

# **Meditação sobre as palavras de Swami Muktananda**

*Satsang de Siddha Yoga em honra à Páscoa*

por Eesha Sardesai

## **Gratidão pela vida**

No trecho de *Jogo da Consciência* que foi lido em voz alta durante o *satsang* de Siddha Yoga em honra à Páscoa, Baba Muktananda relata a história de um santo que se aproximava da morte. No início do trecho, Baba escreve:

[O santo] havia previsto sua morte e, quando a hora chegou, reuniu todos em torno de si, pediu bênçãos e perdão a cada um e então agradeceu-lhes. Depois disso, inclinou-se nas quatro direções, aos cinco elementos e ao seu Guru, o doador da sabedoria.<sup>1</sup>

Acho essa descrição muito comovente. Sinto que podemos apreender muitas coisas sobre o santo, e sobre como ele levou sua vida, a partir do que escolhe fazer ao saber de sua morte iminente. Ele não lamenta seu destino; não entra em uma corrida contra o tempo, se apressando para ver e fazer tudo que pode antes de deixar este mundo. Ele usa seus últimos momentos para expressar gratidão. Para mim, isso indica que o santo havia conquistado um contentamento interior real e duradouro, que ele estava em paz com sua vida. Também demonstra sua profunda humildade.

De alguma forma, duvido que a vida desse santo tenha sido “um mar de rosas”. Se você já leu sobre a vida dos santos — em praticamente qualquer tradição — saberá que isso é altamente improvável. Em *Jogo da Consciência*, Baba fala de como muitos dos santos que encontrou durante suas viagens pela Índia tinham muito pouco externamente. Baba nos conta, por

exemplo, que o grande Siddha Zipruanna vivia “em casas em ruínas e cabanas afastadas das pessoas do vilarejo”.<sup>2</sup> O onisciente santo Hari Giri Baba vestia uma variedade de roupas finas, mas também passava seus dias perambulando pelas margens dos rios, e obtinha suas refeições chamando qualquer um ao redor, perguntando se lhe daria algo para comer.<sup>3</sup>

Só por ser um humano neste *samsara*, neste oceano da vida mundana, o santo de que Baba fala nesse trecho já teria enfrentado muitas dificuldades. Sem falar em quaisquer desafios adicionais que possam ter surgido em seu próprio caminho particular na vida. Ainda assim, suas palavras não carregam ressentimento algum, nenhum traço de autocomplacência.

Podemos aprender com isso. Quando abrimos mão de nossas exigências em relação à vida, da expectativa de que ela tenha uma determinada aparência ou nos faça sentir de um certo modo, acredito que temos uma chance maior de vivenciar a abundância que este mundo tem a oferecer. Nós surgimos da matéria deste universo, de sua combinação única de elementos. Com o tempo, nos fundiremos novamente nesses elementos. E se víssemos tudo o que acontece entre esses dois momentos — essa vida gloriosa e intrigante, com todos os seus altos e baixos — como um presente? Não como uma promessa, não como um pagamento que nos é devido, mas como uma oportunidade? É algo que venho refletindo desde o *satsang* em honra à Páscoa — e ainda mais depois de reler a história de Baba “O valor do nascimento humano”, que foi recentemente destaque no site do caminho de Siddha Yoga.

Em seu livro *Coragem e Contentamento*, Gurumayi pergunta: “Você pisa leve na terra ou com força?”<sup>4</sup> Penso frequentemente nessa pergunta. E isso me leva a fazer *mais* perguntas, a mim mesma e a vocês.

Como você pratica expressar gratidão pelas pessoas, pelos lugares, pelas circunstâncias, pelas coisas grandes e pequenas em sua vida? Você já reservou tempo para respirar o espírito da primavera — para permitir que

suas próprias células sejam unguidas pelo aroma revigorante desta estação extraordinária?



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

<sup>1</sup> Swami Muktananda, *Jogo da Consciência: Uma autobiografia espiritual*, 1ª ed. (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 2000), p. 270.

<sup>2</sup> Swami Muktananda, *Jogo da Consciência*, p. 122.

<sup>3</sup> Swami Muktananda, *Jogo da Consciência*, p. 112.

<sup>4</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Coragem e Contentamento: Uma coletânea de palestras sobre a vida espiritual* (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 2003), p. 4.