

O Favorito de Deus

1 de março de 2020

Queridos leitores,

Chegamos ao mágico mês de março, quando uma estação começa a deixar o cenário e uma outra, aos poucos, vai tomando seu lugar, nos convidando a renovar nossa percepção sobre a beleza e o mistério da Natureza! Este ano, o dia 19 de março será o primeiro dia da primavera no Hemisfério Norte e o primeiro dia do outono no Hemisfério Sul. Não é fascinante como a nossa posição no planeta pode configurar nossas percepções sobre a vida? Alguns de nós estão celebrando o retorno de mais luz e calor e a expectativa do verão, enquanto que outros estão se preparando para dias mais curtos e mais frios do outono e do inverno. Um mundo e muitas realidades aparentemente diferentes! Ainda assim, subjacente às diferenças que o mundo físico nos apresenta, flui uma corrente mais profunda. Em meio à nossa vida diária nesse planeta magnífico, podemos reconhecer dentro de nós e dos outros – e no mundo todo! – a profunda, sempre estimulante presença do Ser supremo.

Como esse reconhecimento pode acontecer, quando nossos pensamentos, sentimentos e ações habituais – como brinquedos reluzentes! – frequentemente nos distraem e nos afastam de nossa busca por essa consciência luminosa? O caminho de Siddha Yoga, um caminho tanto do esforço pessoal e como da graça divina, nos dá tudo que precisamos para alcançar a experiência radiante e sempre presente da divindade dentro de nós e no mundo que vivemos. E o website do caminho de Siddha Yoga nos oferece uma abundância de artigos e recursos a cada mês para nos apoiar em nossa *sadhana*, nossas práticas espirituais. Neste mês, gostaria especialmente de chamar a sua atenção para alguns dos recursos muitos

úteis e inspiradores para se engajar com a Mensagem de Gurumayi para 2020:

Formar um Plano de Estudos

Recomendo com entusiasmo, que você crie um plano de estudos inspirador e prático. Isso dará suporte aos seus esforços para investigar as muitas facetas da Mensagem de Gurumayi e, então, implementar seu entendimento em sua *sadhana* e no seu cotidiano. Ao criar um plano de estudos pessoal que reflete seus próprios interesses e suas técnicas de aprendizagem favoritas, você pode criar um plano de estudos que seja exequível e inspirador. Um dos meus elementos favoritos do plano de estudos é encontrar regularmente com um “amigo de estudos”, para compartilhar nossas reflexões, expressões criativas, novos entendimentos e outras maneiras que usamos para nos engajar ativamente com a Mensagem e Gurumayi. Essas conversas me inspiram a continuar voltando para a Mensagem de Gurumayi, regularmente, para obter novos *insights* e maneiras de implementá-las na minha vida.

E aqui estão algumas ferramentas de estudo essenciais do website do caminho de Siddha Yoga que recomendo você usar:

- **Explorar & Estudar a Mensagem de Gurumayi** será, mais uma vez, uma área do website dedicado a dar suporte para a sua prática da mensagem de Gurumayi para 2020, com uma seleção de recursos e atividades de aprendizagem. Aqui você poderá vivenciar *bhajans* e *abhangas* doces e deslumbrantes, se aprofundar em escrituras e artigos eruditos e explorar a miríade de outras maneiras de praticar e implementar a Mensagem de Gurumayi em sua *sadhana* e no seu cotidiano. Assim, você poderá desfrutar do ato de assimilar a sabedoria e os ensinamentos da Mensagem de modo agradável e

profundo. Que aventura! Os próximos dois recursos também estarão nesta sessão do website.

- **O Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020.** É composto por trinta Atividades que será postadas semanalmente no website do caminho de Siddha Yoga. Cada uma dessas Atividades se foca em uma pergunta feita por Gurumayi, relacionada à sua Mensagem, e também contém atividades específicas que irão apoiar você quando explorar e estudar essas perguntas. Uma amiga minha ficou particularmente entusiasmada com o Caderno de Atividades do ano passado, que, ela disse, ajudou a ampliar sua perspectiva do mundo através dos movimentos e do desenho. Esses exercícios criativos do Caderno de Atividades ajudaram a minha amiga a descobrir novos caminhos para experienciar alegria em sua vida e expandir sua assimilação da Mensagem de Gurumayi em novos setores de sua vida.
- **Sessões de Meditação 2020 via transmissão em áudio** continuarão com mais uma sessão este mês. O título da sessão, dado por Gurumayi é: “Confortar a mente, repousar no Coração: *Sukha-shanti*.” Essas Sessões de Meditação são projetadas para ajudar você a integrar a Mensagem de Gurumayi com sua prática de meditação. Os professores de meditação Siddha Yoga dessas sessões, guiam você na prática de meditação – e você pode ouvir novamente essas instruções de meditação quantas vezes quiser e de onde quiser, ao longo de todo ano! No ano passado, ouvi essas instruções de meditação guiadas, a cada manhã antes de iniciar minha meditação. Elas me ajudaram a entrar em níveis de meditação mais profundos ... e posso dizer pela minha experiência da primeira sessão que recebemos em fevereiro, que a série de 2020 mantém o mesmo potencial.

Celebrações do Mês

Holi Purnima — 9 de março

Holi Purnima é uma celebração indiana alegre e colorida que comemora a chegada da primavera no subcontinente indiano. A primavera que começa com a lua cheia no dia 9 de março e é frequentemente comemorada jogando pós coloridos brilhantes, em amigos e transeuntes.

Início da Primavera e do Outono — 19 de março (20 de março na Índia)

Você sabia que a língua latina ainda está viva na língua inglesa? A palavra “equinócio” vem da palavra latina *aequus* para “igual” e *nox* para “noite”. No dia 19 de março, por ocasião do equinócio de primavera no Hemisfério Norte e do equinócio de outono no Hemisfério Sul, a duração do dia e da noite são iguais – doze horas cada. Depois desta data, os dias se tornam mais longos no Hemisfério Norte e mais curtos no Hemisfério Sul até o equinócio de outono, quando a duração do dia inverte e o ciclo começa novamente.

Gudhi Padva — 24 de março nos EUA, (25 de março na Índia)

Gudhi Padva é um festival de primavera que marca o início do ano novo no estado de Maharashtra, na Índia. Este festival também celebra o retorno do Senhor Rama e sua esposa, Sita, para a lendária cidade de Ayodhya, seu lugar de nascimento e o cenário do épico indiano Ramayana. O Senhor Rama é conhecido por ter derrotado o demônio Ravana, e reestabelecido o *dharma* em seu reino. Gudhi Padva é um período de novos começos e recomeços, que ajuda a todos nós a reconhecer as muitas oportunidades que temos para recomeçar com energia e convicção renovadas.

Tukaram Maharaj Vaikuntha Gaman (10 de março nos EUA e 11 de março na Índia)

Tukaram Maharaj foi um santo do movimento bhakti do século XVII em Maharashtra, conhecido pelos seus abhangas (poemas devocionais) e por conduzir *kirtans* (cantos) extáticos. Vaikuntha Gaman honra o dia em que, acredita-se, Tukaram, ao comandar um canto arrebatador, foi levado para Vaikuntha (céu), nas asas de Garuda, a montaria divina do Senhor Krishna. Para conhecer uma estória inspiradora sobre a juventude desse santo, você pode ler “O triunfo de uma grande alma” de Swami Vasudevananda.

Punyatithi de Eknath Maharaj (14 de março)

Eknath Maharaj foi um santo do século XVI, do Maharashtra, celebrado por sua erudição e poesia devocional. Nesta data honramos o Punyatithi de Eknath, aniversário do dia em que ele deixou seu corpo físico.

Alguns anos atrás eu era o vice gerente na Atma Nidhi, um edifício do Shree Muktananda Ashram que inclui o refeitório chamado Annapurna. Certa manhã eu estava de pé, do lado de fora do Annapurna, conversando com um amigo conterrâneo, de Oregon. Era o meio da manhã e éramos as únicas pessoas por ali. Alguns minutos haviam passado quando um carro encostou em frente à porta do lobby inferior do Atma Nidhi, Gurumayi desceu e começou a andar em nossa direção. Cumprimentei Gurumayi e lhe apresentei meu amigo, e ao terminar as apresentações eu disse que ele era uma das minhas “pessoas favoritas”. Houve um momento de silêncio. Você já deixou escapar alguma coisa e depois se perguntou por que disse *aquilo*?

Gurumayi me lançou um olhar questionador, sorriu e disse: “pessoas favoritas?” Então ela se virou e saiu andando pelo corredor, me deixando para contemplar sobre a sua pergunta.

Pensei bastante sobre as palavras de Gurumayi. Afinal de contas, quantas pessoas excluimos do nosso amor e respeito se temos “favoritos”? Desde essa experiência, tenho sido mais cauteloso sobre a frequência com que minha mente quer classificar as pessoas em categorias que refletem aspectos limitados de quem elas são, ao invés de ver a divindade em seus rostos, palavras e ações. Agora assumi como uma prática ver a luz e a beleza no rosto das pessoas com quem estou. Os ensinamentos de Siddha Yoga são que todos são favoritos de Deus. Quão diferente seria o mundo – e nosso estado interior – se com entusiasmo praticássemos um dos ensinamentos centrais de Siddha Yoga: *Ver Deus em cada um.*

Como podemos descobrir dentro de nós a gentileza, o respeito, a graça e o amor para praticar esse ensinamento em nossa vida diária – e também para nos tratarmos com o mesmo cuidado especial? Este mês podemos cultivar essas qualidades internas ao nos tornarmos uma expressão viva da Mensagem de Gurumayi para 2020:

Ātmā kī Prashānti
A plena paz do Ser

Ao mergulhar nas muitas nuances de significado e experiências contidas na Mensagem de Gurumayi para 2020, as virtudes divinas irão naturalmente se revelar em nossas palavras e ações. Que maneira bela e nobre de passar o mês de março!

Com amor,
Paul

