

## Avançando na Sadhana

### Carta de um Professor de Meditação Siddha Yoga

Queridos

Bem-vindos a fevereiro! Você sabia que a palavra “fevereiro” vem do termo em latim *februum*, que significa “purificação”? No caminho de Siddha Yoga, purificamos nossa percepção para que possamos nos deleitar com o divino dentro de nós e em toda criação. Fevereiro é um mês especial para se engajar na *sadhana*!

Estudantes e novos buscadores no caminho de Siddha Yoga muitas vezes experimentam os primeiros meses de cada ano novo como um momento de revelação e renovação ao iniciarmos o estudo da Mensagem de Gurumayi para o ano. Nossas práticas espirituais e atividades diárias são naturalmente energizadas pela luz e sabedoria deste ensinamento sagrado. Receber a Mensagem de Gurumayi no Satsang *Uma Doce Surpresa* é realmente uma experiência abençoada.

A Mensagem de Gurumayi é

Mova-se com determinação  
para tornar-se  
ancorado  
na Alegria Suprema

Em fevereiro, vamos nos focar na exploração da primeira palavra da Mensagem de Gurumayi em profundidade.

*Move*  
आगे बढ़ो  
*Avance*  
*Beweg dich*  
*Mova-se*  
*Muévete*  
*Beweeg*

Estudar e contemplar o significado da cada palavra da Mensagem de Gurumayi é como imergir em cada cor do arco-íris e, então reconhecer as muitas manifestações das cores em nossas vidas diárias. Da mesma forma, ao estudar cada palavra da Mensagem de Gurumayi, podemos descobrir suas nuances e reconhecer como elas se manifestam em nossas vidas. Então, ao contemplar a Mensagem de Gurumayi completa, podemos entendê-la e praticá-la da maneira mais rica e profunda. Por exemplo, o que significa mover-se? É apenas uma atividade física ou pode ser uma mudança na energia ou na percepção? Mover-se precisa ser sempre algo grande ou é às vezes mais efetivo se fazemos um movimento gentil e sutil? E uma vez que tivermos explorado as várias nuances de “mover-se”, como isso expande nosso entendimento das outras palavras da Mensagem de Gurumayi?

Vamos começar considerando a definição de *mover*: “ir em uma direção ou destino, ou mudar de posição em relação a algo.” Em outras palavras, *mover-se* significa começar a nos dirigir em direção a certo destino, fazer uma mudança na direção em que você está indo atualmente ou mudar a maneira de sentir e pensar sobre algo. Também implica o oposto de simplesmente ficar parado imóvel.

Como fotógrafo, aprendi que para mim a melhor maneira de explorar e descobrir a beleza do que quer que esteja fotografando é mudar de posição fisicamente e explorar meu objeto a partir de várias distâncias, alturas e ângulos diferentes. Se eu ficar apenas em um lugar e bater uma foto, poderia até conseguir uma fotografia aceitável que documente a situação, mas raramente algo que aqueça meu coração ou deleite meus olhos. Ao mudar de posição, posso sentir-me mais sintonizado com a luz, forma e mistério do meu objeto e a resposta do meu coração a ele.

No caminho de Siddha Yoga, existem muitas formas em que podemos “mover-nos” ou “mudar de posição” à medida em que estudamos, praticamos, assimilamos e implementamos a Mensagem de Gurumayi em nossas práticas espirituais e na vida cotidiana. Por exemplo, como a contemplação da palavra “mover” proporciona insights sobre a Mensagem de Gurumayi que você pode aplicar à sua prática de meditação ou canto? Ao observar a Arte da Mensagem de Gurumayi e as fotos da natureza no site do caminho de Siddha Yoga, como elas podem ajudá-lo a entender a palavra “mover”? E como o movimento da natureza (estações, tempo, vento, sol) lhe proporciona um insight sobre a Mensagem de Gurumayi ou de suas práticas espirituais?

Eu convido você a fazer de “mover” sua palavra do mês. Mantenha-a na sua consciência, considerando seus significados variados e como você pode aplicá-los em sua *sadhana*. Explore diferentes tipos de movimentos e veja como eles se aplicam à Mensagem de Gurumayi. Que esta seja uma experiência “movimentada” para você!

Existem muitas oportunidades neste mês para refletir sobre o significado de “mover” em sua *sadhana*. De fato, este mês todos daremos um salto! Fevereiro de 2016 tem 29 dias em vez de 28. Um ano bissexto ocorre porque a Terra, na verdade, leva 365  $\frac{1}{4}$  dias para circular o sol, então, a cada quatro anos um outro dia é adicionado ao calendário anual para incluir os quartos de dia que faltavam. O ano bissexto nos deu um dia inteiro extra para estudar o significado de “mover” na Mensagem de Gurumayi.

Em 8 de fevereiro, vamos desejar uns aos outros Feliz Ano Novo Chinês 4713! De acordo com o antigo calendário da China, este é o ano do Macaco. O signo do Macaco no Zodíaco Chinês possui as características de curiosidade e inventividade, que são, definitivamente, qualidades que podem nos inspirar como buscadores espirituais. E é claro, estas qualidades são as que inspiram os macacos a estarem quase sempre em movimento constante!

O ano do macaco traz à minha mente o Senhor Hanuman, que tomou a forma de um macaco enorme e poderoso. De acordo com o texto sagrado da Índia, os *Puranas*, quando o Senhor Hanuman era muito jovem, queria se tornar um discípulo do Senhor Surya, o Deus Sol. O Ser Fulgurante recusou, dizendo que os deveres solares o obrigavam a mover-se constantemente e por isso ele não podia parar para transmitir ensinamentos. Então o Senhor Hanuman aumentou seu tamanho e plantou seus pés nas duas mais distantes cadeias de montanhas, no oriente e ocidente. Desta forma ele podia seguir a luz de seu Guru enquanto este viajava pelos céus. O Senhor Surya ficou tão satisfeito com o comprometimento, foco e determinação do Senhor Hanuman que o aceitou como estudante e ensinou-lhe toda a sabedoria dos *Vedas*.

No grande épico da Índia, o *Ramayana*, o Senhor Hanuman ficou conhecido por sua devoção fervorosa ao Senhor Rama. Ele realizou muitos atos heroicos e surpreendentes em serviço ao Senhor Rama, incluindo trazer até ele uma montanha inteira dos Himalaias!

Então, o Senhor Hanuman, por sua devoção ao Senhor Surya e depois ao Senhor Rama, tornou-se um modelo de discipulado e serviço altruísta. Contemplar as qualidades do Senhor Hanuman pode nos inspirar a nos mover com foco, devoção e alegria durante o Ano do Macaco.

Dia 14 de fevereiro nos traz a celebração do dia de São Valentino, um dia para compartilhar o amor em nossos corações. Teremos a grande oportunidade de fazê-lo no sábado, 13 de fevereiro, participando de um *satsang* de Siddha Yoga intitulado *Amor em Ação*. Esse *satsang* será transmitido ao vivo em áudio do Shree Muktananda Ashram. Sim! Outra maravilhosa transmissão ao vivo em áudio na Sala Universal! Os detalhes sobre esse *satsang* estarão disponíveis em breve no site do caminho de Siddha Yoga.

A partir de fevereiro você também poderá participar das sessões mensais de meditação com transmissão ao vivo em áudio. Mais informações sobre essas sessões chegarão em breve!

E você pode participar (quantas vezes quiser) do Satsang *Uma Doce Surpresa!* Lembre-se, o site do caminho de Siddha Yoga é a Sala Universal para o seu *satsang* diário.

Cada um desses eventos de ensino e aprendizado, cada galeria de fotos, cada leitura no site do caminho de Siddha Yoga dará a você uma nova porta de entrada para a Mensagem de Gurumayi, além de uma nova oportunidade para explorar o que quer dizer “mover-se” quando você está engajado com os ensinamentos.

Desejo um fevereiro maravilhoso e abundante à medida em que você continua a avançar no estudo e prática da Mensagem de Gurumayi!

Cordiais saudações,

Paul Hawkwood

Professor de Meditação Siddha Yoga