

Ver y contemplar

por Gauri Maurer

Reunión de *Darshan y Manan*

Sábado 7 de noviembre de 2020

Namasté.

Feliz mes de Acción de Gracias. En los Estados Unidos de América, el día de Acción de Gracias se ha celebrado durante los últimos cuatrocientos años. Y, en 1942, el último jueves de noviembre fue oficialmente instituido como la fecha para esta celebración anual.

En el sendero de Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda ha establecido que noviembre es el mes de la reflexión y la gratitud.

Esta reunión se titula "*Darshan y Manan: Las prácticas de Siddha Yoga de ver y contemplar*". Se lleva a cabo en la Sala Universal de Siddha Yoga mediante una transmisión por video en vivo, y está producida por la SYDA Foundation.

Mi nombre es Gauri Maurer y soy la directora ejecutiva para esta reunión de "*Darshan y Manan.*" Conocí el sendero de Siddha Yoga cuando estaba en el vientre de mi madre, por medio de su repetición regular de la *Shri Guru Gita*. Cuando me convertí en adulto, adopté Siddha Yoga como mi propio sendero.

A lo largo de los años he llegado a reconocer el poder increíble y los beneficios de *manan*: la práctica de Siddha Yoga de la contemplación. En el sendero de Siddha Yoga, cuando hablamos de contemplación nos referimos a un proceso de alquimia del corazón. La sabiduría emana del corazón que ha sido despertado por la gracia de Shri Guru.

Qué afortunados somos de estar aquí, juntos, en el Templo de Bhagavan Nityananda de Shree Muktananda Ashram. Bhagavan Nityananda, a quien cariñosamente llamaban Bade Baba, dio esta icónica enseñanza: “El Corazón es el centro de todos los lugares sagrados. Ve allí y recórrelo”.

Durante décadas los siddha yoguis han acudido al Templo de Bade Baba a realizar las prácticas de Siddha Yoga y a contemplar su enseñanza. Ésta se encuentra inscrita en la parte superior de la puerta que conduce al Templo.

El ambiente prístino del Templo nos conduce de manera perfecta hacia una contemplación profunda. La atmósfera es revitalizada y constantemente renovada por la gracia de Shri Guru. Y en esta reunión de “*Darshan y Manan*”, nuestra mirada reposa en la radiante *murti* viva de Bhagavan Nityananda. Esta es la práctica de *darshan*.

A medida en que nuestra *sádhana* se hace más profunda y seguimos realizando las prácticas de *darshan* y contemplación, llegamos a un estado que trasciende todas las limitaciones de los sentidos, todos los conceptos de nuestra mente. Nuestra visión se transforma. Ya no vemos sólo con los ojos físicos – vemos con los ojos del corazón. Percibimos nuestra propia divinidad, *Shiva-drishti*.

Por mis conversaciones con siddha yoguis, sé que muchos de ustedes han tenido vislumbres de esta experiencia – cuando estás en presencia del Guru, cuando llegas al Templo, cuando entras a tu habitación de *puja* y te sientas, cuando ves algo exquisito en la naturaleza, cuando realizas las prácticas espirituales, y cada vez que piensas en tu Guru.

Cuando te entregas con regularidad a las prácticas de *darshan* y *manan*, fortaleces aún más estas experiencias y cristalizas la sabiduría que recibes de ellas. Se vuelve más sencillo y natural visitar este espacio dentro de ti y saborear *Ātmā kī Prashānti* - Paz profunda del Ser. Sí, *darshan* y *manan* son dos prácticas de Siddha Yoga que te conducen a la experiencia del Mensaje de Gurumayi para este año.

A veces me he preguntado qué es primero: ¿*darshan* o *manan*? ¿*manan* o *darshan*? He llegado a la conclusión de que los *jnanis* irán de *manan* a *darshan*; y los *bhaktas* irán de la devoción y el *darshan*, a *manan*.

Mientras practicas *darshan* y *manan*, es normal que tus ojos se cierren de manera natural y que te deslices hacia la meditación. Aún durante la meditación, continúa con las prácticas de *darshan* y *manan*.

Después de que los participantes realizaran las prácticas de ver y contemplar, Gauri habló de nuevo.

Continúa reflexionando sobre tu experiencia de practicar *darshan* y las revelaciones fruto de la práctica de *manan*.

Haz espacio en tu día para tener el *darshan* de Bhagavan Nityananda mientras realizas tus tareas y actividades. Y recuerda sostener en tu conciencia el Mensaje de Gurumayi, *Ātmā kī Prashānti*. Así como cuando tienes sed buscas agua, mantén el Mensaje a la mano para cualquier momento en que te sientas inquieto, alterado o angustiado.

También puedes recordar hacer la práctica de generar esa paz cuando estés contento o contenta, cuando sientas entusiasmo o exaltación. Cuando te des cuenta de que puedes acceder más fácilmente a tu propia paz interior, entonces lo sabrás: estás más y más cerca de establecerte en *Ātmā kī Prashānti*. Sólo tú puedes medir tu progreso.

Muchas gracias a todos por dedicar este tiempo a *darshan* y *manan*.

