

# Renueva tu paisaje interior y exterior

## Enseñanzas de Gurumayi Chidvilasananda

### Limpiar, renovar, encender...

Mientras no te des cuenta de la pesadez de tu cuerpo, en tu espacio y en tu propio mundo, no te percatarás de que lo que estás haciendo día tras día es desenterrar sedimentos de los reductos más profundos de tu mente, los residuos de tus creencias pasadas.

Pero entonces un día, como de la nada, algo transpira. Puede ser cualquier cosa: algún suceso aparentemente sutil o algún evento de proporciones monumentales. En todo caso, pone tu mundo de cabeza. Lo que alguna vez creíste que era cierto sobre tu vida, ya no se ve tan seguro. El suelo sobre el cual has construido esta vida, las columnas que la sostienen, se desestabilizan. Te encuentras en un punto de ruptura.

No es, sin embargo, una conclusión inevitable que tú te *vayas* a romper en este punto. No tienes que desvanecerte en el olvido. El universo se contrae y se expande, fluye y refluye. Sobre todo, es generoso. Cuando parece que te han quitado todo, comprende que algo grande se está filtrando en el campo de la potencialidad. Está a punto de hacerse visible. Un proceso sorprendente ha comenzado.

Aquellos que tienen el vocabulario para describir este proceso pueden llamarlo *sádhana*. Una manifestación interior de asombro, admiración y desconcierto te impulsa a hacerte cargo de un trabajo extraordinario y a veces no tan agradable, tanto dentro como fuera. Este lento y continuo trabajo interior se llama limpieza, y esa limpieza... es *fuera de serie*. Descubres muchas maravillas y desafíos. Desarrollas una fe radiante en que esta *sádhana* te está conduciendo a renovar tu ser y a encender luz en tu mundo: el mundo que se siente y el mundo que es visible.

Lo que es esencial es tu participación activa en este proceso. A lo largo de los años he visto que la gente proclama que quiere conocer a Dios. Quieren conocer al Ser. Desean poseer la misma hermosa luz que perciben en alguien que consideran piadoso, esa aura de serenidad que sienten en alguien que ha participado en un retiro de silencio de un mes de duración, esa sensación de vitalidad y disciplina que atribuyen a alguien que ha hecho un ayuno de cuarenta días, o incluso que solo medita regularmente. Pero cuando llega el momento de poner manos y rodillas a *trabajar* para lograrlo... de pronto se ponen reacios. Tratan de esquivar el esfuerzo requerido. O eligen olvidar que siquiera hayan considerado alcanzar semejante meta. Quieren la rosa sin sus espinas, la cosecha sin sembrar los cultivos; y luego, cuando no brota nada del suelo, se desconciertan. Buscan desesperadamente a alguien o algo a quien echar la culpa.

Hay un dicho en sánscrito: *sādhyate 'neneti sādhanā*. “La *sādhana* es aquello mediante lo cual se alcanza la meta”. La *sādhana* requiere acción, esfuerzo, enfoque constante, persistencia. Cuando las cosas se ponen un poco duras en la *sādhana*, de nada servirá encontrar fallas en todos los demás. No puede ser que el mundo de pronto se vuelva sombrío y amargo. Es imperativo reconocer cuando tu propia toxicidad está afectando tu pensamiento. Por eso la limpieza interior es necesaria.

Cuando te entregas por completo a esta limpieza —y a la renovación y el encender que siguen— encontrarás que tienen lugar en todas partes de tu ser. Ocurren en tu cuerpo físico, tu cuerpo emocional, tu cuerpo mental y tu cuerpo espiritual. Técnicamente, desde luego, todo es un mismo cuerpo. Todo es una entidad. Los muchos sistemas de este cuerpo, sus muchas facetas, los muchos planos en los que opera, están todos interconectados. Para los propósitos de la *sādhana*, sin embargo — para entender mejor este proceso místico y hacerlo realizable— pensamos en el cuerpo como si estuviera subdividido en estos distintos aspectos.

El proceso de limpiar, renovar y encender luz en cada uno de estos cuerpos se verá diferente. Se sentirá diferente. Llegará con su propia serie de altibajos, sus propias y únicas victorias y derrotas, su propia manera de configurar y reconfigurar tus pensamientos, tus emociones, tu energía, tu actitud hacia la vida. También va a

variar de un buscador a otro; no hay dos personas que experimenten la misma transformación.

Pase lo que pase en tu *sádhana*, toma la decisión de seguir recorriendo el sendero que está ante ti. Mantente comprometido con tus esfuerzos. Hay una historia que he contado, de un joven buscador que espera la iluminación en cuanto llega ante el Maestro. El Maestro le dice que debe esperar hasta la mañana siguiente y mientras tanto el buscador observa al Maestro encender las 108 lámparas para la plegaria vespertina. El buscador no puede imaginarse por qué tal esfuerzo es necesario. Así que el Maestro solicita al buscador extinguir todas las llamas antes de irse a dormir. El buscador entonces pasa la noche entera intentando apagar las flamas, pero se rehúsan a extinguirse. Finalmente, al llegar la mañana tiene una experiencia profunda de la luz omnipresente.

El buscador de esta historia en un principio no apreciaba la importancia del esfuerzo por alcanzar aquello que buscaba. Pero al final, fue su esfuerzo —sus intentos por hacer caso al mandato de su Maestro— lo que lo llevó allí.

A medida que te dediques a tu *sádhana*, te sentirás muy bendecido. A medida que desarrolles una mayor conciencia de lo que está ocurriendo dentro, a medida que estés más y más dispuesto a colaborar en este proceso, te asombrarás de lo que descubres. A cada paso de este camino, es de vital importancia practicar la gratitud. Entonces, invariablemente, ¿no querrás actuar con un sentido de autoestima? ¿No querrás aceptar que puedes convertirte en tu propio amigo verdadero? Adondequiera que vayas, estarás en buena compañía. ¿Acaso no es un sentimiento excepcional que tener?

En el Vedanta hay una historia de diez peregrinos que están cruzando un río. Cuando llegan a la otra orilla deciden hacer un conteo para asegurarse de que todos estén allí. Pero cada uno cuenta sólo nueve personas. Finalmente, un sabio pasa por ahí y les explica que cada peregrino ha olvidado incluirse a sí mismo. ¡Descontaban su propia existencia!

Es esencial recordar tu propio valor, seguir reforzando tu conexión con la luz que llevas dentro. Sólo di para ti mismo ahora, en silencio o en voz alta:

“Adondequiera que voy, estoy en mi propia buena compañía. Siento gracia. Me siento ligero. Me siento bien. Siento mi poderío. Saboreo la dulzura de la humildad. Estoy agradecido por la persona en la que me estoy convirtiendo al hacer *sádhana*”.

~Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

- *Para leer las historias a las que se hace referencia en esta enseñanza, pulsa en el enlace que está a continuación en la enseñanza en inglés.*