

Como praticar as “Orientações de Gurumayi”

por Eesha Sardesai

Existem inúmeros livros neste mundo, grossos volumes que se alinham nas prateleiras das bibliotecas e percorrem toda a extensão de suas paredes, que explicam em detalhes qualquer assunto que alguém possa imaginar, sonhar, desejar aprender mais. Muitas vezes senti — especialmente nos primeiros momentos ao chegar a uma biblioteca particularmente grandiosa ou bem abastecida — uma sensação de admiração misturada com exorbitância. Aqui, disponível para mim em um panorama único e deslumbrante, havia mais conhecimento do que eu jamais poderia absorver.

Os sábios da Índia antiga usaram a palavra sânscrita *vidyārana* em suas escrituras. Ela significa “floresta do conhecimento”. A imagem nesta expressão parece relevante para usar em referência ao conhecimento contido em livros: páginas e mais páginas de teorias e explicações. Apesar de toda a sua beleza e mistério, esta é uma floresta na qual alguém pode facilmente se perder. Pode ser difícil saber em que parte deste conhecimento se concentrar e como traduzi-lo em algum tipo de aplicação prática e útil na vida da pessoa.

O conhecimento transmitido no caminho de Siddha Yoga é tão vasto e variado quanto o que se pode encontrar em cem, até mil, bibliotecas. Gurumayi já disse, de fato, que a *sadhana* de Siddha Yoga é “um universo em si mesmo”. As práticas — os meios para aprender mais sobre si mesmo e sobre o próprio Ser — são numerosas. Temos canto e meditação, *seva* e repetição do mantra. Temos *darshan*, *dakshina* e o estudo e a recitação de textos das escrituras. Temos leitura, estudo e registro no diário — bem como reflexão, contemplação e assimilação. Nós praticamos o silêncio. Nós

praticamos adoração. Participamos de *satsangs* e da experiência incomparável que é o Intensivo de Shaktipat de Siddha Yoga.

A lista que acabei de fornecer está longe de ser exaustiva; no entanto, ela fornece um retrato da profundidade e amplitude da sabedoria disponível neste caminho. Eu arriscaria dizer, além disso, que cada uma dessas práticas e formas de estudo é, *em si*, um universo inteiro. Adquirimos sabedoria infinita — sobre como viver, como existir, como incorporar as virtudes em nossa vida cotidiana — através do envolvimento regular com apenas uma delas.

Por esta razão, talvez, muitos Siddha Yogues têm se perguntado para qual prática eles deveriam estar direcionando sua atenção. Lembro-me de ouvir pessoas perguntarem durante os *darshans* com Gurumayi e em sessões de perguntas e respostas com professores de meditação Siddha Yoga: “Existe alguma prática de Siddha Yoga que seja *perfeita* para eu fazer agora?”

É inestimável, uma bênção incomparável (e, até certo ponto, além da *compreensão*), ter um Guru vivo — e alguém que dá uma direção tão clara para nossa *sadhana*. Diversas vezes, Gurumayi nos transmitiu ensinamentos e práticas específicas para termos como foco em um determinado momento. E neste momento, neste estágio de nossa *sadhana*, temos a incrível sorte de receber as “Orientações de Gurumayi” e de torná-las nosso foco coletivo de estudo e prática.

As seis práticas das “Orientações de Gurumayi” que estão atualmente disponíveis no site do caminho de Siddha Yoga são autoexplicativas; elas não requerem mais instrução ou elaboração para que você as pratique e desfrute de seus benefícios. Dito isso, muitos de vocês que se engajaram na *sadhana* de Siddha Yoga devem ter ouvido Gurumayi ensinar sobre a importância de sondar mais profundamente o que estamos fazendo e por que o fazemos. Portanto, vou compartilhar com você algumas ideias, recomendações e reflexões gerais para você considerar enquanto pratica as

“Orientações de Gurumayi”. Isso pode, por sua vez, estimular suas *próprias* ideias, seus próprios pensamentos inspirados sobre a melhor forma de abraçar as práticas das “Orientações de Gurumayi” e, com isso, se beneficiar ainda mais da sua *sadhana* de Siddha Yoga.

Para recapitular brevemente, as “Orientações de Gurumayi” consistem nas seis práticas a seguir:

- **Paz de Espírito:** uma visualização do som primordial *AUM*, junto com murmurar e cantar *AUM*
- **Fortaleza do Coração:** um exercício de ondulação de seu *merudanda* (a coluna vertebral) e a prática do *merudanda mudra*
- **Solidez do Corpo:** um convite para revisitar como você pisa na terra — ou seja, tornando-se mais consciente de como você posiciona seus pés e sincronizando seus passos com o mantra *Om Namah Shivaya*
- **Desperte com Prana:** uma ativação do prana, a força vital, por meio do riso e da prática do *prana mudra*
- **Segurança em Ser:** uma prática do *ganesha mudra* e sincronização deste *mudra* com sua respiração
- **Alegria do Espírito:** uma visualização dos cinco elementos (terra, água, fogo, ar, éter), combinados com a respiração, cantar ou murmurar *AUM*, e aprendizagem de mantras associados a cada um dos elementos

Tenho observado que sempre que Gurumayi nos ensina uma determinada prática — seja uma *dharana*, uma visualização ou um exercício físico para nos ajudar a fortalecer nosso corpo e acalmar nossa mente — sua intenção é que a prática seja acessível a todos. E quando digo todos, quero dizer *todos*. Em termos de habilidade física, isso inclui tanto as pessoas que são

atletas e praticantes de hatha yoga como aquelas cujo corpo tem menos agilidade, que estão buscando fortalecer seu corpo da forma que podem. Num aspecto mais amplo, “todos” engloba crentes e descrentes, jovens e idosos e pessoas que pertencem a qualquer tradição cultural e religiosa.

Essa é a primeira coisa, portanto, para se ter em mente sobre as “Orientações de Gurumayi”. Não existem restrições de quem pode fazer essas práticas, aprender com elas e experienciar e assimilar os benefícios em suas vidas.

Nesse sentido: mesmo que as instruções de uma determinada prática possam especificar que ela seja feita de pé, sentado ou deitado, você pode fazer ajustes de acordo com o que for possível e confortável para você. Por exemplo, se uma prática pede para ficar de pé e você não consegue ficar de pé por um período mais longo (ou simplesmente não consegue ficar de pé), pode fazê-la sentado. Você pode também fazer qualquer uma dessas práticas — ou qualquer parte específica delas — mentalmente, visualizando os diferentes movimentos e *mudras* que Gurumayi descreve. Você receberá os benefícios da prática, pois a visualização é uma ferramenta incrivelmente poderosa para recalibrar tanto o corpo físico como seu ser interior.

Nas primeiras vezes que fizer essas práticas, você pode dedicar vários minutos para se familiarizar com as instruções e aprender a executá-las. Pode também reservar um tempo para estudar a imagem que acompanha cada prática. As imagens foram desenhadas com a direção de Gurumayi e estão intimamente relacionadas com o conteúdo das práticas.

Também, quanto ao momento, é melhor fazer essas práticas quando sua mente e seu corpo estiverem mais receptivos às instruções. Não é aconselhável fazê-las, por exemplo, se você acabou de comer ou quando bebeu muita água. Você pode ter dificuldade de fazer certos movimentos físicos se estiver se sentindo cheio.

Ao fazer as práticas com regularidade, você vai notar que a memória delas se torna integrada aos seus tecidos e músculos e levará menos tempo para realizá-las. Você pode inclusive começar a fazer partes das práticas ao longo do dia — por exemplo, repetir o mantra enquanto caminha ou entrelaçar as mãos no *ganesha mudra* enquanto está sentado na sua escrivaninha, no trabalho ou na escola, imerso em pensamentos. E você pode perceber que as práticas das “Orientações de Gurumayi” vêm ao seu auxílio quando você mais precisa — que seu corpo instintivamente realiza os movimentos e *mudras* que você aprendeu quando você está em uma situação desafiadora e pode se beneficiar de um pouco de força extra, ou que sua respiração lhe diz, como um sussurro sob o vento: “Aceite minha ajuda. Eu estou aqui, eu estou aqui.”

Como suporte adicional para ganhar o máximo de benefício dessas práticas, Gurumayi deu as seguintes instruções, que estão na forma de um acrônimo, que em inglês soletram a palavra *CANON* (*cânone*):

- Escolha uma prática para focar de cada vez e dedique um tempo durante alguns dias para trabalhar com ela.
- Adapte-se à prática. Faça amizade com ela. Abrace-a com todo seu ser.
- Neutralize a voz do crítico interior. Não deixe que seus julgamentos sobre si mesmo o impeçam de continuar sua prática. Entregue-se ao privilégio de fazer a prática quantas vezes quiser.
- Observe qualquer insight que surgir com a prática e anote-o no seu diário
- Narre a história da sua prática e seus frutos e compartilhe a história com outras pessoas.

Um motivo pelo qual gosto tanto desse acrônimo é que a palavra *canon* (cânone) se encaixa perfeitamente no contexto. Cânone pode se referir a um princípio ou a um conjunto de princípios, uma forma reconhecida de fazer as coisas para se obter um resultado desejado. Certamente essas instruções de Gurumayi sobre como fazer as práticas são um conjunto de princípios incrivelmente valioso. Entretanto, além disso, *cânone* é um termo bem adequado para caracterizar as práticas em si.

Isso porque as “Orientações de Gurumayi” são eminentemente canônicas; são uma cartilha, um conjunto de princípios que orientam como ficar presente no seu corpo, obter o máximo de suas práticas espirituais e viver nesse mundo mais plenamente e com mais entusiasmo. Suas práticas de meditação, de canto e recitação dos textos das escrituras serão ainda mais confortáveis como resultado da força física e emocional que você adquiriu. A abrangência da sua atenção, a capacidade de se concentrar, aumentará e se aperfeiçoará como resultado da atenção focada que você mantém nessas práticas. (Já que essas *são* palavras do seu Guru, imagino que você, assim como eu, muito provavelmente fará o esforço para se focar nelas ao invés de focar-se em outras atividades que são menos atraentes.) Você ficará mais consciente da capacidade de seus pulmões de segurar e soltar o ar, dos seus pés de sentir cada declive, curva e sulco na terra embaixo deles, da sua coluna de obedecer imediatamente à sua vontade e proporcionar estabilidade e um apoio inabalável.

Há alguns anos, após um *satsang* em que Gurumayi guiou todos nós em alguns movimentos físicos em preparação para a prática espiritual, uma Siddha Yogue compartilhou com Gurumayi que tinha ficado surpresa ao descobrir que sua caixa torácica podia se movimentar! Como é feita de ossos, ela nunca tinha imaginado que aquilo fosse possível. Como essa Siddha Yogue, ao praticar as “Orientações de Gurumayi” você também descobrirá com um deslumbramento crescente o que seu ser é capaz de realizar. De maneiras visíveis e não visíveis, seu corpo todo se beneficiará

dessas práticas. Sua mente se beneficiará, e seus pensamentos e emoções ficarão naturalmente propensos a uma atitude positiva. Gurumayi diz: “Realizar essas práticas fará você amar a si mesmo.”



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.