

Assimilação

por Eesha Sardesai

Eu sempre considerei fascinante esse termo, *assimilação*, o próprio som dele — o fluir da junção do “s”, “m” e “l” na palavra em inglês — simulando o processo que ele descreve. Assimilação é uma combinação, uma incorporação, uma absorção de algo novo de maneira que a característica do que quer que tenhamos iniciado é alterada, transformada, realçada.

Eu admito: o maior motivo pelo qual considero assimilação interessante é porque Gurumayi tem enfatizado há muito tempo sua importância na *sadhana* de Siddha Yoga. Gurumayi tem ensinado que a assimilação é essencial em cada prática que fazemos no caminho de Siddha Yoga, que ela é intrínseca à própria cultura deste caminho. Posso pensar em inúmeros exemplos disso (e, sem dúvida, muitos de vocês também podem!). Tome, por exemplo, a maneira como Gurumayi acrescentou alguns minutos de meditação após a recitação da *Shri Guru Gita*, para que possamos assimilar os benefícios desta prática. Ou como Gurumayi deu a orientação para que se tenha um momento de transição — uma pausa breve — entre os elementos sucessivos de um *satsang* para que, a cada elemento, tenhamos tempo para assimilar o que aprendemos e experienciamos. Gurumayi também ensinou que, na nossa vida cotidiana, seria bom fazermos uma pausa breve antes de passarmos de uma atividade para a outra; dessa maneira, nossa mente e nosso corpo processam os eventos do dia à medida que eles acontecem, e podemos nos recompor melhor e ficar totalmente presentes em cada atividade.

No mundo em geral, a assimilação — especialmente a assimilação de ideias — refere-se ao processo através do qual incorporamos informações novas ao nosso banco de conhecimento. É assim que continuamos a

desenvolver esse conhecimento; é assim que refinamos nossas habilidades, ampliamos nossa perspectiva e alcançamos uma visão de mundo, esperase, mais expansiva e empática.

No contexto da *sadhana* de Siddha Yoga, a “informação nova” que estamos assimilando inclui nossas experiências com as práticas de Siddha Yoga e os insights que surgem do nosso estudo dos ensinamentos de Gurumayi.

Como resultado, o conhecimento que adquirimos é multifacetado em sua essência: é certamente intelectual, mas também, de forma mais ampla, experiencial (visual, auditivo, cinestésico). Quando assimilamos os ensinamentos e práticas, permitimos que se tornem intuitivos em todo o nosso ser; adquirimos uma sabedoria maior do cérebro e do corpo, um discernimento mais aguçado e matizado sobre o que significa estar em contato com nosso próprio Ser e como podemos continuamente reajustar, recalibrar, para que possamos sustentar essa conexão interior e atuar a partir dela.

Recentemente, Gurumayi compartilhou comigo uma analogia que ela fez quando explicava para as pessoas a assimilação. Ela disse que a assimilação é como um sistema de irrigação por gotejamento, através do qual a água é levada literalmente em gotas até a raiz das plantas. Esse é um método muito mais eficiente de aguar as plantas do que, por exemplo, molhar com a mangueira; afinal de contas, existe um limite para o tanto de água que a planta pode receber e reter de uma só vez.

Outra analogia tem a ver com a alimentação: se você come demais e com muita frequência ou se insiste em comer apenas comidas gordurosas e pesadas, você está fadado a ter problemas com a digestão. Se você exagera quando se exercita, tentando correr dez quilômetros antes de ser capaz de correr ao menos um, está arriscado a se machucar. E se está estudando para uma prova importante e tenta aprender a matéria de um semestre inteiro em uma noite, seu cérebro vai, em algum momento, se rebelar, ficando incapaz e sem vontade de processar o excesso de informação

apresentada. As pessoas frequentemente falam sobre a síndrome de *burnout*; o que é isso senão a consequência de tentar realizar mais do que você tem tempo para processar e assimilar?

Você vai perceber que um princípio similar se aplica à *sadhana* de Siddha Yoga. Para que os ensinamentos se consolidem, para que a sabedoria contida neles se torne parte do seu *modus operandi*, eles precisam ser assimilados, aos poucos e de forma contínua. Por isso a orientação de Gurumayi para fazer pausas entre os elementos de um *satsang* ou em momentos diferentes do dia; por isso o ensinamento de Gurumayi de focar na respiração e retornar continuamente a ela. Na respiração, você encontra repouso, um momento inerente de pausa, e pode se familiarizar novamente com o ritmo natural do seu ser.

O esforço necessário para a assimilação é sutil, no entanto, seu rigor não pode ser subestimado. Por um lado, você não pode forçar a assimilação — não pode obrigar que ela aconteça, nem com a mente nem com o corpo. Por outro lado, a assimilação necessita de um tipo particular de percepção, um foco na informação nova que você está assimilando e uma sensibilidade para perceber como essa informação nova confirma, contradiz ou confunde aquilo que você pode ter entendido como verdadeiro até este ponto. Com um olhar atento e uma mente ao mesmo tempo alerta e tranquila, você deve apoiar o processo de assimilação à medida que ele segue seu curso.

Ao fazer isso, o que pode usar como foco e apoio?

Duas coisas: *música* e *fragrância*. Gurumayi ensinou que em ambas, na música e na fragância, encontramos meios de consolidar o entendimento. Tenho certeza de que muitos de vocês, assim como eu, encontrarão ressonância imediata nesta sabedoria. Pense, por exemplo, em todas as canções que você passou a associar com certas pessoas, lugares ou

acontecimentos. Pense em todas as memórias que acumulou em um perfume específico.

Nesta página você encontrará música para lhe apoiar na assimilação dos ensinamentos de Siddha Yoga. A escolha da música, claro, é a chave. Dependendo do tipo de música que está ouvindo, você pode estar mais preparado para pensar ou para relaxar; pode se sentir energizado ou gradualmente atraído para dentro. A música que está aqui é adequada para o tipo de atividade suave, porém focada, em que você se envolverá.

Vou lhe contar um pouco mais sobre o que vai ouvir. É a canção “Such a Great Attainment” (“Uma grande realização”) do álbum *Lembranças*, que é uma coleção de improvisações de piano de Kenny Werner. Kenny é um Siddha Yogue de longa data e um pianista magistral que já tocou em inúmeros *satsangs* de Siddha Yoga. Eu sinto frequentemente, quando ouço a música de Kenny, que estou ouvindo mais do que apenas as notas de seu piano; sinto que estou ouvindo seu amor pela música e seu amor pelo caminho de Siddha Yoga.

Ao reproduzir esta linda música, cerque-se com um perfume que seja agradável para você. Você pode, por exemplo, esfregar ou espalhar algumas gotas de óleo aromático ou acender um incenso. Em seguida, reserve algum tempo para relembrar alguns dos muitos ensinamentos e práticas de Siddha Yoga com os quais você se envolveu.

Espero que, enquanto se senta em silêncio e recorda o tesouro de sabedoria que recebeu e estudou, você sinta a música se derramando sobre você como uma cascata. Desejo que você deixe as melodias e harmonias acalmarem sua mente enquanto permite que os pensamentos e imagens aflorem. E o encorajo a observar o que surge para você com genuína curiosidade. Suspenda qualquer julgamento e, em vez disso, veja aonde sua exploração o leva.

Se tiver vontade, pode registrar suas observações em um diário. Eu percebo que sempre vale a pena articular minhas experiências, cristalizar minha compreensão em palavras à medida que ela continua a se desenvolver. Você também pode achar isso útil e, ao anotar suas observações, pode perceber que é mais capaz de identificar como sua compreensão e perspectiva mudaram nas últimas semanas e meses de sua *sadhana*.

Você pode realizar este tipo de assimilação quantas vezes quiser e, se tiver uma cópia de *Lembranças* (ou se quiser comprá-la na Livraria de Siddha Yoga), talvez goste de selecionar diferentes faixas para tocar em diferentes momentos.

