

## Yoga: Habilidad en la acción

*Seva*, el servicio desinteresado, es una de las prácticas centrales en el sendero de Siddha Yoga. En Shree Muktananda Ashram, el personal y los siddha yoguis visitantes de todo el mundo ofrecen sus capacidades, talentos y energía en apoyo de la labor de la SYDA Foundation, que sirve a la **Misión de Siddha Yoga**.

En una gran escritura de la India, la *Shri Bhagavad Gita*, el Señor Krishna enseña: “Yoga es habilidad en la acción.” Al servir con amor y atención, cultivamos la pericia, la seguridad en uno mismo, la alegría y la ecuanimidad, y fortalecemos nuestra conexión con la fuente inagotable de alegría y poder en el centro de nuestro ser. Al practicar *seva* de esta manera, avanzamos hacia la meta del yoga: la firme conciencia de nuestra unión con el Ser.

Al ver esta fotos de siddha yoguis comprometidos en muchas clases diferentes de *seva*, estás invitado a reflexionar sobre cómo cada una expresa *habilidad en la acción* a través de cualidades tales como enfoque, respeto y entusiasmo.