

A felicidade em nosso âmago

por Swami Akhandananda

O Punyatithi Solar de Bhagavan Nityananda marca o aniversário do dia — 8 de agosto de 1961 — em que ele deixou sua forma física e se fundiu com a Consciência onipresente. O Punyatithi é um período sagrado para praticar a lembrança de Bhagavan Nityananda, para refletir sobre seus ensinamentos, para invocar sua presença em nossos corações e para honrá-lo.

Bhagavan Nityananda — ou Bade Baba, “Baba mais velho”, como era carinhosamente chamado — foi o guru de Baba Muktananda. Era reconhecido em toda a Índia como um grande santo, alguém que concedeu a iniciação *shaktipat* e despertou os buscadores para sua própria divindade. Milhares de pessoas viajaram para o pequeno vilarejo de Ganeshpuri, no estado de Maharashtra, na Índia, para receber as bênçãos de Bade Baba. Em sua presença eles tinham a experiência de um contentamento profundo.

Continuamente imerso no êxtase do Ser, Bade Baba encarnava os ensinamentos das escrituras. Baba Muktananda descreve como seu Guru frequentemente ensinava em silêncio, através de um gesto ou de um olhar. Ocasionalmente Bade Baba falava. E quando o fazia, seu discurso ressoava com o poder de seu estado; suas palavras transmitiam o conhecimento da Verdade. Um dos ensinamentos de Bade Baba era:

Toda a felicidade que deseja está dentro de você.

*Está lá em sua totalidade, em manifestação plena.*¹

Neste ensinamento, Bade Baba nos orienta a voltar para dentro. Primeiro ele nos diz: “Toda a felicidade que deseja está dentro de você”. Toda a felicidade está dentro de nós por uma simples razão: é a nossa verdadeira natureza. A

felicidade é a essência de nosso próprio Ser. Não precisamos de nenhum objeto, pessoa ou experiência externa para experienciar êxtase. Não é necessário pensarmos: “Serei feliz *quando* tal e tal desejo for realizado”. Verdadeira felicidade está presente em todos os momentos.

Além disso, Bade Baba ensina que esta felicidade “está lá em sua totalidade, em manifestação plena”. Isso ocorre porque o êxtase do Ser é completo, pleno e perfeito — sem desejar nada.

Então, como podemos colocar o ensinamento de Bade Baba em prática? Como podemos experienciar a felicidade que está sempre dentro de nós — e depois sustentar essa experiência?

Um método é concentrar nossa atenção em um ser excepcional como Bade Baba. Concentramos nossa percepção e a energia de nossos sentidos em uma imagem, uma oração ou qualquer coisa que evoque sua presença para nós. Então direcionamos nossa percepção para dentro. Ao levar a atenção para o coração, vamos além dos sentidos e experienciamos a essência desse ser excepcional em quem colocamos nosso foco. Ao fazer isso, temos o seu darshan e percebemos a Consciência plena de êxtase que é o nosso próprio Ser.

Podemos ter *darshan* de Bade Baba de muitas maneiras. Podemos contemplar uma imagem ou uma *murti* dele. Podemos meditar em sua forma. Ou reconhecer a presença de Bade Baba na natureza — nos animais, nas árvores, nos elementos. Esta é uma prática que Gurumayi nos guia em seu poema *Um templo sem forma*. Sempre que temos o *darshan* de Bade Baba, nosso coração, como um espelho, reflete o êxtase que Bade Baba incorpora, e percebemos esse êxtase dentro de nós mesmos.

Outra maneira de praticar o ensinamento de Bade Baba é prestar mais atenção aos momentos em que temos a experiência da felicidade ao longo do dia. Esta é uma *dharana* – técnica de centramento – clássica, descrita no *Vijñāna Bhairava*.

Esta escritura Shaivita explica que momentos de deleite podem ser um limiar ou um portal para o imutável e eterno êxtase do Ser.

Esses momentos podem surgir quando saudamos um amigo, quando inalamos uma fragrância agradável, quando descansamos na quietude após a meditação, ou quando unimos nossas vozes no canto do nome divino. Eles podem surgir quando vemos um belo pôr do sol ou o sorriso de uma criança.

Em tais momentos, podemos mudar nosso foco daquilo que está nos fazendo lembrar do deleite para o próprio deleite em si, e podemos fazer o esforço sutil para perceber como essa felicidade está, na verdade, surgindo de dentro. Quando fazemos isso, o momento de felicidade se expande. Nós acessamos o êxtase infinito do Ser.

Com o passar do tempo, à medida que nos engajamos com essa prática, nossa experiência de felicidade cresce cada vez mais — até reconhecemos o êxtase como o substrato nectáreo de nossa vida. Passamos a conhecer a verdade do ensinamento de Bade Baba de que a felicidade completa já está dentro de nós e aprendemos a ter acesso a essa alegria a qualquer momento, em qualquer situação.

Por ocasião do Punyatithi de Bhagavan Nityananda, eu o convido a levar a sério o ensinamento de Bade Baba sobre a felicidade interior. Bade Baba está sempre presente na forma do êxtase do Ser. Quando o honramos, quando lembramos de sua presença divina, quando percebemos a verdade de suas palavras, reconhecemos a felicidade completa e esplêndida dentro nós.



© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Swami Muktananda, Bhagawan Nityananda: His Life and Mission (Ganeshpuri, India: Gurudev Siddha Peeth, 1981), p. 29.