

# Deleitar-se em Nossa Essência Divina

## Uma Carta de uma Estudante de Siddha Yoga

1º de agosto de 2016

Queridos,

Nossa jornada através do ano de 2016 nos trouxe ao doce mês de agosto, quando em partes do hemisfério norte, a Natureza atinge sua expressão máxima do verão. Os dias são preenchidos com luz; grãos e alimentos estão amadurecendo nos campos.

Neste mês, o foco do nosso estudo e prática será a palavra *alegria* na Mensagem de Gurumayi para 2016.

A Mensagem de Gurumayi é

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

*Alegria.* Um dos maiores presentes da vida espiritual é aprender que a alegria é nossa essência divina. Alegria é o que está no coração de nosso ser; é a natureza do nosso próprio Ser. E, uma vez que a alegria é inerente a nós, ela está disponível a cada momento, independente das circunstâncias externas serem favoráveis ou desafiadoras.

Como podemos tocar esta fonte de alegria dentro de nós? Gurumayi nos deu incontáveis maneiras. Podemos estudar e praticar um ensinamento de Gurumayi, podemos repetir o mantra, podemos ouvir o movimento sutil de nossa respiração. Podemos olhar a Natureza e acolher todas as suas manifestações: o vento, o sol, a chuva, o trovão, as nuvens escuras, e a luz brilhante do meio-dia. Tudo! Podemos também colocar uma intenção para experimentar a alegria em cada momento.

É assim que coloco esta intenção: toda manhã, sento à mesa de café com minha xícara de café, abro meu diário e escrevo meu propósito de vida: “Estou aqui para experienciar a alegria mais profunda.” Em seguida, escrevo dez coisas pelas quais sou grata, uma prática inspirada pela palestra de Gurumayi intitulada “Gratidão” em seu livro *Entusiasmo*. Em alguns dias sou especialmente grata por minha saúde e bem-estar, em outros, pela abundância da natureza a minha volta, ou pela comida em minha mesa. E todos os dias sou grata pelo caminho de Siddha Yoga.

Quando escrevo esta lista, experimento novamente a alegria que estes aspectos da minha vida produzem em mim — e também sinto uma sensação de alegria e gratidão mais ampla e profunda por simplesmente estar viva. Ao lembrar os dons que me foram dados e a alegria que permeia minha vida, de uma forma maior ou menor, eu me abro para abordar o que quer que o dia possa reservar com um sentido de encantamento, curiosidade e deleite. E descobri que fazendo este exercício ao longo do tempo, não tenho que lutar muito para ver o mundo como uma expressão do divino — meu coração simplesmente reconhece a divindade em tudo o que encontro.

Outra forma com a qual eu aumento a minha habilidade de acessar a alegria do Ser é me lembrar dos grandes seres que são uma encarnação daquela alegria. Pratico a lembrança de Gurumayi — contemplo a graça de Gurumayi, seus ensinamentos e sua presença — e eu me lembro de Baba Muktananda e Bhagavan Nityananda.

Durante o mês de agosto, temos duas importantes oportunidades de honrar os Gurus de Siddha Yoga e refletir sobre a alegria que eles continuam a trazer para este mundo.

No dia 08 de agosto, honraremos o Punyatithi Solar de Bhagavan Nityananda. Foi neste dia, há cinquenta e cinco anos atrás, em 1961, que Bade Baba deixou seu corpo físico para se fundir com a Consciência. Quando comemoramos o Punyatithi de Bade Baba, reconhecemos a graça de Bade Baba, que nos inspira, nos protege, nos eleva. Estudamos os ensinamentos de Bade Baba, que destilam tão lindamente o conhecimento da Verdade. Reconhecemos as maneiras que experimentamos a presença amorosa, compassiva e tranquilizadora de Bade Baba em nossas vidas. E, neste ano especialmente, podemos refletir como Bade Baba verdadeiramente personifica *nityananda* — o êxtase eterno.

No dia 15 de agosto, honraremos o Divya Diksha de Baba, o dia em 1947 quando Baba recebeu *shaktipat diksha*, a iniciação divina, de Bhagavan Nityananda. Que motivo para celebrar! Este dia, o mais significativo, é aquele no qual podemos todos lembrar e expressar nossa profunda gratidão pela dádiva de *shaktipat*. A iniciação de Baba Muktananda por Bade Baba conduz em uma linha reta à nossa própria iniciação; ela abriu a porta para todos nós experimentarmos a alegria inata do Ser.

E o festival de deleite continua com Raksha Bandhan no dia 17 de agosto. Neste dia, honramos o elo de amor e proteção entre Guru e discípulo assim como o elo entre buscadores no caminho espiritual. Amarramos *rakhis*, pulseiras feitas de tecido, em torno do pulso uns dos outros como uma representação deste elo.

O mês de agosto nos dá formas de aprender sobre a alegria, cultivar a alegria, manter e aumentar a nossa experiência da alegria. Podemos aprender com os grandes seres — como eles viveram suas vidas como expressões brilhantes de felicidade. E cada um de nós pode, por sua vez, decidir como desejamos obter inspiração destes grandes seres ao estudar e praticar a Mensagem de Gurumayi para 2016.

Existe tanto a descobrir sobre o êxtase do Ser; existem facetas intermináveis para esta alegria. Então, explore por si mesmo que sabor, que gosto de alegria está surgindo de dentro de você neste momento. É deleite? Contentamento? Exuberância? Descubra como ela se multiplica quando você se abre para a alegria em seu coração e expressa esta alegria. A alegria faz surgir *mais* alegria — para você, sua família, seus amigos, colegas de trabalho e para todo o mundo.

Saudações afetuosas,

Vasudha Sinclair

Estudante de Siddha Yoga