

**Agradecendo por um Ano de Plenitude**  
Carta de uma Estudante de Siddha Yoga

1º de Novembro de 2015

Queridos,

Em muitos lugares ao redor do mundo, novembro é um momento de agradecer pela abundância que sustenta e nutre a terra. As pessoas celebram a colheita que foi cultivada durante o ano e agradecem por essa plenitude.

No caminho de Siddha Yoga, novembro é um momento para refletir e expressar gratidão pelos ensinamentos de Siddha Yoga que nos inspiraram e nos transformaram durante o ano. Em 2015, nosso estudo e práticas foram guiados pela mensagem de Gurumayi:

Volte-se  
Para o interior  
Medita  
Naturalmente

Recebemos a Mensagem de Gurumayi no **satsang**<sup>1</sup> *Uma Doce Surpresa*, na entrada do ano novo. Eu me lembro de me sentir tão agradecida por receber este convite para mergulhar mais fundo na minha prática de meditação – e saber que minha prática seria nutrida pela graça de Gurumayi. Fiquei estimulada para aprender mais, aprofundar o estudo e a prática da Mensagem de Gurumayi. Entrei no site do caminho de Siddha Yoga; nos meses seguintes o site trouxe muitos ensinamentos e eventos maravilhosos para apoiar nosso estudo.

As **Definições e Comentários sobre as palavras da Mensagem de Gurumayi**<sup>2</sup> serviram como uma ferramenta de estudo maravilhosa, elucidando as sutilezas do ensinamento profundo de Gurumayi. Ao aprender o que as palavras da Mensagem de Gurumayi e suas inspirações sânscritas significam, vi com maior

clareza como o ato de voltar-se para dentro nos leva à experiência de nossa verdadeira natureza: o Ser divino no interior.

Começando em fevereiro, tivemos a oportunidade de refinar nossa prática de meditação participando da **Meditação Siddha Yoga: Sessões Mensais de Meditação via Transmissão ao Vivo em Áudio**<sup>3</sup>. O que aprendi nessas sessões inspira minha prática de meditação todos os dias. Por exemplo, inspirada pela sessão **“Foco na Meta”**<sup>4</sup>, lembro-me diariamente do significado do mantra de Siddha Yoga *Om Namah Shivaya*.<sup>5</sup> Ao entrar em meditação, repetia silenciosamente o mantra com a consciência do seu significado divino. Percebi que quanto mais honrava a essência do mantra, mais direcionava minha mente para unir-se ao poder da graça destas sílabas sagradas.

Em julho, os Siddha Yogues ao redor do mundo participaram do *Percebendo a Graça de Shri Guru*, o Satsang de Celebração em honra a Gurupurnima que foi transmitido em áudio ao vivo do Ashram Shree Muktananda. Neste evento solene, cantamos com Gurumayi, meditamos com Gurumayi e recebemos os ensinamentos de Gurumayi. Exploramos o que significa a constância da graça do Shri Guru, sempre presente e fluindo através de cada momento de nossas vidas. Para mim, saber que a graça do Guru está sempre aqui – e que posso percebê-la ao voltar-me para dentro – trouxe um brilho extra à minha prática da Mensagem de Gurumayi.

No mês passado, outubro, tivemos a oportunidade de participar do Intensivo Global de Shaktipat em Honra ao Mahasamadhi de Baba Muktananda: *Dharma Marga – O Caminho do Dharma*. No Intensivo de Shaktipat, recebemos ensinamentos sobre o dharma e o tempo, dois temas chave da palestra da Mensagem de Gurumayi. Para mim, participar deste Intensivo de Shaktipat foi o ponto alto do ano. Ele me deu um direcionamento maior; desde o evento, comecei a me perguntar qual a melhor maneira de seguir meu dharma, como posso cumprir meu dever mais sagrado em cada momento do dia.

Tivemos também muitas outras formas de estudo: através das galerias de fotos e vídeos que expandem nossa sensibilidade ao Divino na natureza; através de relatos detalhados e vívidos dos Satsangs de Celebração; através da sabedoria

das escrituras, histórias e exposições. Recentemente, enquanto refletia sobre os ensinamentos que recebi neste ano e sobre as múltiplas formas que fomos capazes de aprender e praticar esses ensinamentos, meu coração se encheu de gratidão. Pensei: *“Que incrível tesouro precioso de sabedoria e orientação que Gurumayi nos deu”*. Parei por um momento e me sentei, sorrindo em apreciação à oportunidade de trilhar esse caminho maravilhoso. Que ano abençoado!

Enquanto refletia, lembrei-me de algo que li no *Reconhecendo a Divindade*<sup>6</sup>, o relato do Satsang de Canto de Siddha Yoga com Gurumayi, realizado em julho. No *satsang*, Gurumayi ensinou sobre a importância de se reconhecer a beleza em nossas vidas. Ela disse:

*Tendo entendido a importância deste reconhecimento, agora você pode fazer o esforço de conhecer a beleza que está sempre presente, e é sua escolha reconhecê-la e experimentá-la.*

*Isto permitirá que você faça do mundo um paraíso melhor.*

Quando li este relato pela primeira vez, lembro que senti que Gurumayi estava me convidando a mudar minha perspectiva e cultivar uma mentalidade de abundância. Nos meses seguintes, realizei a prática de observar as coisas maravilhosas que via e celebrar o encanto das diferentes situações em que me encontrava. Exclamava a mim mesma: *“Que fantástico! Que maravilhoso!”* Tendo tornado este reconhecimento um hábito, me deleitava com as situações comuns e com os momentos extraordinários da minha vida. Estou começando a experimentar o Divino em cada segundo, em cada pessoa e no meu próprio ser.

Quando dedicamos um tempo a refletir sobre a plenitude que nos foi proporcionada no caminho de Siddha Yoga, podemos ver, com maior clareza, a beleza, a divindade em cada momento de nossa *sadhana*. E quando reconhecemos a abundância que recebemos, a gratidão transborda. Somos impelidos a agradecer.

Convido você a explorar o site do caminho de Siddha Yoga e redescobrir por si mesmo a vasta riqueza de insights e sabedoria que recebemos no ano que

passou. Ao ler cada ensinamento, encorajo você a refletir sobre como ele te ajudou a fortalecer sua prática da Mensagem de Gurumayi. Eu o convido a reconhecer todas as maneiras em que você se transformou durante esse ano – todas as formas em que experimentou a divindade em você e no mundo ao seu redor.

Com amor  
Radhika Lishansky