

Equilíbrio

Virtude selecionada por Gurumayi Chidvilasananda
para o Aniversário em Êxtase

Comentário do Professor de Meditação Siddha Yoga Oliver Hill

No caminho de Siddha Yoga, a virtude divina do equilíbrio está associada com o estado interior de estabilidade ou uniformidade da mente. Em sânscrito, a palavra equilíbrio corresponde a *samatva* ou *samatā* — um “estado equilibrado da mente”. O equilíbrio representa tanto o estado interior que é fruto da *sadhana*, quanto o esforço que podemos praticar para alcançar esse estado interior.

Na grande escritura da Índia, a *Bhagavad Gita*, o Senhor Krishna diz ao seu discípulo Arjuna:

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ २.४८ ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya,
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate.

Firme na yoga, realize ações, Arjuna, abandonando os apegos e sendo indiferente ao sucesso ou fracasso. É dito que a uniformidade da mente é yoga. ¹

Aqui, o Senhor Krishna está ensinando que a invariabilidade da mente — que também podemos chamar de equilíbrio — é a essência da yoga. E ele fornece a fórmula para alcançar esse estado: realizar as ações mantendo a consciência da nossa identidade com o Ser e renunciando aos frutos dessas ações. Isto é, em cada situação, fazemos o que é necessário — cumprimos

nosso dever de forma a beneficiar a todos — sem qualquer motivação interesseira. Podemos praticar largar os desejos como forma de alcançar uma mente equilibrada. Essa prática pode incluir ver os resultados das nossas ações como oferendas a Deus ou nos esforçarmos para servir às necessidades de cada momento, ao invés de aos nossos próprios desejos.

Gurumayi descreve a postura de um verdadeiro buscador no seu livro *A Yoga da Disciplina*. As palavras de Gurumayi nos dão uma orientação prática sobre como sermos “firmes na yoga”.

O verdadeiro buscador vê o mundo com a visão de igualdade, com a consciência de igualdade. O verdadeiro buscador vê Deus em todos os lugares; ele vê o mundo através dos olhos de Deus. O verdadeiro buscador mantém *samatā*, o estado equilibrado da mente, no qual o seu foco está no que há de mais elevado. É assim que alguém, que é buscador verdadeiro, vê o mundo. E a única maneira de alcançar essa consciência de igualdade é focando a mente na Verdade, em Deus, continuamente. ²

Gurumayi nos diz que nós podemos cultivar o estado de equilíbrio focando nossa mente na Verdade — enxergando além das circunstâncias mutáveis da vida, ancorando a mente na experiência do Ser imutável, reconhecendo a consciência divina que está por trás de cada experiência e trazendo repetidamente nossa consciência de volta à Verdade.

Quando realizamos os esforços para alcançar *samatā*, o estado equilibrado da mente, também desenvolvemos as habilidades para gerenciar os altos e baixos da vida cotidiana. Embora às vezes podemos sentir que estamos oscilando na corda bamba da vida, por causa de nossos esforços contínuos para criar estabilidade dentro de nós mesmos, temos o poder de levantar diversas vezes — para ficar equilibrado.

Afirmação para Equilíbrio

Eu vejo o mundo com um estado equilibrado da mente.

¹ *Bhagavad Gita*, 2.48; Swami Kripananda, ed., *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1989) p. 27.

² Swami Chidvilasananda, *A Yoga da Disciplina* (Rio de Janeiro: Siddha Yoga Dham Brasil, 2001) p. 199



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.