

Reflexões sobre Gurumayi Chidvilasananda

Viver com alegria

por Nada Clyne

Na porta da geladeira da minha cozinha tem um cartão de aniversário que Gurumayi me enviou muitos anos atrás. Ele diz: "Sua risada é a mais extraordinária energia curativa. Obrigada por sua alegria." Eu sempre associei Gurumayi com alegria e alegria com Gurumayi. Com o passar dos anos, com sua orientação e seu exemplo, ela me encorajou e inspirou a viver alegremente.

Durante os anos que servi no *staff* do Shree Muktananda Ashram e em Gurudev Siddha Peeth, eu sempre sabia quando Gurumayi estava caminhando pelo Ashram, pelo som de risadas se propagando pelos corredores. Às vezes parecia que o Ashram inteiro era um recipiente cheio até a borda com a alegria de Gurumayi.

Uma tarde eu estava em meu escritório em Gurudev Siddha Peeth quando ouvi alguém cantando no corredor. Fui até a porta e vi que Gurumayi estava retornando de sua caminhada diária pelos jardins. Ela parecia tão serena e feliz, cantarolando um *bhajan* e enrolando algo entre seus dedos. "Boa tarde Gurumayi", eu disse, e ela sorriu ao passar por mim. Após alguns passos, Gurumayi parou, virou-se e acenou para mim. Ela estendeu a mão e jogou uma pequena folha de eucalipto perfumada na minha mão estendida. E então se foi.

Fiquei ali me deliciando com a folha verde cintilante e me deleitando no estado de alegria que Gurumayi compartilhou. Aquela alegria era familiar, como se meu coração estivesse ressoando com o coração de Gurumayi, e as

palavras que ouvi no meu interior foram: “Sim! Seja alegre!” Meu pensamento seguinte foi: “Eu quero viver nessa alegria.”

A intenção que brotou naquele *darshan* tornou-se uma exploração: “O que posso fazer para levar minha mente ao estado de alegria, momento a momento, ao longo da minha vida diária?” Voltei-me para os ensinamentos de Gurumayi em seu livro *Tesouros Interiores* e encontrei a seguinte orientação: “Entregue-se àqueles momentos que lhe permitem conseguir alegria, que lhe tragam deleite.”

Ao contemplar essas palavras, fiquei cada vez mais consciente de que ao optar por me fixar nas experiências e pensamentos positivos, poderia expandir minhas energia e alegria. Intencionalmente comecei a cultivar pensamentos e atividades que me fazem feliz; estimulei a felicidade a se prolongar.

Estar na natureza sempre estimulou minha alegria. Caminhar ao ar livre, fazer uma respiração profunda e dedicar um tempo para apreciar tudo ao meu redor faz surgir uma doçura expansiva. Então decidi me dar mais tempo na natureza. Uma tarde enquanto estava sentada no meu quintal, uma linda garça real desceu rapidamente e pousou na margem do nosso lago. Em delicada câmera lenta, o pássaro caminhou ao redor do lago, magnífico e em sintonia com o ambiente. Senti como se estivesse absorvendo aquela sintonia, o prazer de estar completamente união com a criação de Deus.

Numa outra ocasião, uma lontra apareceu e passou o dia inteiro pescando, brincando na água e se aquecendo sobre um tronco sob a luz do sol. Que alegria! Agora mesmo, ao recordar as brincadeiras divertidas da lontra, um sentimento de deleite surge dentro de mim.

Neste momento, eu olho para o meu puja e lá está o rosto sorridente de Gurumayi, irradiando alegria. Gratidão surge no meu coração pela sua generosidade por todos os anos que ela tem nos encorajado, compartilhado sua alegria, lembrando-nos repetidas vezes através de seus ensinamentos e presença, que podemos ser felizes e viver alegremente.



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.