

Saboreando as palavras de Baba

Comentário 1

por Swami Akhandananda

Hoje quero falar a respeito de um ensinamento que Baba Muktananda transmitiu sobre a *sāadhanā* de Siddha Yoga. Explicarei como você pode aprofundar sua compreensão deste ensinamento e colocá-lo em prática.

Baba Muktananda diz:

A essência da *sāadhanā* é a lembrança constante da meta da *sāadhanā*, o Ser.¹

Quero chamar sua atenção para a linguagem que Baba usa neste ensinamento. Há quinze palavras no ensinamento. As seis palavras principais são *essência, sāadhanā, lembrança, constante, meta, e Ser*.

Quando cheguei pela primeira vez no caminho de Siddha Yoga e participei de centenas de *satsangs* com Baba e ouvi ele usar essas palavras em suas palestras — *essência, sāadhanā, lembrança, constante, meta, e Ser* — tive a experiência de que essas palavras eram como mantras poderosos. E essas palavras guiaram minha *sāadhanā* nos anos e décadas a partir dali, como uma bússola, sempre que eu precisava recuperar meu rumo e foco.

Para trazer mais clareza à sua compreensão deste ensinamento, vou mostrar os termos em sânscrito para essas seis palavras.

A palavra para “essência” em sânscrito é सार (*sāra*), que também significa a parte essencial de alguma coisa. *Sāra* conota algo que é real, verdadeiro e genuíno.

साधना (*sādhanā*) é o termo em sânscrito geralmente usado para se referir a disciplina ou prática espirituais. *Sādhanā* deriva do termo intimamente relacionado *sādhana*, que é definido como “meio” e “ferramenta”. *Sādhanā* é aquilo que é fundamental para conduzi-lo ao objetivo.

O termo para “constante” em sânscrito é निरन्तर (*nirantara*). Quando realizamos uma ação sem nenhuma lacuna ou lapso, ela é *nirantara*.

Um termo para “lembrança” em sânscrito é अभिज्ञान (*abhiijnāna*), que significa trazer à luz um conhecimento do passado, ou um conhecimento que já existe dentro de você. *Abhiijnāna* também significa “reconhecimento”, que é um sinônimo para lembrança.

Uma palavra para “meta” em sânscrito é ध्येय (*dhyeya*) e significa aquilo que é contemplado a todo momento, aquilo que se deve sempre ter em mente, meditar a respeito ou estudar.

Um termo para “Ser” em sânscrito é आत्मन् (*ātman*), que significa o Ser ou a Alma suprema; *ātman* é o princípio da vida e a Consciência.

Quando Baba fazia suas palestras, ele falava principalmente em hindi. Sânscrito é a língua da qual o hindi se origina. Portanto, conhecer os termos em sânscrito para as palavras no ensinamento de Baba traz maior percepção para o que Baba pode ter pretendido ao dar esse ensinamento.

Um texto da filosofia do Shaivismo da Caxemira, o Shiva Sutras, afirma em um de seus aforismos: *katha japaha*. “A palavra do Guru é mantra.” Esse aforismo esclarece como podemos abordar o estudo dos ensinamentos de Baba neste mês. Quando consideramos as palavras do Guru como mantra, essa percepção nos auxilia a absorver a sabedoria viva que elas contêm. Além disso, o aforismo nos diz que — como um mantra — a palavra do Guru brilha com a luz da Verdade e, portanto, pode infalivelmente iluminar nosso caminho para Deus.

Já que me beneficieei tão imensamente de compreender e praticar o ensinamento de Baba, quero elucidar para você em maior profundidade o que as palavras neste ensinamento significam e como essas palavras podem se tornar uma bússola para você.

Vamos começar por **essência**, ou *sāra* em sânscrito. No contexto do ensinamento de Baba, *sāra* também significa aquilo que é o melhor, o mais elevado, o mais excelente e salutar. Isso significa que, além de ser um método efetivo para se obter progresso espiritual, a lembrança do Ser é o mais benéfico e mais elevado foco para nossa mente. Saber disso nos ajuda a escolher com sabedoria onde colocamos nossa atenção.

Outro significado de *sāra* elucida aquilo que contém a essência mais sutil de algo. Embora você não consiga ver ou tocar, quando sente a fragrância de uma gardênia, você entende que é a essência pura comum a todas as gardênias. Da mesma forma, a constante lembrança do Ser é como a “fragrância” da *sāadhanā*. Assim como apenas pelo perfume sabemos que uma flor em particular é uma gardênia, da mesma forma, sabemos que, se estivermos constantemente nos lembrando do Ser, estamos fazendo *sāadhanā*.

A palavra em sânscrito *sāadhanā* se refere, no ensinamento de Baba, à nossa disciplina espiritual como um todo, incluindo as principais práticas de Siddha Yoga que nos esforçamos para fazer regularmente — canto,

meditação, *seva* e *dakshina*. O ensinamento de Baba destaca que focar nossa atenção continuamente no Ser é o fio condutor, a linha mestra que une e fortalece nossa *sāadhanā*. É o nosso foco no Ser em cada prática que, por sua vez, intensifica a que vem em seguida, assim como cada pedra preciosa nas coroas usadas pelas divindades indianas é tornada ainda mais bonita por aquelas que estão ao lado dela.

Nas escrituras indianas, o termo para **constante**, *nirantara*, é exaltado como uma qualidade indispensável para o buscador. Para alcançar a elevada meta do autoconhecimento, o esforço do buscador precisa ser contínuo e persistente. Você já observou um cisne levantando voo da superfície de um lago? Ele precisa bater suas asas por algum tempo até ganhar velocidade suficiente para alçar-se no ar e voar graciosamente. Da mesma maneira, quando nossa reflexão sobre o Ser é *nirantara*, ganhamos impulso para voar alto em nossa *sāadhanā*.

No caminho da yoga, *abhiijnāna*, ou **lembrança**, significa focar a mente nas verdades espirituais. No contexto do ensinamento de Baba, *abhiijnāna* é lembrar ou trazer para a consciência aquilo que você já sabe. Nós utilizamos o poder alquímico da mente para transformar nossa percepção, nossa compreensão de quem somos, para gradualmente recuperar nossa verdadeira natureza como o Ser. O *Yoga Vāsishtha* diz: “O que você pensa, você se torna.” Portanto, Baba nos ensina que, para alcançar a meta da *sadhana*, precisamos continuar nos lembrando do Ser, o que significa fazer o esforço para experienciá-lo como nossa própria percepção interior a cada momento.

Uma prática comprovada para lembrar-se do Ser é o *mantra japa*. Tocar cada conta do seu *japa mala* faz você se lembrar da verdade espiritual que está repetindo. Depois de um tempo, só de *ver* o *japa mala*, ou as contas de um colar, ou frutas silvestres que pareçam contas, faz você se lembrar do seu foco no Ser. A lembrança, quando nutrida, cria caminhos em sua mente que sempre a conduzem de volta à sua meta na *sāadhanā*.

Dhyeya, o termo sânscrito para **meta**, significa aquilo que é contemplado a todo momento e que sempre se tem em mente. Significa também aquilo em que se deve meditar ou que deve ser estudado. A definição de *dhyeya* nos dá um entendimento mais abrangente do ensinamento de Baba, porque evidencia que definir o Ser como nossa meta é mais do que uma decisão isolada, do tipo “definir e esquecer”. Ao invés disso, manter o Ser como nossa meta requer um engajamento ativo da nossa parte. É quando *nós* refletimos sobre o Ser e meditamos nele que ele realmente se torna nossa meta.

Conduzir um veleiro ilustra bem o significado desse foco dinâmico. Quando você está indo na direção de um porto que está contra o vento, você precisa velejar em um padrão de zigue-zague, posicionando constantemente a vela e ajustando a direção para se adaptar à brisa inconstante e à mudança das correntes. Você recalibra continuamente seu curso para alcançar seu destino. O mesmo acontece ao focar na meta da *sadhana* — você avalia continuamente e então faz o que o momento exige.

Ātman é um termo reverente para **Ser** em sânscrito. Os Vedas registram essa palavra a partir de duas raízes: अत्, *at*, que significa aquilo que se move para todos os lugares ou tudo permeia, e a raiz अन्, *an*, que significa respirar. O Ser é definido como a Consciência eterna, extática e onipresente que é a verdadeira natureza de um ser humano. O Ser está dentro de nós e ao nosso redor, é a fonte da nossa própria respiração. Eu aprendi com Baba: “O *ātman* permeia tudo completamente e é a sustentação de tudo. Todo objeto visível, portanto, repousa no *ātman*.”²

Eu acabo de elucidar as seis palavras principais do ensinamento de Baba:

A essência da *sāadhanā* é a lembrança constante da meta da *sāadhanā*, o Ser.

Todas as vezes que senti que estava começando a me perder na densa floresta da minha própria mente, tive apenas que me lembrar do ensinamento de Baba. Refletir sobre as palavras de Baba era como olhar para uma bússola — eu reorientava instantaneamente meu foco na direção do Ser. Recordar esse ensinamento me levava de volta para o *satsang*, de volta para a sala do Intensivo, de volta para os pés de Baba.

Vou descrever como eu pratico esse ensinamento, o que pode lhe dar ideias de formas para implementá-lo em sua vida.

Primeiro, eu peço internamente à graça do Guru para iluminar minha *compreensão* do ensinamento, depois pesquiso em alguns livros de Siddha Yoga ou nas escrituras para aprender com maior profundidade os conceitos principais do ensinamento.

Segundo, eu me sento em silêncio e mantenho o ensinamento na mente e no coração com a intenção de *experienciar* o ensinamento internamente. Às vezes surgem imagens ou analogias, e eu as anoto em meu diário para que possa explorá-las depois.

Terceiro, eu mantenho o ensinamento em minha consciência enquanto ofereço *seva*, medito, realizo minhas tarefas de rotina e — isto é importante — durante os momentos em que passo de uma atividade para outra ao longo do dia. De tantos em tantos minutos, eu me pergunto: “Como posso me lembrar do Ser neste momento?” Dependendo da atividade ou da situação, posso escolher me focar na testemunha interior, no mantra, na consciência pura ou no “eu sou”. Posso também me focar em reconhecer uma qualidade do Ser, como o êxtase interior, a serenidade ou o amor.

Esse terceiro passo continua ao longo das horas e dos dias. Ao manter o ensinamento na consciência e retornar a ele repetidamente, o ensinamento se torna meu “porto seguro”, um centro estável em que eu posso entrar a qualquer momento.

É fundamental para nosso estudo e prática dos ensinamentos do Guru receber cada palavra com a consciência do poder e significado profundos que ela possui. Mais uma vez, aqui estão as seis palavras principais do ensinamento de Baba. Deixe-as ressoarem em seu coração e sua mente conforme as lê:

Essência सार — *sāra*

Sādhanā साधना — *sādhanā*

Constante निरन्तर — *nirantara*

Lembrança अभिज्ञान — *abhiijnāna*

Meta ध्येय — *dhyeya*

Ser आत्मन् — *ātman*



¹ Swami Muktananda, *Encontrei a Vida*, (Editora Vozes, Petrópolis, Brasil, edição de 1993), p. 73.

² Swami Muktananda, *Light on the Path*, (SYDA Foundation, New York, USA 1994 edition), p. 32.