

En el umbral de *Una Dulce Sorpresa* 2016

Carta de una estudiante de Siddha Yoga

1 de diciembre de 2015.

Queridos todos,

¡Felices fiestas! En el mes de diciembre la gente de todo el mundo se llena del espíritu jubiloso de la celebración. Esta es una época en que la familia, los amigos y los vecinos comparten buenos deseos y alegría.

En el sendero de Siddha Yoga, este mes nos brinda otra oportunidad para reconocer la divinidad en nosotros mismos, en los demás y en nuestro mundo. A lo largo de este año Gurumayi nos ha guiado para experimentar nuestra naturaleza divina por medio del regalo de su Mensaje

Vuélvete
hacia adentro
Medita
con naturalidad

Al acercarse el 2015 a su fin, esperamos un nuevo año en el sendero de Siddha Yoga. Es un tiempo de preparación para el Satsang Global de Siddha Yoga para el Año Nuevo: *Una Dulce Sorpresa*.

El año pasado, por estas fechas, anhelando recibir el Mensaje de Gurumayi, mi familia participó en la charla por audio, *El poder de escuchar para aprender. El poder de aprender a escuchar*.

El profesor, Swami Ishwarananda, da instrucciones muy claras sobre cómo prepararnos para recibir las palabras de Gurumayi: cómo escuchar con todo nuestro ser. Uno de los métodos que Swami ji sugiere para afinar nuestras habilidades de escucha es oír con un enfoque atento los sonidos de la naturaleza.

Mi familia en verdad disfruta pasar tiempo en la naturaleza así que nos entregamos a esta práctica con gran entusiasmo. Mi hija de ocho años dice que le encanta escuchar los sonidos de la naturaleza porque “siempre suenan un poco diferente cada vez, y después me siento renovada”.

En los días previos al satsang de *Una Dulce Sorpresa*, mientras me enfocaba en escuchar con todo mi ser, surgieron nuevas revelaciones e inspiraciones dentro de mí. También observé que algunos de mis retos se volvieron muy evidentes. Y junto con los retos emergió, clara como el agua, una guía interior para superarlos.

Cuando recibí el Mensaje de Gurumayi en el satsang *Una Dulce Sorpresa*, me asomé y me sentí muy agradecida al escuchar que Gurumayi enseñaba sobre los mismos temas que habían estado surgiendo dentro de mí. Con el deseo de recibir el regalo del Mensaje de Gurumayi tan

plenamente como me fuera posible, hice un esfuerzo concentrado para estudiar su Mensaje y sus enseñanzas a lo largo del año, tanto sola como junto con mi familia.

Aprendí que sentarme en silencio en la naturaleza es para mí un poderoso puerto de entrada para practicar el Mensaje de Gurumayi. Al sentarme afuera, a menudo en mi patio, escucho los sonidos y observo los movimientos del viento y las criaturas con una curiosidad atenta. Al cabo de un rato, experimento a la vez una sensación de conexión profunda y suave desapego. Mi atención, de modo muy natural, es atraída hacia adentro.

Esta experiencia ha instruido mi práctica de meditación. Veo que tal como puedo pasar gradualmente a un estado de testigo mientras estoy sentada observando la naturaleza, el mismo proceso me ocurre cuando me siento a meditar. Me sumerjo mas profundo, me desprendo de mis pensamientos y experiemento mi propia divinidad interior.

A lo largo de 2015, como familia, seguimos la práctica de absorbernos en la naturaleza tanto en el exterior donde vivimos, como a través de las series de fotos y videos de *Commune with Nature*. Al habernos conectado más profundamente con la naturaleza, nos damos cuenta de que nuestra comprensión del tiempo se ha profundizado. Experimentamos mayor gratitud por el cambio en las estaciones y las bendiciones que nos trae cada nueva estación. Cuando observamos la luna pasar por sus fases, sentimos su regalo de marcar el suave paso del tiempo. En medio de estos cambios, percibimos una sensación subyacente de intemporalidad, una corriente de gracia siempre presente.

Estamos muy agradecidos por las enseñanzas de Gurumayi en *Una Dulce Sorpresa 2015*. ¡Han dado frutos muy grandes! Ahora, en familia, nos estamos preparando con gran entusiasmo para *Una Dulce Sorpresa 2016*. Va a ser la primera vez que mi hija de ocho años participe en el *satsang* completo y está llena de una emoción contagiosa.

Nos estamos preparando de maneras muy prácticas. Por ejemplo, planeamos participar nuevamente en el webcast de audio, *El poder de aprender a escuchar. El poder de escuchar para aprender*, y reflexionar sobre cómo podemos aplicar más a fondo lo que Swami ji nos enseña.

Planeamos descansar mucho y hacer ejercicio en los días previos al *satsang Una Dulce Sorpresa*, para ayudarnos a escuchar con nuestra plena atención, con nuestro ser entero. También estamos reservando un tiempo antes del *satsang* para reflexionar sobre lo que significa para nosotros recibir el Mensaje de Gurumayi. Y dedicaremos un tiempo después del *satsang* para reflexionar más y compartir con nuestros amigos y familiares que hayan participado.

¡Esperamos reunirnos con todos ustedes en la Sala Universal para el *satsang Una Dulce Sorpresa* en enero del 2016!

Que ustedes, sus seres queridos, y la gente en todo lugar experimenten gran alegría, paz y amor en este mes de diciembre y en el año por venir.

Afectuosamente,

Beth Dubois