No Limiar de *Uma Doce Surpresa* 2016

Carta de uma Estudante de Siddha Yoga

1 de dezembro de 2015

Queridos,

Boas Festas! Durante o mês de dezembro, pessoas de todas as partes do mundo são inspiradas pelo espírito alegre das celebrações. É uma época em que a família, amigos e vizinhos compartilham os melhores votos e se enchem de alegria.

No caminho de Siddha Yoga, este mês nos dá uma outra oportunidade de reconhecer a divindade em nós mesmos, nos que nos cercam e em nosso mundo. No decorrer deste ano, Gurumayi nos guiou através da experiência da nossa própria natureza divina através do presente de sua Mensagem:

Volte-se
Para o Interior
Medita
Naturalmente

À medida que 2015 se aproxima de seu final, aguardamos com entusiasmo um novo ano no caminho de Siddha Yoga. É o momento de nos prepararmos para o Satsang Global de Siddha Yoga para o Dia de Ano Novo: *Uma Doce Surpresa*.

Nesta mesma época no ano passado, ávida por receber a Mensagem de Gurumayi, minha família participou da palestra em áudio via internet, ***O Poder de Ouvir para Aprender, O Poder de Aprender a Ouvir***.

O professor, Swami Ishwarananda, oferece instruções claras sobre como se preparar para receber as palavras de Gurumayi — como ouvir com todo o nosso ser. Um dos métodos que Swamiji sugere para afiar nossas habilidades em ouvir é escutar os sons na natureza com atenção focada.

Minha família realmente aprecia estar na natureza, e assim nós abraçamos esta prática com grande entusiasmo. Minha filha de 8 anos diz que ela ama ouvir os sons na natureza porque “soa um pouco diferente a cada vez e depois eu sempre me sinto revigorada.”

Nos dias que antecederam o satsang *Uma Doce Surpresa*, ao focar-me em ouvir com todo o meu ser, novos insights, percepções e inspirações saltaram dentro de mim. Também percebi que alguns dos meus desafios entraram em foco de maneira muito precisa. E junto aos desafios, orientações internas, claras como cristal, sobre como superá-los, emergiram.

Quando recebi a Mensagem de Gurumayi no satsang *Uma Doce Surpresa*, fiquei ao mesmo tempo maravilhada e agradecida ouvindo Gurumayi ensinar sobre os mesmos temas que surgiam dentro de mim. Querendo receber o presente da Mensagem de Gurumayi da forma mais completa possível, fiz um esforço concentrado para estudar a Mensagem e ensinamentos no decorrer do ano, por conta própria e junto com minha família.

Apreendi que quando me sento silenciosamente na natureza, encontro um ponto de entrada poderoso para praticar a Mensagem de Gurumayi. Ao me sentar ao ar livre,

frequentemente no meu próprio quintal, ouço os sons e observo os movimentos do vento e das criaturas em um estado de alerta curioso. Com o passar do tempo, experimento uma sensação de profunda conexão e suave desapego. De forma muito natural, minha atenção é levada para dentro.

Essa experiência serviu como fundamento para minha prática de meditação. Vejo que, assim como sou capaz de passar gradualmente para um estado de testemunha quando me sento e observo a natureza, o mesmo processo acontece para mim quando sento para meditar. Mergulho mais profundamente, desconectada dos meus pensamentos, e experimento minha própria divindade interior.

Ao longo de 2015, como uma família, continuamos a prática de nos absorver na natureza, tanto ao ar livre onde vivemos como através da série de vinhetas em vídeo **Comunhão com a Natureza**. Como nos conectamos mais profundamente com a natureza, percebemos que nossa compreensão do tempo se aprofundou. Sentimos muita gratidão pela mudança das estações e as bênçãos que cada estação nos traz. Ao observarmos a lua passando por suas fases, recebemos a dádiva que ela nos dá ao marcar suavemente a passagem do tempo. Em meio a essas mudanças, percebemos um sentido de atemporalidade subjacente, uma corrente de graça sempre presente.

Somos muito gratos pelos ensinamentos de Gurumayi em *Uma Doce Surpresa 2015*. Eles deram grandes resultados! Agora, como uma família, estamos nos preparando com muito entusiasmo para *Uma Doce Surpresa 2016*. Será a primeira vez que minha filha de 8 anos irá participar de todo o satsang e ela está tomada por uma excitação contagiante.

Estamos nos preparando de maneiras muito práticas. Por exemplo, planejamos participar novamente do áudio *O Poder de Aprender a Ouvir, O Poder de Ouvir para Aprender* via internet e refletir como podemos implementar ainda mais o que Swamiji nos ensina.

Planejamos descansar bastante e nos exercitar nos dias que antecedem o satsang *Uma Doce Surpresa* para poder ouvir com total atenção, com todo o nosso ser. Estamos reservando um tempo antes do *satsang* para refletir sobre o que significa para nós receber a Mensagem de Gurumayi. E encontraremos um tempo depois do *satsang* para refletir e compartilhar com nossos amigos e familiares que tenham participado.

Esperamos ansiosamente nos reunir com todos vocês na Sala Universal para o satsang *Uma Doce Surpresa* em janeiro de 2016!

Que você, seus entes queridos e pessoas de todos os lugares possam experimentar grande alegria, paz e amor neste mês de dezembro, assim como no ano que está por vir.

Afetuosamente,
Beth Dubois