

Com Esforço Correto, Regue a Árvore da *Sadhana*

1º de maio de 2019

Queridos leitores,

No caminho de Siddha Yoga, maio é o Mês de Baba. Shri Gurumayi dedicou este período ao seu amado Guru, Baba Muktananda, que viajou pelo mundo transmitindo os ensinamentos de Siddha Yoga.

Neste mês do aniversário de Baba, ao celebrarmos sua vida, Gurumayi nos encoraja a ficarmos atentos aos sinais de Baba — na natureza, em nossas experiências de meditação e em pensamentos, sentimentos ou inspirações que surgem inesperadamente durante o dia. Eu os convido a manter esta percepção em mente e observar o que se revela *para vocês*. Descobrir sinais de Baba é uma forma de experimentar sua presença benevolente e constante e nos conectar com ela. Tais sinais nos inspiram a perseverar em nossa *sadhana*, com entusiasmo.

Em sua Mensagem, Gurumayi nos oferece formas específicas para seguir e aprimorar avidamente a nossa *sadhana*. Durante *Doce Surpresa* 2019, ela enfatiza a importância do “esforço correto” e da prática repetida de gentilmente persuadir a mente a se voltar em direção à sua própria luz. Gurumayi elucida para nós o que é o esforço correto na *sadhana* e nos ensina que através de nossa prática constante, ao continuarmos a fazer o tipo adequado de esforço, chegamos a experimentar o brilho de nossa própria mente.

Assim, neste mês, retorne para a Mensagem de Gurumayi e refresque sua memória sobre como Gurumayi ensina sobre o “esforço correto”. Então à medida que você segue sua rotina diária, em vários momentos pergunte a si mesmo: “Qual é o esforço correto que posso realizar *agora*? ”

Em 2019, começamos a nos engajar com a Mensagem de Gurumayi repetidas vezes através das postagens enriquecedoras no site do caminho de Siddha Yoga. Além das novas **Histórias baseadas na Mensagem de Gurumayi** e os **Pacotes de Participação Múltipla** em *Doce Surpresa* 2019, neste mês o site também irá oferecer:

- **Satsang Siddha Yoga em Áudio em Celebração do Aniversário de Baba Muktananda: A Mente.** Cada mês de maio, nós celebramos o aniversário de Baba Muktananda com um satsang de Siddha Yoga em áudio. Esse *satsang* estará disponível a partir do dia 1º de maio até o dia 31 de maio, via transmissão gravada. Também está disponível em datas selecionadas durante o mês de maio, em Ashrams e Centros de Meditação Siddha Yoga ao redor do mundo.
- **Explicação sobre o Jogo da Consciência** pelo Professor William K. Mahoney no cinquentenário do dia em que Baba começou a escrever sua autobiografia espiritual, *o Jogo da Consciência*. Devido à sua enorme generosidade e compaixão, no dia 12 de maio de 1969, Baba ji começou a escrever este relato de sua própria *sadhana* que continua a transformar as vidas de milhares de buscadores ao redor do mundo.
- **Atividades nº 14 a 17** do Caderno de Atividades sobre a Mensagem de Gurumayi.
- **Textos das Escrituras** irão aprimorar o seu estudo da Mensagem de Gurumayi. Dentre esses, estão versos da *Shri Bhagavad-gita*. Gurumayi cita partes desse texto sagrado na sua palestra da Mensagem e a designou como a escritura para os nossos estudos em 2019.
- **Sessão de Meditação V intitulada: A Respiração é a Exploradora.** Gurumayi escolheu o título de cada uma dessas sessões especificamente. Elas nos dão ferramentas para revitalizarmos nossos esforços na *sadhana*.

Este ano, o aniversário lunar de Baba cai no dia 18 de maio, o dia da **lua** cheia no mês lunar Hindu de Vaishakha. Cada ano, durante o mês de Baba, nós acompanhamos a lua crescente conforme ela atinge sua plenitude em diferentes partes do mundo. Leia o convite para você enviar as suas fotos da lua do Baba de onde quer que você esteja!

O **Dia das Mães** será observado em muitas partes do mundo, no domingo, dia 12 de maio. Esse é um dia para honrar as mães que são as forças nutridoras em nossa vida, e para celebrar o amor infinito, paciência e perseverança que elas demonstram no cuidado com seus filhos. Em sua Mensagem Gurumayi nos ensina que essas são as mesmas qualidades que podemos aplicar em nossa *sadhana*.

Que maravilhoso é continuar nossa sadhana engajando-nos ativamente com a Mensagem de Gurumayi.

Através dos séculos, os santos-poetas compartilharam a sua sabedoria generosamente, nos encorajando a seguir o caminho da sadhana para conhecer Deus. Eu os deixo com uma dessas *dohas*, ou verso de duas linhas, inspiradoras do santo-poeta Rahim, de Mughal, na Índia, do século dezesseis.

Rahim diz,

Com o esforço focado, quando você toma conta de uma tarefa, então todas as suas outras tarefas certamente darão frutos.

Quando você rega as raízes de uma árvore, ela floresce e dá brotos, e faz surgir uma abundância de flores e frutos.

Respeitosamente,
Garima Borwankar