

Un tiempo de transformación

1 de septiembre de 2020

Queridos lectores:

Nos estamos embarcando en lo que veo como un tiempo de comienzos y finales, un tiempo de cambios intensificados. En el hemisferio sur, el invierno abre paso a la primavera y a la estación de calor; en el hemisferio norte, el verano se está convirtiendo en otoño y lleva hacia una estación de frío y quietud. Así que, ya sea que vivamos al norte o al sur del ecuador, septiembre es una época en la que el mundo natural tiene una perceptible transformación.

Para mí, este cambio de estaciones es una buena metáfora de la *sádhana*, el sendero espiritual donde nos transformamos por medio de la práctica constante que nos abre a nuestro ser interior. Recientemente, escribí un poema sobre este fenómeno:

Esta pequeña isla
tiene un arrecife de coral
pero la marea
sube
con rapidez.

Que vuelva este lugar
a ser arena
y se disuelva
en las olas gráciles
del mar.

Por medio de la *sádhana*, los siddha yoguis tenemos la experiencia de que nuestras identidades con el ego se suavizan y derriten, y así empezamos a fundirnos en la

realidad divina, que es más grande que nuestra mente, en el Ser más elevado. Esta fusión conduce a una transformación perdurable.

A lo largo de los años, la transformación interior ha sido uno de los temas prominentes de las enseñanzas de Gurumayi. Desde el comienzo de mi viaje espiritual, he visto que la meditación de Siddha Yoga es más que sentarse en silencio: se trata de una renovación completa y benéfica de nuestra vida, que nos permite percibirnos y experimentarnos tanto a nosotros mismos como al mundo bajo una luz más brillante.

Me sorprende la forma en que prosigue esta profunda metamorfosis interior, a medida que sigo estudiando e implementando las enseñanzas de Gurumayi en mi vida. Septiembre, esta época en que la naturaleza cambia de tantas maneras, nos ofrece una inspiración a hacer un balance y reflexionar en cómo *nos* hemos transformado y a trazar nuestro rumbo para el resto del año.

Tan solo piensa en lo que ha estado pasando a lo largo de este año. Para muchas, muchas personas, la pandemia actual ha introducido una enorme cantidad de cambios y ha creado una atmósfera de miedo e incertidumbre. En estos tiempos, estoy explorando cómo volver más profunda mi ecuanimidad, para cambiar la ansiedad por una conciencia más continua del Ser superior a lo largo del día. Agradezco enormemente los recordatorios que nos dio Gurumayi en los videos "**Bendiciones para atesorar**" a fin de suprimir nuestra negatividad, respirar a fondo y dar generosamente y desde nuestro corazón en estos momentos problemáticos. Imagino que muchos de ustedes también sienten gratitud por estas enseñanzas tan prácticas y poderosas al final de los *sátsangs* "**Permanece en el Templo**", que la **Fundación SYDA** transmite por video en vivo desde el Templo de Bhagavan Nityananda en **Shree Muktananda Ashram**. Cada uno de estos *sátsangs* es un gran regalo de Gurumayi que nos ayuda a permanecer enfocados en el sendero espiritual y a refinar lo que hemos aprendido para que también nosotros podamos arrojar luz sobre el mundo.

Cuando surgen problemas en la vida, como suele suceder, lo primero que me ayuda a recuperar mi equilibrio es darme cuenta de que ya lo he perdido. A menudo, observo que estoy respirando de una manera contraída y que mi

postura ya no es abierta y expansiva. El simple hecho de regresar mi conciencia hacia la postura y la respiración es un primer paso para recuperar la sensación de calma, para hacer volver mi atención hacia la paz constante del Ser que reside al fondo de las olas de la mente. Esta es una de las maneras en que estoy practicando el Mensaje de Gurumayi para 2020:

Atmā kī Prashānti
Paz profunda del Ser

Para practicar este Mensaje, primero tengo que darme cuenta de mi estado.

En este mes de transformación, podremos explorar un evento de enseñanza y aprendizaje lleno de alegría.

Sesiones de Meditación 2020 en transmisión por audio

El mes de septiembre nos trae la Sesión VIII de las **Sesiones de Meditación de 2020 en transmisión por audio**, que Gurumayi ha titulado “Océano de dicha, océano de paz: *Sukha-sāgar, Shānti-sāgar.*” ¡Qué promesa contiene! ¡Un *océano* de dicha, un *océano* de paz! Parece un tema ideal para concluir las Sesiones de Meditación de este año. La Sesión de Meditación VIII estará disponible a partir del sábado 19 de septiembre.

Por favor ten en cuenta que, si aún no has participado en las Sesiones de Meditación de este año, todavía puedes registrarte para la serie completa y tener acceso a las ocho sesiones durante dieciocho meses después de tu registro.

Pitru Paksha - 2 al 16 de septiembre

Pitru Paksha es un período de quince días que se reserva en la India para honrar a los ancestros con ritos sagrados y ofrendas de comida. Comienza a la hora de la primera luna llena después de **Ganesh Chaturti**. Durante Pitru Paksha podemos expresar nuestra gratitud por todo lo que hemos heredado de nuestros ancestros.

Es también un tiempo propicio para que expresemos nuestra gratitud a aquellos que han fallecido y que tuvieron un impacto benéfico en nuestra vida: maestros, amigos, vecinos, colegas, y las muchas otras personas a quienes honramos en nuestra mente y corazón.

Durante Pitru Paksha, que este año cae entre el 2 y el 16 de septiembre, tengo pensado expresar mi agradecimiento dedicando mi canto de la *Shri Guru Gita* a mi madre. Mientras yo crecía, mi madre me nutrió de muchas maneras, ayudándome a crecer no sólo física, sino también intelectual y creativamente. Quizá tú también te sientas inspirado a expresar gratitud a tus ancestros dedicándoles los frutos de tu práctica espiritual, ya sea la meditación, *svadhyaya*, *namasankirtana*, *dákshina*, u ofreciendo *seva*. De este modo, puedes enviarles tus bendiciones sinceras. Después de observar Pitru Paksha en años anteriores, me sentí inspirado a comenzar mi sesión de meditación cada mañana contactándome con mi corazón y enviando amor y bendiciones a las personas que han estado en mi vida. Es como darles un regalo, un regalo sutil. En mi experiencia, estas intenciones tienen el dulce poder de llegar tanto a quien las envía, como a quien van dirigidas.

Recientemente me he enfocado en cómo la vida diaria ofrece *muchas formas* de redescubrir al Ser dentro de mí mismo. Por ejemplo, todas las tardes mi esposa y yo damos una larga caminata por una calle tranquila cerca de nuestra casa. A veces hablamos; otras, sólo caminamos con energía. El paso es a menudo lo bastante rápido para acelerar mi frecuencia respiratoria, lo que a su vez reduce cuánto puedo conversar. Cuando esto pasa, mi atención se dirige más conscientemente hacia mi respiración. Como si estuviera meditando, me encuentro repitiendo el mantra *Hamsa* con naturalidad, mientras respiro de esta manera más profunda: *ham* al inhalar, y *sa* al exhalar. Mi mente se aquieta y empiezo a mirar el cielo con más frecuencia, con una sensación de expansión interior y exterior, al tiempo que experimento que el espacio dentro de mi ser es como el vasto azul que veo en el cielo. Incluso al recordar esta experiencia, siento

que mi respiración se vuelve más profunda y mi conciencia se expande en ese sereno espacio interior...

Así que te invito a que durante este mes de transformación encuentres maneras de explorar tus medios únicos de experimentar la vastedad de tu propio Ser. A menudo, estos accesos hacia el Ser son sencillos, y el deleite que sientes por ellos va a profundizar y a sostener tu *sádhana*, y tu vida en general.

Saludos cordiales.

Paul Hawkwood

