

Reflexões sobre Gurumayi Chidvilasananda

Comunicação genuína

por Carol Overy

De 2001 a 2005, servi no Shree Muktananda Ashram como staff da SYDA Foundation na equipe do Departamento de Comunicação. Certa manhã, no inverno de 2004, fui convidada a participar de uma reunião para sevitais de diversos departamentos. Estávamos prestes a começar a reunião quando Gurumayi entrou na sala e, com um grande sorriso, sentou-se em nosso círculo. Após saudá-la, ela nos perguntou: “Vocês todos se conhecem?” Olhamos ao redor do grupo com alguma incerteza. Gurumayi notou nossa hesitação e sugeriu que aquele era um bom momento para nos conhecermos um pouco melhor.

Cada participante da reunião se levantou e se apresentou, compartilhando algumas coisas sobre suas vidas. Sempre fui tímida para falar em público, então senti uma contração de medo no meu estômago quando chegou a minha vez. A conexão com o meu coração começou a desaparecer e minha mente ficou vazia. Tudo o que eu pude fazer foi dizer algumas palavras sobre de onde eu era e o *seva* que oferecia. Então, me encolhendo, concluí: “isso é tudo”. Gurumayi sorriu e muito gentilmente disse: “Eu acho que não”.

Com uma voz encorajadora, Gurumayi fez algumas perguntas simples e fáceis de responder sobre minha família, onde eu morava, meu trabalho e assim por diante. No começo, dei respostas curtas. Porém, enquanto Gurumayi continuava a me dar toda a atenção, pude sentir sua ternura e amor, e gradualmente a contração dentro de mim começou a se dissolver.

Minha mente relaxou, me reconectei com meu coração, assim minhas respostas se tornaram mais longas, mais completas, na verdade mais

generosas. Comunicando-me a partir deste espaço, me conectei com o amor expansivo e incondicional do meu coração, e senti uma ligação forte e doce com os corações de todos na sala.

Essa maneira de compartilhar foi uma experiência estimulante. Reconheci que Gurumayi me guiara para sair do esconderijo por trás dos medos habituais e para dar um passo à frente e generosamente compartilhar do coração. Também reconheci que realmente tinha muito o que compartilhar.

Ao longo dos anos, continuei a experimentar o apoio de Gurumayi em tornar esse tipo de comunicação genuína parte da minha realidade. Nas ocasiões em que me vejo no centro das atenções e com a minha língua presa, bem no momento em que estou pronta para me encolher e dizer “isso é tudo”, ouço a voz gentil de Gurumayi: “Eu acho que não”. Então, paro, firmo meus pés no chão e faço contato visual com as pessoas ao meu redor. Levo um tempo para sintonizar minha respiração e repito o mantra silenciosamente, reconectando com o meu coração. Meu foco se afasta do ego e entro em um estado mais expandido no qual posso me conectar a partir do meu coração com todos os presentes. A comunicação genuína ocorre naturalmente.

Recentemente, me aposentei. Durante oito anos, trabalhei no departamento financeiro de uma fundação de caridade que ajuda jovens com incapacidades físicas ou mentais a viver de maneira mais independente possível. Uma das minhas tarefas era fazer reuniões semanais com cada residente sobre suas finanças pessoais. Eu os conhecia muito bem.

Pouco tempo antes de me aposentar, um dos supervisores me perguntou se, no último dia, eu faria uma sessão de perguntas e respostas com todos os residentes. Meu pensamento inicial, acompanhado da minha já familiar contração, foi: “Não, isso simplesmente não funcionaria”.

Como eu poderia me comunicar com trinta e cinco pessoas com diferentes necessidades? Alguns deles podiam falar; outros só podiam se comunicar com um aceno de cabeça ou um piscar de olhos. Recusei o convite.

Sem que eu tivesse percebido, uma das residentes moveu silenciosamente sua cadeira de rodas para perto e ouviu a conversa. Ela pegou meu braço com uma força incrivelmente forte para alguém que só movia um braço e levemente movia a cabeça. Quando perguntei se ela queria dizer algo sobre a minha decisão de recusar o convite, ela soltou meu braço e moveu a mão para cima e para baixo entusiasticamente para indicar que sim. Perguntei se ela achava que eu deveria aceitar, e imediatamente ela sorriu e indicou de novo que sim. Naquele momento, experienciei as palavras de Gurumayi gentilmente me guiando para me reconectar com meu coração, e fazendo isso me conectei com cada um. Senti uma mudança interior de um estado defensivo para um generoso. Mudei minha decisão e aceitei participar da sessão de perguntas e respostas.

No meu último dia, trinta e cinco residentes em suas cadeiras de rodas esperavam por mim na sala principal. Tomei o meu lugar e internamente visualizei Gurumayi ao meu lado. Imediatamente me senti focada e conectada com o meu coração. As perguntas começaram e eu dava respostas generosas. Conectada com meu coração, intuitivamente sabia quando alguém queria se comunicar, mesmo eles não podendo falar, e, assim, eu voltava minha atenção para eles. Estava pronta para dar a cada um o tempo necessário para formular suas perguntas e fazendo isso cada contribuição era honrada. Ao final da sessão, ao olhar ao redor, vi olhares tímidos e risinhos, além de um forte sentimento de conexão.

Sou grata à Gurumayi por me mostrar que tenho mais de uma opção em cada momento que me comunico. Eu posso parar e respirar para me centrar antes de responder um e-mail difícil.

Posso ouvir atentamente e alinhar meus sentimentos diante das conversas de outras pessoas. Posso escolher focar no amor e sabedoria do meu coração e me comunicar a partir desse lugar. Minha experiência tem me mostrado que ao fazer isso constantemente, as barreiras para acessar meu coração naturalmente perdem sua densidade e começam a se dissolver. Cada vez mais me sinto tranquila ao me comunicar autenticamente de coração a coração.



© 2018 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.