

Um momento oportuno para reflexão

1º de novembro de 2019

Queridos leitores,

O mês de novembro já está aqui e estamos nos aproximando do final de 2019. Este é um momento ideal para refletir sobre o que alcançamos ao nos engajarmos com os ensinamentos de Siddha Yoga e através de nossas práticas espirituais. É uma ocasião para avaliar como cumprimos as intenções que estabelecemos meses atrás, no começo de janeiro. É também uma oportunidade para refletir sobre as experiências que nos trouxeram novos insights no decorrer do ano – revelações sobre nós mesmos e sobre a natureza do Ser transcendental. Nesse mês, é aconselhável que nos indaguemos sobre a maneira como nossas experiências guiaram e moldaram nossa *sadhana* e nos trouxeram mais para perto de atingir nossos objetivos.

Experiências de *sadhana* são como as cores espetaculares das folhagens do outono que iluminam a região nordeste dos Estados Unidos. Você já viu a galeria “Imagens da Natureza” de outubro no website do caminho de Siddha Yoga? As folhas alternam cores em um espectro que varia do amarelo claro a um castanho escuro vívido. Da mesma forma, da mais sutil até a mais tangível, cada experiência espiritual reluz brilhantemente e engrandece a beleza deslumbrante da jornada que seguimos no caminho de Siddha Yoga.

Na Índia, esta estação – uma das seis que se tem ao longo do ano – se chama Hemant Ritu, indicando o início da temporada pré-inverno. Ela engloba os meses do calendário lunar hindu de Kartik e Margashirsha (também chamado

de Agahan), correspondendo, no calendário ocidental, ao período do outono que vai de meados de outubro a meados de dezembro.

Ao começar a pensar na palavra *reflexão*, antes de escrever esta carta, me senti inspirada a pesquisar seu significado mais a fundo. Meus estudos mostraram que é uma palavra com várias facetas. Sua definição inclui “consideração sobre algum assunto, ideia ou propósito”, “um pensamento, ideia ou opinião formada, ou uma observação como resultante de meditação” e “pensamento minucioso sobre um assunto em particular”. Em hindi se diz *gahan cintan* – que literalmente significa “contemplação profunda”.

Ampliando ainda mais à variedade desta palavra, há os sinônimos como *contemplação, observação, ruminação, impressão e ponto de vista*.¹ Os muitos aspectos da palavra *reflexão* me ajudaram a entender que ela não é um mero ato passivo de deixar imagens dos acontecimentos do passado ficarem à deriva na minha tela mental. Na verdade, refletir requer um engajamento ativo, ao avaliar de que maneira os eventos, pensamentos e ações tiveram um impacto sobre mim e a minha vida – e o que aprendi com eles.

Com as nuances do entendimento do termo em mente, embarquei na reflexão dos últimos dez meses de estudo da Mensagem de Gurumayi para 2019 e nas minhas experiências em ver a luz da minha mente.

Descobri que o empenho focado me ajudou a reconhecer ainda mais vividamente o esplendor com que a graça de Gurumayi brilha em minha vida. Este reconhecimento naturalmente fez surgir um doce sentimento de gratidão que se estabeleceu no coração, percorrendo meu ser como um rio. Ao mesmo tempo, o processo de refletir iluminou áreas do caminho que ainda devo percorrer em minha jornada para alcançar a Verdade. Tenho colhido insights

sobre onde devo me focar mais para progredir na *sadhana*. Durante o seu engajamento com reflexão, será que você também vislumbrou áreas previamente não iluminadas?

A distância que já percorremos na *sadhana*, o conhecimento do Ser que alcançamos, as mudanças positivas que surgiram em nossa consciência sobre nós mesmos – tudo isso é benefício da regularidade e constância do nosso esforço repetido. É através de nossas práticas diárias que chegamos cada dia mais perto da experiência estável e do conhecimento do nosso verdadeiro Ser.

Em *Doce Surpresa* 2019, Gurumayi fala sobre a importância da repetição em nossas práticas espirituais. Ela ensina que a repetição regular de nossas práticas ajudará a conduzir a mente para a sua luz. Gurumayi também nos dá o remédio para remover o “tédio” do ato repetitivo. Você se lembra qual é esse remédio? É adicionar as “virtudes semelhantes a gemas preciosas”, os *sadgunas* que habitam dentro de nós, às nossas práticas. Após contemplar este ensinamento, decidi implementá-lo da seguinte forma: escolho uma virtude divina e foco nela conforme vou fazendo as práticas diárias. Ao fazer isso, minhas práticas são banhadas com as bênçãos e a beleza daquela virtude, mantendo-a “sempre nova” como Gurumayi diz em *Doce Surpresa*. O resultado? Sinto-me revigorada para continuar minha *sadhana*. Entusiasmo, paixão e euforia me inspiram no comprometimento com a *sadhana*.

Estou curiosa para saber se você também encarou suas práticas este ano com foco nos *sadgunas*, invocando-os para que renovem suas práticas. Como tem sido sua experiência? Por favor, compartilhe suas observações sobre isso clicando aqui, ou no link abaixo dessa carta.

Neste mês de reflexão, você pode continuar a aprofundar seu estudo da Mensagem de Gurumayi para 2019 ao participar novamente de *Doce Surpresa*, disponível apenas até o final de novembro no website do caminho de Siddha Yoga.

Além disso, haverá uma abundância de elementos no website para apreciarmos e aprimorarmos nosso conhecimento e estudo durante esse décimo-primeiro mês do ano. Aqui estão alguns dos destaques de novembro:

- **Palavras de gratidão** — a palavra gratidão expressa em um idioma diferente a cada dia.
- **Refletir sobre os Ensinamentos de Siddha Yoga — Partes I, II, III** — uma coleção de ensinamentos de Siddha Yoga que recebemos este ano pelo website. Podemos refrescar nossa memória lendo-os mais uma vez para continuar a refletir sobre eles e implementá-los em nossa vida.
- **Reflexões sobre a Mensagem de Gurumayi** — esta ferramenta apresenta a exploração de diferentes escritores sobre algum ensinamento que escolheram de *Doce Surpresa* 2019.
- **Histórias** de diferentes tradições ao redor do mundo que apoiam nosso estudo da Mensagem de Gurumayi.
- **Canções e Poemas** — uma coleção de *bhajans* e *dohe* (dísticos) dos santos-poetas da Índia, provendo outros insights sobre a Mensagem de Gurumayi para esse ano.
- **Textos das Escrituras** — uma coleção de ensinamentos das escrituras indianas, sobre a mente, para apoiar o seu estudo da Mensagem de Gurumayi para 2019.
- As **Sessões de Meditação** foram concluídas em setembro, mas você ainda pode se registrar para todas ou qualquer uma das sessões que ocorreram este ano.

Dois dos festivais que ocorrem neste mês são: Dev Dīpavali e Dia de Ação de Graças.

Dev Dīpavali, o festival de luzes dos deuses, marca a triunfante vitória do Senhor Shiva contra o poderoso e feroz demônio Tripurasura. É um festival diferente de Dīpavali, que acabou de ser celebrado em outubro. Dev Dīpavali é celebrado em dois dias diferentes na Índia. O primeiro dia do festival acontece no Norte do país, durante a lua cheia do mês lunar de Kartik. Em 2019, ocorre no dia 12 de novembro, tanto nos EUA quanto na Índia. A outra data em que este festival é celebrado ocorre, sobretudo no estado de Maharashtra, no primeiro dia do mês lunar de Margashirsha, que acontece no dia 27 de novembro nos EUA e na Índia.

Dia de Ação de Graças, com sua linda tradição de agradecer, ocorre nos Estados Unidos na última quinta-feira de novembro. Este ano será celebrado no dia 28 de novembro. Neste dia, amigos e familiares se juntam para expressar sua gratidão pelas diversas bênçãos em sua vida e pela companhia dos entes queridos conforme compartilham de uma refeição festiva.

Descobri que a virtude divina da gratidão que flui no meu ser é um constante farol para mim. Ela me inspira a praticar os ensinamentos de Gurumayi, para manter minha mente testemunhando sua própria luz a cada dia. Como consequência, a chama da luz divina permanece flamejante no meu coração.

Para concluir, eu gostaria de compartilhar com vocês um pequeno poema que escrevi em hindi. Ele reflete um pensamento que espontaneamente surgiu em minha mente enquanto eu escrevia esta carta e se expressou nas seguintes palavras:

Hoje é uma bênção de Deus.
Se existe hoje, há vida — estamos vivos.
Os mistérios de nossa existência estão todos
ocultos em seu ventre.
Inerentes a hoje, a força e a coragem para seguir adiante.
Nosso *dharma* e nossas ações em hoje habitam;
hoje é o lar de todo o esplendor deste universo.
Ontem, um oceano de memórias.
Amanhã, o entusiasmo da esperança.
Mas hoje, hoje tem o poder
de nos permitir a experiência do Ser.

Cordialmente,

Garima Borwankar



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹Thesaurus.com, sob “reflection” <https://www.thesaurus.com/browse/reflection?s=t>