

Absorber las enseñanzas del Guru

Una exposición sobre la asimilación

por Swami Apoorvananda

Como estudiantes, asimilamos las enseñanzas de Siddha Yoga a nuestra vida, haciendo el esfuerzo de comprender y absorber plenamente esas enseñanzas, para volverlas completamente nuestras.

Podrías preguntarte qué se entiende aquí por *completamente*. Imagina una gota de tinta azul que cae en un vaso de agua. Al principio, la tinta tiene una forma visible, como volutas de humo que se desplazan en el agua incolora y totalmente transparente. Al final, el agua se tiñe de azul pálido de manera uniforme. En este punto, la tinta se ha asimilado al agua por completo.

El esfuerzo de asimilar las enseñanzas es vital en la *sádhana*. Gurumayi dice:

Lo más crucial para un buscador es asimilar las enseñanzas. Nadie más puede hacerlo por ti. Tú tienes que asimilar las enseñanzas. Es por eso que cada vez que Baba Muktananda presentaba las enseñanzas, subrayaba siempre una cosa más que ninguna otra. Decía: *ātmāsāt karo*, "Embébelo. Tómallo en serio".

La asimilación es uno de los cuatro elementos esenciales del estudiantado de Siddha Yoga: estudio, práctica, asimilación y aplicación. Los cuatro están enteramente interconectados. Cada uno informa a los otros y cada

uno desempeña un papel específico e importante para llevar las enseñanzas del Guru al corazón.

Una manera en que ocurre la asimilación es durante el momento de silencio y reflexión después de una actividad; la contemplación que hacemos después del estudio y la práctica. Por ejemplo, al final de una sesión de hatha yoga, tradicionalmente nos tendemos sobre la espalda para descansar en *shavásana*. En la quietud de esta postura, absorbemos en un nivel sutil, interno, los beneficios de la sesión activa. Lo mismo es cierto cuando nos damos un tiempo para reflexionar después de un periodo activo de estudio.

La asimilación requiere de nuestro compromiso constante con los otros tres aspectos del estudiantado: el estudio, la práctica y la aplicación. El proceso de embeber las enseñanzas tiene lugar con el tiempo; por ejemplo, mientras ofrecemos seva o cuando nos esforzamos por comprender un pasaje de las escrituras. Al volver a las enseñanzas una y otra vez, nuestro entendimiento se profundiza y empieza a echar raíces.

El *Pratyabhijñā-hrdayam*, un texto del siglo XI de la filosofía del Shivaísmo de Cachemira, habla de la forma más alta de asimilación en el *sutra* 15, que dice:

बललाभे विश्वमात्मसात्करोति

balalābhe viśvam ātmasāt karoti

Con el logro de la fuerza,
uno hace suyo el universo.

En la frase en sánscrito, *ātmasāt karoti*, "hacer suyo", resuena la exhortación de Baba en hindi, *ātmasāt karo*. El *sutra* enseña que cuando alcanzamos el pleno poder de nuestro propio Ser, percibimos que todo es uno con el Ser. Nos establecemos en la dicha invaluable que es nuestra verdadera naturaleza.

Así que, ¿cómo podemos hacer algo verdaderamente "nuestro"? Ese aprendizaje tan profundo y sostenido requiere tanto del esfuerzo repetido como de la intención de asimilarlo; y esto es cierto no solo con nuestro esfuerzo espiritual, sino en cualquier ámbito de nuestra vida. Un atleta o un bailarín practican repetidamente su habilidad o su arte. Con el tiempo, sus esfuerzos se integran tan bien a su ser que cuando ellos se presentan, el público tiene la impresión de que realizan sus movimientos sin esfuerzo. Un sentido de *sārūpya*, "igualdad", impregna el ser de quien domina una actividad o una forma de conocimiento. Esta es una señal de asimilación: lo han aprendido desde el corazón.

Aquí podríamos profundizar nuestra comprensión de la frase de Baba *llevarlo al corazón*. A menudo nos referimos al aprendizaje como repetición para aprender algo de memoria ["de corazón"], por lo general, como la habilidad de repetirlo al pie de la letra. Sin embargo, aprender "de corazón" con el sentido en que Baba lo describe, significaría asimilar plenamente nuestra comprensión desde el nivel más profundo de nuestro ser. Una vez que hemos embebido las enseñanzas, estas se vuelven parte de nosotros; se convierten en una parte integral de la forma en que nos percibimos a nosotros mismos y al mundo.

Baba Muktananda a menudo contaba la siguiente historia del *Mahabhárata* para ilustrar un nivel de madurez más profundo en la asimilación. El gran maestro Dronacharya está instruyendo a un grupo de jóvenes príncipes Káuravas y Pándavas para que aprendan la enseñanza "Di la verdad.

Nunca te enojés." Les pide volver al día siguiente para demostrar su aprendizaje.

La mayoría considera que la tarea es simplemente memorizar y repetir la enseñanza al pie de la letra. Al día siguiente, todos hacen eso, con excepción de Yudhísthira, que repite sólo la primera mitad y dice: "No he podido aprender la segunda mitad". Sigue con esto cada día durante una semana, hasta que Dronacharya lo confronta:

--¡Ha pasado una semana entera y todavía no has sido capaz de aprender la lección!

Yudhísthira no se perturba ni se enfada con la reprimenda de su maestro y, en cambio, responde:

--Señor, has dicho que ha pasado toda una semana, pero aun si pasara toda mi vida, no estoy seguro de que podría aprender adecuadamente esta lección. Mi idea de una lección no es repetirla, sólo diciendo: *Nunca te enojés*. Mi idea del aprendizaje es nunca *estar* enojado, y a menos que yo sea así, no puedo decir que en verdad haya aprendido la lección."

En esta historia, podemos ver la evidencia del estudio reflexivo de Yudhísthira. Él contempló el significado más profundo de la enseñanza que se le había pedido aprender y, ciertamente, el significado más profundo del "aprendizaje" en sí. Él se rehusó a repetir solo las palabras, y en lugar de eso escogió assimilarlas en verdad. Su falta de ira ante la reprimenda demuestra que él, sin duda, está asimilando la enseñanza. Dronacharya reconoce que Yudhísthira es el verdadero estudiante.

Tenemos aquí algunas maneras en que, como estudiante de Siddha Yoga, puedes practicar la asimilación con la intención precisa:

- Al asimilar el mensaje de Gurumayi, reflexiona en las revelaciones que has tenido durante tu estudio este año. Pregúntate qué puedes hacer para llevar esas revelaciones al corazón.
- Date un tiempo después de realizar cualquier práctica o de estudiar cualquier enseñanza de Siddha Yoga, para sentarte con calma y escribir en el diario acerca de lo que te surja.
- Hojea con regularidad tu diario y contempla cómo progresa tu entendimiento .
- Practica articular tus experiencias con más claridad cada vez para que puedas llegar a su esencia.
- Reflexiona en tu práctica de una enseñanza, para evaluar cuánto de esta enseñanza se ha vuelto parte de tu manera de pensar y de actuar en tu vida diaria.

Paso a paso, asimilarás las enseñanzas del Guru. Guiado por tu firme intención de hacer tuyas las enseñanzas, tus esfuerzos dedicados y repetidos con el tiempo darán un fruto sublime.