

Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda

Satsang de Siddha Yoga em honra à Páscoa

por Eesha Sardesai

Faça amizade com o corpo

Na história em que estamos focando, Baba Muktananda nos conta o que o santo diz ao seu corpo à medida que se aproxima o momento de sua morte. O santo expressa arrependimento pelo sofrimento que infligiu ao corpo. “Eu frequentemente o incomodei e o assustei”, ele diz. “Consciente e inconscientemente, fui injusto com você muitas vezes.”¹ Ele reconhece como seu corpo permaneceu firme o tempo todo, e agradece ao corpo pelo que ele lhe permitiu alcançar — ou seja, a experiência de Deus, através da *sadhana*.

Na busca por Deus, as pessoas submeteram seus corpos a todo tipo de dificuldade. Frequentemente, elas simplesmente seguem as práticas prescritas ou aconselhadas pela tradição religiosa à qual pertencem. Equilibram-se sobre uma perna no topo de uma montanha. Jejuam por dias a fio; privam-se do sono. Caminham descalças até locais de peregrinação — às vezes, por centenas de quilômetros, às vezes subindo montanhas íngremes e rochosas, com os membros doloridos, os pés sangrando. Em sua própria busca por Deus, o santo da história de Baba pode muito bem ter feito uma ou mais dessas coisas.

Imagino que mesmo aqueles que não se consideram particularmente religiosos ou espiritualizados consigam se identificar em algum nível. A maioria das pessoas está usando seu corpo para alcançar alguma forma de perfeição ou autorrealização, para a qual elas precisam se tornar uma versão nova, melhor e mais aprimorada de si mesmas. E o ideal que elas buscam sempre parece estar *perto*, mas fora de alcance. Ou talvez seja alcançável na visão delas, mas não sem que se desafiem além de um limite razoável.

O problema que vejo nessa abordagem — e entendo que o santo está insinuando isso — é que ela tende a se basear na rejeição de nós mesmos. Nosso corpo não pode simplesmente ser o que é. Nós não podemos simplesmente ser quem somos. Em vez de aceitar a forma que nos foi dada como nossa linha de base, e a partir daí, descobrir — e redescobrir, e *continuar* a redescobrir — suas muitas peculiaridades e capacidades inatas, nós a vemos como um empecilho. Um obstáculo a ser superado. Todos os muitos testes a que a submetemos parecem surgir da mesma pergunta não pronunciada: “Posso ser isso, fazer isso, realizar isso *apesar* do meu corpo?”

No caminho de Siddha Yoga, Gurumayi e Baba Muktananda nos incentivaram a fazer uma pergunta diferente a nós mesmos. Como podemos usar este corpo, e os muitos dons que ele nos concedeu, para realizar nossos objetivos? Especificamente, como podemos usar nosso corpo para conhecer Deus? A *sadhana* de Siddha Yoga sem dúvida exige disciplina. Exige esforço. Mas é um esforço que nos leva a trabalhar *com*, e não *contra*, nosso corpo. Como Gurumayi já disse: “Você não precisa se tornar alguém ou algo diferente para seguir o caminho de Siddha Yoga. Você não precisa ser ninguém além de você mesmo para amar o Guru.”

Portanto, quero perguntar: você tem algum indicador para si mesmo de quando pode estar se forçando demais em nome da perfeição? Você tem um barômetro com o qual avalia a intensidade dos seus esforços e avalia esses esforços em relação aos resultados que produzem? No meio de tudo isso, você ainda está reservando tempo para respirar o espírito da primavera — para deixar essa essência tocar e acalmar cada parte do seu ser?



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Swami Muktananda, *Jogo da Consciência: Uma autobiografia espiritual*, 1ª ed. (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 2000), p. 271.