

Introducción al mes de mayo

1 de mayo de 2021

Querido lector:

Hemos llegado al mes de mayo —el mes de Baba, el mes en el que Baba Muktananda nació en este planeta. El cumpleaños solar de Baba es el 16 de mayo, y en este año su cumpleaños lunar es el 26 de mayo. En el sendero de Siddha Yoga, el cumpleaños de Baba es una época para celebrar el poder transformador de su gracia y enseñanzas en este mundo, y para reflexionar en la profunda alegría y amor que tantos miles de buscadores sentían en presencia de Baba. Llegaban a través de su voz; de la libertad de sus movimientos; de su risa espontánea y de todo corazón; de la manera en que impartía sus enseñanzas entretejiendo en ellas canciones e historias que encapsulaban los puntos centrales de manera perfecta; y de la manera en que estar con Baba nos hacía sentir que habíamos encontrado el camino de vuelta a casa.

Baba Muktananda trajo *shaktipat diksha* al mundo entero, el despertar de la energía espiritual dormida, Kundalini Shakti, donde antes era un secreto celosamente guardado conocido tan solo por unos cuantos yoguis. Impartió las enseñanzas de Siddha Yoga y llevó a cabo lo que él llamó una “Revolución de Meditación”, proporcionando así a los buscadores las formas de reconocer la presencia de Dios en su propio ser y en toda la creación.

En preparación para mes de Baba, he estado reflexionando sobre lo que aprendí de Baba a través de los libros que escribió, de sus enseñanzas, y de las veces en que estuve en su presencia y recibí su *darshan*. Un recuerdo que se presenta a menudo en mi mente es el de estar sentada en silencio con Baba y otros estudiantes de Siddha Yoga en el patio de Gurudev Siddha Peeth. Ahí, en la hermosa luz matutina del invierno bajo la salpicada sombra de los árboles de mango, sentí un amor poderoso y una fuerza benévola que irradiaba desde Baba. Lo visualicé como un resplandor lleno de gracia con rayos que penetraban en cada uno de nuestros corazones. Incluso ahora, al recordar este momento, siento brillar dentro de mí la luminosidad del amor de Baba.

Baba cambió el rumbo de mi vida. En 1976 recibí de Baba la iniciación por *shaktipat*, y aprendí de él cómo practicar la meditación Siddha Yoga. En aquel entonces yo era una neurocientífica que impartía clases a nivel universitario, y pensaba que la ciencia tenía todas las respuestas para comprender el universo. Pero después de recibir *shaktipat* de Baba y de empezar a practicar la meditación, me di cuenta de que había para mí mucho más por aprender. Me hice el propósito de acercarme a la meditación como una científica, explorando dentro de mi propio laboratorio interior: observando mis pensamientos cuando meditaba y preguntándome la manera en que la meditación cambiaba mi conciencia.

Cuando empecé a meditar por primera vez, lo que al principio noté fue una corriente de pensamientos. Al enfocarme en mi respiración, los pensamientos empezaban a disiparse y, para mi deleite, descubrí que justo debajo de los pensamientos había un silencio puro lleno de dicha. Había aprendido de Baba que la Conciencia suprema es la base y la esencia de todo cuanto existe, incluso de nuestra mente. Según seguí meditando, empecé a reconocer que esta Conciencia pura era lo que yo tocaba cuando mi mente caía en reposo en esos momentos de quietud durante la meditación.

En las últimas décadas, a medida que profundicé mi práctica de meditación bajo la guía de Gurumayi, me sentí inspirada a explorar los efectos benéficos de la meditación a través del lente de la neurociencia. Descubrí que la meditación cambia de manera literal la estructura de nuestro cerebro. También encontré evidencia poderosa de que la conciencia —la que muchos de nosotros entendemos como “darnos cuenta” — continúa existiendo incluso cuando el cuerpo ha dejado de funcionar.

He tenido gran alegría de compartir esta información a lo largo de mi trayectoria profesional y en los grupos de estudio de Siddha Yoga, en especial con personas que han experimentado la Conciencia infinita y eterna a través de su propia “investigación interior” —su práctica de meditación Siddha Yoga— y que se interesan en ver cómo esta información está respaldada por la rigurosa metodología de la investigación científica.

Estas son algunas de las maneras en las que mi vida ha florecido desde que recibí *shaktipat* de Baba Muktananda en 1976, y según he continuado con la práctica de la meditación Siddha Yoga bajo las enseñanzas de Baba y de Gurumayi como guía.

Este mes, en honor del Cumpleaños de Baba, la página web del sendero de Siddha Yoga presentará historias sobre Baba, enseñanzas de Baba, fotografías de él, himnos que invocan su gracia, y más. El **Audio Sátsang de Siddha Yoga en celebración del cumpleaños de Baba Muktananda** también estará disponible para que participes durante todo este mes.

Además del cumpleaños de Baba, hay varias celebraciones y acontecimientos que sucederán en el mes de mayo y que celebramos en el sendero de Siddha Yoga.

Día de las madres: 9 de mayo

El Día de las Madres se celebra en cincuenta países del mundo —veinticinco de ellos, incluyendo los Estados Unidos, celebran esta festividad el segundo domingo de mayo. En el día de las madres, ofrecemos gratitud hacia nuestra madre que nos trajo al mundo, y cuyo amor nos nutrió a medida de que fuimos creciendo. También honramos a todos aquellos que nos han protegido y apoyado en nuestra vida.

Los Gurus de Siddha Yoga siempre han concedido un gran respeto a las madres. Baba Muktananda dedicó su autobiografía espiritual, el *Juego de la Conciencia*, a su madre y a todas las madres que lo cuidaron durante su vida. Año tras año, en innumerables charlas y poemas, Gurumayi ha alabado las virtudes de las madres. Tanto Gurumayi como Baba han enseñado a generaciones de buscadores sobre la Madre divina, Kundalini Shakti, quien de su propio ser hace surgir el universo y cuya energía transformadora de vida es despertada en nuestro interior por el Guru a través del otorgamiento de *shaktipat*.

Akshaya Trítíya: 14 de mayo

Akshaya Trítíya se reconoce en el calendario hindú como uno de los tres días y medio más auspiciosos del año. En este día las personas inician nuevos proyectos, realizan acciones de caridad y prácticas espirituales como *puja*, *mantra japa* y *dákshina*. En la página web de Siddha Yoga, puedes leer sobre la historia y significado de Akshaya Trítíya además de una historia sobre ello: “*La gracia inagotable del Señor Krishna*”, proveniente del *Mahabhárata*.

Adi Shankaracharya Jayanti: 16 de mayo (17 de mayo en India)

Adi Shankaracharya nació en el siglo VIII en Kerala, al sur de la India. Fue un Maestro espiritual iluminado que estableció la filosofía del Advaita Vedanta en toda la India. Muchas de las enseñanzas de Siddha Yoga están basadas en esta filosofía que reconoce la unidad de Dios y el alma individual. Shankaracharya también fundó cuatro monasterios y creó diez órdenes monásticas, incluida la orden Sarásvati a la que pertenecen Gurumayi y Baba. En honor al *jayanti*, el cumpleaños, de Adi Shankaracharya, tal vez desees leer, escuchar y aprender a cantar algunos de los himnos de Adi Shankaracharya que se encuentran en la página web de Siddha Yoga.

Al tiempo en que concluyo esta carta, la pandemia sigue causando estragos en muchas partes del mundo, incluyendo India, donde el miedo y el sufrimiento se encuentran muy presentes en la vida de muchos. Hoy por hoy no hay manera de saber cuánto tiempo durarán estos retos, o en qué momento la vida de las personas llegará finalmente a ser más estable. En vista de ello, ¿qué podemos hacer? ¿cómo podemos ayudar? En este mes en que honramos a Baba Muktananda y recordamos su legado, algo que podemos hacer es redoblar nuestros esfuerzos en la *sádhana* de Siddha Yoga y ofrecer los frutos de nuestras prácticas espirituales hacia el alivio del sufrimiento y al enaltecimiento de este planeta.

Cordialmente,

Achala Woollacott

