

Absorver os Ensinos do Guru

Uma Explicação sobre Assimilação, por Swami Apoorvananda

Como estudantes, assimilamos os ensinamentos de Siddha Yoga em nossas vidas quando dedicamos esforços para plenamente compreender e absorver estes ensinamentos, até torná-los completamente nossos.

Você pode estar se perguntando o que *completamente* quer dizer. Imagine uma gota de tinta azul que cai em um copo d'água. No começo a tinta tem uma forma visível, como colunas de fumaça flutuando através da água incolor e completamente transparente. Por fim, a água fica uniformemente colorida: um azul claro. A essas alturas, a tinta está plenamente misturada à água.

O esforço para assimilar os ensinamentos é vital para a *sadhana*. Gurumayi diz:

A coisa mais crucial para um buscador é assimilar os ensinamentos. Ninguém mais pode fazê-lo por você. Você é que tem que assimilar os ensinamentos. Eis porque, sempre que apresentava os ensinamentos, Baba Muktananda invariavelmente enfatizava uma coisa mais do que qualquer outra. Ele diria: *atmasat karo* — “Absorva. Aproprie-se dele no coração.”¹

Assimilação é um dos quatro elementos essenciais para os estudantes de Siddha Yoga: estudo, prática, assimilação e implementação. Os quatro são plenamente interligados. Cada um informa os outros e desempenha um papel específico e importante na apropriação dos ensinamentos do Guru dentro do coração.

Uma das maneiras que a assimilação acontece é durante aquele momento silencioso e pensativo depois de uma atividade — a contemplação que fazemos após estudar e praticar. Por exemplo, no final de uma sessão de hatha yoga, em geral nos deitamos de costas e repousamos em *shavasana*. Na quietude desta postura absorvemos os benefícios daquela prática ativa, de forma sutil, no interior. A mesma coisa acontece quando paramos para refletir após um período intenso de estudos.

A assimilação requer do estudante um engajamento firme com os outros três aspectos: o estudo, a prática e a implementação. O processo de absorção dos ensinamentos acontece ao longo do tempo – por exemplo, enquanto oferecemos *seva* ou nos esforçamos para entender uma passagem das escrituras. À medida que voltamos aos ensinamentos, repetidas vezes, nosso entendimento se aprofunda e começa a criar raízes.

O *Pratyabhijña-hridayam*, um texto do século onze sobre a filosofia do Shivaísmo da Caxemira, examina a forma mais elevada de assimilação através do sutra 15, que diz:

बललाभे विश्वमात्मसात्करोति

balalābhe viśvam ātmasāt karoti

Ao se fortalecer,

a pessoa se apropria do universo.

A frase sânscrita *atmasat karoti*, “apropriar-se”, ecoa o encorajamento de Baba em hindi — *atmasat karo*. O sutra ensina que quando alcançamos o pleno poder de nosso próprio Ser, percebemos que tudo é uno com o Ser. Nos estabelecemos no êxtase inestimável que é a nossa verdadeira natureza.

Então, como tornar alguma coisa verdadeiramente “nossa”? Um entendimento tão profundo e prolongado requer tanto o esforço continuado como a intenção de assimilar — e isto é verdadeiro não apenas com relação aos nossos esforços espirituais, mas também em qualquer outro setor da vida. Um atleta ou um dançarino repetidamente pratica a sua habilidade ou arte. Por fim, seus esforços estão tão incorporados ao seu ser que quando eles se apresentam o público tem a impressão de que seus movimentos não exigem esforço algum. Um senso de *sārūpya*, “similaridade”, impregna o ser daquele que domina uma atividade ou uma forma de conhecimento. Isto é um sinal de assimilação: eles aprenderam de cor.

Aqui, podemos aprofundar nosso entendimento sobre a frase de Baba *aproprie-se dele no coração*. Geralmente nos referimos ao ato de aprender através da repetição como o ato de “aprender de cor”, que em geral é associado com a habilidade de repetir palavra por palavra. No entanto, “aprender de cor”, tal como Baba descreve,

significaria assimilar plenamente o nosso entendimento no nível mais profundo de nosso ser. Uma vez que tenhamos absorvido os ensinamentos, eles se tornam parte de nós; eles se tornam parte integrante de como percebemos a nós mesmos e ao mundo.

Baba Muktananda sempre contava esta história do *Mahabharata* para ilustrar o nível mais profundo de maturação da assimilação. O grande mestre Dronacharya está instruindo um grupo de jovens príncipes Kaurava e Pandava, para que aprendam o ensinamento “Fale a verdade. Nunca fique bravo.” E pede que retornem no dia seguinte para demonstrar seu aprendizado.

A maioria considera que a tarefa é simples de memorizar e a repetem, palavra por palavra. No dia seguinte todos fazem isso — exceto Yudhishtira que repete somente a primeira parte e diz: “Eu não consegui aprender a segunda parte.” Ele continua assim, dia após dia, por uma semana, até que Dronacharya o confronta: “Uma semana inteira se passou e você ainda não foi capaz de aprender a sua lição!”

Yudhishtira não ficou chateado ou com raiva por causa da reprimenda do mestre, ao invés disso respondeu: “O senhor disse que uma semana inteira se passou, mas mesmo que toda a minha vida passasse, não tenho certeza se poderei aprender esta lição corretamente. O entendimento que tenho sobre aprender uma lição não é apenas ficar repetindo e dizer *Nunca sinta raiva*. O meu entendimento sobre aprender é nunca *sentir* raiva e a não ser que eu seja assim, não poderei verdadeiramente dizer que aprendi a lição.”ⁱⁱ

Nesta história podemos ver as evidências de que Yudhishtira de fato refletiu sobre seus estudos. Ele contemplou o significado mais profundo do ensinamento que lhe fora solicitado aprender e, na verdade, o significado mais profundo do próprio “aprender”. Ele se recusou a apenas imitar as palavras; em vez disso escolheu apropriar-se delas, de fato. A ausência de raiva diante da censura do mestre demonstra que ele certamente estava assimilando o ensinamento. Dronacharya reconhece que Yudhishtira é o verdadeiro estudante.

Eis algumas maneiras que você, estudante de Siddha Yoga, pode usar para intencionalmente praticar a assimilação:

- Para assimilar a mensagem de Gurumayi, reflita sobre os *insights* que você obteve com seus estudos durante este ano. Pergunte-se o que você pode fazer para apropriar-se desses *insights* no coração.
- Após realizar quaisquer práticas ou estudar qualquer ensinamento de Siddha Yoga, reserve um tempo para se sentar tranquilo e escrever no seu diário sobre as ideias que surgirem.
- Regularmente examine o seu diário e contemple como o seu entendimento está progredindo.
- Faça a prática de articular suas experiências cada vez com mais clareza, de maneira que possa chegar ao âmago delas.
- Reflita sobre a maneira como você pratica um ensinamento, para avaliar o quanto este ensinamento se tornou parte de seu modo de pensar e de agir no dia a dia.

Passo a passo, você irá assimilar os ensinamentos do Guru. Guiado pela intenção firme de se apropriar dos ensinamentos, seus esforços dedicados e continuados irão, com o tempo, gerar frutos sublimes.

© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

ⁱ Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations from the Words of Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995) July 12.

ⁱⁱ Swami Muktananda, *Sadgurunath Maharaj ki Jay: The Story of Swami Muktananda's Visit to Australia in March and April 1974* (Canberra, Australia: National Library of Australia, 1975) p. 163.