

Riega el árbol de la *sádhana* con el esfuerzo correcto

1º de mayo, 2019

Querido lector,

En el sendero de Siddha Yoga, mayo es el mes de Baba. Shri Gurumayi lo dedicó a su amado Guru, Baba Muktananda, quien viajó por todo el mundo impartiendo las enseñanzas de Siddha Yoga.

Este mes del cumpleaños de Baba, al celebrar su vida, Gurumayi nos invita a estar alerta a las señales de Baba: en la naturaleza, en nuestras experiencias de meditación, y en nuestros pensamientos, sentimientos o motivaciones que nos lleguen inesperadamente durante el día. Te invito a mantener esta conciencia durante el mes y a observar lo que se devela *para ti*. Descubrir señales de Baba es una manera de conectarse con su presencia benévola y constante, y de experimentarla. Estas señales nos inspiran a dedicarnos a nuestra *sádhana* con entusiasmo.

En su Mensaje, Gurumayi nos ofrece medios específicos para proseguir y profundizar ávidamente nuestra *sádhana*. Durante *Una Dulce Sorpresa 2019*, Ella pone énfasis en la importancia del “esfuerzo correcto” y de la práctica constante de convencer de manera amable a la mente de que se vuelva hacia su propia luz. Gurumayi nos explica lo que *es* el esfuerzo correcto en la *sádhana*, y nos enseña que mediante la práctica constante, al continuar haciendo la clase correcta de esfuerzo, llegamos a experimentar el fulgor de nuestra mente.

Por ello, este mes regresa al Mensaje de Gurumayi y renueva tus recuerdos de la manera en que Gurumayi enseña acerca del “esfuerzo correcto”. Luego, al realizar tus actividades diarias, en diferentes momentos te puedes preguntar: “¿Cuál es el esfuerzo correcto que puedo hacer *en este momento*?”.

En 2019, hemos estado interactuando constantemente con el Mensaje de Gurumayi mediante los enriquecedores elementos que se publican en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Durante este mes, junto con las nuevas **Historias** sobre el Mensaje de Gurumayi y los **Paquetes de participación múltiple** para *Una Dulce Sorpresa 2019*, el sitio web también incluirá:

- El **Audio satsang de Siddha Yoga en celebración del cumpleaños de Baba Muktananda: *La mente***. Cada mayo celebramos el cumpleaños de Baba Muktananda con el audio satsang de Siddha Yoga. Este satsang estará disponible del 1 al 31 de mayo **vía webcast**. También estará disponible en fechas previstas en los áshrams y centros de meditación Siddha Yoga en todo el mundo.
- **Presentación de *El Juego de la Conciencia***, por el Profesor William K. Mahoney, en el aniversario número 50 de la fecha en que Baba empezó a escribir su biografía espiritual, *El Juego de la Conciencia*. Gracias a su enorme generosidad y compasión, el 12 de mayo de 1969 Baba-ji empezó a escribir este relato de su propia *sádhana*, el cual sigue transformando la vida de miles de buscadores en todo el mundo.
- **Hojas de ejercicios 14-17** del Cuaderno de estudio del Mensaje de Gurumayi.
- **Textos escriturales que** fortalecerán tu estudio del Mensaje de Gurumayi. Entre ellos, encontrarás versos de la *Shri Bhagavad Gita*. En su charla del Mensaje, Gurumayi toma citas de esta escritura, y la ha designado como la escritura para nuestro estudio durante 2019.
- **Sesión de meditación V, titulada: *La respiración descubre el camino***. Gurumayi ha elegido específicamente el título para cada una de estas sesiones de meditación. Las sesiones nos dan un medio para revitalizar nuestros esfuerzos en la *sádhana*.

Este año, el cumpleaños lunar de Baba cae el 18 de mayo, el día de la luna llena en el mes lunar hindú de *vaishakha*. Cada año, en el mes de Baba seguimos a la **luna** conforme va creciendo y alcanzando su plenitud en diversas partes del

mundo. ¡Lee la **invitación** para enviar tus fotos de la luna de Baba desde donde estés!

En diversas partes del mundo, el **Día de las Madres** se celebra el domingo 12 de mayo. Es un día para honrar a las madres, la fuerza nutricia en nuestra vida, y para celebrar el infinito amor, la paciencia y la perseverancia que muestran en el cuidado de sus hijos. En su Mensaje, Gurumayi nos enseña que estas son las mismas cualidades que podemos poner en práctica en nuestra *sádhana*.

¡Es un deleite continuar nuestra *sádhana* mediante nuestra participación activa con el Mensaje de Gurumayi!

A lo largo del tiempo, los santos poetas han compartido su sabiduría generosamente, y nos motivan a seguir el sendero de la *sádhana* para conocer a Dios. Te dejo con una inspiradora *doha*, o copla, de Rahim, el santo poeta del siglo XVI, en la dinastía mogol, India.

Rahim dice:

Cuando atiendes una tarea con un enfoque total, todas las otras tareas seguramente rendirán fruto.

Cuando riegas las raíces de un árbol, florece y surge su follaje, y da lugar a una abundancia de retoños y frutos.

Respetuosamente,

Garima Borwankar

