

Um Momento de Transformação

1º de setembro de 2020

Queridos leitores,

Estamos embarcando no que vejo como um período de começos e finalizações, um momento de mudanças intensas. No hemisfério sul, o inverno está se transformando na primavera, numa estação mais quente; no hemisfério norte, o verão está se tornando outono, o que vai levar a uma estação de frio e quietude. Portanto, quer vivamos ao norte ou ao sul do equador, setembro é uma época em que o mundo natural está visivelmente se transformando.

Para mim, esta mudança das estações é uma metáfora apropriada para a *sadhana*, para esse caminho espiritual no qual nos transformamos, por meio da prática constante que nos abre para o nosso ser interior. Recentemente, escrevi um poema sobre este fenômeno:

Esta ilha pequenina
tem um recife de corais
mas a maré
rápido
sobe.

Que este local volte
a ser areia
e se dissolva nas
graciosas ondas
do oceano.

Por meio da *sadhana*, nós, Siddha Yogues, percebemos que nossas identidades egoicas se suavizam e se dissolvem, e começamos a nos fundir na realidade divina que é maior que nossa mente – começamos a nos fundir no Ser grandioso. Esta fusão leva a uma transformação duradoura.

Ao longo dos anos, a transformação interior tem sido um dos temas proeminentes dos ensinamentos de Gurumayi. Desde o início da minha jornada espiritual percebi que a meditação Siddha Yoga é mais do que sentar-se em quietude – é uma renovação completa e benéfica de nossa vida, renovação essa que nos permite perceber e experienciar a nós mesmos, e o nosso mundo, a partir de um prisma mais brilhante.

Fico impressionado com a natureza contínua desta profunda metamorfose interior, conforme continuo a estudar e implementar os ensinamentos de Gurumayi em minha vida. Setembro, esta época em que a natureza está se transformando de tantas maneiras, nos inspira a fazer um balanço e refletir sobre como nós nos transformamos, e traçar a rota para o resto do ano.

Apenas pense no que tem acontecido até agora, este ano. Para muitas, muitas pessoas, a pandemia atual introduziu grandes mudanças e criou uma atmosfera de medo e incerteza. Diante disso, estou explorando como aprofundar minha equanimidade – trocar a ansiedade por uma consciência mais contínua do Ser grandioso ao longo do meu dia. Aprecio imensamente os lembretes de Gurumayi para nós, nos vídeos “Bênçãos para Cultivar”, para abandonarmos nossa negatividade, respirarmos profundamente e darmos generosamente e de coração, neste momento de dificuldades. Imagino que muitos de vocês também estejam sentindo gratidão por esses ensinamentos práticos e instigantes, que aparecem no final dos *satsangs* "Fique no Templo", que são transmissões em vídeo ao vivo realizadas pela SYDA Foundation, a partir do Templo de Bhagavan Nityananda, no Shree Muktananda Ashram. Cada um desses *satsangs* é um grande presente de Gurumayi, que nos ajuda a permanecer focados no

caminho espiritual e a refinar o que aprendemos, para que também nós possamos iluminar o mundo.

Quando surgem problemas na vida, como sempre acontece, a primeira coisa que me ajuda a recuperar o equilíbrio é perceber que o perdi. Com frequência percebo que minha respiração está contraída e que minha postura não está mais aberta e expansiva. Só o fato de voltar a prestar atenção na minha postura e respiração já é um passo inicial para recuperar minha sensação de tranquilidade – retornar minha atenção à paz contínua do Ser que habita sob as ondulações da mente. Esta é uma das maneiras que adoto para praticar a Mensagem de Gurumayi para 2020:

Atmā kī Prashānti
A plena paz do Ser

Para praticar esta Mensagem, primeiro preciso estar consciente do meu estado.

Neste mês de transformação, temos um evento de ensino e aprendizado fantástico para explorar.

Sessões de Meditação 2020 via transmissão em áudio

Setembro nos traz a Sessão VIII das Sessões de Meditação 2020 via transmissão em áudio, que Gurumayi intitulou “Oceano de Felicidade, Oceano de Paz: *Sukha-Sāgar, Shānti-Sāgar*”. Que promessa ela contém! Um *oceano* de felicidade, um *oceano* de paz! Parece um tópico ideal para concluir as Sessões de Meditação deste ano. A Sessão de Meditação VIII estará disponível a partir de 19 de setembro.

Observe que, caso não tenha participado das Sessões de Meditação deste ano, você ainda pode se inscrever para a série inteira e ter acesso a todas as oito sessões durante dezoito meses após ter se registrado.

Pitru Paksha — de 2 a 16 de setembro

Pitru Paksha é um período de quinze dias reservado na Índia para honrar os ancestrais com ritos sagrados e oferendas de alimento. Ele se inicia por volta da primeira lua cheia depois de **Ganesha Chaturti**. Durante Pitru Paksha podemos expressar nossa gratidão por tudo o que herdamos de nossos antepassados. Este também é um momento auspicioso para expressarmos gratidão a outros que passaram por nossa vida e tiveram um impacto benéfico: professores, amigos, vizinhos, colegas de trabalho, e as muitas outras pessoas que honramos em nosso coração e mente.

Durante Pitru Paksha, que este ano acontece entre os dias 2 e 16 de setembro, planejo expressar meu apreço dedicando meu canto da *Shri Guru Gita* à minha mãe. Conforme eu crescia, mamãe me nutriu de tantas maneiras, ajudando-me a crescer não só fisicamente, mas também intelectual e criativamente. Talvez você também se sinta inspirado a expressar sua gratidão aos seus antepassados dedicando-lhes os frutos de sua prática espiritual, seja meditação, *svadhyaya*, *namasankirtana*, *dakshina* ou o oferecimento de *seva*. Desta forma você pode lhes enviar suas bênçãos sinceras. Após observar Pitru Paksha em anos anteriores, fiquei inspirado a começar minha sessão de meditação a cada manhã me conectando com meu coração e enviando amor e bênçãos às pessoas em minha vida. É como se estivesse lhes oferecendo um presente – um presente sutil. Segundo minha experiência, intenções deste tipo têm o doce poder de tocar tanto aqueles que as oferecem como aqueles a quem são dirigidas.

Ultimamente tenho me focado na percepção de como a vida diária oferece *tantas maneiras* de redescobrir o Ser dentro de mim mesmo. Por exemplo, todas as tardes minha esposa e eu damos uma longa caminhada por uma estrada tranquila perto de nossa casa. Algumas vezes conversamos;

algumas vezes simplesmente andamos a passos largos, mais energéticos. Com frequência o passo é rápido o bastante para aumentar o ritmo da minha respiração, o que por sua vez reduz o quanto posso conversar. Quando isto acontece, minha atenção se volta mais conscientemente para a respiração. Como se estivesse em meditação, me vejo repetindo o mantra *Hamsa* naturalmente conforme vou respirando mais fundo – *ham* na inspiração e *sa* na expiração. Minha mente se aquieta e começo a olhar para o céu com mais frequência, sentindo uma sensação de expansão interna e externa, à medida que experiencio que o espaço interior de meu próprio ser é como o vasto azul que vejo no céu. Só de lembrar desta experiência sinto minha respiração se aprofundar e minha consciência se expandir naquele calmo espaço interior...

Por isso, durante este mês de transformação, encorajo vocês a encontrarem maneiras de explorar seus próprios e únicos meios de experienciar a amplidão de seu Ser. Com frequência, estes portais para o Ser são simples, e o deleite que vocês encontrarão neles irá aprofundar e apoiar sua *sadhana* – e sua vida em geral.

Saudações afetuosas,
Paul Hawkwood

