

Meditación en las palabras de Swami Muktananda

Sátsang de Siddha Yoga en honor de la Pascua

por Eesha Sardesai

Aprende, desaprende y reaprende

En la entrega anterior de “Meditación en las palabras de Swami Muktananda”, escribí sobre cómo el santo en la historia de Baba admite la dureza a la que sometió a su cuerpo y le agradece por apoyarlo a pesar de eso, especialmente en su *sádhana*. También expliqué que en el sendero de Siddha Yoga, nuestros Gurus nos enseñan un enfoque de moderación, en el que trabajamos *con* nuestros cuerpos, y no en contra de ellos, para llegar a conocer a Dios.

Es un tema que he contemplado mucho desde el *sátsang* en honor de la Pascua, y creo que merece todavía más elaboración. Podemos mirar el ejemplo que Gurumayi nos ha dado a menudo: la naturaleza. La naturaleza siempre es verdadera consigo misma; todo lo que hace es en servicio de que sea lo que necesita ser, de que vaya adonde necesita ir. Veamos las llamadas “palomas mensajeras”. Su capacidad de navegación —y específicamente su habilidad para regresar a casa— es tan precisa, que durante siglos estas aves fueron utilizadas para mandar mensajes entre personas, incluyendo entre fuerzas militares. Las palomas tienen brújulas internas reales, que se cree son activadas por su exposición a los campos magnéticos de la tierra. Y no son los únicos animales en tener esas capacidades. Ciertas especies de trucha, salmón y tortugas marinas, por ejemplo —al igual que varias clases de aves migratorias— tienen brújulas internas similares.

Como seres humanos, funcionamos de modo un poco diferente. Si la “casa” que estamos buscando es el Ser en el interior, nuestro viaje de regreso no es tan automático. Hablando en general, la persona en que nos convertimos es alguna combinación de biología y de las experiencias acumuladas que hemos tenido: las cosas que se nos ha enseñado y la comprensión consecuente a la que llegamos sobre nosotros mismos y nuestro mundo. Y esta amalgama de influencias nos

cambia. La ciencia dice que altera nuestra química cerebral. Las escrituras de la India hablan de *samskaras*, o impresiones que quedan en la mente y se acumulan a lo largo de las vidas como resultado de pensamientos, acciones y experiencias anteriores. Estas impresiones no se disuelven por sí mismas. Sin un esfuerzo consciente de nuestra parte, no podemos regresar a la persona que existe *debajo* de ellas.

Por eso hacemos *sádhana*. Por eso nos esforzamos en desarrollar autoconciencia. He aprendido de Gurumayi que la *sádhana* es un proceso continuo de aprender, desaprender y reaprender. Debemos hacer, deshacer y rehacer. Ciertas facultades deben afinarse. Ciertas tendencias deben arrancarse de raíz. Y ciertas maneras de ser deben ser resucitadas. Por fortuna, en el sendero de Siddha Yoga tenemos las enseñanzas del Guru como nuestra guía. Tenemos la gracia del Guru para dar poder a nuestros esfuerzos. Con el soporte invaluable de la Kundalini Shakti despierta, podemos afinar nuestro discernimiento, para saber qué guardar, qué soltar y qué restaurar.

Estar en un cuerpo humano —este aparato físico y mental tan extraordinariamente complejo— es *trabajo*. Ni cómo negarlo. Sin embargo, lo sofisticado del cuerpo humano es también lo que lo convierte en semejante don. Debido a que estamos en un cuerpo humano es que podemos reconocer todo lo que es y lo que hace; que podemos valorar el cuerpo, que podemos hacer lo que hace el santo y expresar gratitud por el cuerpo. Podemos comprender que es *por medio* del cuerpo que trascendemos el cuerpo, que experimentamos la naturaleza de Dios.

Gurumayi ha contado la historia de cuando Baba Muktananda visitó la ciudad de Filadelfia en septiembre de 1979, durante su Tercera Gira por el Mundo. Hablando en un teatro lleno a capacidad —con mil personas o más, algunas sentadas afuera, algunas en el escenario— Baba habló sobre el verdadero significado de la frase icónica que él, y más tarde Gurumayi, usarían al comienzo de cada *sátsang*: “Con gran respeto y amor les doy la bienvenida a todos con todo mi corazón”. Baba explicó que cuando decía estas palabras, no estaba hablando solo a las formas individuales de las personas que veía frente a él, sino al Punto

Azul, el *nila-bindu*, la luz de la Conciencia que existe en cada persona. Estaba hablando a la divinidad en ellos.

¿Cómo considerarías calibrar tu propia brújula interna para que se vuelva más fácil para ti encontrar esta misma divinidad en tu interior? ¿Cómo seguirás dándote tiempo para inhalar el espíritu de la primavera, para oír su canción en el aire y dejar que te guíe a casa?

