

Dance com as Virtudes

Deixe a bondade do seu coração brilhar

1º de junho de 2025

Querido leitor,

Feliz mês do *Aniversário em Êxtase!*

Em todos os lugares que eu olho no Shree Muktananda Ashram, parece que cada nova flor e galho e nuvem está *brilhando*. Meus olhos se deleitam com o encanto único do que a natureza tem para revelar. Meu coração se alegra em sentir a sutileza do sopro da natureza.

Há poucos dias, na segunda-feira, 26 de maio, com o mês do aniversário de Baba Muktananda chegando ao seu término e o mês do aniversário de Gurumayi prestes a começar, um arco-íris deslumbrante se estendeu sobre os jardins do Ashram. Suas cores estavam tão vibrantes, tão profundas, que eu não ficaria surpresa se voltasse ao jardim algumas horas depois e descobrisse sua imagem ainda nos céus. De fato, o arco-íris durou 45 minutos inteiros, e seu eco – o que chamarei de seu “arco-íris sombra” – também era visível. Eu estava observando o arco-íris com uma amiga, e ela me contou que certa vez Gurumayi disse para ela: “Não perca seu tempo esperando encontrar o famoso pote de ouro no fim do arco-íris. Você deve *passar* no arco-íris – e desfrutar cada uma de suas cores.”

Então, estamos em um *extático* mês de celebração (e dentre eles, o meu favorito). Acabamos de terminar um mês *glorioso* de celebração. A natureza está afirmando isso, as duas extremidades do arco-íris abrangem figurativamente o tempo tanto quanto literalmente o espaço. Desta forma,

é bom lembrar o que nossa Guru nos ensinou sobre celebração no caminho de Siddha Yoga.

Com frequência Gurumayi tem falado sobre como, no caminho de Siddha Yoga, aproveitamos qualquer oportunidade que tenhamos, seja num dia qualquer ou num dia especial (como durante o *Aniversário em Êxtase*), para criar uma atmosfera de sacralidade. Para reconhecer a auspiciosidade que está sempre pulsando no ar. Gurumayi nos ensina que todos os dias temos algum motivo para celebrar. Todos os dias pertencem a Deus. E assim, quando redirecionamos o foco de nossa atenção para Deus, quando honramos o Guru, quando renovamos nosso comprometimento com nossas práticas de Siddha Yoga, tornamos o tempo à nossa frente um tempo *auspicioso*. Qualquer momento se torna um momento perfeito para reiniciar o coração.

É com essa sabedoria em mente que temos abraçado a Mensagem de Gurumayi para 2025: *Faça seu tempo valer o seu tempo*.

Agora, vamos considerar o que significa reiniciar o coração.

Quer saber como eu entendo isso?

Vou colocar desta forma: Ontem eu tive tempo para cantar. Hoje vou reservar um tempo para cantar. Amanhã vou ficar na expectativa de cantar novamente. Daqui a uma semana, estarei ansiosa para cantar ainda mais. Daqui a um mês, terei *definitivamente* estabelecido a consciência do quão benéfico é cantar. E vou ficar me lembrando, através da prática continuada, do poder do canto.

Sendo assim, sempre existe tempo para cantar. Ou, para ser mais exata, sempre podemos *encontrar* tempo para cantar. Da mesma maneira, podemos encontrar tempo para meditar. Podemos nos concentrar para receber o *darshan* do Guru. Podemos nos preparar para ler e refletir sobre

os ensinamentos do Guru. Podemos criar um tempo para desfrutar o efeito sedoso do silêncio. Podemos aguardar com antecipação quando faremos uma caminhada de *japa*. Podemos seguir o que dizem as escrituras e orar nos horários indicados – ou a qualquer momento que quisermos. Podemos compreender que qualquer momento é um bom momento para investir na prática de *dakshina*. Podemos nos dedicar a servir, reconhecendo que, na verdade, nunca existe tempo *suficiente* para terminar nosso oferecimento de *seva*. Essa é a nossa boa sorte.

E o que dizer sobre invocar a graça? Definitivamente vamos querer ter um tempo para isso. Eu adoro tudo que tem a ver com a graça de Gurumayi. Ela está sempre presente, mas ainda assim tem aqueles momentos em que a percebemos de um jeito especial – uma fragrância celestial que inesperadamente nos envolve, um vislumbre daquela luz diáfana dourando nossa existência. Se me derem qualquer oportunidade de invocar a graça de Gurumayi, estarei lá pronta para isso.

E também, o que dizer de desejar o melhor para todos e enviar bênçãos para o mundo? Este mundo, com toda sua simplicidade e estranheza, com toda sua aparente perfeição e contradição, é o contexto inescapável em que existimos. Não deveríamos fazer a nossa parte? Dentro de nós, temos tudo de que precisamos para criar um mundo mais harmonioso. Portanto, sempre que cantamos, meditamos ou oferecemos *seva*, podemos fazer isso com um espírito de generosidade, com o entendimento de que estamos compartilhando os frutos de nossa *sadhana* com todas as pessoas e com tudo ao nosso redor.

O fio condutor aqui – o fato de eu estar mencionando todas essas atividades – é que podemos ser *intencionais* com o nosso tempo. Isso tem sido importante para mim na minha própria vida. Meus pais começaram a seguir o caminho de Siddha Yoga perto da época em que eu nasci, mas foi quando cresci e cheguei à fase adulta que eu tomei a decisão de me tornar uma buscadora. Fui impelida pela necessidade de ter um propósito, de

fazer algo que *importasse* com o tempo que me foi dado para viver neste planeta. Agora, depois de todos esses anos seguindo o caminho de Siddha Yoga – estudando os ensinamentos de Gurumayi e também recebendo conselhos de Siddha Yogues mais antigos – sinto que recebi muito conhecimento sobre qual é o meu propósito. Finalmente tenho a certeza de que não estou desperdiçando meu tempo com qualquer coisa; estou direcionando meu tempo para algo maior.

Algo como, por exemplo, cultivar a gratidão. Afinal, não é isso que experienciamos ao seguir o caminho de Siddha Yoga? Não é este o propósito de reiniciar o coração e transformar cada momento numa celebração? Fazemos isso para criar a experiência da *gratidão* – gratidão por tudo que temos, por tudo que podemos fazer, por quem somos e por quem está à nossa volta. Sou grata por tantas coisas na minha vida, e especialmente pelos meus pais, por terem me mostrado o caminho de Siddha Yoga.

Quero continuar no tema da gratidão por mais um momento. O que é tão intrigante sobre a gratidão é que ela pode ser ocasionada por algo tão minúsculo como uma gotinha d'água ou por algo tão vasto e abrangente como o oceano. No entanto, sua *rasa* – sua essência – permanece a mesma. Contém a mesma potência em ambos os cenários. Quando experienciamos a gratidão não queremos nada em troca, e isso se aplica até mesmo quando estamos apreciando algo muito simples, muito comum, muito pequenino e efêmero. Pois, para falar a verdade, a gratidão nos leva para o recôndito mais íntimo do coração. E uma vez lá, no coração, a gratidão nos revela a experiência do amor de Deus.

Como discípulos no caminho de Siddha Yoga, recebemos graça e bençãos incalculáveis de nossa Guru. É impossível descrever a profundidade e amplitude de tudo isso, a infinidade de maneiras pelas quais a graça do

Guru se manifesta. Ainda assim, como escritora, preciso enfatizar que dentre os mais valiosos presentes que Gurumayi nos tem dado – dentre as mais indispensáveis bênçãos – estão suas palavras. Seus ensinamentos, escritos e falados. Em minha última carta, expliquei que os ensinamentos do Guru são o que perdura; são o que essencialmente importa. É através dos ensinamentos de Gurumayi que as pessoas vão experimentar a graça de Gurumayi por muitas gerações. É claro que a medida em que reconhecerão e farão uso desta graça será proporcional aos seus esforços. Mas com os ensinamentos do Guru diante deles, assim como as experiências que registramos desses ensinamentos, eles terão plena oportunidade de aprender sobre o poder da graça do Guru.

Como é maravilhoso termos recebido os ensinamentos de Gurumayi em *Na Presença do Tempo* desde meados de janeiro até maio! Esses ensinamentos têm sido um inestimável suporte para a nossa prática da Mensagem de Gurumayi para 2025. Embora estejamos agora em junho, e seja *tempo de verão, tempo de festa, tempo de diversão, tempo livre, tempo de celebração*, vamos lembrar que nosso estudo dos ensinamentos de Siddha Yoga não para. Certo? É nossa maneira de viver. Isso não é lindo?

No mês do *Aniversário em Êxtase* vamos continuar estudando os ensinamentos de Gurumayi sobre o tempo e seu valor em nossa vida nos envolvendo com *sadguna vaibhava*. As virtudes divinas.

Foi em 2013, dois anos após o relançamento do site do caminho de Siddha Yoga, que Gurumayi transmitiu pela primeira vez seus ensinamentos na forma dessas virtudes. Elas foram um presente de aniversário de nosso Guru para nós, uma para cada dia do mês. A maioria de nós, que segue o caminho de Siddha Yoga, tem estudado e praticado essas virtudes desde então. As virtudes para o *Aniversário em Êxtase* permanecem as mesmas ano após ano, nos dando a oportunidade de cristalizar ainda mais nossa compreensão sobre elas. A exceção é a virtude para o dia do aniversário de Gurumayi, em 24 de junho. Neste dia, todos os anos, Gurumayi nos dá

uma *nova* virtude. É uma surpresa de aniversário – um acréscimo oportuno e maravilhoso ao baú de tesouros das virtudes que estamos aprendendo a cultivar.

Ao longo dos anos, conforme eu dedicava tempo para estar com as virtudes durante o *Aniversário em Êxtase*, passei a vê-las como caminhos distintos que conduzem ao nosso coração e dele emergem. A cada dia, nós fazemos uma peregrinação para o âmago de nosso ser, encontrando características familiares e surpreendentes de nossa paisagem interior ao longo do caminho. Algumas vezes, podemos encontrar algo de que não gostamos, algo que nos incomoda. Está tudo bem, e podemos nos confortar tendo essa conversa com nós mesmos – dizendo a nós mesmos que está tudo bem.

Por que digo isso? Porque mesmo numa circunstância como essa, estamos aprendendo alguma coisa sobre nós mesmos. E *tudo* que aprendemos sobre nós mesmos é útil. Vou explicar melhor com uma analogia. Estamos em uma jornada, certo? Nessa jornada, encontramos uma série de pedras para cruzar um rio. Mas as pedras não estarão dispostas em linha reta. Temos que descobrir quais pedras estão firmes e quais estão soltas, em quais pedras pisar e quais contornar. Conforme avançamos em direção ao nosso destino, temos que continuamente manter nosso equilíbrio. Isso requer muita paciência. Por sorte, temos a virtude como nossa companheira de viagem. Estamos em boa companhia.

Assim, empoderados como estamos pelas virtudes, chegamos mais perto do santuário interior de nosso coração. (Como um breve aparte, quero perguntar: você em algum momento coloca a mão sobre o peito e reconhece para si próprio que tem um bom coração?)

Quando finalmente atingimos o espaço sagrado do coração, nos deleitamos por um momento na abundância que encontramos lá. Então – continuamos em frente. Veja, o caminho continua, uma linha direta do

nosso coração para o mundo exterior. E isso é importante porque é como nossa autenticidade, nossa honestidade sobre quem somos, pode brilhar. Com muita frequência, há uma desconexão entre a bondade inerente no coração das pessoas e aquilo que elas projetam externamente. Mas quando cultivamos as virtudes, o interior e o exterior entram em alinhamento. Forma-se um arco-íris metafórico, gerado por uma feliz sincronia de condições – a umidade no ar encontra os raios do sol, o observador está posicionado no ângulo exato. O céu se enche de cores, e nós contemplamos sua magnificência.

Já ouvi Gurumayi dizer em *satsang* que, quando medita, ela cria a intenção consciente de visitar o santuário do seu coração. Ela nos encorajou a fazer o mesmo. “É essencial”, diz Gurumayi, “que você visite o santuário do seu coração todos os dias.”

Quando faz isso na meditação, você desvia o foco de todas as outras coisas que disputam sua atenção. Você mantém sob controle – e se fortalece para administrar – as oscilações da mente, a inconstância do comportamento humano e quaisquer notícias que possa ter recebido sobre as atrocidades que acontecem no mundo.

Trata-se de dar a si mesmo aquele *momento* – aquele momento de criar santidade, como ao acender uma chama.

Sua atenção se volta totalmente para a chama. Você não se distrai, portanto, com as preocupações habituais sobre o que está acontecendo ao seu redor. Nesse momento, à medida que a luz em seu coração se fortalece, todo o resto desaparece. Seus ouvidos não ouvem nenhum som além do ritmo da sua própria respiração. Cada molécula na atmosfera está absolutamente imóvel e em paz. É só você, o silêncio e a chama. É um momento repleto de graça.

A graça *virá* quando nos apoiarmos nos ensinamentos de Gurumayi e visitarmos o santuário do coração. Quando fizermos isso, perceberemos que não estamos solitários ou desolados. Podemos encontrar consolo dentro de nós mesmos, e uma enorme resiliência. Podemos perceber nossa própria bondade. Na verdade, enquanto escrevo isto, *eu* estou me sentindo inspirada. Quero fazer uma pausa; quero dedicar um momento para apreciar a bondade que permeia meu próprio coração e o coração de tantos seres vivos neste planeta.

Lembrei-me de uma famosa frase de um poema de Emily Dickinson. “A eternidade – é composta de Agoras.”¹ O que é a eternidade senão o acúmulo de cada novo momento presente? Cada segundo fugaz – cada milissegundo de um “pisçou, perdeu” – se soma a algo expansivo. O mesmo acontece com a nossa prática das virtudes. Incorporar determinada virtude não é uma questão de realizar uma ação grandiosa e abrangente. Em vez disso, é um agregado de todas aquelas idas e vindas ao santuário do coração. É um composto de nossos atos cotidianos de serviço ou benevolência – a ajuda oferecida, a palavra gentil proferida. Se a eternidade é composta de agoras, então as virtudes são constituídas de todas as nossas aparentemente “pequenas” boas ações, encadeadas.

Quero compartilhar com você uma observação que fiz. É que, quando reconhecemos consistentemente nossas próprias virtudes e as virtudes que vemos nos outros, uma mudança ocorre na atmosfera. Os benefícios do nosso esforço nos transcendem; vão além da nossa pequenez real e percebida, e enriquecem tudo ao nosso redor.

Algumas semanas atrás, Gurumayi deu um ensinamento relacionado a isso, e eu me identifiquei completamente com ele. Era Dia das Mães, e Gurumayi estava conduzindo um *satsang* no Templo de Bhagavan

Nityananda, no Shree Muktananda Ashram. Estávamos entoando o *namasankirtana Niranjani Annapurneshvari*, e enquanto a música e as palavras giravam ao nosso redor, ouvi Gurumayi dizer:

“Elevem as vibrações no universo.”

Assim que ouvi essas palavras, elas se alojaram em minha mente; se aninharam em meu coração. Eu queria aprender mais sobre esse ensinamento de Gurumayi. Eu queria permanecer em suas vibrações. Então, após o *satsang*, conversei sobre o ensinamento com uma colega de *seva*, e ela compartilhou um contexto muito esclarecedor.

Gurumayi havia conversado com ela recentemente sobre como há tanto medo sendo gerado no mundo. Esse medo está assumindo muitas formas — como ansiedade, ganância, cinismo e pensamento negativo. Gurumayi explicou que não é como se esses traços e tendências desagradáveis não existissem antes, mas eles realmente parecem estar ganhando força agora. Coletivamente, esses hábitos infelizes estão consumindo muito tempo das pessoas, sugando sua energia e drenando seu espírito. Por essa razão, Gurumayi está nos ensinando que devemos nos comprometer ainda mais em fazer o que fazemos de melhor no caminho de Siddha Yoga. Devemos permitir que a bondade cresça. Deixar que *isso* ganhe força. Que *isso* se espalhe pelo mundo.

Eu continuei fascinada pelo ensinamento de Gurumayi sobre elevar as vibrações, então perguntei a outros colegas de *seva*, cuja língua nativa é o hindi, como eles traduziriam isso. Pensei que poderia obter uma nova perspectiva sobre o ensinamento ao ouvi-lo em outro idioma.

Aqui está a frase que eles compartilharam comigo. Eu passei a amá-la:

संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो
sansār ko sakārātmak spandanon se bhar do

Se traduzíssemos essa frase em hindi *de volta* para o inglês, ela seria literalmente: “Inunde o mundo com vibrações positivas.” Como pode ver, meus colegas usaram a palavra “inundar” em vez de “elevar”. Eles também tiveram que especificar que as vibrações são “positivas” para deixar claro que essa é uma energia boa e elevada que queremos promover.

Essa é a beleza de traduzir os ensinamentos para diferentes idiomas. No processo de tornar o ensinamento compreensível para pessoas ao redor do mundo – e garantir que sua intenção seja transmitida com precisão – o que está implícito em um idioma precisa frequentemente ficar mais explícito em outro. Dessa forma, as muitas dimensões do ensinamento, suas nuances e riqueza de significados, tornam-se ainda mais evidentes. E devo dizer que, desde que ouvi em hindi o ensinamento de Gurumayi sobre elevar as vibrações, tenho literalmente visto o mundo ao meu redor cintilar com Consciência. Claro, não posso dizer que tenho visto isso 24 horas por dia, 7 dias por semana, mas vou aproveitar todos os vislumbres que eu puder!

Como mencionei anteriormente, durante o *satsang* do Dia das Mães, colocamos o ensinamento de Gurumayi em prática por meio do canto. Foi uma experiência incrivelmente poderosa. Lá estávamos nós – Siddha Yogues de tantas idades, origens e nacionalidades – unidos em nosso amor por nossa Guru, que despertou a Kundalini Shakti dentro de nós. Cantamos juntos com Gurumayi, em louvor à Devi, em homenagem à *shakti*, com a intenção de elevar as vibrações no universo. Eu senti que todo o meu ser *brilhava* – pulsava com luz, com a energia crescente do canto, com a humilde compreensão de que Gurumayi *me* capacitou, e a todos nós, a elevar as vibrações no universo.

Isso é algo em que continuarei trabalhando – como cumprir o comando de Gurumayi, como ser a condutora de suas bênçãos dessa maneira. É

definitivamente uma tarefa considerável que temos pela frente – mas, como sabemos, quando Gurumayi nos diz para fazer algo, ela também nos concede a graça para fazê-lo. Portanto, eu considero cumprir esse comando como parte de minha *sadhana* de Siddha Yoga. Talvez você também considere!

Como qualquer pessoa interessada em colocar boa energia na atmosfera saberá, existem inúmeras maneiras de elevar as vibrações dentro de nós mesmos e, por sua vez, em todo o universo. Em junho, nosso foco é nossa Sadguru, e Gurumayi deu um foco *para nós* – o *sadguna*! Estudar, praticar, assimilar e implementar as virtudes são excelentes meios de elevar a frequência da atmosfera.

Ao começarmos a fazer isso, quero primeiro dizer que não devemos nos sentir intimidados. Uma prática simples que gosto de fazer é me lembrar de que sou uma boa pessoa. Da mesma forma, quero lembrá-lo de que *you* é uma boa pessoa – e também quero encorajá-lo a lembrar outra pessoa de que *ela* é uma boa pessoa. Este é o lugar de onde estamos começando – o entendimento de que somos naturalmente bons – então é apenas uma questão de evoluir a partir daqui. (Se quiser saber mais sobre por que eu comecei a fazer essa prática, leia a respeito dos ensinamentos de Gurumayi sobre a palavra *bom* no site do caminho de Siddha Yoga, “*Uma Palavra Poderosa*”.)

Vou falar um pouco mais agora sobre como podemos abordar as virtudes. Muitos de vocês já podem ter estabelecido uma prática diária das virtudes, especialmente em junho. Dito isso, o que eu convido você a fazer este ano é criar uma *nova* maneira de praticar as virtudes. Algo que você nunca fez. Algo que seja empolgante para você. E então, depois de se estabelecer em sua prática “atualizada”, preste atenção em como ela produz frutos para você, de maneiras grandes e pequenas.

Você já notou que mesmo seus esforços supostamente “pequenos” ou graduais podem ter um efeito duradouro?

Para aqueles de vocês que são novos no caminho de Siddha Yoga e estão embarcando pela primeira vez em sua prática do *sadguna*, digo apenas isto: o céu é o limite! Você pode começar praticamente de qualquer lugar. Talvez você procure a virtude do dia no dicionário; talvez escreva no diário sobre sua compreensão dela. Talvez traga essa virtude para sua meditação; talvez pergunte aos outros o que a virtude significa para eles.

O que quer que você escolha fazer, anote como se sente no final do dia. Agora, você pode pensar que nada aconteceu. Isso soa familiar? Você acredita que é uma daquelas pessoas para quem nada acontece? E se eu lhe dissesse que, se você realmente se concentrar – se observar cuidadosamente o estado da sua mente e do seu corpo – você pode encontrar algo... *mais*... reluzindo nas bordas de seus pensamentos?

Este ano, temos o privilégio de receber as virtudes em meio ao nosso estudo contínuo do tempo e da Mensagem de Gurumayi para 2025. Isso adiciona um novo elemento intrigante ao nosso envolvimento com as virtudes; pode ser que comecemos a fazer todo tipo de conexões e associações fascinantes. Considere a virtude do *valor*, que vem no final de junho. É evocativa da palavra *valer* na Mensagem de Gurumayi – e também há um elo temático.

Se não nos sentimos bem com nós mesmos, se não temos certeza de nosso próprio valor, então será um desafio valorizar nosso tempo. Por exemplo, se nossa autoestima depende da opinião dos outros, fica muito fácil ceder nosso tempo aos caprichos, preferências e inclinações *deles*. Ou, se estamos vivendo em um estado de carência, podemos gastar nosso tempo procurando fora de nós mesmos o que achamos que estamos perdendo. É algo que tenho certeza de que todos nós já experimentamos. A questão é,

se continuarmos vivendo assim – sem nunca questionar nossas suposições – então *nada* será suficiente. Nada vai nos saciar. Nossas queixas vão criar asas; sempre haverá algo mais, algo mais novo e mais brilhante que achamos que precisamos para alcançar essa sensação inatingível de contentamento. É irônico, não é? Na busca de maior autoestima, nós comprometemos quem somos e abrimos mão do recurso mais valioso que possuímos: *nosso tempo*.

Nosso tempo é o melhor presente que podemos dar a nós mesmos e aos outros. Como elevaremos as vibrações no universo se gastarmos todo nosso tempo em coisas que não se justificam?

Eu aludi a isso no início da carta – como nos foi dado tempo nesta terra, neste corpo humano, para fazer algo significativo. Concretizar esse propósito é algo mais fácil de falar do que de fazer. Sabemos que a vida é difícil. Sabemos que é imprevisível. Entendemos que devemos lidar com toda sorte de pressões, fatores de estresse e influências externas. Ao mesmo tempo, quero apontar algo que é surpreendentemente óbvio. *Nós temos um Guru vivo!* Nossa Guru está sempre nos mostrando o caminho a seguir. Nós podemos, a qualquer momento, nos apoiar nos ensinamentos de Gurumayi. Podemos implementá-los em nossa vida; podemos fazer isso repetidamente.

No início do mês de aniversário de nossa amada Guru, quero compartilhar com você minha intenção de aproveitar ao máximo cada precioso dia de junho.

Como vou fazer isso? Bem, uma ação que pretendo adotar – a partir de hoje – é segurar um dente-de-leão. Vou pegar um emprestado da Mãe Terra enquanto eles estiverem crescendo aqui no Shree Muktananda Ashram, e depois disso vou visualizar um em minha mente. Vou dar ao meu dente-de-leão imaginário o tratamento completo: vou torná-lo maior que a vida, repleto de sementes suficientes para todos os desejos que farei.

Vou pintá-lo de várias cores, iridescente como um arco-íris, e toda vez que eu trazer à mente esse dente-de-leão, uma pincelada de cor diferente, uma semente de cor diferente vai captar a luz.

E a cada dia do mês de junho, vou criar este desejo:

Om Shānti Om.

Que possamos oferecer respeito uns aos outros.

Que todos possamos nos aproximar com uma mão amiga.

Que possamos cantar em harmonia, a música unindo nossas vozes díspares.

Que possamos aprender com o céu estrelado,
que lança sua luz sobre todos igualmente.

Que possamos saber que é nosso dharma, nosso dever,
partilhar da ambrosia da paz.

Tathāstu. Que assim seja.

Atenciosamente,

Eesha Sardesai



© 2025 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

1 Emily Dickinson, em *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems*, ed. Thomas H. Johnson (Little, Brown, 1961), p. 158