

Epílogo: *Renovando sua Paisagem Interior e Exterior*

7 de junho de 2024

Querido leitor,

Desde março deste ano, temos lido, estudado e compartilhado uns com os outros nossos insights sobre *Renovando sua Paisagem Interior e Exterior*, uma série de seis ensinamentos transmitidos a nós por nossa Guru, Gurumayi Chidvilasananda. O escopo desses ensinamentos é vasto — mais de uma vez, pensei neles como o “A a Z” da *sadhana* de Siddha Yoga. No entanto, apesar de toda sua riqueza e variedade, há também um etos muito específico que permeia esses ensinamentos e está perfeitamente resumido em seu título.

Quando Gurumayi me disse pela primeira vez que desejava dar a esses ensinamentos o nome *Renovando sua Paisagem Interior e Exterior*, fiquei impressionada com a *precisão* dessa frase e como ela parecia inevitável. Era como se o título estivesse destinado a ser esse, e Gurumayi simplesmente o tivesse colhido de algum fragrante éter para que nós também pudéssemos sentir seu perfume. No caminho de Siddha Yoga, falamos frequentemente sobre renovação. Celebramos muitos novos começos; honramos o ano novo de diferentes culturas e tradições. É tudo parte integrante de algo que sempre experienciei com Gurumayi, que é a crença na capacidade infinita do ser humano de mudar, de evoluir, de se renovar de uma forma que — paradoxalmente — o traz de volta ao Ser que ele sempre foi.

Certa vez, Gurumayi me contou a história de um homem que se apresentou para receber o *darshan* de Baba Muktananda no final de um *satsang*. Esse homem tinha oitenta anos e era novo no caminho de Siddha Yoga. Quando ele chegou diante de Baba, perguntou se estava velho demais para começar

sua *sadhana*. Baba sorriu para ele e disse: “Você nunca está velho demais para começar a *sadhana*. Você pode começar com qualquer idade. E se você se dedicar, certamente vai experimentar os frutos da *sadhana*.”

Quando leio esses ensinamentos de Gurumayi da série *Renovando*, tenho o mesmo sentimento que imagino que esse homem teve depois de ouvir as palavras de Baba. Por um lado, tenho a convicção de que não importa minha idade, ou o que aconteceu ontem, ou quantas vezes sinto que tentei e falhei, eu posso me renovar, aqui e agora. Há também uma sensação de expansão e possibilidade — um convite a reavaliar certas formas de ver o mundo e de existir nele que eu aceitei como “corretas” ou, pelo menos, como o melhor que eu poderia aspirar, dadas as minhas particularidades e circunstâncias de vida. Já ouvi Gurumayi falar sobre como, quando perguntam às pessoas por que agem de determinada maneira, elas jogam as mãos para o alto e declaram equivocadamente: “É assim que eu sou!” Elas fazem essa afirmação como se fosse algum fato incontestável, como se não tivessem a capacidade para moldar seu próprio comportamento e personalidade, e nenhum motivo para questionar a maneira como sempre conduziram suas vidas.

Mas se realmente levarmos a sério o que Gurumayi está nos dizendo — que nossa paisagem interior e exterior pode, de fato, ser *renovada* — então começaremos a ver a falácia das limitações que sustentamos por tanto tempo como verdades. Criamos espaço para que algo novo, e *realmente* verdadeiro, surja. Com os ensinamentos do Guru como nosso guia e a graça do Guru nos amparando, podemos fazer progressos notáveis.

Gurumayi disse, em muitas ocasiões, que sua intenção ao transmitir os ensinamentos de Siddha Yoga é que as pessoas realmente se conheçam. Uma grande parte disso é conhecer o Ser — isto é, o Ser supremo, a divindade que reside em tudo no universo, inclusive em nossa própria

pessoa. Mas também implica nos familiarizar profundamente com as especificidades da nossa individualidade: nossos hábitos, nosso histórico, nossas tendências únicas. Afinal, é através do ser individual que o Ser supremo pode ser conhecido.

Sempre fiquei maravilhada com a forma como, em seus ensinamentos, Gurumayi recorre às atividades aparentemente corriqueiras de nossa vida cotidiana — as ações que tomamos consciente e inconscientemente, os fenômenos rotineiros com que nos deparamos — e nos mostra que nisso também existem oportunidades de entrar em contato com a verdade de quem somos.

Esse é certamente o caso dos seis ensinamentos de *Renovando*. Tomemos, por exemplo, o ato de renomear, sobre o qual Gurumayi fala no primeiro desses ensinamentos. Grande parte de como entendemos o mundo e atuamos nele tem como premissa os nomes que demos — a pessoas, a lugares, a objetos. Os nomes são um marcador imediato de identidade, um meio de classificar e organizar as informações que nossos sentidos recebem continuamente. Um nome indica quem alguém é; também pode depor sobre a origem da pessoa, de que grupos ou culturas ela faz parte e até como ela deve ser percebida. Dessa forma, um nome pode facilitar a expansão e, igualmente, criar limitação.

Talvez seja por isso que encontramos muitos exemplos — tanto historicamente como nos dias de hoje — de pessoas envolvidas num processo de *renomeação*. Vemos isso em países que recuperaram sua independência depois de terem sido governados por uma potência estrangeira. Sob o domínio colonial, as vilas, cidades e estados dessas regiões podem ter recebido certos nomes; findo esse domínio, esses nomes podem ser descartados e, numa reafirmação incisiva da identidade nacional e cultural, substituídos pelos nomes que aquelas localidades tinham originalmente.

Também vemos isso acontecer em tradições religiosas e espirituais. Aqueles que fazem os votos de monge abandonam seus nomes de batismo e assumem um nome ou título consistente com a ordem à qual pertencem agora. A mudança de nome é emblemática da sua decisão de abdicar os adornos da vida mundana. É um sinal de sua renúncia e de sua dedicação ao caminho escolhido.

Em seu ensinamento, Gurumayi nos incentiva a pegar esse princípio de renomear — explorar o poder inerente aos nomes — e aplicá-lo à nossa própria divindade interior. Assim como um novo nome para algum aspecto externo de nossa vida pode encorajar novas maneiras de vê-lo, um novo nome para o nosso Ser interior também pode nos levar a reinterpretar o Ser e nosso relacionamento com ele. Assim como um nome pode servir para reivindicar um território físico, também pode nos ajudar a recuperar um terreno *interior* que talvez nem soubéssemos que existia. (É notável que as duas atividades, além de renomear, que Gurumayi destaca neste ensinamento são *recuperar e reformular*”.)

Um exemplo ainda mais imediato de algo que fazemos o tempo todo — e que também é um portal para nossa divindade interior — é *respirar*. Gurumayi fala sobre respiração na série de ensinamentos *Renovando*, particularmente no Ensinamento 6. Fiquei intrigada com o que Gurumayi disse sobre como até mesmo uma respiração *involuntária* pode nos revelar as profundezas de nosso mundo interior. Gurumayi refere-se à história *O Longo Suspiro*, na qual um mero suspiro do personagem principal é uma evidência de seus anseios mais profundos. Você não se identifica com isso? Pense a respeito: quando você não pode estar com seu parceiro no aniversário de casamento, ou perde o recital do seu filho, ou existe outra pessoa com quem você gostaria de estar ou algum lugar aonde quer ir, mas simplesmente não pode — não se torna inevitável suspirar? Expirar? No entanto, sua expiração é tanto uma indicação de seu amor, da ternura profunda e permanente do seu coração, quanto de arrependimento. Na

tristeza existe uma oportunidade de reconhecer algo sobre você mesmo, de ficar ainda mais sintonizado com os anseios do seu coração.

Estes são apenas dois exemplos, um do início e outro da conclusão dos ensinamentos *Renovando*. Mas existem muito mais ferramentas e práticas que Gurumayi oferece nesses ensinamentos, caminhos para *renovar sua paisagem interior e exterior* que podem ser explorados com o mesmo nível de detalhes.

A minha experiência diz que os esforços que fazemos na *sadhana* são cumulativos. Eles vão se aprofundando um após o outro, abastecem uns aos outros e são sustentados e elevados pela graça do Guru. Ultimamente tenho refletido muito sobre a afirmação que Gurumayi nos dá para repetir no terceiro ensinamento. Ela é concluída com esta frase: “Agora, todos os meus esforços de fazer *sadhana* vão brilhar com o não-esforço porque sei que a graça é minha companheira.”

Algum tempo atrás, perguntei a Gurumayi sobre essas linhas e mais especificamente sobre o relacionamento entre esforço e ausência de esforço. Em resposta, Gurumayi fez uma analogia com qualquer tipo de artista — um músico, um pintor, um escritor, um ator ou um dançarino. É necessário que o artista primeiro domine a técnica, dedique as horas necessárias para aprender os rudimentos de sua arte. Finalmente, depois de se dedicar dia após dia, ele é capaz de transcender as restrições. Ele descobre a liberdade num compasso musical, a emoção em uma pincelada, a maneira como uma frase pode ganhar pernas e definir um ritmo próprio. A disciplina se transmuta em arte.

Gurumayi também me explicou que quando você *gosta* daquilo em que está se empenhando — quando gosta de fazer o esforço ou está motivado para fazê-lo — então não parece “esforço” propriamente dito. Nesse sentido,

disse Gurumayi, o esforço é semelhante ao amor. Sim, o potencial para o amor pode estar em toda parte — mas quando você encontra alguém ou algo que é *fácil* de amar, não fica um pouco mais natural expressar esse amor?

Tem sido uma alegria para mim, como uma companheira de Siddha Yoga, conversar com vocês e ler seus compartilhados sobre como vocês têm praticado esses ensinamentos de Gurumayi. O que vocês compartilharam ilustra todos os pontos que acabei de mencionar — o comprometimento com a *sadhana*, o efeito bola de neve que esses esforços comprometidos têm e as transformações grandes e sutis que ocorrem como resultado. Um de vocês, por exemplo, escreveu recentemente:

Para mim, um dos benefícios mais notáveis desta série de ensinamentos de Gurumayi é que meu relacionamento com minha própria *sadhana* mudou. Sinto que esses ensinamentos estão fortalecendo a minha confiança, bem como ampliando meu vocabulário para compreender, descrever e experienciar a minha própria “paisagem interior”. Acima de tudo, esses ensinamentos me encorajaram a encarar minha *sadhana* com um divertido espírito de aventura...

Imagino que muitos de vocês, como eu, vão retornar a esses ensinamentos. Quando o fizerem, certamente descobrirão algo novo — sobre o ensinamento em si e sobre vocês. Você também pode revisitar as histórias mencionadas em cada ensinamento, com o respectivo link no rodapé; elas estão traduzidas na íntegra para apoiar e aprimorar seus estudos, e muitas delas estão disponíveis como gravações em áudio.

Você também pode querer se deter nas imagens que acompanham esses ensinamentos. Já escrevi anteriormente sobre como os designs no site do caminho de Siddha Yoga com frequência têm um significado específico e deliberado. Os ensinamentos *Renovando* não são exceção. Cada ensinamento, como você pode ter percebido, é apresentado sobre um fundo

de prata batida. Gurumayi compartilhou comigo que a imagem da prata batida foi o que lhe veio à mente quando estava escrevendo esses ensinamentos.

Eu sempre associei sincronicidade com Gurumayi, por isso talvez não seja surpreendente — embora seja, ao mesmo tempo, totalmente milagroso — aprender que a prata, e especificamente a prata batida, tem qualidades que parecem pertinentes a esses ensinamentos. A prata pura é brilhante, um dos metais que mais refletem a luz e não enferruja nem corrói. Ao mesmo tempo, a prata é conhecida por ser macia e maleável, tanto que pode ser laminada em folhas finas ou em belos formatos sem rachar ou quebrar. Quando trabalhada dessa maneira, a prata fica mais forte e durável. Ao longo da história, a prata batida foi transformada em objetos de alto valor, como joias, moedas, objetos de decoração e itens utilizados em cerimônias religiosas e espirituais.

A analogia é evidente, eu acho. E também encorajadora. Muitos de vocês compartilharam que esses ensinamentos de Gurumayi parecem ter chegado na hora certa para vocês. Vocês tiveram certeza de que Gurumayi estava falando diretamente com vocês, e sobre suas circunstâncias específicas. Que maravilhoso, então, que com esses ensinamentos nos guiando possamos considerar a nós mesmos e a nossas vidas como uma brilhante tela de prata — tornando-nos mais fortes, mais belos, mais maravilhosamente refinados através de nossa *sadhana*.

Com sinceridade,

Eesha Sardesai

