

Os ensinamentos de Baba de seu livro *Meditate*

Lido por Paul Hawkwood

O Objeto da Meditação

A primeira pergunta que surge quando nos sentamos para meditar é: Em que devemos meditar? As pessoas meditam em toda sorte de objetos e recomendam muitas técnicas diferentes. Maharishi Patanjali fala da concentração, ou *dharana*, na qual focamos nossa atenção num determinado objeto para aquietar e focar a mente. Pode-se concentrar a mente no coração, no espaço entre as sobrancelhas ou em outros centros do corpo. Pode-se também focar a atenção em um ser se elevou acima da paixão e do apego e, quando a mente se conecta a um ser assim, assume suas qualidades. De fato, Patanjali diz que podemos nos concentrar em qualquer coisa em que a mente encontre satisfação.

Não obstante, o melhor objeto da meditação é o Ser interior. Se o Ser é a meta da meditação, para que escolher outro objeto? Se queremos ter a experiência do Ser, devemos meditar no Ser. Se queremos conhecer Deus, devemos meditar em Deus. A mente se torna aquilo em que medita.

O santo-poeta Sundardas cantou:

A mente que sempre pensa numa mulher assume a forma de uma mulher.

A mente que está sempre enraivecida queima-se no fogo da raiva.

A mente que contempla a ilusão cai no poço da ilusão.

A mente que se refugia sempre no Supremo finalmente se torna *Isso*.

Por esta razão, devemos escolher para objeto de meditação aquilo que constitui a nossa verdadeira natureza. Quando meditamos no Ser, não só temos a experiência do Ser, como nos tornamos a própria forma do Ser.

Uma vez um vidente perguntou a um sábio: “Quem é este Deus em quem posso meditar?” O sábio respondeu: “Deus é a testemunha da sua mente”. Esta testemunha é a meta da meditação. Os *Upanishads* dizem: “Ela vive na mente, mas a mente não pode conhecê-la, pois a mente é o seu corpo”. O Ser é a testemunha da mente e é também a fonte da mente. No *Kena Upanishad* há uma afirmação: “Deus é aquele que faz a mente pensar, mas a quem a mente nunca pode apreender”. Alguém em quem a mente pode pensar não pode ser a Verdade suprema, pois o Ser é a força motriz que existe por trás de todos os movimentos da mente. O Ser faz a mente pensar, a imaginação fantasiar e faz o ego repetir constantemente: “eu, eu, eu”. Do mesmo modo, Deus é aquele por cuja inspiração meditamos.

Na *Gita*, o Senhor Krishna diz:

Ó Arjuna, *Isso* brilha através de todos os nossos sentidos; no entanto, é desprovido dos sentidos. Sustenta todos os sentidos, mas permanece separado deles. Experimenta as diferentes qualidades da natureza e, mesmo assim permanece desapegado delas.

Quem é este ser que conhece todos os pensamentos positivos e negativos que vão e vêm na mente? Durante a meditação, quando temos problemas interiores, este ser percebe todos eles. Este ser tem a forma do conhecimento. É aquele que nos faz conhecer tudo. Por exemplo, na meditação, surge algo dentro de nós. Primeiro nos tornamos conscientes disto, sabemos que está surgindo. Depois sabemos exatamente o que é. Nós identificamos isto como um pensamento bom ou mau. O que nos torna conscientes da existência de algo, e do que isso é exatamente, é o Ser.

É a consciência pura que é o Ser, e não nossos pensamentos bons ou maus. Dentro e fora, qualquer ação que ocorra, o que quer que façamos, é o Ser quem nos torna conscientes do que está acontecendo. Esta consciência existe constantemente, dentro de nós. É a pura consciência do “Eu”, sem forma ou atributo. Assim como ele conhece tudo o que existe dentro e fora, ele conhece a si mesmo. Conhecer este conhecedor é a verdadeira meditação.

Swami Muktananda, *Medite*, 2ª ed.
(Rio de Janeiro, RJ: Siddha Yoga Dham Brasil, 1991), p.24-28.

Projeto do layout por Karan Bhullar



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

Clicar aqui para ouvir Viju Kulkarni cantar o *bhajan Jo Mana Nāri Ki Aur* de Sundardas.
O livro *Medite*, de Baba Muktananda está disponível no Siddha Yoga Bookstore.