

# Tranquilidade

## Virtude selecionada por Gurumayi Chidvilasananda para o Aniversário em Êxtase

Comentário da Professora de Meditação Siddha Yoga Gita Haddad

Tranquilidade é definida no dicionário de inglês como um estado de bem-estar e serenidade, um estado pacífico da mente. Em sânscrito, uma tradução para tranquilidade é *sukham*, que significa “conforto” assim como “calma”.

A verdadeira tranquilidade resulta de manter-se conectado ao estado extático de quietude dentro de nosso próprio ser. Uma vida tranquila é associada, com frequência, com não ter que trabalhar muito ou com possuir riqueza material. Porém, uma aparência externa tranquila não garante um estado interior de serenidade — afinal, podemos sentir agitação mental deitados em uma rede num dia lindo.

Trazer o estado de tranquilidade para as nossas atividades no mundo em constante mutação é uma habilidade que podemos aprender. Conforme embarcamos nesta tentativa, precisamos colocar esforço e um dos esforços mais eficazes que podemos fazer é cultivar uma prática de meditação tranquila.

Nos *Yoga Sutras*, o sábio Patanjali usa o termo *sukham* para descrever a postura de meditação perfeita:

स्थिरसुखमासनम् ॥३.४६॥

*sthirasukham āsanam*

Asana é ao mesmo tempo estável e confortável. <sup>1</sup>

Isto não só descreve o ideal da postura física (*asana*) de meditação, como também reflete a correlação entre esforço e tranquilidade que está no coração da própria prática espiritual.

Quando sentamos para meditar, existe um esforço envolvido em alinhar nossa postura e mantê-la estável. Esta estabilidade na postura nos auxilia a focar no interior e deslizar — tranquilamente — até a meditação. Quando fazemos o esforço contínuo para meditar dia após dia, a quietude que experienciamos na meditação começa a ser a base de cada ação que realizamos. Nós descobrimos que, da mesma forma que escolhemos trazer nossa atenção dos nossos pensamentos de volta para o Ser, quando meditamos podemos escolher pausar, lembrar e nos reconectar com o lugar extenso e relaxado de perfeita tranquilidade antes de falar ou agir em todos os momentos.

Gurumayi fala sobre como aprender a focar nas atividades em que nos engajamos nos leva a um estado de completa quietude, o estado do qual surge a tranquilidade. Gurumayi diz:

Em meio a todas as suas ações, existe total quietude. E não é mais a inquietude que o está forçando a fazer alguma coisa, é o silêncio interior. Quando suas ações nascem aqui, de dentro deste silêncio interior, você experimenta tanto êxtase, tanta felicidade. Então, aonde quer que você vá, você está completamente tranquilo, você está totalmente confortável. <sup>2</sup>

Com a prática, entramos em contato com a tranquilidade natural do nosso próprio ser, mesmo no meio de uma vida agitada. Nós nos deleitamos com a quietude interior, e nos comunicamos com o mundo a partir do lugar de estabilidade e serenidade interior — com tranquilidade.

## Afirmação para Tranquilidade

Dou cada passo com tranquilidade.



© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

---

<sup>1</sup> *Yoga Sutra* 3.46; Christopher Chapple and Yogi Ananda Viraj (trans.), *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* (Delhi, India: Sri Satguru Publications, 1990) p. 77.

<sup>2</sup> Gurumayi Chidvilasananda, "Look at This World and See God Everywhere," *Darshan* magazine, no. 32, *Honoring Work*, p. 70.