

# Deleitarnos en nuestra esencia divina

## Carta de una estudiante de Siddha Yoga

1 de agosto de 2016

Queridos todos:

Nuestro recorrido a lo largo del año 2016 nos ha traído un dulce mes de agosto, cuando en partes del hemisferio norte, la naturaleza alcanza su expresión más plena del verano. Los días están llenos de luz; los granos y frutos maduran en los campos.

Este mes, el enfoque de nuestro estudio y práctica será la palabra *alegría* en el Mensaje de Gurumayi para 2016.

El Mensaje de Gurumayi es

Muévete con firmeza

para lograr

anclarte

en la Alegría suprema

*Alegría.* Uno de los más grandes regalos de la vida espiritual es aprender que la alegría es nuestra esencia divina. La alegría es lo que está en el corazón de nuestro existir; es la naturaleza de nuestro propio Ser. Y puesto que la alegría es inherente en nosotros, está disponible en todo momento, sin importar que las circunstancias externas sean favorables o desafiantes.

¿Cómo podemos llegar a esta fuente inagotable de alegría interior? Gurumayi nos ha dado incontables formas. Podemos estudiar y practicar una enseñanza de Gurumayi, podemos repetir el mantra, podemos escuchar el movimiento sutil de la respiración. Podemos mirar la naturaleza y dar la bienvenida a todo lo que despliega: el viento, el sol, la lluvia, los truenos, las nubes oscuras, y la brillante luz del mediodía. ¡Todo! También podemos formular una intención para experimentar alegría en todo momento.

Así es como yo formulo esta intención: cada mañana, me siento en la mesa del desayunador con mi taza de café, abro mi diario, y escribo la afirmación del propósito de mi vida: “Estoy aquí para experimentar la alegría más profunda.” Después escribo diez cosas por las que me siento agradecida, una práctica inspirada por la charla de Gurumayi titulada “Gratitud”, de su libro *Entusiasmo*. Algunos días me siento particularmente agradecida por mi salud y bienestar, otros días por la abundancia de la naturaleza que me rodea, o la comida en mi mesa. Y todos los días estoy agradecida por el sendero de Siddha Yoga.

Cuando escribo esta lista, experimento otra vez la alegría que me producen estos aspectos de mi vida, y tengo también una mayor y más profunda sensación de alegría y gratitud simplemente por estar viva. Al recordar los dones que he recibido y la alegría que impregna mi vida en lo grande y en lo pequeño, me abro para abordar lo que cada día pueda contener, con una sensación de maravilla, curiosidad, y deleite. Y me he dado cuenta de que, después de un tiempo de haber hecho este ejercicio, no tengo que esforzarme mucho para ver el mundo como una expresión de la divinidad: mi corazón simplemente reconoce la divinidad en todo lo que encuentro.

Otra manera de incrementar mi capacidad para acceder a la alegría del Ser es recordar a los grandes seres que son una personificación de esa alegría. Practico recordar a Gurumayi —contemplo la gracia de Gurumayi, sus enseñanzas y su presencia— y recuerdo a Baba Muktananda y a Bhagaván Nityananda.

Durante el mes de agosto, tenemos dos oportunidades significativas para honrar a los Siddha Yoga Gurus y reflexionar en la alegría que ellos siguen trayendo a este mundo.

El 8 de agosto honraremos el Punyatithi solar de Bhagaván Nityananda. Fue en este día, hace cincuenta y cinco años, en 1961, que Bade Baba dejó su cuerpo físico para fundirse con la Conciencia. Cuando conmemoramos el Punyatithi de Bade Baba, reconocemos su gracia, que nos inspira, nos protege, nos enaltece. Estudiamos las enseñanzas de Bade Baba, que destilan tan bellamente el conocimiento de la Verdad. Reconocemos las maneras en que experimentamos su presencia amorosa, compasiva y alentadora en nuestra vida. Y este año podemos reflexionar en especial en cómo Bade Baba personifica verdaderamente *nityananda* —la dicha eterna.

El 15 de agosto, honraremos el Divya Diksha de Baba, el día de 1947 en que Baba recibió *shaktipat diksha*, la iniciación divina, de Bhagaván Nityananda. ¡Que gran motivo de celebración! Este día tan significativo es un día en el que todos podemos recordar y expresar nuestra profunda gratitud por el regalo de *shaktipat*. La iniciación que otorgó Bade Baba a Baba Muktananda conduce en línea directa a nuestra propia iniciación; abrió la puerta para que todos nosotros experimentemos la alegría nacida de sí misma.

Y el festival del deleite continúa con Raksha Bandhan, el 17 de agosto. Este es el día en que honramos el lazo de amor y protección entre Guru y discípulo, así como el lazo entre los buscadores en el sendero espiritual. Nos atamos mutuamente *rakhis*, pulseras hechas de hilo, alrededor de la muñeca, como símbolo de este lazo.

El mes de agosto nos brinda maneras para aprender sobre la alegría, para cultivar la alegría, y para sostener e incrementar nuestra experiencia de la alegría. Podemos aprender de los grandes seres, de cómo vivieron sus vidas como expresiones radiantes de felicidad. Y cada uno de nosotros, sucesivamente, decidimos cómo quisiéramos recibir inspiración de estos grandes seres al estudiar y practicar el Mensaje de Gurumayi para 2016.

Hay mucho que descubrir sobre la dicha del Ser; esta alegría tiene facetas interminables. Así que explora por ti mismo qué sensación, qué sabor de la alegría está surgiendo desde tu interior en este momento. ¿Es deleite? ¿Contentamiento? ¿Exuberancia? Descubre cómo, cuando te abres a la alegría que hay en tu corazón y la expresas, se multiplica. La alegría hace surgir *más* alegría para ti, para tu familia, para tus amigos y colegas, y para el mundo entero.

Saludos cordiales,

Vasudha Sinclair

Estudiante de Siddha Yoga