

Uma Abordagem Natural para a Meditação

Uma exposição sobre a Mensagem de Gurumayi para 2015
por Swami Shantananda e Maitreya Larios

A Mensagem de Gurumayi para 2015 ilustra uma abordagem direta e natural para a meditação no Ser, um ensinamento para praticarmos de forma consciente nos ritmos diários da vida:

Volte-se
Para o Interior
Medite
Naturalmente

Talvez alguns se perguntem: “Como me voltar para o interior verdadeiramente? Como meditar naturalmente?”

Independentemente do que estivermos fazendo, do que estiver acontecendo no sobe-desce das marés da nossa vida, podemos colocar a Mensagem de Gurumayi em prática. De verdade, não há impedimentos; tudo o que existe pode nos ajudar a praticar sua Mensagem.

Em muitos momentos do dia, nós oferecemos deliberadamente à mente e aos sentidos um foco. Pense no modo como um músico pratica seu instrumento: ele presta atenção em cada nota, para garantir que o som seja claro e puro. Ou veja como o padeiro segue uma receita passo a passo, cuidando para que os ingredientes sejam colocados no momento certo e na quantidade certa. Quando você resolve uma equação, dirige, bate um prego na parede, você está colhendo a energia da sua mente e sentidos e dirigindo-a para a atividade em questão. Você está se concentrando. Você está atento. E de alguma forma meditando.

Mas devemos ao mesmo tempo compreender que a meditação no caminho espiritual é mais do que simplesmente se entregar com foco a uma tarefa. Na meditação Siddha Yoga, pegamos a nossa capacidade inata de concentração – a capacidade que frequentemente dirigimos para atividades externas – e a voltamos para o interior. Dirigimos nossa atenção para o nosso próprio Ser, para o objetivo da meditação. E isso é uma coisa que podemos fazer muito naturalmente. A mente está sempre inclinada a

buscar aquilo que lhe proporciona felicidade. Ela se dispõe prontamente a repousar na doce paz do Ser.

Além da nossa capacidade inata de nos focarmos, nós contamos com a respiração e com o poderoso mantra do Guru para nos ajudar a meditar a qualquer momento. Podemos sempre fazer uma pausa para prestar atenção no ritmo da nossa respiração e combiná-lo com a repetição silenciosa do mantra: *Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya*. Nós nos voltamos para o interior quando fazemos isso, mesmo quando nossos olhos estão abertos e nos envolvemos com o mundo ao redor. Então a meditação pode ser feita naturalmente; ela pode ser colocada em prática a qualquer hora e em qualquer lugar.

Com a meditação, aguçamos a capacidade da nossa mente para estar atenta e fortalecemos o músculo da disciplina. Praticando a meditação, podemos descobrir que temos mais controle sobre os nossos pensamentos e sobre a forma como nos comunicamos com os outros. Podemos com mais facilidade usar de moderação ao comer, fazer exercício e dormir. Essa disciplina, por sua vez, apoia nossa capacidade de meditar.

Do ponto de vista mais elevado, a meditação nos mostra como contemplar nosso ser mais profundo e compreender plenamente quem somos. Essa contemplação contínua nutre a Kundalini Shakti, o poder que o Guru despertou em nós. Avançamos numa jornada de transformação interior que nos liberta de conceitos e emoções limitantes, e restitui à mente sua natureza divina como Consciência.

Cada vez que tocamos a luz do Ser, que está sempre brilhando, cultivamos uma disposição nova na nossa mente. Com a prática regular da meditação, nós estimulamos a mente a se voltar espontaneamente para o interior, para o Ser. Nossa percepção se torna a visão de Shiva - shiva drishti – e reconhecemos a luz do Ser em toda a criação.

Então, isso se torna tanto uma prática regular como uma maneira de viver para fazer o que Gurumayi ensina em sua Mensagem para 2015:

**Volte-se
Para o Interior
Medita
Naturalmente**

Você deve ter notado também que a Mensagem de Gurumayi forma em inglês o acrônimo “TIME” [Tempo]. O tempo é crucial para a prática da meditação. Por meio da meditação, experimentamos a atemporalidade do Ser, assim como experimentamos o Ser em cada momento do tempo. O tempo surge do atemporal, e o atemporal preenche o tempo. Assim, de fato, cada momento é uma oportunidade para praticar a Mensagem de Gurumayi e experimentar o Ser eterno.

Com a prática contínua, a meditação se torna nosso estado natural de ser, apoiando-nos para viver constantemente além das limitações que definem a experiência, confinada ao tempo, de estar no mundo. Vivemos em sintonia com a atração sutil da nossa mais profunda aspiração: conhecer nossa verdadeira natureza. E reconhecemos que não existe nada mais belo, mais transcendente que nosso próprio Ser.

© 2015 SYDA Foundation®.
(Swami) CHIDVILASANANDA, GURUMAYI, e SIDDHA YOGA
são marcas registradas da SYDA Foundation®.