

# Meditación en las palabras de Swami Muktananda

## *Sátsang de Siddha Yoga en honor de la Pascua*

por Eesha Sardesai

### Cumplir con el propósito del cuerpo

Al concluir la historia del santo en *El juego de la Conciencia*, Baba Muktananda escribe: “Si en verdad comprenden a su cuerpo, lo llenarán de yoga, amor y meditación”.<sup>1</sup> La afirmación de Baba encapsula perfectamente el sentido de la historia, y desde luego lleva a contemplar más. Me siento especialmente atraída por la frase con que Baba lo expresa, que podamos “llenar” el cuerpo de yoga, amor y meditación. Sugiere que el cuerpo es más maleable de lo que inicialmente podríamos pensar.

Es verdad que no venimos a este mundo como pizarras enteramente en blanco. Los *samskaras* a los que hice referencia en la entrega anterior se dice que se acumulan a lo largo de muchas vidas. Por no mencionar que en la vida actual de una persona, su cuerpo tendrá un conjunto único de dones, proclividades y limitantes. Aun así, como exploramos recientemente, todos poseemos una capacidad infinita de aprender, desaprender y reaprender. Tenemos la habilidad de moldear el cuerpo casi para cualquier propósito que nos parezca adecuado. Podemos, en otras palabras, “llenarlo” con cualquier cosa que escojamos.

O con el resultado de lo que *no* escogemos. El cuerpo tomará el color, la textura y el sabor de aquello que le demos, ya sea que tengamos o no la intención —o incluso la conciencia— de lo que es. Me recuerda el famoso dicho de *La naturaleza aborrece el vacío*. Es un dicho que Gurumayi ha usado en sus *sátsangs*, y que destila una idea expresada por el filósofo griego Aristóteles. Ciertamente se aplica a nuestros cuerpos en los años formativos de la niñez y la adolescencia, cuando absorbemos constantemente y somos moldeados por todas las numerosas influencias que nos rodean. Pero también es cierto en nuestra edad adulta; nuestro cerebro, por ejemplo, sigue formándose, fortaleciéndose y podando diferentes sinapsis a partir de lo que recibimos de nuestro entorno.

¿Entonces, no es mejor tener la mayor conciencia posible del entorno en que colocamos nuestros cuerpos y mentes? En esta enseñanza, Baba es definitivo. Si hacemos el esfuerzo de comprender a nuestro cuerpo, lo *trataremos* bien. Cuando Baba habla aquí de “comprender el cuerpo”, siento que significa comprender que nos es posible lograr por medio de este cuerpo: el propósito más grande que el cuerpo puede servir, la destinación hacia la cual el cuerpo funciona como vehículo. Y eso es conocer a Dios.

Si en verdad comprendemos esto —y no quiero decir sólo intelectualmente, sino que de hecho asimilemos este conocimiento a nuestro ser— entonces tiene sentido que nuestra forma de abordar la vida cambie en consecuencia. En el texto original en hindi de este pasaje de *El juego de la Conciencia*, Baba utiliza la palabra *purna*, añadiéndola como un sufijo a cada una de las actividades que describe para que realicemos. *Yogapurna*, dice Baba, nuestros cuerpos estarán “llenos de” yoga. *Premapurna*, llenos de amor. *Dhyana-purna*, llenos de meditación. *Purna* denota lo lleno, lo completo, lo pleno y lo perfecto. Es un término que se utiliza a menudo en las escrituras de la India al describir a Dios, al Ser supremo, al Absoluto. Cada una de las actividades que Baba menciona —las actividades que hacemos después de comprender el propósito del cuerpo— nos conduce, por tanto, a Dios.

Ahora quisiera oír de ti. ¿Cuáles son algunos de los métodos que utilizas para comprender mejor tu cuerpo y su propósito? Y al dar paso una estación a la siguiente, ¿cómo continuarás inhalando el espíritu de la primavera, para saborear el *rasa*, el sabor, de la vida como se experimenta en este cuerpo humano?



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

<sup>1</sup> Swami Mukananda, *El juego de la Conciencia. Una autobiografía espiritual* (Editorial Siddha Yoga Dham de México, México, 2012), p. 291.