

# वितर्क आत्मज्ञानम्

## Vitarka Atmajnanam

O discernimento correto é o conhecimento do Ser

1 de abril de 2017

Queridos buscadores,

Bem-vindos ao mês de abril!

Existe um ditado que diz: “As chuvas de abril trazem as flores de maio.” Entretanto, onde eu moro — no leste dos Estados Unidos, em Washington, DC — abril é todo flores. Ameixeiras, magnólias, pereiras, *cornus alba* e especialmente cerejeiras, que são famosas em nossa área, florescem durante todo o mês. As ruas mais comuns transformam-se em passarelas encantadoras, cobertas de pétalas. Toda a cidade parece estar tomada pelas cores. O ar é fresco e doce. No caminho para o meu escritório na universidade onde trabalho como professora de direito, as flores brilham em cada esquina, iluminando meu coração.

Sinto que a renovação externa e evidente da primavera se reflete no rejuvenescimento interior que experimento em minha *sadhana*. Mas a oportunidade para o rejuvenescimento interior não está limitada a uma única estação, ela está presente todo o tempo. Graças a Deus! Por isso amo visitar regularmente o site do caminho de Siddha Yoga. Sempre que vou ao site, encontro os ensinamentos de Gurumayi — e encontro meu próprio Ser — de uma forma distinta e vibrante.

Permita-me falar sobre este magnífico site por um momento. Eu particularmente amo como, a cada mês, o site apresenta alguns ensinamentos específicos. Adoro descobrir as nuances de cada um dos ensinamentos, sejam eles palavras, imagens, vídeos ou música, e tento utilizar esses ensinamentos como um guia durante meu dia. Quando converso com outros Siddha Yogues, minha mãe, meu marido, meu filho adolescente e outros amigos — vejo que eles também gostam de interagir com

o site de forma semelhante. De fato, algumas vezes, ficamos tão fascinados com algo que descobrimos que telefonamos ou mandamos e-mail uns para os outros para contar ou compartilhar algum insight que tivemos. Ao contemplar esses ensinamentos, frequentemente notamos que há uma conexão entre o que estamos aprendendo e os diversos eventos de nossas vidas.

Também adoro ver que muitos buscadores de todo o mundo compartilham suas experiências no site — em palavras e através de outras formas de expressão criativa como fotos, pinturas e poesia. Meu coração vibra quando vejo essas contribuições vindas de Siddha Yogues de Mumbai à Cidade do México, de Lyon à Los Angeles. Sinto-me conectada com a *sangham* global de Siddha Yoga.

E assim será este mês. Convido você mais uma vez a dedicar um tempo para explorar tudo o que irá encontrar nessas páginas digitais e, através da escrita e de imagens, compartilhar suas experiências dos ensinamentos com os outros.



Em abril, entramos no quarto mês do nosso estudo sobre a mensagem de Gurumayi para 2017.

A mensagem de Gurumayi é um presente maravilhoso para todos nós. Nos ajuda a alcançar novos patamares de compreensão e a cultivar uma experiência mais elevada de nosso universo — se estivermos dispostos a realizar a subida.

A mensagem de Gurumayi é:

Inspire profundamente a fragrância do Coração.

Deleite-se na luz do Ser Supremo.

Expire suavemente o poder benevolente do Coração.

Há quinze anos, recebi um poderoso ensinamento de Gurumayi sobre respiração.

Estava participando de um Intensivo de Shaktipat no Shree Muktananda Ashram em South Fallsburg, Nova York. Quando Gurumayi entrou na sala, fiquei cativada por sua presença. Observando Gurumayi sentar-se, fiquei admirada ao notar que ela não fazia movimentos bruscos. Ela conversava com um grupo de pessoas ao seu redor, e mesmo assim percebi que existia uma profunda quietude no seu ser. Lembro-me de observar a firmeza de sua respiração ao inspirar e expirar.

Sentada lá, senti que minha própria respiração se tornava mais profunda e lenta, e uma sensação de paz tomou todo o meu ser. Então algo mudou no meu interior: tive a sensação de que não era eu que respirava. A respiração não estava em mim, mas eu estava em uma grande respiração que por sua vez movia-se através de mim. Naquele momento precioso, senti uma grande força interior.

Ao longo dos anos, trago comigo essa experiência. Quando estava prestando exames para me tornar advogada, lembrei-me da respiração que se movia através de mim naquele dia no Shree Muktananda Ashram; essa lembrança acalmou meu coração, desacelerou minha respiração e estabilizou minha mente quando me sentei à mesa para fazer o teste. Quando embalava meu filho recém-nascido para que adormecesse no meio da noite, lembrava desta mesma experiência de um oásis de calma dentro de mim.

Hoje em dia, quer esteja em uma sala de aula ou discutindo com meu filho adolescente, trago à mente mais uma vez a profunda quietude que percebi em Gurumayi. Sou capaz de me livrar de qualquer tensão que esteja me incomodando. E percebo que minha respiração flui de forma natural e uniforme. Tenho maior clareza mental, força e foco – uma maior capacidade de dar o meu melhor nas várias situações da minha vida.



A cada mês desse ano, para guiar nosso estudo sobre a Mensagem de Gurumayi, vamos nos focar em um ensinamento da Mensagem de Gurumayi. O ensinamento para abril é

*Você é dotado com o poder de conhecer a Verdade.*

O que significa ser dotado com o poder de conhecer a Verdade? A expressão “dotado com o poder” conota tanto graça quanto esforço pessoal, pilares do caminho de Siddha Yoga. “Dotado” nos lembra que essa habilidade de conhecer a Verdade é um presente sagrado que recebemos. “Poder” significa uma força latente dentro de nós que somos convidados a desenvolver e usar. Pela graça de Shri Guru, conhecemos a Verdade quando nos esforçamos para cultivar o poder que recebemos.

Como professora de direito, meu trabalho é ensinar aos meus alunos sobre leis, capacitá-los a reconhecer não somente as regras que regem a sociedade, mas também os princípios e propósitos mais profundos e fundamentais dessas regras. Entender e praticar as leis requer o discernimento de verdades mais profundas que só podem ser compreendidas aplicando repetidamente o processo de raciocínio jurídico a casos específicos.

No caminho de Siddha Yoga, o discernimento da Verdade requer também esforço contínuo, na forma de meditação, canto, desenvolvimento das virtudes divinas, contemplação e consciência do *que é* e do *que não é*. Quando estudamos os ensinamentos de Gurumayi, quando nos engajamos nas práticas de Siddha Yoga para chegar cada vez mais perto de nossa natureza, estamos prontos a transcender o que os grandes sábios da Índia chamam de *antahkarana chatushtaya*.

As escrituras indianas descrevem *antahkarana chatushtaya* como a união de quatro funções: *manas*, pensamento ou sentimento; *citta*, memória; *buddhi*, intelecto; e *ahamkara*, ego. A raiz dessas funções — o substrato de todas — é o Ser Supremo.

Algumas vezes percebo este substrato, o Ser Supremo, quando estou cantando, ouvindo um canto ou meditando. Minha consciência se dissolve em um espaço expansivo de paz e amor, um espaço maior que meu corpo e mente. Nesses momentos sinto que me torno o ser puro, reunido com o Senhor — com o Ser

Supremo.

Embora essa consciência desapareça à medida que as tarefas do dia a dia ocupam a minha atenção, o impacto é duradouro; retorno a essas experiências que me ancoram em meu verdadeiro ser. Desfruto repetidas vezes de sua beleza. O que quer que esteja fazendo — se estou enfrentando uma decisão difícil no trabalho ou aconselhando meu filho em um problema da escola — se tiver um momento para lembrar de uma experiência de canto e meditação, sou capaz de ouvir, filtrar as informações e determinar o caminho mais adequado à frente. Estou melhor preparada para me libertar do que não é importante — tal como o apego ao que outra pessoa pensa de mim no momento — porque experimentei a pureza maravilhosa da minha verdadeira natureza. Posso lembrar a mim mesma de que *este* é o meu verdadeiro Ser.

Creio que são estas as experiências que Gurumayi nos encoraja a buscar quando fala: *Você é dotado com o poder de conhecer a Verdade.*



Anteriormente, mencionei que adoro visitar o site do caminho de Siddha Yoga regularmente. E nesse mês de abril, estou especialmente ansiosa para visitar o site diariamente. Deixe-me explicar o porquê.

Gurumayi tem sido muito generosa em identificar ensinamentos específicos para o site que vão nos ajudar a explorar o foco deste mês: *Você é dotado com o poder de conhecer a Verdade.* Alguns desses ensinamentos terão a forma de passagens curtas — Palavras de Iluminação — dos Gurus de Siddha Yoga. Cada vez mais descubro que as palavras do Guru são centelhas de grande compreensão e transformação, se crio tempo para focá-las, contemplá-las, refletir sobre as imagens que as acompanham e usá-las em algumas situações de minha vida. Fico sempre impressionada de ver que quanto mais trabalho com os ensinamentos, mais eles se revelam para mim.

Estou particularmente contente de informá-los que, nesse mês, nós também receberemos ensinamentos em forma de histórias. Durante toda a vida, tenho sido uma leitora voraz de histórias, e como mãe elas têm um lugar especial no meu coração. Desde que meu filho era pequeno, contava histórias antes dele ir para cama. Algumas eram histórias de livros. Outras vezes histórias que criávamos juntos. E frequentemente eram histórias do site do caminho de Siddha Yoga. Quando nos envolvemos com essas histórias, nos conectamos com os ensinamentos de forma visceral. Falamos sobre os personagens e nos reconhecemos neles. As situações que o personagem encara, as escolhas que faz e as lições que aprende nos dão muito o que contemplar. Sinto-me abençoada por sermos capazes de estudar esses ensinamentos desta forma, juntos como família.

Ao entrar no mês de abril e deliciar-nos com os sinais e aromas da primavera, vamos também nos deleitar no estudo dos ensinamentos de Gurumayi no site. E ao refletir sobre essas joias de sabedoria e histórias de aprendizado, lembre as palavras de Gurumayi na conclusão do Satsang *Uma Doce Surpresa 2017*. Gurumayi nos convida a fazer da mensagem um presente dela para nós. Isso não é um convite maravilhoso?

Talvez o ensinamento de Gurumayi, *Você é dotado com o poder de conhecer a Verdade*, aumente sua confiança em suas habilidades. Você *pode* tornar o desejo de Gurumayi realidade para entender quem você é de verdade. Você pode fazer com que o presente de Gurumayi seja seu. Se você se esforçar, você fará isso acontecer.

Atenciosamente,

Laura Dickinson

Estudante de Siddha Yoga