

Meditação sobre as palavras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

A pergunta de Gurumayi para todos nós

Um refrão que Gurumayi repetiu ao longo de toda a sua palestra foi: *O que você tem feito ultimamente, especialmente desde 1º de janeiro de 2026?* Tenho certeza de que cada vez que Gurumayi fazia essa pergunta, o sorriso em meu rosto se alargava. A pergunta, e a maneira como Gurumayi perguntava, era para mim muito característico dela. Gurumayi estava sendo tão amável e simpática, nos orientando enquanto expressava um interesse genuíno no que havíamos feito nas duas primeiras semanas do ano.

Eu também me fiz essa pergunta. O que *eu* vinha fazendo desde 1º de janeiro? Já se passaram duas semanas desde o início do novo ano, desde *Doce Surpresa*, desde que todos nós recebemos a Mensagem de Gurumayi para 2026? Eu admito que a pergunta de Gurumayi me fez pausar por um momento. Por um lado, eu tinha uma resposta direta o suficiente. Eu havia pegado meu diário e caneta nos dias logo após *Doce Surpresa*, e tinha esquematizado um plano pessoal para estudar e praticar a Mensagem de Gurumayi. Desde então, tenho feito meu melhor para seguir esse plano.

Por outro lado, não sei se conferi o que estava fazendo e como meu plano estava indo – pelo menos não como Gurumayi havia feito, com tanta delicadeza e uma curiosidade ilimitada. Os passos que eu estava dando funcionavam para mim? Os objetivos que tracei fazem sentido na prática?

Eles estavam me ajudando, de fato, a viver de acordo com a sabedoria contida na Mensagem de Gurumayi? Fui lembrada de algo que aprendi repetidas vezes com Gurumayi – que *sadhana* no caminho de Siddha Yoga

é um processo dinâmico, que envolve conversar com nós mesmos de forma contínua e edificante. Gurumayi ensinou que experienciamos o Ser com S maiúsculo (isto é, o Ser supremo, a luz de Deus que habita dentro de nós e à nossa volta) *através* de nosso “ser” com s minúsculo (o funcionamento de nossa mente e corpo individualmente).

Sempre que este tópico filosófico em particular vem à tona, lembro que nas línguas indianas a palavra *atma* é usada para se referir tanto ao ser individual quanto ao Ser supremo. Eu me recordo de um verso da *Bhagavad Gita*, sobre o qual ouvi Gurumayi ensinar em suas palestras. No verso, o Senhor Krishna diz ao seu discípulo Arjuna:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

*uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet ।
ātmaiva hyātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanah ॥*

A pessoa deve se elevar
através de seu próprio ser,
tomando cuidado para não diminuir quem ela é.
Pois o ser é seu próprio amigo
e o ser é seu próprio inimigo.¹

Eu mencionei como senti tamanha curiosidade com relação à pergunta de Gurumayi para todos nós. Senti que ela estava dando o exemplo de como podemos conversar com nós mesmos, de como podemos – como diz o Senhor Krishna aqui – garantir que faremos amizade com nossa mente. A pergunta de Gurumayi não era um “teste-surpresa”. Não tinha a intenção de nos colocar na berlinda. Não estou dizendo que você entendeu desta forma, é claro; só quero compartilhar minha própria contemplação, o que experienciei de forma tão visceral naquele momento. Achei o que

Gurumayi disse tão carinhoso e atencioso – suas palavras, como a luz do sol, brilhando sobre nós.

Também acredito que essas palavras nos convidam a uma introspeção mais profunda. Com certeza, isso acontece comigo. Então, já que acabei de compartilhar com você o que *eu* tenho feito ultimamente, quero lhe fazer a mesma pergunta que Gurumayi fez.

O que *você* tem feito ultimamente, especialmente desde 1º de janeiro de 2026?



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Shrimad Bhagavad Gita* 6.5; © Tradução inglesa 2026 SYDA Foundation®