

Movendo-se na Direção Certa

Uma Carta de um Professor de Meditação Siddha Yoga

1º de abril de 2016

Queridos,

Bem-vindos ao mês de abril, quando as estações estão mudando em várias partes do mundo: a primavera chega ao hemisfério norte e o outono ao hemisfério sul.

De onde você se encontra neste exato momento, na Terra e dentro das circunstâncias da sua vida, em qual direção você está indo? É benéfica? Estudar e praticar a Mensagem de Gurumayi para 2016 pode ajudar cada um de nós a encontrar a resposta para essa pergunta.

A Mensagem de Gurumayi é:

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

No caminho de Siddha Yoga, o foco de estudo desse mês é a palavra *para*. No contexto da Mensagem de Gurumayi a palavra *para* é traduzida como *felé* em húngaro. Em alemão é *darauf zu*, em francês é *jusqu'à*, em italiano, *per*, e em espanhol, *para*. Em dinamarquês, é traduzido como *naar*.

Na língua inglesa, *toward*, tem conotação maior que a preposição *to*, mais simples, e que poderia ser utilizada também. *Toward* (para) significa “em direção a”. *Toward* (para) indica movimento imbuído com vontade. Para alcançar um destino, um objetivo, é preciso mover-se com intenção na direção desejada. Deve-se ir *para*.

Para mim, então, a palavra *para* sugere uma jornada com um destino claro. *Para* nos dá uma orientação, como uma bússola. *Para* determina aonde chego! A Mensagem de Gurumayi fortaleceu minha resolução. Eu quero manter minha bússola interior apontando na direção do Ser.

No Círculo de Sadhana de Siddha Yoga em que participo, estudamos os Comentários sobre o *Pratyabhijna-hridayam* postados no site do caminho de Siddha Yoga. Estamos descobrindo novos insights sobre a Mensagem de Gurumayi e explorando como podemos colocá-los em prática. Pode ser algo muito prático. Estou experimentando ir para a felicidade suprema ao me engajar com as tarefas corriqueiras do dia a dia. Por exemplo, enquanto lavo louça, canto o mantra silenciosamente. Quando faço isso, ao invés de me sentir entediado, percebo que meu coração é redirecionado para sentimentos de amor e felicidade.

Outro exemplo é quando saio para caminhar. Uma caminhada pode ser simplesmente um exercício ao ar livre; ou, se combinada com a intenção de reconhecer a Consciência tomando a forma deste belo mundo, torna-se uma caminhada para Deus. As caminhadas são particularmente especiais em abril, quando as belezas da Natureza são reveladas nas cores da primavera ou do outono, dependendo do lugar onde vivemos nesse mundo. Esse é o mês do Dia da Terra (22 de abril), quando somos convidados a reconhecer o valor e a santidade da Natureza.

Abril é o momento em que iniciaremos uma das celebrações mais significativas no caminho de Siddha Yoga: o 108º aniversário de Baba Muktananda, o Guru de Gurumayi. Certifique-se de permanecer conectado ao site do caminho de Siddha Yoga conforme nos aproximamos desse período auspicioso para honrar Baba Muktananda e estudar seus ensinamentos.

Através do engajamento numa prática de meditação diária regular, da recitação de *Shri Guru Gita*, da experiência da graça nas nuvens no céu com formas de coração, do engajamento em *satsangs* com os companheiros buscadores, do compartilhamento do amor abundante na minha vida com outros, e através do oferecimento de *seva*, sinto que estou indo na direção certa, para a alegria mais elevada dentro do meu próprio Ser.

प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक क्षण अन्तर में विद्यमान आत्मा की दिशा में मुड़ने का एक सुअवसर है।

Cada dia, cada atividade, cada instante é uma oportunidade para se voltar para o Ser interior.

毎日、すべての活動、一瞬一瞬は、内なる大いなる自己に向かう機会です。

Durante o mês de abril, o foco da nossa prática em Siddha Yoga é *svadhyaya*, a recitação de textos sagrados, tal como a *Shri Guru Gita*, que é uma prática integrante da Programação Diária do Ashram. *Svadhyaya* nos apoia a manter a direção que escolhemos seguir em nossa *sadhana*. Esses textos escriturais nos ensinam sobre os aspectos de Deus, o Guru, e o Ser. A recitação desses textos também transmite a experiência do divino. Quando me engajo nessa prática percebo que aumentando o foco nas palavras do texto, ao invés de deixar minha mente ativa me levar para dentro dos pensamentos, desenvolvo a capacidade de me aprofundar na consciência de quem realmente sou, o Ser de todos.

Prosseguindo na jornada interior, podemos buscar inspiração em Shri Hanuman. Ele é a deidade que adquiriu a forma de um macaco forte e poderoso, e é conhecido pelo *seva*, ou serviço desinteressado, dedicado ao seu Guru, o Senhor Rama. Em 21 de abril, reconheceremos Hanuman Jayanti, o aniversário do Shri Hanuman.

Este mês eu os convido a dedicar tempo a fim de contemplar a palavra *para* na Mensagem de Gurumayi. Durante abril, vamos continuar indo na direção certa: para o Ser, nossa verdadeira natureza.

Cordialmente,

Sudama Sitkin

Professor de Meditação Siddha Yoga