

Tan Me Manah Shiva-Sankalpam Astu: Que mi mente habite en Eso que es propicio

Carta de un Swami de Siddha Yoga

1 de febrero de 2017.

Queridos buscadores:

¡Les deseo *shubham* en celebración de este mes del amor y de Mahashivaratri! ¡*Jaya Jaya Shiva Shambho!*

Me ha dado un enorme gusto saber cómo el *sangham* global de Siddha Yoga ha estado participando en el estudio del Mensaje de Gurumayi durante las primeras cinco sorprendentes semanas de 2017. He escuchado, por ejemplo, cómo la gente repite este Mensaje como un mantra, y cómo al repetir el Mensaje, tal como se repite el mantra, los lleva dentro de la quietud en el centro de su ser.

El Mensaje de Gurumayi para 2017 es:

Inhala profundamente la fragancia del Corazón.

Deléitate en la luz del Ser Supremo.

Exhala suavemente el poder benévolo del Corazón.

Al concluir el Satsang *Una dulce sorpresa 2017*, después de que Gurumayi había impartido su Mensaje, ella agradeció a todos por aceptar su regalo y les preguntó si sabían lo que la haría *aún* más feliz. Gurumayi dijo entonces: “Que hagan suyo este regalo.”

En cuanto oí a Gurumayi decir esto, experimenté un torrente de dicha desde el interior. Quería poner todo mi esfuerzo, todo mi corazón, toda mi atención para compenetrarme con el Mensaje de Gurumayi. Y tuve la convicción de que al hacerlo, la belleza y el poder transformador de su enseñanza emergerían para mí.

Una enseñanza fundamental de Siddha Yoga es que para que la gracia produzca su alquimia, se requiere esfuerzo de tu parte como buscador. Por medio de un compromiso activo con las enseñanzas del Guru, te haces responsable de tu progreso en el camino espiritual.

En cada uno de los once meses restantes de este año 2017, tendrás la oportunidad única de explorar cómo puedes hacer tuyo el regalo de Gurumayi. Puedes recordar que en el Satsang *Una dulce sorpresa*, Gurumayi dio once enseñanzas en explicación de su Mensaje. Cada mes, como una forma de asimilar mejor el Mensaje de Gurumayi, podrás enfocarte en una de estas enseñanzas.

La enseñanza de Gurumayi en la que te enfocarás este mes es:

“Practica este Mensaje con regularidad.”

En esta invitación, precisa, clara y profunda, encuentras una respuesta a la pregunta de cómo acoger el precioso regalo de Gurumayi. Debes hacer el esfuerzo de poner el Mensaje de Gurumayi en práctica con regularidad.

Lo que esto significa exactamente puede variar de una persona a otra. La cuestión es que cada estudiante establezca una disciplina que le funcione. Un estudiante puede practicar el Mensaje de Gurumayi todos los días al amanecer, antes de meditar o recitar la *Shri Guru Gita*; otro puede practicarlo durante su descanso en la oficina o a la hora de la comida. Sé que muchos de ustedes ya están haciendo el esfuerzo de encontrar cada día

el tiempo y el espacio para practicar el Mensaje de Gurumayi. Y cuando escucho historias sobre cómo lo hacen, esto me inspira. Me da energía para fortalecer mi propia *sádhana*.

Algo que debe maravillarte al practicar el Mensaje de Gurumayi es lo *accesible* que es esta enseñanza. Solo piensa: te das un momento para sentir tu respiración, y al hacerlo, cuando te enfocas en la inhalación y en la exhalación, te das cuenta de que tu respiración lleva en sí el Mensaje de Gurumayi. Te das cuenta que *tú* eres la vasija que encarna la esencia del Mensaje de Gurumayi. Los yoguis podían pasar toda su vida regulando su respiración, controlándola. Pero aquí, tienes el Mensaje de Gurumayi que conecta la inhalación con la exhalación, y la exhalación con la inhalación. ¡La *sádhana* no puede ser más fácil!

A medida que practiques el Mensaje de Gurumayi con regularidad, y a medida que avances en tu *sádhana*, te invito a observar los descubrimientos e indagaciones que surgen. Escribe en tu diario tus observaciones. Lee las experiencias que otras personas están compartiendo sobre su práctica en el sitio web del sendero de Siddha Yoga —y tú, también, puedes aportar tus experiencias. Investiga los temas que te surjan, a medida que practicas, en los libros de Siddha Yoga. Te sorprenderá lo que encuentras. Por ejemplo, en el libro de Baba Muktananda, *El dharma del áshram*, Baba dice, “La pureza del propio corazón es su verdadera fragancia.”¹

Y recuerda que también puedes participar en el **Satsang *Una dulce sorpresa*** hasta el 28 de febrero.



¹ Swami Muktananda, *Ashram Dharma* (South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1995) P. 36

Este es el mes de Mahashivaratri. *¡Jaya Jaya Shiva Shambho!* En 2017, Mahashivaratri tiene lugar el 24 de febrero. Además, en honor del Día de San Valentín el 14 de febrero, todos podremos participar y disfrutar el *Amor en acción* de Gurumayi en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Este año en el que estamos explorando la dinámica sagrada entre la respiración y el Corazón, la celebración del Día de San Valentín —un día en honor del amor— es especialmente relevante. Esta celebración puede hacernos recordar que la meta del sendero de Siddha Yoga, y del Mensaje de Gurumayi, es nuestra inmersión en el estado del amor incondicional.

Mahashivaratri, “la gran noche de Shiva”, es también un tiempo propicio para practicar el Mensaje de Gurumayi. En el sendero de Siddha Yoga, se entiende que el Señor Shiva es la supremamente dichosa luz de la Conciencia, que es el fundamento del universo y también la meta de toda práctica espiritual. Esta es la noche en que, de acuerdo a la tradición hindú, las bendiciones del Señor Shiva se manifiestan más tangiblemente. Se dice que los frutos del culto que se rinda al Señor Shiva en esta noche, se multiplican por mil. En todo el mundo, en los áshrams y centros de meditación de Siddha Yoga y en el hogar, los estudiantes cantarán *Om Namah Shivaya*, el mantra de iniciación del linaje de Siddha Yoga.

En honor de esta noche sagrada dedicada al Señor Shiva, también me gusta cantar *Jaya Jaya Shiva Shambho*, en que saludamos al Señor Shiva como el Ser que habita en el corazón de todos. Gurumayi escribió la letra para este canto y compuso la melodía de este magnífico *namasankirtana*. Y este año, espero especialmente recitar el *Shri Rudram*, el texto que es un enfoque de estudio en el sendero de Siddha Yoga en 2017. El *Shri Rudram* es un antiguo y poderoso himno védico al Señor Shiva, a quien también se conoce como Rudra.

El *Vijñānabhairava*, una escritura de la filosofía no dual del shivaísmo, enseña que el Señor Shiva puede ser experimentado en el intervalo entre la

inhalación y la exhalación. Una de las *dháranas*, o técnicas de enfoque, de esta escritura, nos dice:

*na vrajen na viśec chaktir marudrūpā vikāsite |
nirvikalpatayā madhye tayā bhairavarūpatā ||*

Cuando el centro se expande al cesar nuestra actividad mental, la energía, bajo la forma de la respiración, cesa de entrar y salir. Por medio de esto el Señor Shiva se manifiesta.²

Así, con estas dos maravillosas celebraciones de Mahashivaratri y el Día de San Valentín, febrero nos da muchas oportunidades para sumergirnos aún más en el Mensaje de Gurumayi. El mes vibra con la sutil y asombrosa energía del Señor y el Amor. Al hacer tuyo el regalo de Gurumayi, te acercas un paso más hacia el interior de tu corazón y experimentas la felicidad de Gurumayi.

Saludos cordiales,

Swami Akhandananda
Swami de Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

² *Vijñānabhairava* 26; De la versión al inglés de Óscar Figueroa © 2017 SYDA Foundation. Todos los derechos reservados.