Nutrir nuestra determinación
Carta de una estudiante de Siddha Yoga

1 de Marzo de 2016

Queridos todos:

Mis más cálidos saludos para cada uno de ustedes ahora que comenzamos el mes de marzo y que continuamos con nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi. Tengo el placer de escribirles y de compartirles sobre el enfoque de este mes, que es *¡firmeza!*

Cada mes, nos enfocamos en una palabra del Mensaje de Gurumayi para 2016:

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la alegría suprema

Los temas para los meses por venir son

- Abril: *Para*
- Mayo: *Lograr*
- Junio: *Anclarte*
- Julio: *Suprema*
- Agosto: *Alegría*
- Septiembre: *Asimilación*

Como mencioné, nuestro tema para este mes es lo que en español llamamos *firmeza*. Los portugueses dicen *determinação*. En Francia, los Siddha Yoguis y los nuevos buscadores están enfocados en *détermination*, en Italia en *risolutezza*. En Alemania, el enfoque es *beharrlich*.

¿Qué imágenes te vienen a la mente cuando piensas en la palabra *firmeza*? ¿Tal vez una montaña? ¿Una madre amorosa? ¿Un yogui meditando? ¿Un amigo de toda la vida?

Una definición literal del sustantivo “firmeza” es *estabilidad en la posición o firmeza en los objetivos*. Se puede entender como constancia en el movimiento o en la intención. En la *sádhana* de Siddha Yoga, la firmeza es una virtud. Es una cualidad

de enfoque y perseverancia que es inherente a cada uno de nosotros. Al mismo tiempo, la firmeza requiere ser practicada y nutrida de manera consciente para que se convierta en una característica de la forma en que realizamos nuestra *sádhana*.

Para mí, la firmeza en la *sádhana* es mi intención continua de llevar mi conciencia hacia el interior. Es mi dedicación para realizar regularmente mis prácticas espirituales. Considero que, en cada momento de mi vida, tengo la opción de elegir qué curso de acción o de pensamiento tomar. Cuando recuerdo que tengo esta opción, y actúo desde el lugar del conocimiento y la quietud que existe dentro de mí, tengo la capacidad de llevar a cabo acciones que son benéficas para mí y para aquellos que me rodean. Puedo actuar con firmeza en la *sádhana* estando consciente de esta opción, y haciendo el esfuerzo de conectarme con mi propio conocimiento interior.

Considero que la firmeza se perpetúa a sí misma. Cuanto más practico esta cualidad, mejor la entiendo y más se convierte en una tendencia natural. Así es como nutro la firmeza. A través del esfuerzo personal constante, la firmeza se convierte en un camino bien andado.

La motivación e inspiración para ser firme en la *sádhana* puede venir de muchas formas. Cuando escucho a otros Siddha Yoguis compartir sobre sus experiencias de *sádhana*, a menudo me siento impulsada a comprometerme con mis prácticas más profundamente. O, cuando realizo mis prácticas favoritas de canto o *seva*, me siento inspirada a meditar con regularidad, mientras saboreo la alegría interior que estas prácticas revelan dentro de mí.

En el sendero de Siddha Yoga, nuestra firmeza se nutre y se sostiene por la gracia y la guía inquebrantables de nuestra amada Guru, Gurumayi.

A medida que exploremos, en este mes de marzo, el Mensaje de Gurumayi para 2016, te invito a que encuentres tus propias maneras de estudiar y de practicar la virtud de la firmeza.

El Señor Shiva, la deidad suprema, es la encarnación de la firmeza, la Conciencia firme y profunda dentro de nuestro propio ser. Este mes, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, celebraremos Mahashivaratri: la gran noche del Señor Shiva. Mahashivaratri ocurre en la décimo cuarta noche de la luna menguante del mes lunar indio de Magha, cuando la fase creciente está en su más fina expresión. Este año cae en el lunes 7 de marzo, tiempo del este de los Estados Unidos.

De acuerdo con los *Puranas*, el Señor Shiva realizó yoga y austeridades, o *tapasya*, con firmeza e inquebrantable dedicación. Y es a través de la firme repetición del mantra del linaje de Siddha Yoga, *Om Namah Shivaya*, que podemos experimentar al Señor Shiva en nuestro corazón. Durante Mahashivaratri, cuando cantamos el gran mantra, el poder de cada repetición se magnifica por mil. ¡Qué manera tan fructífera de practicar la firmeza!

Otra poderosa herramienta para estudiar este mes el Mensaje de Gurumayi para 2016 son los *Comentarios sobre el Pratyabhijña-hridayam, El Corazón del Reconocimiento*. A lo largo de 2016, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga se publicarán comentarios sobre los *sutras* del *Pratyabhijña-hridayam*, escritos por especialistas y profesores de meditación Siddha Yoga. Esta serie de comentarios explorará el Mensaje de Gurumayi a través de la lente del *Pratyabhijña-hridayam*.

El sitio web del sendero de Siddha Yoga tiene muchos medios para involucrarnos con el Mensaje de Gurumayi; puedes contemplar el Trabajo artístico del Mensaje de Gurumayi, reflexionar en las galerías de fotos, y leer las experiencias y lo que comparten los Siddha Yoguis de todo el mundo. Sigue explorando el sitio web, y regresa a él regularmente, ¡con firmeza!

Siento tanta gratitud hacia Gurumayi por proveernos los medios para estudiar sus enseñanzas y llevarlas constantemente a nuestra vida.

Con amor,

Genevieve Uttara Joshi
Estudiante de Siddha Yoga