

समानुभूति

Samānubhūti

24 de junho de 2022

Comentário de **Ami Bansal e Garima Borwankar**

Parte VI

Na Parte I deste comentário, nós, Ami e Garima, destacamos cinco aspectos de *samānubhūti*, a virtude que Gurumayi ofereceu por ocasião de seu aniversário, dia 24 de junho de 2022. Até hoje, expomos para você o nosso entendimento dos quatro primeiros aspectos, e agora, nas próximas duas partes do comentário, vamos focar no quinto aspecto:

***Samānubhūti* é responder aos outros com gentileza e sem julgamentos.**

Para começar, não seria útil examinar o significado de *responder*?

Vamos pesquisar a palavra “resposta” nas línguas hindi e sânscrito: *pratikriyā*. Ela é formada pelo prefixo *prati*, que neste contexto significa “em direção a” ou “em resposta a”, e por *kriyā*, que significa “agir” ou “ação”. *Pratikriyā* — ou uma *resposta* — portanto, refere-se a uma ampla variedade de ações realizadas em direção a, ou motivadas por, alguém ou alguma coisa.

No entanto, a natureza específica da resposta pode, e irá de fato, variar bastante. Será influenciada não somente por aquilo que a outra parte está dizendo ou fazendo, mas também pela nossa própria atitude, nossa própria abordagem, nossa própria presença de espírito (ou a falta dela), e — como um Siddha Yogue — pelos frutos de nossa *sāadhanā*.

Gostaríamos agora de compartilhar com você a orientação que recebemos de Gurumayi tantas vezes ao longo dos anos, e que muitos de vocês

também já ouviram ela falar a respeito. A orientação diz que, independentemente de você ter dez minutos ou várias horas para fazer *sādhanā* em um determinado dia, de você estar fazendo uma prática ou diversas práticas de modo regular, de você ser fiel a um determinado conjunto de práticas ou ser mais flexível sobre quando e como você pratica, você *vai* colher os frutos de sua *sādhanā* e esses frutos estarão à sua disposição para serem usufruídos conforme você segue sua vida. Nenhum esforço que é feito na *sādhanā* passa despercebido pelo olhar benevolente.

Voltando ao nosso tópico: havíamos mencionado que “resposta” é uma categoria ampla de ação. Existe toda uma gama de formas de responder a alguém ou alguma coisa. Por exemplo, você pode responder de *forma reativa*, puramente movido por suas emoções ou impressões passadas. Ou pode optar por responder de forma prudente, a partir de um lugar sagrado dentro de si mesmo, de um lugar mais centrado em seu interior, e de uma forma que deixe transparecer as virtudes que está cultivando.

Quando sua resposta é temperada com a virtude de *samānubhūti*, ela possui qualidades únicas. Duas dessas qualidades — as qualidades que estamos destacando agora — são *gentileza* e *ausência de julgamento*. Nesta parte do comentário, vamos estudar com mais profundidade a qualidade da gentileza. (Na próxima parte, vamos nos focar na ausência de julgamento.)

Temos certeza de que todos vocês estão familiarizados com a qualidade da gentileza. Dizemos isso porque, na infância, a gentileza é uma qualidade que todos nós éramos capazes de encontrar dentro de nós mesmos num piscar de olhos, ou, como diríamos em hindi, *palak jhapakate hī*.

Uma pessoa do *staff* do Shree Muktananda Ashram, com quem estivemos em contato enquanto escrevíamos este comentário, compartilhou conosco uma história que ela ouviu de Gurumayi. Ficamos tão felizes quando ouvimos a história, pois ela chegou até nós tão naturalmente, prontamente, e no momento certo. Olhamos uma para a outra e dissemos, ao mesmo tempo: “Temos que compartilhar esta história com todo mundo!”

Então agora, com grande deleite, vamos fazer exatamente isso:

Certa vez, Gurumayi estava brincando com uma criança que tinha em torno de 4 ou 5 anos. Às vezes ele era meio impetuoso — até mesmo um pouco bruto — durante as brincadeiras, como crianças podem ser.

Era por volta do entardecer, e eles estavam na casa do garotinho. Num certo momento, ele disse para Gurumayi que queria lhe mostrar um presente que havia recebido de um de seus parentes. Ele desapareceu dentro de um armário, e disse para Gurumayi *não* o seguir e ficar na sala.

Num piscar de olhos, o garoto saiu do armário vestindo uma roupa *muito* especial. A calça era marrom-amarelada, com uma estampa que imitava a textura do bambu. Ele usava uma camisa de abotoar combinando e que tinha todo tipo de imagens divertidas — silhuetas de elefantes, girafas e outros animais, e até mesmo a imagem de um par de óculos escuros de aviador. Na cabeça, ele tinha um chapéu estilo safári com a aba dobrada nas laterais, e tanto a camisa quanto o chapéu exibiam um emblema branco brilhante que dizia: “GUARDA DO ZOOLOGICO”.

O sol, que irradiava para dentro através das janelas, estava se pondo no horizonte. À luz do entardecer, o tecido fino de verão da roupa do menino assumiu uma qualidade translúcida. As nervuras da estampa de bambu brilhavam como se tivessem sido costuradas com ouro. O menino brilhava.

Gurumayi ficou incrédula ao ver a transformação que havia acontecido com ele — e num piscar de olhos! Aquele garotinho não estava somente usando um figurino; ele havia *se tornado* o guarda do zoológico. Parecia até um pouco mais alto, todo seu corpo visivelmente preenchido com o calor de seu coração. Ao mesmo tempo, sua voz tinha se tornado um pouco mais autoritária; ele começou a caminhar com os braços um pouco estendidos para os

lados, como uma pessoa faz quando se sente no comando de uma situação, e quando está prestes a exibir suas qualidades duramente conquistadas.

O garoto convidou Gurumayi para ir até seu quarto de brinquedos com as seguintes palavras: “Siga-me. Temos trabalho a fazer. Muitos animais precisam de nossa atenção.”

Quando chegaram no quarto de brinquedos, o menino levou Gurumayi até uma grande caixa de lona branca que estava cheia de muitos bichinhos de pelúcia que ele havia ganhado em diferentes ocasiões de Gurumayi, bem como de sua família e de amigos. Então ele curvou o corpo sobre a caixa, que era apenas alguns centímetros mais baixa que ele, e lentamente puxou o primeiro bichinho de pelúcia, aninhando-o no conforto de seu pequeno peito. Por alguns instantes ele simplesmente ficou ali, embalando esse bichinho de pelúcia — seu corpo, a expressão em seu rosto, todo o seu ser metamorfoseados pelo que só pode ser descrito como uma ternura indescritível. Todos os vestígios de seu comportamento desordeiro, que estivera em plena exibição instantes antes, haviam desaparecido.

Com muita delicadeza, ele colocou seu protegido no chão e em seguida repetiu a mesma coisa com vários outros animais sob seus cuidados — os leões, os tigres, as baleias e os ursos. Ele os embalava e em seguida os colocava no chão, um por vez, enquanto explicava para Gurumayi exatamente de que tipo de atenção cada animal necessitava. Enquanto ela observava o garoto cuidando de seus animais com tanto amor, tanto cuidado, tanta delicadeza, os olhos de Gurumayi se encheram de lágrimas.

O garotinho estava tão presente, e tão empenhado em garantir que Gurumayi se sentisse incluída — que ela se sentisse parte do cenário do zoológico do qual ele estava cuidando — que logo pegou um passarinho de pelúcia e pediu para Gurumayi segurá-lo com cuidado. Ele a instruiu a acariciar o pássaro, caso desejasse.

Então Gurumayi pegou o passarinho e o beijou. O menino, cuja cabeça estava abaixada enquanto se ocupava cuidando de outros animais, teve um vislumbre do que Gurumayi estava fazendo. E Gurumayi soube que este guarda do zoológico estava satisfeito, pois ela viu no canto de sua boca surgir um sorriso encantador.

Depois disso, ele declarou que todos os animais estavam se sentindo melhor e que era hora de ir fazer outras coisas importantes.

Que história maravilhosa, não é mesmo? Ami contou que se sentiu imediatamente transportada de volta para Gurudev Siddha Peeth, para quando ela era uma criança oferecendo *sevā*, limpando e esfregando o pátio com suas amigas. O pátio fica ao lado do Santuário de Samadhi de Baba Muktananda e do Templo de Bhagavan Nityananda, e é um lugar onde Gurumayi deu *darshan* e realizou *satsangs* em inúmeras ocasiões. Para Ami e as outras crianças, o Ashram, e especialmente o pátio, eram a casa de Gurumayi; eles emanavam a *shakti* de Shri Guru. Eles sempre aproveitavam a oportunidade de se juntar aos adultos na limpeza dessa área. Ami se lembra de limpar cada azulejo de mármore e cada canteiro das mangueiras com a maior delicadeza e atenção possíveis para não perturbar a santidade desse lugar sagrado.

Garima disse que a história do menino reavivou para ela a memória de quando tinha dez anos e lia para sua mãe todos os dias depois da escola. Sua mãe sofria de enxaquecas crônicas e muitas vezes tinha que ficar de cama, às vezes por dias a fio. Naqueles momentos ela não conseguia fazer nada — nem mesmo ler ou escrever, que eram sua paixão absoluta. Então Garima, ainda uma garotinha, se sentava ao lado dela e lia. Aqueles momentos eram sempre calmos e repousantes, e a mãe de Garima ouvia com os olhos fechados e a mão no colo da filha, com uma expressão de paz espalhada pelo rosto.

Temos certeza de que cada um de vocês que está lendo este comentário teve experiências semelhantes quando criança — momentos em que observou essa mudança instantânea para a gentileza acontecer dentro de

si. Está vendo? A gentileza é algo que todos conhecemos, algo que entendemos há muito tempo em um nível profundo e instintivo.

Ainda assim, isso não quer dizer que não podemos nos familiarizar *ainda mais* com a gentileza, que não podemos aprender *ainda mais* sobre ela — especialmente porque já faz algum tempo desde que fomos crianças e essa qualidade chegou até nós tão prontamente. Em qualquer idade, a força da gentileza não pode ser subestimada.

A palavra para “gentileza” nas línguas sânscrita e hindi é *saumyatā*, e tem conotações de *komalatā* (suavidade e ternura, como a sensação da penugem fofa que cobre um filhote de passarinho) e *sheetalatā* (frescor, como o toque dos raios da lua). Em sua forma adjetiva, torna-se *saumya*. Tanto *saumya* como *saumyatā* são derivados de *soma*, um nome para a lua, bem como uma palavra para “néctar”.

Você procura a companhia de uma pessoa que é *saumya* porque ela tem muitas dessas qualidades. Sua presença é reconfortante. Quando está com ela, você se sente seguro e tranquilo. Se você tem um temperamento esquentado, percebe que estar com ela o acalma. A presença dela alivia qualquer agitação ou ansiedade que esteja se revolvendo dentro de você; ajuda você a regressar a um estado de calma.

Para nós, Ami e Garima, *saumyatā* evoca a prática do *darshan*. No caminho de Siddha Yoga, todos passamos a amar o *darshan* — o *darshan* do Guru. Uma das razões é que quando estamos na presença do Guru, quando estamos olhando para o Guru, todas essas qualidades surgem em nosso coração — gentileza, suavidade, calma, alegria nectárea.

Para ajudá-lo a melhor apreciar as muitas nuances de significado inerentes a *saumyatā*, ou gentileza, agora gostaríamos de compartilhar com você algumas palavras nas línguas sânscrita, hindi e urdu que se relacionam intimamente com *saumyatā*. Aprendemos com Gurumayi como é extremamente útil explorar as variadas definições, conotações e sinônimos de termos como este, que são fundamentais para nossa *sādhanā*.

Saumyatā está associado com *prashānti*, ou tranquilidade, e com *dhīratā*, paciência e força. Ela abrange *santulana*, equilíbrio; *mrudulatā*, ternura; e *narma-dilī*, benevolência. Sugere *vinamratā*, humildade; *dayālutā*, generosidade; *sharāfat*, honra, boas maneiras, polidez. Também está associada a *bhadratā*, ou bondade, e *insāniyat*, um senso de humanidade. Na pessoa que é *saumya*, todas essas qualidades estelares brilham como raios de luar — *chandra-prabhā* — e elas acalmam e trazem luminosidade ao mundo.

Em seu livro *Entusiasmo*, Gurumayi dedicou um capítulo inteiro à qualidade da gentileza e a necessidade de cultivar essa qualidade ao realizar a *sādhanā* de Siddha Yoga. Nesse capítulo Gurumayi diz:

Quando você é capaz de transmitir gentileza, quando é capaz de demonstrar gentileza, quando é capaz de falar suavemente, quando é capaz de agir suavemente, isso afasta o medo. Afasta o medo dos outros e afasta o medo em seu próprio interior. Abre seu coração. A gentileza faz com que você confie e se mova para adiante. A gentileza relaxa todo o seu ser para que você possa apreciar a benevolência inata do universo.¹

Quem não quer superar o medo? Todos queremos fazer isso. Na era das redes sociais, “MFF” — o *medo de ficar de fora* — tornou-se predominante. Muitas vezes este medo é apenas algo que nós mesmos criamos. Entretanto, nos deixamos ser apanhados pelos seus tentáculos.

De acordo com as escrituras indianas, o sentimento de medo surge da ilusão de separação. Essa “separação” se refere à percepção e a crença de que estamos desconectados do Ser supremo, de Deus, do nosso próprio Ser mais elevado. Na vida mundana, esse medo está muitas vezes ligado ao sentimento de isolamento, um sentimento de que estamos separados dos outros, de que os outros possuem algo melhor do que nós possuímos.

A gentileza tem o efeito oposto: ela *favorece a conexão*. Com isso, ela traz benefícios incalculáveis, como proporcionar sentimentos de calma, autoconfiança e união com os outros. A gentileza permite àquele que a

recebe experimentar novamente sua conexão com o próprio coração, com seu verdadeiro Ser.

Portanto, não é à toa que a gentileza é um componente essencial de qualquer resposta que demonstra *samānubhūti*. Como explicamos na Parte I deste comentário, o *sama* em *samānubhūti* se refere à percepção de que tudo é, de fato, igual, conectado, uma expressão do mesmo Ser; essa percepção é, por definição, a antítese do medo. Quando você age de uma maneira que exala *samānubhūti*, quem quer que esteja recebendo sua benevolência sente essa conexão. *Samānubhūti* conecta você com você, conecta você com os outros e conecta os outros com eles mesmos.

Então a pergunta é: como você consegue se manter ágil na sua habilidade de permanecer em contato com a gentileza? Como pode armazenar as sensações, as texturas, os sentimentos que associa à gentileza em sua consciência, de modo que a gentileza esteja sempre disponível para você?

Primeiro, é essencial reconhecer e lembrar-se do que mencionamos antes — que a qualidade da gentileza é intrínseca a você e a todo mundo. Agora, alguns de vocês podem protestar ao ouvir essa afirmação. Você pode dizer: “Bem, talvez eu tenha sido gentil em algum momento da minha vida, porém já não considero mais isso como minha natureza — eu me tornei uma pessoa mais ousada e assertiva”, ou “Eu não diria que sou gentil — todos sempre me dizem como sou barulhento e agressivo.”

Como todas as qualidades positivas, a gentileza é algo que precisa ser nutrido e aperfeiçoado. Existe uma gentileza instintiva no sorriso de um bebê recém-nascido, por exemplo. No entanto, à medida que o bebê cresce, essa mesma gentileza pode nem sempre estar presente no seu sorriso (a não ser que ele faça um esforço vigilante para ser genuíno em suas expressões). Porém, isso não muda o fato de que todo ser vivo tem aptidão para a gentileza. A gentileza pode ficar subutilizada ou completamente sem uso, mas nunca se vai para sempre.

No texto sânscrito *Shrī Lalitā Sahasranāma*, “Os Mil Nomes da Suprema Deusa (a Suprema *Shakti*)”, um dos nomes dados para a deusa é *Saumyā*, a

“personificação da gentileza”. Essa Shakti suprema, a Consciência onipresente representada pela deusa, habita no interior de cada um de nós como *prāna-shakti*, o poder da força vital. Portanto, se *saumya* é uma das qualidades da suprema Shakti e essa Shakti habita em cada um de nós como a força vital, resulta então que a qualidade da gentileza permeia o nosso ser.

E sim, isso se aplica inclusive para aqueles dentre vocês que se identificam como “barulhento”, “assertivo” ou “forte”, ou qualquer coisa que possa ser erroneamente interpretada como estando em conflito com a gentileza. Em *Entusiasmo*, Gurumayi ensina que quando você está sentindo a gentileza, o que você está sentindo na verdade é uma grande força dentro de si mesmo.

Considere a respiração, que é uma das principais formas como experimentamos o *prāna-shakti* em nosso ser. Pense sobre como é gentil o fluxo natural da sua respiração. É *tão* gentil, ela se move tão suavemente e ritmadamente que, na maior parte do tempo, você quase não percebe ela fluindo para dentro e para fora.

Ao mesmo tempo, esse *prāna* é poderoso o suficiente para sustentar sua própria vida. Para ter um vislumbre do imenso poder do *prāna*, algumas pessoas que são hatha yogues sérios aprendem algumas técnicas de *prānāyāma*, ou controle da respiração. Uma dessas técnicas poderosas de respiração é *bhastrikā*, também conhecida como “respiração do fole.” No *bhastrikā*, você inspira e expira vigorosa e rapidamente, empurrando o ar para dentro e para fora dos pulmões e do abdômen. Esse tipo de respiração gera calor dentro do corpo, muito parecido com o fluxo contínuo de ar que abana o fogo. Ela tem múltiplos benefícios, incluindo o aquecimento do corpo, a limpeza das vias respiratórias e alimentar o fogo digestivo. (Por favor, observe que se você estiver interessado em fazer exercícios de *prānāyāma*, incluindo *bhastrikā*, é importante que o faça sob a supervisão de um especialista.)

Uma analogia similar é a da teia de aranha. Os fios sedosos da teia de aranha podem parecer delicados, porém sua aparência esconde uma força imensa. De acordo com os cientistas, o fio da teia de aranha pode suportar

cinco vezes mais tensão ou estresse do que a mesma espessura de aço pode suportar.

As coisas mais gentis, portanto, são muitas vezes as mais fortes. Uma forma como você pode experimentar sua gentileza inata e a força inerente a ela é tornando-se consciente do fluxo natural da sua respiração. Isso irá automaticamente ajudá-lo a ficar centrado no seu próprio Ser. Você observará, e sentirá em primeira mão, como a respiração é gentil, como a respiração é poderosa e como a *gentileza* é poderosa.

Para trazer calma antes de responder a alguém ou algo, use a respiração como apoio. Ela está lá — para você. Nós falamos antes sobre a distinção entre uma resposta reativa e emocional a uma situação e uma resposta mais ponderada e consciente. Fazer a mudança do primeiro tipo de resposta para o *segundo* — e, portanto, desenvolver sua habilidade de responder de maneira que comunique *samānubhūti* — pode ser tão simples como dedicar um momento

para pausar,

conectar-se com a respiração,

experimentar sua gentileza,

e então prosseguir com sua resposta.

Em sua Mensagem para 2018 — *Satsang* — Gurumayi nos convida a cumprir a resolução de *Pausar e Se Conectar*. “Em qualquer momento,” disse Gurumayi, “em qualquer lugar — pause e se conecte.”

Quando você pausa antes de responder, você entra em contato consigo mesmo primeiro. (Essa entrada em comunhão com seu próprio Ser é uma forma de *satsang* — e é por isso que Gurumayi nos ensina sobre isso em relação a sua Mensagem para 2018.) Ao pausar dessa forma, você garante que não será varrido por qualquer emoção que possa ser evocada pela situação. Você está preparado para apoiar quem quer que esteja necessitando, para estar presente e dar atenção, sem absorver o que quer que a pessoa esteja sentindo. É similar ao que acontece quando você está

ao lado de uma estrada de terra, esperando para atravessar, e passa um carro. Quando o carro passa, levanta poeira para todo lado. A coisa natural para se fazer nesse momento é se afastar e esperar a poeira baixar antes de atravessar. Isso porque você não quer ficar coberto de poeira. Da mesma forma, quando você observa que alguém está tomado por um turbilhão de emoções, é recomendável pausar antes de tomar qualquer atitude, fazer o que *você* precisa fazer para garantir que não irá se desestabilizar pelas emoções da pessoa. Então você pode responder com sua gentileza.

Uma outra maneira de você se reconciliar com sua própria gentileza é praticando uma *dhāranā*. Na parte IV deste comentário, compartilhamos com você que Gurumayi tem oferecido *dhāranās* como um meio de praticar as virtudes, de se conectar com a sensação delas em nossa mente e nosso corpo e de compreender melhor como podemos demonstrar essas virtudes. Nós o conduzimos em uma *dhāranā* sobre a compaixão, que é um aspecto fundamental de *samānubhūti*. Agora, vamos conduzi-lo numa *dhāranā* sobre a gentileza, outra qualidade essencial de *samānubhūti*.

Anteriormente nós mencionamos a gentileza que é tão familiar a todos nós durante a infância. Esperamos que esta *dhāranā* lhe proporcione um início favorável ao se reconectar com sua própria gentileza.

Escolha um espaço reservado e silencioso para fazer a *dhāranā*. Certifique-se de lhe dar toda sua atenção. Você não deve realizar esta prática enquanto faz qualquer outra atividade.

Fique de pé.

Por um momento, bata os pés suavemente no chão.

Enquanto bate os pés desta maneira brincalhona,
balance os braços, como se fossem folhas numa árvore,
farfalhando no vento de outono.

Enquanto continua alegremente batendo os pés e balançando os braços,
vire a cabeça com naturalidade para a esquerda e para a direita.

Fique parado novamente.

Tome consciência da respiração enquanto ela se expande e se recolhe
dentro de você.

Agora, leve sua atenção para a caixa torácica.

Sinta como ela se expande com a inalação
e relaxa com a exalação.

Agora, leve sua atenção para o abdômen
e sinta esta área se elevando com a inalação
e se recolhendo com a exalação.

Continue focado no fluxo natural do seu *prāna*, sua respiração.

Simplesmente desfrute deste movimento.

Observe como se sente dentro do seu corpo.

Está se sentindo renovado?

Está se sentindo relaxado?

Está se sentindo energizado?

Está sentindo que tem acesso ao seu mundo interior?

Agora sente-se.

Encontre uma postura confortável.

Feche os olhos.

E agora a jornada se inicia.

Sua mente o levará de volta para a sua infância.

Imagine que está de pé em uma ampla extensão de terra
que está coberta de flores silvestres.

A paisagem inteira está inundada com

azuis e rosas,

amarelos, laranjas e vermelhos —

flores de todas as cores imagináveis.

Você está prestes a embarcar em sua jornada.

Para realizar esta jornada,

you coloca a mente numa carruagem voadora,

como a *pushpaka vimāna*,

a carruagem usada pelos deuses e deusas

nas escrituras indianas.

No entanto, em sua imaginação esta carruagem é exclusiva para você.

Ela pode assumir qualquer aparência que você quiser.

Você pode decorá-la do jeito que preferir.

Agora a carruagem está ornamentada com os enfeites de sua escolha.

A carruagem está pronta para seguir adiante.

Ela está se movendo.

Rapidamente ela vai acelerando,

e então...

ela decola!

Para cima, para cima, para o céu cintilante ela se eleva.

E continua subindo por entre as brilhantes nuvens brancas.

Você olha pra baixo e percebe que está passando sobre

picos majestosos de montanhas e vales sinuosos,

sobre lagos azul-turquesa e florestas verde-esmeralda,

sobre oceanos azul-safira e praias de areias brancas.

Tudo ao seu redor é de uma beleza extraordinária,

o deslumbrante terreno de sua memória.

A carruagem continua planando pelo éter,

conforme sua mente retorna para uma memória da infância

na qual você expressou sua gentileza

para alguém ou alguma coisa.

De repente, uma fragrância muito familiar sopra na sua direção,

trazida pela brisa.

É uma fragrância que você associa à sua infância.

O aroma fica cada vez mais forte, conforme você se aproxima de seu destino.

E agora, finalmente, você chegou à idade que escolheu reeditar.

Examine a paisagem.

Onde você está?

Está dentro de sua casa?

Ou na casa de outra pessoa?

Está do lado de fora,

em algum lugar na natureza?

Está na beira do mar?

Ou talvez nas montanhas?

Por acaso está na escola

ou no parquinho?

Perceba onde você está no mundo da sua infância.

Como está o clima?

O sol está brilhando e aquecendo a sua pele?

Ou o ar está frio?

O céu está nublado?

E está chovendo?

Você está sozinho?

Ou tem outras pessoas à sua volta?

Que objetos você vê ao redor?

Agora, enquanto está revisitando sua infância,
permita-se dar um zoom no momento exato
em que você estava expressando gentileza.

Observe os detalhes dessa memória.

Para quem ou o que você está transmitindo sua gentileza?

É uma pessoa que você ama muito?

Ou é um animal?

É uma árvore especial ou uma planta?

É um personagem de uma história que você ouviu,
ou de uma história que você criou em sua imaginação?

É com um objeto que você está sendo gentil?

Talvez seja seu brinquedo ou bichinho de pelúcia favorito.

Observe para quem ou para o que você está expressando sua gentileza.

Conecte-se ao sentimento de gentileza no seu ser.

Como você sente a gentileza no seu corpo?

Na sua testa?

Nos músculos do seu rosto — olhos, bochechas, mandíbula?

Como a gentileza é sentida na sua nuca?

Em sua garganta?

Em seus ombros e braços?

Na palma de suas mãos

e nos dedos?

E nas suas costas?

Como você sente a gentileza na região superior das costas?

E no meio das costas?

E na parte inferior das costas?

Como você sente a gentileza no seu peito?

No seu plexo solar?

No seu abdômen?

Como você sente a gentileza na sua região pélvica?

Nas suas coxas?

Nos seus joelhos?

Nas suas panturrilhas?

Como você sente a gentileza nos seus tornozelos?

E nos seus pés, até a ponta dos dedos?

E agora, você verificou a sensação na sua pele?

Como você sente a gentileza aí?

Ah, sim! Como você sente a gentileza em seu coração,
no centro de seu ser?

Como você sente a gentileza em seu interior?

Permaneça com este sentimento da gentileza. *Saumyatā*.

Quando estiver pronto, pode abrir os olhos.

Você pode continuar a praticar esta *dhāranā* — revisitando esses momentos de gentileza da sua infância e de toda a sua vida.

Isso vai fortalecer sua relação com a gentileza.

Como você sabe, sempre que pensa ou faz algo repetidamente — especialmente se o faz de forma consciente — aquilo se torna instintivo para você.

Permita que a gentileza se torne instintiva para você.

Permita que sua expressão de *samānubhūti* seja repleta de gentileza.

Continua...



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Swami Chidvilasananda, “O maravilhoso equilíbrio da bondade”, cap. 10 em *Entusiasmo* (Rio de Janeiro, RJ: Siddha Yoga Dham Brasil, 1999), p. 130.