

# Um Tempo para Cultivar o Silêncio Interior

1º de maio de 2020.

Queridos leitores,

Ultimamente tenho me perguntado o que determina um retiro espiritual. É a solidão? É a quietude? Certamente está relacionado com a intenção da pessoa. Essas perguntas têm surgido em face à nossa situação mundial sem precedente, que tem exigido que muitos de nós – inclusive eu mesmo – fique em casa, a maior parte do tempo, para o nosso próprio bem-estar e pelo bem-estar de outros. Seria fácil ficar entediado nesse momento do confinamento; no entanto, ao longo dos milênios, muitos buscadores têm procurado viver em isolamento e quietude, assim poderiam, mais facilmente, comungar com o esplendor divino dentro de seu próprio ser.

No caminho de Siddha Yoga, temos sido incrivelmente agraciados nesse período com uma série de *satsangs*, **Fique no Templo**, frequentemente com a presença física de Gurumayi, com transmissão em vídeo, ao vivo, do Templo de Bhagavan Nityananda, no Shree Muktananda Ashram. Nestes *satsangs*, que começaram no mês passado, tivemos a alegria de recitar textos sagrados e cantar *namasankirtanas* com Gurumayi, ouvir suas palestras, ouvir *bhajans* com cantores talentosos e de todo o mundo, e ter *darshan* de Bade Baba. Minha experiência dos *satsangs* foi que nós, de fato, estivemos no Templo, imersos na profunda tranquilidade e vitalidade deste local sagrado e no esplendor espiritual da *murti* de Bade Baba.

Nesses *satsangs* inspiradores, Gurumayi falou sobre como, aqueles de nós que estamos abrigados em casa (um mestre de cerimônias apontou que, como Siddha Yogues, estamos “abrigados na graça”), este período de

labuta geral é uma oportunidade de ouro para a *sadhana* de Siddha Yoga. Gurumayi nos alertou para usar esse período para cultivar um espaço de quietude interior através do engajamento com as práticas de Siddha Yoga, com disciplina e ardor. Então, paradoxalmente, podemos descobrir que os eventos desafiadores do mundo estão, na verdade, nos dando suporte para que possamos ir mais fundo no divino silêncio interior.

O próprio Guru de Gurumayi, Baba Muktananda, descreveu em sua autobiografia, *O Jogo da Consciência*, como ele se engajou com um extenso período de prática espiritual – e como sua disciplina pessoal permitiu que a graça que recebera de seu Guru alcançasse seu objetivo. Maio é o mês do aniversário de Baba, o mês em que celebramos a realização de Baba e o presente do *shaktipat* que ele – e agora Gurumayi – ofereceu ao mundo. Muitos anos atrás, Gurumayi começou a se referir a maio como o “Mês de Baba”, e nos encoraja a mergulhar na vida e nos ensinamentos de seu Guru, durante esse mês do aniversário.

### **Para o mês de Baba**

Ao longo de maio haverá uma abundância de oportunidades para observar o Mês de Baba no website do caminho de Siddha Yoga. Este ano, o Aniversário Lunar de Baba cai no dia 7 de maio, e o Aniversário Solar no dia 16. Definitivamente lhe encorajo a explorar o website ao longo do mês de maio para aprender sobre a vida e ensinamentos de Baba.

### **Áudio Satsang Siddha Yoga em Celebração ao Aniversário de Baba Muktananda**

O **Áudio Satsang de Siddha Yoga em Celebração ao Aniversário de Baba Muktananda** — intitulado por Gurumayi “Som, Ser e Serenidade” — estará disponível no website do caminho de Siddha Yoga durante todo o mês, começando dia 1º de maio. Swami Akhandananda é o professor para esse satsang, que terá tradução simultânea em francês, espanhol e hindi e legendas em outras oito línguas.

## Tópicos para Explorar em Honra a Baba

Esse ano é o 50º aniversário da Primeira Turnê Mundial de Baba e, este mês marca o aniversário do importante anúncio feito por Baba — dia 12 de maio de 1970 — que ele sairia nessa turnê histórica, para o Ocidente. Sempre penso na dívida de gratidão que todos nós, no caminho de Siddha Yoga, temos pela obediência de Baba ao comando de seu Guru para que fizesse essa turnê importante. Apenas considere quantas milhares de vidas foram transformadas pelo que foi desenvolvido durante a Primeira Turnê Mundial de Baba! Neste mês, eu o convido – tenha você estado na turnê com Baba ou se está apenas aprendendo sobre isso – a visitar as páginas do website abaixo para aprender mais sobre a vida de Baba e seu legado.

- **Histórias sobre Baba Muktananda** é uma coleção fascinante e comovente de experiências que as pessoas tiveram com sua graça e seus ensinamentos.
- **Darshan e a Sabedoria de Baba Muktananda** com trinta e uma imagens de Baba, cada uma com um ensinamento essencial dele.
- *Jyota se Jyota Jagao*, “Acenda a Chama do Meu Coração com a Sua Chama” é um hino escrito pelo estudante de Baba, o compositor e cantor Hari Om Sharan, e atualmente é cantado diariamente nos satsangs e cantos de Siddha Yoga. Nesta gravação em áudio você pode cantar *Jyota se Jyota Jagao* com Gurumayi e o grupo de música, durante um *arati* no Templo de Bhagavan Nityananda.
- *Eka Mastana Yogi*, “Um Yogue Extasiado Chegou” é um bhajan também escrito para Baba por Hari Om Sharan e estará no website este mês, a partir do aniversário lunar de Baba. Este *bhajan* começa descrevendo Baba de forma memorável: “Um yogue extasiado chegou para despertar a *shakti* interior. Um yogue, embriagado pelo êxtase, chegou para nos despertar para o som de *So’ham*.”

## Um Sinal de Baba

Durante este mês do aniversário, teremos uma outra maneira de experienciar a presença de Baba. Cada vez que você visitar o website do caminho de Siddha Yoga, dedique alguns minutos para observar a quietude radiante da cadeia de montanhas, no topo da home page. As montanhas nesta foto têm muitas associações com Baba. Primeiro porque estão localizadas nos Himalaias da Caxemira, o local de nascimento da filosofia não dual do Shaivismo da Caxemira que mais frequentemente Baba ensinava e que ele ajudou a disponibilizar para o mundo. Nessas mesmas montanhas existe um templo de Shiva, de mil anos, onde o Senhor Shiva tem sido venerado todos esses anos.

E tem um lindo “Momento de Baba” associado com esta imagem. Depois que o banner ficou pronto, um dos membros da equipe de design queria saber mais sobre as montanhas retratadas e fez uma descoberta deslumbrante: essa cadeia de montanhas dos Himalaias se chama *Mukteshwar*. O nome tem o mesmo radical do nome de Baba Muktananda e é parecido com o nome de seu amado livro de aforismos, *Mukteshwari*. Que sincronicidade deliciosa!

## Explorar e Estudar a Mensagem de Gurumayi

### Sessão de Meditação IV

A quarta sessão das Sessões de Meditação Siddha Yoga via transmissão em áudio será disponibilizada este mês, e que título intrigante ela tem!

“Relaxar a Mente, Aceitar a Boa Sorte: *Sukha-saubhāgya*” estará disponível dia 23 de maio.

Em inglês, *sukha-saubhāgya* significa “verdadeira boa sorte”. Esta sessão de meditação nos apoiará a cultivar uma mente relaxada e a consciência das muitas maneiras que nossa vida está plena de boa sorte.

## **História relacionadas à Mensagem de Gurumayi**

*Histórias relacionadas à Mensagem de Gurumayi para 2020* é uma deliciosa e inspiradora coleção de contos de sabedoria que apoiam nosso engajamento com a Mensagem de Gurumayi. Recentemente me deparei com “Alexandre, o Grande, Visita Diógenes”, uma antiga lenda grega que Shambhavi Christian traduziu para inglês e também gravou como uma história contada. Neste conto, o governante da Macedônia visita o renomado, porém excêntrico filósofo que vivia num barril e não ligava para as convenções sociais. O que acontece quando o grande Alexandre fica na frente de Diógenes e pede suas palavras de sabedoria? Vou deixar você descobrir por você mesmo como a história se desenrola. Sinto que existem muitas maneiras que esta história pode iluminar nosso entendimento da Mensagem de Gurumayi. Uma que acho interessante, é o vislumbre que ela dá sobre o poder que pode conquistar alguém que se volta para sua própria fonte interior.

## **Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi - 2020**

Recentemente, me interessei pelo **Caderno de Atividades para Estudar a Mensagem de Gurumayi para 2020**. Minha esposa Achala Woollcot tem participado entusiasticamente de todas as diferentes modalidades de aprendizagem apresentadas no Caderno de Atividades desde o início e eu percebi que também poderia me beneficiar ao pôr em prática essa variedade de abordagens para explorar a Mensagem de Gurumayi. Sou um professor de literatura aposentado e para chegar a um entendimento mais profundo de um ensinamento, geralmente recorro à palavras – leio o que o Guru tem a dizer sobre um determinado ensinamento ou contemplo e depois anoto minhas próprias ideias. Porém, nunca havia me ocorrido movimentar meu corpo, criar um mapa mental ou pegar lápis de cor e fazer um desenho.

No entanto, com a orientação do Caderno de Atividades, passei a realizar todas essas três abordagens e tive uma experiência luminosa e profunda. Sem compartilhar o exercício em si, vou lhe contar que num determinado

ponto eu estava na minha sala de estar, de pé, com os braços sobre a cabeça, balançando suavemente, quando olhei para fora pela janela e me detive na presença de um belo zimbro, uma árvore que crescia bem do lado de fora de nossa casa. Imediatamente, senti uma nova afinidade com a árvore, eu me senti enraizado como a árvore e meus membros estavam se movendo como os galhos da árvore se moviam. Pude sentir nas minhas células que a árvore e eu éramos um. As palavras não capturam a experiência; mesmo assim, posso dizer que depois de anos contemplando minha afinidade com a natureza, este exercício me levou para um nível mais profundo de experiência e conhecimento, e aconteceu porque eu estava usando meu corpo como um meio para experienciar o mundo natural com mais profundidade.

Agora, faça os exercícios do Caderno de Atividades regularmente – e recomendo entusiasmamente que você mergulhe em seu estudo da Mensagem de Gurumayi se engajando com o Caderno de Atividades. Não é tarde para começar!

### **Festividades Adicionais**

#### **Dia de Maharashtra — 1º de maio**

Este feriado indiano celebra a criação, no dia 1º de maio de 1960, do estado indiano de Maharashtra, que é onde **Gurudev Siddha Peeth** está localizado. Este dia auspicioso é celebrado com festividades públicas e privadas, que frequentemente incluem apresentações de *lazim* (uma forma de dança folclórica) e músicas.

#### **Bhagavan Buddha Jayanti — 7 de maio**

Buddha Jayanti, também conhecido na Índia como Buddha Purnima, celebra o aniversário do Senhor Buddha. É o festival budista mais sagrado, celebrado por monges que se reúnem em templos para dar palestras e recitar versos das escrituras budistas. Visitantes oferecem suas orações e

rituais sagrados para *murtis* de Buddha. Como convém à natureza benéfica do Senhor Buda, este feriado é uma ocasião pacífica e edificante.

### **Dia das Mães – 10 de maio** (em vinte e cinco países)

Baba começa a dedicatória de seu livro *Jogo da Consciência* com as palavras “Minha mãe me amava muito...” Ele falava afetuosamente de sua mãe e de todas as mães. Tanto Baba como Gurumayi sempre honraram profundamente as mães, pelas muitas maneiras que trazem amor para este mundo e pela maneira como nutrem as crianças, ajudando-as a se tornarem adultos amorosos. O Dia das Mães é celebrado em cinquenta países ao redor do mundo, e em vinte e cinco deles, incluindo os Estados Unidos, marcam o feriado no segundo domingo de maio. No Dia das Mães, Gurumayi nos convida a expressar nossa gratidão à contribuição verdadeira e profunda que as mães – e aqueles no papel de mães – fizeram para este mundo e à nossa própria vida.



Recentemente, eu meditava em nosso jardim, e ocasionalmente abria os olhos para sorver a luz do sol e a beleza das flores. Ao fazer isso, minha atenção foi atraída para uma pequena borboleta que ia de flor em flor sondando por minúsculas gotas de néctar. Fiquei observando enquanto ela, sem qualquer pressa, visitava muitos de botões, rodopiando entre eles como uma minúscula obra de arte soprada alegremente pela brisa. Depois de algum tempo, reconheci que esta borboleta estava me mostrando uma maneira de viver minha própria vida. Eu também podia saborear muitos momentos de “néctar” ao longo do meu dia, nutrindo meu ser com vislumbres de beleza, luz, cor, formas, sombras e sons. Tudo o que isso exigiria, seria que eu tivesse a intenção de ver e saborear o que já está à minha volta.

Ao continuar a reflexão, percebi que esta borboleta estava me dando um modelo maravilhoso para praticar a Mensagem de Gurumayi ao longo do dia. Vi que, com um pouco de lembrança e intenção, podemos pausar com frequência no decorrer dos dias, até mesmo brevemente, como uma borboleta, para saborear o néctar do Ser dentro de nós mesmos. Que jardim podemos descobrir dentro de nós ao fazermos isso, repleto de néctar que nutre e vivifica todo o nosso ser? Em que aventura interior poderíamos embarcar, até mesmo ficando perto de casa nestes tempos desafiadores!

Todas as atividades de aprendizado e outros elementos mencionados nesta carta, nos oferecem caminhos para dentro do jardim do Ser supremo. Eu lhe convido a ser como a borboleta e tentar vários delas para descobrir quais ressoam mais fortemente em você, e encontrar aí sabedoria e deleite. Depois, você pode voltar para elas repetidas vezes para nutrir sua mente e coração. Crie um mês de maio divino para você!

Saudações afetuosas,

*Paul Hawkwood*

