

Nutrindo um ensinamento

por Satya Celeste Stainton

Eu estava entusiasmada com o novo ano de estudos que tinha pela frente, quando ouvi pela primeira vez a Mensagem de Gurumayi para 2003, *CONFIE*. Recebi a mensagem de coração aberto.

Ao longo do ano, estudei a Mensagem de Gurumayi nos Intensivos de Shaktipat e satsangs e através da gravação da palestra em áudio e vídeo. Depois que 2003 terminou, continuei estudando a palestra de Gurumayi regularmente. Em especial, o trecho da palestra sobre o tema “Confiar é sagrado” tornou-se uma referência para mim. Nele, Gurumayi pergunta: “Como seu estado seria afetado se cada vez que cumprisse uma promessa ou um dever, ou realizasse alguma ação benéfica, dedicasse um tempo para agradecer a si mesma?” Percebi que a orientação de Gurumayi para dedicar um tempo para me agradecer era um bálsamo tranquilizante que acalmava minha mente autocrítica, me permitindo brilhar e dar o melhor de mim em todas as situações.

Ao longo dos anos, pratiquei esse ensinamento de Gurumayi de diferentes maneiras e em diferentes momentos. Às vezes eu mantinha uma lista escrita de autorreconhecimento ou dedicava um momento todos os dias para refletir silenciosamente sobre as coisas benéficas que tinha realizado ou articulava verbalmente minha experiência com este ensinamento com outros Siddha Yogues. Eu inclusive desenvolvi o hábito de exclamar “Obrigada!” em voz alta, quando cumpria uma promessa. Às vezes ouvia a voz de Gurumayi ressoando na minha mente, me encorajando a “Dedicar um momento para agradecer a mim mesma!”

Embora não tenha me lembrado de praticar este ensinamento o tempo todo, descobri que ele reaparecia regularmente em minha vida em certos momentos, especialmente quando estava sendo dura comigo mesma. Sempre que o ensinamento de Gurumayi reavivava em meu coração, parecia como se eu estivesse retornando ao lar confortável de um amigo querido — sempre acolhedor, alegre e de coração aberto. Cada vez que coloquei este ensinamento em prática, descobri que a vida diária se tornava mais tranquila, alegre e profunda. Praticar este ensinamento me trouxe confiança em mim mesma e me encheu de gratidão a Gurumayi por seu amor e sua graça.

Às vezes, quando negligencio a prática, me percebo escorregando para a aridez e me sinto insegura. Na primavera de 2014 passei por um período assim. Então, um dia, durante um *satsang* de canto, rezei para Gurumayi para que fosse capaz de me livrar daquele peso que sentia — que fosse capaz de experienciar a alegria do Ser e compartilhar essa alegria com o mundo ao meu redor.

Alguns dias depois, estava ouvindo algumas músicas de Siddha Yoga em reprodução “aleatória” no meu reproduutor de mídia. De repente, do nada, o trecho da palestra de Gurumayi sobre como “confiar é sagrado” começou a tocar. De repente eu não estava só — Gurumayi estava comigo, me lembrando como nutrir a confiança em mim mesma e na minha força, e como experienciar a sacralidade da vida! Fiquei ouvindo as palavras de Gurumayi várias vezes naquele dia e resolvi novamente aplicar seu ensinamento. Comecei agradecendo a mim mesma por ouvir a palestra de Gurumayi e por rezar para ela naquele momento em que me senti desanimada. Quando cheguei em casa no final do dia, comecei a anotar autorreconhecimentos de várias coisas que tinha realizado — eu tinha pago meu aluguel! Tinha completado uma pintura! Tinha oferecido *seva*!

Nas semanas seguintes, a prática de reconhecer e agradecer a mim mesma tornou-se cada vez mais fácil e elevou meu ânimo dia após dia. No meu coração comecei a me agradecer consistentemente pelas grandes coisas que estava fazendo e também pelas coisas pequenas. Quando abria a porta para um estranho ou ajudava um amigo com um projeto, eu me agradecia. Se eu dedicava um tempo para meditar ou me aplicava diligentemente no trabalho, eu me agradecia. Se caminhava pela rua com um sorriso no rosto, me agradecia por sustentar minha experiência de felicidade.

Descobri que sempre que pratico com regularidade um ensinamento de Gurumayi, sinto uma alegria crescente e uma conexão mais profunda com meu verdadeiro Ser, e, muito naturalmente, experiencio amor e apreciação pelos outros na minha vida. Sou eternamente grata a Gurumayi por sua graça e ensinamentos transformadores, que têm o poder de converter a noite em dia e tornar sagrado cada momento da vida.

