

Intensivo Global de Shaktipat Siddha Yoga em honra ao Mahasamadhi de Baba Muktananda

PREPARAÇÃO PARA O INTENSIVO DE SHAKTIPAT

ANFITRIÃO

Sejam todos bem-vindos. Vamos unir nossas mãos em Namastê e oferecer saudações ao dizer:

Sadgurunath Maharaj Ki Jay.

Bem-vindos a este Satsang Preparatório para o Intensivo.

Bem-vindos os que estão participando nos Ashrams, centros de meditação e grupos de canto e meditação de Siddha Yoga, e também os que estão participando de sua casa, pela internet.

Meu nome é Asa Siegel. Serei o anfitrião deste satsang, no qual vamos nos preparar para o Intensivo Global de Shaktipat Siddha Yoga em honra ao Mahasamadhi de Baba Muktananda.

No Intensivo de Shaktipat, Gurumayi Chidvilasananda outorga Shaktipat Diksha — o despertar da energia divina que habita dentro de cada um de nós, a *kundalini shakti*. Todos os participantes se dedicam aos ensinamentos e práticas de Siddha Yoga e adentram a sublime experiência do Ser interior.

Neste satsang preparatório para o Intensivo, você ouvirá sobre a importância do Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga e experimentará algumas maneiras de se preparar para esse evento sagrado.

Baba Muktananda realizou o primeiro Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga no Ocidente em 1974. Desde então, o Intensivo de Shaktipat passou a ser um alicerce na *sadhana* e no caminho do estudante de Siddha Yoga.

Escutem o que Baba diz sobre o Intensivo:

Baba diz:

“O objetivo de um Intensivo é fortalecer o processo de nos tornarmos conscientes de nosso Ser verdadeiro.”

“O objetivo de um Intensivo é fortalecer o processo de nos tornarmos conscientes de nosso Ser verdadeiro.”

Esse processo de nos tornarmos conscientes de nosso Ser verdadeiro começa com Shaktipat, o despertar da energia espiritual adormecida — a Kundalini Shakti.

A Iniciação Shaktipat é a base da *sadhana* de Siddha Yoga — a prática espiritual. No Intensivo de Shaktipat, o buscador recebe essa iniciação sagrada.

As pessoas experimentam esse despertar de diferentes maneiras.

Escutem agora como alguns estudantes de Siddha Yoga descreveram sua experiência de *shaktipat*.

Uma jovem disse:

“Um amigo me convidou para um *satsang* de Siddha Yoga no qual havia um vídeo de Gurumayi. Quando a ouvi falar, senti a comoção de um anseio intenso. Ela falou sobre ver Deus em cada um. Era a convicção profunda e a força sincera e a verdade em sua voz que eu ansiava experimentar dentro de mim mesma.

Alguns dias depois, eu assistia a uma aula na faculdade. O professor estava falando, e estava meio chato, e todos olhávamos pela janela, quando me lembrei do que Gurumayi havia dito — “Veja Deus em cada um.”

Quando olhei em volta da classe, comecei a ver Deus em cada um à minha volta.

Senti que era significativo estarmos todos ali, juntos.

Comecei a realmente prestar atenção. E o professor ficou tão feliz que alguém estivesse escutando, que começou a se aprofundar na matéria.

E quando o fez, toda a classe começou a participar. Até mesmo depois que a aula terminou, ficamos todos conversando e escrevendo na lousa.

Com essa experiência, percebi que a graça de Gurumayi podia mudar não apenas a minha perspectiva, mas que seus ensinamentos podiam, literalmente, mudar o mundo.”

Outro estudante de Siddha Yoga compartilhou:

“Eu recebi shaktipat quando tinha oito anos e fiz meu primeiro Intensivo para crianças no Shree Muktananda Ashram. Tenho uma memória vívida desse Intensivo, e de cantarmos *Jyota se Jyota Jagao* em inglês. Quando ouvi as palavras, “Sadguru, acenda a chama de meu coração com a sua chama”, entendi pela primeira vez a beleza e o significado desta prece, e tudo começou a fazer sentido. À medida que cantava os versos, me sentia cada vez mais feliz, até que, quando o canto terminou, senti que aquele era um momento perfeito. E

daquele momento me veio a força e a convicção de que ali era o meu lugar.

Depois do Intensivo, quando estava voltando para casa de carro com minha família, falei para eles: 'Algo muito importante aconteceu este final de semana e acho que depois disso nenhum de nós será o mesmo.'"

Esse conhecimento da Verdade vem às pessoas de muitas maneiras por meio do Intensivo. Pode ser tão sutil quanto um simples reconhecimento, ou um sentimento de paz interior ou calma. Também pode ser sentido como energia no corpo ou ao redor do coração.

Muitos Siddha Yogues compartilham que sua percepção do mundo muda depois de *shaktipat*. Eles enxergam e sentem as coisas de um jeito novo e revigorado. Há uma apreciação nova pela beleza e sacralidade da vida.

A experiência da transformação interior acontecerá neste Intensivo de Shaktipat de Siddha Yoga. Os ensinamentos de Siddha Yoga o ajudam a compreender essa transformação. Ao meditar, cantar e escutar os professores no Intensivo, você consegue entender os ensinamentos e as experiências que se desdobram dentro de você.

O Intensivo de Shaktipat é essencial para todos que trilham o caminho de Siddha Yoga. Os estudantes de Siddha Yoga compreendem o valor e o poder de se dedicar aos ensinamentos repetidas vezes. Nós percebemos e experienciamos significados novos e mais profundos, por meio do estudo e da prática regulares e dedicados.

Isso é especialmente verdadeiro no Intensivo de Shaktipat, quando vivenciamos a graça do Guru Siddha numa atmosfera de poder espiritual intensificado.

Quero lhes dizer algo muito importante. O Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga é definitivamente um marco em sua *sadhana*.

Seu entendimento se aprofundará, suas práticas de Siddha Yoga serão revigoradas e você experimentará a sacralidade de sua própria vida e do mundo ao seu redor.

Como mencionei anteriormente, neste *satsang* preparatório, você vai experimentar algumas maneiras de se preparar para esse evento sagrado.

Agora, eu gostaria de apresentar a Swami Kripananda, que vai falar sobre os passos que você pode dar para se preparar para receber e se engajar com os ensinamentos do Intensivo. Estes exercícios preparatórios vão auxiliá-lo a extrair o máximo benefício de sua participação no Intensivo.

Swamiji conheceu Baba Muktananda em 1973.

Ela se tornou uma Swami de Siddha Yoga, uma monja, em 1978 e desde então tem oferecido seva para a SYDA Foundation ensinando em Intensivos de Shaktipat Siddha Yoga, retiros e satsangs.

Bem-vinda, Swami Kripananda.

SWAMI KRIPANANDA

Obrigada. Vamos iniciar explorando aquilo que Baba Muktananda denomina “as quatro rodas do Intensivo”. Ele compara o Intensivo a um veículo com quatro rodas que nos conduzem à meta.

As quatro rodas de que Baba fala são: postura, respiração, mantra e meditação.

Cada uma dessas práticas será explorada com grande profundidade no Intensivo. Neste momento, vamos apenas ter uma noção do poder dessas práticas.

Vamos começar com a postura. E para isso, faremos alguns alongamentos simples para abrir nosso corpo com suavidade e nos ajudar a estabelecer uma postura de meditação estável e confortável.

Meera Laube vai nos orientar nos alongamentos de hoje.

Bem-vinda, Meera.

MEERA

Obrigada, Swamiji.

Bom dia a cada um de vocês. É um prazer orientá-los hoje neste segmento do *satsang*.

Por favor, com gentileza, levantem-se.

Antes de começarmos a aquecer o corpo, procure um lugar na sala onde tenha espaço suficiente para estender os braços para os lados.

Como Swamiji disse, faremos alguns alongamentos para abrir o corpo com suavidade, e isso nos ajudará a obter uma postura de meditação estável e confortável. À medida que eu der as instruções, por favor, seja delicado consigo mesmo e faça apenas o que for confortável para você.

Estão prontos para começar?

Muito bem, dirija a atenção para os seus pés. Coloque os pés na largura do quadril e paralelos entre si.

Com suavidade, pressione os pés no chão, espalhando os dedos. Deixe os joelhos relaxados.

Gire os ombros para trás e deixe as escápulas deslizarem para baixo ao longo de suas costas. Permita que o peito fique aberto. Deixe os braços repousarem ao longo do corpo.

E, por um momento, leve a atenção para sua respiração, conforme ela entra e sai do seu corpo.

Agora, dobre levemente os joelhos e, numa inspiração, erga os braços para os lados e para cima e, ao expirar, desça os braços para os lados e para baixo.

Vamos fazer isso juntos mais algumas vezes, permitindo que o corpo se abra para a respiração.

Inspire, erga os braços, alargando o peito; e expire, abaixe os braços, mantendo o peito aberto e erguido.

Mais uma vez, enraizando-se no chão através das pernas, inspire, erga os braços...

E, desta vez, mantenha os braços se alongando para cima. Continue respirando.

Estique a ponta dos dedos. Alongue-se pelas laterais do corpo.

Mantenha o maxilar e o pescoço relaxados. E agora, na expiração, abaixe os braços lateralmente e solte um suspiro... aaaahhhh. Muito bem.

Uma última vez: inspire, levante os braços acima da cabeça. Continue alongando. Continue respirando. Alongue seu corpo inteiro. Permita que a

caixa torácica se expanda para todos os lados. E então, na próxima expiração, abaixe os braços, mantendo o peito erguido, e solte um suspiro... aaahhhhh.

Agora, mantenha os pés separados na distância do quadril e paralelos entre si, dobre os joelhos e incline o corpo para frente a partir da articulação do quadril, o suficiente para colocar as mãos nas coxas. Se houver uma cadeira à sua frente, pode colocar as mãos no encosto da cadeira.

Deixe o peito se abrir.

Agora, inspire longamente e arqueie as costas, expandindo o peito. E expire, curvando a coluna e soltando a cabeça na direção do coração.

Novamente, inspire longamente, arqueie as costas e alongue a coluna. E expire, novamente curvando a coluna e soltando a cabeça para baixo.

Inspire mais uma vez, arqueando as costas e expandindo o peito. E expire, curvando a coluna e soltando a cabeça.

Desta vez, com os pés bem enraizados no chão, inspire, alongue a coluna, e retorne à postura ereta.

Dentro de um instante, vamos dobrar o corpo para a frente em *uttanasana*, a postura de pé com flexão para a frente. Para isso, você pode colocar as mãos nas coxas ou na cadeira à sua frente. Ou então você pode descer até tocar a ponta dos dedos no chão. Faça apenas o que lhe for confortável.

Agora, leve as mãos aos quadris, dobre os joelhos, alongue o tronco, e na expiração incline-se para a frente, a partir da articulação do quadril, numa flexão para a frente, ou *uttanasana*.

Mantendo os joelhos soltos, as pernas dobradas, ative todos os músculos das pernas. Solte a cabeça para baixo. Relaxe o maxilar, a língua e o pescoço. Continue respirando. Mantenha os olhos abertos e o olhar suave. Saboreie a respiração.

Agora, enraizando os pés no chão, dobre um pouco mais as pernas, leve as mãos de volta aos quadris, inspire alongando a coluna e levante o corpo. E expire, deixando os braços e as mãos relaxarem ao lado do corpo.

Mais uma vez, leve sua atenção para os pés.

Pressione os pés suavemente no chão e espalhe os dedos. Sinta o suporte do chão embaixo de seus pés. Sinta o peso do corpo equilibrado sobre os pés. Mantenha os joelhos relaxados.

Ao enraizar os pés no chão, sinta a energia se elevando pela coluna.

Delicadamente, gire os ombros para trás e deixe as escápulas escorregarem para baixo, nas costas. Permita que o peito e o coração se abram. Seus braços repousam ao longo do corpo. Seu pescoço, maxilar e língua estão relaxados. Seu olhar está suave. Conforme a respiração entra e sai, seu tronco se expande para todos os lados.

Enquanto permanece de pé em *tadasana*, a postura da montanha, leve o foco para a respiração, conforme o ar entra e sai de seu corpo.

E agora, mantendo a consciência da respiração, com tranquilidade, volte ao seu lugar.

Agora que está sentado, sinta os ísquios conectados com a superfície abaixo de você.

E, se estiver em uma cadeira, você também pode apoiar os pés firmemente no chão. A partir desta fundação ampla, sinta a energia se elevando pela sua coluna. Permita que seu corpo permaneça relaxado e aberto à respiração. Conforme o ar se move para dentro e para fora de seu corpo, sinta seu tronco se expandindo para todos os lados.

Uma postura estável e confortável é flexível, e permite que a respiração se movimente através do corpo.

SWAMI KRIPANANDA

Obrigada, Meera.

A próxima roda que vamos explorar é a respiração.

Vou conduzi-los num breve exercício de conscientização da respiração.

Feche os olhos.

Leve a atenção para o movimento da sua respiração, o ritmo suave da inspiração e da expiração.

Apenas deixe a respiração fluir para dentro e para fora, de forma bem natural e livre.

Respire tranquilamente.

Permita que seu corpo fique solto e aberto, e relaxe com a respiração.

Durante os próximos minutos, mantenha a atenção suavemente focada no movimento rítmico natural da respiração.

Simplesmente observe sua respiração entrar e sair do corpo.

[Gongo]

Muito bom.

Nós experimentamos a primeira roda, postura. E experimentamos a segunda roda, respiração. Agora, vamos focar na terceira roda: mantra.

Om Namah Shivaya. Esse é o mantra que cantaremos durante o Intensivo de Shaktipat. Om Namah Shivaya significa: Eu honro meu Ser interior. Agora, nós vamos praticar a repetição silenciosa do mantra.

Você pode repetir silenciosamente o mantra junto com a respiração. Om Namah Shivaya ao inspirar e Om Namah Shivaya ao expirar. Vamos praticar *japa* desta maneira por 5 minutos. Om Namah Shivaya.

[Tambura]

[Gongo]

Om Namah Shivaya

Agora, vamos experimentar a quarta roda do Intensivo: Meditação. Vamos meditar por 15 minutos.

Adote uma postura sentada confortável.

Feche os olhos.

Permita que a coluna se alongue delicadamente.

Respire naturalmente.

Agora, foque a atenção no mantra, Om Namah Shivaya.

Repita Om Namah Shivaya ao inspirar e Om Namah Shivaya ao expirar.
Inspire, Om Namah Shivaya... Expire, Om Namah Shivaya...

Se, durante a meditação, você perceber que a mente está divagando, leve sua atenção de volta para a repetição do mantra.

Om Namah Shivaya... Om Namah Shivaya...

Medite.

[Carrilhão]

[Gongo]

Om Namah Shivaya

Suavemente, traga sua atenção de volta para a respiração.

Conforme você inspira e expira, sinta a respiração em todas as partes do corpo.

Você pode alongar e movimentar o corpo suavemente.

E, quando estiver pronto, pode abrir os olhos.

Agora, por alguns minutos, levante-se e se alongue.

[Pausa de 1 minuto]

Pode retornar ao seu lugar.

Agora, vou falar um pouco mais sobre o significado dessas quatro rodas do Intensivo, e sobre o porquê de realizarmos essas práticas neste Satsang Preparatório para o Intensivo.

Em Siddha Yoga, a postura é vital porque garante uma fundação firme para sua prática da meditação. Queremos ser capazes de sentar confortavelmente por longos períodos de tempo, com facilidade. Hatha Yoga é uma prática que ajuda a fortalecer o corpo. Os alongamentos que fizemos hoje demonstram o que podemos fazer para preparar o corpo para a meditação.

Em Siddha Yoga, também entendemos que a mente e a respiração estão muito conectadas. Quando a mente se torna estável, a respiração se torna estável; e quando a respiração se torna estável, a mente se torna estável. Por isso focamos numa respiração consciente para nos ajudar a aquietar a mente.

A terceira roda, o mantra, é um ensinamento essencial. Ele significa: eu honro o Ser interior, que é a meta da nossa prática.

Baba diz: “O segredo da repetição do mantra é que, ao repetir o mantra, você está repetindo seu próprio nome.” Portanto, praticar *japa* é um meio poderoso para se lembrar desse ensinamento e também para aquietar a mente.

A quarta roda é a meditação. A meditação nos conduz ao conhecimento direto e vivenciado da verdadeira natureza do Ser.

As quatro rodas que exploramos e experimentamos hoje são os quatro elementos essenciais que vão apoiá-lo conforme você prossegue em sua preparação e também em sua participação no Intensivo Global de Shaktipat Siddha Yoga em honra ao Mahasamadhi de Baba Muktananda.

E agora vamos acolher Asa de volta.

ANFITRIÃO

Obrigado, Swami Kripananda e Meera Laube.

Quero compartilhar com vocês outras maneiras de se preparar ainda mais para o Intensivo:

Medite todos os dias. Pelo menos uma vez por semana, programe-se para meditar por um período de tempo mais longo.

Continue a praticar *japa*, a repetição do mantra, todos os dias. Reserve 10 minutos por dia para essa prática. Você pode fazer isso como fizemos hoje, sentado e usando um *japa mala*, ou sua respiração.

Outra forma de se preparar é fazer uma caminhada de 15 a 20 minutos todos os dias. Isso ajudará na sua postura e respiração. Você também pode associar a caminhada com a prática de *japa*.

Dedicar-se às práticas e ensinamentos de Siddha Yoga ao se preparar para o Intensivo é também uma maneira de começar a se envolver com a energia do Intensivo.

Muitas pessoas têm compartilhado ao longo dos anos que, enquanto se preparam para um Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga, a experiência do Intensivo começa a se revelar para elas.

Foi um grande prazer ser seu anfitrião neste Satsang Preparatório para o Intensivo de Shaktipat.

Agora vamos concluir como começamos. Vamos unir nossas mãos em Namastê para oferecer saudações e dizer juntos:

Sadgurunath Maharaj Ki Jay.



© 2013 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.