Ver e Contemplar

por Gauri Maurer

Encontro de *Darshan* e *Manan*

Sábado, 7 de novembro de 2020

Namaste.

Feliz mês de Ação de Graças. Nos Estados Unidos, o dia de Ação de Graças tem sido celebrado nos últimos quatrocentos anos. E, em 1942, a última quinta-feira de novembro foi oficialmente definida como a data para esta celebração anual.

No caminho de Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda estabeleceu novembro como o mês de reflexão e gratidão.

Este encontro é intitulado: "*Darshan e Manan*: As Práticas Siddha Yoga de Ver e Contemplar". Ele acontece na Sala Universal de Siddha Yoga com transmissão ao vivo, em vídeo, e é produzido pela SYDA Foundation.

Meu nome é Gauri Maurer e sou a Diretora Gerente para este encontro de *Darshan e Manan*. Fui apresentada ao caminho de Siddha Yoga quando estava ainda no útero, através da recitação regular de *Shri Guru Gita* feita pela minha mãe. Quando me tornei adulta, abracei Siddha Yoga como meu próprio caminho.

Através dos anos, passei a reconhecer o incrível poder e os benefícios de *manan*: a prática Siddha Yoga da contemplação. No caminho de Siddha Yoga, quando falamos sobre contemplação, estamos nos referindo a um processo alquímico do coração. Sabedoria surge do coração que foi despertado pela graça de Shri Guru.

Como somos afortunados por estar aqui, juntos, no Templo de Bhagavan Nityananda no Shree Muktananda Ashram. Bhagavan Nityananda, que era afetuosamente chamado de Bade Baba, ofereceu esse icônico ensinamento: "O coração é o centro de todos os lugares sagrados. Vá e passeie por lá. "

Por décadas, Siddha Yogues vêm ao Templo de Bade Baba para realizar as práticas de Siddha Yoga e contemplar este seu ensinamento, inclusive gravado acima da porta que conduz ao Templo.

O ambiente puro do Templo é completamente propício para uma contemplação mais profunda. A atmosfera é revigorada e constantemente renovada pela graça de Shri Guru. E neste encontro de *Darshan* e *Manan*, nosso olhar repousa sobre a *murti* viva e reluzente de Bhagavan Nityananda. Esta é a prática do *darshan*.

Conforme nossa *sadhana* se aprofunda e continuamos a praticar *darshan* e contemplação, nos encontramos em um estado que transcende todas as limitações de nossos sentidos, todos os construtos da mente. Nossa visão é transformada. Não estamos mais vendo apenas com os olhos físicos: estamos vendo com os olhos do coração. Estamos vendo nossa própria divindade. ***Shiva-drishti***.

A partir de conversas que tive com Siddha Yogues, eu sei que muitos de vocês já tiveram vislumbres desta experiência: quando vem na presença do Guru, quando vem ao Templo, quando você entra no quarto e se senta diante de seu *puja*, quando vê algo extraordinário na natureza, quando realiza as práticas espirituais, e sempre que pensa no seu Guru.

Quando se dedica regularmente ao *darshan* e a *manan*, você fortalece essas experiências ainda mais e cristaliza a sabedoria que delas recebe. Torna-se mais fácil e natural para você frequentar este espaço no seu interior e desfrutar de *Atma ki Prashānti* — A Plena Paz do Ser. Sim, *darshan* e *manan* são duas práticas de Siddha Yoga que guiam você para a experiência da mensagem de Gurumayi para este ano.

Às vezes eu me perguntava o que vem primeiro: *darshan* ou *manan*? *Manan* ou *darshan*? Concluí que *jnanis* irão de *manan* para *darshan*. E *bhaktas* irão de devoção e *darshan* para *manan*.

Quando você estiver praticando *darshan* e *manan*, caso seus olhos se fechem naturalmente e você deslize para a meditação, está tudo bem. Mesmo durante a meditação, continue as práticas de *darshan* e *manan*.

***

Depois que os participantes se engajaram nas práticas de Siddha Yoga de ver e contemplar, Gauri falou novamente.

Continue a refletir sobre sua experiência de praticar *darshan* e os insights que teve ao praticar *manan*.

Abra espaço em seu dia para ter o *darshan* de Bhagavan Nityananda enquanto você realiza o seu trabalho e suas várias tarefas. E lembre-se de manter a Mensagem de Gurumayi, *Atma ki Prashānti*, em sua consciência. Assim como você procura água quando está com sede, mantenha a Mensagem sempre disponível quando se sentir nervoso, desequilibrado ou em perigo.

Você também pode se lembrar de praticar a plena paz quando estiver feliz, quando estiver animado, quando estiver em alegria extrema. Quando descobrir que é capaz de prontamente acessar sua própria plena paz inata, então saberá: está mais perto de se estabelecer em *Atma ki Prashānti*. Só você pode medir seu progresso.

Obrigada a todos por dedicar esse tempo a *darshan* e *manan*.

© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.