

# Estabeleça Seu Coração na Felicidade

## Uma Carta de uma Estudante de Siddha Yoga

1º de junho de 2016

Prezados,

Feliz *Aniversário Radiante!* No caminho de Siddha Yoga, junho é o mês que comemoramos o aniversário de nossa amada Guru, Gurumayi Chidvilasananda.

Felicidade, ou *ananda* em sânscrito, é nossa verdadeira natureza. Na mensagem de Gurumayi para 2016 nos é dado uma profunda orientação sobre nos tornarmos ancorados neste estado sublime.

A Mensagem de Gurumayi para 2016 é

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

A palavra da Mensagem de Gurumayi na qual estamos focando este mês é *ancorado*. No contexto da Mensagem de Gurumayi para 2016, uma das definições de *ancorado* é: “manter-se estabelecido ou estar firmemente fixado”. Assim como a âncora não permite que o navio seja levado com os ventos e as marés, quando nos ancoramos no estado do Ser, não somos mais arrastados pelos ventos e marés dos nossos pensamentos e emoções. Somos firmemente fixados no estado de alegria e na experiência de nossa própria divindade.

Uma maneira pela qual podemos nos ancorar na experiência do Ser é estudar e praticar os ensinamentos de Siddha Yoga. O site do caminho de Siddha Yoga está sempre repleto de ensinamentos e ferramentas de estudos, especialmente durante o

*Aniversário Radiante* 2016. Um dos meus elementos favoritos de celebração deste mês são as Reflexões sobre Gurumayi. Eu amo ler sobre como Siddha Yogues contemplaram e implementaram um ensinamento ou experiência de Gurumayi, e como isso impactou suas vidas.

Descubra o que acontece quando você cria o hábito de estudar o site do caminho de Siddha Yoga diariamente. Escolha um determinado momento do dia, como a primeira coisa do dia ou a última coisa da noite. Reflita sobre os ensinamentos de Gurumayi e outros elementos do site preenchidos de graça, e descubra qual deles fala mais com você. Você pode assistir aos vídeos de Comunhão com a Natureza, participar das Sessões de Meditação, ou refletir sobre as fotos nas Galerias da Natureza. À medida que você for se engajando com cada elemento, torne-se consciente do que você está experimentando internamente – talvez seja paz ou prazer ou admiração ou quietude. Faça uma pausa e permita-se mergulhar em qualquer que seja o aspecto de felicidade que você está experienciando.

Small, specific, scheduled steps like this lead you to gradually becoming established in the experience of the Self.

Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

Passos pequenos, particularizados e programados como estes, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.

Aqui está como eu aplico as práticas de Siddha Yoga em pequenas, particularizadas e programadas maneiras durante o trabalho.

Como uma jovem médica em treinamento, passo longas horas cuidando de pacientes na sala de emergência de um hospital de Montreal. Neste ambiente agitado, descobri que é essencial me manter profundamente ancorada na fonte da força, compaixão, e alegria dentro de mim. Quando me entregam a ficha de um paciente, pauso para repetir o mantra com cada inspiração e expiração, e oferecer uma prece para Gurumayi para que eu possa ser útil. Conforme faço isso – mesmo que por um breve

momento! – começo a me sentir leve, energizada e calma. Estou novamente ancorada naquele lugar de força e paz dentro de mim, e estou pronta para oferecer meu melhor para o meu próximo paciente.

Encontre sua própria maneira de aplicar os ensinamentos de Siddha Yoga em determinados momentos do seu dia. Veja o que acontece quando silenciosamente repete o mantra antes de começar uma refeição, ou quando você relaxa e torna-se consciente da sua respiração antes de entrar em uma reunião importante, ou quando canta silenciosamente para você mesmo enquanto limpa a casa. Preste atenção em como sua prática afeta seu estado. Experimente!

Quando nossas ações são *αγκυροβολημένος* (como *ancorado* é dito em grego) no Coração, o centro de amor e força verdadeira no núcleo de nosso ser, podemos viver uma vida de virtudes, expressando a alegria do Coração através das nossas ações.

Este mês, Gurumayi selecionou uma virtude específica para contemplarmos a cada dia em celebração do *Aniversário Radiante*. Esta coleção de virtudes divinas é intitulada *Sadguna Vaibhava*, um termo em sânscrito que significa “Esplendor de Virtudes”. Estudar e contemplar estas virtudes essenciais é uma maneira de nos mantermos, como os franco-canadenses diriam, *ancré* em sua própria divindade no meio das atividades diárias. Para apoiar nosso estudo, professores de meditação Siddha Yoga e estudiosos escreveram comentários sobre cada uma dessas virtudes. Ler e refletir sobre estes comentários todo dia é um passo que podemos dar para nos ancorarmos no Coração.

Além do Aniversário de Gurumayi, estaremos honrando duas outras ocasiões em junho. No dia 19 de junho, celebraremos o Dia dos Pais. Vamos lembrar e honrar nossos pais, e aqueles que têm desempenhado o papel de um pai em diferentes momentos de nossas vidas, pelo amor, proteção, orientação, e sabedoria que eles nos deram tão generosamente. E no dia 20 de junho vamos comemorar Kabir Jayanti, o aniversário de Kabir, um poeta místico e santo do século 15. Kabir é conhecido por ter se ancorado firmemente em sua devoção por seu Guru, Shri Ramananda. Ao longo dos anos, Gurumayi citou e cantou vários, e belos, *bhajans* de Kabir que exaltam a presença de Deus em todas as coisas, especialmente no coração de cada um.

Este é, de fato, um mês excitante! Eu os encorajo a mergulhar profundamente em todas as formas de se conectar e celebrar o Aniversário de Gurumayi.

Saudações afetuosas,

Vandana Rawal

Uma estudante de Siddha Yoga

© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.