

Renueva tu paisaje interior y exterior

Enseñanzas de Gurumayi Chidvilasananda

Recordar, respirar, vivificar...

Quiero llevar tu atención a un suceso que puede resultarte muy conocido, pero que tal vez no te hayas tomado el tiempo de contemplar.

Imagínate esto: tu día transcurre normalmente, cuando de pronto, como de la nada, te acuerdas de algo precioso, algo notable, algo que habías olvidado pero que ahora estás muy agradecido de recobrar. O tal vez otra persona hace un comentario y eso es lo que evoca en ti este recuerdo. ¿Qué haces entonces?

Inhalas profundo y exhalas largo.

Algunos de ustedes pueden ser efusivos al respecto,
exclamando en voz alta o dejando salir un suspiro audible.

Algunos de ustedes pueden ser más introspectivos,
siendo lo especial de esta inhalación y exhalación
perceptible solo para ustedes.

Como quiera que sea, este curso de acción es muy vivificante—¿verdad? Yo así lo creo. ¡He visto la alegría en los rostros de ustedes cientos de veces! He visto el momento de “¡Eureka!” en sus ojos cuando la mente se conecta con el aliento y el aliento toca el corazón.

Cuando te sientas a meditar, tienes remembranzas semejantes.

Recuerdas la presencia de la divinidad en el interior.

Recuerdas la divinidad que has encontrado residiendo en la quietud del corazón, aunque haya sido después de experimentar algunos reveses a lo largo del camino,

dificultades y penurias que pueden haber llegado a herirte y hacerte sudar — memorias de las que ahora quizá quieras prescindir. Recuerdas la divinidad después de contender con estos desafíos y también de encontrar algunas gemas maravillosas que deseas atesorar.

Tu sendero hacia el recuerdo de la divinidad puede sentirse tortuoso. Puede parecer que te está tomando un tiempo innecesariamente largo ver lo que está justo frente a ti, recordar lo que siempre ha sido tuyo. Pero, por otro lado, esa es la naturaleza de la mente, ¿no es así? Durante mucho tiempo ya, los científicos han estado tratando de comprender la naturaleza de la mente y de los pensamientos que la recorren. Si bien colectivamente no han logrado ponerse de acuerdo en cuanto a un número, estimaciones recientes indican que un ser humano tiene alrededor de seis mil pensamientos al día, y que la mayor parte de estos pensamientos son a la vez negativos y repetitivos.

La cuestión es: cavilar sobre lo negativo es una tendencia humana. Los científicos han sugerido que esta tendencia es, en parte, una reliquia de un mecanismo de supervivencia utilizado por nuestros primeros ancestros: la expectación constante de un depredador o algún otro peligro acechando a la vuelta de la esquina.

Si te frustras con la naturaleza serpenteante de tu progreso, consuélate al saber que este predicamento no es exclusivo para ti. Y encuentra solaz en saber que puedes hacer algo al respecto. En el sendero de Siddha Yoga tienes muchos medios maravillosos para dirigir suavemente tus pensamientos hacia un enfoque más benéfico.

Una técnica que puedes probar es repetir el sonido *mmm* de manera prolongada. Ahora hay estudios que están corroborando lo que hemos llegado a saber por medio de la práctica: que el *entonar mmm* puede aquietar la mente y relajar el cuerpo. Cuando repites *mmm*, el sonido vibra en tu cráneo y se activa el sistema nervioso parasimpático. Esto da como resultado que tus nervios se calmen y tu cuerpo cambie hacia un estado más equilibrado y positivo. Descubres que eres capaz de pensar más claramente.

Así que la próxima vez que tus pensamientos se empiecen a repetir sin parar y no parezcan llevarte a ningún lugar útil, podrías entonar con *mmm* tu melodía favorita o cualquier melodía que te guste en ese momento. Si quisieras llevar esta práctica un paso más adelante, puedes invocar el sonido primordial — el sonido que está siempre dentro de ti, el sonido que pone en marcha este universo y continúa dándole poder. *AUM*.

Al entonar *AUM*, permite que el sonido te llene el cráneo. Experimenta su vibración que baja ondulando por tu columna y acaricia el resto de tus huesos a medida que se expande por todo tu cuerpo. Observa cómo tu mente se desliza hacia el silencio. Es posible que un pensamiento errante pueda todavía aflorar, pero el zumbido incesante de tales pensamientos se detiene. Tu atención permanece en la entonación y puedes seguir esa entonación hasta su fuente.

Recuerdo una historia acerca de un gran Maestro que tenía dos discípulos. Uno de los discípulos era un estudioso que valoraba el conocimiento teórico, y el otro se enorgullecía de ser un hombre muy práctico.

Un día, el Maestro tiró una aguja en un enorme pajar y les preguntó a los discípulos qué es lo que harían para recuperar esta aguja. El estudioso dijo que iría sorteando la paja para examinar cada trozo y cerciorarse si no era la aguja. El hombre práctico dijo que simplemente quemaría el pajar y que, en minutos, encontraría la aguja. El Maestro se sentó en silencio por unos momentos. Y luego, procedió a sacar un imán de su bolsillo.

Si la aguja de esta historia es análoga a la presencia de la divinidad dentro de ti, entonces puedes considerar que entonar *AUM* es tu imán. Lo semejante atrae a lo semejante; tu entonación te lleva, inexorablemente, a la gran entonación que apuntala a este universo.

Una de las razones por las que repetir *mmm* es tan poderosa es que involucra a la respiración. Aun por sí misma, la respiración puede ayudar a que tus pensamientos se asienten. Puede liberar tensión. Puede hacer que te reencuentres con los anhelos más profundos de tu ser y regreses a la conciencia de tu propia divinidad.

En la tradición sufí hay una historia de un hombre al que se le hace tarde para llegar a los rezos en la mezquita. Cuando se entera de que los rezos han terminado, el hombre deja salir un largo suspiro: una enorme exhalación desde el fondo del alma, que expresa su pesar, su remordimiento, su anhelo no cumplido de suplicar a su Dios.

Al oír este suspiro, una de las personas que habían asistido al servicio le hace al hombre una propuesta: ofrece cambiar el fruto de sus plegarias por el suspiro. El hombre está encantado y acepta la propuesta. Sin embargo, más tarde esa noche, el hombre tiene un sueño. En el sueño una voz le dice que ha sido un tonto al cambiar su suspiro por las plegarias de alguien más. ¡De hecho, su suspiro contenía los frutos y las virtudes de *muchas* plegarias!

Cuando el hombre despierta, inhala profundo y exhala largo. Contempla lo que la voz le ha dicho. Se da cuenta de que su suspiro había sido en sí mismo un sendero hacia Dios. Había tenido tanta prisa de recitar sus plegarias para conectarse con Dios, ¡que no había podido reconocer que esta conexión existe dentro de sí mismo!

El hombre también se da cuenta de que ni siquiera sabe lo que ha recibido a cambio de su suspiro. En su impaciencia, nunca se detuvo a preguntarse qué podía haber deseado la otra persona mientras recitaba sus plegarias.

La gratitud surge en el corazón del hombre por estas revelaciones, y reconoce que en adelante necesita aplicar este entendimiento recién obtenido a su vida diaria.

El hombre de esta historia se sintió vivificado por su sueño. Respiró con mayor facilidad debido a su sueño. Recordó la presencia de la divinidad en el interior debido a su sueño.

La respiración es un imán.

Entonar *AUM* es un imán.

La devoción es un imán, que atrae el amor de Dios hacia ti.

Respira profundo y exhala largo. Siente la entonación de la energía vivificante en todo tu ser. Cuando abras los ojos después de la meditación, puedes centrarte y decir:

“Estoy feliz de estar vivo. Me importa mi entorno. Deseo que los demás encuentren también su propia alegría y puedan llevar una vida de libertad”.

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

Para leer las historias a las que se hace referencia en esta enseñanza, pulsa en el enlace que está a continuación en la enseñanza en inglés.