

# Aplicar as Virtudes

## Palestra de Gurumayi Chidvilasananda

Com grande respeito, com grande amor, acolho a todos vocês com todo meu coração.

Feliz Páscoa!

Sim, podemos dizer “feliz”, apesar de que ao nosso redor felicidade não é exatamente o que está germinando. Por isso, agora, mais do que nunca, precisamos fazer todo esforço possível para revigorar a experiência da felicidade dentro de nós.

Feliz Páscoa. Um santo final de semana feliz.

Somos muito afortunados pela oportunidade de nos reunirmos na Sala Universal de Siddha Yoga para celebrar este dia, este dia santo, este dia sagrado. Somos muito afortunados por poder ter *satsang* neste lindo Templo de Bhagavan Nityananda. Somos muito afortunados por termos os meios para estarmos juntos via transmissão em vídeo ao vivo.

Muitos milhões de pessoas neste mundo podem não conseguir comemorar o domingo de Páscoa como faziam nos anos anteriores. Este ano, os fiéis estão encontrando formas únicas de adorar a Deus, de orar a Deus e compartilhar a comida com seus entes queridos.

Como sabemos, o domingo de Páscoa representa renascimento e renovação. Evidencia a importância da transformação contínua que está acontecendo – no mundo interior e no mundo exterior.

A transformação sempre demandou passar por dificuldades. Não existe um atalho. Não tem como contornar a situação. Entretanto, nos últimos meses, o próprio conceito de transformação parece ter assumido um significado novo e mais assustador. Agora quando as pessoas ouvem a palavra “transformação”, elas não pensam em resultados belos ou bem-sucedidos de transformação. Ao invés disso, o que surge naturalmente são os medos, as dificuldades e os desafios.

Hoje o nosso entendimento da palavra foi – quase literalmente – virado de ponta-cabeça. Nossa maneira de viver, ao que estávamos acostumados, não existe mais. É um mundo louco, muito louco. Nos Estados Unidos, as pessoas se referem ao Oeste Selvagem. Bem, não é mais o Oeste apenas. É um *mundo selvagem*, muito selvagem esse em que estamos vivendo neste exato momento.

Sim. Não é apenas uma região ou um país ou um grupo de pessoas que está afetado. O mundo inteiro está enfrentando este problema. Milhões de pessoas estão sem emprego. Milhões de pessoas estão com dificuldades. Milhões de pessoas não sabem se carregam ou não a doença mortal.

Existe desesperança. Existe apreensão. Existe obsessão. Dizer que todos estão angustiados é realmente dourar a pílula. Não existe uma palavra em nenhum idioma que possa descrever o que a humanidade está passando neste exato momento.

Posso lhe contar um segredo?

Quando ouvi, em janeiro de 2020, que um bilhão e meio de animais perderam suas preciosas vidas no incêndio da Austrália, fiquei angustiada. Senti como se meu coração estivesse sendo atingido por um bilhão e meio de relâmpagos. Ainda agora quando penso sobre o que aconteceu na Austrália durante aqueles meses, tenho dificuldade de lidar com os sentimentos que surgem.

Repetidas vezes penso: “Qual é o nosso dever como humanidade? Como lidar com essa perda incrível? O que podemos fazer para trazer paz às almas destes animais que partiram?”

Eu estava trabalhando com meus sentimentos sobre o que poderia ser feito com relação a essa perda, quando chegou esta notícia incomum e estranha sobre os seres humanos sendo atacados por uma doença desconhecida.

Novamente o pensamento sobrecarregou a minha mente: Apesar de todos sabermos que mudanças acontecem, coisas acontecem, as circunstâncias se tornam caóticas, sempre existe uma pergunta iminente – como pessoas, qual é o nosso *dharma*? Qual é o nosso verdadeiro *dharma*?

Durante estes momentos terríveis, você – como estudante no caminho de Siddha Yoga – vai achar benéfico seguir tanto a filosofia como a praticidade. Você precisa da filosofia para manter a mente sã. Você precisa dar passos práticos para manter o mundo seguro e são.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Por que celebramos a Páscoa?

A Páscoa não é apenas sobre um buscador ou um devoto vivendo sua transformação individual. É sobre transformação coletiva. Neste exato momento, o mundo inteiro está passando por uma transformação extrema. Lembre-se: o mundo inteiro é como um novelo de lã. Se alguém puxar uma ponta desta lã, o novelo inteiro vai se desenrolar.

Falando sobre conectividade!

Durante os últimos séculos o mundo encolheu. Ficou cada vez menor. O que acontece com uma pessoa afeta outra. O que acontece em um lugar afeta outro lugar.

Todos nós sabemos que existe vida. Todos sabemos que existe morte. Entretanto não sabemos como e porque qualquer alma decide nascer. Nós nunca sabemos se nosso tempo neste planeta está findo. Apesar disso, estes dois fenômenos – vida e morte – estão em movimento perpétuo neste planeta.

Conforme o mundo chegou a essa parada estridente, o que está na natureza?

Os céus azuis estão cintilando.

Isto faz a alegria ressoar.

Tartarugas estão desovando nas areias imaculadas das praias.

Isto cria um vislumbre de esperança.

O que mais está acontecendo em diferentes partes do mundo?

Caixões estão sendo enchidos com cadáveres.

A confusão é abundante.

Emoções correm soltas.

Famílias são forçadas a ficarem juntas.

Amigos são forçados a ficar separados.

As crianças e os bichos de estimação não sabem como agir diante do comportamento dos adultos.

O que está acontecendo no olho do furacão, em que os contaminados ou os potenciais contaminados com a doença estão sendo tratados?

Assim como as tropas enfrentam a linha de fogo por amor ao seu país e seu povo, os trabalhadores da área de saúde estão lutando para salvar vidas. Agem como soldados. Estão literalmente enfrentando uma sentença de morte, todos os dias, para poder cumprir seu juramento.

Você acha que isto é um sonho? Não, isto não é um sonho. Não fique pensando que convenientemente você irá despertar dele.

Você acha que isto é um pesadelo? Não, isto não é um pesadelo. Você não pode escapar se dando um beliscão.

Esta é a realidade neste exato momento.

Todo mundo que compreende a gravidade desta pandemia está se debatendo.

Portanto, meus queridos, é imperativo que vocês estejam presentes.

Não enfie a cabeça no buraco.

Não ande com a cabeça nas nuvens.

Não fique negando o que está acontecendo ao seu redor.

Não fuja de suas responsabilidades.

É um mundo louco, muito louco. É um mundo selvagem, muito selvagem, esse em que estamos vivendo neste exato momento.

Nossa própria existência está sendo colocada à prova. Nosso modo de pensar está sendo drasticamente desafiado. Por exemplo, crescemos aprendendo que tocar alguém é uma maneira de lhe oferecer consolo. Especialmente com as crianças — quanto mais sensorial você é com elas, mais calmas elas se tornam. Sua capacidade de aprender sobre seu mundo e adquirir novas habilidades se expande.

Agora, esse mesmo modo de pensar — a própria educação que recebemos sobre socialização, relacionamentos interpessoais, psicologia humana — não é mais viável. Esse modo de pensar precisa de transformação. Esse modo de educar precisa ser

revisado. Precisamos encontrar novas maneiras de suprir a necessidade de tocar, a necessidade de estarmos próximos, a necessidade de apoiar e de sermos apoiadas.

Outro exemplo é o que acontece quando uma pessoa está morrendo. Tanto a filosofia oriental quanto a ocidental, tanto a medicina antiga quanto a moderna, todas elas pregam que quando uma pessoa está morrendo é importante que haja pessoas ao seu lado — para ajudá-la a respirar, para lhe dar coragem e confiança, para apoiá-la a fazer uma transição mais tranquila deste mundo para onde quer que ela vá no além. Traz muita tranquilidade para a pessoa que está fazendo a passagem e um conforto tão necessário para as pessoas que sobrevivem a ela.

Agora, entretanto, esse modo de pensar precisa ser transformado. Esse modo de educar precisa ser revisado. Precisamos encontrar novas maneiras de suprir a necessidade de tocar, a necessidade de estar próximo, a necessidade de apoiar e de sermos apoiados.

Como damos um novo nascimento à nossa maneira de pensar?

Como renovamos a maneira como fazemos as coisas?

Como nos tornamos criativos na maneira como interagimos?

Como aceitamos a mudança na maneira como realizamos nossas funções do dia-a-dia?

Definitivamente, estamos assistindo e apreciando a renovação da Mãe Terra. E também nós precisamos re-conceber o modo como agir neste novo mundo.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Como você sabe, todas as filosofias, religiões e tradições incentivam o estudo de disciplina espiritual e sua observância através do autocontrole e abstinência. Essas

disciplinas e observâncias podem incluir jejum, prática de vigília ou estar conscientemente sozinho. Elas podem englobar ficar em retiro ou observar o silêncio. Os métodos variam, mas o objetivo é o mesmo. E esse objetivo é que as pessoas recolham toda a energia e atenção que constantemente lançam para fora. Elas recolhem essa energia e a redirecionam para cultivar a paz interior, para conversar com Deus, aprender sobre si mesmas, ter paciência com os outros, garantir que sua força interior as sustente.

O trabalho mais significativo que você tem que fazer — como um Siddha Yogue e como um cidadão deste mundo — não é diferente do *sadhana* de Siddha Yoga. Para experimentar *Ātmā kī Prashānti*, A Plena Paz do Ser, você deve permitir que sua mente fique quieta. Com regularidade, você precisa visualizar o bem-estar dos quatro corpos: o físico, o emocional, o intelectual e o espiritual. Para amainar o barulho da mente e a inquietação do corpo, você deve criar um santuário ao seu redor.

Na Sala Universal do Siddha Yoga, ao pensarmos no renascimento da humanidade e na renovação deste planeta, temos que entender que é para o bem maior que estamos mantendo distância social uns dos outros.

Eu sempre falei sobre a sua *sadhana* de Siddha Yoga não ser apenas para você como indivíduo. Existe também para o benefício dos outros.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Cada agricultor, cada jardineiro sabe que quando espalha sementes no solo ou planta algo dentro da terra, ele deve garantir que aquelas plantas tenham seu próprio espaço, seu próprio espaço para respirar. Somente então elas crescerão e florescerão.

Quando as plantas têm amplo espaço, quando não estão lutando pelo calor do sol ou pela água no solo, elas assumem sua forma pretendida. E quando o jardineiro presta

atenção ao ciclo das estações e os ritmos da natureza, quando o fazendeiro ouve o que a natureza exige para que sua graça flua, então aquelas sementes se transformam em plantas do tamanho e formato a que sempre foram destinadas. Elas florescem nas cores vibrantes que o jardineiro e o fazendeiro sempre imaginaram que teriam. Seus galhos e caules são carregados de frutas ricas, suculentas e nutritivas que, então, o jardineiro e o agricultor podem compartilhar com todo mundo para o deleite de seus corações.

Uma grande porcentagem de pessoas no mundo aceitou a necessidade de estar em auto isolamento e em quarentena. Talvez você já saiba, e eu aprendi recentemente a origem da palavra “quarentena”. Era usada para se referir a um período de tempo – 40 dias – inclusive os quarenta dias de jejum durante a Quaresma.

Agora, depois de ficar sabendo o significado de quarentena, deixa eu contar o seguinte:

Se você está preocupado em ficar isolado, se está ficando entediado de ficar sozinho e está preocupado com o futuro, então eu gostaria de lhe sugerir algo para refletir.

Pense sobre todos os grandes artistas famosos, talentosos, reverenciados, os músicos, os cientistas, escritores, escultores, oradores, atores, yogues e almas elevadas. De um modo geral, eles foram capazes de fazer algo e alcançar o que conseguiram porque se deram um tempo para ficarem isolados. Criaram espaço para si mesmos, longe do barulho das multidões e das distrações do mundo.

Portanto, considere esse período como um momento extraordinário.

Torne-se a pessoa que percebe, nos aparentes destroços do que este mundo já foi, o pingo de bondade em que possa se apegar.

Torne-se aquela pessoa que discerne, nos aparentes escombros da vida a que estava tão acostumada, o mais débil raio de luz.

Torne-se a pessoa que examina o terreno acidentado e desconhecido ao seu redor e tem total fé de que tem o poder dentro de si mesma para reverter esta situação.

E aqueles que, por natureza, necessitam de apoio dos outros, por sua vez irão receber este apoio.

Por exemplo, pense sobre uma tartaruga que sobe em uma pedra, apenas para perder o equilíbrio e cair de costas. Por si só, a tartaruga não é capaz de se levantar. No entanto, pense na fé que a tartaruga deve ter, na confiança que deve ter. Essa tartaruga tem que acreditar que alguém ou alguma coisa vai aparecer para ajudar a colocá-la de pé novamente.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Desde 2013, no website do caminho de Siddha Yoga, a cada mês de junho, você tem tido a oportunidade de estudar e embeber as *sadguna vaibhava*, as virtudes esplendorosas. Tenho esperança que você embebeu esses ensinamentos e fez todos os esforços para observá-los, praticá-los e implementá-los em sua vida.

Tenho esperança que devido ao aprendizado das *sadguna vaibhava*, seu ser interior está mais forte do que nunca, mais brilhante do que nunca, e que ele pulsa com o poder mantenedor do Ser supremo.

É como quando você fica colocando seu dinheiro no banco. Com os juros, ele cresce e se torna uma quantia cada vez maior. Da mesma forma, tenho esperança que o montante das suas *sadguna vaibhava*, os frutos dos esforços que realizou se multiplicaram e multiplicaram, de modo que agora as virtudes estão a seu serviço.

Preciso dizer que, como nunca, todos nós necessitamos dessas virtudes.

Dizer que todos estão com os nervos em frangalhos é dourar a pílula.

Dizer que a mente de todos está rodando na velocidade da luz é dourar a pílula.

Dizer que o medo tomou conta do coração de todos, dos jovens assim como dos mais velhos, dos letrados e dos iletrados, dos que são ricos e dos pobres, é dourar a pílula.

Dizer que existe um impacto inimaginável sobre as pessoas incapacitadas – tal como os cegos, surdos e mudos, aqueles presos a cadeira de rodas – é dourar a pílula.

Dizer que a psique humana está encontrando sua própria fragilidade é dourar a pílula. Dizer que a energia das pessoas está exaurida diante do caos que esta doença está causando é dourar a pílula.

Dizer que as pessoas estão completamente descrentes sobre como líderes mundiais mantiveram as informações sobre a crise iminente ocultas do público por um longo período, é dourar a pílula.

Dizer que as pessoas estão indignadas devido à maneira como as lideranças desse mundo estão lidando com esta situação é dourar a pílula.

É *realmente* um mundo selvagem, muito selvagem, este em que estamos vivendo neste exato momento.

Lembro de uma vez que alguém me mostrou um vídeo aparentemente adorável, de uma vaca e seu bezerro caminhando juntos, próximos de algumas árvores, na beira de uma planície gramada. Por muitos, muitos momentos fiquei olhando uma cena linda, idílica. Era comovente ver o amor entre a mãe e seu bebê. Fiquei encantada com a beleza daquilo tudo quando, de repente, do nada, um tigre pulou sobre a mãe e começou a lutar para comê-la. E o bezerro não entendia o que estava acontecendo, assim, inocentemente, seguiu o tigre que estava atacando sua mãe. Eu assisti sem

acreditar, e esta cena, idílica no início e abominável no final, está para sempre gravada na minha memória.

Depois do começo deste ano de 2020, quando a mídia começou a divulgar as notícias sobre a pandemia, foi essa imagem que surgiu diante de mim.

Por que estou dizendo isso? Bem, no caminho de Siddha Yoga, no dia 1º de janeiro, em *Doce Surpresa*, na Sala Universal, transmiti a Mensagem para 2020, *Ātmā kī Prashānti*. Depois, dia após dia, de modo consciente, vigoroso e vigilante, estivemos oferecendo orações e bênçãos para apaziguar as labaredas ardentes do fogo na Austrália. O Caderno de Atividades sobre a minha Mensagem para 2020 estava sendo preparado. Muitas postagens com ensinamentos para o website do caminho de Siddha Yoga estavam sendo criadas, etc., etc., etc.

Parecia um daqueles momentos em que todos nós neste mundo estávamos seguindo adiante e cumprindo nosso *dharma*. Tudo e todos estavam cuidando de seus negócios. E então essa coisa desconhecida apareceu do nada e se apropriou da vida de um sem número de pessoas insuspeitas e inocentes. E agora, o que está acontecendo? Há milhões de pessoas assistindo esse fenômeno horrível, esperando para ver o que acontece, tentando entender o que devem fazer e para onde o mundo caminha.

Não é o caso de dizer que antes do surgimento dessa doença, todas as pessoas em geral não tivessem problemas. Não é o caso de dizer que as pessoas viviam uma vida despreocupada, por assim dizer. Assim quando esta ameaça sem rosto e desconhecida se fez notar, foi como se sal estivesse sendo aplicado sobre a ferida.

Neste momento no mundo, a vida de todo mundo está em perigo, estejamos ou não cientes do fato, concordemos ou não com ele.

Olha! Nós já estávamos na beira de um precipício, tentando, da melhor forma possível, fazer o que deveríamos fazer neste planeta. E enquanto isso, essa força

traíçoera se chegou a nós pelas costas. Sem prévio aviso, fomos empurrados para o precipício. Agora, toda humanidade está pendurada nesse beiral. Estamos no limbo.

É um mundo confuso. É um mundo selvagem, muito selvagem esse em que estamos vivendo exatamente agora.

Portanto, ouçam, meus queridos: precisamos entender os frutos inerentes às virtudes e temos que nos agarrar a eles. Desta forma não vamos perder a essência de quem somos, de quem nos tornamos através da *sadhana* de Siddha Yoga e o que desejamos ser no sentido espiritual. Isto é, seres humanos decentes, que se importam.

Mesmo que as pessoas precisem ficar fisicamente separadas para proteger sua própria saúde e impedir que a doença se espalhe e passe de pessoa para pessoa, e até mesmo para alguns animais, isso não significa que o respeito mútuo deva ficar à margem. Ser prudente com os outros – e se preocupar se eles carregam esse vírus impiedoso – não significa olhar para eles com desconfiança e fazê-los se sentirem desconfortáveis.

Infelizmente, o medo está tendo seus quinze minutos de fama. Está cravando suas garras na consciência de todos, devastando e desmembrando os próprios corpos das pessoas.

Portanto, no caminho do Siddha Yoga, recomendo que você use um dos antídotos mais curativos – isto é, as virtudes – para garantir que as estruturas da humanidade não sejam desmanteladas.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Quero lembrá-lo do que você estudou no caminho de Siddha Yoga e o que você já tem colocado em prática. Trata-se da autorreflexão. *Atma-vichara, ātma-anusandhāna, ātma-vimarsh.*

Como você sabe, autorreflexão acontece no silêncio verdadeiro. Acontece no suave silêncio da alma. Na quietude do coração. Olhe sob o capacete de sua própria humanidade.

O que você encontra? Se encontrar plena paz, deixe que permeie. Se encontrar ansiedades, dê um nome a elas. Se encontrar medos, coloque um rótulo neles. Examine-os. *Ātma-sarvīkshana*. Não os deixe fora de controle.

Dia a dia, noite após noite, aceite a ajuda da filosofia, aceite a ajuda da sabedoria, aceite o apoio dos ensinamentos de Siddha Yoga para comandar sua luta com esses medos, sejam eles reais ou infundados.

Você *pode* afrouxar o controle deles sobre você.

Pode ficar livre da tirania deles.

Inspire. Inspire profundamente.

Expire. Expire longamente.

Clareie sua percepção. E se fizer isso, você estará muito melhor quando essa situação abrandar. Você será uma pessoa melhor por causa dela.

Nas escrituras indianas, o medo é descrito como um dos piores inimigos. Quando os sábios, que escrevem essas escrituras, usaram a palavra “inimigo”, eles o fizeram intencionalmente. Na língua hindi, a palavra para “inimigo” é *shatru*, que vem da palavra sânscrita *shad*. Essa palavra, *shad*, significa assassinar, matar, eliminar ou destruir. Um *shatru*, ou inimigo, é alguém que destrói todos os seus grandes esforços e se empenha em derrubá-lo.

A etimologia da palavra “inimigo” em inglês é semelhante. “Inimigo” é derivada do latim *inimicus* que era usado para se referir a alguém que era o oposto de um amigo.

Esses inimigos não gostam de nada bom. Ponto.

Eles não gostam de luz. Ponto.

Eles não gostam de nada maravilhoso. Ponto.

Eles não gostam de ver ninguém feliz. Ponto.

Eles não gostam de boa saúde. Ponto.

Eles não gostam de ver ninguém ter sucesso. Ponto.

A lista continua. Portanto, isso deve despertar você para o fato de que definitivamente eles não prosperam onde existe a bondade.

Para superar a influência desses inimigos, em primeiro lugar você deve descobrir a sua fraqueza. Quais são os pontos fracos do seu arqui-inimigo – o medo?

Ar fresco é veneno para o medo. Então, se você inspirar o ar fresco das *sadguna vaibhava*, esse medo vai se contorcer e encolher e ficar sem vida. Se você alimentar o fogo sagrado das *sadguna vaibhava*, o medo queimará em suas chamas flamejantes.

O medo não gosta de estar na luz brilhante. Portanto, medite e deixe a luz do Ser brilhar sobre o medo. Ele não terá escolha, a não ser escapular.

O medo não gosta do doce apoio da família e dos amigos. Portanto, converse com aqueles que ama sobre o medo agudo que está sentindo. O medo irá sair correndo pela porta dos fundos.

O medo não gosta do poder do mantra. Portanto, repita o mantra. Deixe a luz do mantra dissolver a existência desse medo.

Depende da sua escolha o que você valoriza na sua consciência. Depende da sua escolha o que você julga digno de sua atenção e energia. Se você não valorizar o medo, ele não pode governar sobre você. Ele não pode se tornar seu mau rei.

É como aqueles animais que são considerados perversos ou mortais – por exemplo, uma cobra, um escorpião, um tubarão. Se você os atacar de frente, eles vão lhe morder. Eles o atacam, e até mesmo o matam. Mas se você não os tratar como uma ameaça gigantesca, se não for agressivo com relação a eles, se estiver consciente de sua existência, mas conter-se de ter uma reação emotiva, eles não se interessarão por você. Não irão atrás de você. Vão cuidar de suas vidas e ficarão fora do seu caminho.

Respire. Inspire profundamente.

Respire. Expire longamente.

Existe uma outra palavra nas escrituras indianas sobre a qual quero falar com você. A palavra é “*tapasya*”.

*Tapasya* vem da palavra *tapa*, que significa quente, calor, fogo ou luz. Também significa “inverno extremo” ou “verão escaldante”. *Tapasya* é o calor da austeridade, o fogo da disciplina através do qual as impurezas e tendências negativas são consumidas pelo fogo.

O sábio Patanjali diz, em seu Yoga-sutra:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपस ॥ 2.43 ॥

O resultado da *tapasya*, ou austeridade, é trazer perfeição completa para os variados sentidos do corpo via destruição das impurezas. (2.43)

Austeridade nem sempre é confortável. Sacrifício nem sempre parece palatável. Não é fácil impedir a mente de avançar em uma direção que não é benéfica, ou se manter

longe de ser consumido pela emoção. Por isso é que os sábios falam sobre o “calor” ou “fogo” do *tapasya*.

Ao mesmo tempo, isso não quer dizer que *tapasya* tenha que ser excessivamente complicada ou árdua. Já ensinei que *tapasya* pode ser um redirecionamento gentil. É uma maneira de trazer você para o presente e mudar sua perspectiva, sua abordagem, a natureza de seus pensamentos.

Então, meus queridos: se você achar que suas emoções alcançarem o ponto de ebulição, se você estiver consciente que essas emoções chegaram num limite difícil de aguentar, então encontre a sabedoria cintilante e nutritiva que te dará apoio.

Pergunte-se:

Qual ensinamento me ajudará neste momento?

A qual palavra eu quero me fixar?

Qual frase me dará o frescor de que preciso?

O Brihadaranyaka Upanishad diz: *Aham Brahmasmi*. Eu sou Brahmasmi.

Baba Muktananda diz *So'ham*. Eu sou Isso.

As religiões ensinam as pessoas a ter a seguinte consciência:

“Deus está me protegendo”.

No caminho de Siddha Yoga se invoca a proteção do Guru.

A essas alturas, peço que você faça seu próprio exercício. Você pode criar e escrever suas próprias frases encorajadoras, se desejar. Crie ou escolha uma frase iluminadora, tal que, quando você a ler, quando você a ouvir, todo seu ser se relaxa. Sua respiração flui como um belo rio. Você irá ter a experiência de se soltar. Estará à vontade, e saberá que está seguro.

Que essas frases, que surgem a partir da sua intuição e das profundezas de seu coração, vejam o esplendor do Divino.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Entabule uma conversa consigo.

Diga a você mesmo:

Estou protegido.

Sou cuidado.

Sou aceito.

Sou amado.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Há um provérbio conhecido em muitas partes do mundo. *Confie em Deus e amarre seu camelo*. Quando você busca o suporte dos ensinamentos, faça isso com muita atenção. Não diga: "Oh, a graça tomará conta de tudo". Para que os ensinamentos deem frutos, você tem que fazer a sua parte.

Sim, a graça está disponível.

Sim, a graça é poderosa.

Sim, a graça é grandiosa.

Ao mesmo tempo e da mesma forma, esteja disponível.

E como fazer isso?

Tornando-se forte.

Tornando-se grandioso.

É quando você e a graça estão em uníssono, é quando vocês estão juntos, que você é capaz de criar um refúgio seguro.

Quero compartilhar uma história com vocês. Em 1999 eu estava em Santa Clara, Califórnia, numa das minhas Visitas de Ensinamentos. Naquela época dei minha Mensagem para o ano: “Uma Mente de Ouro, Uma Vida de Ouro”. Quando dei esta Mensagem, cantei o bhajan de Kabir:

*nā core mero man matta hoy!*

*prema ko rāga bajāy, raina dina śabda sunai saba koi*

Algum tempo depois eu estava num outro *satsang*, dando *darshan*. A mãe de um garoto de três anos veio até a minha cadeira. Ela disse: “Gurumayi, quero compartilhar algo com você. Por favor não se ofenda, mas tudo o que meu filho quer ouvir é *Nachore!* Ficamos tocado o tempo todo, sem parar. Chegamos a gastar o CD! Estou tão cansada deste *bhajan*. Tão cansada de ouvir o tempo todo”.

Quando ela me contou isso eu ri muito, continuei rindo e rindo.

Naquela mesma época recebi uma carta de uma jovem que estava acamada. Na carta ela dizia que havia uma única coisa que mantinha sua cabeça no lugar e aliviava sua dor. E era ouvir o *bhajan Nacho Re*. O som do *bhajan* era a única coisa que dava a ela paz mental e a certeza de que tudo ficaria bem.

É assim tem sido durante toda a minha vida. Às vezes as pessoas gostam do que eu faço. Às vezes não. Às vezes as pessoas gostam do que ensino. Outras vezes não. Com isso tive uma grande oportunidade de cultivar o desapego e ficar calejada. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra – mas isso não significa que eu tenho que questionar o bom trabalho que realizo.

Ao mesmo tempo, eu posso ter orelhas de elefante. Posso ouvir o que as pessoas dizem e entender o ponto de vista delas. Porque todos estão num lugar e tempo diferentes no espaço mental. Todos estão em diferentes estágios de desenvolvimento. Todos estão em diferentes curvas de aprendizado.

Por que estou lhe contando essa história tão pessoal? Para encorajar você a ser duro. Para convidar *você* a tronar-se forte.

Se, em determinado momento, você desejou se tornar mais calejado para, desta forma, ser mais capaz de encarar a turbulência de sua vida, agora é a hora de fazer exatamente isto. Familiarize-se com o seu próprio *stambha*. Seja firme em seu propósito.

Aprenda quem é você e use o que aprende para ajudar os outros.

Existe um belo verso no Vijnanabhairava que diz:

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।  
आनन्दमद्गुतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥ ७१ ॥

Quando você encontra um amigo muito querido após um longo tempo, você experimenta uma grande alegria, expansiva, sem limite.

Com foco concentrado, medite na origem desta alegria.

Permita se derreter nesta alegria  
até que sua mente tenha se fundido  
total e completamente,  
com a alegria.

Esse é o momento de praticar a Consciência de Testemunha. Visualize que está encontrando um amigo que não vê há muito tempo, e que esse amigo é você mesmo.

Como é esse amigo?

Vá para dentro. *Ātma-anveshan*. Passe a se conhecer,

Respire. Inspire profundamente.

Respire. Expire longamente.

Assim como quando encontra um médico ou uma enfermeira e eles examinam seu pulso para aferir o estado de seu corpo físico, você também deve tomar o pulso do seu estado mental e emocional. Você precisa fazer esta verificação todos os dias.

Verifique-se todos os dias.

A gratidão está surgindo?

Por acaso a raiva está botando as asinhas de fora?

É doçura que está emergindo, ou é amargura que está se infiltrando?

São belos os pensamentos que estão flutuando através da tela de sua mente, ou é negatividade após negatividade que continua pipocando?

Você é capaz de reorganizar seus processos interiores de modo a reconstruir sua própria boa companhia?

Respire. Inspire profunda mente.

Respire. Expire longamente.

Gostaria de compartilhar com você uma história muito divertida. Há alguns anos ouvi os jovens do Ashram dizendo uns para os outros uma determinada frase. E a frase era: "YOLO"!

Então um dia eu perguntei: "O que é YOLO?"

E eles disseram: "Gurumayi! Você não sabe o que é YOLO? YOLO significa Você Vive Apenas Uma Vez".

Quando ouvi aquilo pensei – se esses jovens acreditam realmente neste princípio e o praticam, então eles vão garantir que este mundo e todos que nele vivem tenham o privilégio de viver uma vida boa.

Então hoje quero pedir a você que viva sob esse princípio.

Ao invés de pensar: “Na próxima encarnação farei algo grandioso, na próxima encarnação serei uma pessoa melhor”, por que não realizar essas coisas grandiosas agora?

Por que não se transformar naquela pessoa que você sempre quis ser, mas *nesta* encarnação?

Quem você está esperando?

O que você está esperando?

A mensagem icônica de Baba Muktananda é:

Medite em seu próprio Ser.

Adore o seu próprio Ser.

Honre o seu próprio Ser.

Deus habita em você como você.

Lembre-se desta mensagem enquanto ficam distantes uns dos outros. Reconheça que conforme você pratica esta mensagem, outros Siddha Yogues também estão praticando a mesma mensagem icônica. Torne-se consciente de como essa mensagem reorganiza as células e moléculas no seu ser. Se você é uma pessoa que pensa que não tem experiências verdadeiras durante a meditação, então transforme-se naquela pessoa que tem muita alegria em aprender e estudar os ensinamentos de Siddha Yoga. *Ātma-anudhyāna*.

Deixe a mensagem de Baba Muktananda provocar uma revolução espiritual dentro do seu ser.

O movimento da respiração.

O movimento da *shakti*.

O movimento da graça.

O movimento na sua *sadhana*.

A OMS - Organização Mundial da Saúde - determinou que todos permaneçam em casa e fiquem seguros a fim de salvar a humanidade. Seguir essa determinação poderia fazer você sentir-se ilhado. Sente que foi colocado de castigo. Que você está preso. Desamparado. Sem futuro. Sem rumo. Sem noção do que está acontecendo... e assim por diante.

Então alguns de vocês podem se preocupar com os sem teto e os necessitados, e as pessoas em suas aldeias e comunidades que não foram devidamente informadas sobre o que está acontecendo.

Você precisa encontrar uma forma de superar essa emoção debilitante. Será um processo para todos, um trabalho em andamento.

Seja paciente consigo mesmo e com outros.

Estenda seu apoio àqueles que estão buscando soluções para eliminar esta pandemia.

Apoie aqueles à sua volta que querem garantir que as pessoas conscientes, inteligentes e cuidadosas estão fazendo o que podem para fazer a paz surgir.

Dentro de suas possibilidades, apoie as pessoas ao seu redor que necessitam comida e as necessidades básicas da vida.

Exerça sua responsabilidade pessoal para com a humanidade neste mundo louco, muito louco – neste mundo selvagem, muito selvagem em que estamos vivendo bem agora.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Respire. Inspire profundamente.

Respire. Expire longamente.

Hoje contei para você os meus pensamentos sobre este assunto e transmiti meus ensinamentos para apoiá-lo a navegar pelo desconhecido.

Feliz Páscoa. O domingo de Páscoa representa renascimento e renovação.

Respire. Inspire profundamente.

Respire. Expire longamente.

Com grande respeito, com grande amor, eu acolho a todos vocês com todo meu coração.

