

Percepção Renovada

por Kshama Ferrar

Pitru Paksha, o período de duas semanas que acontece em setembro ou outubro, é uma tradição da Índia em que as pessoas honram e prestam respeito aos seus ancestrais e entes queridos que já se foram. Pitru Paksha é um momento para valorizar o legado duradouro deixado por esses ancestrais, e reconhecer como sua contribuição para o mundo estabeleceu um modelo, um exemplo notável, para as futuras gerações seguirem.

Em muitas culturas ao redor do mundo, são realizados anualmente festivais para celebrar e louvar os ancestrais. No México e em toda a América Latina, por exemplo, tem o Día de los Muertos (“Dia dos Mortos”, que na verdade é uma celebração de vários dias), um momento em que as pessoas constroem altares personalizados e oferecem flores, comida e bebidas para os entes queridos falecidos.

No Japão, durante a tradicional cerimônia budista chamada Obon, as pessoas penduram lanternas para guiar os espíritos visitantes dos ancestrais e realizam danças em sua homenagem.

No Dia de Finados, na Itália, as famílias deixam lugares vazios em suas mesas para os parentes falecidos.

Na Alemanha, tanto no Dia de Finados como no Totensonntag (Domingo dos Mortos), as pessoas costumam visitar os túmulos dos entes queridos para homenagear aqueles que já se foram.

Na China, as pessoas homenageiam seus ancestrais com oferendas duas vezes por ano, durante o Festival Qingming, na primavera, e no Festival Chongyang, no outono. As oferendas geralmente incluem incenso, comida e papel-moeda. Os espíritos que não têm família para honrá-los recebem oferendas de caridade da comunidade em uma celebração separada, o

Festival Zhongyuan, conhecido como Festival do Fantasma Faminto. Todos esses festivais datam de mais de dois mil anos.

E no Nepal, durante o festival Gai Jatra, as famílias que perderam um parente no ano anterior caminham pelas ruas de Katmandu levando uma vaca — e se não houver nenhuma vaca disponível, uma criança vestida de vaca serve como substituta. Acredita-se que as vacas ajudam a conduzir a alma do falecido para o céu.

Esses são apenas alguns exemplos dos quais já ouvi falar ao longo dos anos, embora eu tenha certeza de que existem tradições similares em muitas outras culturas.

Independente do lugar onde aconteçam e da forma como sejam praticadas, as cerimônias para os ancestrais naturalmente evocam a contemplação sobre o inexorável ciclo de nascimento, vida e morte do ser humano. No entanto, os movimentos cíclicos não são exclusivos da existência humana. Você encontra tais movimentos para onde quer que olhe no universo: na órbita do sol e da lua, na rotação sistemática dos planetas, na mudança das estações. Em locais onde o clima esfria muito, as folhas de muitas árvores perdem o verde da vida, murcham e caem no chão. Observando isso, você pode sentir uma certa tristeza pela morte delas, porém é capaz de aceitar esse fenômeno porque tem o conhecimento e a confiança de que, com o tempo, a primavera virá novamente e as folhas verdes reaparecerão.

A morte do corpo é, da mesma forma, uma parte intrínseca da vida — não importa como ou quando ela aconteça. A morte está plenamente incluída na progressão natural da vida. Sendo assim, é benéfico contemplar o que as escrituras de muitas tradições nos ensinam: que, embora o corpo possa ser efêmero, a alma é eterna. Quando a pessoa percebe e aceita essa verdade, ela pode chegar a uma melhor resolução dentro de si mesma sobre como deseja viver a vida e como deseja encarar a morte. A filosofia indiana fala do karma e do papel proeminente que ele desempenha na vida.

A primeira vez que contemplei ativamente o ciclo de nascimento, vida e morte ocorreu há muitas décadas, quando minha família inteira se envolveu num grave acidente de carro. Apesar de termos tido ferimentos consideráveis, todos nos recuperamos com o tempo. Eu saí dessa experiência com um insight novo e transformador: “Se tudo que você acha que pode te fazer feliz pode ser tirado de você num instante, então é melhor prestar atenção em cada instante que você vive.” Esse reconhecimento me lançou numa busca espiritual. *O que significa prestar atenção em cada instante que você vive? Qual é a verdadeira fonte de uma vida feliz? O que é a vida e o que é a morte?* Minha busca me levou ao caminho de Siddha Yoga.

Depois que recebi a iniciação *shaktipat* de Baba Muktananda e comecei a estudar e praticar os ensinamentos de Siddha Yoga, aprendi e experimentei que a felicidade duradoura na vida surge de dentro, do Amor que existe no Coração supremo de todos os seres. Compreendi que essa felicidade não pode ser rescindida nem destruída. E para alcançá-la, o buscador se esforça para dissipar as tendências negativas da mente, disciplinar os sentidos, praticar as virtudes divinas, oferecer serviço à humanidade e passar um tempo na companhia da Verdade ao meditar no Ser interior. A proximidade da morte, ocasionada pelo acidente, gerou para mim um novo nascimento e uma nova compreensão da vida — e me levou ao Guru.

Durante meus anos iniciais da *sadhana* de Siddha Yoga, fui despertada para um aspecto da morte que eu não havia considerado anteriormente. O ensinamento veio a mim na forma de uma história do célebre poema épico da Índia, o *Mahabharata*.

Yudhishthira, o mais dhármico dos guerreiros, foi desafiado com perguntas por um inteligente e beligerante *yaksha*, um espírito sobrenatural que era o guardião de um lago sagrado. Perto do final do questionamento, o *yaksha* perguntou: “Qual é o fato mais impressionante neste mundo?” Yudhishthira respondeu: “O fato mais impressionante é que, em toda

parte, as pessoas veem no mundo à sua volta que tudo o que vive em algum momento morre, e mesmo assim elas nunca pensam nisso em relação a si mesmas.”¹

Quando ouvi essa história narrada certa noite em um *satsang*, uma luz se acendeu em meu cérebro. Vi muito claramente que a morte é uma parte natural e inevitável do processo de viver. E mais, o “tudo” que morre inclui a mim... bem como todas as pessoas que eu conheço, que conheci e que conhecerei! Aprender mais sobre como viver a vida me levou a uma compreensão mais profunda sobre a morte. Aceitação e consentimento.

No início dos anos 1990, no Shree Muktananda Ashram, Gurumayi Chidvilasananda solicitou que uma área fosse criada na SYDA Foundation para apoiar Siddha Yogues que viessem ao darshan e escrevessem cartas para ela perguntando como lidar com a morte ou o processo de morrer de seus entes queridos. Eles buscavam orientação sobre como lidar com seus medos em relação à morte e como ajudar as pessoas que estão morrendo a lidar com sua própria ansiedade. Eles perguntavam sobre quais ensinamentos de Siddha Yoga poderiam praticar naquele período — para si próprios e para facilitar a viagem da alma ou das almas que estivessem partindo. O nome que Gurumayi deu a essa antiga área da SYDA Foundation foi Nirvana Sangha.

A palavra sânscrita *nirvana* se refere àquilo que é eterno, que existe além da morte, além do universo físico transitório. *Sangham* se refere a uma comunidade ou sociedade espiritual, e também a membros de uma comunidade ou de um caminho espiritual específico.

Gurumayi escolheu usar a palavra *nirvana* no nome “Nirvana Sangha”, pois ajudaria as pessoas a entender que, assim como o nascimento é significativo e digno de celebração, a morte também é. *Nirvana* representa o objetivo e o destino final da vida humana; é a fusão da alma individual com o Absoluto, a liberação dessa alma do ciclo de nascimento e morte. Esta palavra, em sânscrito, e mesmo em seu uso mais contemporâneo, tem conotações de felicidade, de perfeita paz e harmonia e liberdade.

A intenção de Gurumayi com esse nome foi ilustrar que a morte não precisa ser um assunto tabu; ela pode ser algo para se reverenciar, um evento imbuído de alegria, mesmo em meio a qualquer tristeza que o acompanhe. Entrar e sair desta vida são o par de suportes da bela, variada e misteriosa aventura de uma alma neste planeta.

Seguindo com esta intenção, o Nirvana Sangha se tornou a área da SYDA Foundation que educava a comunidade de Siddha Yogues sobre as práticas e observâncias de Siddha Yoga relacionadas à morte e ao processo de morrer. Eu fui um dos membros da equipe de Nirvana Sangha que lá estive por um longo período de tempo.

Nessa função, falei ao longo dos anos com muitas centenas de Siddha Yogues que estavam morrendo ou apoiando outros que estavam fazendo a transição deste mundo. Uma das principais coisas que aprendi nessas conversas profundas e exploratórias é que a pessoa que está morrendo com frequência solicita permissão e apoio para falecer. Ela sente que existem coisas em sua vida que estão inacabadas e que ela tem a responsabilidade perante seus entes queridos de resolver essas questões incompletas. Muitas vezes ela também está consciente de conflitos não resolvidos que exigem reparações. Além disso, a pessoa que está cuidando dela pode, por sua vez, ter questões que a impeçam de dar permissão para partir àquela que está morrendo.

Como resolver esses obstáculos? Qual a qualidade mais essencial para se convocar quando a alma está à beira de uma nova aventura? De tudo o que aprendi com Gurumayi e ouvi das pessoas em minhas conversas com elas, eu diria que a principal qualidade necessária em tais momentos é o *perdão*. Perdão em todas as frentes. A pessoa que está morrendo precisa perdoar a si mesma por qualquer coisa que não terminou e também por qualquer má ação que possa ter cometido em sua vida, ou qualquer sofrimento que ela sinta que tenha causado a outras pessoas. E precisa, da mesma forma, perdoar os outros. Não apenas alguns poucos escolhidos, mas *todos* os outros por quem ainda possa ter ressentimentos, por menor que seja —

qualquer coisa, mesmo que seja uma centelha de rancor. Em paralelo, as pessoas que estão apoiando aquele que está morrendo, precisam perdoar a si próprias por qualquer coisa não resolvida com a pessoa que está morrendo e também perdoar, perdoar *sem reservas*, a pessoa que está deixando este mundo. Esse é o momento para ambos os lados liberarem tudo que possa constringir uma transição suave e pacífica. É a oportunidade mais decisiva para a pessoa que está morrendo de se libertar: de renunciar tudo o que prende sua alma ao plano terrestre. E é a oportunidade para aqueles que estão apoiando o processo de ajudar, de forma genuína e efetiva, a pessoa que está partindo. Perdão e renúncia formam a corrente sagrada que transporta a alma de um domínio para o próximo.

Quero atestar que o que estou compartilhando com você aqui é a sabedoria atemporal que recebi de Gurumayi ao longo dos anos em que servi como membro da equipe de Nirvana Sangha. Embora a equipe do Nirvana Sangha da SYDA Foundation não esteja mais ativa, a sabedoria sobre como abordar a morte e o processo de morrer está amplamente disponível nas publicações do caminho de Siddha Yoga.

Também vi em primeira mão quanto conhecimento as pessoas têm, por natureza, sobre como administrar cada aspecto da vida; isto é especialmente verdade com aqueles que estudaram e praticaram os ensinamentos de Siddha Yoga. Agora, se você focar somente em como seus problemas são grandes e como são astronomicamente difíceis de superar, então sim, você está fadado a tropeçar. Mas, e se você mudasse a maneira como pensa sobre esses problemas? E se, ao invés disso, você se colocasse na posição de um mentor dando recomendações para *outra* pessoa? E essa pessoa está experienciando muita inquietação e aborrecimento. O que você diria para ela? Posso garantir: você se *surpreenderia* com a torrente de insights, de sabedoria adquirida a partir de sua própria experiência de vida, que flui de dentro de você. Bem diante de seus olhos, seu próprio conhecimento vai se manifestar. A pessoa que você está aconselhando, por sua vez, ficará completamente fortalecida; ela irá embora se sentindo mais

calma, com clareza sobre o que fazer em seguida, e profundamente agradecida pelo tempo e apoio que você dedicou a ela.

Lembre-se: a ajuda vem de muitas formas diferentes. A graça está sempre fluindo. Fique sintonizado com ela. E não hesite em ajudar os outros, e ser ajudado, a se lembrar de sua própria bondade e realização.

Embora o Ser seja eterno, todos sabemos que existe um limite de tempo para o corpo físico. À medida que meu próprio corpo envelhece, e muitos dos meus amigos e entes queridos deixam o plano físico da existência, percebo que, de tempos em tempos, sinto uma profunda falta deles. O que faço em tais ocasiões? Eu me foco no meu interior e recordo tudo o que eles foram. Você ficará surpreso de como, conforme o tempo passa, a mente só se lembra de coisas boas — e eu descobri que isso é uma *imensa* benção. Quando eu foco nos bons momentos que tive com pessoas queridas que se foram, isso faz com que elas se tornem imediatamente presentes para mim. No mesmo instante, eu me sinto viva e até mais forte em minha resolução de viver da melhor maneira possível seja lá quantos anos restarem em meu destino.

O Ser, o Coração supremo que brilha intensamente dentro de cada um de nós, está além do corpo e além da morte. O Amor divino que todos nós compartilhamos nunca morre; estamos unidos, inseparável e eternamente, no Coração.

Baba Muktananda, no final do seu livro *Does Death Really Exist?* (“A morte realmente existe?”) dá um ensinamento definitivo sobre o Ser e a morte.

Baba diz:

Um dia o corpo vai decair. Neste mundo, tudo o que vem, também se vai. Mas o Ser não morre. O Ser interior é eterno e imutável. A morte não pode alcançá-lo. Portanto, viva com esta consciência: “A Verdade suprema está dentro de mim; a chama da Verdade suprema está tremeluzindo e brilhando dentro de mim.” Essa luz é o Ser.²

Não importa qual a sua idade, não importa em que estágio da vida você está, não importa o que você está passando ou o que está te perturbando, a contemplação regular sobre o ciclo de nascimento, vida e morte é extremamente relevante. Tem o poder de fazê-lo compreender o valioso presente que é estar vivo neste planeta. Aumenta sua compreensão sobre tudo que você pode alcançar durante a vida. E lhe dá uma percepção renovada, uma perspectiva e um insight que são todos seus, sobre o que esta vida — a *sua* vida — significa.

Alegre-se com sua chegada a este mundo.

Alegre-se com suas realizações neste mundo.

Alegre-se em renunciar a seu apego a este mundo.

Uma vez ouvi Gurumayi dizer:

Pense na passagem da alma simplesmente
como a mudança de um aposento na Terra
para um aposento nos céus.



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Mahabharata*, 20, “Vana Parva”; trans. Kamala Subramaniam, *Mahabharata* (Bombay: Bharatya Vidya Bhavan, 1977), p. 247. Tradução © SYDA Foundation.

² Swami Muktananda, *Does Death Really Exist?* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), p. 32.