

# Refletindo sobre a Prática Sublime do *Seva*

## Carta de uma Estudante de Siddha Yoga

1º de setembro de 2015

Queridos Siddha Yogues

É um prazer compartilhar com vocês que o foco de ensinamento para o mês de setembro é a prática de Siddha Yoga do *seva*.

*Seva* é uma prática espiritual ancestral. Essa palavra sânscrita significa servir, honrar e adorar. No caminho de Siddha Yoga, *seva* é o serviço sem interesse pessoal oferecido ao Guru e realizado como pura oferenda, sem apego aos resultados das ações.

No último verão, celebrei 30 anos seguindo este amado caminho de Siddha Yoga. Durante esse tempo, ofereci *seva* de muitas maneiras diferentes. Por exemplo, servi como *sevita* residente e *sevita* visitante no Departamento de Dakshina da SYDA Foundation e como coordenadora de finanças e anfitriã de *satsang* no Centro de Meditação Siddha Yoga em San Diego. Eu sempre valorizei a prática do *seva* como uma forma de expressar minha gratidão a Gurumayi por sua graça ilimitada.

Tenho refletido sobre como meu entendimento e experiência de *seva* são iluminados pela Mensagem de Gurumayi para 2015:

Volte-se  
Para o interior  
Medita  
Naturalmente

Há alguns anos, fui convidada para oferecer *seva* como anfitriã do Intensivo Global de Shaktipat de Siddha Yoga em honra ao Mahasamadhi de Baba Muktananda. Eu sabia que o convite para servir nesse papel foi por causa da minha experiência e habilidade para falar em público. No entanto, era como se aquele *seva* em particular fosse forçar o meu conjunto de habilidades e provavelmente me tirar da minha zona de conforto.

Enquanto ponderava sobre como responder ao convite, lembrei-me de que não era um trabalho comum – era *seva*, e não importa o que acontecesse, haveria apenas aprendizado e crescimento. Além do que eu adoro oferecer *seva*! Então aceitei o convite com um entusiasmo “Sim!”

A preparação para ser a anfitriã do Intensivo de Shaktipat requeria concentração e foco, e eu tive a sorte de oferecer *seva* com uma equipe que me apoiava e respeitava. Seu amor pelo Guru me inspirava. Tomei a firme decisão de oferecer todo o meu coração e entusiasmo ao *seva* e deixar minhas dúvidas pessoais de lado. Decidi fazer o esforço de ver Deus em mim e pedir pela graça a cada passo do caminho.

Nas semanas que antecederam o Intensivo, apesar de alguns momentos desafiadores para mim, tive uma experiência de transformação incrível. Eu me comunicava constantemente com minha equipe, ouvindo feedbacks e aplicando o que aprendia. Também estava acontecendo algo significativo interiormente. Comecei a perceber que, nos curtos períodos em que não estava focada no *seva*, quer estivesse cuidando dos meus filhos, trabalhando ou realizando afazeres domésticos, minha mente estava completamente calma. Normalmente eu ficaria fadigada com tanta coisa a fazer; no entanto, cada parte da minha vida estava energizada. Da calma e quietude da minha mente surgiu uma alegria nova que se espalhou de dentro para fora.

Durante esse projeto, me comprometi a meditar todos os dias, por mais ocupada que estivesse. Fiquei maravilhada com o que experimentei a partir desse comprometimento. Quando me sentava para meditar, mergulhava sem esforço em estados muito profundos, onde meu corpo e meus pensamentos ficavam completamente quietos. Nesse espaço, às vezes sentia meu coração pulsando com amor e uma energia serena. Outras vezes, havia apenas silêncio absoluto, o vazio. Era glorioso! Eu saía da meditação com reverência e gratidão, completamente rejuvenescida. Foi uma incrível mudança de percepção para mim. Antes, eu achava que precisava fazer um grande esforço na meditação para acalmar a mente. Ao levar para a minha prática de meditação a mesma intenção com que realizava o *seva*, ela também parou totalmente de exigir esforço e encheu-se de alegria. As experiências do *seva* e da meditação tinham-se tornado uma única e mesma coisa.

Durante este mês de setembro, convido vocês a aprenderem mais sobre a prática do *seva*, estudando os ensinamentos no site do caminho de Siddha Yoga e a palestra de Gurumayi “O seva cria um lago de néctar”, no seu livro *Entusiasmo*.

Que a prática do *seva* revele uma grande alegria dentro de você!

Saudações calorosas,

Nandani Bhargava  
Estudante de Siddha Yoga