Muévete en la sádhana
Carta de un profesor de meditación Siddha Yoga

Queridos todos:

¡Bienvenidos a febrero! ¿Sabían que la palabra “febrero” viene del término en latín *februm*, que significa “purificación”? En el sendero de Siddha Yoga, purificamos nuestra percepción para poder deleitarnos en la divinidad dentro de nosotros y en toda la creación. ¡Febrero es un mes especial para dedicarse a la *sádhana*!

Los estudiantes y nuevos buscadores en el sendero de Siddha Yoga a menudo experimentamos los primeros meses de cada nuevo año como un tiempo de revelación y renovación a medida que comenzamos el estudio del Mensaje de Gurumayi para el año. Nuestras prácticas espirituales y actividades diarias se llenan de energía en forma natural por la luz y la sabiduría de esta enseñanza sagrada. Recibir el Mensaje de Gurumayi en el Satsang *Una dulce sorpresa* es en verdad una experiencia bendita.

El Mensaje de Gurumayi es:

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la alegría suprema

En febrero, nos enfocaremos en explorar la primera palabra del Mensaje de Gurumayi a profundidad:

Move
आगे बढ़ो
Avance
Bewege dich
Mova-se
Muévete
Beweeg

Estudiar y contemplar el significado de cada palabra del Mensaje de Gurumayi es como sumergirnos en cada color del arco iris, y luego reconocer las muchas manifestaciones de los colores en nuestra vida diaria. De manera similar, al estudiar cada palabra del Mensaje de Gurumayi, podemos descubrir sus matices y reconocer cómo se manifiestan en nuestra vida. Luego, a medida que contemplamos el Mensaje de Gurumayi como un todo, podemos entenderlo y practicarlo con mayor profundidad y riqueza. Por ejemplo, ¿qué significa moverse? ¿Es solo una actividad física o puede ser un cambio en la energía o la conciencia? ¿Un movimiento debe ser siempre algo grande, o en ocasiones es más efectivo si hacemos un movimiento suave y sutil? Y una vez que hemos explorado los muchos matices de “moverse”, ¿cómo amplía esto nuestro entendimiento de las demás palabras en el Mensaje de Gurumayi?

Comencemos por considerar la definición de *muévete*: “ir hacia una dirección o destino, o cambiar la posición en relación con algo.” En otras palabras, *muévete* significa comenzar a dirigirte hacia un cierto destino, hacer un cambio en la dirección hacia la que te encaminas ahora, o cambiar la manera de pensar o sentir sobre cualquier cosa. También implica lo opuesto a estar simplemente quieto.

Como fotógrafo, he aprendido que para mí la mejor manera de explorar y descubrir la belleza de lo que esté fotografiando es cambiar físicamente posiciones y explorar mi tema desde diversas distancias, alturas y ángulos. Si me quedara en un solo lugar y tomara una foto, podría tener una fotografía “documental” decente, pero raras veces algo que confortara mi corazón o deleitara mis ojos. Al cambiar posiciones, puedo sentir cómo entro cada vez en mayor sintonía con la luz, la forma y el misterio de mi tema y la respuesta de mi corazón a ello.

En el sendero de Siddha Yoga, hay muchas maneras en que podemos “movernos” activamente o “cambiar posiciones” a medida que estudiamos, practicamos, asimilamos e implementamos el Mensaje de Gurumayi a nuestras prácticas espirituales y en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, ¿cómo el contemplar la palabra “muévete” te da revelaciones sobre el Mensaje de Gurumayi que puedas aplicar a tu práctica de meditación o canto? Al sentarte ante el Trabajo artístico del Mensaje de Gurumayi y las fotos de la naturaleza en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, ¿cómo te ayuda eso a entender la palabra “muévete”? ¿Y cómo los movimientos de la naturaleza (las estaciones, el tiempo, el viento, el sol) te dan una intuición del Mensaje de Gurumayi o de tus propias prácticas espirituales?

Te invito a que tu palabra para el mes sea “muévete”. Mantenla en tu conciencia, considerando sus diversos significados y cómo puedes aplicarlos a tu *sádhana*.

Explora los diferentes tipos de movimiento y ve cómo pueden aplicarse al Mensaje de Gurumayi. ¡Que esta sea una experiencia que te “mueva”!

En este mes hay muchas oportunidades para reflexionar en el significado de “muévete” en tu *sádhana*. De hecho, ¡este mes tendremos un día más! Febrero de 2016 tiene 29 días en vez de 28. Un año bisiesto ocurre porque la Tierra en realidad tarda $365 \frac{1}{4}$ días en girar alrededor del sol, así que cada cuatro años se agrega un día al calendario anual para sumar esos cuartos de día faltantes. El año bisiesto nos ha dado todos un día extra para estudiar el significado de “muévete” en el Mensaje de Gurumayi.

El 8 de febrero, ¡nos desearemos unos a otros un Feliz Año Nuevo Chino 4713! De acuerdo con el antiguo calendario de China, este es el año del Mono. El signo del mono en el zodíaco chino contiene los rasgos de la curiosidad y la inventiva, que son definitivamente cualidades que pueden inspirarnos como buscadores espirituales. Y, desde luego, estas cualidades son las que inspiran a los monos a estar en movimiento casi constante.

El año del Mono me trae a la mente a la deidad india, el Señor Hánuman, que tomó la forma de un inmenso y poderoso mono. Según los *Puranas*, un conjunto de textos sagrados de la India, cuando el Señor Hánuman era muy joven quiso volverse un discípulo del Señor Surya, el Dios Sol. El Radiante se rehusó, diciendo que sus deberes solares lo obligaban a moverse constantemente, y por eso no podía detenerse para impartir enseñanzas. Entonces, el Señor Hánuman aumentó su tamaño y plantó sus pies en las dos cordilleras más distantes al este y al oeste. De esta manera podía seguir la luz de su Guru a medida que este cruzaba los cielos. El Señor Surya se sintió tan complacido por el compromiso, el enfoque y la firmeza del Señor Hánuman, que lo tomó como estudiante y le impartió la sabiduría completa de los *Vedas*.

En la gran épica de la India, el *Ramáyana*, el Señor Hánuman era conocido por su ferviente devoción al Señor Rama. Realizó muchos actos heroicos y asombrosos en servicio del Señor Rama, ¡incluso llevarle una montaña entera de los Himalayas!

Así, el Señor Hánuman, por su devoción al Señor Surya y luego al Señor Rama, se volvió un modelo de discipulado y de servicio desinteresado. Contemplando las cualidades del Señor Hánuman nos podemos inspirar para movernos con enfoque, devoción y alegría durante este año del Mono.

El 14 de febrero nos trae la celebración del día de San Valentín, un día para compartir

el amor de nuestro corazón. Tenemos una gran oportunidad de hacerlo el sábado 13 de febrero, participando en el *satsang* de Siddha Yoga titulado *Amor en acción*. Este *satsang* se transmitirá por audio en vivo desde Shree Muktananda Ashram. ¡Sí! Otra maravillosa transmisión por audio en vivo en la Sala Universal. Los detalles sobre este *satsang* pronto estarán disponibles en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

A partir de febrero, también puedes participar en las sesiones de meditación transmitidas por audio en vivo. ¡Más información sobre estas sesiones llegará en breve!

Y, ¡puedes participar (tantas veces como quieras) en el Satsang *Una dulce sorpresa!* Recuerda, el sitio web del sendero de Siddha Yoga es la Sala Universal para *satsang* todos los días.

Cada uno de estos eventos de enseñanza y aprendizaje, cada galería de fotos, cada lectura en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, te abrirá una nueva puerta al Mensaje de Gurumayi, y te dará una nueva oportunidad para explorar lo que significa “moverse” cuando estás comprometido con las enseñanzas.

¡Les deseo un febrero maravilloso y abundante, a medida que siguen recorriendo el sendero para conocer su propio Ser luminoso!

Saludos cordiales,
Paul Hawkwood
Profesor de Meditación Siddha Yoga