

# ¿Estás descontento con tu sadhana?

Gyandev McCord \*

"¿Qué pasa con mis meditaciones?" me preguntaba. "¿Por qué no estoy más centrado, más alegre? ¿Por qué resultan aburridas y poco inspiradoras?"

¿Has llegado alguna vez a una situación como ésta con tu sadhana, en la que simplemente no te proporcionaba lo que querías? Seguro que también te ha sucedido, como a la mayoría de los devotos. Entonces, ¿qué podemos hacer?

Lo primero que pensé fue dejar pasar un tiempo, con la esperanza de que esto se solucionara solo. Esta postura tiene el mismo atractivo natural que cuando pensamos: "voy a ver si soluciono esto sin poner energía en el intento". Esto me ha funcionado muy bien a lo largo de los años con asuntos mecánicos, que a menudo "se arreglan solos".

¿Pero con nuestra sadhana? No creo que suceda lo mismo. A veces experimentamos tal "tormenta kármica" que casi lo único que podemos hacer es esperar a que pase, pero muy a menudo (como en el caso de mis meditaciones aburridas), esta postura supone una pérdida de tiempo. Y ¿no hemos perdido ya demasiado tiempo?

De hecho, me di cuenta de que, inconscientemente, ya había adoptado esta postura durante algún tiempo y nada había mejorado. "De acuerdo", pensé arrepentido: "supongo que tendré que *hacer* algo. Pero ¿qué?"

## "Ajustes técnicos" de salvamento

Nuestra cultura nos da una respuesta universal muy extendida: "Cambia lo que estás haciendo; la variedad solucionará el problema". ¿No te gusta tu trabajo? Déjalo y busca otro. ¿Tienes problemas en tu matrimonio? Divórciate y vuélvete a casar.

En mi caso, estaba intentando arreglar mis prácticas espirituales con una mezcla diferente de las técnicas de meditación (más oración, más afirmaciones, más cantos, diferentes posturas de yoga, etc.). Y también pequeños "ajustes técnicos" me ayudaron a animarme.



Pero al poco tiempo ya me había aburrido otra vez. Mi "arreglo" fue temporal porque no iba dirigido a la causa fundamental del problema. La dificultad no era *qué* estaba haciendo, sino *cómo* lo estaba haciendo.

## Una cuestión de actitud

Podemos pensar que las técnicas de meditación son procedimientos mecánicos, pero el factor decisivo es generalmente *la actitud*, no la mecánica (y mi actitud había sido equivocada: había estado meditando pensando en los resultados).

Y aunque no podemos evitar tener un poco esta actitud, (¿qué sentido tendrían entonces las prácticas?), corremos el riesgo de ver nuestras prácticas en función de si nos complacen, en vez de si le agradan a Dios. ("Muy bien, Dios. Hace ya años que medito con regularidad. ¿No va siendo hora de alguna experiencia más profunda? ¿De más alegría? ¿Una o dos visiones, por ejemplo?").

En cuanto observamos a la mente funcionar de esta manera, es fácil darse cuenta de lo ridículo que resulta. Considera al santo de la *Autobiografía de un Yogui*, cuya única preocupación, después de haber meditado 18 horas al día durante 20 años, y otras 20 horas al día durante 25 años, era ¡si había conseguido agradar a Dios!

Si te sientes incómodo con este pensamiento (yo procuro no pensarlo durante mucho tiempo), puede ser mejor recordar simplemente el principio fundamental de

karma yoga: *nishkam karma*; acción sin deseo de resultados. Desear experimentar el gozo divino, la paz insondable y todas las otras cosas buenas, es desear el fruto de la práctica (y cuanto más nos centramos en el fruto, menos nos centramos en la práctica, y en Dios).

De hecho, los resultados de la práctica espiritual (y de todas nuestras acciones) son asunto de Dios, no nuestro. Como dijo Sri Krishna a Arjuna en el *Bhagavad Gita*: "No tienes derecho a los resultados de tus acciones. Tu único derecho es la acción misma".

En otras palabras, lo que nos tiene que importar es lo que practicamos, no lo que obtenemos con ello. Solía odiar esa idea. "¿Por qué actuar si no sé qué resultados obtendré?". Confesiones de un fanático del control, supongo.

### **¿Y si los resultados dependieran de nosotros?**

Pero ahora, esta idea me parece muy liberadora. Podemos ciertamente *influir* en el resultado (la concentración es mejor que la divagación, por ejemplo) pero no podemos determinarlo totalmente.

Lo que realmente duele es pensar que los resultados de nuestra práctica *dependen* de nosotros, porque podemos caer en la desesperación: "¡No voy a conseguirlo nunca!". Eso es doloroso.

Mentes más grandes que la mía han tenido este mismo pensamiento. En el *Bhagavad Gita*, después de que Krishna proporcionara a Arjuna las enseñanzas de yoga, contándole sus sublimes cualidades, Arjuna le respondió: "¡Pero Krishna, yo no experimento esos estados tan elevados. Mi mente es tan inquieta, caótica, poderosa y obstinada; es como querer dominar al viento!". (¡Quién no ha sentido alguna vez lo mismo!)

La respuesta de Krishna fue: "Cierto, esa es la naturaleza de la mente. Pero puedes dominarla con *sadhana* y ecuanimidad" (imparcialidad, en parte, hacia los resultados de tu propia *sadhana*).

¿Por qué preocuparte por algo que, en primer lugar, no te corresponde? Lo que

tienes que pensar es: "Mi deber es hacer un esfuerzo serio; los resultados dependen de Dios".

O diciéndolo con otras palabras (a menos que Dios otorgue favores divinos según su antojo), podemos estar *intelectualmente* abiertos a la Madre Divina, pero puede que, en cierto modo, todavía no estemos lo suficientemente abiertos para que Ella venga a nosotros.

Tal y como Yogananda dijo en una ocasión a un discípulo suyo que le estaba pidiendo ayuda porque sentía que no lo hacía bien: "Si me cierras tus puertas, ¿cómo quieres que entre?".

### **Hacerse la pregunta correcta**

Los maestros nos aseguran que si perseveramos en nuestra búsqueda ¡con energía!, conseguiremos lo que buscamos. Así que si estoy insatisfecho con mi práctica, no pregunto "¿Qué no estoy consiguiendo?" sino "¿Qué es lo que no estoy dando?". Generalmente es fácil encontrar una respuesta, como puede ser:

- Debes permanecer completamente presente (permitir que la mente divague sobre todos mis proyectos, obligaciones y fantasías *no* es una práctica espiritual. Tenemos que empezar por involucrarnos por completo en lo que estamos haciendo).
- Practica con gratitud (aquí estoy, practicando las técnicas que pueden llevarme a la liberación. ¿Sería posible no practicar con gratitud hacia la Fuente de estas técnicas?)
- Practica con entrega (el amante busca agradar al amado, no a sí mismo. ¿Qué actitud más bella para practicar nuestra *sadhana*! ¿No logramos con ello atraer la presencia de Dios?)
- Prepárate bien ¿Practico con todo lo que está a mi alcance de los estados que busco – alegría, amor o paz – y, con entusiasmo, espero todavía más? Esta es una potente puesta en práctica de la ley del magnetismo hacia la práctica espiritual: cuanto más te sitúas en la "longitud de onda" de lo que buscas, más lo experimentarás.

- ¡Sé entusiasta! (¿Espero con ansia el momento de hacer mis prácticas o esto se ha convertido en una rutina árida? Que cada asana, respiración o Kriya sea una experiencia a saborear más que un simple "recuento" hasta que al final terminas la práctica).

Todos estos son temas muy reales. Podemos afrontarlos si lo hacemos con voluntad (estoy de acuerdo en que a veces supone un enorme "sí") porque depende de nosotros y de nadie más.

En el caso de mis meditaciones aburridas, me di cuenta de que la solución estaba en la última de éstas: "¡Sé entusiasta!". Había estado esperando que mis prácticas resultaran interesantes en lugar de meditar *con interés*. Recuerdo que solía pensar: "Muy bien, si Tú no quieres llevarme a un estado más profundo, por lo menos podías resultar más interesante que mis sueños y proyectos para que pueda permanecer más concentrado".

Es como si dijera: "Por favor, no me obligues a dedicar aún más energía. Es demasiado trabajo!". Otro pensamiento ridículo.

### **La hora de poner manos a la obra**

Entonces tuve que hacer frente a la opción que había estado tratando de evitar: esforzarme en poner interés en mis meditaciones.

Después pensé: "¡Un momento! No se trata de *esforzarme* se trata de poner mayor *interés*. Cuando quiero algo, no supone un esfuerzo el estar interesado; sucede de forma natural. Que mi interés por desear a Dios de corazón nazca de forma natural".



\* Gyandev McCord vive en Ananda Village y es profesor en la casa de retiros The Expanding Light. Sirve como director de Ananda Yoga para todo el mundo.

Empecé mis meditaciones con una de mis oraciones favoritas de Yogananda, Silenciosamente, la repetí una y otra vez con mayor energía, como si fuera una afirmación, convirtiéndose en el anhelo más profundo de mi corazón:

*¡Madre Divina, con el lenguaje de mi alma reclamo Tu Presencia. Tú eres la esencia de todo y yo soy Tu hijo. Estoy despierto en Tu presencia pues Tú eres la Luz. Haz que Te vea en cada fibra de mi ser, en cada brizna de pensamiento. ¡Despierta mi corazón!*

(*Inner Culture*, Julio-Septiembre, 1941).

Mis meditaciones comenzaron a cambiar inmediatamente. Sí, supuso algo de energía (cualquier cambio de dirección conlleva energía) y no fue una diferencia instantánea, como de la noche al día. Pero sí se produjo un cambio definitivo que se hizo más fuerte con el tiempo (hasta que me olvidé, naturalmente, y tuve que recordármelo otra vez).

Comencé a sentir una mayor satisfacción en mis meditaciones (no porque estuviera nadando en un océano de amor divino o porque tuviera visiones (nada de eso) sino porque estaba concentrándome en lo que podía *dar* durante la meditación: mi completa atención, mi energía, mi sinceridad, mi anhelo.

Cuando me acuerdo de esto, me relajo más porque sé que es asunto mío y no de Dios. Sé que puedo dejar felizmente los resultados en manos de Dios (donde, de todas formas, siempre han estado).  
¡Menudo alivio!

*Clarity*, Fall 2005, 28-31