

Uma investigação renovada sobre as *Sadguna Vaibhava*

1º de junho de 2026

Querido leitor,

Ele chegou: o mês de junho. O mês do aniversário de Gurumayi, do *Aniversário em Êxtase*. Vamos lançá-lo oficialmente, certo? Vamos lançá-lo da maneira que conhecemos melhor, nos reunindo em nosso querido Círculo de Sadhana digital.

Imagino que muitos de vocês, assim como eu, tenham pensado em como gostariam de celebrar o mês do aniversário de Gurumayi. No caminho de Siddha Yoga, sempre nos aproximamos dessa época do ano com grande expectativa. Na verdade, foi devido à alegria que os Siddha Yogues expressavam no início de junho que Gurumayi deu a este mês o nome de *Aniversário em Êxtase*. A partir de 1º de junho, as pessoas desejavam feliz aniversário a Gurumayi. Elas lhe davam presentes sempre que se aproximavam para o *darshan*. Seus sorrisos se estendiam de orelha a orelha; suas risadas ecoavam pelos corredores do Ashram. Seu *khushi aur anand*, sua felicidade, sua alegria; seu *madhurya aur apnapan*, sua doçura e afeto; seu *dayaluta aur utsaha*, sua bondade e entusiasmo — tudo isso ficava muito evidente. Sendo assim, Gurumayi disse: “Já que vocês estão compartilhando tanto de seu êxtase comigo, vamos chamar este mês de *Aniversário em Êxtase*.”

Quando reflito sobre tudo que aprendi com Gurumayi, como meu destino foi moldado e aprimorado, o êxtase parece a única resposta possível. Gratidão é o resultado inevitável. Estou segura das escolhas que fiz na vida — e acredito que minhas decisões foram, em sua maioria, sensatas,

bem fundamentadas e benéficas — porque tive os ensinamentos de Gurumayi como guia.

Um dos ensinamentos — ou, melhor, um dos *conjuntos* de ensinamentos — que foi muito transformador para mim são as *sadguna vaibhava*, as virtudes de Gurumayi que são apresentadas no site do caminho de Siddha Yoga durante todo o mês de junho. Para cada dia deste mês, Gurumayi selecionou uma virtude distinta para estudarmos, praticarmos e, acima de tudo, experienciarmos. Gurumayi transmitiu as *sadguna* pela primeira vez em 2013, explicando na época que cada uma era um presente de aniversário dela para nós. Elas foram, e são, os presentes mais incríveis. Eu as considero como um *prasad* diário.

Em sânscrito, o termo *sadguna* é um composto das palavras *sat* e *guna*. *Sat* é um descritor do Ser universal, e refere-se àquele que é verdadeiro, real, bom, belo e eterno. *Guna* significa “qualidade”, “atributo” ou “virtude”. Gurumayi ensinou que essas virtudes são intrínsecas a nós, que podemos encontrá-las em nós mesmos, assim como nas pessoas e no mundo ao nosso redor. Na verdade, durante um *satsang* realizado por transmissão ao vivo em seu aniversário de 2017, Gurumayi explicou que, ao escolher as *sadguna vaibhava* para o site do caminho de Siddha Yoga, ela estava pensando nos Siddha Yogues que demonstraram essas virtudes diante dela ao longo da vida. Sua escolha foi inspirada pela nobreza de ação e de comportamento deles. “As *sadguna vaibhava* têm tudo a ver com vocês”, disse Gurumayi. “Então, se ainda não as descobriram — dentro de si e ao seu redor — por favor, façam isso.”

Gurumayi também falou sobre o benefício desses ensinamentos serem semelhantes a *sutras* — são ao mesmo tempo concisos (formados, literalmente, de uma palavra!) e ricamente multifacetados em seu significado. Cada virtude pode ser explorada sob inúmeros ângulos. Só do ponto de vista do idioma, temos muitas opções. A palavra em inglês frequentemente terá múltiplas denotações e conotações. Se falamos línguas

diferentes do inglês, outros aspectos da virtude entrarão em jogo quando contemplarmos a palavra para ela *nesses* idiomas. Além disso, tem a questão de como vivenciamos a virtude. Isso também é uma língua à parte — cada um de nós fala um idioma ligeiramente diferente. A forma como eu vivencio a paciência na minha vida será diferente de como você a vivencia. As associações que você faz com a generosidade serão diferentes das minhas.

Mesmo com toda essa potencial variação — e talvez, em parte, por causa dela — o impacto de cultivar as virtudes coletivamente é enorme. Vamos visualizar isso por um momento. Como seria se todas as pessoas no mundo fizessem questão de praticar a virtude de um determinado dia? Como isso afetaria as interações que ocorrem entre as pessoas, entre comunidades, entre países e culturas inteiras? Como isso mudaria a própria textura da vida — para nós e para todos?

É uma imagem inspiradora, não é? E que nos convida a almejar esse estado. Não temos controle sobre o que todas as pessoas no mundo fazem. Felizmente, porém, temos controle sobre o que *nós* fazemos, o esforço que nós, como Siddha Yogues, escolhemos fazer. Isso carrega seu próprio poder — um poder imensuravelmente grande.

O principal objetivo do nosso esforço, como disse Gurumayi, é *descobrir* as virtudes. É encontrá-las. É trazê-las à tona. Gurumayi ensina que essas virtudes já residem em nós. Essa é uma verdade que me faz pensar: será que já houve um tempo em que a luz dessas virtudes estivesse totalmente intacta e perceptível para nós, em que não estivesse obscurecida por camadas de comportamentos aprendidos, por mal-entendidos causados pelo sofrimento e pelos altos e baixos do dia a dia? Talvez tenhamos que voltar ao tempo em que estávamos no útero.

Gosto de imaginar, às vezes, que nossos seres ainda não formados estavam suspensos na luz — e não conseguíamos interpretar essa luz, ainda não

podíamos discernir nenhuma de suas formas derivadas, já que nem nosso cérebro nem nossos sentidos estavam totalmente desenvolvidos. Tudo que tínhamos era aquela luz pura, aquele tempo fora do tempo, aquele estado de total confiança. Estávamos seguros nela, envoltos por ela; o poder daquela confiança tudo abrangia.

Por mais esotéricas que sejam tais reflexões, acho elas reconfortantes. É reconfortante saber que, em algum lugar dentro de mim, esse estado ainda existe — perfeito em sua luminosidade e imaculado como o ouro mais fino. Por meio dos ensinamentos de Gurumayi, posso remover a película que impede essa luz de transparecer, a sujeira metafórica que oculta o ouro. Posso descobrir esse estado original mais uma vez. E posso trazê-lo para o primeiro plano de minha consciência. Posso torná-lo parte integral de quem sou, um fundamento para como conduzo minha vida.

Também me motiva o fato de que serei acompanhada nesse esforço por todos vocês, meus companheiros Siddha Yogues e novos buscadores. Não só isso, mas faremos nossos esforços coletivos *neste* momento, durante o mês do êxtase, o mês do aniversário de nossa amada Guru. Como muitos de nós já experienciamos em primeira mão, há uma energia especial nos momentos de celebração no caminho de Siddha Yoga. O poder de nossa *sadhana* é ampliado. Os frutos dessa *sadhana* se multiplicam de forma exponencial. Então, quando se trata das *sadguna vaibhava* — sim, nosso trabalho com elas deve continuar para além de junho, e há um impulso extra em focarmos nelas neste período específico. Nossa expressão das virtudes — as boas ações que praticamos no mundo — pode ter um efeito ainda maior. As sementes de êxtase que plantamos agora carregam um potencial único; elas podem florescer de maneiras deliciosamente inesperadas.

Já mencionei antes que as *sadguna vaibhava* têm sido destaque no site do caminho de Siddha Yoga todo mês de junho nos últimos treze anos. A orientação de Gurumayi tem sido que a virtude de cada dia permaneça a

mesma de ano para ano. A exceção é a virtude para o aniversário de Gurumayi, 24 de junho. Gurumayi nos dá uma *nova* virtude todo ano em 24 de junho — e isso, para mim, é maravilhosamente característico de como Gurumayi ensina. Mesmo quando se trata de algo tão clássico, tão icônico, quanto as *sadguna vaibhava*, Gurumayi encontrará uma forma de torná-lo novo, de mantê-lo fresco, de trazer algum elemento de surpresa. Esse “elemento surpresa”, além disso, sempre cumpre um propósito. Ele nos faz parar e prestar atenção. Ele nos leva a repensar o que talvez tenhamos aceitado como a verdade ou o correto, a considerar que talvez ainda não saibamos tudo que há para saber sobre determinado tema ou ensinamento.

Renovando nossa intenção, reavaliando nossa abordagem

A propósito, Gurumayi me pediu para compartilhar com vocês que, neste ano de 2026, ela gostaria que revisitássemos e reavaliássemos nossa abordagem ao estudo das *sadguna vaibhava*. Ela quer que façamos uma reflexão sincera sobre nós mesmos, para nos certificarmos de que estamos no caminho certo em relação à compreensão e ao cultivo das virtudes.

Como Siddha Yogues, aprendemos a fazer essas autoavaliações ao praticar *abhyasa*, em um período prolongado de estudo ou prática. E — eu entendo que *este* ano, Gurumayi está pedindo que façamos um esforço consciente ainda *maior*, mais concentrado, nesse sentido. Podemos ser mais direcionados em nossa autoinvestigação. Podemos nos fazer perguntas mais críticas e expandir nossa capacidade de manter em equilíbrio múltiplas perspectivas. Afinal, o crescimento real tende a ocorrer quando encontramos algum atrito em nós mesmos — quando nossos métodos testados-e-comprovados de fazer as coisas se confrontam com ideias novas e até dissonantes.

Por onde começar, então, se não pelo começo? Repetidas vezes, Gurumayi nos ensinou a importância de entender a intenção por trás de tudo que fazemos na *sadhana* — e depois retornar a essa intenção para garantir que

nossas ações ainda estejam alinhadas com ela. Como escrevi recentemente, *sadhana* é um processo contínuo de aprendizado, desaprendizado e reaprendizado. É uma questão de calibração e recalibração contínuas, de verificar nossa compreensão e verificar novamente. Quando falhamos em manter uma consciência do que estamos fazendo e de por que o fazemos — quando paramos de perceber e responder ao nosso estado interior — a estagnação pode se instalar. O progresso pode ser interrompido, e nosso pensamento pode se atrofiar. Então devemos fazer tudo que pudermos para evitar isso, para permanecer atentos e receptivos ao que está acontecendo conosco. Sempre devemos lembrar que dentro de nós existe uma potência formidável, de onde todas as virtudes se originam e para onde elas retornam.

Gurumayi fez a analogia de como as pessoas — muitas vezes de séculos e até milênios atrás — escondiam sua riqueza bem fundo debaixo da terra. Elas faziam isso por segurança. No entanto, com o passar do tempo, com a ascensão e a queda das civilizações, elas nunca retornaram para buscar essa riqueza. Às vezes, os restos desse tesouro eram descobertos depois de anos e vidas sucessivas, caso alguém escavasse aquele pedaço de terra, mas até então o estrago já estava feito. A riqueza havia sido perdida há muito tempo.

Se não tivermos cuidado, algo semelhante pode acontecer na *sadhana*, inclusive com as virtudes. Podemos esquecer o conhecimento que adquirimos. Podemos perder de vista como recuperá-lo. Por isso, é essencial que continuemos revisitando o que aprendemos. E se você é novo no caminho de Siddha Yoga, ou se esta é a primeira vez que ouve falar das virtudes, então pode fazer uma anotação para si mesmo — um lembrete para visitar sua intenção de cultivar as virtudes depois de tê-las praticado por algum tempo.

Então, qual é essa intenção? Vamos perguntar isso a nós mesmos. Por que cultivamos as virtudes? Quando você considera essa pergunta, o que surge

para você? Sua resposta é diferente agora do que poderia ter sido há um ano, cinco anos ou dez anos atrás? Por que sua resposta pode ter mudado? Por que ela permanece a mesma? O que foi que mudou? O que continuou sendo verdade?

Em sua palestra *Intenção e Bênção*, que Gurumayi fez em seu aniversário em 2002, ela ensinou o que é a intenção no caminho de Siddha Yoga. Vale a pena voltar a essa definição agora, enquanto renovamos nossa intenção de cultivar as virtudes. Baseando-se na palavra sânscrita para intenção, *sankalpa*, Gurumayi explicou que formar uma intenção requer um direcionamento ou uma convergência de nossos pensamentos, esperanças e melhores desejos. Trata-se, como disse Gurumayi, de extrair a essência dos nossos pensamentos — e então cristalizar essa essência em algo para contemplar, algo digno de manifestação em nossa vida.

O mundo é o que fazemos dele. Nossa *vida* é o que fazemos dela. Então, que intenção queremos estabelecer? Que visão queremos manifestar? Todos sabemos o quão enraizadas estão as forças da negatividade neste mundo. Podemos ver o poder que vícios como ganância e arrogância exercem sobre a psique individual e coletiva. No entanto, Gurumayi ensinou que as virtudes são *igualmente* poderosas — que, ao expressar as virtudes em nossa vida, podemos lançar uma luz real e duradoura na aparente escuridão.

Refleta sobre isso. Faça uma investigação sincera dentro de si mesmo. Quando alguém é indelicado com você, o que acontece em seu interior? O que passa pela sua cabeça? Como seu humor é afetado? Sua perspectiva? Você generaliza o comportamento dessa pessoa para a humanidade em geral? Em outras palavras, talvez não seja só aquela pessoa que parece maldosa. Talvez você interprete a grosseria dela naquele momento como um reflexo do mundo em geral, como uma indicação de que o mundo realmente pode ser um lugar frio e pouco acolhedor.

Mas o oposto também pode ser verdade, certo? O que você sente quando alguém lhe dá um sorriso genuíno? Quando você tem um momento de conexão com a pessoa, e ela ri docemente com você? É só aquela pessoa que parece legal, ou a doçura dela também suaviza sua impressão do mundo? Você veria a bondade dela, a gentileza dela, como um sinal de como as pessoas podem ser maravilhosas?

A escolha é nossa quando se trata do tipo de mundo que queremos criar. De minha parte, acredito que o quadro que acabamos de pintar — de um mundo marcado pelo melhor que a humanidade tem a oferecer — ilustra exatamente por que queremos cultivar as virtudes. Fazemos isso para manifestar a luz. Para fazer florescer a bondade. Para espalhar a felicidade. Para gerar conhecimento. Para promover o sentimento de fraternidade. Para incentivar a compreensão mútua. Para acrescentar um pouco mais de encantamento. Para perceber, repetidas vezes, como as coisas que nos unem — as coisas que temos em comum — são uma força mais poderosa do que jamais imaginamos.

“Excesso” de virtudes

Eu afirmei anteriormente que Gurumayi está nos pedindo para revisitar e reavaliar nossa abordagem para cultivar as virtudes. Um aspecto disso é o que acabamos de fazer — lembrar a nós mesmos do motivo pelo qual cultivamos as virtudes. Outro aspecto é analisar sinceramente como nossos esforços para cultivar as *sadguna* se alinham com essa intenção. Estamos alcançando aquilo a que nos propusemos? Ou perdemos o rumo?

É mais fácil do que imaginamos deturpar as palavras do Guru. Podemos interpretar mal como uma determinada virtude se manifesta na prática, e na tentativa de cultivá-la, podemos acabar agindo de maneiras que a contradizem. Isso talvez aconteça mais quando *exageramos* na virtude — quando parecemos adquirir “demais” dessa virtude, ou quando fazemos demais em nome da virtude. Para deixar claro, não existe uma medida real do que constitui excesso de uma determinada virtude. Ninguém — nem os

cientistas nem os yogues — quantificou isso. Mas podemos perceber quando podemos estar levando nossa prática da virtude um pouco longe demais, com base nos nossos sentimentos em relação a ela, nas informações que recebemos dos outros e nos resultados concretos de nossas ações.

Considere, por exemplo, a virtude da abundância. O que acontece quando algo se torna *abundante* demais em nossa vida? Continuamos a valorizá-la muito, a dar o mesmo valor que quando parecia mais difícil de alcançar?

E quanto ao excesso de equilíbrio? Pode começar a parecer com rigidez? Ou o excesso de disciplina? Quando é que se transforma em auto-sacrifício desnecessário?

Ao me explicar esse conceito — de existir algo como “excesso” de uma virtude — Gurumayi disse: “Há uma diferença entre preservar a santidade dos ensinamentos do Guru e tornar-se moralista.” Devemos cuidar para que nossos esforços na *sadhana* não levem ao egocentrismo. Não devemos criar em nossa mente uma hierarquia de comportamentos ou pessoas virtuosos — a ponto de acabarmos excluindo aqueles que não correspondem aos nossos ideais altamente específicos sobre o que significa ser, digamos, generoso, corajoso ou humilde.

Eu aprendi, por estar no caminho de Siddha Yoga, que os ensinamentos do Guru são sempre destinados a unir, nutrir e reforçar nossa conexão. O que isso significa, em última instância — e como as escrituras da Índia nos dizem — é que experienciamos a unidade do nosso ser individual com o Ser supremo. Isso, por sua vez, nos leva a reconhecer esse mesmo Ser existindo em todos e em tudo.

Portanto, se nossas tentativas de praticar os ensinamentos do Guru estão nos levando a criar divisão, vale a pena perguntar se realmente estamos praticando os ensinamentos do Guru. É um sinal para olhar para trás em

nossa jornada com as *sadguna* e identificar onde, exatamente, podemos ter nos desviado de nosso caminho original. É fundamental anotar quando e como podemos ter feito “demais” em nome das virtudes.

E uma vez tendo feito essas anotações — depois de avaliarmos nossas próprias ações e entendimentos — podemos compartilhar nossos aprendizados com os outros. Ao longo de todo este ano, e especialmente com relação às “Meditações” que escrevi sobre as palavras do Guru, vocês foram extremamente receptivos aos ensinamentos e ensaios no site do caminho de Siddha Yoga. Vocês compartilharam seus pensamentos, suas contemplações, suas experiências da *sadhana*. Peço que façam o mesmo este mês, com as *sadguna vaibhava*. É algo poderoso de compartilhar — e vocês têm esse poder.

Debaixo de cada virtude do dia, você pode compartilhar não apenas suas reflexões sobre o que é essa virtude e como a pratica, mas também o que você entende que pareça um “excesso” dessa virtude. Você pode compartilhar como talvez tenha ido longe demais em seu entusiasmo para incorporar essa virtude. Pode escrever sobre as formas como está aprendendo a voltar-se para o interior e verificar se permanece fiel às suas intenções. Sua abertura nesse sentido é inestimável; você nunca sabe quem vai se identificar com o que compartilhou, e como sua compreensão e experiência vão apoiar outras pessoas na *sadhana*. Nunca é demais repetir: há um poder incalculável em compartilhar.

Nesse espírito de renovar nossas intenções e visitar nossa abordagem às virtudes, também incentivo você a reconhecer as formas pelas quais *realmente* cultivou cada virtude conforme pretendido. E sim, isso vale até mesmo e especialmente para aquelas virtudes com as quais você talvez não se identifique totalmente. Gurumayi já disse que todos nós podemos encontrar algum vestígio, algum fio tênue de evidência da existência dessas virtudes dentro de nós. Mesmo que estejamos sentindo desespero há muito tempo, devemos ter tido alguns momentos em que

experimentamos a alegria brotando do nosso interior. Mesmo que tenhamos enfrentado dificuldades com a disciplina, precisamos manter algumas estruturas básicas para nós mesmos, talvez apenas para conseguir atravessar o dia.

Para manter o rumo na *sadhana*, devemos tanto desaprender os comportamentos que nos levam ao erro quanto reafirmar as escolhas que nos mantêm seguindo em frente (não importa quão pequenas ou insignificantes essas escolhas pareçam). Não é coincidência que Gurumayi nos tenha dado uma virtude para focar a cada dia do *Aniversário em Êxtase*. Cultivar as *sadguna* é uma tarefa de dia após dia — talvez até mesmo de momento após momento. É a acumulação dessas decisões e ações, esses ajustes e reajustes contínuos, que nos permite criar um mundo em que as virtudes triunfam.

Antes de ir, tem mais uma coisa que quero dizer. Falei anteriormente sobre como as virtudes, as *sadguna vaibhava*, são presentes de aniversário de Gurumayi para nós. Quando estudamos, praticamos, assimilamos e implementamos as virtudes, estamos expressando nosso entendimento do valor do *prasad* do Guru. Estamos fazendo algo mais do que apenas colocar esses presentes na prateleira metafórica. Estamos criando algo útil, algo belo, com elas. Estamos garantindo que a riqueza das *sadguna* se prolifere.

Gurumayi me contou que, em muitas ocasiões, quando ela dá uma planta como *prasad* a alguém, essa pessoa volta depois e oferece a ela os frutos e flores que a planta produziu. O conceito aqui é parecido. O desejo de Gurumayi é que todos nós “façamos deste mundo um paraíso melhor”. Ao cultivarmos as *sadguna vaibhava* neste mês de junho, não estaremos apenas recebendo presentes de Gurumayi. A cada dia, também estaremos oferecendo a ela um presente de aniversário nosso.

Jai Gurumayi!

Atenciosamente,

Eesha Sardesai



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.