

Para refinar tu percepción

1 de marzo de 2018

Queridos lectores,

¿Recuerdan cómo el 1ero de enero comenzó con una luna llena, más bien una súper luna? Bajo su resplandor nacarado recibimos el Mensaje de Gurumayi para 2018, un Mensaje que nos encanta infinitamente, que nos impulsa en nuestras prácticas espirituales. Ahora, mientras anticipamos todo lo que nos espera en marzo, otra luna llena, la luna llena de Holi Púrnama, anuncia un nuevo ciclo en la naturaleza y en nuestra *sádhana*. Es una alegría conectar con ustedes en este día tan representativo de la primavera que invita a una celebración con múltiples colores. (Estoy muy feliz de que estén leyendo esto. Por favor, quédense conmigo durante todo el *satsang*.)

Tengo un recuerdo de cuando era muy joven, uno que ha quedado grabado en mi mente desde entonces. (Verás a lo que me refiero en un momento.) ¿Alguna vez has observado a alguien extender un pedazo de masa, para hacer un chapati, por ejemplo, o un pastel, o láminas de pasta? Bueno, puede ser un espectáculo fascinante. Cuando era niña, me subía en un banquito, apoyada en la mesa de la cocina, y contemplaba absorta cómo mi madre extendía un chapati tras otro. Bajo su mano experta y la presión constante de su rodillo, la masa se estiraba y luego se encogía un poco, se estiraba más y se encogía un poco otra vez. A veces, mi madre daba un tirón a los extremos de la masa, o la rociaba con aceite, o la espolvoreaba con harina, o la hacía rotar para asegurarse de que el espesor quedara parejo. Hacer chapati era parte de ella, algo en lo que ni siquiera tenía que pensar. Aun así, al verla, al observar la destreza de sus manos y cómo constantemente detectaba y respondía a lo que pasaba frente a ella, aprendí algo sobre el esfuerzo. Me di cuenta de cuánto valor, cuánta eficacia, había en el esfuerzo que se produce con una cuidadosa atención, con sensibilidad y una cierta inteligencia intuitiva.

Esta imagen, por sencilla que parezca, es la que mi mente recuerda ahora que comenzamos el mes de marzo. Como mencioné antes, este mes señala una nueva temporada en nuestra práctica del Mensaje de Gurumayi para 2018: सत्संग. *Satsang*. La transmisión de *Una dulce sorpresa* en el sitio web del sendero de Siddha Yoga concluyó apenas ayer. Podemos abordar el día de hoy, y, por lo tanto, los próximos días y semanas, como una oportunidad para profundizar en lo que hemos aprendido al participar en *Una dulce sorpresa* en los últimos dos meses. Podemos evaluar y reevaluar la mejor manera de cumplir con el propósito que Gurumayi nos dio en su charla del Mensaje. Podemos volver a examinar el esfuerzo que estamos haciendo por crear nuestro propio *satsang* en dondequiera que estemos y cuando lo deseemos.

En la carta del mes pasado, escribí sobre cómo la Verdad está en todas partes y en todo, y cómo también es increíblemente sutil. Es como la luz dispersa en la neblina: presente, brillante y elusiva. Por mucho que quieras aprender sobre esa luz brumosa y acercártele más, no vas a intentar atraparla en una botella. Se requiere un enfoque más ingenioso y matizado.

De igual manera, el esfuerzo que haces para percibir la Verdad debe tener cierta cualidad de sutileza. Por eso el Mensaje de Gurumayi —el *satsang*— es tan importante. *Satsang* es una acción que requiere una notable sutileza, en particular, del intelecto. Para estar en compañía de la Verdad, y para *volver* constantemente a esa compañía, debes tener un entendimiento refinado de ti mismo. Debes poseer al menos un indicio de lo que se siente estar en tu propio corazón, y ser capaz de discernir qué pensamientos, qué palabras y qué acciones te conducen allí, y cuáles te alejan. Y entonces debes actuar en consecuencia. Pues el *satsang* no es una actividad pasiva. Es un compromiso activo, que constantemente se calibra, con aquello que sabes que es real, en los recintos más internos de tu ser.

Si te parece que esto es mucho pedir —si de pronto no estás seguro de lo que significa estar en tu propio corazón, o qué tendrías que hacer para recrear esa experiencia— déjame asegurarte que, en primer lugar, definitivamente sí puedes hacerlo. En segundo, que hay pasos concretos que puedes dar. Por ejemplo, podrías recordar un momento en el que sentías que estabas en comunión con algo más grande que tú mismo; puede ser un momento de esta semana, o del año pasado, o de cuando eras niño y de pronto miraste con asombro el cielo nocturno, curioso de lo que podría pasar si apartabas esa manta de terciopelo bordada de estrellas. O... podrías recordar una experiencia de haber participado en un *satsang* de Siddha Yoga, cuyo propósito mismo es reunirnos por amor a Dios, cantar la gloria de Dios, meditar y encontrar a Dios, que reside dentro de nosotros.

Luego, al pasar los días, trata de observar en qué momentos tienes un vestigio de esa experiencia. Quizás estás paseando a tu perro, justo después del amanecer —el aire está fresco y la luz del sol centellea entre los árboles— y de pronto, en esa calma de la madrugada percibes la quietud de la meditación. Y, cuando vuelves a casa, ¿quién sabe?, tal vez sientas el impulso de meditar por unos minutos, sólo para asegurarte de que, *sí*, esas experiencias eran una y la misma; de modo que la siguiente vez podrás reconocer esa congruencia con más facilidad. Esto es, en parte, a lo que nos referimos al decir que *satsang* es un compromiso dinámico con tu propio Ser. Las prácticas espirituales son fundamentales para adquirir una mayor sutileza del intelecto, para refinar tu percepción.

A fin de ayudarte a refinar el significado que *satsang* tiene para ti, te animo a que articules tu experiencia y a que lo hagas cada vez con más precisión. No importa si piensas que eres o no un escritor; si ya tuviste la experiencia, las palabras vendrán por sí mismas. Y si crees que no hay manera de que puedas describir la experiencia, por ser esta tan inmensa e indescriptible que rebasa el lenguaje, entonces déjame compartir contigo una historia.

Hace unos meses, estaba hablando con Gurumayi sobre este mismo atolladero, la paradoja de describir lo que estaba más allá de toda descripción. Compartí con Gurumayi cómo, dada su ambigüedad, frases tales como “es indescriptible” o “está más allá de las palabras” nunca me han parecido muy satisfactorias, y sin embargo muchas de las experiencias que tenemos en el sendero espiritual son, de hecho, difíciles de abarcar con palabras. Gurumayi me miró por un momento, con ternura en los ojos. Luego dijo: “Por eso le pedimos a la gente que comparta una gema.”

Así que, si sientes que no puedes describir el terreno tan diverso y vasto del *satsang*, enfócate en una gema, en una faceta de tu experiencia. Tu primera impresión al recibir el Mensaje de Gurumayi será algo a lo que siempre podrás volver, algo que te sirva de timón cuando navegas constantemente hacia la Verdad dentro de ti.

La Mundaka Upánishad dice:

El gran y luminoso Atman es de naturaleza inconcebible. Es más sutil que lo más sutil, más lejano que lo más lejano. Está aquí, dentro de nosotros, y los videntes encuentran que habita dentro de la cueva del Corazón. ⁱ

Hay tal consuelo en estas palabras, en esta sabiduría atemporal que reconoce de inmediato que la Verdad es sutil, más allá de toda noción, y a la vez afirma que puede ser conocida. Sí, *puedes* tender un puente sobre esta paradoja y percibir aquello que desafía a la percepción. La solución está en esta estrofa, no dicha, pero con una presencia vibrante: es tu esfuerzo.

Este mes, por tanto, te recomiendo que observes con mayor detenimiento la naturaleza del esfuerzo que se requiere de ti. *Haz* ese esfuerzo. Mientras más lo hagas, más sutil y agudo se volverá tu intelecto; más fácilmente podrás discernir cuándo estás

experimentando *satsang* y cuándo no. Y te darás cuenta, por su enorme accesibilidad, de cuán elevado es el *satsang* verdaderamente.

Porque, como ves, el *satsang* no es sólo buena compañía o un sentimiento cálido; no es la satisfacción que obtienes después de una buena comida o el placer que produce participar en un juego divertido. El *satsang* es algo magnífico, algo más grandioso, algo mucho más poderoso. Es el fruto de tu esfuerzo atento y bien ubicado; es el regalo de la gracia infinita del Guru; es un atisbo del vasto y luminoso Atman; es la compañía de la Verdad.

Muy sinceramente,
Eesha Sardesai.



© 2018 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.