

Por que esperar para fazer japa?

por Linda Mikkelsen

Na primavera de 1980, eu estava oferecendo *seva* como membro do staff da SYDA Foundation, dando suporte à visita de Baba Muktananda a Miami Beach, na Flórida. Estava grávida de meu primeiro filho, e se aproximava a data prevista para seu nascimento.

Certa noite, quando fui ao *darshan* de Baba, ele apontou para a minha barriga e, com uma firmeza amorosa, disse: “Faça *japa*.”

Na noite seguinte, durante o *darshan*, Baba perguntou: “Está fazendo *japa*?” Respondi com certa apreensão: “Sim, Baba.” Eu *estava* fazendo *japa*, mas não tanto quanto poderia.

Na terceira noite, no *darshan*, Baba me encorajou com um sorriso, dizendo: “Faça mais *japa*.”

Pela quarta noite, era como se todos os participantes do *satsang* estivessem esperando para ouvir o que Baba iria me dizer a seguir. Nesta noite, ele apontou diretamente para mim e disse: “Nunca se esqueça de fazer *japa*.”

Na quinta noite, sem nenhuma palavra e com um sorriso brincalhão, Baba levantou a mão, mostrando seus dedos se movendo ao longo das sementes de um *japa mala* invisível. “*Ji, Baba*”, eu disse — “Sim, Baba.” Saí desse *darshan* me sentindo expandida pelo amor de Baba e fortalecida por uma instrução que eu sabia que só poderia beneficiar tanto a mim quanto ao meu filho. Eu estava plena de êxtase.

Meu filho nasceu, e seu irmão chegou vinte meses depois. Como mãe de dois filhos, tornei-me totalmente absorvida nos detalhes da vida diária.

Apesar de me lembrar de fazer *mantra japa*, não posso dizer, verdadeiramente, que era a praticante mais constante.

Três anos depois desses *darshans*, tive um sonho no qual Baba veio caminhando até mim. Ele olhou para longe e disse: “Às vezes as pessoas pensam que podem esperar até o final da vida para começar a fazer *japa*.” Então ele se virou e foi embora.

Depois desse sonho, me tornei constante na prática de *mantra japa*. Emoldurei as palavras de Baba — “Faça *japa*. Está fazendo *japa*? Faça mais *japa*. Nunca se esqueça de fazer *japa*.” — e as coloquei no meu *puja*, onde permanecem até hoje. Por décadas, o mantra tem tocado vinte e quatro horas por dia no meu espaço de meditação. Quando as pessoas perguntavam a Baba como realizar *japa* durante suas atividades diárias, ele costumava responder imitando alguém tirando a poeira ou fazendo uma atividade diária enquanto repete o mantra: *Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya. Om Namah Shivaya*. Posso me recordar facilmente da imagem dele fazendo isso e me lembro de trazer o mantra às minhas tarefas diárias. Quando acordo durante a noite e tenho dificuldade em voltar a dormir, eu me utilizo do mantra para entrar em um estado meditativo, o que rejuvenesce meu corpo e minha mente mesmo quando meu sono foi perturbado. Meu *japa mala* está sempre por perto, disponível para me manter atenta e focada.

Eu experiencio *mantra japa* como uma companhia que me dá foco e conforto. *Japa* me leva de volta ao meu Ser. *Japa* me coloca em um estado interior onde eu me sento na presença do Guru.

