

Como a sua vontade está, assim está a sua ação

Uma Carta de Estudantes de Siddha Yoga

4 de março de 2017

Queridos buscadores,

Bem-vindos a março – o terceiro mês do nosso estudo da Mensagem de Gurumayi para 2017! No Shree Muktananda Ashram, a natureza está emergindo de sua hibernação e respirando um novo ar da atmosfera. E, como sempre acontece quando essa estação chega, nós também somos beneficiários do despertar da primavera. Todos estão admirando as gotas de neve, os primeiros sinais da primavera. Conforme os novos ramos começam a se romper do sono da terra e nos apressamos em inspirar a fragrância fresca, não podemos *não* pensar na Mensagem de Gurumayi para esse ano.

A Mensagem de Gurumayi é:

Inspire profundamente a fragrância do Coração.

Deleite-se na luz do Ser Supremo.

Expire suavemente o poder benevolente do Coração.

Como você leu na carta de fevereiro, a cada mês desse ano exploraremos um dos onze ensinamentos que Gurumayi nos concedeu no Satsang *Uma Doce Surpresa* 2017. Quando mergulhamos mais profundamente em cada um dos ensinamentos de Gurumayi, o estudo desperta nosso ser adormecido e ilumina nosso mundo. Isso me lembra da orientação que Gurumayi nos deu na palestra de sua Mensagem para 2004.

Gurumayi disse: “Você pode ser como um cientista, explorando seu próprio poder interior e constantemente descobrindo coisas novas sobre ele.”

Nesse mês, estou muito contente de fazer o convite para vocês se focarem no ensinamento de Gurumayi: *Você vai se beneficiar imensamente*. Durante o mês de

março, torne esse ensinamento uma realidade através do seu estudo. Faça a resolução de realizar a intenção de Gurumayi para você – e aja em direção a esta resolução.

Nos parágrafos a seguir, vocês lerão perspectivas incomparáveis de três Siddha Yogues, cada um segue o caminho de Siddha Yoga há muitos anos. Eles estarão compartilhando conosco os vários tópicos de estudo para este mês e suas experiências com esses tópicos. Permita-me dizer que eles são Siddha Yogues *tarimbados*, uma vez que se comprometeram fortemente em implementar os ensinamentos de Gurumayi no seu dia a dia.

Aqui estão alguns pontos principais do que falarão:

- Nosso foco de ensinamento de Gurumayi para o mês: *Você vai se beneficiar imensamente.*
- Meditação como uma forma de praticar a Mensagem de Gurumayi.
- A conexão entre a respiração e a recitação dos textos de Siddha Yoga.

Espero que vocês apreciem tanto quanto eu ouvir esses Siddha Yogues e aprender com a sabedoria deles. Feliz março de 2017!

Calorosamente,

Kshama Ferrar

Estudante de Siddha Yoga



Padmini Wijetunge:

Quando eu recebi pela primeira vez a Mensagem de Gurumayi, senti como se estivesse caindo profundamente dentro do meu ser. Minha mente inicialmente tentou compreender seu significado, mas os pensamentos deram lugar ao puro

deleite da experiência em si: praticar a Mensagem como Gurumayi instruiu, minha respiração naturalmente se tornou mais livre e mais plena, e meu coração parecia se expandir com um amor doce, suave. Foi o começo de uma nova e maravilhosa aventura na *sadhana* – e a cada mês, desde então, essa aventura somente cresce, ficando mais significativa e mais transformadora.

Como sabem, nesse mês, o foco de estudo do ensinamento de Gurumayi do Satsang *Uma Doce Surpresa* é: *Você vai se beneficiar imensamente.*

Eu sou mãe de duas crianças pequenas, e como mãe, estou sempre pensando sobre como os outros se beneficiarão das minhas ações. Entretanto, quando ouço Gurumayi dizer *Você vai se beneficiar imensamente*, penso, “Eu?” Foi maravilhoso perceber que preciso me incluir nessa experiência, e que é importante para eu aceitar os benefícios.

Você pode sentir o poder do *sankalpa* de Gurumayi, sua intenção divina, nesse ensinamento? Dentro das palavras de Gurumayi está consagrada uma certeza extraordinária: que estudar, praticar, assimilar e implementar a Mensagem de Gurumayi *trará* grandes frutos para você.

De que maneiras você colherá os benefícios da sua *sadhana*? Essa questão abre um grande filão de questionamentos. Nesse mês, dedique um tempo para observar, refletir e reconhecer os frutos do seu engajamento com a Mensagem de Gurumayi. Alguns desses frutos você identificará espontaneamente e reconhecerá muitas sincronicidades que trarão grande alegria para o seu coração. Outros benefícios podem ser mais sutis e refinados, e pode demorar para você perceber o significado e o valor deles.

Na conclusão do Satsang *Uma Doce Surpresa*, Gurumayi encorajou a nos apropriarmos do presente da sua Mensagem para 2017. Isso é precisamente o que estamos fazendo ao reconhecer os benefícios de nos engajar com os ensinamentos de Gurumayi. Nós apreciamos mais plenamente a miríade de formas em que a graça e os ensinamentos do Guru nos guiam para sermos o melhor de nós mesmos a cada dia, e por sua vez trazer benefícios para o mundo ao nosso redor.



Gita Haddad:

Gurumayi nos convidou a nos apropriar deste presente, e uma das maneiras de fazermos isso é meditando com sua Mensagem. Desde janeiro, eu tenho aplicado a Mensagem de Gurumayi para 2017 em minhas práticas de meditação, e descobri que este ensinamento é uma porta de acesso à meditação profunda. Para mim, todas as palavras cintilam com o poder de me levar às profundezas de meu próprio ser interior.

Eu sou professora escolar aposentada, tenho uma vida tranquila, porém ativa — oferecendo *seva* de casa, dando suporte a minha família e realizando responsabilidades do dia a dia, como ir ao mercado. Minha prática regular de meditação na Mensagem de Gurumayi tem sido uma alegria, uma joia no meu dia.

É assim que tenho meditado com a Mensagem de Gurumayi para 2017.

Normalmente começo repetindo as palavras da Mensagem e focando minha atenção no *chakra* do coração. À medida que cada sentença da Mensagem de Gurumayi percorre minha respiração, sinto meu corpo relaxar. Eu me conecto a um espaço silencioso e expansivo interior. Sinto meu ser se acalmar neste espaço — meu coração, o Coração — onde a Mensagem de Gurumayi já reside. Acessando este espaço de serenidade, dia após dia, sinto que posso falar e agir da forma que seja mais benéfica. Eu me aproximo das pessoas e atividades na minha vida com mais compaixão e presença da mente.

Ao longo do ano, encorajo você a descobrir os benefícios de tornar a Mensagem de Gurumayi para 2017 uma parte integral da sua prática de meditação. Você tem uma oportunidade inestimável de começar a fazer isto neste mesmo mês: uma nova série, *Meditação Siddha Yoga: Sessões de Meditação em áudio transmitidas ao vivo 2017*, irá começar. Nessas sessões, você será guiado a cultivar uma prática de meditação que seja exatamente certa para você — e que o leve, passo a passo, à experiência do

Coração que Gurumayi descreve.



Rajmani Sinclair:

Como musicista, senti uma onda de emoção quando recebi a Mensagem de Gurumayi para este ano, por sua ênfase na respiração.

O poder da respiração é fundamental para os músicos; a respiração é importante quando você começa a cantar, durante a música e na conclusão da performance. Quando comecei a treinar como vocalista, antes que meu professor me deixasse cantar uma nota, tive antes que aprender como respirar. E em meu estudo da música de Siddha Yoga, aprendi que a respiração é essencial para uma prática de Siddha Yoga que eu adoro, a prática que será o foco este mês no site do caminho de Siddha Yoga: *svadhyaya*, ou a recitação de textos sagrados.

Svadhyaya, como outras práticas de Siddha Yoga, é um meio de convidar a mente a se voltar para o seu interior e refletir no Ser. A palavra *svadhyaya* é composta dos termos em sânscrito “*sva*” e “*adhyaya*” que significa “o seu próprio ser” e “estudo” ou “aula”, e eles juntos significam “o estudo do seu próprio Ser”. Como parte da rotina diária nos Ashrams de Siddha Yoga, *svadhyaya* inclui a recitação do *Shri Rudram*, *Shri Guru Gita*, *Kundalini Stavah*, *Shri Vishnu Sahasranama*, e do *Shiva Mahimna Stotram*.

Então, do conhecimento que adquiri como musicista de Siddha Yoga, vim a reconhecer que a respiração desempenha um papel fundamental tanto na prática de *svadhyaya* quanto na Mensagem de Gurumayi para 2017. Por exemplo, quando recito a *Shri Guru Gita* com outros, percebo isso como um longo ciclo de inspiração e expiração. Quando metade da sala está terminando sua linha e expirando, estou inspirando e iniciando a linha seguinte. Existe este círculo constante de respiração

que nunca acaba. Da mesma maneira, a Mensagem de Gurumayi para 2017 nos direciona a focar no ciclo de respiração. A cada inspiração e expiração subsequentes, assim como cada verso que recitamos no *svadhyaya*, a mente é atraída ainda mais para o interior, para repousar na luz do Ser.

Eu me lembro que, quando comecei a focar minha atenção na respiração durante o *svadhyaya*, foi um pouco assustador. Ao fazer este esforço, pouco a pouco, entretanto, percebi que aquele desafio se transformou em deleite. Comecei a saborear cada sílaba do texto como se fosse um néctar — e experienciei o que significa *beneficiar-se imensamente* da minha recitação.

Ao continuar a praticar a Mensagem de Gurumayi para 2017 e a focar na respiração ao recitar *svadhyaya*, os benefícios de sua prática irão se irradiar externamente. As sílabas sagradas das escrituras purificam a atmosfera onde quer que seja recitada. Quando você se sentar para recitar *Shri Guru Gita* ou *Shri Rudram*, o seu estado interior e o ambiente exterior se tornam tranquilos e serenos. Você percebe que está apto, então, a levar este senso de equanimidade no seu dia e a agir de um lugar de plenitude ao se engajar com o mundo a sua volta.

