

Dhyana Saptah en el sitio web del sendero de Siddha Yoga

Querido lector,

¿Cómo va tu práctica de meditación? Tal vez ya sepas a dónde voy con esta pregunta. Sí, ¡quiero llevar tu atención al 15 de agosto!

Cada año, el 15 de agosto, en el sendero de Siddha Yoga celebramos el Divya Diksha de Baba Muktananda, el día en que Baba recibió la iniciación por *shaktipat* de su Guru, Bhagavan Nityananda. Al describir este día en su autobiografía espiritual, *El Juego de la conciencia*, Baba Muktananda escribe: "Fue en verdad sagrado; sí... sí, fue el amanecer del día más propicio de todos los días propicios".

Baba primero relata una descripción asombrosa de su experiencia en Ganéshpuri al recibir *shaktipat*. Luego, Baba escribe: "Una mañana, cuando estaba de pie ante Gurudev teniendo su *darshan*, él me dio algo de fruta, diciendo *hunh*, y luego dijo: 'Vete'. Yo seguía allí. Entonces habló otra vez: 'Vete... a tu cabaña, allá... en Yeola... Yeola... quédate allá, quédate... conocimiento allá... medita'"

Baba inmediatamente acató el mandato de su Guru y comenzó su *sádhana* en una choza en Suki, cerca del poblado de Yeola. Baba escribe: "Llegué a Yeola, y al día siguiente me fui a Suki, donde tenía una cabaña para practicar mi *sádhana*. Mi cabaña estaba orientada hacia el norte, entre dos árboles de mango, uno hacia el este y el otro hacia el oeste. Los tres estaban esperándome. Instalé las sandalias de mi Guru, comí la fruta que me había dado y me senté a meditar".

En el año 2000, Gurumayi dio la instrucción a los profesores de meditación en Shree Muktananda Ashram de honrar el *shaktipat diksha* de Baba y sus enseñanzas sobre la meditación mediante una *dhyana saptah*, una sesión prolongada de meditación. En hindi, la palabra *saptah* significa "siete días". Sin embargo, en el sendero de Siddha Yoga, toda sesión de canto o meditación que durara un período prolongado, ya fueran horas, días o semanas, llegó a conocerse como "*saptah*". Gurumayi llamó a este evento *Muktananda Dhyana Saptah*.

En los años posteriores, la SYDA Foundation ha ofrecido el *Muktananda Dhyana Saptah* en los áshrams y centros de meditación Siddha Yoga de todo el mundo. Personalmente, he tenido la fortuna de participar en el *Muktananda Dhyana Saptah* más de una vez. Disfruté tanto participar que lo seguí haciendo tanto como pude.

Participé hace unos años en un *Muktananda Dhyana Saptah* en el Ashram de Siddha Yoga de Boston, Massachusetts. Al frente de la sala de meditación, había un par de pantuflas amarillas que habían sido calzadas por Baba Muktananda. Las sandalias y los zapatos del Guru se denominan *pádukas*. Durante el *Muktananda Dhyana Saptah*, dirigí mi mirada hacia las *pádukas* de Baba con la intención de que mi experiencia de meditación fuera aún más profunda por medio de la remembranza del Guru. Mientras me enfocaba en las *pádukas* de Baba, que habían adornado sus pies de loto cuando estaba en su cuerpo físico, caí en la cuenta de que éstas representaban no solo un contenedor de la gracia del Guru, sino también representaban el sendero de Siddha Yoga que Baba había recorrido, tanto literal como metafóricamente, y el mismo camino que había mostrado a miles de buscadores, igual como le enseñó su Shri Guru, Bhagavan Nityananda.

Después de formular esa intención, fue el momento para que todos en la sala del *sátsang* cantáramos el *diksha mantra*, o mantra de iniciación, del sendero de Siddha Yoga: *Om Namah Shivaya*. El mantra fluyó a través mi conciencia como un río de sonido divino. Luego entré en un estado profundo de meditación, imbuido de una profunda quietud y apoyado por las vibraciones de *Om Namah Shivaya* que aún reverberaban en la atmósfera sagrada de la sala donde se llevaba a cabo el *sátsang*.

Ahora nos encontramos en 2021. En el exterior, nuestro mundo ha pasado por cambios dramáticos. No podríamos haber previsto cómo nuestras vidas se alterarían externamente. Sin embargo, gracias al poder de la meditación, *tenemos* un santuario interior que es eterno: el Ser, el Corazón. La llama divina dentro de este santuario no hace más que brillar con aún más luz y con mayor refulgencia cuanto más la alimentamos con el mantra y con el entendimiento de que dentro de nosotros, siempre, está la presencia de Dios.

Este año en honor del 74º aniversario del día de Divya Diksha de Baba Muktananda, continuaremos la tradición del sendero de Siddha Yoga de conmemorar esta ocasión con la práctica de la meditación. Por primera vez se llevará a cabo una *dhyana saptah* en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, y todos nosotros, en el *sangham* global de Siddha Yoga tendremos la oportunidad de participar.

Los elementos de esta *Dhyana Saptah* incluirán:

- encender la lámpara de la *saptah*
- cantar el mantra *Om Namah Shivaya*
- meditación, guiada con una *dhárana*
- canto del *árati* “*Jyota se Jyota Jagao*”

Esta *Dhyana Saptah* comenzará la noche del sábado 14 de agosto (horario de verano del este de EE. UU.), y permanecerá disponible hasta finales de agosto. Te animo a que en el transcurso de estas dos semanas participes, en la *Dhyana Saptah* tantas veces como desees. ¡Créeme, estarás feliz de haberlo hecho!

Ahora que les he escrito esta invitación, espero con gran anhelo, unirme a todos ustedes alrededor del mundo para honrar el día de Divya Diksha de Baba participando en esta extraordinario *Dhyana Saptah*.

Un cordial saludo,

Jake Slesnick

Músico de Siddha Yoga



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.