

# समानुभूति

## *Samānubhūti*

24 de junho de 2022

Comentário de **Ami Bansal e Garima Borwankar**

### Parte VII

Na Parte VI nós, Ami e Garima, escrevemos sobre a qualidade da gentileza que está implícita em *samānubhūti*, a virtude oferecida por Gurumayi em 24 de junho de 2022. Fizemos isso no contexto do quinto aspecto dessa virtude que identificamos no início:

***Samānubhūti* é responder aos outros com gentileza e sem julgamentos.**

Falamos sobre como a gentileza é uma qualidade inata a todos nós e que, uma vez que nos reabilitamos com nossa própria gentileza e praticamos nos conectar com ela de forma regular, ela pode novamente tornar-se instintiva para nós. Podemos prontamente acessá-la e expressá-la em nossas respostas aos outros.

O não julgamento difere da gentileza porque requer muitas vezes um esforço maior da nossa parte para se refletir em nossas ações. O não julgamento não é algo instintivo para nós como a gentileza pode ser. Implica em estarmos conscientes dos nossos hábitos, opiniões e preconceitos, e usarmos o nosso *buddhi*, nosso intelecto, para questionar e avaliar se eles são ou não realmente benéficos.

Falamos pela primeira vez sobre a qualidade do não julgamento e sua relação com *samānubhūti* na parte IV. Naquela ocasião, olhamos para o não julgamento especificamente em relação a como Gurumayi ensinou sobre a compaixão — um outro atributo de *samānubhūti*. Agora vamos avançar em

nossa exploração sobre o não julgamento e ampliar nosso conhecimento e compreensão sobre isso.

Muitas vezes, para entender o que uma coisa *é*, pode ser útil aprender o que ela *não é*. Outras vezes, para entender o que uma coisa *não é*, pode ser útil aprender o que ela *é*.

Porém, quando nos referimos à qualidade do não julgamento, as coisas ficam um pouco mais interessantes. O termo possui duas partes — o prefixo *não* (que significa “destituído de” ou “o oposto de”, dependendo da palavra ao qual está associado) e o radical *juízo*. No entanto, quando juntamos as duas palavras, o resultado significa e denota algo diferente de simplesmente “ausência de juízo”.

Ainda assim, continua sendo útil considerar como as duas palavras — *juízo* e *não juízo* — estão relacionadas.

Vamos iniciar consultando os idiomas sânscrito e hindi, onde não faltam palavras com significados similares ou relacionados a juízo. Essas palavras incluem *nirṇaya* (“veredito”, “decisão” ou “acordo”), *viveka* (“critério”, “prudência”, “discernimento”), *nishchaya* (“determinação”, “decisão”), *vivechana* (“crítica sensata”, “avaliação” e “análise” — muitas vezes por meio de discussão), *vichāran-shakti* (“habilidade de refletir e raciocinar”), *prajñā* (“sabedoria”), *buddhi* (“intelecto”) e *samajh* (“compreensão”).

Ao considerarmos essas diferentes palavras para “juízo” em sânscrito e hindi, é interessante notar que nenhuma delas pressupõe que o juízo seja inerentemente negativo. Na verdade, alguns desses termos possuem claramente associações positivas! Até mesmo em inglês, a palavra *judgment* (“juízo”) possui denotações bastante positivas, de forma geral. Ela pode, por exemplo, ter significados como avaliação, aferição e discernimento. No entanto, como a palavra *juízo* não é tipicamente utilizada com esses significados em mente, o consenso é que ela tem uma conotação negativa. Se dizemos que uma pessoa está nos *juizando*,

geralmente isso não significa que ela está pensando algo elevado sobre nós ou que esteja nos enchendo de elogios.

Entretanto, a palavra *juízo*, por si só, refere-se simplesmente a um processo cognitivo através do qual chegamos a uma conclusão sobre alguém ou algo baseados em nosso conhecimento ou entendimento sobre eles. Além do mais, esse é um processo cognitivo com o qual nós *todos* estamos envolvidos o tempo *todo*. Na nossa vida cotidiana, temos que discernir, avaliar, examinar e aplicar critérios constantemente. Podemos dizer, por exemplo: “Decidi participar do retiro de meditação em vez de ficar o tempo todo reclamando que não sou um bom meditador.” Ou: “Escolhi visitar meus avós em vez de sair de férias com meus amigos.” Ou: “Eu sabia da importância de compartilhar com os outros o conhecimento que adquiri, para melhorar suas vidas.”

Como pode ver, os julgamentos que fazemos podem ser simples ou complexos. Eles são uma função natural do nosso *buddhi* (que, não por acaso, também considera “juízo” como um de seus muitos significados, tanto em sânscrito como em hindi). Na parte V deste comentário, explicamos como utilizamos o *buddhi* para entender nosso mundo e funcionar efetivamente nele. Usamos o *buddhi* para dar sentido às coisas que surgem à nossa frente, para analisar os pensamentos que passam por nossa mente e para determinar nossa resposta àquele estímulo interno ou externo.

E não são apenas os humanos que realizam esse tipo de processo analítico. Animais e plantas também demonstram habilidades cognitivas em variados níveis, especialmente quando tomam decisões para garantir sua sobrevivência. Por exemplo, um girassol vai virar-se na direção do sol para obter luz. As raízes de uma árvore crescem para os lados e se aprofundam na terra em busca de água. Um camaleão muda de cor para se misturar com o ambiente ao redor para capturar uma presa ou se ocultar dos predadores.

Alguns mamíferos demonstram habilidades cognitivas ainda mais desenvolvidas. Os golfinhos utilizam diferentes tipos de sons para se

comunicar uns com os outros; alguns chamados, por exemplo, funcionam como nomes e são usados para se dirigir a outros golfinhos do grupo. Porcos podem entender sinais verbais e não verbais dos humanos. E extensas pesquisas já demonstraram que tanto chimpanzés quanto elefantes possuem uma memória poderosa e um intelecto sofisticado.

Os seres humanos, como as criaturas mais evoluídas que habitam a Terra, foram dotados com faculdades incrivelmente refinadas e poderosas para a tomada de decisões. Além disso, cientistas descobriram que o cérebro humano possui uma capacidade extraordinária de aprender, mudar e se adaptar constantemente. Temos a habilidade de absorver e assimilar conhecimento novo, de manter e compreender múltiplas perspectivas sobre um determinado assunto ou situação, de modificar e expandir nossos pontos de vista e de fazer escolhas — grandes e pequenas — que podem produzir transformações profundas em nosso comportamento.

Agora, se *fazemos* isso ou não é um assunto completamente diferente. À medida que crescemos e seguimos nossa vida, nossa visão sobre o mundo — e sobre nós mesmos — pode se tornar fixa e até mesmo rígida. Podemos começar a pensar que nossa personalidade, e até mesmo nosso caráter, são estáticos. Nós nos resignamos com nossas falhas. “O que fazer?”, dizemos. “Esse é o meu jeito.” E projetamos externamente essa mesma forma de pensar. “Esse é o jeito *deles*.” “É assim que o mundo funciona.” Quando pensamos assim, estamos implicitamente nos recusando a conceber qualquer outra maneira de ser e de ver. Estamos rejeitando a possibilidade de uma realidade diferente ou mais expansiva. E não estamos tirando proveito da capacidade do cérebro de mudar, crescer e evoluir.

Isso nos dá uma dica sobre como o julgamento, uma função da mente a princípio neutra — e extremamente valiosa — adquiriu sua associação mais negativa.

Para aprender mais, vamos investigar com maior profundidade o conceito de *buddhi*. Você deve se lembrar que falamos sobre *buddhi* pela primeira vez na parte V, como parte do aparato mental mais amplo de *antahkarana chatushtaya*. Também integrando o *antahkarana chatushtaya* temos *chitta*, ou

a mente subconsciente, que armazena nossas memórias e impressões passadas. Essas impressões são formadas por fatores como nossa formação, nossa educação, nosso sistema de crenças, as normas da nossa sociedade ou cultura, nossos princípios pessoais e os padrões morais que seguimos, nossas experiências de vida acumuladas e as conclusões que tiramos dessas experiências.

Há também as impressões que carregamos para esta vida. Ādi Shankarāchārya, um dos maiores expoentes da filosofia do Vedanta, explica esse princípio em sua obra *Prabodha-sudhākara*, “O Nectáreo Oceano da Iluminação”.

Shankarāchārya diz:

तत्कारणं स्मृतं यत्तस्यान्तर्वसिनाजालम्।

*tatkāraṇaṁ smṛtaṁ yattasyāntarvāsinajālam |*

No corpo causal está a espessa teia de todas as impressões mentais passadas.<sup>1</sup>

O corpo causal é um dos corpos mais sutis de consciência em nosso ser. Ele armazena as impressões latentes de todas as ações e experiências passadas com as quais viemos a este mundo. Essas impressões adormecidas podem vir à tona através da *chitta*, a mente subconsciente, que também contém as memórias que acumulamos *nesta* vida, e elas influenciam nossa percepção do mundo no presente.

Agora, a *chitta* e o *buddhi* estão constantemente trabalhando juntos. A informação armazenada em nossa *chitta* é o que nosso *buddhi* decifra e utiliza para tomar decisões. Portanto, a qualidade dessa informação — seja ela precisa ou incorreta — é muito importante. As escolhas que fazemos de acordo com ela moldam nossa realidade.

O Vedanta dá o exemplo clássico de *rajju-sarpa-bhrānti*. *Rajju* significa “corda” e *sarpa* significa “cobra”. A palavra *bhrānti* tem vários significados, que incluem “confusão”, “ilusão”, “delírio”, “falácia” e “percepção equivocada”.

Em seu livro *A Yoga da Disciplina*, Shri Gurumayi narra a história de *rajju-sarpa-bhrānti*, esclarecendo-nos sobre esse conceito vedântico. Permita-nos compartilhar com você a bela interpretação de Gurumayi.

Certa noite, um homem chamado Janghu saiu para andar numa trilha no campo. Ele pensava nisso e naquilo, imaginando o que fazer no futuro. De repente, pulou assustado. A pouca distância do caminho, havia uma enorme cobra. Ela paralisou ao ver Janghu. Na verdade, estava nitidamente suspensa, imóvel, pronta para dar o bote e picar o pobre homem.

Janghu gritou e correu em direção à aldeia clamando por socorro e avisando a todos para não irem naquela direção. Alguns aldeões disseram que iam pegar lanternas para ver se a cobra era realmente venenosa.

Mas Janghu não quis saber. Ele disse que conhecia tudo sobre cobras e que, se fossem lá, iriam morrer. Ele tinha certeza de que era a terrível cobra da qual sua avó costumava falar. Com certeza era aquela que havia matado várias crianças, envenenado lavradores no campo e atacado viajantes inocentes. A sua descrição da cobra se tornava mais monstruosa a cada minuto.

Então Janghu teve outra ideia. Ele seria o herói! Salvaria a aldeia da terrível serpente matando-a ele mesmo. Ele podia quase se ver desferindo poderosos golpes, um após outro. Totalmente energizado por essa visão heroica de si mesmo, partiu noite adentro. Enquanto caminhava, procurava um porrete para bater na cobra. Finalmente avistou o galho perfeito numa árvore e agarrou-o firmemente para arrancá-lo. Então, gritou e caiu no chão. O galho que ele havia agarrado não era galho, mas uma enorme cobra, que rapidamente deu sua picada fatal naquele que seria um herói.

Enquanto isso, os outros aldeões com suas lanternas avançavam lentamente para mais e mais perto da cobra original, tentando, com seus gritos, afugentá-la para a mata. Mas ela não se movia — a cobra

simplesmente não se movia. Finalmente partiram para cima dela e a espancaram. Mas não houve reação — porque não havia cobra. Era uma grossa corda que alguém havia deixado cair na estrada e esquecido.

Janghu só *pensou* haver visto uma cobra.<sup>2</sup>

Como essa história ilustra tão claramente, as impressões armazenadas em nossa *chitta* não purificada podem ter um efeito desastroso sobre os tipos de julgamentos que nosso *buddhi* faz. Além disso, essas impressões podem ser tão fortes, tão arraigadas, que na verdade obscurecem nossas faculdades de percepção. Vemos o que queremos ver, o que esperamos ver, o que já concluímos que vamos ver — não necessariamente o que é. Dessa forma, continuamos a reforçar nossa visão de mundo existente. As ações que realizamos em resposta são, na melhor das hipóteses, míopes e, na pior, ativamente prejudiciais a nós mesmos e aos outros.

\*\*\*

Acabamos de examinar extensivamente o que é julgamento, como uma forma de identificar com mais precisão o que é não julgamento. Mencionamos anteriormente que *não julgamento* não pode ser definido simplesmente como “a ausência de julgamento”. *Não julgamento* significa algo diferente, algo mais matizado.

Vamos agora considerar o que, especificamente, são esses matizes.

Em primeiro lugar, não julgar não significa suspender nossas faculdades avaliativas e analíticas, as quais precisamos para sobreviver e circular pelo mundo. Também não se trata de nos cegarmos para a realidade de uma situação, em uma tentativa superficial de ser “gentil” ou “acolhedor” com algo ou alguém.

O que é, então, não julgamento? No caminho de Siddha Yoga, aprendemos que não julgar é fazer um esforço consciente para garantir que nossa análise deste mundo e das pessoas e coisas que o habitam não seja

distorcida pelas falsas impressões armazenadas na *chitta*. E para isso, a *sādhanā*, a prática espiritual, é essencial.

Nós vemos o mundo como ele é — e não como interpretamos ou esperamos que seja — quando purificamos a *chitta*, quando absorvemos a mente no conhecimento do Ser. Os gurus de Siddha Yoga nos deram muitos meios para fazer isso. E um desses meios é a prática de ser uma testemunha, *sākshī*, de nossos pensamentos, emoções, palavras e ações.

Como testemunha, permanecemos conscientes de nossa própria percepção — nossa própria visão do mundo e das pessoas e situações nele. Como testemunha, vemos o mundo objetivamente como ele é — livre de nossos próprios conceitos, preconceitos e julgamentos. Como testemunha, em vez de imediatamente rotular quem ou o que quer que esteja diante de nós, damos um passo para trás e nos observamos no processo de formar um julgamento. Quando fazemos uma pausa (que pode ser apenas por um momento) para testemunhar o que está acontecendo em nossa mente, podemos fazer perguntas sobre aquilo que estamos percebendo. É uma verdade objetiva, algo baseado em fatos? Ou é uma percepção subjetiva que nos induzimos a acreditar por cinismo, exaustão, uma certa preguiça intelectual ou falta de vontade de conceber outras realidades e possibilidades? Quanto mais conscientes nos tornamos do funcionamento de nossa mente, mais podemos entender como uma parte tão grande da nossa visão de mundo é uma *escolha*.

No mesmo capítulo de *A Yoga da Disciplina* em que Gurumayi conta a história da cobra e da corda, ela fala sobre a importância de praticar a consciência da Testemunha. Gurumayi diz:

À medida que o seu dia passa, fique atento aos seus olhos. Seja uma Testemunha. Dê repouso a seus olhos, mais e mais vezes, meditando, fazendo *japa*, permitindo que os mais puros, os mais belos sentimentos surjam em seu coração. Quando olhar para outra pessoa, envie-lhe suas bênçãos. Quando vir alguma coisa, ofereça seu apoio, sua ajuda. A energia flui muito rapidamente através de seus olhos, portanto seja a Testemunha. Deixe que os olhos concedam as

bênçãos mais benéficas. Para que possa fazer isso, mantenha seu coração em estado de Testemunha também.<sup>3</sup>

Os olhos sobre os quais Gurumayi fala aqui não são somente os olhos físicos; eles se referem a nossa perspectiva, nossa visão, nosso entendimento do que é que estamos percebendo. Quando praticamos ser a testemunha de nós mesmos e do mundo à nossa volta, purificamos nossa visão e começamos a ver as coisas com clareza. Isto, por sua vez, nos coloca em contato com a definitiva *sākshī*, ou Testemunha — o Ser interior, aquele que observa nossos pensamentos, nossa fala, nossas emoções e ações. É uma vez que nos conectamos com o Ser no interior, começamos a ver o Ser nos outros. Através dessa prática nós começamos a cultivar a consciência de *sama*.

Quando nossas faculdades de discernimento são iluminadas pela luz de *sama*, o que exercitamos não é julgamento no sentido pejorativo, mas o julgamento que surge por sermos a Testemunha. Essa forma pura de julgamento é *viveka*.

*Viveka* é descrito nas escrituras indianas como o discernimento que tem origem no conhecimento da natureza constante e imutável do Ser. *Viveka-buddhi*, um intelecto fundamentado em *viveka*, leva em consideração os fatores que variam (por exemplo, educação, herança cultural, situação de vida presente e passada, ou simplesmente nosso estado mental) — e então os coloca no contexto da verdade fundamental e constante de que há um Ser em tudo. *Viveka-buddhi* mantém em equilíbrio tanto o que é efêmero quanto o que é permanente; vê tanto a diferença quanto a unidade que permeia essa diferença. Se baseia em sabedoria profunda, prudência, praticidade, respeito por todos os seres, humildade e abertura para aprender. E a partir desse conhecimento mais holístico, *viveka-buddhi* faz suas deduções e decisões.

*Viveka* é fundamental para o não julgamento, que cultivamos e fortalecemos quando limpamos as impressões acumuladas na *chitta*.

Em seu texto, *Viveka Chūdāmani*, Ādi Shankarāchārya diz:

नाहं जीवः परं ब्रह्मेत्यतद्व्यावृत्तिपूर्वकम् ।  
वासनावेगतः प्राप्तस्वाध्यासापनयं कुरु ॥

*nāham jīvaḥ param brahmetyatadvyāvṛttipūrvakam ।  
vāsanāvegataḥ prāptasvādhyāsāpanayam kuru ॥*

“Eu não sou a *jīva*, a alma individual, sou o Supremo Brahman, o Absoluto.” Descartando aquilo que é “não Ser”, liberte-se das sobreposições que surgiram a partir do impulso de impressões passadas.<sup>4</sup>

Conforme a *chitta* se torna mais clara e, como um cristal, *sphatika*, reflete a luz do Ser; conforme o julgamento é suspenso e o não julgamento toma seu lugar — toda uma atmosfera de bondade e virtude é criada.

Para ter ainda mais noção de tudo o que o não julgamento abrange, nós, as escritoras, analisamos alguns dos sinônimos da palavra inglesa *nonjudgment* (“não julgamento”). Ser não julgador é ser, por exemplo, *sem preconceitos, tolerante, de mente aberta e imparcial*. Quando refletimos sobre essas palavras, uma das qualidades que nos vêm à mente é *respeito*. Ter a mente aberta para com alguém ou alguma coisa, não ter preconceitos contra eles, ser imparcial na sua visão sobre eles todos, requer que você tenha um parâmetro de respeito por eles. E esse respeito não é do tipo superficial, um sorrisinho ou palavras bonitas que você diz a alguém, sem realmente sentir seu significado. Este é o respeito que está enraizado em uma consciência de *sama*, em um reconhecimento do valor intrínseco de quem ou o que quer que esteja diante de você — quer você goste ou não do que eles estão fazendo, quer você aprove ou não suas escolhas.

Achamos que é seguro dizer que o princípio inerente ao não julgamento é tecido na estrutura da maioria das culturas do mundo, se não de todas elas. Para ilustrar isso, não podemos deixar de recorrer ao exemplo de uma mãe (até porque nós duas somos mães!). A mãe arquetípica pode ver que seu filho está fazendo algo inapropriado, ela pode precisar dizer não a ele ou abordar seu mau comportamento de algum jeito e, à medida que ele cresce, ela pode gentilmente cutucá-lo sobre qualquer uma de suas escolhas e decisões que ela considere questionáveis. Mas ela nunca *julga*

seu filho (no sentido negativo da palavra). Sua crença em seu filho, sua aceitação de seu filho, sua confiança na bondade, amabilidade e potencial de seu filho não podem ser abaladas.

Isso nos leva a outra característica do não julgamento — e, por extensão, de *samānubhūti*. Quando você se aproxima de alguém com uma atitude de não julgamento, isso naturalmente estimula a confiança entre você e a outra pessoa. Essa confiança, por sua vez, dá origem dentro *dela* a uma maior sensação de segurança e autoconfiança.

Por que é assim? Bem, quando uma pessoa percebe sua sincera aceitação dela, sua disposição em apoiá-la, sua capacidade de escutá-la sem outro compromisso além de ajudá-la, ela começa a se sentir segura em sua companhia. Ela começa a se abrir. Ela pode reunir a coragem para ser honesta consigo mesma e sobre si mesma. E quando sente que *você* está vendo a humanidade dela, que você está reconhecendo sua natureza boa, então é mais fácil para ela reconhecer essa natureza boa *em si mesma*. Isso destrava todo um universo de possibilidades: ela ganha a confiança para tentar coisas novas ou desenvolver novas habilidades, é mais capaz de identificar e retificar seus erros sem entrar numa autorrecriminação sem fim e geralmente está mais preparada para superar os altos e baixos da vida.

Neste momento, queremos compartilhar uma história que achamos que ilustra lindamente como uma resposta com não julgamento pode inspirar confiança e segurança em alguém. Esta história é de Garima, e ela vai contá-la com sua própria voz.

No verão de 2004, eu estava visitando o Shree Muktananda Ashram para oferecer *sevā*. Estava acompanhada da minha filha, Vanita, que na época tinha nove anos e estava na quarta série. Certo dia, em um *darshan* com Gurumayi, eu compartilhei um incidente que havia acontecido entre Vanita e sua professora substituta de redação criativa, pouco antes de nossa visita ao Ashram.

Vanita tinha escrito um poema sobre a raiva para apresentar por meio de sua escola a uma bem conhecida publicação de antologias. A professora leu esse poema e pediu a Vanita que diminuísse o tom das imagens vívidas, dando suas próprias sugestões de como fazê-lo. Ela até insistiu que Vanita reescrevesse o poema com base nesse feedback.

As sugestões não pareceram certas para Vanita. Então, embora sua segurança tivesse sido abalada, Vanita decidiu enviar o poema como ela havia escrito, sem se preocupar se seria ou não escolhido para publicação.

Depois de escutar essa história tocante, Gurumayi me pediu para colocar Vanita em contato com vários Siddha Yogues que eram poetas e escritores bem-sucedidos. Esses Siddha Yogues haviam estudado o ofício da poesia extensivamente; escreviam seus próprios poemas e também ensinavam poesia e redação a outras pessoas. Gurumayi sugeriu que eles formassem um grupo e se reunissem regularmente para compartilhar uns com os outros seus trabalhos criativos — um “Grupo de Poetas”.

Com imensa gratidão no coração por essa sugestão de Gurumayi, Vanita e eu abordamos esses Siddha Yogues e compartilhamos a sugestão com eles. Cada um deles ficou absolutamente encantado em participar. E assim aconteceu: o Grupo de Poetas começou a se reunir imediatamente enquanto Vanita ainda estava no Ashram, e continuou a se encontrar de forma remota após o seu retorno para casa!

Esses talentosos escritores generosamente doaram seu tempo, energia e atenção para Vanita. Embora ela ainda fosse uma criança muito nova, eles a acolheram completamente como integrante e um membro valioso do grupo, tratando-a com incrível gentileza e sem expressar em momento algum qualquer julgamento por sua falta de experiência de vida. O grupo discutia, criticava e opinava sobre o trabalho um do outro, respeitando o que todos tinham a contribuir.

Era lindo de ver a construção da confiança entre Vanita e os outros poetas; a autenticidade do interesse deles pelo trabalho dela era inequívoca. Eu assistia maravilhada à minha filha de nove anos de idade se tornar cada vez mais autoconfiante e segura, sua confiança na própria voz crescendo exponencialmente no carinho e incentivo mostrados por esses poetas adultos. Foi um período de transformação para Vanita e sua escrita.

Nos anos que se seguiram, muitas vezes recordei aquele tempo. Vanita estava naquela idade delicada em que ainda era uma criança e, portanto, muito impressionável; no entanto, já estava começando a se encontrar como escritora, poetisa, artista, pensadora independente e criativa. Qualquer contribuição que recebesse — positiva ou negativa, favorável ou não — daqueles mais velhos e mais sábios que ela certamente causaria um impacto. Graças a esse Grupo de Poetas, essa comunidade que foi criada pela intenção e visão de Gurumayi, Vanita não seguiu o caminho de achar que o mundo inteiro estava contra ela, ou que sua redação era ruim, ou que seus instintos artísticos estavam errados. Ela podia dizer a si mesma: “Essa foi apenas a opinião de uma pessoa.” Ela não perdeu sua habilidade inata de se expressar através da poesia; ela não desistiu do seu interesse e compromisso de articular sua perspectiva singular sobre o mundo.

Epílogo dessa história: Quando voltamos para casa após nossa visita ao Ashram Shree Muktananda em 2004, soubemos que o poema de Vanita não só havia sido selecionado para publicação, como também foi incluído na seção de alto mérito da antologia! E hoje Vanita trabalha profissionalmente como roteirista em um estúdio renomado de Hollywood!

Quando Garima compartilhou essa história com Ami, tivemos uma conversa sobre confiança e não julgamento, e o profundo impacto que podem causar em uma pessoa. Sentimos que essa história era bem ilustrativa de como Gurumayi ensina — e de como Gurumayi nos ensina a ser. Praticar o não julgamento requer esforço, sim. Requer disciplina. Mas,

e o fruto desse esforço e disciplina, de se empenhar em ver o valor do que uma pessoa é e do que ela tem a oferecer? Bem, isso é nada menos que milagroso. Pode até moldar a trajetória da vida de uma pessoa.

*Continua...*



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

<sup>1</sup> Ādi Shankarāchārya, *Prabodha-sudhākara*, v. 113; Tradução inglesa © 2022 SYDA Foundation.

<sup>2</sup> Swami Chidvilasananda, *A Yoga da Disciplina* (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 2001), pp. 70-71.

<sup>3</sup> *A Yoga da Disciplina*, p. 82.

<sup>4</sup> Ādi Shankarāchārya, *Viveka Chūdāmani*, v. 280; Tradução inglesa © 2022 SYDA Foundation.