

A importância do autoesforço

por Swami Kripananda

Eu venho de uma família que valorizava tanto a autodisciplina como a espontaneidade, assim sendo, me senti completamente em casa quando encontrei o caminho de Siddha Yoga pela primeira vez. Depois de receber a iniciação *shaktipat* de Baba Muktananda, o que aprendi com ele foi uma progressão natural das coisas com as quais cresci. À medida que continuei a seguir a *sadhana* de Siddha Yoga, uma das escrituras da Índia que Baba me pediu para ler foi o *Yoga Vasishtha*. A tradução desta escritura a partir do sânscrito original é um extenso trabalho de sete volumes.

A importância do autoesforço, ou da ação correta na *sadhana*, é um dos temas centrais ao longo do *Yoga Vasishtha*. Nesta escritura, o sábio Vasishtha faz uso de imagens vívidas a fim de instruir seu discípulo, o jovem Senhor Rama, sobre o valor da ação correta no momento presente. Uma dessas imagens que gravei em minha mente foi a de dois carneiros lutando um com o outro. Naturalmente, o mais forte vencerá o mais fraco. O sábio Vasishtha explica que o mesmo ocorre com o autoesforço que fazemos versus o que parece ser nosso destino, isto é, as antigas impressões de nossos karmas passados. Qual deles vencerá? Isso depende totalmente de nós. Em qual deles iremos colocar nossa energia? Se nos acomodarmos e não fizermos nada, considerando que somos vítimas do passado, o que estamos fazendo na verdade é dando nosso apoio para o carneiro que representa nossas tendências menos desejáveis, e ele será o vencedor. No entanto, se decidirmos nos comprometer com a *sadhana* e realizar o autoesforço correto no momento presente, então estaremos apoiando o carneiro que representa o poder mais benéfico e edificante, e este será o vencedor.

O autoesforço correto é descrito nos *Shiva Sutra* pelo aforismo *prayatnah-sadhakah*: “Um buscador é aquele que faz um esforço.”¹ Aqui, *prayatna*, “esforço”, significa as ações diligentes e perseverantes que conduzem ao conhecimento de nosso Ser divino. Quando fazemos esse tipo de esforço, ele traz a liberdade sobre as limitações e a experiência da Verdade.

Eu cresci em Albuquerque, no Novo México, e me tornei familiarizada com diversas culturas dos nativos americanos. Uma vez ouvi a seguinte história, que é uma antiga parábola da tradição cherokee:

Certa noite, um guerreiro cherokee ancião contou a seu neto sobre uma batalha que se passa dentro de todas as pessoas. O ancião disse:

— Meu filho, a batalha é entre dois lobos que vivem dentro de todos nós. Um deles representa as tendências negativas: raiva, inveja, ciúme, ganância, arrogância, autopiedade, culpa, ressentimento, mentiras, falso orgulho e ego. O outro representa as tendências positivas: alegria, paz, amor, esperança, serenidade, humildade, bondade, benevolência, empatia, generosidade, verdade, compaixão e fé.

O neto pensou sobre isso por um minuto e depois perguntou a seu avô:

— Qual lobo vencerá?

O velho simplesmente respondeu:

— Aquele que você alimentar.

A imagem dos dois lobos que brigam dentro de nós — como os dois carneiros do *Yoga Vasishtha* — serve como metáfora para nossa sensação interior de conflito. O lobo das tendências negativas luta até à morte com o lobo das tendências positivas. Essa batalha se trava de forma violenta dentro de cada um de nós. Essas duas parábolas servem como um lembrete poderoso da batalha que cada ser humano precisa enfrentar. Seja

nossa batalha entre a raiva e a paz ou entre o ressentimento e o perdão, é importante que alimentemos conscientemente os valores que mais importam para nós.

Quando realizamos as práticas de Siddha Yoga, por exemplo, estamos alimentando o autoesforço correto. As práticas de Siddha Yoga estão repletas do poder da *shakti* divina. Uma vez que a Kundalini Shakti é despertada através da graça do Guru, quando nos sentamos para meditar, essa energia puxa nossa consciência para o interior, para níveis mais profundos e sutis de nosso ser. É aqui que experienciamos a incrível presença e o fluxo do poder divino dentro de nós. É aqui que conhecemos o grande amor, a paz e a sabedoria que sempre buscamos. Este é o Ser que sempre nos empenhamos em manter na consciência. Queremos que a beleza desse estado seja refletida em todas as nossas ações. E o propósito da *sadhana* de Siddha Yoga é nos tornar capazes de fazer exatamente isso.

Quero enfatizar o fato de que o autoesforço na *sadhana* não é extenuante; pelo contrário, é natural para o nosso ser, e é profundamente gratificante. Na realidade, Gurumayi Chidvilasananda encoraja frequentemente os Siddha Yogues a escolher uma prática e mergulhar nela por um certo período de tempo, a fim de experienciar plenamente sua *rasa*. Gosto muito de *todas* as práticas de Siddha Yoga e, em vários momentos da minha vida, foquei em práticas diferentes. Contudo, minha prática favorita sempre foi a meditação, e tenho sido diligente com minha prática diária de meditação no decorrer dos últimos cinquenta anos. Por exemplo, sempre fiz o esforço de ir para a cama cedo para que eu pudesse levantar cedo e meditar durante o *brahma-muhurta*, o “horário dedicado ao Absoluto”, o período entre as três e as seis horas da manhã. Este é um horário em que a natureza está quieta, silenciosa. Nessa atmosfera tranquila, acho muito fácil deslizar para a meditação e experienciar o profundo silêncio e a paz dentro de mim.

Uma das lições sobre autoesforço que aprendi cedo em minha *sadhana* é a necessidade de ser flexível. Especialmente quando eu viajava nas Visitas de Ensino de Siddha Yoga, minhas horas de meditação variavam de acordo com minha programação. Porém, não importava o que estivesse acontecendo, eu continuava fazendo o esforço de reservar tempo para meditar porque valorizo esta prática, e sentia que ela me ajudava a me ancorar dentro de mim mesma. Eu via a diferença considerável entre o *seva* que oferecia depois de meditar e o *seva* que oferecia depois de não meditar. Quando levava os efeitos da meditação para as minhas atividades diárias, minha interação com os outros era muito mais harmoniosa e tranquila. Os picos de aborrecimento e apego ao meu próprio ponto de vista eram de alguma forma removidos.

“Um buscador é aquele que faz um esforço.” Você não ama este *sutra*?



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Shiva Sutra* 2.2; Jaidev Singh, *Shiva Sutras: The Yoga of Supreme Identity* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1979), p. 86.