

Eu sou Consciência

3 de setembro de 2017

Queridos buscadores,

Bem-vindos a setembro, mês em que o sol passa do hemisfério norte para o sul. No momento dessa transição, conhecida como equinócio (noite igual), experimentaremos um período de equilíbrio astronômico, quando dia e noite terão o mesmo tamanho em qualquer lugar deste belo planeta.

A chegada do equinócio nos avisa que estamos quase a três meses do final do ano. Para os estudantes de Siddha Yoga, tem sido um ano para estudo e prática da mensagem de Gurumayi para 2017. Como você está fazendo? Você agora está começando a assimilar tudo o que recebeu, compreendeu e experimentou este ano?

A mensagem de Gurumayi para 2017 é

Inspire profundamente a fragrância do Coração.

Deleite-se na luz do Ser Supremo.

Expire suavemente o poder benevolente do Coração.

Desde o momento em que ouvi essas palavras, gosto de saborear seu significado. Elas mostram que o Coração é um lugar convidativo, um lugar em que posso desfrutar e encontrar alimento, e desse estado de nutrição, levar bênçãos para outros no mundo.

Com a prática da Mensagem de Gurumayi, confirmei para mim mesma que o Coração também é um lugar dentro de mim que posso visitar a qualquer momento e em qualquer lugar — antes de uma refeição, durante uma jornada, enquanto estou em uma fila, ao me sentar para meditar. O Coração, a morada do Ser, é tão parte de mim como a minha própria respiração. Ao visitar meu Coração com frequência, tanto dentro como fora da meditação, encontro minha mente mais estável e mais serena. A mensagem de Gurumayi tornou-se uma *dharana*, uma técnica para focar minha mente e expandir minha consciência. Tornou-se uma prática fundamental

para manter a consciência do tesouro que carrego dentro de mim.



Quando Gurumayi deu sua mensagem para 2017, ela também passou onze ensinamentos para apoiar nosso estudo e prática da mensagem. A cada mês desse ano, focamos em um desses ensinamentos. O ensinamento para o mês de setembro é

“O que importa é que você conheça o seu valor”.

O que significa conhecer o nosso valor? Por que isso é importante?

Recentemente, uma amiga compartilhou que quando ela chegou pela primeira vez no Shree Muktananda Ashram para oferecer *seva* como membro do staff, ela teve a oportunidade de receber o *darshan* de Gurumayi. Gurumayi perguntou-lhe como as coisas estavam. Minha amiga respondeu que se sentia feliz e afortunada em oferecer *seva*, mas ainda estava se estabelecendo e tudo parecia muito novo para ela.

Gurumayi a olhou com compaixão e disse:

“Você não precisa se provar para ninguém. Você não precisa da aprovação de ninguém. Você é grandiosa sendo quem é. O Guru ama você.”

Minha amiga disse que ao ouvir as palavras de Gurumayi, sua percepção de si mesma mudou. Ela entendeu que Gurumayi estava vendo como ela realmente é, e guiando-a para se ver na mesma luz. Quando ela retornou para seu escritório sua postura interior era sutilmente diferente, e ela se sentia mais confiante e à vontade.

Na orientação de Gurumayi para a minha amiga, há um ensinamento para todos nós. Somos todos grandiosos sendo quem somos. Nosso verdadeiro mérito não depende de conquista externa ou da aprovação dos outros. Isso se dá pelo fato de que somos, cada um de nós, uma expressão única e maravilhosa da Consciência.

Para manter essa consciência de quem realmente somos e expressá-la na forma como oferecemos *seva* e como vivemos no cotidiano, requer vigilância e auto esforço. Quando nos percebermos em nossas limitações, podemos parar, e em vez disso, reconhecer-nos por nossas ações conscientes e pelo trabalho bem feito.

Quando cometemos um erro, podemos nos responsabilizar por ele e seguir adiante. Podemos prestar atenção ao nosso bem-estar e às nossas necessidades de descanso, exercício e divertimento. Quando somos gentis com nós mesmos dessas maneiras práticas, não só honramos a nós mesmos mas descobrimos que somos mais generosos e mais tolerantes com os outros.

Na minha vida diária, percebo que isso ajuda a me lembrar quem sou verdadeiramente. Por exemplo, eu me lembro com frequência desta frase do *Shri Avadhuta Stotram*, um hino em honra a Bhagavan Nityananda:

Eu não sou este corpo, nem este corpo é meu. Não sou uma alma limitada, porque sou Consciência.ⁱ

Essas palavras têm grande poder para mim. Um dia, quando caminhava com um amigo, subindo por um caminho entre as árvores, fiquei sem fôlego e fui ficando para trás. As palavras do *Shri Avadhuta Stotram* vieram à minha mente e eu as repeti para mim mesma. Quase que instantaneamente minha percepção de mim mesma e da situação mudou. Eu não me importei mais em ter que acompanhá-lo, ou chegar ao topo do caminho. Ao invés disso, eu me observei subindo por um caminho íngreme e dando um passo de cada vez. Até mesmo minha percepção sobre a minha respiração mudou. Achei interessante observar minha respiração se movendo para dentro e para fora. Ao relaxar, senti mais espaço nos pulmões. Pensei: *Sim, isso é o que acontece quando me lembro que sou Consciência.*



Uma das muitas alegrias do site do caminho de Siddha Yoga é que ele é uma maneira pela qual toda a *sangham* global aprende junta. Com início no dia 23 de setembro, você poderá participar da Sessão de Meditação com Transmissão ao Vivo em áudio intitulada “Torne-se um estudante de sua própria prática.”

Mais cedo mencionei minha prática de repetir a Mensagem de Gurumayi como uma *dharana*. Buscadores espirituais, por muitos séculos, têm usado *dharanas* para focar a mente. Este mês vocês já viram no site duas *dharanas* do *Vijnanabhairava*, uma das escrituras reverenciadas pelos sábios do Shivaísmo da Caxemira. Mais *dharanas* virão. A prática dessas *dharanas* os ajudará a entrar em meditação. Convido vocês a praticar todas as *dharanas* e a compartilhar sua experiência no site do caminho de Siddha Yoga.

Vocês também estão convidados a compartilhar sobre dois tópicos bem específicos neste mês.

No final do Satsang *Uma Doce Surpresa 2017*, Gurumayi agradeceu a todos por aceitarem o presente de sua Mensagem e perguntou se nós sabíamos o que a faria ainda mais feliz. Gurumayi então disse: “É você tornar seu este presente”.

De que maneiras *vocês* tornaram a Mensagem de Gurumayi de vocês? Como vocês praticam a Mensagem de Gurumayi? Quais foram os novos insights e entendimentos que a sua prática trouxe para você? Talvez você tenha descoberto algo novo sobre a respiração? Sobre o Coração? Talvez a Arte da Mensagem criada por Gurumayi trouxe a você um momento de “Aha!”? Essa é uma oportunidade maravilhosa para compartilhar sua sabedoria. Seus insights serão uma inspiração para outros!

O segundo tópico sobre o qual vocês estão convidados a compartilhar é a história da sua experiência ao receber *shaktipat diksha*. Essa é uma prática poderosa para todos os Siddha Yogues. Reviva o momento ao escrevê-la. Desfrute dessa ocasião sagrada. Reflita sobre as maneiras pelas quais sua vida foi transformada como resultado do recebimento da iniciação *shaktipat*. Enquanto nos preparamos para o Intensivo Global de Shaktipat de Siddha Yoga em outubro, algumas de suas histórias serão postadas no site do caminho de Siddha Yoga. Convide os amigos e a família que possam querer participar do Intensivo de Shaktipat para ler essas histórias. É uma

ótima forma para eles aprenderem sobre o poder benéfico e transformador deste evento.

Reserve um tempo durante este mês de setembro para explorar seu valor. Quando conhecemos nosso valor, somos capazes de nos centrarmos em nossa grandeza e agirmos a partir de um lugar de clareza e força. Isso é extremamente benéfico para nós, para as pessoas que amamos e para o mundo todo.

Com saudações afetuosas,

Margaret Simpson

Professora de Meditação Siddha Yoga

© 2017 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Shri Avadhuta Stotram, v. 5, *O Néctar do Canto*, p. 59.