

Agosto, um momento propício

por Eesha Sardesai

Qual é o melhor momento para praticar *sadhana*? Já não ouvimos dizer que a manhã é o *melhor* momento? Nesse caso, estaríamos dispostos a levantar às três da madrugada, quando o céu ainda está escuro, e sentar em nossa *asana* de meditação?

Também já não ouvimos dizer que o momento mais auspicioso para *sadhana* é no período entre o início do amanhecer e o nascer do sol? Ou entre o *pôr* do sol e o crepúsculo roxo-azulado que persiste depois?

E já não ouvimos falar da importância do meio-dia, quando o sol está no meio do céu?

Qual *é*, então, o momento mais propício? Não consigo deixar de me perguntar. E como podemos aproveitar ao máximo o pouco tempo que temos em um determinado dia para praticar *sadhana*?

Tenho uma ideia. Uma ideia *brilhante*, se me permitem dizer. Vou fazer o que sempre faço quando tento encontrar a resposta para uma pergunta ou determinar o melhor caminho a seguir. Vou recorrer aos ensinamentos de Gurumayi! Então, em relação a esta questão de quando praticar *sadhana*, lembro-me — e talvez vocês também se lembrem — que Gurumayi disse que podemos praticar *sadhana* a qualquer momento. Qualquer momento que escolhermos para praticar *sadhana* será o melhor momento para nós.

Encontro grande conforto nessa sabedoria de Gurumayi. Ela também me ajuda a apreciar a relevância eterna da *sadhana* de Siddha Yoga. Não precisamos de uma razão elaborada, um incentivo adicional, para praticar Siddha Yoga — pelo menos não além da nossa própria curiosidade e

compromisso em fazê-lo. Nem precisamos esperar por uma data específica ou por um momento determinado. Não precisamos resolver X, Y ou Z em nossa vida antes de começar a cantar, meditar ou praticar *mantra japa*. Podemos praticar *sadhana agora*, sempre que decidirmos que “agora” é o momento certo.

Dito isso, há momentos que possuem um significado especial no caminho de Siddha Yoga — momentos de importância histórica para a nossa linhagem ou que marcam uma celebração ou ocasião especial. Não se trata necessariamente de momentos “melhores” para a prática da *sadhana*, mas eles nos oferecem a oportunidade de manter um foco coletivo. A combinação desse foco compartilhado com a própria ocasião confere ao período uma energia única, repleta de poder e vitalidade.

O mês de agosto de 2026 é um desses momentos. Celebraremos três datas importantes neste mês. A primeira é o Punyatithi de Bhagavan Nityananda, que observaremos de acordo com os calendários lunar e solar. O *punyatithi* solar de Bade Baba ocorre em 8 de agosto, enquanto o *punyatithi* lunar acontece no dia seguinte, 9 de agosto. Cerca de uma semana depois, em 15 de agosto, celebra-se o Divya Diksha de Baba Muktananda. Encerrando o mês, em 27 de agosto, temos Raksha Bandhan.

Cada uma dessas celebrações possui uma história e um caráter distintos. No Punyatithi de Bhagavan Nityananda — o aniversário do dia em que Bade Baba deixou seu corpo físico, momento em que aquela barreira corpórea final que o separava da Consciência suprema foi removida — reconhecemos como suas bênçãos permanecem eternas. O Divya Diksha de Baba Muktananda comemora o dia em que Bhagavan Nityananda concedeu a iniciação *shaktipat* a Baba, dando início ao processo que levaria Baba a estabelecer o caminho de Siddha Yoga. Nossa própria jornada na *sadhana* está intrinsecamente ligada a essa data.

Raksha Bandhan, por sua vez, é uma celebração observada em toda a Índia. Historicamente, e até nas escrituras, há inúmeros relatos de *rakhis* — pulseiras feitas de fios — sendo trocadas entre pessoas (ou mesmo grupos de pessoas ou reinos) para simbolizar o respeito mútuo e o compromisso de proteger uns aos outros. Nos tempos atuais, o costume popular na Índia tem sido que as irmãs amarrarem *rakhis* no pulso dos irmãos como forma de reconhecer o vínculo que compartilham. Naturalmente, no caminho de Siddha Yoga, Raksha Bandhan adquiriu um significado particularmente especial. O vínculo que honramos neste dia é aquele que existe entre o Guru e o discípulo.

Essas celebrações constituem, cada uma, um universo à parte; no entanto, podemos encontrar um fio condutor entre elas — um tema ou foco que podemos acompanhar do início ao fim de agosto e explorar com maior profundidade em cada ocasião sucessiva. Na minha introdução ao mês de julho, no site do caminho de Siddha Yoga, expliquei que uma das práticas centrais daquele mês era *guru-dakshina*. Para este mês de agosto, Gurumayi pediu-me que compartilhasse com vocês que nosso foco serão as práticas de meditação e *mantra japa*.

Esse foco é, naturalmente, coerente com o que passamos a associar ao mês de agosto no caminho de Siddha Yoga. Em agosto de 2000, Gurumayi iniciou e forneceu orientações para o Muktananda Dhyana Saptah — um *saptah* de um dia inteiro de meditação, a ser realizado em Ashrams e centros de meditação Siddha Yoga ao redor do mundo. De fato, o primeiro Muktananda Dhyana Saptah da história foi realizado no Shree Muktananda Ashram, na ocasião do Divya Diksha de Baba, naquele mesmo ano de 2000. O Dhyana Saptah, que se tornou um dos eventos de ensino e aprendizado favoritos dos Siddha Yogues, inclui diversas sessões de meditação e canto do mantra.

Como o nome e a história indicam, Gurumayi iniciou o Muktananda Dhyana Saptah em honra ao Divya Diksha de Baba. No entanto, a energia

da meditação, e do *mantra japa*, perpassam todo o mês de agosto. À sua própria maneira, cada uma das celebrações do mês evoca essas práticas.

Considere, por exemplo, o Punyatithi de Bade Baba. Sempre amei ler histórias de Bade Baba — histórias de suas interações com os devotos, os ensinamentos que ele lhes transmitia, o sonoro “*hmmm*” que fazia como resposta para os devotos, as recordações de sua risada e de seus movimentos rápidos dentro e nos arredores de sua morada. Existe tanta vivacidade nesses relatos, uma *vitalidade*, uma energia resplandecente que associo às minhas próprias experiências de estar no Templo de Bade Baba no Shree Muktananda Ashram. E, porque o Templo é um lugar de adoração e de práticas de Siddha Yoga, como a meditação, essa energia se tornou para mim um sinônimo da energia da meditação, como uma profunda quietude interior ou um silêncio que a tudo permeia.

As duas outras celebrações em agosto, o Divya Diksha de Baba e Raksha Bandhan, também estão relacionadas, tanto de formas sutis como evidentes, à meditação e ao *mantra japa*. Podemos ver um outro exemplo na história do Divya Diksha de Baba. Baba recebeu a iniciação *shaktipat* quando Bade Baba lhe transmitiu o mantra *Om Namah Shivaya*. Baba descreveria *mantra japa* como “a própria alma, o próprio *prana* da meditação”¹, sendo ao mesmo tempo um veículo condutor para a meditação e aquilo que experienciamos *em* meditação. O mantra que repetimos externamente se torna audível dentro de nós.

Claramente, há muito para descobrirmos sobre essas celebrações e também sobre como podemos abordá-las como oportunidades de fortalecer nossa prática de Siddha Yoga. E nem comecei a falar sobre Raksha Bandhan! Felizmente, temos o mês inteiro para nossa exploração. Ao longo das próximas semanas, falarei com mais detalhes sobre a maneira como a meditação e o mantra se relacionam com nossa observância do Punyatithi de Bhagavan Nityananda, o Divya Diksha de Baba e Raksha Bandhan.

Enquanto mantemos esse foco ao longo do mês, eu convido você a anotar seus insights e experiências — e, é claro, escrever e enviar suas reflexões para o site do caminho de Siddha Yoga. Todos os momentos podem ser bons momentos no caminho de Siddha Yoga, e agosto parece ser especialmente promissor. Trazendo essa pequena conscientização extra para nossa *sadhana* — essa percepção ampliada de nós mesmos e uma disposição para compartilhar nosso aprendizado com os outros — podemos, acredito, aproveitar ao máximo este momento vantajoso. Podemos manter a intenção, e *realizar* a intenção, de que este mês será o mais intenso de nossa *sadhana* de Siddha Yoga no ano de 2026.



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Satsang with Baba*, Vol. 2 (Oakland, CA: SYDA Foundation, 1976), p. 142.