

Meditação sobre as palavras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

Preparando-se para o satsang de Siddha Yoga

No final da transmissão ao vivo, Gurumayi falou sobre a importância de se preparar para participar de um *satsang*. Gurumayi mencionou algumas das práticas tradicionais de preparação no caminho de Siddha Yoga, como estabelecer uma postura estável e confortável, tomar consciência da sua respiração, levar o foco para um ponto único, ouvir a vibração no próprio corpo e sentir a vibração no próprio corpo. Gurumayi explicou que a preparação é essencial se você deseja aproveitar ao máximo o *satsang* — se deseja experimentar a *shakti* do *satsang* em toda sua plenitude.

De muitas maneiras, acho que esse ensinamento se conecta ao que Gurumayi disse antes sobre o quão essencial o corpo é para a *sadhana*. Nossa capacidade de compreender as palavras do Guru, de absorver a *shakti* do *satsang* do Guru, de experimentar a luz do sol em toda sua divindade e efervescência, depende do estado de nosso corpo e nossa mente. Se o corpo está desconfortável, nossa atenção ao *satsang* fica fragmentada. Se a mente está perturbada ou cheia de pensamentos, não podemos apreciar plenamente os ensinamentos que estamos recebendo. Fazemos a preparação para manter potenciais desconfortos e distrações reduzidos ao mínimo e para melhor manter nosso foco. Assim conseguimos trazer todo nosso ser para o espaço sagrado do *satsang*.

Vale a pena dedicar um momento para considerar o que significa *focar*. Aprendi com Gurumayi que o foco, especialmente em relação à prática espiritual, exige mais do que apenas um senso amorfo de “estar presente”. Foco exige um objeto. E esse objeto de foco pode ser diferente para cada um de nós. Considere, por exemplo, que você está sentado para meditar

com várias outras pessoas. *Você* pode escolher focar no mantra — na vibração de cada sílaba à medida que ela surge e recua de volta ao seu ser. A pessoa ao seu lado pode ter em sua percepção uma imagem das *padukas* do Guru. Outra pessoa pode levar a atenção para a respiração. São muitas as possibilidades.

Quando se trata de participar de um *satsang*, vale a pena identificar antecipadamente em que gostaríamos de focar. *Você* pode estar se perguntando o que quero dizer, considerando que os *satsangs* no caminho de Siddha Yoga são compostos por uma sequência organizada de elementos. Não deveríamos focar apenas no que está acontecendo a cada momento específico?

Bem, sim e não. Na teoria, é uma boa ideia. Na prática, falta especificidade. Novamente, o foco exige um objeto claramente definido. Então, em vez de planejar focar “no que quer que esteja acontecendo” no *satsang*, podemos articular para nós mesmos quais seriam essas coisas e escolher uma ou mais delas para dar atenção especial quando ocorrerem. Talvez sejam as palavras do Guru que escolhemos como foco. Talvez seja o *darshan* do Guru. Talvez seja o canto ou a meditação. Talvez seja tudo isso. Mas o ato aparentemente simples de identificar nosso foco antecipadamente, de fazer uma espécie de “plano de ação” para nós mesmos, nos permite ser mais ativos e intencionais na forma como participamos.

É como preparar nossa *asana*, tomar nosso assento com cuidado e deliberação, em vez de simplesmente desabar na cadeira à nossa frente. É a diferença entre receber passivamente o que está acontecendo na sala do *satsang* e lembrar, repetidas vezes, que queremos realmente ouvir *isso* e estar presentes para *aquilo*. Quando focamos dessa forma, ganhamos ainda mais com o *satsang*. Nossos aprendizados são precisos. Nosso entendimento é profundo. Nossa capacidade de reter os ensinamentos é exponencialmente aprimorada. E nossa experiência geral — do *satsang* e

dos ensinamentos que Gurumayi transmite — tem um impacto extremamente benéfico em nossa *sadhana* de Siddha Yoga.

Diante disso, por que você não pensa um pouco sobre como vai se preparar para cada *satsang* de Siddha Yoga de que participa? Como vai continuar a modificar sua preparação à medida que aprende mais sobre o que apoia sua participação? Você colocou seus planos de preparação em primeiro plano na sua consciência, especialmente depois que ouviu Gurumayi falar sobre isso na transmissão ao vivo em 14 de janeiro?

