

Tan Me Manah Shiva-Sankalpam Astu:

Que minha mente habite n'Isso, que é auspicioso

Carta de um Swami de Siddha Yoga

1º de fevereiro de 2017

Queridos buscadores,

Desejo-lhes *shubham* em comemoração a este mês de amor e de Mahashivaratri! *Jaya Jaya Shiva Shambho!*

Tem me dado imensa alegria saber como o *sangham* global de Siddha Yoga tem participado do estudo da Mensagem de Gurumayi nas primeiras incríveis cinco semanas de 2017. Me contaram, por exemplo, que as pessoas repetem esta Mensagem como um mantra, e que repeti-la como se fosse um mantra as leva para dentro da quietude, no centro do seu ser.

A Mensagem de Gurumayi para 2017 é:

Inspire profundamente a fragrância do Coração.

Deleite-se na luz do Ser Supremo.

Expire suavemente o poder benevolente do Coração.

Na conclusão do Satsang *Uma Doce Surpresa* de 2017, após conceder sua Mensagem, Gurumayi agradeceu a todos por aceitarem seu presente e perguntou se eles sabiam o que a tornaria *ainda* mais feliz. Gurumayi então disse: “É vocês tornarem *seu* este presente”.

Assim que ouvi Gurumayi dizer isso, experimentei um transbordamento de êxtase vindo de dentro. Desejei colocar todo o meu esforço, todo o meu coração, toda a minha consciência para me comprometer com a Mensagem de Gurumayi. E tive a convicção de que fazendo isso, a beleza e o poder transformador do seu ensinamento emergiriam para mim.

É um ensinamento fundamental de Siddha Yoga de que, para a graça realizar sua alquimia, é necessário um esforço da sua parte como buscador. Com o comprometimento ativo com os ensinamentos do Guru, você assume a reponsabilidade pelo seu progresso no caminho espiritual.

Em cada um dos onze meses que restam deste ano de 2017, você terá a oportunidade única de explorar como tornar seu o presente de Gurumayi. Você talvez se lembre de que, no Satsang *Uma Doce Surpresa*, Gurumayi deu onze ensinamentos na explicação da sua Mensagem. A cada mês, como um meio de assimilar melhor a Mensagem de Gurumayi, você se focará em um desses ensinamentos.

O ensinamento de Gurumayi no qual você vai se focar este mês é:

“Pratique esta Mensagem com regularidade.”

Neste preciso, claro e profundo convite, você encontra uma resposta para a pergunta sobre como abraçar o precioso presente de Gurumayi. Você deve fazer um esforço regular de colocar a Mensagem de Gurumayi em prática.

O que exatamente isso significa vai variar de pessoa para pessoa. O essencial é que cada estudante estabeleça uma disciplina que funcione para si próprio. Um pode praticar a Mensagem de Gurumayi diariamente ao alvorecer, antes de meditar ou recitar a *Shri Guru Gita*; outro, durante uma pausa no trabalho ou no almoço restaurador. Eu sei que vários de vocês já estão fazendo o esforço de arranjar tempo e espaço todo dia para praticar a Mensagem de Gurumayi. E quando ouço as histórias sobre como vocês estão fazendo isso, me sinto inspirado. Isso me energiza para fortalecer a minha própria *sadhana*.

Uma coisa que poderá maravilhar vocês ao praticar a Mensagem de Gurumayi é o quão *acessível* é este ensinamento. Pense só: você para um instante para sentir a sua respiração e, quando faz isso, quando se foca na respiração entrando e saindo, você percebe que ela carrega a Mensagem de Gurumayi. Você se dá conta de que *você* é o recipiente que encarna a essência da Mensagem de Gurumayi. Yogues levavam vidas inteiras para regular a respiração, para dominá-la. Mas aqui você tem a Mensagem de Gurumayi que conecta a inspiração com a expiração e a expiração com a inspiração. A *sadhana* não poderia ser mais fácil!

Ao praticar a Mensagem de Gurumayi com regularidade e conforme vocês progridem na *sadhana*, eu os convido a observar que insights e questões surgem. Anote no diário suas observações. Leia, no site do caminho de Siddha Yoga, as experiências que os outros compartilham sobre sua prática. E você também pode contribuir com as suas. Pesquise nos livros de Siddha Yoga os assuntos que surgirem para você durante a prática. Você vai se surpreender com o que encontrará. Por exemplo, no livro de Baba Muktananda, *Ashram Dharma*, ele diz: “A pureza de coração de uma pessoa é a verdadeira fragrância do seu coração”¹.

E lembre-se, até 28 de fevereiro, você também pode participar do Satsang *Uma Doce Surpresa*.

Este é o mês de Mahashivaratri. *Jaya Jaya Shiva Shambho!* Em 2017, o dia de Mahashivaratri é 24 de fevereiro. Além disso, em honra ao dia de São Valentim, 14 de fevereiro, todos vocês poderão, no site do caminho de Siddha Yoga, se empenhar no *Amor em Ação* de Gurumayi e desfrutar dele.

Neste ano, no qual estamos explorando a dinâmica sagrada entre a respiração e o Coração, a celebração do Dia de São Valentim — um dia em honra ao amor — é especialmente relevante. Essa festividade pode servir de lembrança de que a meta do caminho de Siddha Yoga e da Mensagem de Gurumayi é a nossa imersão no estado de amor incondicional.

Mahashivaratri, “a grande noite de Shiva”, é também um tempo auspicioso para praticar a Mensagem de Gurumayi. No caminho de Siddha Yoga, o entendimento é de que o Senhor Shiva é a luz supremamente bem-aventurada da Consciência, que é o alicerce do universo e também a meta de toda prática espiritual. Esta é a noite na qual, de acordo com a tradição hindu, as bênçãos do Senhor Shiva se manifestam de modo mais tangível. Diz-se que os frutos dos rituais de adoração realizados para o Senhor Shiva nessa noite se multiplicam mil vezes. No mundo inteiro, nos Ashrams, centros de meditação Siddha Yoga e nos lares, os estudantes cantarão *Om Namah Shivaya*, o mantra de iniciação da linhagem de Siddha Yoga.

¹ Swami Muktananda, *Ashram Dharma* (South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1995) p. 36.

Em honra a esta noite devotada ao Senhor Shiva, eu também amo cantar *Jaya Jaya Shiva Shambho*, no qual saudamos o Senhor Shiva como o Ser que vive no coração de todos. Gurumayi escreveu as palavras deste canto e compôs a melodia deste magnífico *namasankirtana*. E este ano, estou especialmente ansioso para recitar *Shri Rudram*, o texto que é um foco de estudo no caminho de Siddha Yoga para 2017. O *Shri Rudram* é um antigo e poderoso hino védico ao Senhor Shiva, que é também conhecido como Rudra.

O *Vijñānabhairava*, uma escritura da filosofia shaivita não dual, ensina que o Senhor Shiva pode ser experimentado nos intervalos entre a inspiração e a expiração. Uma das *dharanas*, ou técnicas de centramento, desta escritura nos diz:

À medida que o centro se expande com a cessação de nossa atividade mental, a energia na forma de respiração para de entrar e sair. Deste modo, o Senhor Shiva se manifesta.²

Assim, com essas duas maravilhosas celebrações, a do Mahashivaratri e a do Dia de São Valentim, fevereiro lhes dará muitas oportunidades de mergulhar ainda mais fundo na Mensagem de Gurumayi. O mês vibra com a energia sutil e assombrosa do Senhor e do Amor. Tornando seu o presente de Gurumayi, você dá mais um passo rumo ao interior do seu próprio coração e experimenta a felicidade de Gurumayi.

Saudações calorosas,

Swami Akhandananda
Swami de Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

² *Vijñānabhairava* 26; versão em inglês por Óscar Figueroa © 2017 SYDA Foundation. Todos os direitos reservados.