

Como es tu voluntad, así es tu acción

Carta de estudiantes de Siddha Yoga

3 de marzo de 2017

Queridos buscadores:

Bienvenidos al mes de marzo: ¡el tercero de nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi para 2017! En Shree Muktananda Ashram la naturaleza está emergiendo de su hibernación y exhala un aire nuevo en la atmósfera. Y como siempre sucede cuando llega esta estación, nosotros también nos beneficiamos del despertar de la primavera. Todos admiran las gotas de la nieve que se derrite, primeros signos de la primavera. Cuando el nuevo follaje irrumpe de la tierra dormida y nosotros esperamos inhalar su fresca fragancia, es imposible *no* pensar en el Mensaje de Gurumayi para este año.

El Mensaje de Gurumayi es:

Inhala profundamente la fragancia del Corazón
Deléitate en la luz del Ser Supremo
Exhala suavemente el poder benévolo del Corazón.

Como leíste en la carta de febrero, cada mes de este año vamos a explorar una de las once enseñanzas que impartió Gurumayi en el Satsang *Una dulce sorpresa* 2017. Cuando nos sumergimos más a fondo en cada una de las enseñanzas de Gurumayi, nuestro estudio despierta a nuestro ser dormido e ilumina nuestro mundo. Me hace recordar la guía que nos dio Gurumayi en la charla de su Mensaje para 2014.

Gurumayi decía: “Tú puedes ser como un científico al explorar tu propio poder interior y descubrir constantemente nuevas cosas sobre él.”

Este mes, me da un gran deleite invitarte a que te enfoques en la enseñanza de Gurumayi: *Te beneficiarás inmensamente*. A lo largo del mes de marzo haz de esta enseñanza una realidad a través de tu estudio. Toma la decisión de cumplir la intención que tiene Gurumayi para ti, y actúa conforme a esa decisión.

En los párrafos siguientes, vas a leer las perspectivas únicas de tres siddha yoguis, cada uno de los cuales ha seguido el sendero de Siddha Yoga durante muchos años; ellos van a compartir con nosotros los diversos temas de estudio para este mes y sus experiencias sobre esos temas. Déjame decirte que ellos son siddha yoguis *sazonados*, puesto que han hecho el fuerte compromiso de implementar las enseñanzas de Gurumayi en su vida diaria.

Estos son los temas principales sobre los que van a hablar:

- **Nuestro enfoque en la enseñanza de Gurumayi para el mes: *Te beneficiarás inmensamente*.**
- **La meditación como una forma de practicar el Mensaje de Gurumayi**
- **La conexión entre la respiración y la recitación de textos de Siddha Yoga.**

Espero que disfrutes tanto como yo escuchar de estos siddha yoguis y aprender de su sabiduría. ¡Feliz mes de marzo de 2017!

Con saludos cordiales,

Kshama Ferrar

Estudiante de Siddha Yoga



Padmini Wijetunge:

Cuando recibí por primera vez el Mensaje de Gurumayi, sentí que éste penetraba en lo profundo de mi ser. Mi mente trató al principio de captar su significado, pero los pensamientos cedieron paso a la delicia pura de la experiencia misma: al practicar el Mensaje como instruía Gurumayi, de modo natural, mi respiración se volvió más libre y plena, y mi corazón pareció expandirse en un amor dulce, suave. Era el comienzo de una aventura maravillosamente nueva en la *sádhana*; y cada mes, desde entonces, esta aventura sólo se ha vuelto más significativa y transformadora.

Como sabes, el enfoque de estudio para este mes es la enseñanza de Gurumayi del Satsang *Una dulce sorpresa: Te beneficiarás inmensamente*.

Soy madre de dos niños pequeños, y como madre siempre estoy pensando en cómo se van a beneficiar los demás de mis acciones. Por eso, cuando escuché a Gurumayi decir, *Te beneficiarás inmensamente*, pensé, “¿Yo?” Fue fantástico darme cuenta de que necesito incluirme a mí misma en esta experiencia, y que es importante para mí aceptar los beneficios.

¿Puedes *tú* sentir el poder del *sankalpa* de Gurumayi, su intención divina, en esta enseñanza? Las palabras de Gurumayi encierran una certeza extraordinaria: que el estudio, la práctica, la asimilación y la implementación del Mensaje de Gurumayi *dará* un gran fruto para ti.

¿De qué maneras vas a cosechar los beneficios de tu *sádhana*? Esta pregunta abre una rica veta de indagación. Durante este mes, date tiempo para observar, reflexionar y reconocer los frutos de tu compromiso con el Mensaje

de Gurumayi. Algunos de estos frutos los vas a identificar espontáneamente, y vas a reconocer muchas sincronicidades que aportan gran alegría a tu corazón. Otros beneficios pueden ser más sutiles y matizados, y acaso tome algún tiempo descubrir su significado y su valor.

Al concluir el Satsang *Una dulce sorpresa*, Gurumayi nos animó a hacer nuestro el regalo de su Mensaje para 2017. Esto es precisamente lo que estamos haciendo al reconocer los beneficios de dedicarnos a la enseñanza de Gurumayi. Apreciamos más plenamente las miles de maneras en que la gracia y las enseñanzas del Guru nos guían para que cada día seamos lo mejor de nosotros mismos y, a la vez, llevemos beneficios al mundo que nos rodea.



Gita Haddad:

Gurumayi nos ha invitado a hacer nuestro este regalo, y una de las maneras en que puedo hacerlo es meditar con su Mensaje. Desde enero, he estado aplicado el Mensaje de Gurumayi para 2017 a mi práctica de meditación, y he encontrado que esta enseñanza es una puerta de entrada a una meditación más profunda. Para mí, cada palabra centellea con el poder para llevarme a las profundidades de mi propio ser interior.

Soy una maestra de escuela retirada, y llevo una vida tranquila, aunque activa –ofrezco *seva* desde mi casa, doy apoyo a mi familia y cumplo con responsabilidades cotidianas tales como las compras del mercado. Mi práctica regular de meditación sobre el Mensaje de Gurumayi ha sido cada día una alegría, una joya.

Así es como he estado meditando con el Mensaje de Gurumayi para 2017. Por lo general, comienzo repitiendo las palabras del Mensaje y enfocando mi atención en el *chakra* del corazón. A medida que cada frase del Mensaje de Gurumayi cabalga en mi respiración, siento que mi cuerpo se relaja. Me conecto con un espacio interior quieto y expansivo. Siento que me deslizo hacia ese espacio –mi corazón, *el Corazón*—donde el Mensaje de Gurumayi reside ya. Al tocar este espacio de quietud día tras día, descubro que me es más fácil hablar y actuar de una manera beneficiosa. Me acerco a las personas y a las actividades de mi vida con mayor compasión y presencia de mente.

Te animo a que descubras, a lo largo del año, los beneficios de hacer del Mensaje de Gurumayi para 2017 una parte integral de tu práctica de meditación. Tienes una oportunidad invaluable de comenzar a hacerlo en este mismo mes: una nueva serie, *Meditación SiddhaYoga: Sesiones de meditación transmitidas por audio en vivo 2017*, va a comenzar. En estas sesiones se te guiará mientras cultivas una práctica de meditación que sea la más adecuada para ti y que te lleve, paso a paso, a la experiencia del Corazón que describe Gurumayi.



Rajmani Sinclair:

Como músico, sentí un estremecimiento de emoción cuando recibí el Mensaje de Gurumayi para este año porque su énfasis está en la respiración.

El poder de la respiración es fundamental para los músicos; la respiración es importante cuando empiezas a cantar, durante tu canto y al final de tu interpretación. Cuando empecé a entrenarme como vocalista, antes incluso de que mi profesor me dejara cantar siquiera una nota, tuve primero que

aprender cómo respirar. Y en mi estudio de la música de Siddha Yoga, aprendí que la respiración es esencial para una de las prácticas de Siddha Yoga que adoro, una práctica que será un enfoque en el sitio web del sendero de Siddha Yoga durante este mes; *svadhyaya*, o la recitación de textos sagrados.

Svadhyaya, como las otras prácticas de Siddha Yoga, es una manera de invitar a la mente a volverse al interior y reflexionar en el Ser. La palabra *svadhyaya* se compone de los términos sánscritos “*sva*” y “*adhyaya*”, que significan “el propio ser” y “estudio” o “lección”, y al combinarse quieren decir “el estudio del propio Ser”. Como parte del horario diario de los áshrams de Siddha Yoga, el *svadhyaya* incluye la recitación del *Shri Rudram*, la *Shri Guru Gita*, el *Kundalini Stavah*, el *Shri Vishnu Sahasranama* y el *Shiva Mahimna Stotram*.

Así, del conocimiento que he obtenido como músico de Siddha Yoga, he llegado a reconocer que la respiración desempeña un papel central en la práctica de *svadhyaya* y el Mensaje de Gurumayi para 2017. Por ejemplo, cuando recito la *Shri Guru Gita* con otros, la veo como un largo ciclo de inhalaciones y exhalaciones. Cuando una mitad de la sala está terminando su línea y exhalando, yo inhalo y comienzo la línea siguiente. Se da este ciclo constante de la respiración que nunca cesa. De igual manera, el Mensaje de Gurumayi para 2017 nos dirige a enfocarnos en el ciclo de la respiración. Con cada inhalación y exhalación subsecuentes, así como con cada verso que recitamos en el *svadhyaya*, la mente se interioriza más, para reposar en la luz del Ser.

Recuerdo que cuando apenas comencé a enfocar mi atención en la respiración durante el *svadhyaya*, era algo intimidante. Haciendo poco a poco un esfuerzo encontré, sin embargo, que ese desafío se convirtió en un deleite. Comencé a saborear cada sílaba del texto como si fuera néctar, y experimenté lo que quería decir *te beneficiarás inmensamente* de la recitación.

A medida que continúes practicando el Mensaje de Gurumayi para 2017 y enfocándote en la respiración al recitar el *svadhyaya*, los beneficios de tu práctica van a irradiar al exterior. Las sílabas sagradas de las escrituras purifican la atmósfera dondequiera que se reciten. Cuando te sientes a recitar la *Shri Guru Gita* o el *Shri Rudram*, tu estado interior y entorno exterior se volverán callados y serenos. Encontrarás que puedes llevar esa sensación de ecuanimidad a tu día y actuar desde un lugar de quietud a medida que te ocupes del mundo que te rodea.



© 2017 SYDA Foundation®. Derechos reservados.