

## Un momento perfecto para la reflexión.

1º de noviembre del 2019

Queridos lectores,

Ha llegado el mes de noviembre y nos acercamos al final del 2019. Este es un momento perfecto para reflexionar sobre lo que hemos logrado al comprometernos con las enseñanzas de Siddha Yoga, y a través de nuestras prácticas espirituales. Es una ocasión para evaluar de qué manera hemos cumplido los propósitos que nos fijamos varios meses atrás, a principios de enero. Es también una oportunidad para reflexionar sobre las experiencias que han traído nuevos entendimientos a medida que avanzaba el año, revelaciones sobre nosotros mismos y la naturaleza del **Ser** trascendente. Durante este mes es prudente preguntarnos de qué manera nuestras experiencias han guiado y moldeado nuestra *sádhana*, y nos han acercado al logro de nuestras metas.

Las experiencias en la *sádhana* son como los colores del espectacular follaje de otoño que ilumina las regiones del noreste de los Estados Unidos. ¿Han visto las “**Imágenes de la naturaleza**” para el mes de octubre, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga? Las hojas cambian de color, siguiendo un espectro que va desde el amarillo claro hasta un vívido castaño profundo. Del mismo modo, de la más sutil hasta la más tangible, cada experiencia espiritual brilla con intensidad y aumenta la sobrecogedora belleza del viaje que estamos emprendiendo en el sendero de Siddha Yoga.

En India, esta temporada, una de las seis del año, se llama Hemant Ritu, para indicar el inicio del periodo pre invernal. Abarca los dos meses lunares hindús de Kartik y Margashirsha (también llamado Agahan), que corresponden a la temporada de otoño, de mediados de octubre a mediados de diciembre, en el calendario occidental.

\*\*\*

Cuando empecé a pensar en la palabra *reflexión* antes de escribir esta carta, sentí la inspiración de investigar más sobre su significado. Mi estudio reveló que es una palabra con muchas facetas. Entre sus definiciones se incluyen: “la consideración de algún tema, idea o propósito,” “un pensamiento, idea u opinión concebida o una observación como resultado de la meditación,” y “un pensamiento ponderado sobre un tópico en particular.” En hindi es *gahan cintam*, que textualmente significa “contemplación profunda.”

Hay sinónimos que proporcionan aún una mayor amplitud a esta palabra, como son *contemplación, cavilación, impresión y visión*.<sup>1</sup> Los múltiples aspectos de la palabra *reflexión* me ayudaron a comprender que la reflexión no es un acto pasivo de dejar que las imágenes de lo ocurrido en el pasado vaguen sin rumbo en la pantalla de mi mente. Al contrario, requiere una participación activa para evaluar de qué manera los acontecimientos, pensamientos y acciones han tenido un impacto en mí y en mi vida, y qué he aprendido de ellos.

Manteniendo en mi conciencia el entendimiento matizado del término, me embarqué en una reflexión sobre los últimos diez meses de estudio del **Mensaje de Gurumayi para 2019**, y sobre mis experiencias de ver la luz de mi mente.

Descubrí que este esfuerzo focalizado me ayudó a reconocer aún más vívidamente el brillo con el que la gracia de Gurumayi resplandece en mi vida. De forma natural, este reconocimiento dio lugar a una dulce sensación de gratitud que se asentó en mi corazón, fluyendo por mi ser como un río. Al mismo tiempo, el proceso de reflexión iluminó áreas del camino que aún debo atravesar en mi viaje hacia el logro de la Verdad. He estado obteniendo entendimientos sobre dónde debo poner mi atención para avanzar en mi *sádhana*. ¿Quizá tú también, en tu propia labor de reflexión, has tenido estos atisbos de zonas que antes permanecían oscuras?

\*\*\*

---

<sup>1</sup> Thesaurus.com, para “reflection,” <https://www.thesaurus.com/browse/reflection?s=t>.

La distancia que hemos recorrido en la *sádhana*, el conocimiento del Ser que hemos obtenido, los cambios positivos que hemos suscitado en nuestra conciencia acerca de nosotros mismos, son todos beneficios de la regularidad y constancia de nuestro esfuerzo reiterado. Nuestras prácticas diarias son las que nos acercan cada día a la experiencia y conocimiento firmes de nuestro verdadero Ser.

En *Una Dulce Sorpresa 2019*, Gurumayi habla sobre la importancia de la repetición de nuestras prácticas espirituales. Ella enseña que la repetición sostenida de nuestras prácticas nos ayudará a guiar a nuestra mente hacia su propia luz. Gurumayi también nos da el remedio para eliminar el “aburrimiento” de la repetición. ¿Recuerdas cuál es ese remedio? Es añadir a nuestras prácticas las “virtudes que son como gemas,” las *sadgunas* que viven en nosotros. Tras contemplar esta enseñanza, decidí implementarla de esta manera: elijo una virtud divina y me concentro en ella mientras realizo mis prácticas diarias. Al hacerlo, mis prácticas se infunden con las bendiciones y la belleza de esa virtud, manteniéndose “siempre nuevas”, como dice Gurumayi en *Una Dulce Sorpresa*. ¿Cuál es el resultado? Me siento revigorizada para proseguir con mi *sádhana*. El entusiasmo, la pasión y la emoción inspiran mi compromiso con la *sádhana*.

Tengo curiosidad por saber si ustedes también han abordado sus prácticas este año enfocándose en las *sadgunas*, invocándolas para renovar sus prácticas. ¿Cuál ha sido su experiencia? Por favor compartan sus observaciones sobre ello haciendo clic **aquí**, o en el enlace que hay más abajo en esta carta.

\*\*\*

En este mes de reflexión, puedes seguir profundizando en tu estudio del **Mensaje de Gurumayi para 2019** participando una vez más en *Una Dulce Sorpresa*. Estará disponible sólo hasta finales de noviembre, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

Habrá además una plétora de recursos en el sitio web para que los disfrutemos y ampliemos nuestro conocimiento y estudio durante este onceavo mes del año. Estos son algunos de los elementos destacados del mes de noviembre:

- **Palabras de gratitud**—la palabra gratitud expresada en un idioma distinto cada día.
- **Reflexionar sobre las enseñanzas de Siddha Yoga—Partes I, II, III**—un conjunto de enseñanzas de Siddha Yoga que hemos recibido este año a través del sitio web. Podemos refrescar nuestra memoria leyéndolos nuevamente para poder seguir reflexionando en ellos, e implementarlos en nuestra vida.
- **Reflexiones sobre el Mensaje de Gurumayi** — Aquí se ofrecen exploraciones de distintos escritores sobre una enseñanza que han elegido de *Una Dulce Sorpresa* 2019.
- **Historias** de distintas tradiciones de todo el mundo que respaldan nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi.
- **Canciones y poemas**—un conjunto de *bhajans* y *dohe* (coplas) compuestos por santos poetas de la India, que nos proporcionan un entendimiento más profundo sobre el Mensaje de Gurumayi para este año.
- **Textos de las escrituras**—un conjunto de enseñanzas sobre la mente que provienen de las escrituras de la India, para apoyar tu estudio del Mensaje de Gurumayi para 2019.
- **Las Sesiones de Meditación** concluyeron en septiembre; sin embargo, aún puedes registrarte para todas o para alguna de las sesiones que tuvieron lugar durante el año.

Dos de los festivales que tienen lugar este mes son Dev Dipavali y Acción de Gracias.

Dev Dipavali, el festival de las luces de los dioses, conmemora la victoria triunfal del **Señor Shiva** sobre el poderoso y feroz demonio Tripurasura. Este es un festival diferente al de Dipavali, que se acaba de celebrar en octubre. Dev Dipavali se celebra en dos días distintos en la India. El primer día de festival se conmemora en el norte de la India en la luna llena del mes lunar hindú de Kartik. En 2019 cae en el 12 de noviembre, tanto en los Estados Unidos como en India. El otro día de festival se celebra principalmente en el estado de Maharashtra, el primer día del mes lunar de Margashirsha, que este año es el 27 de noviembre en los Estados Unidos y en India.

El **Día de Acción de Gracias**, con su hermosa tradición de dar gracias, se conmemora en los Estados Unidos el último jueves de noviembre. Este año se celebrará el 28 de noviembre. En este día amigos y familiares se reúnen para expresar su gratitud por las abundantes bendiciones en su vida y por la compañía de sus seres, mientras comparten una comida festiva.

\*\*\*

Me he dado cuenta de que la virtud divina de la gratitud que fluye en mi ser es para mí un constante faro de luz. Me inspira a practicar las enseñanzas de Gurumayi para que mi mente siga siendo testigo de su propia luz, cada día. Así, la llama divina permanece encendida en mi corazón.

Como conclusión, quisiera compartir con ustedes un breve poema que escribí en hindi. Refleja un pensamiento que surgió espontáneamente en mi mente mientras escribía esta carta, y se expresó a sí mismo por medio de estas palabras:

Nuestro hoy es la bendición de Dios.  
Si tenemos hoy, tenemos vida, estamos vivos.  
Todos los misterios de nuestra existencia están ocultos dentro del  
vientre de hoy.  
Inherentes a hoy están la fuerza y el valor para avanzar.  
Nuestro **dharm**a y nuestras acciones residen en el hoy;  
hoy es la morada de todo el esplendor de este universo.  
El ayer es un océano de recuerdos.  
El mañana posee la emoción de la esperanza.  
Pero el hoy, el hoy tiene el poder  
de darnos la experiencia del Ser.

Respetuosamente,

Garima Borwankar

