

Meditação sobre as palavras de Gurumayi

Mahashivaratri

por Eesha Sardesai

As sementes da bondade

Gurumayi falou sobre a Verdade ser a mesma para todos nós, não importa qual tradição religiosa ou espiritual sigamos. Ela explicou que é a mesma Verdade, independentemente da língua que falamos, da cor da nossa pele ou dos modos que demonstramos.

Ela prosseguiu, dizendo:

A Verdade é a mesma. Todos queremos bondade, todos queremos gentileza, todos queremos doçura. Todos queremos comunicação. Se você sente amor verdadeiro por alguém, tudo bem dizer: “Eu te amo. Eu tenho apreço por você. Eu valorizo você.”

Não há nada de errado em dizer algo gentil. Acredite, você sempre pode dizer algo gentil para alguém. E mesmo que a pessoa não esteja a fim de receber isso, em algum momento ela vai lembrar do que você disse. Ela vai dizer: “Que pessoa legal, que me disse que eu sou boa, que disse que me valoriza.”

Suas palavras vêm para ajudá-la no momento em que ela mais precisa. Quando você espalha bondade, pode não receber o crédito, o reconhecimento, imediatamente. Tudo bem. Quando você planta a semente da bondade, com o tempo ela vai crescer e virar uma *maha* árvore, uma grande árvore.

Entre as muitas coisas que me chamaram atenção quando Gurumayi deu esse ensinamento estava seu tom reconfortante. Parece tão simples — dizer a alguém que você a ama e que a valoriza, dedicar algumas palavras gentis a essa pessoa. E ainda assim, Gurumayi nos dizia repetidamente que está *tudo bem* demonstrar essa gentileza, que não há *nada de errado* em fazer isso, que podemos acreditar nela quando nos dá essa orientação.

Acho que eu não tinha percebido o quanto nós — ou pelo menos eu — precisávamos desse reconforto até que Gurumayi disse essas palavras. Isso já foi uma revelação por si só! Por que será, eu me perguntava, que nos refreamos ao expressar nosso amor pelos outros? O que nos impede de compartilhar o que realmente admiramos neles? Como é que nós, intencionalmente ou não, alargamos cada vez mais o abismo entre nós e a pessoa ao lado?

Minha conclusão provisória é que, muitas vezes, tudo se resume à autoconsciência. Desde que somos bebês, aprendemos a modificar, até mesmo inibir, nosso comportamento com base nas respostas que recebemos — ou esperamos receber! — dos outros. A necessidade de pertencer está profundamente enraizada em nós. É biológica, é um meio de garantir nossa sobrevivência (especialmente quando somos muito jovens) e, por extensão, a sobrevivência de nossa espécie.

À medida que envelhecemos e nos tornamos mais autossuficientes, o que está em jogo muda. Nosso bem-estar físico depende menos da aceitação dos outros. A consequência de “se expor” — que pode significar, por exemplo, buscar uma conexão sem nenhuma garantia de que será correspondida — geralmente não é tão grave.

Ainda assim, o espectro da rejeição parece ameaçador. É um poderoso impedimento. Podemos duvidar do nosso impulso natural de reconhecer alguém, de compartilhar com a pessoa por que achamos que ela é maravilhosa, porque não sabemos como ela vai receber nossas palavras. Podemos pensar: “Será que sou próximo o suficiente dessa pessoa para

fazer esse tipo de reconhecimento? Será que estou tomando o tempo dela? E se centenas de pessoas já tiverem dito a mesma coisa para ela? Com certeza, ela já sabe disso sobre ela mesma. Ela realmente precisa que eu também diga isso pra ela?"

Essas perguntas não são totalmente infundadas. Como mencionei antes, aprendemos com a experiência a ajustar nosso comportamento em resposta aos outros; chegamos a comprometer nossa expressão inata porque, em algum momento, esse comportamento, essa expressão, pode ter sido recebida com desdém ou desaprovação. E *sim*, nós devemos estar atentos a como e quando expressamos nosso apreço pelos outros. As palavras que usamos são importantes. Ser cordial é importante.

Mas acho que devemos ter cuidado para não nos escondermos atrás da suposta cordialidade, nem encararmos a experiência passada como determinante do que acontecerá agora, no presente. Também nos desvalorizamos quando atrelamos nossas ações dessa forma às percepções e reações dos outros. Além disso, muitas vezes acabamos privando o mundo de nossa bondade.

Isso me lembra de uma história que Gurumayi conta em seu livro *Meu Senhor Ama um Coração Puro*. (Você também pode ler a história no site do caminho de Siddha Yoga, junto com os ensinamentos de Gurumayi sobre ela.) Na história, dois amigos param em uma banca de jornal. Um deles compra um jornal, e quando esse homem agradece graciosamente ao vendedor, o vendedor apenas o encara com uma expressão fria. Mais tarde, o homem diz calmamente ao amigo que o vendedor é assim todas as noites.

Quando o amigo pergunta por que ele continua frequentando essa banca e sendo tão educado com o vendedor, o homem responde: "Por que eu deveria deixar ele decidir como vou agir?"¹

Na parte anterior de “Meditação sobre as palavras de Gurumayi”, escrevi sobre a postura interior que devemos cultivar se quisermos ampliar a auspiciosidade no mundo. Nossa persistência em sermos bons com os outros, em mostrar a eles nossa bondade, em reconhecer sua bondade, é tanto um compromisso conosco quanto uma boa ação que fazemos por eles. É um compromisso com a visão de mundo que escolhemos — ou seja, o que *nós* queremos fazer deste mundo, o que acreditamos que este mundo pode ser e como desejamos atuar sobre ele.

Podemos, mais uma vez, olhar para o Senhor Shiva como um exemplo das qualidades que desejamos emular nesse sentido. Mesmo entre as divindades indianas, o Senhor Shiva é celebrado por sua generosidade ilimitada. Ele dá e dá e *dá*, sem julgamento, sem parcialidade, e tudo isso enquanto remove o sofrimento. O Senhor não precisa de reciprocidade pelo que concede. Ele é Svayambhu, aquele que nasceu por si mesmo, supremamente independente, sem começo nem fim. Ele é Vishva-bheshaja, o curador universal, o remédio para todos os seres. Ele é Augharadani, aquele que concede livremente bênçãos e conhecimento.

Até agora, eu descrevia ser bom e gentil como uma caminhada para o desconhecido. Nem sempre sabemos como as pessoas vão reagir a nós. Como Gurumayi diz, podemos dizer algo gentil para alguém, e a pessoa simplesmente não estar a fim de ouvir. Mas em seu ensinamento, Gurumayi não deixa o assunto por aí. Ela afirma ainda que a bondade que demonstramos aos outros *fica* com eles. Nossas palavras, como diz Gurumayi, “vêm para ajudar a pessoa no momento em que ela mais precisa.”

Este clássico ditado das Fábulas de Esopo me vem à mente: “Nenhum ato de bondade, por menor que seja, é jamais desperdiçado.” Nós temos a garantia — de ninguém menos que nosso *Guru* — de que nossos esforços bem-intencionados serão recebidos. A incerteza com a qual talvez estivéssemos lutando — “Eles vão aceitar minhas palavras? O que vão dizer? O que vão pensar de mim?” — tudo isso é removido.

Podemos ter a confiança de que nossos esforços levarão a um resultado positivo — se não agora, então em algum momento no futuro. Em seu ensinamento, Gurumayi trouxe a bela imagem da *maha* árvore, a grande árvore, que nasce das sementes da bondade que plantamos. Isso me lembrou do Princípio das Sete Gerações, um preceito de cuidado responsável praticado em muitas culturas indígenas, e sobre o qual aprendi pela primeira vez com Gurumayi. Ele estipula que, ao agirmos, devemos fazê-lo tendo em mente a sabedoria das últimas sete gerações e com a intenção de beneficiar as *próximas* sete gerações.

Depois de compartilhar tudo isso, estou louca para saber o que você pensa. Somos todos tão diferentes. Alguns são introvertidos. Alguns são extrovertidos. Alguns são naturalmente quietos. Alguns têm personalidades exuberantes. Ainda assim, todos nós temos valor. O que todos nós oferecemos tem valor. Então, não vejo a hora de ouvir suas contribuições.

Como você reconhece a presença das pessoas que fazem parte da sua vida? Como você abre espaço para que elas sejam quem são e possam opinar? Como vocês as recebe em seu universo? Como transmite a elas que elas importam — que seus pensamentos e sentimentos importam — independentemente de terem feito algo por você ou pelo mundo em geral?



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Swami Chidvilasananda, *Meu Senhor Ama um Coração Puro* (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 1997), pp. 117-118.