

# El favorito de Dios

1 de marzo 2020

Queridos lectores,

Hemos llegado al mágico mes de marzo, cuando una estación empieza a salir de escena y otra inicia una tímida entrada, invitándonos a una nueva conciencia de la belleza y el misterio de la Naturaleza. El 19 de marzo de este año se celebra el primer día de la primavera en el hemisferio norte, y el primer día del otoño en el hemisferio sur. ¿No es fascinante que nuestra ubicación en este planeta pueda dar forma a nuestras percepciones de la vida? Algunos celebramos el regreso de una mayor luz y calidez, y la espera del verano, mientras que otros nos preparamos para los días más cortos y fríos del otoño y el invierno. ¡Un solo mundo y muchas realidades en apariencia distintas! Y sin embargo, bajo estas diferencias que el mundo físico nos muestra, fluye una corriente más profunda. En medio de nuestra vida cotidiana en este maravilloso planeta, podemos reconocer dentro de nosotros, y en los demás - ¡y en el mundo entero! – la presencia profunda y siempre nutriente del Ser supremo.

¿Cómo puede darse este reconocimiento cuando nuestros pensamientos, sentimientos y acciones habituales, a menudo nos distraen de nuestra búsqueda por vivir en esta conciencia luminosa, como si fueran llamativos juguetes? El sendero de Siddha Yoga, un sendero tanto de auto esfuerzo como de gracia divina, nos brinda todo lo que necesitamos para alcanzar la experiencia luminosa, siempre presente, de la divinidad dentro de nosotros y del mundo en el que vivimos. Y el sitio web del sendero de Siddha Yoga nos proporciona cada mes una abundancia de artículos y medios que nos apoyan en nuestra *sádhana*, nuestras prácticas espirituales. Este mes quisiera llevar su atención en especial hacia algunas de las múltiples herramientas útiles e inspiradoras para abordar el Mensaje de Gurumayi para 2020:

## Crea un plan de estudio

Recomiendo muchísimo que preparen un plan de estudio práctico e inspirador. Éste apoyará sus esfuerzos en la investigación de las múltiples facetas del Mensaje de Gurumayi, y después a implementar sus entendimientos en su *sádhana* y en su vida cotidiana. Al crear un plan de estudio personal que refleje sus propios intereses y técnicas de aprendizaje favoritas, podrán diseñar una estrategia factible y atractiva para sí mismos. Uno de mis elementos favoritos de un plan de estudio es reunirme regularmente con un “compañero de estudio” para compartir nuestras reflexiones, expresiones creativas, nuevos entendimientos, y otras maneras en las que nos relacionamos de forma activa con el Mensaje de Gurumayi. Estas conversaciones me inspiran a volver una y otra vez al Mensaje de Gurumayi de manera regular para hacer nuevos descubrimientos y formas de implementarlo en mi vida.

He aquí algunas de las herramientas de estudio esenciales en el sitio web del sendero de Siddha Yoga con las cuales les recomiendo empezar:

- **Explora y estudia el Mensaje de Gurumayi** será una vez más el área del sitio web dedicado a apoyar su práctica del Mensaje de Gurumayi para 2020 con una compilación de herramientas y actividades de aprendizaje. Aquí podrán experimentar dulces y extáticos *bhajans* y *abhangas*, ahondar en las escrituras y artículos eruditos, y explorar una miríada de formas diferentes de poner en práctica e implementar el Mensaje de Gurumayi en su *sádhana* y en la vida cotidiana. Así podrán disfrutar de la asimilación de la sabiduría y las enseñanzas del Mensaje de una manera encantadora y profunda. ¡Vaya aventura!
- El **Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020** es un recurso vital para estudiar el Mensaje de Gurumayi para 2020, se compone de 30 hojas de ejercicios que se publicarán semanalmente en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Cada hoja de ejercicios se enfoca en una pregunta de Gurumayi relacionada con su Mensaje, también hay actividades específicas que apoyarán tu exploración y estudio de estas preguntas. Una amiga mía estaba muy

entusiasmada con los ejercicios del Cuaderno de estudio del año pasado, y cuenta que le ayudaron a expandir su perspectiva del mundo por medio de movimientos y el dibujo. Estos ejercicios creativos del Cuaderno de estudio le ayudaron a descubrir novedosos caminos para experimentar alegría en su vida y expandir la asimilación del Mensaje de Gurumayi a nuevas áreas de su vida.

- Las **Sesiones de meditación 2020 transmitidas por audio** continuarán este mes con una segunda sesión. El título de esta sesión, dado por Gurumayi, es “Confortar la mente, reposa el corazón: *Sukha-shanti*.” Estas Sesiones de meditación están diseñadas para ayudarte a integrar el Mensaje de Gurumayi a tu práctica de meditación. Los profesores de meditación Siddha Yoga para estas sesiones te guían en la práctica de la meditación – ¡y puedes volver a escuchar las grabaciones de estas sesiones de meditación todas las veces que quieras y como quieras a lo largo del año! El año pasado yo escuché las instrucciones de meditación guiada cada mañana, al inicio de mi práctica de meditación. Me ayudaron a entrar a niveles cada vez más profundos de meditación ... y, por mi experiencia de la primera sesión que recibimos este año en febrero, puedo decir que las sesiones del 2020 tienen el mismo potencial.

## **Las celebraciones de este mes**

### **Holi Púrnima – 9 de marzo**

Holi Púrnima es una alegre y colorida celebración india que honra la llegada de la primavera en el subcontinente indio. Empieza con la luna llena del 9 de marzo, y a menudo se celebra lanzando juguetonamente polvos de colores brillantes a los amigos y todos los que pasen.

### **Inicio de la primavera y el otoño- 19 de marzo (20 de marzo en India)**

¿Sabías que el idioma latín sigue vivo en el inglés? La palabra “equinoccio” viene de la palabra en latín *aequus* que significa “igual” y *nox*, “noche”. El 19 de marzo, es el equinoccio de primavera en el hemisferio norte y el equinoccio de verano en el

hemisferio sur, el día y la noche tienen la misma duración -doce horas cada uno- en cada hemisferio. Después de esta fecha, los días empiezan a hacerse más largos en el hemisferio norte y más cortos en el hemisferio sur, hasta llegar al equinoccio de otoño, cuando la duración de los días se invierte y el ciclo vuelve a empezar.

**Gudhi Padva** – 24 de marzo en los Estados Unidos (25 de marzo en India)

Gudhi Padva es el festival de primavera que señala el inicio del año nuevo en el estado de Maharashtra, India. Este festejo también celebra el regreso del Señor Rama y su esposa, Sita, de la legendaria ciudad de Ayodhya, su lugar de nacimiento, como se relata en la historia épica de la India, el Ramayana. El Señor Rama es conocido por derrotar al demonio Ravana, y reestablecer el *dharma* en todo su reino. Gudhi Padva es una temporada de nuevos inicios y comienzos renovados, ayudándonos a reconocer las múltiples oportunidades que tenemos para iniciar de nuevo con convicción y energía renovadas.

**Tukaram Maharaj Vaikuntha Gaman**- 10 de marzo en los Estados Unidos (11 de marzo en India)

**Tukaram Maharaj** fue un santo del movimiento bhakti en el siglo XVII en Maharashtra, reconocido por sus *abhangas* (poemas devocionales) y por guiar *kirtans* (cantos) llenos de éxtasis. Vaikuntha Gaman honra el día en que se cree que Tukaram, en plena conducción de un canto arrobador, fue transportado a Vaikuntha (el cielo) sobre las alas de Garuda, la montura divina del Señor Vishnu. Pueden leer una historia inspiradora sobre los primeros años de vida de este santo, en “**The Triumph of a Great Soul** “ (El triunfo de un alma grandiosa), escrito por Swami Vasudevananda.

**Punyatithi de Eknath Maharaj** (14 de marzo)

**Eknath Maharaj** fue un santo del siglo XVI de Maharashtra, celebrado por su erudición y su poesía devocional. En esta fecha honramos el *punyatithi* de Eknath, el aniversario del día en que dejó su cuerpo.

\*\*\*\*\*

Hace algunos años yo era asistente en la gerencia de Atma Nidhi, el edificio del Áshram Shri Muktananda que incluye el comedor Annapurna. Una mañana estaba fuera de Annapurna hablando con un amigo mío de Oregón. Era media mañana y éramos los únicos que estábamos por ahí. Llevábamos apenas unos minutos hablando cuando un auto se detuvo en la puerta del vestíbulo de Atma Nidhi; Gurumayi salió de él y empezó a caminar hacia nosotros. Saludé a Gurumayi y le presenté a mi amigo, y terminé mi presentación diciendo que él era una de mis “personas favoritas”. Se hizo un silencio. ¿Alguna vez te ha pasado que dices algo sin pensar y luego te preguntas porqué dije *eso*?

Gurumayi me dirigió una mirada interrogadora, sonrió, y dijo, “¿Persona favorita?” Luego se dio la vuelta y se fue caminando por el pasillo, dejándome para contemplar su pregunta.

Pensé mucho en las palabras de Gurumayi. Después de todo, ¿a cuántas personas excluimos de nuestro amor y respeto si tenemos “favoritos”? A partir de esta experiencia he cobrado mayor conciencia de la frecuencia en que mi mente quiere clasificar a las personas en categorías que reflejan aspectos limitados de quienes son, en vez de ver la divinidad en sus rostros, en sus palabras y acciones. Ahora, he adoptado la práctica de ver la luz y la belleza en los rostros de las personas con las que estoy. Las enseñanzas de Siddha Yoga indican que *todos* son los favoritos de Dios. Qué distinto sería el mundo – y nuestro estado interior – si practicáramos apasionadamente una de las enseñanzas centrales de Siddha Yoga, *Ve a Dios en los demás*.

¿Cómo podemos descubrir en nosotros la bondad, el respeto, la gentileza y el amor para poner en práctica esta enseñanza en nuestra vida cotidiana -y para tratarnos a nosotros mismos con ese mismo hermoso cuidado? Este mes podemos cultivar estas cualidades interiores convirtiéndonos en una expresión viva del Mensaje de Gurumayi para 2020:

*Atmā kī Prashānti*  
Paz profunda del Ser

Conforme nos sumergimos en las numerosas inflexiones de significado y experiencia contenidos en el Mensaje de Gurumayi para 2020, las virtudes divinas se irán desplegando de forma natural en nuestras palabras y acciones. ¡Qué forma más noble y hermosa de pasar el mes de marzo!

Con amor,  
Paul

