

# Renueva tu paisaje interior y exterior

## Enseñanzas de Gurumayi Chidvilasananda

### Desarrollar, pausar, ascender...

Tan pronto como nace un bebé humano, empieza su desarrollo. Tan pronto como nace un bebé animal, comienza su desarrollo. Tan pronto como un retoño atisba a través de su dura corteza, todo lo que quiere hacer es crecer y desarrollarse y florecer.

La vida se supone que es así.

¿No lo crees?

Se trata de irrumpir a través de tu corteza —ya sea esa corteza pequeña o grande, gruesa o delgada, simple o intrincada.

Se trata de quedar libres de la ignorancia y avanzar hacia la luz.

Se trata de descartar tu egoísmo y compartir tu integridad: tu bondad, tu seriedad, tu sinceridad, tu amabilidad.

Lo que se ha observado, sin embargo, sobre cualquier clase de desarrollo en un ser vivo, es que no es un proceso incesante. No es sólo seguir y seguir y *seguir*. Hay momentos de pausa, y a veces estos duran por un buen tiempo.

En los seres humanos y los animales, tal vez el ejemplo más obvio es el sueño. Estos períodos regulares de reposo son cruciales para que se reorganicen —  
para que recuperen y restauren su energía,  
para que se revitalicen, rejuvenezcan,  
reanimen su espíritu para vivir la vida de nuevo,  
y estén listos para la siguiente etapa de desarrollo.

El mismo principio se aplica para ascender en el reino espiritual. Hay una cadencia en tu *sádhana*, un ritmo que será único para ti, al que debes escuchar y con el que debes alinearte. Si no mantienes este ritmo, detienes tu progreso. Si tratas de adelantarte, corres el riesgo de acabar extenuado.

Es como una de las historias que se cuentan sobre Siddhartha Gautama, antes de que se convirtiera en el Señor Buddha. Cuando era un joven buscador, Siddhartha Gautama sometió su cuerpo a austeridades severas, pero encontró que eso no lo acercaba para nada a la iluminación. Un día, al reflexionar acerca de por qué pasaba esto, escuchó a un maestro de música dando instrucción a sus estudiantes. El músico les decía a los estudiantes que las cuerdas de sus instrumentos no deberían estar ni demasiado tensas ni demasiado flojas. Siddhartha Gautama tuvo una epifanía cuando escuchó esto. La afinación de estos instrumentos sirvió como una analogía de sus propios intentos por lograr el *nirvana*.

Ascender en el sendero espiritual implica cierta clase de esfuerzo sutil, una cognición de lo que está ocurriendo dentro de ti, y una disposición de recalibrar lo que sea necesario. Se distingue en esta forma de la mayoría de otros tipos de desarrollo que un ser vivo va a experimentar. El desarrollo puede ocurrir de manera natural. Una flor va a abrirse. Una oruga se va a convertir en mariposa. El cuerpo humano va a crecer. Estos cambios progresivos simplemente ocurrirán —al margen de cuánta conciencia tengan los organismos sobre ellos o qué tan activamente participen en ellos.

Para ascender espiritualmente debes tomar una decisión deliberada.

Debes decidir, y *seguir* decidiendo, continuar el viaje interior.

Los sentidos miran hacia fuera, así que es allí adonde tiende a ir el enfoque de la gente. Les resulta familiar lo que significa hacerse un nombre en el mundo. Saben cómo subir la escalera del éxito material. Puede ser un desafío llegar allí —y sin duda va a requerir un gran trabajo— pero *hay* un camino hacia delante y es tangible. Se le puede ver, oír y hablar fácilmente de él.

El peregrinaje interior es mucho más misterioso.

Su forma es elusiva.

Su naturaleza desafía la descripción.

No se puede cartografiar como el viaje exterior, y sus recompensas no pueden medirse con la misma medida que se usa para los logros externos. Ir hacia el interior no se trata de hacerse un nombre. No se trata de proyectar hacia los demás qué grande o talentoso o rico eres. No se trata de cosechar elogios ni aplausos. Vas hacia dentro porque es algo que decides hacer por ti mismo. Y luego sigues yendo hacia dentro porque te motiva cómo tu *sádhana* te ayuda a ti, cómo beneficia a los demás y cómo enaltece tu entorno.

Los sabios de la antigua India han dicho que el momento correcto para hacer *sádhana* es ahora. Su sabiduría ha quedado inscrita en escrituras y más escrituras, registrada para la posteridad.

*Ahora es el momento para la sádhana, dicen.*

*Es ahora,*

*es ahora*

*es ahora.*

*No debes retrasarte.*

Los sabios sabían por experiencia que si genuinamente quieres obtener algo grande de esta vida, debes mirar hacia el interior. Era con inmensa compasión que urgían a los buscadores a actuar con presteza; no querían que nadie perdiera ni siquiera un momento para descubrir las maravillas del mundo interior. Milenios después, sus palabras continúan siendo una luz guía. Si quieres inhalar la fragancia de la intemporalidad, debes hacer buen uso del tiempo que tienes.

Después de todo, ¿no es verdad que todos tenemos la necesidad innata de ir hacia dentro? Todos tenemos el anhelo profundamente arraigado de saber quiénes somos en realidad, y vivir a partir de ese conocimiento.

La pregunta es: ¿todos honran esta necesidad?

Debes haber oído sobre personas que se vuelven hacia Dios, que se vuelven hacia un poder más alto, cuando son golpeadas por alguna gran catástrofe. Aparentemente, es sólo en su hora más oscura que empiezan a buscar alguna fuerza que pueda sostenerlos. Pero ya para entonces, ¿no sería demasiado tarde, al menos en lo que toca a sus circunstancias presentes? El golpe ya estaría dado. Y ellos no habrían construido sus reservas internas.

Por tanto, queridos míos, quiero que consideren *ahora* como la palabra más importante en sus vidas.

*Ahora,*

*ahora,*

*ahora.*

*No debes esperar.*

Antes en esta enseñanza, hablé de quedar extenuados, y cómo esto puede ocurrir cuando una persona omite hacer una pausa. En la vida, una persona se agota cuando no ha dedicado suficiente tiempo a cuidar de su mundo interior: a cultivar buena energía dentro y alrededor de sí. Esta energía es protectora, un campo de fuerza que la sostendrá para rechazar cualesquiera dificultades que puedan surgir.

Por esta razón, en el sendero de Siddha Yoga repetimos el mantra.

Creamos vibraciones benéficas.

El mantra es un escudo. El mantra es una armadura.

Es imperativo fortalecer esta armadura por medio de la práctica regular.

Puedes cantar el mantra o repetirlo en silencio al practicar *mantra japa*. Cualquiera forma que elijas, continúa hasta que alcances ese lugar de pausa: hasta que las sílabas sagradas se disuelvan en quietud.

Hay una historia maravillosa en el *Yoga Vasishtha*, sobre el Señor Rama de joven, que le pide al sabio Vasishtha que le explique la naturaleza de Dios. Cuando el Señor Rama hace esta pregunta, el sabio se sienta en silencio. Varios largos momentos transcurren así. Finalmente, el Señor Rama le pregunta a Vasishtha por qué no ha hablado. El sabio le explica al Señor Rama que su silencio fue su respuesta. Esto se debe a que Dios es *nihshabda*: inefable, totalmente quieto, la encarnación del silencio.

Mientras más en sintonía estés con la pausa, más ascenderás.

Mientras más asciendas, más profundas y ricas serán tus experiencias de la pausa.

Además del mantra, puedes tomar la ayuda de tu respiración. Al final de tu inhalación hay una pausa natural; al final de tu exhalación hay otra pausa. En estas pausas puedes descubrir el mismo silencio del que habla el sabio Vasishtha. Puedes experimentar la forma de Dios.

Y cuando tengas esta experiencia, quédate con ella.

Eso ya lo sabes, ¿o no?

Quédate con tu experiencia. Permanece con ella.

Al dedicarte a tu *sádhana*, aquí y ahora, encontrarás que el poder que logras al ascender en el reino espiritual es mucho más perdurable que nada de lo que puedas obtener en el exterior. Las ganancias externas pueden durar o no. Pero tu conexión con tu reino espiritual interior—el conocimiento que adquieres allí, la profundidad de tus experiencias— es algo que nunca te podrá ser arrebatado. He leído historias conmovedoras de lo que gente en su lecho de muerte comparte con sus hijos y nietos. Muy a menudo, pasan sus últimos momentos en esta tierra transmitiendo su

sabiduría, que mucho les costó obtener, sobre lo que significa llevar una buena vida. Comprenden que, a fin de cuentas, eso será lo que tenga mayor valor para sus seres queridos.

El poder interior también te servirá de ancla a medida que te abras paso en el mundo. De lo contrario, lo que ocurra en el exterior va a tener un efecto desproporcionadamente poderoso sobre lo que ocurra en el interior. Y tampoco es que esto tenga que ver solo con manejar las malas noticias. A veces la gente no puede manejar ni siquiera las *buenas* noticias. Has de haber escuchado historias sobre esto, ¿verdad? Una persona está tan mal equipada para asimilar una ganancia inesperada, un aumento en su fortuna, que ¡su aliento alza vuelo! ¡Ya no están en este planeta, *literalmente!*

Así que presta atención a lo que está ocurriendo dentro de ti. Esfuérzate cada día en tu trabajo interior y hazlo tan juiciosamente como sea posible. Para centrarte, puedes decir lo siguiente en silencio o en voz alta:

“Estoy al mando de lo que sucede en mi ser.

“Estoy supervisando mi vida diaria.

“Me deleito en cómo mi respiración hace una pausa natural antes de surgir otra vez y recomenzar su actividad.

“Estoy listo para ascender, puesto que estoy consciente de mi paisaje interior y exterior.

“Estoy listo para ascender, puesto que estoy en contacto con mi propia conciencia.

“Estoy listo para ascender, puesto que me atrae explorar la belleza y el misterio de esta Conciencia cósmica”.



© 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.*