

Equilíbrio Interior e Exterior: Assimilar a Mensagem de Gurumayi para 2016

Uma Carta dos Estudantes de Siddha Yoga Tim e Sherri Bensen

01 de setembro de 2016

Caros,

Conforme setembro se inicia, aqui no hemisfério norte começamos a sentir um frescor no ar, enquanto que em partes do hemisfério sul os dias estão ficando mais quentes. O equinócio, no dia 22 de setembro, marca o ponto de equilíbrio da Terra em relação ao Sol, quando a duração de um dia é a mesma (doze horas) em todos os pontos na superfície da Terra. Este é um tempo de transição, um limiar na mudança de uma estação para a próxima. Para estudantes e novos buscadores no caminho de Siddha Yoga, é um bom momento para rever tudo o que aprendemos através do nosso estudo da Mensagem de Gurumayi.

Ao longo do ano, estudamos cada palavra da Mensagem de Gurumayi para 2016, mês a mês.

A Mensagem de Gurumayi é

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

Nosso foco este mês é assimilar a Mensagem de Gurumayi. Quando assimilamos os ensinamentos de Siddha Yoga, nós os levamos para dentro de nosso ser para que eles se tornem uma parte de nós.

Ao começar nossa assimilação da Mensagem de Gurumayi, podemos evocar as

bênçãos do Senhor Ganesh, o senhor dos novos começos e o removedor de obstáculos. Um padroeiro das artes e ciências, Senhor Ganesh é também honrado como a encarnação do conhecimento e do intelecto discriminatório. Este ano, em muitas partes da Índia, o festival de dez dias de Ganesh Utsava é celebrado do dia 5 a 15 de setembro.

Cada um de vocês terá sua própria maneira de assimilar a Mensagem de Gurumayi. Nós gostaríamos de compartilhar com vocês algumas das maneiras como fazemos.

Tim: Revejo minhas anotações em meu diário e reflito sobre como minha compreensão da Mensagem de Gurumayi está se desdobrando. Então, eu me pergunto como estou trazendo meu novo entendimento para a minha vida. Sherri e eu amamos caminhar ao longo das trilhas da Baía de São Francisco próximas à nossa casa enquanto conversamos sobre nossa *sadhana* e o que estamos aprendendo.

Outro grande suporte para assimilação é meu círculo de *sadhana*. Temos nos encontrado toda semana há mais de quinze anos. Conforme ouvimos as experiências uns dos outros e desvendamos nossa sabedoria coletiva sobre os ensinamentos do Guru, vejo minha compreensão amadurecendo.

Enquanto dou meu tempo e atenção às práticas da meditação e reflexão de forma consistente e persistente, permitindo que cada palavra da Mensagem de Gurumayi se torne parte de mim, eu me torno firmemente enraizado na experiência constante do Ser.

Sherri: Como forma de assimilar a Mensagem de Gurumayi, criei uma prática regular que é ter o *darshan* da Arte da Mensagem de Gurumayi para 2016. Ao sentar em silêncio, com reverência, minha mente se aquieta e eu trago a imagem inteira para dentro de mim. Quando fecho meus olhos, eu a vejo no espaço do meu coração. Os elementos estão vivos e em movimento. Quando abro meus olhos, meu olhar se suavizou. Eu me sinto mais receptiva ao que a Arte da Mensagem tem a me ensinar. Quanto mais eu absorvo a imagem, novas cores, texturas e detalhes se revelam, tanto na parte visual como nas palavras da Mensagem. Começo a reconhecer metáforas para a minha vida diária.

Para nós dois, a meditação é uma prática indispensável que apoia a assimilação. Nos dias 10 e 24 de setembro haverá duas sessões de meditação ao vivo, em áudio, como parte da série *Caminhos para o Madhya, A Fonte da Felicidade*. Nestas sessões aprendemos a nos conectar com a fonte de felicidade que está sempre presente dentro de nós, e a deixar que ela inunde nossa prática de meditação e nossa vida diária. Após a transmissão ao vivo, estas sessões estarão disponíveis via internet.

Este mês, nossa assimilação da Mensagem de Gurumayi também nos apoiará à medida que nos preparamos para o Intensivo Global de Shaktipat de Siddha Yoga em honra ao Mahasamadhi de Baba Muktananda intitulado *O Alvorecer da Beatitude*. O Intensivo de Shaktipat será realizado nos Ashrams, centros de meditação, e grupos de canto e meditação de Siddha Yoga que estarão participando nos dias 22 e 23 de outubro. A Preparação para o Intensivo de Shaktipat os guiará através das quatro rodas do Intensivo: postura, respiração, mantra e meditação.

Que todos nós descubramos uma experiência mais profunda e constante de nossa felicidade interior à medida que iniciamos este processo de assimilação.

Saudações,

Tim e Sherri Bensen

Estudantes de Siddha Yoga