

Resiliência

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

Comentário do Professor de Meditação Siddha Yoga Mehul Joshi

Refletir sobre a natureza leva a poderosos *insights* sobre a virtude da resiliência. Pense, por exemplo, em caules de bambu em meio a um vendaval. Os caules de bambu são flexíveis o suficiente para dobrar a cada rajada de vento e, quando o vento diminui, suavemente eles retornam à sua forma original. Uma pessoa resiliente é capaz de passar por situações difíceis da mesma forma que os caules de bambu reagem ao vento; ela é adaptável podendo, portanto, retornar ao seu estado equilibrado natural.

Resiliência, que vem da raiz latina da palavra *resilire*, significa retornar, recuperar-se ou ser flexível. Resiliência é a capacidade que algo tem de voltar à sua forma original depois de ter sido puxado, esticado, pressionado ou dobrado. Implica vigor, vitalidade e poder de permanência.¹ Do ponto de vista da *sadhana*, resiliência implica flexibilidade na maneira de reagir a desafios externos, mantendo o foco interior no que permanece imutável — o Ser.

Gurumayi fala sobre o significado de flexibilidade no seu livro *Resonate with Stillness*. Ela diz:

Você deve ser flexível para seguir a vontade de Deus. Na grandeza, existe flexibilidade completa. ²

Ceder é, na verdade, uma forma de grande fortaleza. Por exemplo, na antiga arte marcial do judô, aprende-se a como ceder habilmente ao

movimento do adversário e em seguida redirecionar esta força para o benefício próprio. Da mesma forma, uma mente resiliente tem flexibilidade para perceber o positivo e benéfico em uma situação difícil e transformar isso em oportunidade de progresso no caminho espiritual. Esta flexibilidade mental é uma característica de resiliência.

Resiliência é uma virtude que sustenta a nossa *sadhana* ao nos inculcar uma forte capacidade de resolução e perseverança constante. Aprendemos como fazer para sempre voltar à nossa verdadeira natureza.

Desenvolvemos uma mente flexível ao nos tornarmos cientes dos ventos flutuantes das distrações para então levarmos nossa mente de volta à sua origem, quantas vezes for necessário — o lugar de quietude interior. Tal mente torna-se estabelecida no contentamento e permanência do Ser. Podemos, então, levar as impressões serenas desta experiência para a nossa vida diária.

Como o Senhor Krishna ensina na *Shri Bhagavad Gita*:

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥
सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

yatroparamate cittam niruddham yogasevayā,
yatra caivātmanātmānam paśyannātmani tuṣyati.
sukhamātyantikam yattad buddhigrāhyamatīndriyam,
vetti yatra na caivāyam sthitaścalati tattvataḥ.

Quando a mente passa ao estado de repouso, refreada pela prática de yoga, e quando o ser contempla o Ser, e encontra contentamento no Ser, ele conhece a felicidade infinita que é apreendida pelo intelecto e transcende os sentidos, e aí estabelecida, não se desvia da verdade.³

Ao direcionarmos a mente para dentro, gradualmente aprendemos a repousar a mente na natureza constante e equilibrada do nosso próprio Ser. Quando regularmente repousamos nossa mente no Ser, mantemos a consciência firme, mas flexível. A resiliência surge a partir desta consciência interior, e sempre que precisamos acessar esta virtude em nossas atividades diárias, ela está lá para nós.

Afirmção para Resiliência

Descubro minha força interior na minha resiliência.



© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Merriam-Webster Online, s.v. “resiliência,” acessado em 11 de abril de 2016, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>.

² Swami Muktananda e Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), 24 de setembro.

³ *Bhagavad Gita*, 6.20–21; Swami Kripananda, *Jñāneshwar’s Gita: A Rendering of the Jñāneshwari* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 80.