

Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda

Satsang de Siddha Yoga em honra à Páscoa

por Eesha Sardesai

Cumprindo o propósito do corpo

Ao concluir a história do santo, em *Jogo da Consciência*, Baba Muktananda escreve: “Se realmente compreenderem o corpo, vocês o preencherão com yoga, amor e meditação.”¹ A afirmação de Baba resume perfeitamente o ponto principal da história — e, claro, provoca uma reflexão ainda maior. Sinto-me especialmente atraída pela maneira como Baba se expressa aqui, dizendo que podemos “preencher” o corpo com yoga, amor e meditação. Isso sugere que o corpo é mais maleável do que poderíamos pensar inicialmente.

É verdade que não chegamos a este mundo como folhas totalmente em branco. Dizem que os *samskaras*, que mencionei na parte anterior, se acumulam ao longo da vida. Sem contar que, na vida atual de uma pessoa, seu corpo terá seu conjunto único de dons, inclinações e limitações. Ainda assim, como exploramos recentemente, cada um de nós tem uma capacidade infinita de aprender, desaprender e reaprender. Temos a capacidade de moldar o corpo para quase qualquer propósito que acharmos adequado. Podemos, em outras palavras, “preenchê-lo” com o que quisermos.

Ou com o resultado do que *não* escolhemos. O corpo vai assumir a cor, a textura e o sabor de qualquer coisa que lhe dermos, seja ou não de forma deliberada — ou mesmo consciente. Isso me lembra do famoso ditado *A natureza abomina o vácuo*. É um ditado que Gurumayi utilizou em seus *satsangs*, e que destila uma ideia expressa pelo filósofo grego Aristóteles. Certamente isso se aplica ao nosso corpo nos anos de formação, a infância e adolescência, quando estamos constantemente absorvendo e sendo moldados por todas as muitas influências ao nosso redor. Mas isso também é verdade na nossa vida

adulta; nosso cérebro, por exemplo, continua a formar, fortalecer e podar diferentes sinapses com base no que absorvemos do ambiente.

Então, não é melhor ser o mais intencional possível sobre os ambientes em que colocamos nosso corpo e nossa mente? Em seu ensinamento, Baba é categórico. Se nos esforçarmos para compreender nosso corpo, nós *vamos* tratá-lo bem. Quando Baba fala aqui sobre “compreender o corpo”, entendo que significa compreender o que é possibilitado para nós através desse corpo — o propósito maior a que o corpo pode servir, o destino para o qual o corpo funciona como veículo. E isso é conhecer a Deus.

Se realmente entendermos isso — e não me refiro apenas intelectualmente, mas se realmente assimilarmos esse conhecimento em nosso ser — então faz sentido que nossa forma de encarar a vida mude de acordo. No original em hindi deste trecho de *Jogo da Consciência*, Baba usa a palavra *purna*, acrescentando-a como sufixo para cada uma das atividades em que ele descreve nosso envolvimento. *Yogapurna*, diz Baba — nosso corpo estará “pleno de” yoga. *Premapurna*, pleno de amor. *Dhyana-purna*, pleno de meditação. *Purna* denota plenitude, completude, inteireza e perfeição. É um termo frequentemente usado nas escrituras indianas ao descrever Deus, o Ser supremo, o Absoluto. Cada uma das atividades que Baba menciona — as atividades que realizamos depois de compreender o propósito do corpo — nos leva, portanto, a Deus.

Agora eu gostaria de ouvir você. Quais são alguns dos métodos que você utiliza para melhor compreender o corpo e seu propósito? E à medida que uma estação dá lugar à outra, como você vai continuar respirando o espírito da primavera — saboreando a *rasa*, o sabor, da vida experienciada neste corpo humano?



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Swami Muktananda, *Jogo da Consciência*, 3ª ed. (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 2000), p. 271.