

Alle soglie di *Una dolce sorpresa* 2016

Lettera di una studentessa Siddha Yoga

1° dicembre 2015

Carissimi,

Buone Feste! Nel mese di dicembre le persone in tutto il mondo sono colme di uno spirito gioioso di celebrazione. È un momento in cui la famiglia, gli amici e i vicini condividono auguri e allegria.

Sul sentiero Siddha Yoga, questo mese ci offre un'altra opportunità di riconoscere la divinità in noi stessi, negli altri e nel nostro mondo. Durante l'anno Gurumayi ci ha guidato nell'esperienza della nostra natura divina con il dono del Messaggio:

Volgiti
all'interno
Medita
con naturalezza

Mentre il 2015 si avvia alla conclusione, noi guardiamo avanti verso un nuovo anno sul sentiero del Siddha Yoga. È il momento di prepararsi al Satsang mondiale Siddha Yoga di Capodanno: *Una dolce sorpresa*.

L'anno scorso, in questo periodo, impazienti di ricevere il Messaggio di Gurumayi, in famiglia abbiamo partecipato al discorso via audio, ***Il potere di ascoltare per imparare, il potere di imparare ad ascoltare***.

L'insegnante, Swami Ishwarananda, dà istruzioni molto chiare sul modo di prepararci a ricevere le parole di Gurumayi – come ascoltare con tutto il nostro essere. Uno dei metodi che Swami ji suggerisce per affinare la nostra capacità di ascolto è ascoltare con attenzione focalizzata i suoni della natura.

La mia famiglia ama molto passare del tempo nella natura, così abbiamo abbracciato questa pratica con grande entusiasmo. Mia figlia di otto anni dice che ama sentire i suoni della natura perché “sembra sempre un po' diverso ogni volta, e dopo mi sento rinfrescata”.

Nei giorni precedenti il satsang *Una dolce sorpresa*, mentre mi concentravo nell'ascoltare con tutta me stessa, nuove intuizioni e ispirazioni sorgevano dentro di me. Ho notato anche che qualcuna delle mie sfide era diventata più nitida. E proprio insieme alle sfide è emersa una guida interiore molto chiara su come superarle.

Quando ho ricevuto il Messaggio di Gurumayi nel satsang *Una dolce sorpresa*, sono rimasta stupita e grata nel sentire Gurumayi dare insegnamenti sugli stessi temi che erano sorti dentro di me. Volendo ricevere il dono del Messaggio di Gurumayi nel modo più pieno possibile, ho compiuto lo sforzo di concentrarmi sullo studio del suo Messaggio e degli insegnamenti nel corso dell'anno, per conto mio e insieme alla mia famiglia.

Ho imparato che sedere quietamente nella natura per me è un mezzo potente per praticare il Messaggio di Gurumayi. Quando mi siedo all'aperto, spesso nel mio giardino, ascolto i suoni e osservo con un'attenzione curiosa i movimenti del vento e delle creature. Col passare del tempo, sperimento un senso di profonda connessione e di leggero distacco. La mia attenzione, molto naturalmente, viene attirata all'interno.

Questa esperienza ha ispirato la mia pratica di meditazione. Ho notato che, proprio come sono in grado di entrare gradualmente nello stato di testimone quando mi siedo e osservo la natura, lo stesso processo avviene quando mi siedo a meditare. Scendo più profondamente all'interno, mi distacco dai miei pensieri, e sperimento la mia divinità interiore.

Durante tutto il 2015, in famiglia abbiamo continuato a praticare questa immersione nella natura sia all'aperto, dove abitiamo, sia attraverso la serie di brevi video di ***Commune with Nature*** (*Entra in comunione con la natura*). Essendoci connessi più profondamente con la natura, ci siamo accorti che la nostra comprensione del tempo si è approfondita. Abbiamo provato un'accresciuta gratitudine per il cambiamento delle stagioni e per le benedizioni che ogni nuova stagione ci porta. Quando osserviamo la luna che attraversa le sue fasi, avvertiamo il suo dono nel segnare il dolce passare del tempo. In questi cambiamenti percepiamo un senso sottostante di assenza di tempo, una presenza continua del flusso della grazia.

Siamo molto grati per gli insegnamenti di Gurumayi ricevuti in *Una dolce sorpresa* 2015. Essi hanno prodotto grandi frutti! Ora, come famiglia, ci stiamo preparando con grande entusiasmo per *Una dolce sorpresa* 2016. Mia figlia di otto anni parteciperà per la prima volta all'intero *satsang*, ed è piena di un'eccitazione contagiosa.

Ci stiamo preparando in modi molto pratici. Per esempio, abbiamo intenzione di partecipare ancora a ***Il potere di ascoltare per imparare, il potere di imparare ad ascoltare***, e di riflettere su come applicare ulteriormente ciò che Swami ji ci insegna.

Abbiamo anche pensato di riposare molto e fare esercizi fisici nei giorni precedenti il satsang *Una dolce sorpresa*, per aiutarci ad ascoltare con piena attenzione, completamente. Abbiamo anche deciso di dedicare del tempo prima del *satsang* a

riflettere su cosa significa per noi ricevere il Messaggio di Gurumayi. E dedicheremo del tempo dopo il *satsang* a ulteriori riflessioni e condivisioni con i nostri amici e le famiglie che hanno partecipato.

Siamo felici di unirvi a tutti voi nella Sala Universale per il *satsang Una dolce sorpresa*, in gennaio 2016!

Possiate voi, i vostri cari e tutte le persone, sperimentare grande gioia, pace e amore in questo mese di dicembre, e nell'anno che verrà.

Con affetto,
Beth Dubois