

# Reflexión sobre la práctica sublime de la *Seva*

## Carta de una estudiante de Siddha Yoga

Septiembre 1, 2015

Queridos Siddha Yoguis:

Es un placer para mí compartir con ustedes que el enfoque de enseñanza para este mes de septiembre es la práctica de la *seva* de Siddha Yoga.

La *seva* es una práctica espiritual muy antigua. Esta palabra sánscrita significa servir, honrar y adorar. En el sendero de Siddha Yoga, la *seva* es un servicio desinteresado que se ofrece al Guru y se realiza como una ofrenda pura, sin apego por los resultados de nuestras acciones.

En este verano pasado celebré 30 años de seguir este amado sendero de Siddha Yoga. Durante este tiempo he ofrecido *seva* de muchas maneras distintas. Por ejemplo, he servido como parte del personal y como sevita visitante en el Departamento de Dákshina de la SYDA Foundation, y como coordinadora de finanzas y anfitriona de *satsangs* en el centro de meditación Siddha Yoga de San Diego. Siempre he amado la práctica de la *seva*, como una manera de expresar mi gratitud a Gurumayi por su gracia ilimitada.

He estado reflexionando de qué manera mi entendimiento y experiencia de la *seva* se iluminan con el mensaje de Gurumayi para 2015:

Vuélvete  
hacia dentro  
Medita  
con naturalidad

Hace varios años, fui invitada a ofrecer *seva* como anfitriona del Intensivo Global de Shaktipat de Siddha Yoga, en honor del Mahasamadhi de Baba Muktananda. Sabía que había sido invitada a servir en este rol debido a mi experiencia y pericia como charlista pública. Sin embargo, sentía esta *seva* en particular como algo que iba más allá de mi capacidad y que seguramente me sacaría de mi zona de confort.

Mientras reflexionaba cómo responder a la invitación, me recordé a mí misma que este no era un trabajo ordinario: esto era *seva*, e independientemente de lo que fuera, solo podría haber aprendizaje y crecimiento. Además, ¡me encantaba ofrecer *seva*! Así que acepté la invitación con un "¡sí!" entusiasta.

La preparación para ser anfitriona del Intensivo de Shaktipat requería concentración y enfoque, y fui muy afortunada de ofrecer *seva* con compañeros de equipo respetuosos y que me apoyaban. Me inspiraba su amor por el Guru. Hice una firme resolución de ofrecer mi corazón entero y todo mi entusiasmo a la *seva* y dejar de lado mis propias dudas sobre mí. Decidí hacer un esfuerzo por ver a Dios en mí misma y pedir gracia a cada paso del camino.

En las semanas previas al Intensivo, aunque en ocasiones me resultó desafiante, tuve una experiencia de sorprendente transformación. Estaba en comunicación continua con mi equipo, escuchando retroalimentación, y aplicando lo que aprendía. Algo significativo estaba sucediendo también en mi interior. Comencé a notar que en los breves períodos en que no estaba enfocada en la *seva*, ya fuera que estuviera atendiendo a mis hijos, trabajando, o haciendo tareas en el hogar, mi mente estaba completamente quieta. Por lo general, hubiera estado fatigada con todo lo que tenía entre manos, sin embargo cada parte de mi vida se llenaba de energía. De la quietud y el silencio de mi mente surgió una dicha renovada que se había esparcido de adentro hacia afuera.

Durante este proyecto, me comprometí a sentarme a meditar todos los días, por muy ocupada que estuviera. Me sorprendió lo que experimenté con ese compromiso. Cuando me sentaba a meditar, entraba sin esfuerzo en estados muy profundos, en que mi cuerpo y mis pensamientos se aquietaban por completo. En este espacio, a veces sentía mi corazón pulsando de amor y una energía tranquila. Otras veces, solo había quietud total; vacío. ¡Era glorioso! Salía de meditación llena de reverencia y gratitud, completamente rejuvenecida. Esto fue un cambio asombroso de percepción para mí. Antes, pensaba que tenía que trabajar muy duro en la meditación para acallar mi mente. Al llevar a mi práctica de meditación la misma intención con la que realizaba la *seva*, la meditación también se dio sin esfuerzo y se llenó de alegría. La experiencia de la *seva* y la meditación se volvieron una y la misma.

Durante este mes de septiembre, los invito a aprender más sobre la práctica de la *seva* estudiando las enseñanzas del sitio web del sendero de Siddha Yoga, y la charla de Gurumayi "La seva crea un estanque de néctar" en su libro ***Entusiasmo***.

¡Qué la práctica de la *seva* revele una gran dicha en tu interior!

Saludos cordiales,

Nandani Bhargava  
Estudiante de Siddha Yoga