

## Um mês de amor divino

1º de fevereiro de 2020,

Queridos leitores,

Bem-vindos ao mês de amor divino! Vocês sabiam que a palavra *welcome* (bem-vindo) vem do inglês antigo *wilcuma*, que significa “uma pessoa cuja chegada é motivo de alegria”? Se a gente for mais fundo, esta saudação expressa uma visão mais profunda, como na afirmação sânscrita *atithi devo bhava*: “o convidado é Deus”. E, como muitos de vocês sabem, reconhecer a divindade dentro de todos que encontramos é expressar um ensinamento central de Siddha Yoga: *Veja Deus em cada um*.

Sendo assim, acolher uns aos outros é especialmente apropriado neste mês de fevereiro, quando duas das principais datas festivas do calendário de Siddha Yoga são celebrações do amor: o Dia de São Valentim e Mahashivaratri. Em Mahashivaratri, com alegria honramos e meditamos no Senhor Shiva, o Ser Supremo e a essência de nosso próprio coração. E no dia de São Valentim, expressamos esta divindade com júbilo oferecendo símbolos do nosso amor para outras pessoas em nossas vidas. Desta forma, a Consciência não dual, representada por Deus, expressa e experiencia a si própria no jogo divino do amor, da amizade, do companheirismo alegre e no acolhimento de nossos semelhantes.

\*\*\*

### **Engajar-se com a Mensagem de Gurumayi para 2020**

Todos os dias comemos para nutrir nosso corpo e dar suporte às atividades físicas e intelectuais que realizamos. Indo um pouco além, podemos perceber que também é uma excelente ideia nutrir os aspectos espirituais do nosso ser, a cada dia. Estudar e praticar os ensinamentos de

Siddha Yoga é a maneira perfeita de fortalecer e alegrar o nosso ser interior. E, da mesma forma que cada um de nós tem suas próprias preferências alimentícias, cada um de nós também tem seus métodos preferidos para se engajar nos estudos e práticas espirituais. Em 2020, a Mensagem de Gurumayi está guiando nosso estudo e prática em Siddha Yoga – e, felizmente, haverá uma grande variedade de métodos, tanto reflexivos como ativos, para apoiar seu estudo desta Mensagem.

Participar diversas vezes de Doce Surpresa é uma maneira poderosa de absorver a Mensagem de Gurumayi. Recomendo fortemente que você leia “*Aprofundar os estudos sobre a Mensagem de Gurumayi*” no qual um professor de meditação Siddha Yoga da Itália, Leonardo Russo, compartilha suas profundas experiências de participar múltiplas vezes de *Doce Surpresa* no ano passado. Ele fazia isso em dias especiais que chamava de “Domingos de Ouro” – uma prática que eu mesmo decidi implementar no meu estudo da Mensagem de Gurumayi deste ano.

Meu próprio método preferido de estudar a Mensagem o ano passado foi participar das Sessões de Meditação Siddha Yoga. Em especial, eu adorei seguir as instruções de meditação guiadas que havia em cada sessão – sentia como se estivesse sendo envolvido por uma energia serena e poderia facilmente deslizar para a meditação conforme ouvia as instruções. Certamente voltarei a participar em 2020, já que uma nova série de oito Sessões de Meditação vão começar este mês via transmissão em áudio! Gurumayi deu um foco e um título para cada uma dessas Sessões de Meditação, e Swami Ishwarananda será o professor de meditação para esta primeira sessão.

Outras maneiras eficazes de estudar e implementar a Mensagem de Gurumayi neste ano será engajar-se com as muitas ferramentas de estudo que estarão disponíveis no website do caminho de Siddha Yoga. Definitivamente, espero participar deles – como você pode imaginar, cada

uma dessas maneiras de abordar a Mensagem de Gurumayi tem o potencial de nos guiar para a experiência viva da Mensagem.

## **As Datas Festivas deste Mês**

### ***Dia de São Valentim* – 14 de fevereiro**

O Dia de São Valentim é uma data popular que celebra o amor, frequentemente com a imagem de um grande coração vermelho nos cartões e doces sendo oferecidos para as pessoas que amamos. No caminho de Siddha Yoga, o dia de São Valentim honra e celebra o Coração grandioso como a fonte divina do amor, e nos lembra para que honremos este amor grandioso em nós mesmos e em cada um. O coração grandioso associado com o Dia de São Valentim é um símbolo visual deste amor. Uma maneira agradável e contemplativa de celebrar o Dia de São Valentim é visitar *Love in Action 2020 (Amor em Ação 2020)* no website do caminho de Siddha Yoga, um presente de Gurumayi para cada um de nós em honra a esta data festiva. Com *Love in Action 2020*, Gurumayi nos leva a ter a profunda experiência do amor divino. Cada ano é diferente, e a cada ano abre meu coração de um jeito novo.

### ***Mahashivaratri* – 21 de fevereiro**

Como o nome indica, Mahashivaratri celebra “a grande noite de Shiva”. Um dos muitos nomes do Senhor Shiva é *Shanta*, que significa “aquele que é tranquilo” – um nome muito adequado para o mestre supremo da meditação. Frequentemente ele é representado sentado em *padmasana*, a postura de lótus completa, com as mãos colocadas uma sobre a outra em *dhyana mudra*, o gesto de meditação. Na maioria das vezes seus olhos estão direcionados para baixo, com a consciência dirigida para o mais profundo de seu interior. Através desta imagem do Senhor Shiva, somos conduzidos a olhar para dentro e meditar em nosso próprio Ser, que é Consciência pura e plena de êxtase, uno com o Senhor.

O Senhor Shiva também é conhecido como o Guru primordial, o Uno cuja graça flui através dos Gurus da linhagem de Siddha Yoga. Por meio desta generosidade do Guru recebemos a iniciação *shaktipat*, o despertar espiritual, e podemos experimentar a meditação profunda e espontânea.

No dia de Mahashivaratri, com frequência os Siddha Yogues dedicam a noite para adoração do Senhor Shiva, o grandioso Ser de todos, ao repetir seu nome na forma de *Om Namah Shivaya*, o mantra de iniciação da linhagem de Siddha Yoga. É dito que em Mahashivaratri, uma única repetição do nome de Shiva carrega o poder de mil repetições em qualquer outra época. Acho que é minha celebração favorita – existe algo de mágico nela.

### **Ano Bissexto — 29 de fevereiro**

Você sabia que o ano solar dura 365 dias mais um quarto de dia? Sim, a Terra precisa de um quarto de dia extra para completar sua jornada anual de 584 milhões de milhas (940 milhões de quilômetros) em sua órbita em torno do Sol. A cada quatro anos compensamos estas seis horas extras acrescentando mais um dia, o dia 29 de fevereiro. Chamamos isso de ano bissexto. Se não acrescentássemos este dia, depois de 780 anos, o Dia de Ano Novo coincidiria com o solstício de verão!

### **O Guru e o estudante estão conectados**

Achala Woollacott, minha esposa, e eu, nos casamos há muitos anos em um jardim perto do Shri Muktananda Ashram. Logo em seguida tivemos darshan com Gurumayi. Achala e eu estávamos sentados no chão, aos pés de Gurumayi, com a família e os convidados sentados em semicírculo atrás de nós. Num determinado momento, Gurumayi perguntou ao meu pai quais eram seus hobbies. Ele respondeu que era escultor, e que adorava dar forma a pedaços de madeira.

Gurumayi respondeu com uma voz inocente:

— Você gosta de cultivar?

Achando que ela não tivesse compreendido bem (cultivar em inglês = *farm* em vez de *form*= dar forma), eu disse, baixinho:

— *Forma*, Gurumayi. Ele gosta de dar *forma*.

Gurumayi sorriu para mim e deu um cutucão no meu joelho com o dedão do seu pé, de um jeito brincalhão. Minha mente parou e eu senti uma instantânea inundação de admiração e amor jorrar através de mim. *Uau*, pensei, *isso é exatamente o tipo de trocadilho que faço – e Gurumayi está me mostrando o quão conectados estamos*. Senti que aquilo fora um presente profundo – um presente de casamento divino: a experiência de que o Guru e o estudante são verdadeiramente um só. A conversa continuou e foi servido suco de melancia para todos. Acho que meu pai, na verdade ambos meus pais ficaram emocionados com a quantidade de amor que experienciaram naquela singela reunião nupcial. E eu recebi um ensinamento para toda a vida.

Convido você a pensar sobre suas próprias experiências de ser um com Deus e o Guru. Este mês de amor divino é a época perfeita para você reconhecer como sua mente e seu coração almejam por esta ligação profunda e então pedir ao seu Ser mais verdadeiro que o desperte para esta experiência sempre disponível. Faça deste mês o mês do amor divino!

Calorosas saudações,

*Paul Hawkwood*

