

Meditação sobre as palavras de Gurumayi

Mahashivaratri

por Eesha Sardesai

Pensamentos finais

Como prefácio, eu gostaria de dizer que, sim, este ensaio é bastante longo. E não, não espero que você o leia ou escute de uma só vez. Meu objetivo ao compartilhar estes “Pensamentos finais” não é lhe dar mais trabalho (sério!). Minha intenção é que você leia com prazer — que seja algo leve, que talvez desperte uma ou duas ideias, que lhe traga à memória suas próprias e belas experiências no caminho de Siddha Yoga.

Frequentemente me pego pensando, quando participo de um *satsang* de Siddha Yoga com Gurumayi, que eu poderia ficar em *satsang* para sempre. Certamente, eu ficaria feliz de estar na presença de Gurumayi para sempre! E então existe a magia da cintilante cúpula azul, a Sala Universal de Siddha Yoga. É ao mesmo tempo expansiva e protetora, cósmica e profundamente familiar. Também é *conectiva* — eu adoro como todos nós, Siddha Yogues e novos buscadores, nos reunimos sob seu vasto dossel, para que possamos estar com nossa Guru e receber seu *darshan* e seus ensinamentos.

Como você deve ter deduzido, estou me preparando para concluir esta série de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”, que tem se concentrado nos ensinamentos de Gurumayi do *satsang* de 15 de fevereiro de 2026 — “Amplie a Auspiciosidade, Celebre Mahashivaratri”. Quero compartilhar o quanto tenho me sentido grata a todos vocês. Obrigada por lerem e ouvirem minhas reflexões sobre os ensinamentos de Gurumayi.

Obrigada por considerarem tão cuidadosamente as perspectivas que compartilhei. Obrigada por compartilharem seus próprios entendimentos. Graças a sua receptividade, seu entusiasmo, sua abertura para contribuir e seu profundo compromisso com a *sadhana* de Siddha Yoga, minha experiência tem sido a de que estamos, de fato, em um *satsang* contínuo.

Já mencionei antes que li todos os seus comentários referentes a “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”. Isso continua acontecendo! Uma das muitas coisas que aprecio nos seus comentários é o quão variados eles são. Vocês têm sido tão gentis respondendo às perguntas que fiz no final de cada parte. Vocês também compartilharam suas próprias experiências relacionadas à *sadhana* e os insights que tiveram. E vários de vocês compartilharam suas histórias de receber ensinamentos semelhantes de Gurumayi, alguns dos quais datam de décadas atrás. Não posso expressar o quanto isso é *incrível*. Sinto-me honrada e humilde por estar na companhia de Siddha Yogues tão dedicados.

Acho que posso dizer que pessoas de todas as gerações sentem uma espécie de saudade, uma nostalgia emprestada, pelos tempos que as precederam. Podemos pensar: “Queria ter estado lá para isso!” Ou, “Queria que isso estivesse acontecendo agora!” Definitivamente já tive esse pensamento, esse anseio, quando se trata de tudo o que aconteceu na história registrada do caminho de Siddha Yoga. Cresci nesse caminho e, ainda assim, aconteceu tanta coisa antes do meu tempo. Tantos *satsangs*, Intensivos de Shaktipat, cursos e retiros com Gurumayi. Todas as Visitas de Ensinamentos de Gurumayi ao redor do mundo.

Quando leio as histórias que vocês compartilharam tão generosamente, sinto que esse meu antigo desejo — de ter *estado lá* — está se tornando realidade. Estamos criando uma ponte no tempo ao falar de experiências passadas e presentes, e encontrando nelas o fio condutor: a sabedoria atemporal de nossa Guru. Visualizo o Senhor Shiva, também conhecido

como Gangadhara, pela forma como o rio Ganges flui de seus cabelos emaranhados. No último mês, tenho pensado muito sobre o Senhor Shiva, como ele é a personificação do Ser, e como Deus, o Guru e o Ser são um só. Há um sentimento específico, uma essência particular, que passei a associar às minhas contemplações sobre o Senhor — e quando leio seus comentários, experimento essa mesma essência, como se ela tivesse fluído até nós a partir de seu assento, no topo da *shirsha* do Senhor, sua cabeça.

Neste espírito de agradecimento, eu também gostaria de aproveitar esta oportunidade para reconhecer as muitas pessoas que consultei ao escrever “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”. Como você deve ter notado, gosto de recorrer a uma ampla variedade de materiais em meus textos. Isso inclui, por exemplo, informações históricas, pesquisas científicas e psicológicas, além de versos e comentários das escrituras da Índia. Sempre quero ser o mais precisa possível ao representar essas informações, e tenho muita sorte de poder conversar com Siddha Yogues que são especialistas nessas áreas para verificar e aprimorar meu entendimento. O apoio deles tem sido inestimável e me permitiu trazer um conhecimento mais profundo para essas reflexões.

Ainda assim, mesmo com o peso adicional dessa pesquisa, sinto que só arranhei a superfície de tudo o que há para explorar sobre os ensinamentos de Gurumayi de Mahashivaratri. E minha perspectiva é exatamente isso. É minha. Está fundamentada na minha própria *sadhana* e experiências de vida, e em qualquer entendimento que eu possa ter adquirido como consequência. Como seus compartilhadores mostraram, existem inúmeras direções para as quais podemos levar nossas contemplações, e é válido explorar todas elas, até mesmo aquelas que poderíamos ocasionalmente descartar como incorretas.

É importante para mim fazer essa qualificação, enfatizar mais uma vez que os pensamentos que tenho compartilhado são um ponto de partida, e não

uma conclusão definitiva. Mas, na medida em que meus pensamentos possam ter sido úteis para você, eu gostaria de oferecer algo a mais. Em meus “Pensamentos finais” sobre os ensinamentos de Gurumayi a partir do *satsang* de Makara Sankranti, eu expliquei que aprendi com Gurumayi o quanto os dispositivos mnemônicos — especialmente os *acrônimos* — podem ser úteis para o estudo. Vários de vocês compartilharam comigo que os acrônimos que criei para Makara Sankranti ajudaram vocês a se lembrar dos ensinamentos daquele *satsang* — que eles apoiaram o seu próprio processo de contemplação e que vocês se sentiram motivados a criar acrônimos também.

À luz disso, pensei em criar alguns acrônimos para os ensinamentos de Gurumayi de Mahashivaratri. Aqui estão esses acrônimos, junto com resumos de minhas reflexões — e, como simplesmente não consigo resistir, mais algumas de minhas divagações.

Mantra Always Heals And Liberates (MAHAL)

Mantra Sempre Cura e Liberta (MAHAL)

Na primeira parte de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi: Mahashivaratri”, refleti sobre os ensinamentos de Gurumayi sobre o mantra *Om Namah Shivaya*. Especificamente, escrevi sobre como Gurumayi disse que o néctar do mantra é muito calmante — especialmente quando o fogo do mundo pode ser intenso. Lembrei algumas das inúmeras vezes em que Gurumayi realizou *satsang* e nos guiou a todos no canto de *Om Namah Shivaya*, para que pudéssemos invocar os poderes de cura e proteção do mantra.

Conforme eu refletia mais sobre esse ensinamento, a imagem do Senhor Shiva sentado no topo do Monte Kailas voltou à minha mente. No decorrer da minha pesquisa e escrita, descobri que um dos nomes do Senhor é Giritra, “aquele que vive no Monte Kailas e protege seus devotos”. Eu

encontro conforto nesse nome — nessa ideia do Senhor nos observando de seu assento, no alto, de ele cuidar de nós, concedendo sua proteção a qualquer um que buscá-la. Quando cantamos o mantra, invocamos esse aspecto do Senhor. Pedimos humildemente que ele estenda sua proteção a nós e ao nosso mundo.

Enquanto pensava sobre que acrônimo seria adequado para representar os ensinamentos de Gurumayi sobre esse tema, eu quis algo que evocasse o espaço físico, e especificamente um espaço que fosse protegido, que pertencesse a alguém, que existisse sob seus auspícios. A palavra *mahal*, em hindi, refere-se a um palácio, a uma casa grande e esplêndida. Implica em uma certa grandeza e, claro, um senso de abrigo, por ser uma estrutura física na qual as pessoas vivem ou já viveram. É bom — não acha? — imaginar que, ao cantarmos o mantra, estamos nos sentando no *mahal* do Senhor. Estamos cercados pela graça, abrigados na proteção de Deus e do Guru.

Calling on and Accepting the Lord's Love (CALL)

Invocar e Aceitar o Amor do Senhor (CALL = Invocar)

Na segunda parte, foquei no ensinamento de Gurumayi sobre o Senhor Shiva gostar do nome dele. Compartilhei como cheguei a entender a filosofia por trás desse ensinamento — ou seja, como é que o Senhor responde a *qualquer pessoa*, independentemente de quem seja e do que tenha feito, se ela simplesmente repetir Seu nome. Percebi que tem a ver com a compaixão do Senhor por seus devotos e a *natureza* dessa compaixão.

Eu estava conversando com uma colega Siddha Yogue, uma orientadora minha, pouco depois de ter escrito essa parte. Ela sintetizou o ponto com muita precisão, dizendo: “Bem, sim. É claro que o Senhor quer que repitamos o seu nome. Quando o invocamos, estamos invocando nosso

verdadeiro Ser. Estamos nos aproximando cada vez mais de quem realmente somos.”

Deus, o Guru e o Ser são um só. Aprendemos essa verdade no caminho de Siddha Yoga. Pela graça de nosso Guru, e através de nossos esforços constantes, experienciamos essa verdade. Gosto do acrônimo “CALL” — ou seja, “*Calling on and Accepting the Lord’s Love*” (“Invocar e Aceitar o Amor do Senhor”) — porque o considero representativo da *sadhana* de Siddha Yoga. Clamamos ao Senhor, e ele *vai* responder. Mas o que fazemos com essa resposta? Aceitamos a forma como essa resposta surge? Será que a assimilamos em nosso ser? Expressamos gratidão a nosso Deus, a nosso Guru, por nos encontrar onde estamos? E o que entendemos sobre nós mesmos nesse processo?

Recentemente, tenho pensado nos muitos *sahasranamas* dedicados ao Senhor Shiva. Em sânscrito, a palavra *sahasranama* significa literalmente “mil nomes”, e é tipicamente usada em referência a um hino que exalta uma divindade específica enumerando mil nomes diferentes para ela. Gurumayi já falou sobre o quanto ela ama os *sahasranamas*, e vários desses hinos foram recitados ao longo dos anos nos Ashrams de Siddha Yoga.

Quando estudamos e recitamos um *sahasranama*, invocamos a graça dessa divindade. Também podemos entender mais sobre a divindade — e, por extensão, mais sobre nosso próprio Ser. Esse é um dos motivos pelos quais venho compartilhando com vocês alguns dos muitos nomes do Senhor Shiva. Esses nomes são belos, fascinantes, frequentemente relevantes para nossos temas de discussão, e destacam vários atributos do Senhor interior.

A questão é que nem cheguei perto de listar todos os muitos nomes e qualidades do Senhor Shiva. Afinal, há pelo menos mil deles! Alguns você talvez já conheça. O Senhor Shiva é Nataraja, por exemplo, o senhor da dança cósmica, aquele que rege a criação e dissolução de todo este

universo manifesto. Ele é Mahakala, o senhor do tempo, e Mrityunjaya, o conquistador da morte. Ele é Chandrashekhara, aquele que usa a lua crescente no cabelo, e Omkareshvara, o Senhor na forma do som primordial *AUM*. Ele também é Rudra, o senhor brilhante e feroz que destrói limitações, a forma do Senhor Shiva para quem recitamos o Shri Rudram.

Talvez você goste de saber que os cristais em forma de gota que aparecem ao final de cada parte de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi” são uma referência ao Senhor Shiva em sua forma de Rudra. De acordo com textos escriturais como o *Shiva Purana*, as sementes da árvore de *rudraksha* — as mesmas sementes que colocamos nos *japa malas* — originalmente brotaram das lágrimas de Rudra. O Senhor estava em profunda meditação quando suas lágrimas caíram na terra e se transformaram nessas sementes. As lágrimas do Senhor simbolizam a compaixão que ele tem por seus devotos e seu desejo de aliviar o sofrimento deles.

Wonderful, Abundant Yearning (WAY)

Anseio Maravilhoso e Abundante (WAY = Caminho)

Na terceira parte, falei da história que Gurumayi contou sobre a garotinha que perguntou aos pais se eles haviam “reservado *darshan*” com Gurumayi durante a visita ao Shree Muktananda Ashram. Compartilhei o quanto fiquei tocada com a reação de Gurumayi a essa história, como ela disse “Por que não?” em resposta à pergunta da criança. Isso me fez refletir sobre a natureza do *darshan* — como a verdadeira experiência do *darshan* ocorre no coração, e como isso torna a *prática* do *darshan* sempre disponível para nós.

Dito isso, quero ressaltar uma distinção importante. Embora o *darshan* do Guru esteja sempre disponível para nós, embora haja abundância infinita nessa experiência, ela não acontece automaticamente. Temos que fazer um

esforço. Esse esforço é doce, sem dúvida — mas nem por isso é menos essencial.

Então, qual é o caminho? Que esforços específicos devemos fazer? Tenho refletido bastante sobre isso desde Mahashivaratri — sobre a nossa disciplina em perceber o *darshan*, sobre como cultivamos nosso anseio por *darshan*, sobre como, se permanecermos com isso por tempo suficiente, as bordas desse anseio se suavizam e se diluem na própria experiência para a qual ele nos atrai.

Já escrevi antes sobre reservar um tempo, a cada dia se possível, para nos conectar com a presença do Guru em nosso coração. Esse é um bom passo prático a ser dado. E há também um esforço mais sutil a ser feito — uma preparação da mente e do coração.

Na minha experiência, nós almejamos coisas que valorizamos. E, muitas vezes, podemos dar valor excessivo àquelas coisas que parecem raras ou, de alguma forma, escassas. Menciono isso porque devemos ter cuidado para que o valor que atribuímos ao *darshan* não diminua por ser tão acessível para nós. Não acho que façamos isso de propósito. Sei que, se eu perguntasse a qualquer Siddha Yogue sobre o valor que ele dá ao *darshan*, ele o descreveria como inestimável, como incomparavelmente precioso. Mas acredito que há uma avaliação de valor inerente sustentando nossas escolhas sobre como priorizamos nosso tempo. Tudo aquilo que achamos que podemos deixar para amanhã — tudo aquilo que acreditamos que estará nos esperando quando estivermos prontos — é menos imediatamente importante para nós do que as outras coisas que priorizamos.

Mas será que realmente podemos fazer isso quando se trata de *darshan*? Cada um de nós tem um número finito de dias neste mundo. Qual é o valor de um dia sem a experiência de *darshan*? Qual é o valor de um dia em

que não contemplamos, ou pelo menos trazemos à mente, as palavras do Guru vivo?

Por essa razão, devemos manter vivo o nosso anseio. Devemos mantê-lo vivo, e devemos mantê-lo forte. Felizmente, um dos muitos aspectos maravilhosos — até paradoxais! — do *darshan* é que quanto mais o experimentamos, mais cresce o nosso anseio. É por isso, por exemplo, que eu adoro visitar as coleções de fotos no site do caminho de Siddha Yoga — as imagens da natureza, de AUMs e de corações no Shree Muktananda Ashram, que são atualizadas diariamente. Essas fotos mostram o que Gurumayi está vendo nos jardins do Shree Muktananda Ashram. Elas são um convite de Gurumayi para compartilhar essa experiência. Quando vemos essas fotografias, estamos vendo o que ela vê. Estamos no caminho da presença do Guru em nosso coração. Estamos participando de *darshan*.

Attune To The Universal Notes Emerging (ATTUNE)

Sintonizar-se com as Notas Universais que Emergem (ATTUNE = Sintonizar)

A quarta parte focou no ensinamento de Gurumayi sobre o clássico princípio: “Peça, e você receberá.” Examinei o que significa “pedir” algo a Deus — que defini como *orar* a Deus — e compartilhei o que aprendi com Gurumayi sobre o poder da oração. Isso significa que a oração não é apenas um meio de ter nossas necessidades atendidas ou nossos desejos atendidos. Pode ser uma ponte para a morada de Deus.

Nossas orações ganham maior significado, mais potência, quando surgem desse espaço de conexão interior. Nós nos sintonizamos com uma vibração universal. Venho refletindo sobre isso desde que escrevi minhas contemplações iniciais sobre o tema. Especificamente, tenho refletido sobre o que é exigido de nós para ouvir a sabedoria do coração e estarmos dispostos a expressá-la — seja para nós mesmos ou para quem está ao nosso redor.

Gostaria de poder dizer que sempre estive cem por cento alinhada com meu próprio saber mais profundo. Não estive. Algumas vezes, fui incrivelmente criativa ao ignorar aquilo que sinto, no fundo dos meus ossos, ser verdadeiro, optando em vez disso por acreditar em qualquer ilusão agradável que pareça mais fácil, mais palatável, mais alinhada com meus modos de pensar já testados — e nem sempre verdadeiros. Talvez isso aconteça porque a Verdade nem sempre tem a aparência que achamos que deveria ter. Nem sempre resulta em satisfação imediata. Às vezes, ela não resulta em *nenhuma* satisfação, pelo menos não dos desejos que inicialmente tínhamos. É preciso humildade para aceitar isso, uma abertura para deixar de lado nossas ideias pré-concebidas e nossa necessidade às vezes inflexível de estar certos — ou ao menos de preservar as aparências quando estamos errados.

Gurumayi certa vez me contou sobre um adágio atribuído a Epictetus, um filósofo estoico da Grécia antiga. Epictetus aconselhava: “Não exija que as coisas aconteçam como você deseja; deseje que elas aconteçam como de fato acontecem, e você seguirá bem.”¹

Não entendo as palavras de Epictetus como se devêssemos aceitar passivamente o erro. Não as entendo como um endosso da apatia, ou de abdicar das responsabilidades que nos acompanham como habitantes deste planeta. Na verdade, interpreto essas palavras como um alerta contra tentar manipular nossas circunstâncias para se encaixar em nossos interesses pessoais. Minha própria crença — baseada no estudo dos ensinamentos de Gurumayi — é que grande parte da perversidade que encontramos no mundo é resultado dessa mentalidade, da ganância que se permitiu crescer sem impedimentos.

Eu não tenho a resposta para como uma ganância tão desenfreada pode ser contida, mas sinto com certeza que não funcionará enfrentá-la com *ainda mais* ganância. Quando fazemos o esforço de nos conectar conosco

mesmos, de realmente *nos sintonizar* com os ritmos do mundo, então somos mais capazes de agir conscientemente. Não fazemos apenas o que *queremos*. Fazemos o que é *necessário*, o que é benéfico, o que eleva e apoia mutuamente.

Peace Requires Assessing Yourself (PRAY)

Paz Exige Avaliar a Si Mesmo (PRAY = Orar)

Na quinta parte, compartilhei com vocês a requintada oração de Gurumayi pela paz. Refleti sobre a conexão que Gurumayi estava estabelecendo entre a paz que vivenciamos no interior e a conquista de uma paz mais ampla em nosso mundo. Também compartilhei o que aprendi com Gurumayi sobre manter uma postura interna de oração — em outras palavras, manter nosso coração leve e capaz de empatia. Para isso, devemos exercer uma espécie de vigilância gentil sobre nós mesmos, participando plenamente deste mundo enquanto tomamos cuidado para não sermos constantemente abalados por seus altos e baixos.

Dediquei muitos parágrafos às minhas reflexões sobre a oração de Gurumayi e à minha compreensão de algumas das palavras específicas que ela usou. Mas uma parte de mim ainda não consegue superar o fato de que Gurumayi fez essa oração em primeiro lugar! Estou profundamente tocada. Nossa Guru fez uma oração por *nós*, por toda a humanidade.

Algum tempo atrás, Gurumayi compartilhou comigo uma história de quando era criança. Ela estava conversando com um dos anciãos em Gurudev Siddha Peeth e perguntou: “Deus também ora?”

Eles disseram a ela: “Sim, Deus também ora.”

E então Gurumayi perguntou: “*Pelo que Deus ora?*”

O ancião disse: “Deus ora por seus devotos.”

Gurumayi me disse que, uma vez que se tornou a Guru, entendeu o que isso significava. Porque *ela* ora por seus devotos.

Guardo essa história no meu coração desde que Gurumayi a contou. Ou talvez ela simplesmente tenha se instalado ali por conta própria, reconhecendo que esse é um lugar natural para viver. À medida que pensei mais sobre essa história, lembrei de uma frase de um dos meus *abhangas* favoritos, *Shri Guru Sarikha*, que Gurumayi já cantou muitas vezes em *satsangs*. No *abhangā*, o poeta-santo Jnaneshvar Maharaj diz:

śrīguru sārīkhā asatā pāṭhīrākhā / itarāñtsā lekhā koṇa karī.

A tradução é: “Com um protetor como Shri Guru, por que eu buscaria ajuda em outra pessoa?” Quando Gurumayi cantou esse *abhangā* durante *Doce Surpresa* alguns anos atrás, ela desenvolveu essa tradução, usando a palavra *pathi* em marati, que se refere às costas de uma pessoa. Gurumayi explicou que Jnaneshvar Maharaj estava nos dizendo que o Guru *está sempre nos protegendo*.

Adoro essa forma de expressar. Somos muito afortunados, no caminho de Siddha Yoga, por termos um Guru vivo. Somos imensamente abençoados por ter um Guru que nos mostra o caminho a ser seguido e cuja graça está sempre do nosso lado.

Goodness Outlasts Our Despondency (GOOD)

Bondade Dura Mais que nosso Desânimo (GOOD = Bom)

A sexta parte explorou o ensinamento de Gurumayi para que “plantemos a semente da bondade” em nossa vida. Gurumayi falou sobre como é sempre aceitável dizer algo gentil a alguém — e que não devemos hesitar

em fazer isso por conta de como a pessoa pode reagir. Além disso, mesmo que a pessoa não esteja pronta para receber a gentileza que oferecemos a ela no momento, nossas palavras não serão desperdiçadas. Em algum momento, a pessoa vai se lembrar do que dissemos, de como compartilhamos nossa gratidão por ela. Nossas palavras lhe darão o consolo de que ela precisa.

Como escrevi antes, entendo de Gurumayi que há mais em “plantar as sementes da bondade” do que simplesmente querer fazer outra pessoa se sentir bem (embora isso certamente faça parte). Também fazemos isso para afirmar por nós mesmos quem somos, o que representamos, o que queremos construir neste mundo. Fazemos isso por respeito a nós mesmos e ao que aprendemos com nossa Guru.

Como tenho falado tanto sobre Mahashivaratri, a analogia que me vem à mente está relacionada ao luar. A lua é extremamente indiferente à nossa escolha de olhar para ela (ou não), de reconhecer sua beleza (ou não). Ela vai brilhar de qualquer forma. Sua luz vai se espalhar sobre a terra, e ela vai nos envolver em seu brilho. Pense em todo o bem que isso traz! Os ciclos da lua regulam as marés; por sua vez, os ciclos de vida da maioria das criaturas na Terra, desde insetos até mamíferos, anfíbios aquáticos e até parasitas, estão sincronizados com a lua e as marés. Aquelas criaturas que conseguem enxergar dependerão especificamente da luz da lua para manter essa sincronização de seus ciclos de vida. Elas caçam, forrageiam, se alimentam, voam e se reproduzem, tudo baseado na quantidade de luz que emana da lua.

Acho que podemos nos inspirar na lua. Certo? Por que não podemos permitir que a luz dentro de nós — a luz que foi acesa pela graça do Guru — irradie para fora em toda sua glória? Quão libertador seria isso? Porque, sim, compartilhar nossa bondade com os outros sem hesitação ou reserva,

sem preocupação com como nossas palavras e ações serão recebidas, é um ato de total liberdade.

Um dos nomes do Senhor Shiva que compartilhei com vocês é Svayambhu. O nome, que também é uma palavra na língua sânscrita, é composto por duas partes: *svayam*, que significa “o próprio Ser”, e *bhu*, que significa “surgir, tornar-se, produzir”. Algo que é *svayambhu* é nascido e manifestado se si próprio, totalmente independente. Não surge de nenhuma fonte além de si mesmo; sua existência não depende de outros. Aqueles de vocês que viveram ou viajaram na Índia também podem reconhecer a palavra *svayambhu* por sua conexão com o *jyotir-lingam*, que pode ser encontrado em todo o país. É dito que esses *lingam* são *svayambhu* — ou seja, eles ocorrem naturalmente, emergindo da terra sem a ajuda de qualquer ação humana. (Para saber mais sobre o *jyotir-lingam* e seu significado, convido você a ler a maravilhosa exposição de Ami Bansal sobre o tema.)

Digo tudo isso porque, como aprendemos no caminho de Siddha Yoga, o Senhor Shiva é sinônimo do Ser interior. Então, se *ele é svayambhu* — se ele está fortemente associado aos conceitos que *svayambhu* expressa e às qualidades que evoca — então nós também estamos. A luz dentro de nós, a bondade em nosso coração, não precisa da validação de ninguém. Não precisa de aprovação. Simplesmente é. E, se permitirmos, ela simplesmente flui.

O que acontece depois, além disso, é praticamente uma alquimia. Escolhi o acrônimo GOOD (“BOM”) — *Goodness Outlasts Our Despondency* (“Bondade Dura Mais que nosso Desânimo”) — porque essa tem sido minha experiência praticando esse ensinamento. É difícil nos sentirmos mal conosco mesmos quando estamos sendo magnânimos com os outros. É difícil manter o pessimismo sobre o estado do mundo — renunciar à esperança completamente — quando percebemos a luz de Deus em nós

mesmos e a vemos refletida naqueles com quem interagimos. É interessante, não é? Muitas vezes, quando deixamos de lado a necessidade de que nossa luz seja recebida, de que seja correspondida, nós a vemos brilhando de volta para nós da forma mais inesperada.

Shiva Encompasses Everything (SEE)

Shiva Abrange Tudo (SEE = VER)

Na sétima parte, antes destes Pensamentos Finais, escrevi sobre como Gurumayi nos disse para experienciar a verdade da afirmação “Eu sou Shiva, Shiva é o melhor”. Compartilhei o que entendo que “melhor” significa em relação ao Senhor Shiva — e isso é essencialmente o que as escrituras indianas nos dizem, que o Senhor Shiva é o Ser que permeia toda a criação. Como dizem as escrituras, e como Gurumayi e Baba Muktananda ensinaram: “Nada existe que não seja Shiva.” Portanto, nada pode ser maior que Shiva. Nada pode superá-lo. O Senhor Shiva é, necessariamente, o melhor.

A expressão “consciência de Shiva” continua surgindo para mim. É uma frase que se origina nas escrituras indianas e que, como era de se esperar, aprendi pela primeira vez com Gurumayi. (Na verdade, existe toda uma coleção de fotos no site do caminho de Siddha Yoga que retratam diferentes formas da consciência de Shiva.) Acho que essa frase descreve muito bem a consciência que tentamos manter quando dizemos “Eu sou Shiva, Shiva é o melhor”. Estamos buscando experienciar a presença de Shiva, o Ser supremo, dentro e fora de nós mesmos.

Não por acaso, também estou lembrando das palavras da Mensagem de Gurumayi para 2026, e especificamente da quarta linha. “Testemunhe! Ilumine sua consciência.” Que maneira poderia ser melhor para elevar nossa consciência individual do que imbuí-la com a consciência do Senhor Shiva?

Entendo que isso possa parecer uma daquelas coisas mais fáceis de falar do que de fazer. Você pode estar pensando: “Isso parece legal, Eesha. Mas como devo perceber a presença do Senhor Shiva, a mão de Deus, em tudo o que está acontecendo na minha vida e no mundo? Devo ignorar o que não me parece certo ou o que parece claramente errado?”

A resposta curta é não. Como já mencionei algumas vezes, não equiparo o ato de discernir a Verdade à tolerância de quaisquer falsidades que possam tê-la precedido. Meu ponto é um pouco diferente. No caminho de Siddha Yoga, devemos ampliar a auspiciosidade. Podemos ser agentes daquilo a que damos nossa atenção, daquilo que permitimos que cresça em nossa vida. Em vez de deixar uma nuvem de negatividade pairar sobre nossa cabeça, podemos ser como o Senhor Shiva, que tem a lua no cabelo. Podemos lembrar que temos corações de ouro e plantar sementes da bondade não importa aonde vamos.

Claro, entendo que nem sempre é fácil fazer isso. Muito provavelmente, vai exigir paciência, persistência e determinação. Mas acho que estamos prontos para esse *chunauti*, como dizemos em hindi — esse desafio. E, tudo bem, talvez eu esteja *me dando* um discurso motivacional aqui, tanto quanto a você. Mesmo assim, o que você acha? O que você acha de encarar esse desafio? Com nossa Guru iluminando nosso caminho, com a intenção de ampliar a auspiciosidade em nossa mente, você não sente que nosso progresso está garantido? Como diz Gurumayi em um dos meus (muitos) ensinamentos favoritos dela: “Onde quer que você coloque seu coração, é lá que você vai parar.”²

Mais uma vez, obrigada a todos — de verdade, muito obrigada *mesmo!* — por reservarem um tempo para ler e ouvir minhas meditações sobre as palavras de Gurumayi. Na introdução, compartilhei que passei a pensar no que temos aqui como uma espécie de “Círculo de Sadhana digital”. Este último mês pareceu uma conversa encantadora entre nós, uma troca de

pontos de vista e experiências conforme trilhamos juntos o caminho de Siddha Yoga.

Quero expressar meu profundo agradecimento a Gurumayi por me pedir para oferecer este *seva*. Eu me beneficieei mais do que posso expressar — e mais do que jamais poderia imaginar. Os benefícios ainda estão se desdobrando, mas há pelo menos um que posso compartilhar com você agora. Desde que comecei a oferecer este *seva*, tenho tido sonhos e mais sonhos com Gurumayi. *Darshan* contínuo. *Satsang* contínuo.

Eu incentivo você a continuar meditando sobre as palavras de Gurumayi do *satsang* de Siddha Yoga em honra a Mahashivaratri. Se meus textos sobre o assunto contribuíram para algo, espero que seja para ilustrar que não há limites para a sabedoria que podemos descobrir — e assimilar e concretizar — quando levamos as palavras de nossa Guru para o coração.



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Adaptado de *Marcus Aurelius, Meditations; Epictetus, Enchiridion* (Chicago: Henry Regnery Company, 1956), p. 174.

² Swami Chidvilasananda, *Meu Senhor Ama um Coração Puro: A Yoga das Virtudes Divinas* (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 1997), p. 28.