

Meu Caminho, Meu Guru

por Eesha Sardesai

Lembro-me de estar no colegial, na aula de química, e de aprender a palavra *entropia*. Finalmente, pensei na época, encontrei um termo para definir aquilo de que todos nós (ou pelo menos eu, como uma adolescente cujos conceitos sobre o mundo e sobre mim mesma estavam evoluindo e mudando rapidamente) parecíamos ter um certo receio vago e persistente, e que sempre evitávamos com uma espécie de persistência obstinada. Tratava-se do medo de que este mundo fosse, em última instância, um mundo de aleatoriedade, de desordem até.

Não era uma realidade que eu estava disposta a aceitar, mesmo estando feliz por ter finalmente encontrado o termo para nomeá-la. Eu tinha aquela paixão e otimismo característicos dos adolescentes: um zelo bem-intencionado — embora um tanto disperso — por mudanças, por corrigir e melhorar todas aquelas coisas sobre o mundo e a vida que pareciam erradas, ou injustas, ou que eu simplesmente não conseguia entender. Eu tinha certeza de que havia — *tinha* que haver — algum método para a aparente loucura desta existência, e minha certeza provinha, pelo menos em parte, do fato de que as alternativas eram perturbadoras demais para serem levadas em conta. Pois, se o próprio mundo era marcado pela aleatoriedade, então qual era exatamente o meu lugar nele? Qual era o lugar de qualquer pessoa? Qual era o propósito que a minha vida servia? O que eu poderia fazer que tivesse importância?

Nos anos que se seguiram, me dediquei mais aos estudos dos ensinamentos de Gurumayi e passei a entender que a flutuação, mesmo que não necessariamente aleatória, é a natureza do *samsara*, da vida neste mundo. Existem momentos de altos e baixos. Existem alegrias inesperadas,

momentos tão especiais, que parece que alguém ascendeu luzinhas de natal sob a sua pele e cada parte de seu ser, cada cantinho oculto e submerso se aquece com o seu brilho. E existem os momentos não previstos de tristezas, aqueles momentos que nos fazem humildes, aquela tristeza que não tem nome, cuja presença é tão grande, estranha e embaraçosa que parece que nunca se encaixam direito em nenhum dos pequenos cantos que você cavou dentro de si mesmo.

Com Gurumayi eu aprendi um conceito originado da filosofia do Shaivismo da Caxemira: o *akrama-krama*. Em sânscrito, *akrama-krama* significa “não sequencial-sequencial”. Ele se refere à existência simultânea das estruturas que nos permitem viver e mensurar nossa vida (aquilo que é sequencial) e a vasta paisagem cósmica não linear que é o pano de fundo para essas estruturas (aquilo que é não sequencial). Quando Gurumayi me explicou *akrama-krama*, tive o mesmo tipo de momento de “Aha!” de quando aprendi sobre a entropia. Pois aqui estava um termo que me ajudou a compreender a dinâmica com a qual eu, e sem dúvida muitas outras pessoas, há muito lutávamos: a necessidade de encontrar ordem (ou restaurar a ordem) em uma existência que às vezes parecia essencialmente entrópica. Entretanto, o que se mostrava diferente agora — uns dez ou quinze anos após aquela memorável aula de química — era que eu tinha uma noção mais clara de como poderia efetuar a mudança que buscava. Eu não sentia mais a preocupação subjacente que já tivera, de que qualquer pequena tentativa realizada para fazer o bem poderia acabar se tornando infrutífera em face dessa ilusão incognoscível que engolfava a todos nós. Eu havia encontrado um recurso real; tinha percebido qual era o caminho a seguir.

Com frequência me pergunto como tive a sorte de ter sido apresentada ao caminho de Siddha Yoga, como meu destino é tal que posso ter o benefício de receber a orientação de Gurumayi. Repetidas vezes, nas orientações de Gurumayi encontrei respostas para as perguntas que eu tinha quando adolescente e que continuei remoendo nos anos seguintes. Uma vez que

passei a prestar atenção às palavras de Gurumayi, sem dúvida passei a estar melhor equipada para navegar nas ondas do *samsara* e passei a ser mais grata pelos tempos em que as águas estão calmas. Experimentei, em primeira mão, como a orientação de Gurumayi — recebê-la, contemplá-la, implementá-la — é parte integral da minha *sadhana* no caminho de Siddha Yoga, e a espinha dorsal, o *merudanda*, de uma vida boa e com propósito.

Em agosto e setembro de 2021, todos nós — Siddha Yogues e novos buscadores — tivemos a imensa bênção de receber as orientações de Gurumayi na forma de seis práticas, apropriadamente chamadas “Orientações de Gurumayi”. A intenção de Gurumayi com essas práticas é que elas nos estimulem a encontrar e experienciar a estabilidade dentro de nosso próprio corpo. Que descubramos a quietude disponível dentro de nossa própria mente. E que desenvolvamos maior confiança em nosso próprio Ser, de modo que a qualquer momento, independente do que esteja acontecendo em nossa vida ou no mundo, possamos ter a certeza de que, como diz Gurumayi, “estamos preparados”.

Desde que a primeira dessas práticas foi apresentada no website do caminho de Siddha Yoga, descobri que havia alguma coisa ali que parecia muito familiar. No começo eu não conseguia definir o que era. Seria a natureza das instruções de Gurumayi, sua combinação singular de gentileza e lucidez? Seria sua elevada exequibilidade? Seria a maneira como Gurumayi nos convida a recorrer a tantas faculdades diversas de nossa mente e nosso corpo — nossos sentidos da visão, audição, tato e olfato — para acessar uma verdade que ao mesmo tempo sustenta e transcende a percepção de nossos sentidos?

No final entendi que era tudo isso e algo a mais. Um algo a mais inefável, uma soma que totaliza mais do que as partes que a constituem, em que essas “partes” são todas as sutilezas e nuances individuais que tornam as

“Orientações de Gurumayi” tão diferenciadas e especiais. A melhor maneira para descrever como eu me sinto quando leio as “Orientações de Gurumayi”, ou quando ouço suas instruções e as sigo, é dando um exemplo comparativo, de um *darshan* que recebi há alguns anos.

Era a época do verão e eu estava indo na direção da cadeira de Gurumayi, depois do *satsang*. Eu era uma entre as muitas pessoas que estavam na fila para fazer a mesma coisa. Ofereci *pranam* e, conforme ergui a cabeça, vi Gurumayi sorrindo para mim. Mas... o seu sorriso, eu podia jurar, era feito de *luz do sol*. Era como se alguém tivesse subido até o céu, colhido os melhores e mais lindos raios ao redor do sol e agora aquela luz estava ali, diante de mim, irradiando na minha direção.

Tudo em mim também se tornou luz, tudo ficou leve e dourado. Olhei para Gurumayi de dentro da bolha banhada de sol em que agora me encontrava, alguma parte distante do meu cérebro registrando, ligeiramente surpresa, que meu rosto ainda era capaz de se mover: os cantos da minha boca se ergueram em um sorriso deles próprios. Era tudo tão inexplicável. Até onde eu sabia, eu não tinha feito nada de extraordinário. Não tinha nada cintilante para dizer, não havia me “provado” de nenhuma das maneiras que eu estava acostumada a fazer (e achava que tinha que fazer em troca de coisas como aceitação ou amor). Mesmo assim, lá estava eu, recebendo a luz do sol. O momento não deve ter durado mais que alguns segundos e não trocamos nenhuma palavra. No entanto, nunca me senti mais vista por quem eu era, mais apreciada, mais respeitada e valorizada.

Esse reconhecimento do valor inerente das pessoas, esse respeito fundamental pela vida humana, é, para mim, o âmago do que Gurumayi ensina. É a assinatura de *como* ela ensina. E é esse etos que percebo e experiencio tão vívida e visceralmente quando pratico as “Orientações de Gurumayi”.

Recentemente Gurumayi estava conversando com um grupo de pessoas no Shree Muktananda Ashram. Alguém mencionou que havia parado de ler as notícias pois, segundo a pessoa, só se falava de *morte, morte, morte, morrer, morrer, morrer, matar, matar, matar* — um batuque incessante apontando para a própria destruição da humanidade. Em resposta, Gurumayi desse: “Jamais perca de vista o valor da vida humana, ou o seu propósito.”

Gurumayi também falou sobre como o corpo é o templo de Deus; que, até onde sabemos, é somente no corpo humano que se pode alcançar a liberação, que se pode fazer o esforço firme de experienciar e se tornar estabelecido na luz de Deus. Nos meus estudos das escrituras indianas, localizei elaborações sobre esse ensinamento. Por exemplo, o *Kularnava Tantra* diz:

विना देहेन कस्यापि पुरुषार्थो न विद्यते ।
तस्माद्देहधनं प्राप्य पुण्यकर्माणि साधयेत् ॥

vinā dehena kasyāpi puruṣārtho na vidyate |
tasmāddehadhanaṁ prāpya puṇyakarmāṇi sādhayet ||

Nenhuma forma encarnada além da humana
pode perseguir o propósito da vida.

Portanto, aquele dotado com o tesouro de um corpo humano
deve se dedicar à realização de atos virtuosos.

Ao longo dos séculos, “atos virtuosos” têm sido interpretados com significados diferentes. Dependendo da tradição religiosa ou espiritual a que a pessoa pertença, ela vai endossar diferentes abordagens para se conhecer Deus, com variados graus de intensidade. Muitos escolherão uma estrada que é árdua e cheia de autoflagelos (figurativa e literalmente).

Essas pessoas passarão fome e sangrarão e sujeitarão seus corpos a toda uma série de sofrimentos, acreditando que, ao fazer isso, elas estão se tornando dignas do objetivo que buscam. Até mesmo uma série de textos indianos antigos defendem essa *tapasya* severa, a imagem clássica do iogue que fica equilibrado em uma perna só, por milhares de anos, no topo de uma montanha.

O caminho de Siddha Yoga, no entanto, é de moderação, e as práticas das “Orientações de Gurumayi” não são exceção. Não precisamos nos retirar para o alto de uma montanha ou memorizar os Vedas a fim de experienciar o santuário do coração. Já temos tudo de que necessitamos. Lembro-me de um ensinamento que Gurumayi deu durante a transmissão em vídeo ao vivo de *Doce Surpresa*, no dia 1º de janeiro de 2019. Ela trouxe para a sala do *satsang* — a Sala Universal de Siddha Yoga — uma rosa de cor coral totalmente aberta. Gurumayi explicou que ela queria ter escrito um poema sobre aquela rosa para oferecer ao *sangham* global de Siddha Yoga; entretanto, nenhuma palavra surgiu. Então a rosa falou com Gurumayi e disse: “eu sou uma rosa, e isso é o suficiente.”

Assim como a rosa, nós também somos o suficiente. Bem aqui, nos corpos com os quais fomos dotados — seja lá que aparência esses corpos tenham ou o que sejam capazes de fazer — podemos conhecer Deus. Podemos conhecer nosso próprio Ser.

Claro, não devemos subestimar o esforço necessário para progredir em direção ao nosso objetivo. Mas aprendemos com Gurumayi que existe prazer tanto na jornada quanto no destino, e que a cada passo de nosso esforço, a graça é perceptível se tivermos olhos para ela. Existe beleza a ser encontrada no desabrochar gradual da rosa — no desdobrar, ao mesmo tempo hesitante e intrépido, de cada última pétala.

O esforço, na sadhana de Siddha Yoga, pode ser tão simples e profundo quanto aprender a ouvir a ressonância e a vibração em nosso ser enquanto

cantamos *AUM*. Pode ser tão sutil quanto prestar mais atenção em como nossos pés tocam o solo conforme caminhamos — como escolhemos pisar, sabendo que a própria terra está viva, que é o lar de tantos seres vivos, que é tecida com a mesma Consciência elementar que constitui nossa própria pessoa.

Na *Shri Bhagavad Gita*, o Senhor Krishna diz a Arjuna: “O corpo é o campo.” O corpo é o plano sobre o qual toda a ação de nossa vida se desenrola; tudo que entendemos, percebemos e experienciamos é filtrado pelo corpo e pela mente. De acordo com o Ayurveda, existem sete camadas em nossa pele, sete barreiras de proteção entre o que está dentro e o que está fora. Mesmo assim, estamos constantemente absorvendo e emitindo energia. Estamos entrando em contato com inúmeros estímulos. O esforço que fazemos — para aumentar nossa consciência de nosso corpo e mente e para moldar a maneira como eles interagem com nosso ambiente — é, portanto, fundamental. Esse esforço é o que nos ajuda a transformar uma experiência aparentemente mundana (caminhar, por exemplo, ou sentar-se à beira de um lago em contemplação silenciosa) em algo potencialmente transcendente. É o que nos permite assumir um maior arbítrio sobre nossa própria pessoa, nos tornar participantes mais ativos e engajados em nossas vidas e criadores mais empoderados da realidade que vivemos.

Naquele dia, quando nosso grupo estava em *satsang*, Gurumayi explicou: “É uma questão de recalibrar tudo aquilo que já lhe é familiar — para acessar sua própria bondade, reconhecer sua própria grandeza, compreender as habilidades que Deus lhe deu e aproveitar sua própria força. Esta é uma afirmação para você levar a sério e praticar com humildade. Humildade — porque não existem limites para o quanto você pode ser bom, o quanto você pode ser grandioso, o quanto você pode ser capaz, o quanto você pode ser forte.

Às vezes, quando trazemos uma atenção renovada para o corpo, acontece uma coisa engraçada: exageramos. Eu sei que quando começo a ficar mais ciente de algum aspecto da minha forma física, de repente começo a perceber *tudo*. E essas observações raramente são neutras. Elas são acompanhadas, na maioria das vezes, por críticas e julgamentos: aspectos que eu gostaria que fossem diferentes sobre minha aparência ou sobre como meu corpo se sente ou se move. Já que a mente pode seguir facilmente por este caminho, é bom lembrar que não estamos fazendo as práticas das “Orientações de Gurumayi” para alimentar nossa própria vaidade ou para encontrar outra métrica para avaliar nossas habilidades físicas ou aparência. Estamos fazendo as práticas para recuperar o acesso a uma parte mais profunda e autêntica de nós mesmos. O corpo é o meio, neste contexto; ele nos dá uma visão, ao mesmo tempo honesta e compassiva, do que está acontecendo dentro de nós. Isso nos ajuda a descobrir algo sobre quem realmente somos.

Em uma das práticas, por exemplo, Gurumayi nos orienta a experimentar o riso — a dar permissão total à alegria latente que espera, estejamos conscientes disso ou não, para sair de dentro de nós. Falei com várias pessoas depois de terem feito esta prática, e elas compartilharam comigo que no início se sentiram constrangidas em rir — e não apenas rir, mas rir completamente e com abandono, como indicam as instruções. Não foi totalmente surpreendente ouvir isso; a maioria de nós foi condicionada a abafar o riso. Aprendemos a conter nossas risadas, a cobrir nossas bocas, a achatar as peculiaridades de nossa risada, quaisquer idiossincrasias que possam torná-la singular em nós. Mas quando se trata do riso — o riso violento, cheio de *prana* e desinibido — ele sempre seguirá nossa tendência natural. É um dos nossos estados naturais de ser.

Crianças pequenas são uma grande evidência disso. Elas podem estar no auge da birra mais feroz, profundamente comprometidas em expressar seu descontentamento sobre o que quer que achem que deu errado. Mas basta os pais dizerem ou fazerem algo divertido, e o que acontece? Seus choros e

gritos cessam abruptamente. Elas fixam os olhos nos pais, que — se forem rápidos o suficiente para aproveitar a oportunidade — aumentam ainda mais o som ou a expressão boba que estão fazendo. E então, lentamente, entre as fungadas e as lágrimas, um sorriso vai emergir. Um risinho. Uma risada gorgolejante. O descontentamento da criança simplesmente não persiste quando se depara com a alegria, porque a alegria é o lugar mais instintivo para ela estar.

A maioria dos movimentos nos quais Gurumayi está nos guiando — os *mudras* e as técnicas físicas que ela detalha como parte de sua orientação — são assim: naturais para nós. Eles já foram, um dia, a tendência inata de nossos corpos, antes de adquirirmos novos comportamentos que os substituíram.

Anteriormente eu falei sobre *akrama-krama* e a luta para trazer equilíbrio e alinhamento a um mundo que pode parecer estar se lançando inevitavelmente no sentido oposto. O que eu aprendi, ao seguir os ensinamentos de Gurumayi, é que esse reequilíbrio começa conosco. Quando estamos em contato com nosso próprio Ser, podemos ver mais facilmente esse Ser nos outros. Quando nos sentimos centrados e estabelecidos em nosso corpo, e quando pensamos com mais clareza, estamos mais bem equipados para trazer estabilidade ao nosso ambiente. É como quando recitamos as palavras *Om shantih shantih shantih* (“Om. Paz, paz, paz.”) na conclusão dos mantras dos Upanishads, durante o Arati. Cada uma das três repetições de *shanti* é uma súplica pela libertação de um tipo específico de aflição mundana: *adhyatmika*, ou a aflição causada pela própria pessoa (o corpo, a mente, as emoções); *adhibhautika*, ou a aflição causada pelas forças da natureza e outros seres vivos; e *adhidaivika*, a aflição causada por forças invisíveis, pelos poderes dos planetas e reinos além do nosso. Começamos pedindo paz interior e, a partir daí, muito naturalmente, fluem as orações pela paz exterior.

Quando adolescente, tive muitas dúvidas sobre o que fazer desta vida e como ter certeza de que a vida que levo está imbuída de propósito e significado. Conforme fui ficando mais velha, meu estudo dos ensinamentos de Gurumayi me levou a descobrir muitas respostas maravilhosas para essas questões. No entanto, descobri que com cada resposta vem outro questionamento, outra faceta desse dilema existencial para compreender, outra perspectiva que eu não tinha considerado antes. Tem sido um esforço contínuo — um esforço diário, na verdade, e que estimula continuamente a humildade — para entender e apreciar o que significa viver com propósito. Sempre há algo mais para se aprender, e às vezes fico surpresa com o grande volume de conhecimento que ainda preciso adquirir. Nesses momentos, eu me consolo lembrando daquilo que recitamos na *Shri Guru Gita*: “Aquele que pensa que não sabe, sabe; aquele que pensa que sabe, não sabe.”¹

Uma coisa que *posso* dizer com certeza é que a urgência que sinto por trás dessas questões só se tornou mais pronunciada com o passar dos anos. Gurumayi frequentemente cita este ensinamento (transmitido por santos de muitas tradições, incluindo os da Índia): *O corpo é pó e, um dia, o pó retorna ao pó*. Nós, nenhum de nós, sabemos quanto tempo teremos nesta terra. Isso é algo bom, realmente, é uma verdade que imediatamente coloca em foco a preciosidade de nosso tempo nesta terra. Cada vez mais, eu venho me perguntando como posso fazer o melhor uso do tempo que tenho, como posso fazer valer cada momento.

A *Sadhana* — e efetuar mudanças, trazer transformações — começa conosco, mas não termina por aí. Gurumayi sempre ensinou que buscamos a liberação não apenas para nós mesmos; que, se tivermos a boa sorte de estar no caminho para a iluminação, devemos usar o que aprendemos para ajudar os outros.

No *satsang* informal de que falei anteriormente, Gurumayi mencionou ao grupo que alguém havia recentemente compartilhado uma citação com ela. A citação era de um jornalista que cobre meio ambiente. Inspirado por uma conversa que ele teve com um ancião cheroqui sobre a diferença de mentalidade entre os colonos ocidentais (conforme resumido na afirmação “Eu tenho direitos”) e os nativos americanos (“Eu tenho uma obrigação”), esse jornalista disse: “Em vez de pensar que nasci com direitos, opto por pensar que nasci com obrigações de servir às gerações passadas, presentes e futuras e ao próprio planeta.”

Se aplicarmos o espírito dessa citação à *sadhana*, podemos entender que, embora estar em um corpo humano nos dê a oportunidade de alcançar a iluminação, essa oportunidade não é algo que possamos considerar como certo ou como um direito garantido. Reconhecer a magnitude da oportunidade que nos foi dada significa assumir as responsabilidades que vêm com ela. Isso me lembra algo que eu aprendo de novo toda vez que estou com Gurumayi: *se você tem, então você dá*.

Ao explicar a sabedoria dos santos, Gurumayi ensinou que, uma vez que o corpo retorna ao pó, é nosso dever deixar o lugar que nosso corpo habitou melhor do que quando chegamos nele. Em outras palavras, enquanto estamos nesta terra e neste corpo, podemos fazer um bom uso deste corpo, um uso edificante. Este é um princípio que encontra uma contrapartida nas tradições de muitas culturas no mundo. Podemos, por exemplo, nos referir novamente à filosofia dos nativos americanos e, especificamente, ao conceito de responsabilidade por sete gerações, em que se acredita que as ações da geração atual influenciam as vidas das próximas sete gerações. É um conceito que seria bom levarmos a sério. As escolhas que fazemos agora são de extrema importância; de uma forma ou de outra, elas terão impacto sobre aqueles que virão depois de nós.

Gurumayi disse:

Quando o dia chegar para a alma deixar este corpo físico,
permita que seja uma alma iluminada.
Que essa alma tenha sido usada para a melhoria deste planeta.
Que seja *de ouro* o pó que se funde com o universo.
Torne este universo um lugar brilhante para os futuros habitantes.



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ *Shri Guru Gita*, verso 40; rendering based on the English translation in *The Nectar of Chanting*, 4th ed. (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2017), p. 18.