Ecuanimidad interior y exterior: Asimilar el Mensaje de Gurumayi para 2016

Carta de estudiantes de Siddha Yoga

1 de septiembre de 2016

Queridos todos:

Al empezar el mes de septiembre, aquí en el hemisferio norte comenzamos a sentir frescura en el aire, mientras que en algunas partes del hemisferio sur los días son cada vez más cálidos. El equinoccio, el 22 de septiembre, marca el punto de equilibrio de la tierra en relación con el sol, cuando la duración del día es la misma (doce horas) en todos los puntos en la superficie de la tierra. Este es un momento de transición, un umbral de cambio de una estación a la siguiente. Para los estudiantes de Siddha Yoga y para los buscadores nuevos en este camino, es un buen momento para revisar todo lo que hemos aprendido a través de nuestro estudio del Mensaje de Gurumayi.

A lo largo del año, mes tras mes, hemos estado estudiando cada palabra del mensaje de Gurumayi para 2016.

El mensaje de Gurumayi es

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la Alegría suprema

Nuestro enfoque este mes está en asimilar el Mensaje de Gurumayi. Cuando asimilamos las enseñanzas de Siddha Yoga, las incorporamos a nuestro ser para que se vuelvan parte de nosotros.

Al comenzar nuestra asimilación del Mensaje de Gurumayi, podemos invocar las bendiciones del Señor Ganesh, el señor de los nuevos comienzos y el que remueve los obstáculos. Patrono de las artes y las ciencias, el Señor Ganesh es también honrado como la encarnación del conocimiento y el intelecto que discierne. Este año en muchas partes de la India, el festival de diez días de Ganesh Utsava se celebra del 5 al 15 de septiembre.

Cada uno de ustedes tendrá su propia forma de asimilar el Mensaje de Gurumayi. Nos gustaría compartir contigo algunas de las maneras en que lo hemos hecho nosotros.

Tim: Yo reviso los apuntes de mi diario y reflexiono sobre la forma en que se desenvuelve mi entendimiento del mensaje de Gurumayi. Entonces me pregunto cómo estoy llevando a mi vida esa nueva comprensión. A Sherri y a mí nos encanta caminar por senderos de la Bahía de San Francisco que están cerca de nuestra casa y comentamos sobre nuestra *sádhana* y sobre lo que estamos aprendiendo.

Otro gran apoyo para la asimilación es mi círculo de *sádhana*. Nos hemos reunido cada semana desde hace más de quince años. Al escuchar las experiencias de los demás y al descubrir nuestra sabiduría colectiva acerca de las enseñanzas del Guru, veo madurar mi comprensión.

Al dedicar mi tiempo y mi enfoque de manera consistente y asidua a las prácticas de la meditación y la reflexión, y al permitir que cada palabra del mensaje de Gurumayi se vuelva parte de mí, me estoy enraizando con firmeza en la experiencia constante del Ser.

Sherri: Como un medio para asimilar el Mensaje de Gurumayi, he convertido en una práctica regular el tener el ***darshan de la Obra de Arte del Mensaje de Gurumayi para 2016***. Sentada en silencio y con reverencia, mi mente se tranquiliza, y llevo todo el alcance de la imagen a mi ser. Cuando cierro los ojos, la veo en el espacio de mi corazón. Los elementos están vivos y en movimiento. Cuando abro los ojos, mi mirada se ha suavizado. Me siento más receptiva hacia lo que la Obra de Arte del Mensaje tiene que enseñarme. Al embeber más la imagen, se me revelan nuevos colores, texturas y detalles, tanto en lo visual como en las palabras del Mensaje. Empiezo a reconocer metáforas de mi vida cotidiana.

Para los dos, la meditación es una práctica indispensable que apoya la asimilación. Habrá dos sesiones de meditación por audio en vivo, el 10 y el 24 de septiembre, como parte de la serie: ***Caminos hacia el madhya, la fuente de la dicha***. En estas sesiones aprendemos a establecer contacto con la fuente de dicha que siempre está presente dentro de nosotros, y a dejar que impregne nuestra práctica de meditación y nuestra vida diaria. Después de la transmisión en vivo, estas sesiones estarán disponibles como descargas por internet.

Nuestra asimilación del Mensaje de Gurumayi también nos va a apoyar este mes, a medida que nos preparamos para el Intensivo Global de Shaktipat de Siddha Yoga en honor del Mahasamadhi de Baba Muktananda, titulado ***El amanecer de la beatitud***. El Intensivo de Shaktipat se llevará a cabo en los ashrams, centros de meditación y grupos de canto y meditación de Siddha Yoga, el 22 y el 23 de octubre. **La preparación para el Intensivo de Shaktipat** te guiará a través de las cuatro ruedas del Intensivo: la postura, la respiración, el mantra, y la meditación.

Que al comenzar este proceso de asimilación, todos descubramos una experiencia más profunda y más constante de nuestra felicidad interior.

Saludos cordiales.

Tim y Sherri Bensen
Estudiantes de Siddha Yoga

© 2016 SYDA Foundation®. Derechos reservados.