

Dhyana Saptah no Website do Caminho de Siddha Yoga

Querido leitor,

Como está sua prática de meditação? Você já deve saber por que estou fazendo essa pergunta. Sim, estou trazendo sua atenção para o dia 15 de agosto!

Todos os anos, dia 15 de agosto, no caminho de Siddha Yoga, nós celebramos o Divya Diksha de Baba Muktananda — o dia em que Baba recebeu a iniciação *shaktipat* do seu Guru, Bhagavan Nityananda. Ao descrever esse dia em sua autobiografia espiritual, *Jogo da Consciência*, Baba Muktananda escreve: “Foi realmente sagrado; sim... sim, foi a alvorada do mais auspicioso de todos os dias auspiciosos.”

Primeiro Baba dá uma descrição extraordinária de sua experiência em Ganeshpuri ao receber *shaktipat*. Em seguida ele escreve: “Certa manhã, conforme eu estava de pé, diante de Gurudev, recebendo seu *darshan*, ele me deu algumas frutas dizendo *hunh*, e depois disse:

— Vá. — Eu continuava ali parado. Então ele disse novamente — Vá... para sua cabana, lá... em Yeola... Yeola... fique lá, fique... conhecimento lá... medite!”

Baba imediatamente obedeceu ao comando de seu Guru, dedicando-se à sua *sadhana* numa cabana em Suki, próxima da cidade de Yeola. Baba escreve: “Cheguei em Yeola e no dia seguinte parti para Suki, onde havia uma cabana para eu praticar *sadhana*. Minha cabana era de frente para o norte, entre duas mangueiras. Uma do lado Leste e a outra do lado Oeste.

As três estavam me esperando. Instalei as sandálias do meu Guru, comi a fruta que ele havia me dado e sentei-me para meditar.”

No ano 2000, Gurumayi orientou os professores de meditação Siddha Yoga no Shree Muktananda Ashram a honrar o *shaktipat diksha* de Baba e seus ensinamentos sobre meditação com a realização de um *dhyana saptah*, uma sessão de meditação prolongada. No idioma hindi, a palavra *saptah* significa “sete dias”. No entanto, no caminho de Siddha Yoga, qualquer sessão de canto ou meditação realizada por um período prolongado — seja de horas, dias ou semanas — ficou conhecida como “*saptah*”. Gurumayi chamou este evento de *Muktananda Dhyana Saptah*.

Nos anos subsequentes, a SYDA Foundation realizou o *Muktananda Dhyana Saptah* em Ashrams e centros de meditação Siddha Yoga ao redor do mundo. Eu mesmo tive a boa sorte de participar do *Muktananda Dhyana Saptah* mais de uma vez. Gostei tanto de participar que continuei voltando sempre que pude.

Alguns anos atrás participei de um *Muktananda Dhyana Saptah* no Ashram Siddha Yoga de Boston, Massachusetts. Na frente da sala de meditação havia um par de chinelos amarelos que tinham sido usados por Baba Muktananda. As sandálias e os sapatos do Guru são chamados *padukas*. Durante o *Muktananda Dhyana Saptah*, dirigi meu olhar para as *padukas* de Baba com a intenção de que minha experiência de meditação se aprofundasse através da lembrança do Guru. Enquanto me focava nas *padukas* de Baba, que tinham adornado seus pés de lótus quando ele estava em seu corpo físico, ocorreu-me que elas representavam não apenas um reservatório da Graça do Guru, mas também o caminho de Siddha Yoga que o próprio Baba havia percorrido, tanto literal como metaforicamente, e que mostrou para milhares de buscadores, assim como seu próprio Shri Guru, Bhagavan Nityananda, havia mostrado a ele.

Depois que eu tinha formulado essa intenção, chegou o momento de as pessoas na sala de *satsang* cantarem o *diksha mantra*, ou mantra de iniciação do caminho de Siddha Yoga: *Om Namah Shivaya*. O mantra fluiu pela minha consciência como um rio de som divino. Então entrei num estado de meditação profundo, infundido por uma calma profunda e apoiado pelas vibrações de *Om Namah Shivaya* ainda reverberando na atmosfera sagrada da sala de *satsang*.

Agora nos encontramos em 2021. Externamente nosso mundo passou por mudanças dramáticas. Não poderíamos prever como nossas vidas seriam alteradas. Entretanto, por causa do poder da meditação nós temos *sim* um santuário interno que é eterno — o Ser, o Coração. A chama divina no interior deste santuário brilha mais incandescente quanto mais a abastecemos com o mantra e com o entendimento de que dentro de nós, sempre, está a presença de Deus.

Este ano, em homenagem ao 74º aniversário do Dia do Divya Diksha de Baba Muktananda, vamos continuar a tradição do caminho de Siddha Yoga e comemorar esta ocasião com a prática da meditação. Pela primeira vez, um *dhyana saptah* será realizado no website do caminho de Siddha Yoga — e todos nós do sangham global de Siddha Yoga teremos a oportunidade de participar.

Os elementos deste *Dhyana Saptah* incluem:

- acender a chama do *saptah*
- cantar o mantra *Om Namah Shivaya*
- meditar, guiados por uma *dharana*
- cantar o *arati* “*Jyota se Jyota Jagao*”

Este *Dhyana Saptah* iniciará na noite de sábado, 14 de agosto (horário de verão de Nova York), e ficará disponível até o final de agosto. Ao longo destas duas semanas, eu o incentivo a participar do *Dhyana Saptah* quantas vezes desejar. Acredite — você ficará feliz de ter feito isso!

Agora que escrevi esta carta-convite para você, fico ainda mais na expectativa de me juntar a todos vocês ao redor do mundo para honrar o Dia do Divya Diksha de Baba ao participarmos deste incrível *Dhyana Saptah*.

Saudações calorosas,

Jake Slesnick

Músico de Siddha Yoga



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.