

# Gratidão, a Natureza da Gratidão ♡

Uma apresentação de Eesha Sardesai

*Gratidão.* É uma palavra que reverenciamos no caminho de Siddha Yoga, uma virtude que enaltece, uma qualidade que nos lembramos de cultivar. É também uma experiência que conhecemos no mais profundo do nosso ser; reconheceríamos a gratidão num piscar de olhos, por mais indescritível que sua natureza pareça ser.

Especialmente nesta época do ano, quando as pessoas celebram o feriado de Ação de Graças nos Estados Unidos, a gratidão ocupa um lugar de destaque em nossa consciência coletiva. Gurumayi Chidvilasananda e Baba Muktananda realizaram muitos Intensivos de Shaktipat Siddha Yoga em honra ao Dia de Ação de Graças. Mais recentemente, celebramos o Dia de Ação de Graças como *sangham* no site do caminho de Siddha Yoga — assistindo a vídeos que evocam a gratidão, recitando orações de agradecimento e participando de *satsangs* transmitidos ao vivo em vídeo.

Por muitos anos, uma das minhas formas favoritas de expressar gratidão a Gurumayi era escrever cartas para ela. Eu escrevia frequentemente para Gurumayi; eu queria que ela soubesse o quanto eu era grata pelo amor dela, por sua graça, sua sabedoria, suas bênçãos, por ela estar aqui neste mundo. Na verdade, foi depois de ler minhas cartas pessoais para ela que Gurumayi me pediu para escrever cartas para o site do caminho de Siddha Yoga. Dessa forma, pude compartilhar minhas experiências dos ensinamentos de Gurumayi com todos vocês, meus companheiros Siddha Yogues e novos buscadores. Então, em 2018 — e novamente este ano, em 2025 — escrevi uma carta no início de cada mês para este site. Foi uma honra fazer isso, um enorme privilégio, e minha gratidão a Gurumayi só tem aumentado nesse tempo.

Quero continuar aqui com você por um momento — neste reino místico e misterioso da gratidão. Visualize como é a gratidão para você, a cor com que ela pinta seu mundo interior. Imagine, se a gratidão fosse uma fruta, que sabor ela deixaria na sua língua. Sinta a textura do abraço da gratidão, o tecido específico com que ela está envolta. Você vivencia a gratidão como se fosse luz solar líquida — preenchendo, espiralando, derramando-se por você até que todos os outros pensamentos sejam obliterados e você esteja simplesmente imerso em calor e luz? Ou você experimenta algo diferente? A gratidão é mais como uma iridescência brilhante? Uma maciez acolchoada? Uma doçura exuberante, ou apenas uma energia simples e silenciosa?

Seja como for que você ou eu experimentemos a gratidão, podemos ter certeza de que ela é *nossa*. É tão intrínseca a nós quanto o sangue em nossas veias e o oxigênio em nosso pulmão. Talvez até mais.

No *Jnaneshvari*, o grande santo-poeta Jnaneshvar Maharaj faz essa analogia ao descrever os vislumbres do Ser que uma pessoa tem durante sua *sadhana*: “Derrama-se água sobre o sal várias vezes para fazer água salgada”, diz o santo-poeta. “Da mesma forma, até mesmo a menor medida dessa felicidade que a alma experimenta por meio do treinamento deve dissipar a tristeza.”<sup>1</sup>

Conheci essa passagem pela primeira vez com Gurumayi, e agora me lembro dela porque reflete o que Gurumayi ensina sobre gratidão. Cada experiência de gratidão que temos — por mais efêmera que pareça — cria raízes dentro de nós. Sua presença torna-se inabalável, sua influência, irrevogável; prova ser tão imortal quanto a alma de onde ela vem. “Uma vez que seu coração tenha provado o poder da gratidão”, disse Gurumayi, “essa gratidão veio para ficar.”

Claro, nossa experiência cotidiana pode parecer contradizer essa verdade. Pode ser bem fácil esquecer a presença da gratidão. Podemos passar dias,

semanas, até meses sem qualquer sentimento visceral de gratidão, optando pelo estranho conforto da raiva e do desânimo, pela teia aconchegante de nossas reclamações cada vez maiores. Mas esquecer não é apagar, e o poder da gratidão é tal que permanece intocado pelas flutuações da mente.

Quando *escolhemos* lembrar, mergulhar mais uma vez naquele refúgio interior de luz solar e cor panorâmica, de fios sedosos e frutos doces como mel, descobrimos que — sim! — a gratidão *esteve* aqui o tempo todo. Ela tem sustentado nosso ser todo esse tempo.

Por mais incrível que pareça, eu diria que há algo muito natural nisso. Tudo neste universo pulsa com memória. Os cientistas continuam encontrando sementes antigas e outros tecidos vegetais enterrados profundamente na terra, alguns com dezenas de milhares de anos. Essa matéria vegetal foi preservada ao longo do tempo em uma camada espessa de solo congelado. Pode parecer impossível que ela ainda possa gerar vida, mas foi exatamente o que aconteceu depois que os cientistas recuperaram as sementes e o tecido vegetal e os cultivaram nas condições certas.

Os humanos também demonstram uma capacidade notável de lembrança — não apenas no sentido cognitivo, mas no nível de nossas células, nos próprios músculos e tendões. Tenho certeza de que muitos de vocês já ouviram o termo *memória muscular*. Ele se refere a como nossos músculos se tornam mais aptos a realizar tarefas específicas à medida que as realizamos repetidamente. Isso ocorre porque as vias neurais entre nosso sistema nervoso central e nossas células musculares se tornam mais estabelecidas com a prática regular. Eventualmente, nossos movimentos se tornam automáticos e o conhecimento de como fazê-los simplesmente reside dentro de nós. É por isso que podemos passar anos sem andar de bicicleta e ainda lembrar como fazer — onde colocar as mãos e os pés, como se equilibrar, como frear.

No caminho de Siddha Yoga, Gurumayi nos ensina a praticar a lembrança como parte da nossa *sadhana*. Considere, por exemplo, as fotografias de corações e *AUMs* no site do caminho de Siddha Yoga. Ao longo dos anos, e onde quer que tenha viajado pelo mundo, Gurumayi via corações e *AUMs* quando fazia suas caminhadas. Portanto, em 2015, alguns anos após o relançamento do site do caminho de Siddha Yoga, Gurumayi deu orientação para que fossem tiradas fotos dos corações e *AUMs* na natureza, no Shree Muktananda Ashram — e para que algumas dessas fotos fossem exibidas no site.

Entendo que Gurumayi deu essa orientação porque acredita profundamente que temos uma conexão com a natureza. É por causa dessa conexão que Gurumayi recorre a exemplos da natureza ao elaborar seus ensinamentos. Em outras palavras, podemos emular a natureza porque somos *parte* da natureza.

Os ensinamentos de Gurumayi trazem nossa percepção para o fato de que a Verdade existe e que ela pode ser percebida — dentro de nós, ao nosso redor. Nesse sentido, já ouvi Gurumayi dizer a muitas pessoas que, sempre que vemos um *AUM* ou um coração no ambiente à nossa volta, podemos encarar isso como um doce lembrete, a forma da natureza nos perguntar: “Você cantou o mantra primordial *AUM* hoje? Você visitou seu coração hoje?” E então esse momento se torna um momento de *lembrança*, de gratidão. Como também já ouvi Gurumayi dizer: “O coração é a casa da gratidão.”

O que é tão maravilhoso na lembrança, e especificamente na lembrança da gratidão, é que ela é uma atividade tão propulsora, cujos efeitos se expandem exponencialmente. Eu sugeri antes que a gratidão pode tomar a forma do brilho solar, de feixes de luz vibrando por todo seu ser. E quando essa luz alcança as pontas dos seus dedos e o topo da sua cabeça — quando ela doura sua percepção e envolve cada centímetro do seu ser com seu brilho — o que acontece? Você não acha que ela precisa de um lugar

para ir? A gratidão anseia por forma e contorno. Ela prospera com a expressão; ela existe para se manifestar.

Agora, o que isso significa — como é ver e sentir a gratidão tomar forma na sua vida — é você quem precisa descobrir. Eu compartilhei aqui minhas contemplações iniciais sobre os ensinamentos de Gurumayi, mas, sem dúvida, há mais para todos nós estudarmos e entendermos. Eu convido você a continuar refletindo sobre esses ensinamentos, a se reunir em seus Círculos de Sadhana e discutir como você colocará a gratidão em prática.

No entanto, tenho um pedido a lhe fazer. Nós, como seres humanos, temos uma capacidade incrível de autoanálise. Dia após dia, nós nos examinamos, fazendo perguntas como: “Eu sou bonita? Será que sou bonita *o suficiente*? Sou forte? Sou forte *o suficiente*? Será que sou inteligente? Sou inteligente *o suficiente*?” Podemos continuar assim para sempre. Por isso, quero pedir que, quando se trata da experiência da gratidão — especialmente a gratidão que vivenciamos ao receber *shaktipat* do Guru — não fiquemos analisando a extensão, a profundidade e o alcance da nossa experiência. Não precisamos nos perguntar se estamos sentindo *gratidão o suficiente*.

Sou, como sempre, grata a Gurumayi por essa compreensão que adquiri — ser vigilante, evitar julgar, duvidar ou questionar o mérito das minhas experiências de gratidão. Também sou grata a Gurumayi por me ajudar a ficar mais atenta a como posso transitar pelo mundo com uma consciência da gratidão. Nesse processo, descobri que realmente me doar com um coração grato exige força. É a diferença entre sempre esperar que outra pessoa encha meu copo e reconhecer a completude inerente do meu próprio Ser — e agir a partir dessa sabedoria. Isso, passei a entender, é a origem da dignidade, da verdadeira elegância.

\*\*\*

Como a maioria de vocês sabe, venho oferecendo *seva* no Shree Muktananda Ashram há muitos anos, e tive o privilégio de estar na companhia de Gurumayi. E tem algo que percebi quando estou perto de Gurumayi que eu gostaria de compartilhar com vocês — porque vocês também podem querer saber sobre isso.

A cada momento, Gurumayi pensa no *sangham* global de Siddha Yoga e nos novos buscadores que ainda não começaram sua jornada no caminho de Siddha Yoga. Tudo que Gurumayi diz, tudo que Gurumayi faz, cada ensinamento que Gurumayi transmite — ela faz isso pensando em todos os Siddha Yogues e novos buscadores. Sempre que algo acontece no mundo — seja positivo ou negativo — Gurumayi está pensando em você.

A propósito, deixe-me contar uma história.

No mês passado — o mês de Baba, outubro — Gurumayi estava fazendo uma de suas caminhadas habituais nos jardins do Ashram. A época do outono estava definitivamente chegando; folhas avermelhadas e douradas cobriam a grama. Enquanto Gurumayi contemplava essa serena paisagem de outono, ela imaginou compartilhá-la com todos no site do caminho de Siddha Yoga.

Por que digo que Gurumayi “imaginou” isso? Como, você pode se perguntar, eu sei disso? Bem, eu fiquei sabendo disso por alguém que acompanhava Gurumayi em sua caminhada. Essa pessoa estava falando sobre o *seva* que ela oferece no Ashram quando Gurumayi chamou sua atenção para as folhas espalhadas por toda parte.

Gurumayi disse: “Olhe! A natureza ofereceu milhares e milhares de folhas à terra. Precisamos compartilhar essa abundância com todo mundo. Não tem um feriado chegando chamado Feliz Dia de Ação de Graças? Sim! Precisamos compartilhar como a natureza celebra sua gratidão à Mãe

Terra. Então — faça *isso* e mais *aquilo*.” Gurumayi lhe deu orientações específicas sobre o que criar.

O Siddha Yogue ficou encantado ao receber essa missão de *seva*. Ela correu com isso! E este vídeo — intitulado “Gratidão, a Natureza da Gratidão ♡” — é fruto da caminhada de Gurumayi naquele dia nos jardins do Ashram.

Agora, eu já mencionei antes que Gurumayi está pensando em você? Quero que saiba que, através deste vídeo, você está celebrando um *feliz* Dia de Ação de Graças com Gurumayi, e que Gurumayi está celebrando isso com você.

E eu disse que a gratidão prospera com a expressão?

Muitos pais, quando visitam o Shree Muktananda Ashram, dizem a Gurumayi que seus filhos adoram as coleções de fotos no site do caminho de Siddha Yoga — especialmente os *AUMs* e os corações. Isso agrada muito Gurumayi. Sempre foi a intenção de Gurumayi que esses *AUMs* e corações transmitissem os ensinamentos do caminho de Siddha Yoga para pessoas de todas as idades.

Em muitas ocasiões, Gurumayi percebeu que ramos de folhas tomam a forma de *AUM* e de coração mesmo depois de caírem no chão. Neste vídeo, portanto, você verá alguns corações que foram moldados pela própria natureza. Outros foram criados pelos Siddha Yogues no Ashram — para destacar, como disse Gurumayi, “a vitalidade do coração da própria Mãe Terra.”

Quando Gurumayi descobriu que eu estava escrevendo este texto sobre a gratidão, e que eu apresentaria o vídeo como parte dele, ela perguntou se eu tinha pensado no que o Senhor Krishna diz na *Bhagavad Gita* sobre uma folha sendo oferecida a ele.



Eu respondi: “Sim! Com certeza vou usar esse verso no meu texto!”

Então, aqui está. O Senhor Krishna — o Guru, o Mestre supremo — diz ao seu amado discípulo Arjuna: “Se até mesmo uma folha — ou uma flor, algum fruto, ou um pouco de água — me for oferecida com devoção, eu aceitarei.”<sup>2</sup>

Por meio deste vídeo emocionante, sinto definitivamente que Gurumayi está expressando seu agradecimento a todos nós que praticamos Siddha Yoga. Sei que nossa prática dedicada traz luz a este mundo — e também sei que, por nossa causa, novos buscadores podem se tornar conscientes de seu caminho espiritual.

Durante esta época feliz de Ação de Graças, estendo minha sincera gratidão a todos por lerem minha apresentação.



© 2025 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

1 Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (State University of New York Press, 1989), versos 18.36.772-73, p. 316.

2 *Bhagavad Gita* 9.26; Tradução para o inglês © 2025 SYDA Foundation®.