

# Yo soy Conciencia

3 de septiembre de 2017

Queridos buscadores:

Bienvenidos a septiembre, el mes en que el sol cruza del hemisferio norte al hemisferio sur. En el tiempo de esta transición, que se conoce como equinoccio (noche igual), vamos a experimentar un momento de equilibrio astronómico, cuando el día y la noche tendrán igual duración, sin importar en qué parte de este bello planeta vivamos.

La proximidad del equinoccio nos dice que ya casi transcurrieron tres cuartas partes del año. Para los estudiantes de Siddha Yoga, este ha sido un año de estudiar y practicar el Mensaje de Gurumayi para 2017. ¿Cómo vas con eso? ¿Estás empezando a asimilar todo lo que has recibido, comprendido y experimentado hasta la fecha, durante este año?

El Mensaje de Gurumayi para 2017 es:

Inhala profundamente la fragancia del Corazón.

Deléitate en la luz del Ser Supremo.

Exhala suavemente el poder benévolo del Corazón.

Desde el momento en que oí por primera vez estas palabras, disfruté saborear su significado. Me mostraron que el Corazón es un lugar acogedor, un lugar que puedo disfrutar y donde puedo nutrirme, y desde ese estado nutricio, aportar bendiciones a otras personas en el mundo.

A medida que practico el Mensaje de Gurumayi, he confirmado por mí misma, que el Corazón es también un lugar dentro de mí que puedo visitar en cualquier momento, en cualquier sitio: antes de comer, durante un viaje, mientras hago fila, cuando me siento a meditar. El Corazón, la morada del Ser, es parte de mí tanto como mi respiración. Al visitar mi Corazón con frecuencia, ya sea en meditación o fuera de ella, descubro que mi mente está más firme y más serena. El Mensaje de Gurumayi se ha convertido en una *dhárana*, una técnica para enfocar mi mente y expandir mi percepción. Se ha convertido en una práctica clave para mantener una conciencia del tesoro que llevo dentro de mí.



Cuando Gurumayi dio su Mensaje para 2017, también dio once enseñanzas para apoyar nuestro estudio y práctica de su Mensaje. Cada mes de este año, nos enfocamos en una de estas enseñanzas. La enseñanza del mes de septiembre es:

“Lo que importa es que conozcas tu valía”.

¿Qué significa conocer lo que vales? ¿Por qué es importante?

Recientemente, una amiga me compartió que al llegar por primera vez al Shree Muktananda Ashram para ofrecer *seva* como miembro del personal residente, tuvo la oportunidad de recibir el *darshan* de Gurumayi. Gurumayi le preguntó cómo iba todo. Mi amiga respondió que se sentía feliz y afortunada de estar ofreciendo *seva*, pero que se encontraba todavía estableciéndose, y que todo le parecía muy nuevo. Gurumayi la miró con compasión y dijo:

“No tienes que demostrarle a nadie lo que eres. No necesitas la aprobación de nadie. Tú eres grande por derecho propio. El Guru te ama.”

Mi amiga dijo que al escuchar las palabras de Gurumayi, su percepción de sí misma cambió. Se dio cuenta de que Gurumayi la estaba viendo como ella es realmente, y que la estaba guiando para que ella se viera bajo la misma luz. Cuando regresó a su oficina, su postura interior era sutilmente distinta, y ella se sentía con más confianza y más a gusto.

En la guía que Gurumayi le dio a mi amiga hay una enseñanza para todos nosotros. Nosotros todos somos grandes por derecho propio. Nuestra verdadera valía no depende de un logro exterior ni de la aprobación de los demás. Radica en el hecho de que somos, cada uno de nosotros, una expresión única y maravillosa de la Conciencia.

Mantener este entendimiento de lo que realmente somos, y expresarlo en la forma en que ofrecemos *seva* y realizamos las actividades de la vida diaria, requiere vigilancia y esfuerzo propio. Al observar que nos instalamos en nuestras limitaciones, podemos detenernos y en vez de eso agradeceremos nuestras acciones cuidadosas y nuestros trabajos bien hechos.

Siempre que cometamos algún error, podemos aceptar la responsabilidad y seguir adelante. Podemos poner atención en nuestro bienestar, y en nuestras necesidades de descanso, ejercicio y diversión. Cuando somos amables con nosotros mismos de estas maneras prácticas, no solo nos honramos, sino que descubrimos que somos más amables y tolerantes con los demás.

En medio de mi vida diaria, me doy cuenta de que es útil seguir recordándome quién soy realmente. Por ejemplo, con frecuencia recuerdo esta línea del *Shri Avadhuta Stotram*, un himno de alabanza a Bhagaván Nityananda:

Yo no soy el cuerpo ni el cuerpo es mío. Yo no soy un alma limitada, pues yo soy Conciencia.

Estas palabras tienen para mí gran poder. Un día salí a caminar con una amiga; subíamos por un sendero escarpado en el bosque, cuando me empezó a faltar el aire y comencé a quedarme atrás. Me llegaron las palabras del *Shri Avadhuta Stotram* y me las repetí interiormente. Casi al instante cambió mi percepción de mí misma y de la situación. Dejé de preocuparme por alcanzar a mi amiga, o por llegar a la cima del sendero. En vez de eso, empecé a ser testigo de cómo subía yo por la pendiente, un paso a la vez. Hasta la percepción de mi respiración cambió. Me resultó interesante observar mi respiración entrar y salir. Al irme relajando, sentí más espacio en los pulmones. Pensé: *Sí, en efecto, esto es lo que pasa cuando recuerdo que yo soy Conciencia.*



Una de las muchas alegrías del sitio web del sendero de Siddha Yoga es que es un medio para que todo el *sangham* global aprendamos juntos. A partir del 23 de septiembre, podrás participar en la Sesión de meditación vía audio en vivo titulada: “Vuélvete estudiante de tu propia práctica”.

Antes mencioné mi práctica de repetir el Mensaje de Gurumayi como una *dhárana*. Los buscadores espirituales a lo largo de los siglos, han utilizado las *dháranas* para concentrar la mente. En este mes podrás haber visto ya en el sitio web dos *dháranas* del *Vijñānabhāirava*, una de las escrituras veneradas por los sabios del shivaísmo de Cachemira. Va a haber otras más. La práctica de estas *dháranas* te ayudará a entrar en meditación. Te invito a practicarlas

todas y a compartir tu experiencia al respecto en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

También estarás invitado a compartir sobre dos temas muy específicos este mes.

En la conclusión del satsang *Una Dulce Sorpresa 2017*, Gurumayi agradeció a todos por aceptar el regalo de su Mensaje y preguntó si sabíamos qué cosa la haría aún *más* feliz. Gurumayi dijo entonces: “Que hicieras tuyo este regalo”.

¿En qué formas has hecho *tuyo* el Mensaje de Gurumayi? ¿Cómo practicas el Mensaje de Gurumayi? ¿Qué nuevas intuiciones y entendimientos te ha traído esta práctica? ¿Has descubierto quizá algo nuevo acerca de la respiración? ¿Acerca del Corazón? ¿Quizá el Arte del Mensaje de Gurumayi te dio un momento de “¡Ahh!”? Esta es una maravillosa oportunidad de compartir tu sabiduría. ¡Tus intuiciones serán una inspiración para los demás!

El segundo tema sobre el que se te invita a compartir es la historia de tu experiencia al recibir *shaktipat diksha*. Esta es una práctica poderosa para todo siddha yogui. Revive el momento mientras lo escribes. Disfruta ese momento sagrado. Reflexiona en las maneras en que tu vida se transformó como resultado de haber recibido la iniciación de *shaktipat*. Mientras nos preparamos para el Intensivo de Shaktipat Global de Siddha Yoga en octubre, algunas de las historias de todos serán desplegadas en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Invita a aquellos amigos y familiares que tal vez quisieran participar en el Intensivo de Shaktipat a que lean estas historias. Es una manera estupenda de conocer el poder benéfico y transformador de este evento.

Durante este mes de septiembre haz tiempo para explorar tu valía. Cuando conocemos nuestro valor, podemos sostenernos en nuestra grandeza y actuar desde un lugar de claridad y fuerza. Esto es muy benéfico para nosotros, para aquellos que amamos y para el mundo entero.

Con saludos cordiales,

**Margaret Simpson**

Profesora de Meditación de Siddha Yoga

© SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.