Un tiempo para cultivar el silencio interior

1 de mayo de 2020

Queridos lectores,

Últimamente me he estado preguntando qué es lo que hace un retiro espiritual. ¿Es la soledad? ¿Es la quietud? Ciertamente tiene que ver con la intención de la persona. Estas preguntan surgen a raíz de esta situación mundial sin precedentes, que nos está exigiendo a muchos de nosotros, incluido a mí, quedarnos en casa la mayor parte del tiempo, por nuestro bienestar y el de los demás. Sería fácil irritarse ante este nivel de confinamiento, y, sin embargo, a lo largo de los milenios muchos buscadores han buscado vivir en soledad y silencio para lograr más fácilmente una comunión con el resplandor divino que hay dentro de su propio ser.

En el sendero de Siddha Yoga hemos recibido en este tiempo la gracia increíble de la serie de *sátsangs* **Permanece en el Templo,** a menudo con Gurumayi, en transmisiones de video en vivo desde el Templo de Bhagavan Nityananda en el Shri Muktananda Ashram. En estos *sátsangs*, que comenzaron el mes pasado, hemos tenido la alegría de recitar textos sagrados y cantar ***namasankírtanas*** con Gurumayi, de oír sus charlas, de escuchar ***bhajans*** con cantantes de gran talento desde el Templo y desde todas partes del mundo, y de tener el ***darshan*** de Bade Baba. Mi experiencia de estos ***sátsangs*** ha sido que verdaderamente *estábamos* en el Templo, inmersos en la profunda quietud y vitalidad de este lugar sagrado, y en el resplandor espiritual de la ***murti*** de Bade Baba.

En estos *sátsangs* inspiradores Gurumayi habló sobre cómo, para aquellos que estamos refugiados en casa (un maestro de ceremonias señaló que como siddha yoguis estamos "refugiados en la gracia"), esta época de tribulación general es una oportunidad de oro para la ***sádhana*** de Siddha Yoga. Gurumayi nos aconsejó utilizar este tiempo para cultivar un espacio de quietud interior dedicándonos a las prácticas de Siddha Yoga con disciplina y fervor. Entonces, paradójicamente, podremos descubrir cómo los acontecimientos desafiantes de este mundo, en realidad nos están ayudando a profundizar más en el silencio divino del interior.

El propio Guru de Gurumayi, Baba Muktananda, describió en su autobiografía, ***El juego de la Conciencia***, cómo se internó en un largo periodo de práctica espiritual, y cómo su propia disciplina permitió que la gracia que fructificara había recibido de su Guru. Mayo es el mes del Cumpleaños de Baba, el mes en que celebramos el logro de Baba y el regalo de ***shaktipat*** que él —y ahora Gurumayi— le han dado al mundo. Hace muchos años Gurumayi empezó a referirse al mes de mayo como "el mes de Baba", y nos anima a sumergirnos en la vida y enseñanza de su Guru durante este mes de su nacimiento.

Para el mes de Baba

A lo largo del mes de mayo habrá una abundancia de oportunidades para conmemorar el mes de Baba en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Este año, el cumpleaños lunar de Baba es el 7 de mayo, y el cumpleaños solar de Baba cae en el 16 de mayo. En verdad, te animo a explorar el sitio web durante este mes para conocer las enseñanzas y la vida de Baba.

Audio sátsang de Siddha Yoga en celebración del cumpleaños de Baba Muktananda.
El **Audio sátsang de Siddha Yoga en celebración del cumpleaños de Baba Muktananda** —al que Gurumayi tituló "Sonido, Ser, Serenidad"— estará disponible en el sitio web del sendero de Siddha Yoga durante todo el mes, a partir del 1 de mayo. Swami Akhandananda es el profesor de este *sátsang*, que tendrá traducción simultánea al francés, español y hindi, así como subtítulos en otros ocho idiomas.

Temas para explorar en honor de Baba
Este año es el cincuenta aniversario de la primera gira mundial de Baba, y este mes es el aniversario del **trascendental anuncio hecho por Baba**, el 12 de mayo de 1970, de que realizaría esa gira histórica por Occidente. A menudo pienso en la deuda de gratitud que todos los que estamos en el sendero de Siddha Yoga debemos a la obediencia de Baba al mandato de su Guru de llevar a cabo esa importante gira. ¡Tan solo considera cuántos miles de vidas se transformaron por todo lo que se desplegó durante la primera gira mundial de Baba! Este mes te invito —ya sea que hayas ido en la gira de Baba o si

apenas estás enterándote de él—, a que visites las siguientes páginas web para saber más acerca de la vida y el legado de Baba.

- Las **Historias sobre Baba Muktananda** son una recopilación fascinante y conmovedora de experiencias que tuvo la gente de su gracia y sus enseñanzas.
- El **Darshan y la sabiduría de Baba Muktananda** contiene treinta y una imágenes de Baba, cada una con una enseñanza esencial suya.
- ***Jyota se Jyota Jagao,*** "Enciende la llama de mi corazón con tu llama", es un himno escrito por el estudiante de Baba, el compositor y cantante Hari Om Sharan, que ahora se canta todos los días en los *sátsangs* y cantos de Siddha Yoga. En esta grabación de audio puedes cantar *Jyota se Jyota Jagao* con Gurumayi y el ensamble musical durante un ***árati*** en el Templo de Bhagavan Nityananda.
- ***Eka Mastana Yogi,*** "Un yogui en éxtasis ha llegado" es un *bhajan* también escrito para Baba por Hari Om Sharan que estará en el sitio web este mes, alrededor del del día del cumpleaños lunar de Baba. Este *bhajan* empieza describiendo a Baba en términos memorables: "Un yogui en éxtasis ha llegado para despertar la ***shakti*** interior. Un yogui ebrio de dicha ha llegado para despertarnos al sonido de ***So'ham***."

Una señal de Baba

A lo largo de este mes del cumpleaños de Baba, he aquí otra forma de experimentar su presencia. Cada vez que visites el sitio web del sendero de Siddha Yoga, mira durante unos momentos la radiante quietud de la cordillera que está en la parte superior de la página de inicio. Las montañas de esta fotografía se asocian de muchas maneras con Baba. En primer lugar, se ubican en los Himalayas de Cachemira, la cuna de la filosofía no dual del Shivaísmo de Cachemira que Baba enseñó muy a menudo y que ayudó a hacer accesible para el mundo. En estas mismas montañas se encuentra un templo de mil años dedicado a Shiva, donde el Señor Shiva ha sido venerado desde entonces.

Y hay un hermoso "momento de Baba" relacionado con esta imagen. Cuando se terminó la insignia, uno de los miembros del equipo de diseño quiso saber más sobre las montañas representadas en ella e hizo un descubrimiento notable: esta cordillera de

los Himalayas se llama Muktéshwar. La palabra tiene la misma raíz que el propio nombre de Baba Muktananda, y se asemeja al nombre de su querido libro de aforismos, ***Muktéshwari.*** ¡Qué deliciosa sincronicidad!

Explora y estudia el Mensaje de Gurumayi

Sesión de meditación IV
La cuarta sesión de las Sesiones de meditación Siddha Yoga en transmisión por audio estará disponible este mes, ¡y qué título tan enigmático tiene! "Relaja la mente, acepta la buena fortuna: *Sukha-saubhāgya*", y podrá escucharse a partir del 23 de mayo. En español, *sukha-saubhāgya* significa "verdadera buena fortuna". Esta sesión de meditación nos ayudará a cultivar una mente relajada y la conciencia de las múltiples maneras en que nuestra vida está repleta de buena fortuna.

Una **Historia sobre el Mensaje de Gurumayi**
Las ***Historias sobre el Mensaje de Gurumayi para 2020*** son una fascinante compilación de relatos de sabiduría que incitan a la reflexión y apoyan nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi. Hace poco, encontré "Alejandro Magno visita a Diógenes", una antigua leyenda griega que Shámbhavi Christian transcribió al inglés y también grabó como una historia oral. En este relato, el soberano macedonio visita al renombrado pero excéntrico filósofo que vivía dentro de un barril sin preocuparse por las convenciones sociales. ¿Qué sucede cuando el gran Alejandro se para frente al gran Diógenes y le pide palabras de sabiduría? Dejaré que ustedes mismos descubran cómo se desarrolla la historia. Siento que hay muchas maneras en que este relato puede arrojar luz sobre nuestro entendimiento del Mensaje de Gurumayi. Una que me parece interesante es el atisbo que da del poder que puede llegar a aquel que se adhiere a su propia fuente interior.

El Cuaderno de Estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020
Recientemente he dirigido mi atención al **Cuaderno de Estudio del Mensaje de Gurumayi para 2020.** Mi esposa, Áchala Woollacott, ha participado con entusiasmo en todas las distintas modalidades de aprendizaje que presenta el Cuaderno de Estudio desde el principio, y me di cuenta de que yo también me beneficiaría al aplicar estos

variados enfoques para explorar el Mensaje de Gurumayi. Soy un maestro de escritura retirado, y cuando busco una comprensión más profunda de una enseñanza suelo recurrir a las palabras: leo lo que el Guru tiene que decir sobre una enseñanza en particular, o la contemplo y luego escribo mis propias ideas. Nunca se me había ocurrido mover mi cuerpo, crear un mapa mental o tomar lápices de colores y hacer un dibujo.

Con la guía del Cuaderno de Estudio, sin embargo, utilicé estos tres acercamientos, y tuve una experiencia luminosa y profunda. Sin compartir el ejercicio en sí, déjame decirte que en cierto momento estaba yo en mi sala, de pie con los brazos sobre la cabeza, moviéndolos suavemente mientras miraba por la ventana y me absorbía en la presencia de un hermoso árbol de enebro que crece justo fuera de nuestra casa. De inmediato sentí un nuevo nivel de cercanía con el árbol; me sentí enraizado igual que el árbol y mis extremidades se movían como las ramas del árbol se estaban moviendo. Podía sentir en mis células que el árbol y yo éramos uno. Las palabras no captan la experiencia; aun así, puedo decir que después de años de contemplar mi cercanía con la naturaleza, este ejercicio me llevó a un nivel más hondo de experiencia y de conocimiento. Y sucedió porque estaba utilizando mi cuerpo como un medio para experimentar el mundo natural en una forma más profunda.

Ahora recurro a los ejercicios del Cuaderno de Estudio con regularidad, y recomiendo de corazón que ahondes en tu estudio del Mensaje de Gurumayi dedicándote también al Cuaderno de Estudio. ¡No es demasiado tarde para comenzar!

Celebraciones adicionales

Día de Maharashtra — 1 de mayo
Esta festividad de la India conmemora la creación, el 1 de mayo de 1960, del estado indio de Maharashtra, que es donde se ubica **Gurudev Siddha Peeth**. Este día propicio se celebra con festejos públicos y privados, que a menudo incluyen representaciones de *lazim* (una forma de baile folclórico) y canciones.

Bhagavan Buddha Jayanti — 7 de mayo
Buddha Jayanti, que también se conoce como Buddha Púrnima en la India, celebra el cumpleaños del Señor Buddha. Es el festival budista más sagrado, que los monjes celebran reuniéndose en los templos para dar charlas y recitar versos de las escrituras budistas. Los visitantes ofrecen sus plegarias y rituales sagrados a las *murtis* del Buddha. Como corresponde a la naturaleza benéfica del Señor Buddha, esta festividad es una ocasión pacífica y enaltecedora.

Día de las madres — 10 de mayo (en veinticinco países)
Baba empezó la dedicatoria de su *Juego de la Conciencia* con las palabras: "Mi madre me amaba mucho…" Él siempre habló con cariño de su madre y de todas las madres. Tanto Baba como Gurumayi siempre han honrado profundamente a las madres por las muchas maneras en que traen amor a este mundo y por las formas en que crían a los niños, ayudándoles a convertirse en adultos amorosos. El día de las madres se celebra en cincuenta países de todo el mundo, y en veinticinco de ellos, incluyendo los Estados Unidos, la festividad es el segundo domingo de mayo. En el Día de las madres, Gurumayi nos invita a expresar nuestra gratitud por la aportación verdaderamente profunda que las madres —y quienes desempeñan roles maternales— han hecho a este mundo y a nuestra propia vida.

Hace poco estaba meditando en nuestro jardín, y abría los ojos de vez en cuando para recibir la luz del sol y la belleza de las flores. Al hacerlo, captó mi atención una pequeña mariposa que iba de flor en flor, buscando minúsculas gotas de néctar. La observé mientras ella visitaba pausadamente numerosos capullos, revoloteando entre ellos como una diminuta obra de arte al soplo alegre de la brisa. Al cabo de un rato reconocí que esta mariposa me estaba mostrando una forma de vivir mi propia vida. Yo también podía saborear muchos momentos de "néctar" a lo largo del día, nutriendo mi ser con vislumbres de belleza, luz, color, figuras, sombras y sonidos. Lo que todo eso requería de mí era tener la intención de ver y saborear lo que ya está a mi alrededor.

Al reflexionar más, me di cuenta de que esta mariposa me estaba dando un modelo maravilloso para practicar el Mensaje de Gurumayi a lo largo del día. Vi que, con un poco de memoria e intención, podemos hacer una pausa con frecuencia a lo largo del día —incluso brevemente, como una mariposa— para saborear el néctar del Ser en nuestro propio interior. Mientras lo hacemos, ¿qué jardín podríamos descubrir dentro de nosotros mismos, repleto del néctar que nutre y vivifica todo nuestro ser? ¡En que aventura interior podemos embarcarnos incluso quedándonos en casa durante estos tiempos desafiantes!

Todas las actividades de aprendizaje y otros elementos mencionados en esta carta nos proporcionan senderos hacia el jardín del Ser supremo. Te invito a que seas como la mariposa y pruebes algunas de ellas para descubrir cuáles tienen mayor resonancia para ti y en cuales encuentras sabiduría y deleite. Entonces podrás regresar a ellas una y otra vez para nutrir tu mente y tu corazón. ¡Crea para ti un mes de mayo divino!

Saludos afectuosos,
Paul Hawkwood

© 2020 SYDA Foundation®. Derechos reservados.