

Reflexión sobre Gurumayi Chidvilasananda

La conexión que me sostiene

por Ráchana Karron

Cuando tenía seis años, comencé la primaria en una escuela nueva, y durante los primeros meses me sentí sola debido a mi timidez. Me costaba trabajo hacer amigos. Mientras que los otros niños jugaban fútbol y rayuela en el recreo, a menudo yo me sentaba en un rincón del patio a leer un libro.

Un día llegué a casa llorando y le dije a mi mamá lo mucho que quería tener un amigo. Ella me envolvió en sus brazos y me sugirió que viera un nuevo video de Siddha Yoga para niños que se llamaba *Un amigo para siempre*. Desde que era bebe, por medio de mi mamá conocí a Gurumayi y al sendero de Siddha Yoga, así que acepté contenta. Nos sentamos juntas a ver el video, y la forma suave y atenta en que Gurumayi trataba a cada niño, me conmovió. Los niños compartían acerca de la conexión que sentían con Dios, con Gurumayi y con su propio corazón,. Había también un fragmento de Gurumayi dando su charla *¿No quieres hacerte amigo de Dios?*

En esta charla Gurumayi dice: "Tienes acceso a tu propio corazón, lo que significa que Dios te ha aceptado ya como Su amigo."

Al ver este video me sentí muy aliviada. Las palabras de Gurumayi me ayudaron a entender que nunca estoy sola, porque el amor de

Dios está siempre conmigo, el amor de Gurumayi está siempre conmigo y yo puedo experimentar este amor, en cualquier momento, al volverme hacia dentro y conectarme con mi propio corazón.

En las semanas siguientes esta nueva conciencia me dio el valor de comenzar a juntarme con mis compañeros de clase en juegos y pláticas. Empecé a hacer nuevos amigos. Siempre que me sentía sola, me imaginaba mi corazón como una pequeña cueva llena de una luz rosa y dorada, y me visualizaba entrando a ese espacio para tener el *darshan* de Gurumayi. Una vez más, me sentía amada, protegida y cómoda.

Al llegar a la adolescencia traté de profundizar mi conciencia de Dios en el interior por medio de la práctica de la meditación. Casi todas las noches, antes de ir a la cama, me sentaba con las piernas cruzadas para meditar en mi cuarto durante veinte minutos. Al principio parecía que lo único a lo que podía prestar atención era al parloteo de mis propios pensamientos. Mientras más trataba de que los pensamientos se fueran, más vagaba mi mente y más distante parecía estar Dios.

Un día pensé: *Cuando era más joven, era más fácil llevar mi atención hacia dentro y sentir el amor de Dios y de Gurumayi. ¿Por qué ahora es mucho más difícil?* En ese momento de reflexión recordé la enseñanza de Gurumayi: “Tienes acceso a tu propio corazón, lo que significa que Dios ya te ha aceptado como Su amigo.” Me di cuenta de que tratar de controlar mis pensamientos me estaba dificultando más encontrar la experiencia de Dios dentro de mí. Decidí que siempre que surgieran pensamientos durante la meditación, repetiría en silencio el mantra *Om Namah Shivaya* para regresar mi conciencia al corazón.

Como resultado, empecé a entrar en meditación profunda más fácilmente.

Después de entrar a la universidad en el otoño de 2014, me resultó más difícil apartar un tiempo para la meditación. Tenía que trabajar mucho para cumplir con mis trabajos escolares, y yo quería pasar cada momento libre conociendo a los estudiantes brillantes, divertidos y talentosos que me rodeaban. En este ambiente superestimulante, caí en la mentalidad, compartida por muchos de mis compañeros, de que cualquier tiempo pasado a solas era un tiempo perdido. Al caminar de una clase a otra, a menudo sacaba mi teléfono para revisar el correo y responder mensajes de texto. Si entraba a un comedor y no veía a nadie conocido, tomaba mi bandeja de comida y me sentaba con mis libros y mi computadora, tratando de adelantar mis lecturas. Después de unos cuantos meses, empecé a sentirme extenuada.

Buscando una manera de restaurar el equilibrio en mi vida, me di cuenta de que, así como darme tiempo para conectarme con mi corazón me sostiene en momentos de soledad, también podría mantenerme centrada al navegar en el torbellino de experiencias de la universidad. En vez de repasar todo mi teléfono, empecé a hacer el esfuerzo consciente de practicar *mantra japa* mientras caminaba entre clases. De igual manera, comencé a apreciar la experiencia ocasional de comer sola en uno de los comedores. Lo tomé como una oportunidad de estar totalmente presente al saborear el sabor y la textura de cada bocado de comida y sentir gratitud por ello.

Ese invierno, me enteré de que en mi universidad hay una pequeña sala de meditación en la base de una hermosa torre de piedra con un reloj, y comencé a ir allí a meditar los domingos por la noche. Ahora estoy en mi tercer año de universidad y sigo atesorando esta práctica. Darme tiempo cada semana de volverme hacia dentro y experimentar el amor de Gurumayi ha traído más enfoque, claridad y compasión a todos los aspectos de mi vida, desde la manera en que estudio hasta cómo interactúo con amigos. Una de mis amigas más cercanas también practica meditación, y a menudo vamos a la sala de meditación de nuestra universidad juntas. Todos los domingos por la noche una le manda a la otra un mensaje: “¿Meditamos?”