

Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda

Satsang de Siddha Yoga em honra à Páscoa

por Eesha Sardesai

Pensamentos finais

Desde janeiro deste ano, 2026, venho escrevendo estas “Meditações” sobre os ensinamentos de Gurumayi e Baba Muktananda em *satsangs* de Siddha Yoga. E mesmo antes disso, nos últimos anos, venho escrevendo sobre os ensinamentos do Guru em diferentes contextos, para o site do caminho de Siddha Yoga. Até hoje, porém, não deixo de me surpreender com o quanto de sabedoria está contida nesses ensinamentos — o quanto há para aprender, descobrir e compreender. No mínimo, meu senso de admiração e espanto só aumentou. Quanto mais tempo passo com as palavras do Guru, mais grata me sinto. As palavras de Gurumayi, as palavras de Baba Muktananda — elas são um manual para a vida. São *meu* manual, para *minha* vida.

Esse conjunto de contemplações — “Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda” — tem se concentrado no trecho de *Jogo da Consciência* que Ben Williams leu em voz alta durante o *satsang* de Siddha Yoga em honra à Páscoa. O *satsang*, realizado por transmissão ao vivo em 4 de abril, foi intitulado “Respire o Espírito da Primavera”. Você deve ter notado minhas referências recorrentes a esse tema.

Quando Gurumayi me pediu para escrever sobre o trecho de *Jogo da Consciência* — me explicando o quão crucial é entendermos o que Baba está ensinando ali sobre o valor do corpo humano e da vida humana — fiquei muito honrada. Também fiquei empolgada com o desafio. A história que Baba conta nesse trecho é tão clara, concisa e direta ao ponto. Fiquei

curiosa para ver que insights eu poderia compartilhar que fossem novos e úteis para você — que lhe dessem perspectivas adicionais para considerar, além do que já pode estar evidente na página.

Cinco partes depois, espero ter alcançado aquilo a que me propus. O que posso dizer com confiança é que as palavras de Baba abrem inúmeros caminhos para contemplação — inúmeras perguntas que podemos fazer a nós mesmos e aos outros. Os pensamentos que compartilhei aqui são realmente só uma gota no oceano. Com isso em vista, fiquei feliz em ouvir de vários de vocês — e em ler nos seus comentários no site — que vocês têm retornado a esse trecho de *Jogo da Consciência*, que têm discutido suas próprias ideias sobre esse trecho, além das minhas. Eu incentivo você a continuar fazendo isso ao longo do Mês de Baba, mesmo com o fim do nosso estudo coletivo sobre esse tema. Na verdade, agora você também pode ouvir a maravilhosa leitura do trecho feita por Ben, no site do caminho de Siddha Yoga.

Quero compartilhar uma nota de advertência. Embora haja sabedoria infinita nas palavras do Guru, não é certo que *cada* pensamento que surgir em nossa cabeça sobre esses ensinamentos será particularmente útil. Há uma diferença entre contemplação e ruminação interminável. A contemplação nos leva a algum lugar construtivo — e no caminho de Siddha Yoga, isso significa estar mais perto de uma compreensão do nosso próprio ser (minúsculo) *e* do nosso Ser (com S maiúsculo). A ruminação, por outro lado, é apenas ficar “patinando”. Energia que não vai a lugar algum. Claro, não estou sugerindo ficar agora monitorando rigidamente nossos pensamentos, criticar o que surge para nós ou suprimir esses pensamentos antes mesmo de se formarem completamente. Mas estou *sim* recomendando estarmos conscientes de quais pensamentos merecem nossa atenção, no interesse de apoiar nossa própria *sadhana* e fazer o melhor uso possível de nosso tempo.

Nesse sentido, procurei ter em mente que estou, de fato, *contemplando* — e depois compartilhando com vocês, nestas “Meditações”, uma articulação tão destilada e precisa quanto possível dessa contemplação. Como qualquer um que me conhece bem pode afirmar, não me faltam pensamentos, ideias e opiniões — sobre praticamente qualquer coisa. E ainda tem o tema específico em que estamos focando aqui: o corpo. É um tema delicado para se aprofundar, para dizer o mínimo — não é um tema sobre o qual costumamos ser objetivos. Todos nós temos um corpo e todos temos pensamentos sobre nosso corpo. Eu não sou imune a essa tendência.

Mas é isso que torna as palavras de Baba neste trecho tão notáveis. As palavras de Baba nos levam a *despersonalizar* o corpo, de certa forma — a libertá-lo das expectativas mundanas que colocamos sobre ele, das avaliações justas e injustas que fazemos dele, das diversas vaidades em que o envolvemos. Baba nos incentiva a adotar uma perspectiva mais elevada, a entender o que o corpo realmente é e o que ele nos leva a alcançar.

A Body Is Divinity Expressed (ABIDE)

Um Corpo É a Expressão da Divindade (ABIDE = Habitar)

Em meus “Pensamentos finais” para as duas séries anteriores de “Meditações”, compartilhei com vocês os acrônimos que desenvolvi para lembrar e apoiar meu estudo dos ensinamentos de Gurumayi. Como expliquei então, é graças a Gurumayi que passei a valorizar a utilidade desses dispositivos mnemônicos para aprender e recordar.

Como “Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda” focou em um único tema, e um trecho de *Jogo da Consciência*, procurei criar apenas um acrônimo que represente amplamente as ideias que temos explorado. Esse acrônimo é “*A Body Is Divinity Expressed*” (“Um Corpo É a Expressão da

Divindade”), ou “ABIDE” (“Habitar”). Aprendemos com Baba e Gurumayi que Deus habita neste corpo. Que este corpo é uma expressão única de Deus. Que o corpo é o meio pelo qual chegamos a conhecer Deus. É por isso que o santo na história de Baba é tomado pela gratidão por seu corpo, por isso faz questão de agradecer ao corpo pouco antes de seu tempo na Terra chegar ao fim.

Gurumayi já falou em várias ocasiões sobre o quanto Baba Muktananda amava as escrituras da Índia. Então, em homenagem a isso, eu quis ver o que essas escrituras falam sobre o corpo. Para deixar claro, elas falam *muito*. E, muitas vezes, falam por meio de metáforas criativas e bonitas. Na *Bhagavad Gita*, o Senhor Krishna fala do corpo como um campo, a arena na qual e por meio da qual se alcança o conhecimento de Deus.¹ Enquanto isso, no *Katha Upanishad*, o corpo é descrito como uma carruagem, para a qual a mente serve como as rédeas, o intelecto é o condutor e os cavalos que puxam a carruagem são os sentidos.²

É uma imagem marcante, os sentidos como *cavalos*. É especialmente relevante também, durante este Ano do Cavalo. (Já falamos, como você deve se lembrar, sobre “horsepower” — “cavalos de potência” — nestas “Meditações”.) Os cavalos têm energia e força tremendas. Eles podem viajar para quase qualquer destino terrestre. Cabe à pessoa que monta o cavalo escolher qual será esse destino e desenvolver a habilidade e disciplina necessárias para manter o rumo até chegar a esse destino.

O mesmo se dá com os sentidos. Gurumayi e Baba ensinam que os sentidos são extremamente poderosos, e também *neutros* — isto é, sua energia não está comprometida a mover-se em nenhuma direção específica. Essa combinação de poder e direção mutável é muito potente; temos dentro de nós essa massa de energia só esperando para ir a algum lugar. Nossa experiência da vida — e o que alcançamos nesta vida —

depende em grande parte de para onde direcionamos essa energia. Onde permitimos que ela permaneça. Onde deixamos que ela habite.

Ao final de cada parte de “Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda”, eu me referi a um dos cinco sentidos e como poderíamos fazer uso produtivo dele. Essa foi minha tentativa de lembrar a você — e a mim mesma — que, para todos os estímulos externos que encontramos, e que podem impulsionar a energia dos nossos sentidos para fora, podemos fazer uma escolha diferente. Nosso intelecto é o condutor; nossa mente são as rédeas. Temos a capacidade e a autonomia para direcionar essa mesma energia para dentro, de conduzi-la para o lugar onde Deus reside dentro de nós. É claro, um dos resultados admiráveis disso é que começamos a experienciar nosso mundo exterior sob uma nova perspectiva. Ainda participamos deste mundo, ainda desfrutamos dele e o apreciamos, mas nosso bem-estar não é mais determinado apenas por seus altos e baixos. Nós deixamos de ser vítimas das circunstâncias.

Como já estou lhe dando um vislumbre dos bastidores do que pretendia com essas “Meditações”, há algo mais que quero compartilhar com você. Tenho certeza de que você já viu as imagens do cisne que foram apresentadas nestas páginas. Talvez você tenha notado como o cisne está gradualmente alçando voo a cada edição sucessiva. Tenho o prazer de compartilhar que algumas das imagens do cisne nessa progressão são baseadas em fotos tiradas por vocês, os Siddha Yogues e novos buscadores no *sangham*, e enviadas ao site do caminho de Siddha Yoga.

Também gostaria de explicar por que o cisne está sendo destaque. Gurumayi já falou muitas vezes em *satsangs* sobre como os desenhos no site do caminho de Siddha Yoga carregam um significado e uma intenção específicos. Aqui não é diferente.

Nas escrituras indianas, o cisne, ou *hamsa*, é rico em simbolismo. Uma das muitas coisas que ele representa é a alma individual, que se move de uma vida para outra até que, finalmente e por meio da *sadhana*, ela se liberta. A imagem do cisne em “Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda” tem como objetivo evocar esse movimento progressivo rumo à liberdade — a realização do indivíduo, por meio do corpo, daquilo que existe além do corpo.

E há outro motivo pelo qual a imagem do cisne é tão perfeita, tão apropriada, para esta série específica de contemplações. Baba era frequentemente chamado de “Swami Muktananda Paramahansa”. Na tradição indiana, essa designação — *paramahansa*, ou “cisne supremo” — é usada em referência a seres iluminados, aqueles que personificam a liberdade que o cisne representa. Então, quando vejo o cisne aqui — quando monto em minha mente uma espécie de animação quadro a quadro do seu movimento, quando o imagino alçando voo — penso em Baba. Penso em quem ele foi e é para seus devotos, e no legado que deixou no mundo.

Obrigada, mais uma vez, por ler e ouvir minhas reflexões sobre as palavras de Swami Muktananda. Obrigada por compartilhar suas respostas ao que escrevi, suas respostas às perguntas que coloquei e suas próprias experiências e compreensões sobre os ensinamentos de Baba. Eu consigo pensar em poucas atividades que eu preferiria fazer — poucas atividades que valem mais a pena — do que me sentar em algum lugar tranquilo e contemplar as palavras do Guru. Mas se eu tivesse que escolher uma, seria contemplar as palavras do Guru assim mesmo, com vocês, em nosso muito particular Círculo de Sadhana digital.

Ao concluir esta série de contemplações, eu gostaria de evocar as palavras de um dos mantras *shanti* que recitamos no caminho de Siddha Yoga para invocar a graça do Guru.

*om saha nāvavatu | saha nau bhunaktu |
saha vīryaṃ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītam astu mā vidviṣāvahai ||
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||*

Om. Que nós, Guru e discípulo,
sejamos protegidos [por meio desse estudo do conhecimento].
Que ele nos sustente a ambos.
Que possamos agir com força e energia.
Que nosso conhecimento seja repleto de luz.
Que nunca tenhamos inimizade um pelo outro.

Om. Paz, paz, paz.³

Sadgurunath Maharaj ki Jay!



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita*, 13.1.

² *Katha Upanishad*, 1.3.3–4.

³ Tradução para o inglês © 2026 SYDA Foundation®.