

Dar gracias por un año de plenitud
Carta escrita por una estudiante de Siddha Yoga

1 de noviembre de 2015

Queridos amigos,

En muchos lugares del mundo el mes de noviembre es una época para dar gracias por la abundancia de la tierra que nos nutre y nos sostiene. La gente celebra la cosecha que ha cultivado a lo largo del año y da gracias por esta plenitud.

En el sendero de Siddha Yoga, el mes de noviembre es un tiempo para reflexionar y expresar gratitud por las enseñanzas de Siddha Yoga que nos han inspirado y transformado durante el año. En 2015 nuestro estudio y práctica han estado guiados por el Mensaje de Gurumayi:

Vuélvete
hacia dentro
Medita
con naturalidad

Recibimos el mensaje de Gurumayi en el **Satsang *Una Dulce Sorpresa***, en el umbral del año nuevo. Recuerdo sentirme muy agradecida por recibir esta invitación a sumergirme con más profundidad en mi práctica de meditación, y por saber que mi práctica sería nutrida por la gracia de Gurumayi. Estaba emocionada por aprender más, por ahondar en el estudio y la práctica del Mensaje de Gurumayi. Acudí al sitio web del sendero de Siddha Yoga, que en los meses que siguieron ha presentado muchas hermosas enseñanzas y eventos para apoyar nuestro estudio.

Las **Definiciones y comentarios de las palabras del Mensaje de Gurumayi** sirvieron como una bella herramienta de estudio para dilucidar las sutilezas de la profunda enseñanza de Gurumayi. Al aprender lo que significan las palabras

del Mensaje de Gurumayi y su inspiración en el sánscrito, vi con mayor claridad cómo el acto de volvernos hacia dentro nos conduce a experimentar nuestra naturaleza verdadera: el divino Ser interior.

A partir de febrero, tuvimos la oportunidad de refinar nuestra práctica de meditación participando en la **Meditación Siddha Yoga: Sesiones Mensuales de Meditación transmitidas por audio en vivo**. Lo que he aprendido en estas sesiones configura mi práctica de meditación cada día. Por ejemplo, la sesión **“Enfócate en la meta”** me inspiró a recordar diariamente el significado del mantra de Siddha Yoga *Om Namah Shivaya*. Al entrar en meditación yo repetía este mantra en silencio con la conciencia de su significado divino. Me di cuenta de que al honrar plenamente la esencia del mantra podía guiar mejor a mi mente para fundirse con el poder y la gracia de estas sílabas sagradas.

En julio los Siddha Yoguis de todo el mundo participamos en *Percibe la gracia de Shri Guru*, el Satsang de celebración en honor de Gurupúrnima, que se transmitió por audio en vivo desde el Shree Muktananda Ashram. En este evento cumbre cantamos con Gurumayi, meditamos con Gurumayi y recibimos las enseñanzas de Gurumayi. Exploramos lo que significa que la gracia de Shri Guru es constante, está siempre presente y fluye en cada momento de nuestra vida. Para mí, saber que la gracia del Guru siempre está aquí –y que puedo percibirla al volverme hacia dentro-- le ha dado un brillo adicional a mi práctica del Mensaje de Gurumayi.

Justo el mes pasado, en octubre, tuvimos la oportunidad de participar en el Intensivo Global de Shaktipat en honor del Mahasamadhi de Baba Muktananda: *Dharma Marga: El sendero del dharma*. En el Intensivo de Shaktipat recibimos enseñanzas sobre el dharma y el tiempo, dos temas clave de la charla del Mensaje de Gurumayi. Para mí, participar en este Intensivo de Shaktipat fue el acontecimiento del año. Me dio una mayor dirección; a partir de este evento una y otra vez me pregunto cómo puedo seguir mi dharma de la mejor manera, cómo puedo cumplir mi deber más sagrado a cada momento del día.

Y ha habido muchas maneras más de estudiar: por medio de galerías de fotos y videos que expanden nuestra sensibilidad hacia lo Divino en la naturaleza; por

medio de recuentos vívidos y detallados de los Satsangs de celebración; por medio de la sabiduría de las escrituras, de relatos y de exposiciones.

Recientemente, mientras reflexionaba en las enseñanzas que hemos recibido este año y en las múltiples maneras en que hemos podido aprender y practicar estas enseñanzas, mi corazón se colmó de gratitud. Pensé: *Qué increíble tesoro de sabiduría y guía nos ha dado Gurumayi*. Tomé un momento y solo me quedé sentada, sonriendo de gratitud por la oportunidad de recorrer este hermoso sendero. ¡Qué año tan bendito ha sido éste!

Mientras reflexionaba recordé algo que leí en *Reconoce la divinidad*, el relato de un Satsang de canto de Siddha Yoga con Gurumayi, que se llevó a cabo en julio. En el *satsang* Gurumayi dio enseñanzas sobre la importancia de reconocer la belleza en nuestra vida. Luego dijo:

Habiendo comprendido la importancia de este reconocimiento, ahora puedes hacer el esfuerzo de saber que esa belleza siempre está presente y que es tu elección reconocerla y experimentarla.

Eso te permitirá hacer de este mundo un paraíso mejor.

Cuando leí por primera vez este relato, recuerdo que sentí que Gurumayi me estaba invitando a cambiar mi perspectiva y cultivar una mentalidad de abundancia. En los meses que siguieron hice la práctica de resaltar las cosas hermosas que veía y de celebrar lo maravilloso de las diferentes situaciones en las que me encontraba. Exclamaba para mis adentros: “¡Qué asombroso! ¡Qué maravilloso!” Al haber hecho un hábito de este reconocimiento, me regocijo a la vez en los momentos ordinarios y en los extraordinarios de mi vida. Estoy reconociendo la gracia que fluye a través de cada momento. Estoy empezando a experimentar la Divinidad en cada segundo, en cada persona y en mi propio ser.

Cuando nos damos un tiempo para reflexionar en la plenitud que se nos ha dado en el sendero de Siddha Yoga, podemos ver con mayor claridad la belleza, la divinidad en cada momento de nuestra *sádhana*. Y cuando reconocemos la abundancia que hemos recibido, la gratitud fluye con naturalidad. Nos sentimos impulsados a dar gracias.

Los invito a explorar el sitio web del sendero de Siddha Yoga y a redescubrir por sí mismos la vasta riqueza de intuición y sabiduría que hemos recibido en este año. Al leer cada enseñanza los animo a reflexionar en cómo les ha ayudado a fortalecer su práctica del Mensaje de Gurumayi. Los invito a reconocer todas las maneras en que se han transformado durante este año, todas las maneras en que han experimentado la divinidad en sí mismos y en el mundo que los rodea.

Con amor,
Radhika Lishansky