

## Fazer o esforço e depois, fazê-lo novamente

1º de abril de 2018.

Queridos leitores,

Uma parte de mim sente que este mês – abril – começou de fato há alguns dias. Ele foi anunciado com toda a força e doçura da brisa da primavera; veio entoado poeticamente. E não apenas qualquer poesia, mas o tipo de poesia que se entranha para dentro de seu coração antes mesmo que sua mente possa entender o que está acontecendo; o tipo de poesia que é plena tanto de silêncio como de linguagem, e nesse silêncio algo do *khwahish* de seu próprio coração, de seu *iccha*, de seu anseio ou desejo é articulado. Nossa amada Gurumayi escreveu um poema e ele está aqui no site do caminho de Siddha Yoga para lermos e estudarmos – e ler novamente e estudar novamente, acalentá-lo e escrever sobre ele em nosso diário. É um verdadeiro *satsang* com Gurumayi, e neste fim de semana da Páscoa não consigo pensar em uma maneira melhor de celebrar o início de um novo mês.

Na verdade, a poesia tem sido um meio essencial pelo qual as pessoas do *sangham* global têm experienciado e expressado a Mensagem de Gurumayi deste ano. Há algo tão apropriado nisso. Não lhe parece que a poesia mais excepcional se parece com um vislumbre na conversa que alguém está tendo com o seu próprio Ser? E também há esta sensação de continuidade inerente aos poemas. Onde um poema realmente começa? Onde termina? Sem dúvida, um poema tem uma primeira e uma última palavra, mas ao lê-lo você tem a sensação de que, *na verdade*, ele continua. O autor está tendo *satsang* e você teve acesso a um momento especial desse *satsang*.

Ao chegarmos ao quarto mês do ano, essa ideia – a da continuidade – é um atrativo a se considerar. Como transformar esta sensação que temos ao ler

poesia em uma realidade de nosso cotidiano? Como fazer com que nossa experiência de *satsang* “continue”? Como podemos ter mais momentos de *satsang* e como nossa experiência desses momentos pode crescer em profundidade, força e maturidade?

Talvez você já tenha deduzido a resposta. Para adquirir um certo grau de constância em sua experiência, seu esforço também deve ser constante. Você tem que fazer o esforço, e fazê-lo novamente, e ainda mais uma vez.

A questão que se segue, naturalmente, é: como colocar em prática essa compreensão que você passou a ter. Por melhores que sejam suas intenções, por mais sincero que seja seu anseio de se aprofundar na *sadhana*, você pode, por exemplo, ficar ocupado. Sua lista de tarefas parece intransponível. Ou talvez você fique distraído. Você está cercado de infinitos estímulos, por todos os tipos de ruídos que o invadem a partir da periferia de sua consciência, atraindo sua atenção para uma coisa e para outra.

Tão real quanto isso possa ser - você *está* ocupado, sem dúvida, e *há* muita coisa acontecendo – por um momento que seja, eu lhe sugiro que deixe esse discurso de lado. E se por acaso você tiver um pouco mais de responsabilidade no caso – e com isso, um pouco mais de livre arbítrio – mais do que você inicialmente poderia pensar? Não é verdade que, considerando todas as atividades em sua vida, e todo o frenesi e ansiedade que essas atividades possam criar, parece ser um tanto *fácil*, recompensador até, em se deixar levar por elas? Pode parecer mais fácil se deixar levar do que sentar-se consigo mesmo, realizar a mudança interior, e repetidas vezes fazer o esforço de se conectar internamente.

No entanto, mesmo que esteja relutante em admitir, algo dentro de você – chame isso de consciência, ou de senso de dever ou dharma – *algo* dentro de você sabe que a mudança começa dentro de si mesmo. Talvez você se lembre que Gurumayi falou sobre essa mesma noção em sua Mensagem

para 2018. Assim, naqueles momentos em que sentir que sua motivação está enfraquecendo, ou você está apenas um pouco confuso sobre como seguir adiante, pode ser útil se lembrar dessa força interior a lhe impelir para diante. Entre em contato com aquele comprometimento que fez consigo mesmo, muito tempo atrás, essa convicção que surgiu sabe-se lá há quantas vidas. Às vezes os resultados de seu esforço serão mais visíveis do que em outras ocasiões. Entenda, isso está bem. Simplesmente continue se esforçando.

Tukaram Maharaj, o grande santo poeta do século XVII, de Maharashtra, na Índia, certa vez disse:

Assim como a raiz úmida e jovem de uma árvore pode perfurar uma rocha à medida que cresce na terra, da mesma forma, através do esforço constante todas as tarefas podem ser realizadas.<sup>1</sup>

O simbolismo desse verso é tão cativante – e esclarecedor. Tudo que a planta sabe é que tem que florescer. Assim, com firmeza, com foco, com tenacidade, ela segue em frente – seguindo seu caminho através do solo e perfurando rochas, se necessário – simplesmente porque isto é o que deve fazer.

Também é fascinante a maneira como Tukaram Maharaj descreve a raiz como “ole” – “úmida” ou “jovem”. Considere o que significa para o seu esforço ser como a raiz *jovem* de uma árvore, o broto viscoso de uma planta emergindo do solo. Tal esforço deve estar impregnado de certas qualidades – sutileza, por um lado, e também frescor, um senso do novo, de vivacidade. E se você tentasse encarar cada tentativa de praticar *satsang*, seja ela a 10<sup>a</sup>, a 25<sup>a</sup> ou a 600<sup>a</sup> como se fosse a primeira tentativa? Quão diferente seria a sua experiência de se propor mais esse esforço?

No caminho de Siddha Yoga nós honramos vários novos começos – entre outros o florescer que acontece na primavera – para nos lembrarmos de

que, a qualquer momento, podemos encarar nossa *sadhana* novamente como nova. Cada vez que praticar a Mensagem de Gurumayi pode ser exatamente isto – um momento, um *novo* momento para se aproveitar e fazer uso pleno. Por isso, nas próximas semanas, insisto que anote o que lhe inspira, o que o ajuda a abordar a sua prática com esse senso de novo.

E o site do caminho de Siddha Yoga vai lhe apoiar conforme você vai fazendo isso, divulgando diferentes caminhos, diferentes ângulos que você pode usar para praticar a Mensagem. Por exemplo, haverá mais poesia. A começar neste mês, uma seção do site será dedicada à poesia dos santos e dos Siddhas, cujo legado Gurumayi exaltou em sua palestra da Mensagem para 2018 pois trouxe *satsang* a todas as pessoas.

Haverá também uma história, um conto clássico do elefante e da abelha, que foi recontado ao longo dos anos por Gurumayi e também pelo Guru de Gurumayi, Baba Muktananda, para ilustrar a importância de nosso esforço. Haverá uma explicação sobre *pranayama* – uma técnica de respiração que Gurumayi ensinou em sua Mensagem, para apoiar uma meditação mais tranquila –, a ser explorada a partir da perspectiva dos *Yoga sutras* de Patanjali.

E haverá muito mais – assim, não deixe de continuar visitando, continue tendo *satsang*. Conforme você vai acumulando momentos de *satsang*, cada um deles renovado, você descobrirá que está desenvolvendo uma espécie de músculo para criar *satsang*. Você está desenvolvendo uma maior constância.



No final de abril estaremos honrando um dos grandes seres que deu ensinamentos sobre *satsang* – a quem muitas vezes nos lembramos fazendo *satsang*, no meio de inúmeros buscadores cujas vidas ele transformou

através dos ensinamentos e de *shaktipat diksha*. Sim – na lua cheia de 29 de abril (ou no dia 30 de abril na Índia e em outras partes do hemisfério oriental), vamos celebrar o aniversário lunar de Baba Muktananda. É a primeira vez, desde 1999, que o aniversário lunar de Baba será em abril e não em maio. No site iremos anunciar esta vantagem de começar mais cedo o mês de Baba com histórias sobre ele, seus ensinamentos e *namasankirtana* com o seu nome.

Muitas vezes, quando ouço Gurumayi falar sobre Baba – quando a vejo sorrir ao explicar como ele ensinaria, ou como era cantar com ele, ou oferecer *puja* diante dele – alguma coisa dentro de mim silencia. Pode ser que eu veja a cor laranja das vestes de Baba brilhar na minha tela mental; pode ser que ouça a voz ou a risada de Baba, tão familiar para mim devido às gravações de palestras e cantos que ouvi ao longo de todos esses anos. Sinto que estou tendo *satsang* com Gurumayi e com Baba; um *satsang* com os Siddhas.

Há algo particularmente maravilhoso em refletir sobre Baba e seus ensinamentos neste ano, quando buscamos a companhia da Verdade com um anseio tão ardente – e lutando para fazer esforços mais estáveis na direção desse objetivo. Com frequência Baba ensinava sobre a importância da constância na *sadhana*; repetidas vezes ele conclamava os buscadores para que continuassem seguindo adiante em suas práticas, e fazê-lo com fé, devoção e um espírito intrépido.

Em um poema, Baba escreveu:

Foque sua visão na Consciência interior.  
Repouse alegremente na Testemunha interior.  
Intensifique seus esforços;  
desenvolva o discernimento.  
Com ardor e coragem,  
escale mais e mais alto.<sup>2</sup>

*Com ardor e coragem, escale mais e mais alto. Ao ler essas linhas, você pode praticamente visualizar a montanha à sua frente – majestosa e coberta de neve, ou talvez coberta de verde e tornada dourada pela luz do sol. E lá está você escalando-a, um passo de cada vez, um apoio após o outro no solo duro, ainda assim maleável. Conforme vai escalando, nem sempre pode parecer, mas se você parar por um momento para escutar sua respiração e olhar ao redor o horizonte infundável, você percebe que está entrando numa perspectiva muito mais expansiva, um ar muito mais puro e límpido do que jamais conheceu.*

Desejo o melhor para a sua *sadhana* neste mês de abril.

Sinceramente,  
Eesha Sardesai

<sup>1</sup> Versão em inglês © 2018 SYDA Foundation. All rights reserved.

<sup>2</sup> Swami Muktananda, *Reflections of the Self*, 2nd ed. (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1993), p. 64.

