

Agosto, un momento propicio

por Eesha Sardesai

¿Cuál es un buen momento para hacer *sádhana*? ¿No hemos escuchado que por la mañana es el *mejor* momento? En este caso, ¿estamos dispuestos a levantarnos a las tres a. m., cuando el cielo aún está oscuro, y sentarnos en nuestra *ásana* de meditación?

¿No hemos escuchado también que el momento más propicio para la *sádhana* es en el periodo entre el inicio del amanecer y el momento en que sale el sol? ¿O también entre la puesta del sol y el rayo de luz azul púrpura que permanece después?

¿No hemos también escuchado acerca del significado de las doce del mediodía, cuando el sol está en lo más alto de la bóveda celeste?

¿Cuál *es*, entonces, el momento más propicio? No puedo evitar preguntármelo. Y ¿cómo podemos aprovechar mejor el poco tiempo que tengamos en el día para hacer *sádhana*?

Tengo una idea. Una *brillante*, si así puedo llamarle. Voy a hacer lo que siempre hago cuando trato de obtener la respuesta a alguna pregunta o determinar la mejor manera de avanzar. ¡Voy a tomar el apoyo de las enseñanzas de Gurumayi! En referencia a la pregunta de cuándo hacer *sádhana*, recuerdo —y quizá también tú— que Gurumayi ha dicho que podemos hacer *sádhana* en *cualquier* momento. Cualquier momento que elijamos para hacer *sádhana* será para nosotros el mejor momento.

Encuentro un gran consuelo en esta sabiduría de Gurumayi. También me ayuda a apreciar la eterna relevancia de la *sádhana* de Siddha Yoga. No requerimos una razón elaborada, un impulso adicional, para realizar las prácticas de Siddha Yoga, al menos no más allá de nuestra curiosidad y compromiso para hacerlas. Tampoco necesitamos esperar cierta fecha ni un momento determinado. No es preciso ordenar X, Y o Z en nuestra vida antes de empezar a cantar o meditar o a practicar *mantra japa*. Podemos hacer *sádhana ahora*, cuando sea que decidamos que es “ahora”.

Dicho esto, *hay* momentos que poseen un significado particular en el sendero de Siddha Yoga. Momentos de importancia histórica para nuestro sendero, o aquellos que marcan una celebración u ocasión especial. No es que estos momentos sean necesariamente “mejores” para hacer *sádhana*, pero nos otorgan una oportunidad de mantener un enfoque colectivo. Y la combinación de ese enfoque compartido y la ocasión en sí misma, impregna la temporada con una fuerza única, con potencia y energía.

El mes de agosto de 2026 es una de esas temporadas. Este mes celebraremos tres festividades. Primero el Punyatithi de Bhagavan Nityananda, que observamos de acuerdo a los calendarios tanto lunar como solar. El *Punyatithi* solar de Bade Baba es el 8 de agosto, mientras que el *punyatithi* lunar es el día siguiente, el 9 de agosto. Tan solo una semana después, el 15 de agosto, es el Divya Diksha de Baba Muktananda. Para cerrar el mes, el 27 de agosto es Raksha Bandhan.

Cada una de estas celebraciones tiene una historia y un carácter distintos. En el Punyatithi de Bhagavan Nityananda, el aniversario del día en que Bade Baba dejó su cuerpo físico, cuando se levantó esa última barrera corpórea ante la Conciencia suprema, reconocemos cómo sus bendiciones permanecen eternas. El Divya Diksha de Baba Muktananda conmemora el día en que Bhagavan Nityananda otorgó la iniciación de *shaktipat* a Baba Muktananda; con ello se puso en marcha el eventual establecimiento del sendero de Siddha Yoga por parte de Baba. Nuestros respectivos viajes en la *sádhana* están íntimamente ligados a esta fecha.

Mientras tanto, Raksha Bandhan es una festividad que se celebra en toda la India. Históricamente e incluso en las escrituras, hay numerosos relatos de *rakhis*, brazaletes hechos de hilo, que se intercambian entre las personas (o incluso entre grupos de personas o reinos) para expresar respeto mutuo y un compromiso de protección recíproca. En tiempos actuales, la costumbre popular en la India es que las hermanas aten *rakhis* en las muñecas de sus hermanos, en reconocimiento del vínculo compartido. En el sendero de Siddha Yoga, por supuesto, Raksha Bandhan ha llegado

a tener un significado especial muy particular: el vínculo que honramos en este día es el que existe entre el Guru y el discípulo.

Estas celebraciones son muy diferentes. Sin embargo, podemos encontrar un hilo conductor entre ellas, un tema o enfoque en el que podemos mantenernos desde el principio hasta el final de agosto, mismo que podemos explorar más profundamente en cada ocasión sucesiva. En mi introducción al mes de julio en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, expliqué que una de las prácticas focales para ese mes era *guru-dákshina*. Para el mes de agosto, Gurumayi me ha pedido compartir con ustedes que nuestro enfoque serán las prácticas de meditación y *mantra japa*.

Este enfoque es, naturalmente, afín con lo que hemos llegado a asociar con el mes de agosto en el sendero de Siddha Yoga. En agosto del año 2000, Gurumayi inició y dio su guía para el Muktananda Dhyana Saptah —una *saptah* de meditación de todo un día que se llevaría a cabo en los áshrams y centros de meditación de Siddha Yoga alrededor del mundo. De hecho, el primer Muktananda Dhyana Saptah se realizó en Shree Muktananda Ashram el día de Divya Diksha de Baba de ese año, en el año 2000. La Dhyana Saptah ha llegado a ser mi evento de enseñanzas y aprendizaje favorito, incluye varias sesiones de meditación y canto del mantra.

Como lo indican el nombre y la historia, Gurumayi inició el Muktananda Dhyana Saptah en honor del Divya Diksha de Baba. Aun así, la energía de la meditación y del *mantra japa* se entrelaza a lo largo de todo agosto. A su manera, cada celebración del mes evoca estas prácticas.

Considera, por ejemplo, el Punyatithi de Bade Baba. Siempre me ha encantado leer historias de Bade Baba, relatos de sus interacciones con devotos, las enseñanzas que les impartía, el sonoro "*hummm*" que solía emitir en respuesta, los recuerdos de su risa y de sus rápidos movimientos dentro y alrededor de su morada. Hay tal vibración en estas descripciones, una vitalidad, una energía centelleante que conecto con mis propias experiencias de estar en el Templo de Bade Baba en Shree Muktananda Ashram. Y dado que el Templo es un lugar para adoración y para las prácticas de Siddha Yoga como la meditación, para mí esta energía ha llegado a ser justo como la

energía de meditación de, por ejemplo, una profunda calma interior o de una quietud que permea.

Las otras dos celebraciones de agosto, el Divya Diksha de Baba y Raksha Bandhan, también se relacionan, tanto de manera sutil como directa, con la meditación y *mantra japa*. Para poner otro ejemplo, podemos ver la historia del Divya Diksha de Baba. Baba recibió la iniciación de *shaktipat* cuando Bade Baba le impartió el mantra *Om Namah Shivaya*. Baba describe *mantra japa* como “el alma misma, el mismo *prana* de la meditación” ¹; es a la vez un conducto hacia la meditación y lo que experimentamos *en* meditación. El mantra que repetimos hacia afuera se vuelve audible en nuestro interior.

Está claro que hay mucho para nosotros por descubrir, tanto acerca de estas celebraciones como la manera en que podemos abordarlas como oportunidades para fortalecer nuestra práctica de Siddha Yoga. ¡Ni siquiera he empezado aún con Raksha Bandhan! Afortunadamente, tenemos todo el mes para nuestra exploración. Durante las próximas semanas, compartiré más a detalle sobre la meditación y el mantra en relación con nuestra observancia del Punyatithi de Bhagavan Nityananda, el Divya Diksha de Baba Muktananda, y Raksha Bandhan.

Al mantener este enfoque durante todo el mes, los invito a tomar nota de sus revelaciones y experiencias y, por su puesto, a escribir y enviar sus reflexiones al sitio web del sendero de Siddha Yoga. Todo momento es un buen momento en el sendero de Siddha Yoga, y agosto parece ser uno especialmente prometedor. Al aportar un poco más de conciencia a nuestra *sádhana* —esa conciencia adicional de nosotros mismos y el anhelo de compartir con los demás nuestros aprendizajes—, creo que podemos aprovechar al máximo este valioso momento. Podemos mantener la intención, y *cumplir* la intención, para este mes de ser más fuertes en nuestra *sádhana* de Siddha Yoga en 2026.



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

¹ *Satsang with Baba*, Vol. 2 (Oakland, CA: SYDA Foundation, 1976), p. 142.