

Assimilando a Mensagem de Gurumayi para 2016

Uma série de exercícios baseada nas
Quatro Rodas do Intensivo de Shaktipat

Uma Introdução

por Swami Anantananda

O foco para este mês de setembro no caminho de Siddha Yoga é a assimilação da Mensagem de Gurumayi para 2016:

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

A assimilação é o processo de absorção dos ensinamentos do Guru, para que estes se tornem a base de como nós, como estudantes de Siddha Yoga, pensamos, sentimos, falamos e agimos em nossas vidas.

Em sua exposição sobre assimilação, “Absorver os Ensinamentos do Guru”, Swami Apoorvananda explica:

A assimilação requer do estudante um engajamento firme com os outros três aspectos: o estudo, a prática e a implementação. O processo de absorção dos ensinamentos acontece ao longo do tempo – por exemplo, enquanto oferecemos *seva* ou nos esforçamos para entender uma passagem das escrituras. À medida que voltamos aos ensinamentos, repetidas vezes, nosso entendimento se aprofunda e começa a criar raízes.

Ao longo deste ano, vocês estudaram, praticaram e implementaram a Mensagem de Gurumayi de várias maneiras. Por exemplo, vocês se engajaram com vários

ensinamentos relacionados com a Mensagem de Gurumayi no site do caminho de Siddha Yoga. Vocês participaram, diversas vezes, em eventos de ensino e aprendizagem como: *Uma Doce Surpresa* e *Caminhos para o Madhya, a Fonte de Alegria: Sessões de Meditação com Transmissão ao Vivo em Áudio 2016*. E muitos de vocês compartilharam no site do caminho de Siddha Yoga como têm implementado o que aprenderam em suas interações diárias com família, amigos, colegas, animais e natureza.

Agora é hora de reconhecer a transformação interna que vem acontecendo à medida que vocês vêm se engajando com a Mensagem de Gurumayi durante este ano — e assimilar ainda mais os ensinamentos de Gurumayi no nível mais profundo de seu ser.

Esta série de exercícios gravada em áudio irá apoiá-lo em seus esforços. Estes exercícios são baseados nas quatro rodas do Intensivo de Shaktipat — postura, respiração, mantra e meditação. As quatro rodas do Intensivo de Shaktipat constituem um dos ensinamentos semanais de Baba Muktananda. Todo ano, ao se preparar para o Intensivo Global de Shaktipat em honra ao Mahasamadhi de Baba, oferecido em outubro, Siddha Yogues e novos buscadores participam de um satsang preparatório no qual essas quatro rodas são ensinadas.

Estas quatro rodas servem como uma ferramenta poderosa para assimilar a Mensagem de Gurumayi. Elas nos guiam a entrar no silêncio de nosso próprio Ser interior e a experienciar — ainda neste espaço — como a Mensagem de Gurumayi permeia nosso ser. Elas nos apoiam para que possamos acessar a sabedoria infinita disponível internamente, para que possamos expandir nosso entendimento do ensinamento do Guru.

Cada uma das quatro rodas do Intensivo de Shaktipat pode ser praticada sozinha como um meio para assimilar a Mensagem de Gurumayi. As quatro rodas podem ser também praticadas sequencialmente, cada uma levando e aprimorando as outras.

Uma postura confortável e estável suporta o corpo a estar alerta, presente, e equilibrado, e permite que a respiração flua livremente. Uma respiração tranquila acalma a mente e suporta o foco no Ser. A repetição do mantra sintoniza nosso ser

com o *spanda*, a vibração sutil do Ser. E a meditação nos permite descansar nossa consciência no silêncio de nossa verdadeira natureza. Assim, todas as quatro rodas, de diversas e complementares maneiras, nos apoiam a nos voltarmos para dentro e experimentarmos nosso próprio Ser.

Eu irei conduzi-lo passo a passo nestes exercícios. Você precisará reservar cerca de dez minutos para cada um deles. Encontre um espaço que seja tranquilo e confortável e tenha uma caneta e um diário com você para registrar suas experiências.