

Nutrindo Nossa Resolução

Carta de uma Estudante de Siddha Yoga

1º de março de 2016

Prezados,

Minhas mais calorosas saudações a cada um de vocês nesse momento em que iniciamos o mês de março e continuamos o estudo da Mensagem de Gurumayi. Estou muito feliz por escrever a vocês e compartilhar sobre o foco deste mês, que é a determinação!

A cada mês estamos focando em uma palavra da Mensagem de Gurumayi para 2016:

Mova-se com determinação
para tornar-se
ancorado
na Alegria Suprema

Os temas para os próximos meses são

- Abril: *Para*
- Maio: *Tornar-se*
- Junho: *Ancorado*
- Julho: *Suprema*
- Agosto: *Alegria*
- Setembro: *Assimilação*

Como eu mencionei, nosso tema desse mês é o que os espanhóis chamam de *firmeza*. Os portugueses dizem *determinação*. Na França, os Siddha Yogues e novos buscadores estão focados em *détermination*, na Itália, em *risolutezza*. Na Alemanha, o foco é em *beharrlich*.

Que imagens vêm à mente quando você pensa na palavra *determinação*? Talvez uma montanha? Uma mãe amorosa? Um yogue em meditação? Um amigo de longa data?

Uma definição literal do substantivo “determinação” é *estabilidade na posição* ou *firmeza de propósito*. Pode ser entendido como uma constância de movimento ou de

intenção. Na *sadhana* de Siddha Yoga, determinação é uma virtude. É uma qualidade de foco e perseverança que é inerente a cada um de nós. Ao mesmo tempo, determinação precisa ser praticada conscientemente e nutrida para se tornar uma característica da forma como praticamos *sadhana*.

Para mim, determinação na *sadhana* é a minha intenção constante de voltar minha consciência para o interior. É a minha dedicação ao realizar práticas espirituais regulares. Percebo que a cada momento da minha vida tenho uma escolha sobre que ação ou pensamento seguir. Quando me lembro dessa escolha e ajo a partir de uma posição de conhecimento e quietude dentro de mim, sou capaz de realizar ações que são benéficas para mim e para as pessoas ao meu redor. Eu posso praticar a determinação na *sadhana* me mantendo consciente dessa escolha e fazendo o esforço de me conectar com o meu próprio conhecimento interior.

Sinto que a determinação perpetua a si mesma. Quanto mais eu pratico essa qualidade, mais eu a entendo e mais ela se torna uma tendência natural. É dessa forma que eu nutro a determinação. Através do auto esforço constante, a determinação se torna rotineira.

A motivação e a inspiração para ser determinada na *sadhana* podem surgir de várias formas. Quando eu ouço outros Siddha Yogues compartilhando sobre suas experiências de *sadhana*, frequentemente me sinto incentivada a me comprometer mais profundamente com minhas próprias práticas. Ou quando realizo as minhas práticas favoritas de canto ou seva, muitas vezes me inspiro a meditar com mais regularidade ao experimentar a alegria interior que essas práticas revelam dentro de mim.

No caminho de Siddha Yoga, a nossa determinação é sempre nutrida e apoiada pela graça e orientação constantes da nossa amada Guru, Gurumayi.

À medida que exploramos a Mensagem de Gurumayi para 2016 nesse mês de março, eu os convido a encontrar suas próprias formas de estudar e praticar a virtude da determinação.

O Senhor Shiva, a deidade suprema, é a corporificação da determinação, a Consciência estável e profunda em nosso próprio ser. No site do caminho de Siddha Yoga, esse mês estaremos celebrando Mahashivaratri — a grande noite do Senhor Shiva.

Mahashivaratri ocorre na décima quarta noite da lua minguante no mês lunar indiano de Magha, quando a lua crescente está na sua forma mais fina. Neste ano, ela ocorre na segunda-feira, dia 7 de março, no fuso horário da costa leste americana.

De acordo com os *Puranas*, o Senhor Shiva realizou yoga e austeridades ou *tapasya* com dedicação constante, com determinação. E através da repetição determinada do mantra da linhagem de Siddha Yoga, *Om Namah Shivaya*, nós podemos experimentar o Senhor Shiva em nosso próprio coração. Durante o Mahashivaratri, quando cantamos esse grande mantra, o poder de cada repetição é ampliado mil vezes. Que forma frutífera de praticar a determinação!

Outra ferramenta poderosa para estudar a Mensagem de Gurumayi para 2016 neste mês é o conjunto de *Comentários sobre o Pratyabhijna-hrdayam, O Coração do Reconhecimento*. Ao longo de 2016, comentários sobre os *sutras* do *Pratyabhijna-hrdayam*, escritos por estudiosos de Siddha Yoga e professores de meditação, serão postados no site do caminho de Siddha Yoga. Essa série de comentários irá explorar a Mensagem de Gurumayi através do ponto de vista do *Pratyabhijna-hrdayam*.

O site do caminho de Siddha Yoga apresenta muitas formas de nos engajarmos com a Mensagem de Gurumayi; você pode contemplar a Arte da Mensagem de Gurumayi, refletir sobre as galerias de fotos e ler os compartilhados e experiências de Siddha Yogues de todo o mundo. Continue a explorar o site e volte a ele regularmente, com determinação!

Sinto-me muito agradecida a Gurumayi por fornecer esse meio de estudar seus ensinamentos e trazê-los constantemente às nossas vidas.

Com amor,

Genevieve Uttara Joshi

Estudante de Siddha Yoga