

Meditación en las palabras de Swami Muktananda

Sátsang de Siddha Yoga en honor de la Pascua

por Eesha Sardesai

Haz amistad con el cuerpo

En la historia en que nos hemos enfocado, Baba Muktananda nos cuenta lo que el santo le dice a su cuerpo cuando se acerca el momento de su muerte. El santo expresa pesar por el sufrimiento que le ha infligido a su cuerpo. “A menudo te causé molestias y miedo”, dice. “Sabendo y sin saberlo, te hice mal muchas veces”.¹ Reconoce cómo su cuerpo siempre se mantuvo firme, y agradece a su cuerpo por lo que le permitió alcanzar: a saber, la experiencia de Dios a través de la *sádhana*.

En la búsqueda de Dios la gente ha sometido a sus cuerpos a todo tipo de durezas. Con frecuencia, simplemente siguen las prácticas prescritas o recomendadas por la tradición religiosa a la que pertenecen. Se paran en una sola pierna en la cima de una montaña. Ayunan durante días sin fin; se privan del sueño. Caminan descalzos hasta los sitios de peregrinación, a veces por cientos de kilómetros, a veces ascendiendo montañas escarpadas y rocosas, con los miembros heridos, los pies sangrantes. En su propia búsqueda de Dios, el santo de la historia de Baba bien pudo haber hecho una o más de estas cosas.

Me imaginaría que incluso aquellos que no se consideran particularmente religiosos o espirituales, pueden relacionarse con esto en algún nivel. La mayoría de la gente está usando sus cuerpos para lograr alguna forma de perfeccionamiento o actualización, para lo que necesitan volverse versiones nuevas, mejores, más perfectas de sí mismos. Y el ideal que buscan siempre parece estar *justo* fuera del alcance. O tal vez sea alcanzable, a su juicio, pero no, tal vez, sin tener que esforzarse más allá de un límite razonable.

El problema que veo en este acercamiento —y comprendo que el santo está implicando algo similar— es que tiende a partir de la premisa de un rechazo hacia nosotros mismos. Nuestros cuerpos no pueden ser solo lo que son. *Nosotros*

no podemos ser solo quienes somos. En vez de aceptar la forma que nos ha sido dada como nuestro punto de partida y desde allí descubrir —y redescubrir, y *seguir* descubriendo— sus muchas peculiaridades y capacidades, lo vemos como un obstáculo. Un obstáculo que hay que superar. Todas las muchas pruebas a las que lo sometemos parecen surgir de la misma pregunta no dicha: “¿Puedo yo ser esto, hacer esto, lograr esto, *a pesar* de mi cuerpo?”

En el sendero de Siddha Yoga, Gurumayi y Baba Muktananda nos han animado a hacernos una pregunta diferente. ¿Cómo podemos hacer uso de este cuerpo, y de los muchos dones de que nos ha dotado, para realizar nuestras metas? Específicamente, ¿cómo podemos usar nuestro cuerpo para conocer a Dios? La *sádhana* de Siddha Yoga absolutamente requiere disciplina. Necesita esfuerzo. Pero este es un esfuerzo que nos hace trabajar *con*, en lugar de *contra*, nuestros cuerpos. Como ha dicho Gurumayi: “No necesitas volverte alguien o algo distinto para seguir el sendero de Siddha Yoga. No necesitas ser nadie más que tú mismo para amar al Guru”.

Por lo tanto, quiero preguntar: ¿tienes para ti algunos indicadores sobre cuándo puedes estarte presionando demasiado en nombre de la perfección? ¿Tienes un barómetro con el cual midas la intensidad de tus esfuerzos y los evalúes según los resultados que produzcan? En medio de todo esto, ¿te sigues dando tiempo para inhalar el espíritu de la primavera, para dejar que su esencia toque y alivie cada parte de tu ser?



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ Swami Muktananda, *El juego de la Conciencia. Una autobiografía espiritual* (Editorial Siddha Yoga Dham de México, México, 2012), p. 290.