

Reflexiones sobre el Mensaje de Gurumayi para 2019

Respirar Quietud
por Hersha Bhagwan

En *Una Dulce Sorpresa* el día de Año Nuevo, Gurumayi dio su Mensaje del año a los siddha yoguis de todo el mundo. El Mensaje de Gurumayi para 2019 es

Atrae a la mente a su esencia.

Permite a la mente experimentar su luminiscencia.

Repite esta práctica.

Disfruta su bendición.

La charla de Gurumayi sobre este Mensaje tuvo un efecto inmediato en mí, incluso desde que lo estaba escuchando la primera vez. Cuando cerraba los ojos y pensaba positivamente acerca de mi vida, veía luz y hermosos matices de resplandor. Cuando pensaba negativamente, la luz se desvanecía. Sin embargo, noté que no estaba apegada a ninguna de las dos cosas y que mi estado era estable. Cuando me enfoqué en la respiración, me di cuenta de que allí hay quietud detrás de los pensamientos. Con esta conciencia, tuve una profunda sensación de serenidad, donde mis pensamientos ya no me atraían con fuerza y yo podía elegir en qué me quería enfocar. Comprendí en ese momento que una Consciencia unificadora subyace a cualquier cosa que aparezca en mi mente. Decidí motivar a mi mente a recordar ese estado y regresar a él con tanta frecuencia como fuera posible.

Conforme pasaron los días, me encontré cada vez más alerta de mi respiración y me sentía más centrada en mi ser. Noté que cada vez que me enfocaba en la respiración, la inquietud de la mente se calmaba, y yo podía estar en el espacio en donde surgen todos los pensamientos. Me di cuenta de que la respiración es una forma de encontrar la quietud incluso en las actividades más comunes.

Desde entonces, he empezado a notar un cambio en mi percepción. Por ejemplo, cuando estoy cocinando, ya no se trata de un proceso mecánico de paso por paso, sino que estoy compenetrada con la tarea ¡y la disfruto! Al interactuar con alguien al teléfono, me puedo sentir conectada no solo conmigo misma, sino también con la otra persona.

En la quietud descubro que puedo hacer lo necesario sin quedar atrapada en las complicaciones de la mente. Por ejemplo, puedo reconocer claramente cuando mi cuerpo necesita descansar, y responder dando un paso atrás y tomándome un tiempo. Cuando estoy en contacto con ese espacio en mi interior, me puedo concentrar mejor en la tarea que tengo frente a mí y lograr con facilidad lo que sea necesario hacer.

También veo con mayor claridad el esfuerzo que se requiere para llevar a la mente a esa quietud. Es un proceso y, si bien a veces sucede automáticamente, sí requiere que yo esté consciente no solo de mis pensamientos, sino también de cómo me siento. Al tomar una pausa para hacerme consciente de mi respiración, puedo darme el amable recordatorio de no juzgarme o de no quedar atrapada en los pensamientos y sentimientos que surjan. En cambio, me recuerdo enfocarme en ese estado firme de serenidad interior. Soy capaz de acercarme al espacio que experimenté cuando participé en *Una Dulce Sorpresa*.

Al enfocarme conscientemente en la respiración, descubro que puedo llevar mi mente a la quietud interior. Sin importar cuál sea la naturaleza de mis pensamientos, existe una unidad subyacente. Estar consciente es una práctica constante. Sé que puedo respirar y conectarme con la sensación de que mi ser que no está atado al flujo y reflujo de mis pensamientos. La respiración está allí constantemente y es un gran apoyo. Reconocer y observar mis patrones desde ese estado de quietud, me puede llevar a mi fuente, al lugar de donde surgen los pensamientos, que está más allá de los juicios y que no es otra cosa que Consciencia pura.

