

# Meditação sobre as palavras de Gurumayi

## por Eesha Sardesai

### Introdução

No dia 14 de janeiro de 2026, Gurumayi realizou um *satsang* em honra a Makara Sankranti na Sala Universal de Siddha Yoga. O *satsang*, intitulado “A Luz do Sol” foi transmitido ao vivo no site do caminho de Siddha Yoga, a partir do Templo de Bhagavan Nityananda no Shree Muktananda Ashram.

Entre os elementos do *satsang* estava uma fala do anfitrião, Peter Walsh. Peter é um professor de meditação Siddha Yoga que trabalha profissionalmente como coach executivo. Ele apresentou a todos a festividade de Makara Sankranti, falando sobre como esta data é dedicada à adoração do sol, Surya Devata.

Ami Bansal, que também é uma professora de meditação Siddha Yoga – assim como uma estudiosa da língua e escrituras sânscritas – falou direto da Índia para nos apresentar a recitação do mantra *Surya Gayatri*. E Shivalini Kinsley, uma Siddha Yogue muito talentosa que trabalha como fotógrafa e instrutora de *mindfulness*, e oferece *seva* no Departamento de Relações com Doadores da SYDA Foundation, explicou que iríamos cantar o *namasankirtana Hare Rama Hare Krishna*. Este *namasankirtana* foi composto por Gurumayi na raga *Bhairavi*.

Após o canto, Bhanu Dembergh, uma jovem membro do staff da SYDA Foundation e a nova chefe do Departamento de Eventos ao Vivo, expressou a devoção de todo o *sangham* por meio da prática do *arati*. Devo dizer que sempre fiquei fascinada com a beleza e o poder do *arati* no caminho de Siddha Yoga. É através da luz do Guru que nossa própria luz

interior se ilumina – e nós, em retorno, temos o privilégio e a responsabilidade de trazer essa luz para o mundo. Sou lembrada desta verdade toda vez que participo desse oferecimento sagrado da luz para a luz, sempre que vejo a luz da chama encontrando a luz divina.

Para mim, e eu imagino que para você também, um dos elementos mais especiais de qualquer *satsang* é quando Gurumayi fala. Agora quero dizer isto: o que quer que Gurumayi diga, o que quer que Gurumayi faça, e não importa como ela diga ou faça, Gurumayi está transmitindo seus ensinamentos. Gurumayi pode estar mencionando algo que ela retirou das escrituras, narrando uma história ou contando uma anedota. Ela pode estar falando suave ou alegremente, ou tendo uma conversa informal com as pessoas. Pode estar brincando com os animais e pássaros no Ashram (muitos deles têm a tendência de encontrar Gurumayi e segui-la por todo lado). Ela pode estar dando *darshan* em silêncio, como fez certa vez durante horas sentada no pátio em Gurudev Siddha Peeth. Ela pode até nos encontrar em nossos sonhos. Em toda e qualquer circunstância, Gurumayi está ensinando. Ela está nos transmitindo sua sabedoria e seu amor.

Durante o *satsang* sobre Makara Sankranti, Gurumayi falou para nós, e nos deu muitos, muitos ensinamentos. Vou compartilhar aqui alguns destaques – sobre os ensinamentos em que tenho focado até agora e que tenho contemplado.

Acho útil estudar os ensinamentos desta maneira – isto é, olhar alguns poucos de cada vez e explorá-los em profundidade – porque o Guru fala através de sutras. Cada frase que Gurumayi profere é como um aforismo, expresso de forma concisa, mas embalado em várias camadas de significado. É por isso que, durante muitos anos, Satsangs de Reflexão eram realizados nos Ashrams e centros de meditação Siddha Yoga sempre que Gurumayi dava uma palestra. Os Swamis de Siddha Yoga, professores de meditação e líderes de centros guiavam Siddha Yogues e novos buscadores em desvendar algumas das muitas nuances de significado nas

palavras de Gurumayi. Eles apoiavam as pessoas na compreensão do que Gurumayi havia dito e de porque ela poderia ter dito aquilo.

Este também é o propósito dos Círculos de Sadhana de Siddha Yoga, que foram estabelecidos pela SYDA Foundation em 2003. Gurumayi queria que as pessoas em todo o *sangham* fossem capazes de estudar os ensinamentos juntas – mesmo que fosse de maneira mais informal, em pequenos grupos em suas comunidades. Os Círculos de Sadhana, e as diretrizes que Swami Vasudevananda e sua equipe na SYDA Foundation estabeleceram para eles, dão aos Siddha Yogues no mundo inteiro uma estrutura para seu estudo.

Uma outra razão para participar deste estudo guiado, coletivo, é que todos nós recebemos informações através dos filtros de nossas próprias crenças, experiências e ideias preconcebidas. Na psicologia, isso é chamado de “viés da confirmação”. Ouvimos o que queremos ouvir – ou, para ser mais precisa, somos inclinados a encaixar qualquer informação que recebemos em nossas estruturas mental e emocional já existentes, ao invés de desafiar estas estruturas e ouvir a informação pelo que é. Existe um propósito evolutivo para isso; esses filtros são como atalhos, nos permitindo processar a informação rapidamente e, conseqüentemente, tomar decisões.

A desvantagem é que nossas interpretações não são sempre precisas. E se não somos cuidadosos, esta tendência a interpretar mal pode afetar nosso envolvimento com as palavras do Guru. É um equilíbrio interessante que estamos procurando atingir. Queremos, sem dúvida, estar totalmente abertos quando recebemos os ensinamentos do Guru. Gurumayi já disse muitas vezes que é somente quando temos nossos próprios momentos de “Ahá!” em relação aos ensinamentos – quando experimentamos uma ressonância interior com eles – que eles podem verdadeiramente se enraizar em nosso ser.

No entanto, precisamos também ter cuidado para compreender a intenção e o significado por trás das palavras de Gurumayi. Isto é: *O que Gurumayi está dizendo?* E não: *O que eu quero que Gurumayi esteja dizendo?* Ou: *O que eu acredito que Gurumayi esteja dizendo baseada em meus próprios pensamentos e sentimentos sobre mim mesma ou sobre este tema?*

Felizmente, isso não é um paradoxo. Em minha própria experiência seguindo o caminho de Siddha Yoga, me dei conta de que os *verdadeiros* momentos de ressonância – os momentos em que sinto aquele estalo de compreensão dentro de mim – ocorrem quando minha mente está aberta e disposta a se aproximar da verdade das palavras do Guru.

A intenção do Satsang de Reflexão é que cada buscador chegue a uma compreensão mais minuciosa e exata sobre os ensinamentos de Gurumayi e como esses ensinamentos se relacionam com ele especificamente. E existe ainda o poder de realizar *sadhana* coletivamente, o que é inerente a um Satsang de Reflexão. Compartilhamos uns com os outros como chegamos aos entendimentos e perspectivas que temos, e isso se torna informativo e estimulante para todos os envolvidos. Ouvimos como uma outra pessoa trabalhou com um ensinamento, como descobriu e decodificou seus múltiplos significados, e pensamos: “Ah! Eu também posso fazer isso!”

Já que não podemos estar todos presentes em um único lugar físico, sou grata por podermos tirar proveito deste meio digital nos dias de hoje. Gurumayi me disse certa vez que visualiza a Sala Universal de Siddha Yoga como uma cúpula azul cintilante. Gostaria de sugerir de mantermos essa bela imagem em mente sempre que nos reunirmos na Sala Universal, seja para um *satsang* ou, como estamos fazendo agora, para compartilhar nossas reflexões.

Gurumayi me incentivou a compartilhar meus pensamentos sobre seus ensinamentos de Makara Sankranti com todos vocês, meus companheiros buscadores no caminho de Siddha Yoga. Estas “Meditações sobre as

palavras de Gurumayi” serão publicadas em várias partes ao longo do mês de fevereiro no site do caminho de Siddha Yoga.

\*\*\*

## A importância do reconhecimento

Dependendo de onde mora, você pode ter ficado sabendo do *satsang* na noite anterior — ou até mesmo apenas algumas horas antes — de ele acontecer. Eu fiquei animada em ver e ouvir como tantos de vocês ainda fizeram todo esforço possível para participar. Em muitos casos, parecia haver uma força maior em ação, apoiando sua participação. Como um Siddha Yogue de Wisconsin compartilhou posteriormente no site do caminho de Siddha Yoga:

Minha filha de onze anos vinha fazendo uma prece todas as noites para que pudesse receber o *darshan* de Gurumayi. Essa intenção tem ocupado sua mente há anos.

Hoje de manhã, pouco antes do *satsang* começar, recebemos uma ligação da escola dela dizendo que a energia havia acabado. Isso aconteceu em muitas escolas de nossa região, mas a dela foi a única onde o gerador não funcionava, então todas as crianças foram mandadas para casa mais cedo, de ônibus. Ela entrou em casa bem a tempo de cantar com Gurumayi, ouvir Gurumayi falar e receber o *darshan* de Gurumayi!

Uma das primeiras coisas que Gurumayi fez, quando começou a falar, foi agradecer a todos por comparecerem à Sala Universal com um aviso tão em cima da hora. Isso foi extremamente relevante e impactante para mim. Eu recebi orientação de Gurumayi — e ouvi ela dar essa orientação a outras pessoas também — sobre a importância de expressar reconhecimento e agradecimento às pessoas.

Também tive a sorte de receber reconhecimento específico e pessoal de Gurumayi. Senti todo o poder do reconhecimento nesses momentos — um brilho dourado dentro e ao redor do meu coração, como a luz do próprio sol, e a convicção inabalável de que tenho valor. O que estou fazendo tem valor. Sempre que recebi reconhecimento de Gurumayi, senti que posso fazer qualquer coisa — posso enfrentar qualquer desafio — e que seria um prazer fazer isso, para Gurumayi e para sua missão.

Também recebi minha cota de reconhecimento vindo de outras pessoas. Não digo isso para me gabar (sério! Eu prometo!), mas sim para comunicar que sei como é quando alguém dedica ao menos alguns instantes para lhe mostrar que reconhece o trabalho que você está fazendo, o esforço que está realizando. Faz diferença. Cada um dos reconhecimentos que recebi fez diferença para mim. E espero que as pessoas que reconheci também tenham experimentado a mesma coisa — que tenham sentido a sinceridade de minha gratidão para com elas.

Quando Gurumayi agradeceu a todos por estarem na Sala Universal, foi como se tudo que eu havia aprendido e experienciado sobre reconhecimento tivesse se consolidado dentro de mim. Lembrei o quão significativa essa prática é. Precisamos *sim* deixar as pessoas saberem que seus esforços são apreciados. Em muitas culturas, expressar tal reconhecimento faz parte da etiqueta social estabelecida. Algumas pessoas seguem essa etiqueta; outras não. No entanto, no caminho de Siddha Yoga, Gurumayi nos ensinou que essa é a coisa certa e necessária a se fazer. Ser grato aos outros é uma forma de adoração. Agradecer de coração é uma prece. Entendo o reconhecimento de Gurumayi naquele dia como sendo seu *prasad* para cada um de nós.

Então agora, eu me pergunto: como *você* faz para reconhecer as pessoas?

