

Reflexões sobre a Mensagem de Gurumayi de 2019

A Quietude da Respiração

por Hersha Bhagwan

Em *Doce Surpresa*, no dia de Ano-novo, Gurumayi deu aos Siddha Yogues do mundo inteiro sua Mensagem para o ano. A Mensagem de Gurumayi para 2019 é:

Conduza a mente para sua essência.

Permita à mente ter a experiência de sua luminescência.

Repita esta prática.

Desfrute sua bênção.

A palestra de Gurumayi sobre esta Mensagem teve um efeito imediato sobre mim, até mesmo quando a estava ouvindo ainda pela primeira vez. Ao fechar os olhos e pensar positivamente sobre a minha vida, vi luz e lindos tons de luminosidade. Quando pensei negativamente, a luz se desvaneceu. Notei, porém, que não estava apegada a nenhum dos dois, e que meu estado era estável. Ao focar na respiração, percebi que existe uma quietude para além dos pensamentos. Com esta consciência, tive uma profunda sensação de serenidade, na qual meus pensamentos não mais me aprisionavam tanto, e eu podia escolher onde queria focar. Compreendi, naquele momento, que uma Consciência unificadora está por detrás de tudo que aparece na minha mente. Decidi estimular minha mente a relembrar e visitar este estado o mais frequentemente possível.

Com o passar dos dias, percebi que estava ficando mais consciente da minha respiração e me sentindo mais centrada no meu ser. Notei que,

sempre que focava na respiração, a inquietação da mente se acalmava, e eu conseguia ficar no espaço de onde todos os pensamentos surgem. Percebi que a respiração é um modo de encontrar essa quietude nas atividades mais comuns.

Desde então, comecei a notar uma mudança na minha percepção. Por exemplo, quando estou cozinhando, não é um processo mecânico, passo a passo; me envolvo com a tarefa que estou realizando e é divertido! Interagindo com alguém ao telefone, me sinto conectada não apenas comigo mesma, mas também com a outra pessoa.

Nessa quietude, descubro que posso fazer o que é necessário sem ficar aprisionada pela inquietação da mente. Por exemplo, consigo reconhecer claramente quando meu corpo precisa descansar, e respondo a isso me afastando e dando uma parada. Quando estou em contato com esse espaço interior, consigo me focar melhor na tarefa daquele momento e concluir o que quer que seja, com facilidade.

Também vejo com mais clareza o esforço que é necessário para levar a mente na direção dessa quietude. É um processo que, embora possa acontecer às vezes automaticamente, exige que eu esteja consciente não apenas dos meus pensamentos, mas também de como estou me sentindo. Ao fazer uma pausa para ficar consciente da respiração, posso me dar um lembrete delicado para não julgar, nem ficar presa nos pensamentos e sentimentos que surgem e, ao invés disso, focar-me naquele estado estável de serenidade no interior. Consigo me aproximar mais do espaço que experimentei quando participei de *Doce Surpresa*.

A partir do foco consciente na respiração, percebo que sou capaz de levar minha mente para a quietude interior. Independentemente da natureza dos meus pensamentos, existe uma unidade subjacente. Me manter

consciente disso é uma prática constante. Sei que posso respirar e me conectar com meu sentido de ser, que não está apegado à teia e ao fluxo dos meus pensamentos. A respiração está permanentemente presente e é um imenso apoio. Reconhecer e observar meus padrões a partir desse lugar de quietude pode me levar à origem, o lugar de onde os pensamentos surgem, o qual está além de julgamento e que não é outra coisa senão Consciência pura.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.