

॥ॐ॥



¡Sadgurunath Maharaj Ki Jay!

¡Namaskar!

Hoy termina un año, termina un ciclo solar.

Termina un periodo de nuestra vida que nunca regresará.

Así, uno tras otro, van pasando los años.

El tiempo del que disponemos en esta vida se va acortando irremediable e irreversiblemente.

Si prestamos atención y nos observamos, veremos que vivimos totalmente absortos en el mundo externo.

Nombres, formas, personas, situaciones, emociones, pensamientos y estados mentales nos roban toda la atención.

Vivimos como esclavos del devenir, esclavos de la realidad temporal y dual.

Así pasa un año, otro, y otro...

Así se consumen las vidas de millones y millones de seres hasta llegar a la decrepitud y a la muerte.

Unos pocos despiertan, no encuentran suficiente sentido a este mundo pasajero y cambiante y buscan algo más estable y permanente.

Al madurar internamente vamos viendo que el sentido de la vida no nos lo pueden dar ni nuestras posesiones, ni nuestra situación social, ni nuestro trabajo; ni una persona, ni unos conceptos, ni una creencia, ni una fe.

Sólo la indagación en nuestra propia esencia nos puede llevar a la única fuente donde podremos saciar nuestra sed.

Esta indagación, al principio, puede conllevar una fase de crisis y desasosiego que, una vez superada, nos dará la convicción de que la respuesta está en nuestro interior.

En lo que existe en nosotros, en nuestra esencia.

En este preciado momento de crecimiento y de expansión, la Gracia Divina nos pone en contacto con una tradición y un linaje.

Si somos afortunados, con un maestro vivo que nos podrá guiar en este capítulo final de nuestra existencia; ¡que es la culminación de un largo proceso de miles de vidas!

Una vez se nos han dado las bases de la enseñanza y el camino a seguir, es de locos dar la espalda a este único soporte que nos puede ayudar. Así lo expresan las escrituras y los hombres de sabiduría.

Con perseverancia y esfuerzo hemos de acogernos a unas prácticas diarias así como a una actitud de desapego y de indagación permanentes.

Sabed que cada segundo es sagrado.

El *sadhaka*, el buscador espiritual, es aquél que no desaprovecha el tiempo.



Muy pronto un año nuevo; otro año que sin duda va a pasar muy rápido.

Tomemos pues el *sankalpa*, la determinación, de que en este próximo año daremos un paso importante en nuestro camino.

No pasará ningún día en que no medite.

Incrementaré mi repetición del mantra durante el día y la noche.

A diario leeré algún texto sagrado para inspirarme.

Seré consciente de mi último pensamiento antes de dormirme y del primero al despertarme.

Observaré mi mente y tomaré distancia de ella y de sus cambios.

Tendré la fuerte convicción de que nada ni nadie me puede hacer feliz excepto yo mismo.

Yo y mis actitudes son la única causa de mi sufrimiento.

Moderaré mis horas de sueño.

Moderaré mi comida e intentaré que sea pura y sana.

Comeré alimentos que ayuden a mi mente a estar más calmada.

Quiero experimentar el espacio de la Conciencia más allá de mi individualidad.

Quiero reconocer mi esencia, mi Ser.

Me refugio en la tradición del Yoga y del Vedanta para acabar con el sufrimiento.

Me refugio en el principio sagrado del Guru para que me guíe adecuadamente y me lleve a la gran Libertad y Dicha.

Deseo con todo mi corazón que este año próximo sea un año de gran crecimiento interno.

A la vez, asumiré plenamente mis responsabilidades de padre/madre, hijo/hija, empleado/empleada, ciudadano/ciudadana, etc.

Comprendo que estos deberes me hacen crecer.

Comprendo que todo lo que ocurre en mi vida es para mi bien y que es un importante medio de crecimiento. Es el destino que me toca vivir con desapego.

No haré separación entre vida espiritual y vida mundana.

Toda mi vida es yoga.

Con esta reflexión, empiezo el año nuevo meditando.
Repitiendo mi mantra, observando el contenido de mi mente con
desapego.

Con la convicción de que:

Yo no soy esta mente
ni ninguno de sus estados pasajeros,
sino el libre observador de estos.

Citando un poema de Baba del libro Mukteshvari:

*Muktananda, cuando descubras al Ser en tu interior
Verás que el mundo existe porque tú existes.
Entonces comprenderás que el único esfuerzo digno
Es el que te lleva hacia la experiencia del Ser.*

¡Que 2018 sea un año de gran crecimiento espiritual para todos
vosotros!

¡Que podamos superar la gran inercia que nos impide llevar la
enseñanza a nuestras vidas!

¡Que la gracia del Guru esté siempre presente en nosotros!

Con amor y respeto.

Vuestro,

Swami Satyananda Saraswati

¡Sadgurunath Maharaj Ki Jaya!

