

Virtude selecionada por Gurumayi Chidvilasananda para 24 de junho de 2020

संयम-नियम

Comentário por Mark McLaughlin e Ami Bansal

A bela virtude que Gurumayi oferece ao *sangham* de Siddha Yoga na ocasião do seu aniversário – 24 de junho de 2020 – é संयम-नियम (*saṁyama-niyama*).

Este termo sânscrito possui um significado profundo e multifacetada que desafia a tradução direta. Entretanto, ao investigar os elementos com os quais este termo é construído, podemos começar a avaliar e explorar os ensinamentos nele contidos.

Estas duas palavras – *saṁyama* (pronunciado como “sāiyama”) e *niyama* – são amplamente usadas e ensinadas pelos sábios e santos da Índia. Ambas se originam da raiz sânscrita *yam*, que significa “segurar”, “apoiar”, “conter” ou “refrear”.

A raiz *yam* forma a palavra *yama*, que literalmente significa “rédea” ou “freio”, e significa autocontrole ou renúncia. *Yama* é também o nome do senhor do *dharma*, que é o princípio que mante o equilíbrio e a ordem do universo. Tudo na natureza – o nascer e o pôr do sol, o ciclo das estações – realiza seu dever. Segue seu próprio *dharma* inato, e ao fazer isso, permanece fiel à sua natureza intrínseca. Isso assegura que haja equilíbrio no planeta.

Genericamente falando, *saṁyama-niyama* refere-se à prática da disciplina espiritual, e quando pratica esta disciplina, você está seguindo o caminho do *dharma*.

Agora vamos olhar cada uma das palavras – *saṁyama* e *niyama* – com maior profundidade. *Saṁyama* significa “autocontrole”. Refere-se a controlar a mente e os sentidos, restringi-los ou dirigir suas energias para dentro, de modo a manter-se centrado no Ser interior. Você faz isso, por exemplo, ao meditar ou realizar outras práticas espirituais.

O sábio Patañjali diz, em seu texto reverenciado, o *Yoga Sūtras*:

तज्जयात् प्रज्ञालोकः
tajjayaāt prajñālokaḥ

A partir da maestria de *saṁyama* vem a luz do conhecimento e a compreensão.¹

A prática regular de *saṁyama* conecta você com o seu próprio conhecimento interior e sua intuição. Você enxerga sua vida com uma perspectiva mais clara e nítida. Você desenvolve *viveka*, ou discernimento, através do que você pode fazer escolhas melhores e mais sensíveis, a cada momento – escolhas que se ancoram e refletem sua sabedoria inata. Ao permanecer centrado dentro de si, seu olhar interior do conhecimento orienta melhor seus pensamentos e palavras, e a maneira como se move pelo mundo e interage com ele.

Gurumayi diz:

Quando [a disciplina] está presente, a mente pensa o que deve pensar, o intelecto julga quando ele deve julgar, as mãos se movem que elas precisam se mover e as pernas vão onde elas precisam ir. Quando existe disciplina, as energias dos sentidos funcionam da

maneira como devem funcionar. Uma pessoa nesse estado experiencia grande paz.²

É reconfortante aprender que seguir disciplina envolve nossa vida com paz. Quando a mente e os sentidos estão focados e sob controle, eles naturalmente se alinham com o Ser. Estar na presença do Ser, por sua vez, acalma a mente e funciona como um balsamos para os sentidos agitados e superativos.

A segunda palavra que compõe esta virtude – *niyama* – é orientado pela ação. Ela se refere às ações específicas que você realiza e os ensinamentos espirituais que implementa para manter *saṁyama*. *Niyama* apoia *saṁyama* a segurar as rédeas da mente, refrear os sentidos e fazer surgir a absorção meditativa no interior de uma pessoa.

Um aspecto chave de *niyama* é que implica persistência, constância e dedicação. Portanto a palavra *niyama* se refere tanto às ações que você realiza como também ao comprometimento que faz consigo mesmo para seguir estas ações disciplinadas de forma regular.

O sábio Patañjali cita cinco *niyamas* essenciais em seu *Yoga Sūtras*. O primeiro é *śauca* ou limpeza; este é o esforço que fazemos para garantir que exista pureza e organização em nossa vida interior e exterior. O segundo é *santosa* ou contentamento, que neste contexto se refere à nossa habilidade de aprender e crescer na *sadhana* enquanto permanecemos calmos e felizes. *Tapas* é o terceiro *niyama* e se refere às austeridades espirituais que realizamos na *sadhana* e ao “calor”, ou energia, que estas austeridades geram e por sua vez impulsionam a *sadhana* adiante. O quarto *niyama* é *svādhyāya* ou estudo do Ser através da lente dos ensinamentos do Guru e das escrituras. Finalmente, o quinto *niyama* é *īśvara-praṇidhāna*: a entrega contínua de nossos pensamentos, palavras e ações para Deus.

Portanto, *saṁyama* é a postura interior do autocontrole e *niyama* é o que dá forma a este autocontrole através do comprometimento que assumimos e as ações que realizamos. *Saṁyama-niyama* requer esforço – até mesmo algum trabalho duro – mas, uma vez que tenhamos estabelecido um ritmo, este esforço se torna *sem* esforço. Quanto mais nos ancoramos na virtude de *saṁyama-niyama*, mais alinhados ficamos com a essência da própria vida. Adquirimos a agilidade que nos permite navegar pelas flutuações dos mundos interior e exterior com habilidade, equilíbrio e alegria. Temos a habilidade de realizar ações com sabedoria e discernimento inclusive nos momentos mais tumultuados. Na verdade, viramos *amigos* do tempo, e somos mais capazes de dar o nosso melhor para cada momento – e desta forma, tornar cada momento uma oferenda para o Senhor. Somos estáveis, preparados e proativos quando ações disciplinadas são necessárias para apoiar o nosso próprio bem-estar e o bem-estar de todas as pessoas, criaturas e do planeta.

Afirmção para *Saṁyama-niyama*

Vivo de acordo com *saṁyama-niyama*.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Yoga Sūtra* 3.5; tradução inglesa © 2020 SYDA Foundation.

² Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle My Heart*, 2nd ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1996), p. 70