



## Mantenha-se constante na sadhana

por Swami Ishwarananda

Satsang “Fique no Templo”

Transmissão ao vivo, em vídeo, da Sala Universal de Siddha Yoga  
Quinta-feira, 9 de julho de 2020

*Namaste.*

*Swagatam* Hindustão! Você está participando do *satsang* “Fique no Templo” na Sala Universal de Siddha Yoga. Este *satsang* é uma transmissão ao vivo, em vídeo, do Templo Bhagavan Nityananda no Shree Muktananda Ashram e está sendo realizado apenas para você do Hindustão. Todos vocês reservaram os assentos da primeira fila.

No caminho de Siddha Yoga, julho é dedicado à adoração e à homenagem ao Guru. É época de Gurupurnima e celebramos Gurupurnima todos os dias ao longo do mês. Hoje, vocês – Siddha Yogues e novos buscadores do Hindustão – estão reunidos na Sala Universal de Siddha Yoga para celebrar Gurupurnima.

Desejo a todos vocês *Shubh Gurupurnima!*

Ao se sentar na Sala Universal de Siddha Yoga, você teve a oportunidade de ver e estudar a Arte da Mensagem de Gurumayi para 2020. A Mensagem de Gurumayi é

**Ātmā kī Prashānti**  
**A Plena Paz do Ser**

Depois você visualizou belas imagens da natureza do Shree Muktananda Ashram, onde é pleno verão. Como pode constatar, temos tido chuvas torrenciais como as das monções, o que promoveu uma abundância de flores. Você também viu a lua de Gurupurnima brilhando sobre o Ashram. E teve *darshan* da radiante forma de Bhagavan Nityananda, cercado de margaridinhas e lírios amarelos colhidos no solo sagrado do Ashram.

Hoje quero oferecer minhas saudações ao Shri Guru ao falar sobre a glória da *sadhana* de Siddha Yoga que o Guru nos ensina. Um dos textos clássicos do Shaivismo da Caxemira, o *Shiva Sutra*, é composto por setenta e sete sutras. E um desses sutras ensina: *Gurur-upāyaha*, “O Guru é o meio”.

Quando o Guru outorga a iniciação *shaktipat* – o ato supremo da graça do Guru – e desperta a Kundalini Shakti, o buscador pode ter um vislumbre da Verdade, a luz do divino Ser interior. Então, a escritura diz que através da *sadhana* designada pelo Guru, uma pessoa pode chegar a viver e se estabelecer nessa Verdade.

O *sutra Gurur-upāyaha*, “O Guru é o meio”, também pode ser compreendido de outra maneira: “O meio que o Guru proporciona é o Guru”. Quer dizer, o meio da *sadhana* que o Guru oferece – os ensinamentos e as práticas – são *chaitanya*, vivas e impregnadas com a *shakti* do Guru. Eles contêm a luz do Guru. Eu percebo que quando me engajo em qualquer prática de Siddha Yoga, quando coloco qualquer um dos ensinamentos do Guru em prática, sinto a *shakti* e a luz do Guru vibrando dentro de mim. Tenho certeza de que muitos de vocês também experienciam isso.

Onde quer que você esteja, onde quer que você vá, quando repete o *mantra*, quando recita a *Shri Guru Gita*, se senta para meditar ou oferece *puja* ao Guru, a *shakti* do Guru brilha em seu interior e lhe conecta com o Ser. Então você sente tamanha paz e deleite. A *sadhana* de Siddha Yoga é surpreendente e só requer uma única coisa: que você a pratique... com regularidade.

É assim que a *sadhana* funciona. Se nos esforçamos todos os dias, mesmo que seja um esforço pequeno, abrimos um espaço interior para a graça fluir. Gurumayi deixou isso bem claro para mim, no início da minha *sadhana*. Eu estava sentindo a imensidão da graça da Kundalini Shakti desperta. Um dia pude compartilhar com Gurumayi a aspiração do meu coração de me tornar uno com a Kundalini Shakti, a Mãe Divina, e servir e ser um veículo para sua luz. Enquanto eu falava, Gurumayi ouvia muito silenciosamente e parecia olhar dentro de mim para averiguar a profundidade do meu desejo e comprometimento. Quando terminei o compartilhar, Gurumayi disse: “Bem, se é isso o que você quer, terá que fazê-lo”.

Eu repito estas palavras de Gurumayi, para mim mesmo, no início de todos os dias. E me pergunto: “Como irei praticar hoje? Qual ensinamento irei implementar?” Quando defino minha intenção e faço um esforço, a graça do Guru está cem por cento presente para me apoiar em cada passo e fortalecer meus esforços para que deem frutos. Isso é algo que você também pode experimentar. Faça *sadhana*. *Sadhana karo*. Ao se manter firme na prática da *sadhana*, sua conexão com o Ser se torna cada vez mais forte. A mente é purificada, e a luz divina brilha ainda mais intensamente.

Nestes tempos de incertezas, uma certeza podemos ter: a de que através da *sadhana*, através das práticas e ensinamentos indicados pelo Guru, podemos invocar a luz interior e a sabedoria do Ser, e ser uma luz para nós mesmos, uma luz para os outros, uma luz para o nosso mundo. E então digo a você, neste momento de Gurupurnima: “faça *sadhana*” – *sadhana karo*.

Eu encorajo todos vocês a visitar o website do caminho de Siddha Yoga regularmente. Há palestras de Gurumayi, cantos, artigos maravilhosos sobre diversos aspectos da *sadhana* de Siddha Yoga, fotos inspiradoras da natureza, e muito mais. O website do caminho de Siddha Yoga é um suporte incrível para todos os Siddha Yogues e novos buscadores em sua *sadhana* de Siddha Yoga.

Saudações à Shri Guru, que através de sua graça e ensinamentos elimina a escuridão e revela a luz do Ser eterno.

### **Sobre Swami Ishwarananda**

Swami Ishwarananda segue o caminho de Siddha Yoga há mais de quarenta anos. Em 1980, fez os votos monásticos para se tornar um Swami de Siddha Yoga. Swami ji serve a missão de Gurumayi como um professor de meditação de Siddha Yoga, e já viajou por todo o mundo para ensinar nos *satsangs* de Siddha Yoga, cursos, Retiros de Sadhana e Intensivos de Shaktipat.

Swami ji ensina com grande clareza e perspicácia. Através das histórias que conta, seu senso de humor e o compartilhar de suas próprias experiências de *sadhana*, Swami ji ilumina a sutileza e a profundidade dos ensinamentos de Siddha Yoga.

