Introdução ao Mês de Maio

1º de maio de 2021

Querido leitor,

Chegamos em maio – mês de Baba, mês em que Baba Muktananda nasceu neste planeta. O aniversário solar de Baba é em 16 de maio e, este ano, o aniversário lunar é em 26 de maio. No caminho de Siddha Yoga, o aniversário de Baba é um momento para celebrar o poder transformador de sua graça e seus ensinamentos neste mundo e de refletir sobre a profunda alegria e o amor que tantos milhares de buscadores sentiam na presença de Baba. Isso acontecia através de sua voz, da liberdade de seus movimentos, da sua risada espontânea e sincera, da maneira como ele transmitia seus ensinamentos, entremeando-os com canções e histórias que expressavam perfeitamente o assunto, e da maneira como estar na presença de Baba nos fazia sentir que havíamos encontrado o caminho de casa.

Baba Muktananda trouxe ***shaktipat diksha***, o despertar da energia espiritual adormecida, Kundalini Shakti, para o mundo em geral, onde anteriormente era um segredo muito bem guardado e conhecido apenas por alguns poucos yogues. Ele transmitiu os ensinamentos de Siddha Yoga e liderou o que chamou de "Revolução da Meditação", fornecendo assim os meios para que os buscadores reconhecessem a presença de Deus dentro de seu próprio ser e em toda a criação.

Como preparação para o mês de Baba, tenho refletido sobre o que aprendi com Baba – através dos livros que ele escreveu, de seus ensinamentos e

dos momentos em que estive em sua presença e recebi seu ***darshan***. Uma memória que me vem à mente com frequência é de sentar-me silenciosamente com Baba e outros estudantes de Siddha Yoga no pátio de **Guruvev Siddha Peeth**. Ali, na linda luz da manhã de inverno, à sombra manchada das mangueiras, eu sentia um amor poderoso e uma força benevolente irradiando de Baba. Eu visualizava isso como um brilho pleno de graça emitindo raios que penetravam em cada um dos nossos corações. Mesmo agora, recordando aquele momento, sinto a luminosidade do amor de Baba brilhando dentro de mim.

Baba mudou o rumo da minha vida. Em 1976 recebi a iniciação *shaktipat* de Baba e aprendi com ele como praticar a meditação Siddha Yoga. Na época, eu era uma neurocientista ensinando na universidade e achava que a ciência tinha todas as respostas para compreender o universo. Porém, depois de receber *shaktipat* de Baba e começar a praticar a meditação, percebi que havia muito mais para aprender. Decidi abordar a meditação como cientista, explorando no meu próprio laboratório interior – observando meus pensamentos enquanto meditava e perguntando a mim mesma como a meditação mudava minha percepção.

Quando comecei a meditar, o que notei inicialmente foi um fluxo de pensamentos. Ao focar na respiração, os pensamentos começaram a se dissolver e, para meu deleite, descobri que logo abaixo dos pensamentos havia um silêncio puro extasiante. Eu havia aprendido com Baba que a Consciência suprema é o substrato e a essência de tudo que existe, incluindo a mente. À medida que continuei a meditar, comecei a reconhecer que essa Consciência pura é o que eu estava acessando quando minha mente repousava naqueles momentos tranquilos de meditação.

Nas últimas décadas, à medida que aprofundava minha prática de meditação sob a orientação de Gurumayi, fiquei inspirada a explorar os efeitos benéficos da meditação através das lentes da neurociência. Descobri que a meditação literalmente muda a estrutura de nossos cérebros.

Também encontrei evidências convincentes de que a consciência – que muitos de nós chamam de percepção – continua a existir mesmo quando o corpo para de funcionar.

Tive grande alegria em compartilhar essas informações no decorrer do meu trabalho e estudo de Siddha Yoga, especialmente com pessoas que experimentaram a Consciência infinita e eterna por meio de sua própria "pesquisa interior" – sua prática de meditação Siddha Yoga – e que estão interessadas em ver como tais informações são amparadas pela rígida metodologia da pesquisa científica.

Essas foram algumas das maneiras pelas quais minha vida floresceu desde que recebi *shaktipat* de Baba Muktananda em 1976 e como continuei a praticar a meditação Siddha Yoga com os ensinamentos de Baba e Gurumayi como meus guias.

Este mês, em homenagem ao aniversário de Baba, o site do caminho de Siddha Yoga apresentará histórias sobre Baba, ensinamentos de Baba, fotografias dele, hinos invocando sua graça e muito mais. O **Satsang Siddha Yoga em Áudio em celebração ao Aniversário de Baba Muktananda** também estará disponível para você participar durante todo este mês.

***

Além do aniversário de Baba, há várias comemorações e eventos que acontecem durante o mês de maio e que celebramos no caminho de Siddha Yoga.

Dia das Mães: 9 de maio

O **Dia das Mães** é comemorado em cinquenta países em todo o mundo – vinte e cinco deles, incluindo os Estados Unidos, observam o feriado no segundo domingo de maio. No Dia das Mães, oferecemos gratidão às

nossas mães, que nos trouxeram ao mundo e cujo amor nos nutriu enquanto crescíamos. Também honramos todos aqueles que nos protegeram e sustentaram em nossas vidas.

Os Gurus de Siddha Yoga sempre concederam grande respeito às mães. Baba dedicou sua autobiografia espiritual, ***Jogo da Consciência***, a sua mãe e a todas as mães que cuidaram dele em sua vida. Ano após ano, em inúmeras palestras e poemas, Gurumayi exaltou as virtudes das mães. Tanto Gurumayi quanto Baba ensinaram gerações de buscadores sobre a Mãe divina, Kundalini Shakti, que cria o universo de seu próprio ser e cuja energia transformadora de vida é despertada dentro de nós pelo Guru, por meio da concessão de *shaktipat*.

Akshaya Tritiya: 14 de maio

Akshaya Tritiya é reconhecida no calendário hindu como um dos três dias e meio mais auspiciosos do ano. Nesse dia, as pessoas começam novos projetos, realizam atos de caridade e se envolvem em práticas espirituais como ***puja***, ***mantra japa*** e ***dakshina***. No site do caminho de Siddha Yoga, você pode ler sobre a história e o significado de **Akshaya Tritiya** e uma história relacionada, ***"Infinita graça do Senhor Krishna"***, do ***Mahabharata***.

Adi Shankaracharya Jayanti: 16 de maio (17 de maio na Índia)

Adi Shankaracharya nasceu no século VIII, em Kerala, no sul da Índia. Ele foi um mestre espiritual iluminado que estabeleceu em toda a Índia a filosofia do Advaita Vedanta. Muitos dos ensinamentos de Siddha Yoga são baseados nesta filosofia, que reconhece a unidade de Deus e a alma individual. Shankaracharya também fundou quatro mosteiros e criou dez ordens monásticas, incluindo a ordem Sarasvati, à qual pertencem Gurumayi e Baba. Em honra ao *jayanti*, aniversário, de Adi Shankaracharya, você pode ler, ouvir e aprender a cantar alguns dos **hinos de Adi Shankaracharya** no site do caminho de Siddha Yoga.

***

Enquanto finalizo esta carta, a pandemia continua a agravar em várias partes do mundo, incluindo a Índia, onde o medo e a angústia estão muito presentes na vida diária de muitas pessoas. No momento, não há como saber por quanto tempo esses desafios irão perdurar ou quando a vida das pessoas finalmente se tornará mais estável. Diante disso, o que podemos fazer? Como podemos ajudar? Neste mês em que honramos Baba Muktananda e lembramos de seu legado, uma coisa que todos podemos fazer é redobrar nossos esforços na ***sadhana*** de Siddha Yoga e oferecer os frutos de nossas práticas espirituais para o alívio do sofrimento e a elevação deste planeta.

Sinceramente,
Achala Woollacott

© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.