

Refinar sua Percepção

1º de março de 2018

Queridos leitores,

Vocês se lembram como o dia 1º de janeiro foi acompanhado pela lua cheia – e no caso, uma super lua? Sob o seu brilho perolado, recebemos a Mensagem de Gurumayi para 2018, uma Mensagem que não para de nos encantar e estimular nossas práticas espirituais. Agora, conforme antevemos tudo o que nos espera no mês de março, um novo ciclo da natureza e de nossa *sadhana* está sendo anunciado por mais uma lua cheia – a lua cheia de Holi Purnima. É uma grande alegria me conectar com vocês neste dia que é tão simbólico para a primavera e que suscita celebração em uma infinidade de cores. (Estou realmente muito feliz por você estar lendo esta carta. Por favor, fique comigo pelo resto de nosso *satsang*.)

Tenho uma lembrança de quando era muito jovem, que ficou gravada na minha memória desde então. (Num instante você verá o que eu quero dizer.) Você já observou alguém abrindo massa – para fazer *chapati*, ou uma torta, ou macarrão? Bem, essa é uma visão que pode ser hipnotizadora. Quando criança, eu costumava ficar de pé num banquinho junto ao balcão da cozinha e observava extasiada conforme minha mãe abria um *chapati* após o outro. Sob suas mãos experientes e a pressão constante do rolo de macarrão, a massa se abria e depois encolhia um pouquinho, abria mais um pouco e novamente encolhia outro pouquinho. Às vezes, minha mãe puxava a borda da massa, ou dava pancadinhas com um pouquinho de óleo, ou polvilhava com farinha, ou em outros momentos, girava a massa para se certificar de que a espessura estava uniforme. Fazer *chapati* era natural para ela, algo que fazia praticamente sem pensar. Ainda assim, ao observá-la, observar a destreza de suas mãos e como ela continuamente detectava o que acontecia diante de si e reagia de acordo com as necessidades de cada momento, eu aprendi algo sobre

esforço. Percebi quanto valor, quanta eficácia havia no esforço realizado com atenção cuidadosa, com sensibilidade e uma certa dose de inteligência intuitiva.

Por mais simples que possa parecer, esta imagem volta à minha mente, repetidas vezes, conforme começamos o mês de março. Como mencionei anteriormente, este mês marca uma nova estação dentro de nossa prática da Mensagem de Gurumayi para 2018: सत्संग. *Satsang*. A transmissão de *Uma Doce Surpresa* pelo site do caminho de Siddha Yoga se encerrou ontem. Assim, podemos encarar hoje, e os próximos dias e semanas, como uma oportunidade de levar adiante o que aprendemos ao participar de *Uma Doce Surpresa* nos últimos dois meses. Podemos avaliar e reavaliar a melhor forma de colocar em prática a resolução que Gurumayi nos deu durante a palestra da Mensagem. Podemos re-observar o esforço que estamos empregando para criar nosso próprio *satsang*, onde quer que estejamos e sempre que desejamos.

Na carta do último mês escrevi sobre a Verdade, como ela está em todo lugar e em tudo, e, ao mesmo tempo, como ela é incrivelmente sutil. É como a luz difusa devido ao nevoeiro – presente, brilhante e ilusória. Caso você queira saber mais sobre aquela luz difusa e se aproxime dela, sabe que simplesmente não poderá prendê-la numa garrafa. É necessária uma abordagem mais sutil e inteligente.

Da mesma maneira, o esforço que você faz para perceber a Verdade deve ter uma certa dose de sutileza. Eis porque a Mensagem de Gurumayi – por que *satsang*? – é tão importante. *Satsang* é um ato que requer sutilezas notáveis, particularmente do intelecto. Para estar na companhia da Verdade e continuamente *retornar* a ela, você deve ter uma compreensão apurada de si mesmo. Deve ter pelo menos uma noção de como é estar em contato com o seu próprio coração, e ser capaz de discernir quais os pensamentos, palavras e ações que o levam até lá e quais o afastam. E então você deve agir de acordo. Pois *satsang* não é uma ação passiva. É um

engajamento ativo, continuamente ajustado com aquilo que você sabe ser real no mais íntimo de seu ser.

Se isso parecer uma obrigação difícil – se de repente você não tem certeza se sabe o que significa estar em seu próprio coração ou como você irá recriar essa experiência – em primeiro lugar, quero lhe assegurar que sem sombra de dúvida você consegue. Em segundo lugar, existem passos concretos que podem ser dados. Por exemplo, você pode se lembrar de um momento em que sentiu como se estivesse em comunhão com algo maior que você mesmo; algo que ocorreu esta semana, ou o ano passado, ou quando você era uma criança e olhou maravilhado para o céu à noite, curioso sobre o que poderia acontecer se você espiasse por trás daquele cobertor aveludado cheio de estrelas. Ou... você poderia relembrar a experiência de participar de um satsang de Siddha Yoga cujo verdadeiro propósito é o de se reunir por amor a Deus, para cantar a glória de Deus, meditar e descobrir o Deus que reside dentro de você.

Então, conforme cuida de seus afazeres diários, tente observar em que momentos você percebe vestígios dessa experiência. Você pode estar levando seu cachorro para passear logo após o amanhecer – o ar está fresco e a luz do sol cintila através das árvores – e de repente você percebe, no silêncio daquela manhã, a quietude da meditação. E quando voltar para casa, quem sabe? Você pode sentir necessidade de meditar por alguns minutos, apenas para ter certeza de que, *sim*, aquelas experiências eram exatamente as mesmas – e assim, da próxima vez você estará mais preparado para reconhecer a semelhança. Isso é uma parte do que significa dizer que satsang é um engajamento dinâmico com o seu próprio Ser. As práticas espirituais são essenciais para adquirir maior sutileza intelectual, para aperfeiçoar sua percepção.

Para ajudá-lo a se aprimorar ainda mais no significado de *satsang* para você, eu o encorajo a articular sua experiência, com precisão cada vez maior. Não importa se você acha que é um escritor, ou não; se você teve a

experiência, as palavras fluirão. E se você acredita que não pode, de jeito nenhum, descrever a experiência por ela ser tão grandiosa, indescritível e sobrepujar a linguagem, então deixa eu compartilhar uma história contigo.

Há alguns meses eu estava falando com Gurumayi sobre essa dificuldade, sobre o paradoxo de descrever o que estava além da descrição.

Compartilhei com Gurumayi como, devido à sua ambiguidade, frases como “é indescritível” ou “está além das palavras” nunca foram satisfatórias para mim – e no entanto, muitas das experiências que temos no caminho espiritual são, de fato, difíceis de colocar em palavras!

Gurumayi ficou me olhando por um momento, carinhosamente. Então disse: “É por isso que pedimos às pessoas que compartilhem uma joia”.

Então, se você sentir que não pode descrever o terreno vasto e variado do *satsang*, concentre-se em uma joia, uma faceta da sua experiência. Como, por exemplo, a sua primeira impressão ao receber a Mensagem de Gurumayi, será algo a que você sempre pode retornar, que servirá como seu leme conforme você continuamente navegar de volta para a Verdade dentro de si.

O Mundaka Upanishad diz:

“O grandioso e luminoso Atman é de natureza inconcebível. É mais sutil do que o mais sutil, mais distante do que o mais distante. Está aqui, dentro de nós, e os videntes o encontram residindo na caverna do Coração.”ⁱ

Existe tanto consolo nestas palavras, nesta sabedoria atemporal, que ao mesmo tempo reconhece que a Verdade é sutil, além da imaginação, mas também afirma que ela é passível de ser conhecida. Sim, você *pode* resolver este paradoxo e descobrir o que desafia a sua percepção. A solução está neste verso, não declarada, mas vibrantemente presente: é o seu esforço.

Este mês, portanto, eu o estímulo a observar ainda mais de perto a natureza do esforço que se espera de você. *Faça* esse esforço. Quanto mais você fizer, mais sutil e mais afiado ficará o seu intelecto; mais rapidamente você será capaz de discernir entre os momentos em que estiver experienciando satsang e os que não estiver. E você perceberá, devido à sua facilidade de acesso, quão sublime o satsang realmente é.

Veja bem, satsang não é apenas uma boa companhia ou um sentimento caloroso; não é a satisfação que você sente após uma refeição substancial ou depois de jogar um jogo divertido. *Satsang* é algo mais grandioso, mais formidável, algo muito mais poderoso. É o fruto do seu esforço cuidadoso e bem planejado; é o presente da infinita graça do Guru; é um vislumbre do Atman grandioso e luminoso; é a companhia da Verdade.

Sinceramente,
Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

ⁱ *Mundaka Upanishad*, 3.1.7. Versão em inglês © 2018 SYDA Foundation.