

# वितर्क आत्मज्ञानम्

## *Vitarka Atmajnanam*

El discernimiento correcto es el conocimiento del Ser

1 de abril de 2017

Queridos buscadores:

¡Bienvenidos al mes de abril!

Hay un dicho en inglés que dice: “Las lluvias de abril traen las flores de mayo”. Sin embargo, donde yo vivo —al este de los Estados Unidos, en Washington, DC—, abril se llena de flores. Ciruelos, magnolias, perales, cornejos y especialmente los cerezos, que son famosos en nuestra región, estallan en flor durante todo el mes. Calles normales se convierten en hermosas aceras sembradas de pétalos. Toda la ciudad parecería anegarse en colores. El aire es fresco y dulce. Mientras conduzco a mi oficina en una universidad cercana donde trabajo como profesora de derecho, las radiantes floraciones a la vuelta de cada esquina alegran mi corazón.

A menudo siento que la renovación exterior que es evidente en primavera, refleja el rejuvenecimiento interior que experimento en mi propia *sádhana*. Sin embargo, la oportunidad para la renovación interior no se limita a una sola estación; está presente todo el tiempo. ¡Gracias a Dios! Por eso me encanta visitar con regularidad el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Cada vez que entro, encuentro las enseñanzas de Gurumayi —y a mi propio Ser— de un modo diferente y vibrante.

Déjenme tomar un momento para hablar de este magnífico sitio web. En particular me encanta cómo, cada mes, el sitio web presenta algunas enseñanzas específicas. Yo disfruto ir desenvolviendo los matices de estas

enseñanzas, ya sea que tomen la forma de palabras, imágenes, videos o música, y trato de usar estas enseñanzas como una guía a lo largo del día. Al hablar con otros siddha yoguis —mi madre, mi esposo, mi hijo adolescente y muchos amigos— he descubierto que a ellos les gusta abordar el sitio web de modos similares. De hecho, a veces estamos tan fascinados con algo que hemos descubierto en el sitio web, que nos llamamos o nos enviamos un correo para señalarlo o para compartir alguna intuición que hayamos tenido. Al contemplar estas enseñanzas, con frecuencia notamos una conexión entre lo que estamos aprendiendo y los diversos acontecimientos en nuestras vidas.

También me encanta observar la forma en que muchos buscadores de todo el mundo comparten sus experiencias en el sitio web, con palabras y otras formas de expresión creativa, como fotografía, pintura o poesía. Mi corazón se eleva cuando veo las aportaciones que realizan siddha yoguis desde Mumbai a la Ciudad de México, desde Lyon a Los Ángeles. Me siento muy conectada con el *sangham* global de Siddha Yoga.

Y así será en este mes. Te invito una vez más a que apartes un tiempo para explorar todo lo que encuentres en estas páginas digitales y, a través de escritura o imagen, compartas con los demás tus experiencias de las enseñanzas.



En abril entramos en el cuarto mes de nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi para 2017.

El Mensaje de Gurumayi es un regalo extraordinario para todos nosotros. Nos apoya para ascender a nuevas alturas de entendimiento y para cultivar una experiencia más elevada de nuestro universo... ¡si estamos dispuestos a emprender el ascenso!

El Mensaje de Gurumayi es:

Inhala profundamente la fragancia del Corazón.  
Deléitate en la luz del Ser Supremo.  
Exhala suavemente el poder benévolo del Corazón.

Hace unos quince años, recibí una poderosa enseñanza de Gurumayi sobre la respiración. Estaba participando en un Intensivo de Shaktipat en el Shree Muktananda Ashram en South Fallsburg, Nueva York. Cuando Gurumayi entró en la sala, me cautivó su presencia. Observé a Gurumayi tomar su asiento, y me asombró observar que ella no hacía movimientos innecesarios. Hablaba con la gente a su alrededor, y aun así, yo percibía una profunda quietud en su ser. Recuerdo haber notado la estabilidad de su respiración cuando inhalaba y exhalaba.

Mientras yo estaba sentada allí, sentí a mi propia respiración profundizarse y alargarse, y que una sensación de paz descendía sobre mi ser entero. Luego algo cambió dentro de mí: tuve la sensación de que no era yo quien respiraba. La respiración no estaba dentro de mí, más bien, yo estaba dentro de una gran respiración que a su vez se movía a través de mí. En ese momento precioso, sentí una gran fuerza interior.

A lo largo de los años he llevado esta experiencia conmigo. Cuando estaba haciendo el examen de barra, una prueba importante para certificar a nuevos abogados, recordé la respiración que se movió a través de mí aquel día en Shree Muktananda Ashram; este recuerdo calmó las mariposas que sentía en el estómago, hizo más lenta mi respiración y estabilizó mi mente mientras me sentaba en mi escritorio. Cuando arrullaba en brazos a mi hijo recién nacido y lo mecía para que se durmiera a mitad de la noche, recordaba esta misma experiencia y encontraba un oasis de calma dentro de mí.

Ahora, ya sea que esté frente a un salón de clases con estudiantes o debatiendo con mi hijo adolescente, traigo a mi mente otra vez la profunda quietud que percibí en el ser de Gurumayi. Puedo soltar cualquier tensión que esté reteniendo. Y me doy cuenta de que mi respiración fluye de modo

más natural y uniforme. Obtengo mayor claridad mental, fuerza y enfoque: más capacidad de ofrecer lo mejor de mí en las diversas situaciones de mi vida.



Cada mes de este año, para guiar nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi, nos estamos enfocando en una de las enseñanzas de la charla del Mensaje de Gurumayi. La enseñanza para abril es:

*Estás dotado con el poder de conocer la Verdad.*

¿Qué significa estar dotado con el poder de conocer la Verdad? La frase “dotado con el poder” connota tanto la gracia como el propio esfuerzo, piedras angulares del sendero de Siddha Yoga. “Dotado” nos recuerda que esta capacidad de conocer la Verdad es un regalo sagrado que hemos recibido. “Poder” significa una fortaleza latente dentro de nosotros, que estamos llamados a desarrollar y usar. Por la gracia de Shri Guru, llegamos a conocer la Verdad cuando hacemos el esfuerzo de cultivar el poder que hemos recibido.

Como profesora de derecho, mi trabajo es enseñar a mis alumnos sobre la ley, habilitarlos para reconocer no solo las reglas que gobiernan a la sociedad, sino también los principios y propósitos más profundos y fundamentales de esas reglas. Entender la ley y practicarla, requiere el discernimiento de verdades más profundas que sólo pueden ser comprendidas al aplicar repetidas veces el proceso de razonamiento legal en casos específicos.

En el sendero de Siddha Yoga, el discernimiento de la Verdad también requiere un constante esfuerzo correcto, bajo la forma de la meditación, el canto, el cultivo de las virtudes divinas, la contemplación y el estar

conscientes de *lo que es* y de *lo que no es*. Cuando estudiamos las enseñanzas de Gurumayi, cuando participamos en las prácticas de Siddha Yoga para acercarnos cada vez más a nuestra verdadera naturaleza, podemos trascender lo que los grandes sabios de la India llaman el *antahkarana chatushtaya*.

Las escrituras de la India describen que el *antahkarana chatushtaya* comprende cuatro funciones: *manas*, pensar o sentir; *citta*, memoria; *buddhi*, intelecto; y *ahamkara*, ego. La raíz de todas estas funciones —el sustrato de todas ellas— es el Ser Supremo.

A veces percibo este sustrato, el Ser Supremo, cuando estoy cantando, escuchando un canto, o meditando. Mi conciencia se disuelve en un espacio expansivo de paz y amor, un espacio más grande que mi cuerpo y mi mente. En estos momentos, siento como si me volviera un ser puro y me reuniera con el Señor, con el Ser supremo.

Aunque esta conciencia se desvanece a medida que las tareas de mi vida diaria ocupan mi atención, el impacto perdura; regreso a esas experiencias que me anclan a mi verdadero ser. Me deleito una y otra vez en su belleza. Cualquier cosa que esté haciendo —ya sea que confronte una decisión difícil en el trabajo o aconseje a mi hijo sobre algún drama social de la secundaria— si tomo un momento para evocar una experiencia de canto y meditación, puedo escuchar mejor, tamizar la información y determinar el camino apropiado a seguir. Estoy mejor equipada para soltar lo que no es importante —tal como un apego a cómo pudiera otra persona percibirme en ese momento—, porque he probado la pureza exquisita de mi naturaleza verdadera. Puedo recordarme a mí misma que *eso* es mi verdadero Ser.

Creo que son estas las experiencias que Gurumayi nos inspira a buscar, cuando dice: *Estás dotado con el poder de conocer la Verdad.*



Antes mencioné que disfruto visitar el sitio web del sendero de Siddha Yoga con regularidad. En este mes de abril, en especial, ¡estoy deseosa de visitarlo *diariamente!* Déjenme explicar por qué.

Gurumayi ha sido tan generosa que ha identificado enseñanzas específicas para el sitio web que nos apoyarán a explorar el enfoque de este mes: *Estás dotado con el poder de conocer la Verdad*. Algunas de estas enseñanzas serán dadas en la forma de pasajes breves —Palabras de Iluminación— de los Gurus de Siddha Yoga. Una y otra vez, he encontrado que las palabras del Guru producen un mayor entendimiento y transformación, si me doy el tiempo para enfocarme en ellas, contemplarlas, reflexionar en las imágenes que las pueden acompañar y convocarlas en las situaciones de mi vida. Siempre me sorprende que mientras más trabajo con una enseñanza, más me sigue revelando.

Estoy particularmente complacida de informarles que, en este mes, también recibiremos enseñanzas en forma de relatos. A lo largo de mi vida, siempre he sido una voraz lectora de historias, y como madre, estas tienen un lugar especial en mi corazón. Desde que mi hijo era pequeño, le he contado historias antes de dormir. A veces son cuentos de libros; a veces son historias que inventamos, y a menudo son relatos del sitio web del sendero de Siddha Yoga. Al adentrarnos en estos relatos, nos conectamos con las enseñanzas en una forma visceral. Hablamos de los personajes y nos reconocemos en ellos. Las situaciones que ellos enfrentan, las elecciones que hacen y las lecciones que aprenden, nos dan mucho que contemplar. Me siento bendecida de que seamos capaces de estudiar las enseñanzas de este modo, juntos en familia.

A medida que entramos todos en abril y nos deleitamos en las vistas y las fragancias de la primavera, deleitémonos también en el estudio de las enseñanzas de Gurumayi en el sitio web. Y mientras reflexionas en estas gemas de sabiduría y relatos de enseñanzas, recuerda las palabras de Gurumayi en la conclusión del Satsang *Una dulce sorpresa 2017*. Gurumayi nos invitó a todos nosotros hacer nuestro el regalo de su Mensaje. ¿No es esa una invitación notable?

Que la enseñanza de Gurumayi: *Estás dotado con el poder de conocer la Verdad*, edifique tu confianza en tus propias capacidades. Tú *puedes* hacer que se manifieste el deseo de Gurumayi de que entiendas quién eres realmente. Tú *puedes* hacer tuyo el regalo de Gurumayi para ti. Si te esfuerzas, harás que suceda.

Saludos cordiales,

Laura Dickinson  
Estudiante de Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation®. Derechos reservados.