

Establece tu Corazón en la dicha

Carta de un estudiante de Siddha Yoga

1 de junio de 2016.

Queridos todos:

¡Feliz *Cumpleaños lleno de dicha!* En el sendero de Siddha Yoga, junio es el mes en que celebramos el cumpleaños de nuestra amada Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

La dicha, o *ananda*, en sánscrito, es nuestra verdadera naturaleza. En el Mensaje de Gurumayi para 2016 recibimos una profunda guía sobre cómo echar amarras en este estado sublime.

El Mensaje de Gurumayi para 2016 es:

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la alegría suprema.

La palabra del Mensaje de Gurumayi en la que nos estamos enfocando este mes es *anclar*. En el contexto del Mensaje de Gurumayi para 2016, una definición de *ancorado* —*anclado* en portugués— es “mantenerse fijo o estar firmemente sujeto”. Así como el ancla de un barco impide que este vaya a la deriva con los vientos y las mareas, cuando nos anclamos en el estado del Ser, ya no andamos más a la deriva con los vientos y las mareas de nuestros pensamientos y emociones. Estamos firmemente sujetos en el estado de alegría y en la experiencia de nuestra propia divinidad.

Una manera en la que podemos anclarnos en la experiencia del Ser es por medio del estudio y la práctica de las enseñanzas de Siddha Yoga. El sitio web del sendero de Siddha Yoga siempre es abundante en enseñanzas y herramientas de estudio, especialmente durante el *Cumpleaños lleno de dicha* 2016. Uno de mis elementos favoritos de este mes de celebración son las Reflexiones sobre Gurumayi. Me encanta leer sobre cómo los Siddha Yoguis han contemplado e implementado una enseñanza o experiencia de Gurumayi, y cómo esta ha tenido un impacto en sus vidas.

Descubre qué es lo que sucede cuando conviertes en un hábito el estudio del sitio web del sendero de Siddha Yoga todos los días. Escoge un momento específico del día, como lo primero de la mañana o lo último de la noche. Reflexiona en las enseñanzas de Gurumayi y los otros elementos llenos de gracia del sitio web, y descubre cuáles son los que más te dicen. Puedes observar los videos “En comunión con la naturaleza”, participar en las Sesiones de meditación, o reflexionar sobre las fotos de las Galerías de la naturaleza. Al ocuparte de cada elemento, toma conciencia de lo que estás experimentando internamente: tal vez sea paz o deleite o asombro o quietud. Haz una pausa y déjate sumergir en cualquier aspecto de la dicha que estás experimentando.

Pasos pequeños, precisos, programables como estos, te conducen gradualmente a establecerte en la experiencia del Ser.

Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

Passos pequenos, particularizados e programados como este, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.

Así es como aplico las prácticas de Siddha Yoga de manera pequeña, precisa y programable, mientras estoy en el trabajo.

Como joven médico en entrenamiento, paso largas horas atendiendo pacientes en la sala de emergencias de un hospital en Montreal. En este ajetreado entorno, descubrí que es fundamental mantenerme firmemente anclado en la fuente de fortaleza, compasión y alegría en mi interior. Cuando me dan la historia clínica de un paciente, hago una pausa para repetir el mantra con cada inhalación y cada exhalación, y para ofrecer una plegaria a Gurumayi para que pueda yo servir. Al hacer esto —aun por un breve instante—, comienzo a sentirme ligero, lleno de energía y tranquilo. Una vez más quedo anclado en ese lugar de fortaleza y paz en mi interior, y estoy listo para ofrecer lo mejor de mí al siguiente paciente.

Encuentra tu propia manera de aplicar las enseñanzas de Siddha Yoga en determinados momentos de tu día. Mira qué sucede cuando repites el mantra en silencio antes de empezar una comida, o cuando te relajas y te haces consciente de tu respiración antes de entrar a una reunión importante, o cuando cantas para ti tranquilamente mientras limpias la casa. Presta atención a la forma en que tu práctica influye en tu estado. ¡Experimenta!

Cuando nuestras acciones están *αγκυροβολημένος* (como se dice *ancladas* en griego) en el Corazón, el centro de amor y verdadera fuerza en el núcleo de nuestro ser, podemos llevar una vida de virtud, expresando la alegría del Corazón por medio de nuestras acciones.

Este mes, Gurumayi ha seleccionado una virtud específica para que la contemplemos cada día en celebración del *Cumpleaños lleno de dicha*. Esta colección de virtudes divinas se titula *Sadguna Vaibhava*, un término en sánscrito que significa “Esplendor de virtudes”. Estudiar y contemplar estas virtudes esenciales es una forma de permanecer, como dirían los

franco-canadienses, *anclés* en nuestra propia divinidad en medio de nuestras actividades diarias. Para apoyar nuestro estudio, los profesores y estudiosos de meditación Siddha Yoga han escrito comentarios sobre cada una de estas virtudes. Leer y reflexionar sobre estos comentarios cada día es un paso que podemos dar para anclarnos en el Corazón.

Además del Cumpleaños de Gurumayi, vamos a honrar otros dos eventos en junio. El 19 de junio celebraremos el Día del Padre. Estaremos recordando y honrando a nuestros padres, y a aquellos que han desempeñado el papel de padre en diferentes momentos de nuestra vida, por el amor, la protección, la guía y la sabiduría que tan generosamente nos han dado. Y el 20 de junio vamos a celebrar Kabir Jayanti, el cumpleaños de Kabir, un santo y poeta místico del siglo XV. Kabir es conocido por haberse anclado firmemente en la devoción a su Guru, Shri Ramananda. Durante años, Gurumayi ha citado y cantado muchos de los hermosos *bhajans* de Kabir, que exaltan la presencia de Dios en todas las cosas, especialmente en el propio corazón.

¡En verdad, este es un mes emocionante! Te animo a sumergirte profundamente en todas las formas para conectarte y celebrar el Cumpleaños de Gurumayi.

Saludos cordiales,

Vandana Rawal

Una estudiante de Siddha Yoga