



Proteja o corpo, a mente e o coração como a um amigo precioso

de Rami Curry-Sartori

“Fique no Templo” - Satsang de Celebração de Raksha Bandhan
Transmissão ao vivo, em vídeo, na Sala Universal de Siddha Yoga
Sábado, 1º de agosto de 2020

Como contemplamos proteção por ocasião deste Raksha Bandhan, vamos considerar o que nós, que recebemos a graça e os ensinamentos de nosso Guru, podemos fazer para proteger o que nos foi concedido como seres humanos. Recebemos este aparato incrível: este corpo, esta mente, este coração. Que bens valiosos nos foram confiados! Como assumimos a responsabilidade de protegê-los, para que possamos prestar um verdadeiro serviço ao nosso mundo e realizar o maior propósito de nossa vida?

Quando protegemos o bem-estar do nosso corpo, temos uma energia vibrante para nos engajarmos na *sadhana* e para oferecer serviço para a humanidade nos anos vindouros. Quando protegemos a saúde de nossa mente, acessamos nossa sabedoria interior e agimos corajosamente, mesmo diante das dificuldades. Quando protegemos nosso coração, nosso ser emocional, somos capazes de processar nossas variadas emoções e transformá-las em energia positiva que, então, podemos compartilhar com os outros através das nossas interações.

Como podemos proteger o estado de nosso corpo, mente e coração? Desejo compartilhar com vocês um ensinamento que me parece profundamente

esclarecedor e inspirador. É do *Katha Upanishad* e Gurumayi e Baba com frequência se referem a ele em suas palestras. O Upanishad diz: “Tanto o benéfico quanto o prazeroso se apresentam ao ser humano. A pessoa sábia os avalia, percebe a diferença e escolhe o benéfico ao invés do prazeroso. Mas a pessoa insensata escolhe o prazeroso ao invés do benéfico”.¹ Esse verso nos ensina a exercitar o poder de nosso próprio *viveka*, discernimento. *Viveka* é nossa habilidade desperta de discernir aquilo que será benéfico em qualquer situação.

Aprendemos a identificar e escolher aquilo que, a longo prazo, é edificante para todos os envolvidos, ao contrário daquilo que pode apenas fornecer alívio momentâneo ou recompensa para os nossos desejos pessoais. Entretanto, desenvolver a habilidade de escolher o benéfico requer prática. Assim como fazer crescer um músculo, nossa capacidade de discernimento cresce com a repetição, em um momento, em uma experiência, uma interação de cada vez.

Como podemos praticar isso, momento após momento, em nossa vida? À medida que nos engajamos com o autoquestionamento e lançamos luz sobre nossa experiência interior, ganhamos o poder de conscientemente escolher como queremos conduzir nossa vida. Por exemplo, para proteger nosso corpo, podemos nos sintonizar com os sinais que nosso corpo nos dá o dia inteiro. Podemos estudar a condição de nossa respiração, músculos que estão tensos ou relaxados, ou nas flutuações do nosso nível de energia. À medida que nos familiarizamos e honramos esta comunicação do nosso corpo, podemos agir com sabedoria para atender às necessidades do nosso corpo, escolher nutrição em vez de prazer e manter o fluxo de energia.

Para proteger nossa mente, podemos ser sagazes sobre a natureza da mente. Ela é o depósito de nossas experiências de vida, crenças e percepções, e de como as digerimos, para o melhor ou para o pior. Como as experiências atuais reativam esses padrões de pensamentos, podemos reconhecer a fonte

de nossos pensamentos. Compreender como nossa mente funciona pode nos libertar dos ciclos de reações usuais. A qualquer momento podemos refletir: “O que está se passando na minha mente? De onde vêm esses pensamentos e para onde meus pensamentos estão me levando? Eles estão me levando em direção dos meus objetivos? Se não, reserve um tempo para refletir, deixar clara sua direção e assumir o controle das rédeas de sua mente.

E como protegemos nosso ser emocional, nosso coração? Quando percebemos que nossas emoções nos desviando do eixo, podemos praticar um discernimento gentil. Em vez de lutar contra eles, podemos recuar, respirar, dar-nos tempo para assimilá-los e, então, guiar nossas energias de volta para casa, para a fonte de nosso ser, o Ser interior.

Tantas coisas estão acontecendo no mundo à nossa volta. O modo como isso nos afeta internamente é exclusivo de cada um de nós. Está em nosso poder ser amorosamente vigilantes sobre o estado de nosso corpo, mente e coração, cuidando deles como fazemos com nossos amigos mais queridos. Ao fazer isso, nos colocamos à disposição para servir para o bem maior e à elevação de nosso mundo.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Tradução para o inglês feita por Patrick Olivelle, *Upanishads* (Oxford: Oxford University Press, 1996), p. 235 (citado em *Sadhana do Coração*, de Gurumayi Chidvilasananda, p. 108).