

Reflexão sobre a Mensagem de Gurumayi

Cultivar a quietude interior

Por Carol Overy

Uma das razões de apreciar o lugar onde moro é o fato de estar cercado por natureza. Da minha janela posso ver as flores e arbustos do jardim, o amplo gramado e suas árvores majestosas, as colinas ondulantes da floresta mais adiante. Pássaros se reúnem nas árvores e no comedouro, cervos e raposas são frequentadores assíduos, e às vezes porcos-espinho aparecem. Eu verdadeiramente aprecio este ambiente tranquilo.

Quer dizer, apreciava, até o começo deste ano, quando uma reconfiguração das rotas de voo dos aviões de um dos aeroportos mais movimentados do Reino Unido mudou a minha experiência de tranquilidade. Os aviões, na reta final da aterrissagem, começaram a voar em baixa altitude bem acima da minha casa.

Após o choque inicial, minha próxima reação foi de negação de que algo daquele tipo pudesse acontecer, e depois sobreveio a raiva. Minha mente ficou completamente obcecada com a questão. Eu ouvia conforme ela retransmitia um comentário constante e detalhado sobre o nível de ruído, a altitude dos aviões e até mesmo o tempo entre um voo e outro. Não sei se havia mais barulho do lado de dentro ou de fora!

Depois de um ou dois dias, me dei conta de duas coisas: minha reação a essa mudança no meu ambiente estava consumindo praticamente todos os meus pensamentos, e essa situação não iria mudar. Ficou claro que para reorientar o foco da minha mente eu precisava fazer alguma coisa. Me lembrei que em *Doce Surpresa 2019*, Gurumayi nos ensinou que juntar o mantra ao movimento da respiração ajudaria a mente a retornar à sua

verdadeira natureza. Eu vinha meditando com o mantra *So'ham*, seguindo as instruções de Gurumayi de sua palestra da Mensagem, mas naquele momento entendi que poderia aplicar esse ensinamento também para ajudar a minha mente na situação que estava passando.

Inspirada por esse *insight*, imediatamente me encaminhei até a minha cadeira favorita e disse gentilmente para a minha mente: “ Essa agitação constante é muito desconfortável. Nós precisamos mudar o foco. Por que você não se junta à mim conforme eu repito o mantra? ”

Comecei focando na respiração, coordenando *ham* com a inspiração, e *sa* com a expiração. Quase ao mesmo tempo comecei a sentir a respiração ralentar, ficar mais uniforme. Pouco a pouco senti um leve relaxamento. Fechei os olhos e vi a imagem de um denso aglomerado de fios de energia entrelaçados uns com os outros. Entendi que aquilo era a minha mente naquele momento.

Conforme continuava a me focar na respiração e repetir o mantra, fio após fio foi se soltando. O aglomerado foi ficando menos opaco à medida que os fios de energia se dissolviam na luz do mantra. Ao mesmo tempo que aquilo acontecia, o meu corpo – que eu não havia reparado que estava tenso – também relaxou. Continuei focada na respiração enquanto repetia o mantra por algum tempo, e meu estado interior mudou de agitado para quieto. Ao gradualmente ir saindo desse estado meditativo, mais uma vez me dei conta do barulho intermitente das aeronaves. No entanto o barulho agora estava na periferia da minha percepção, enquanto a mente continuava focada no mantra.

Vividamente essa experiência me demonstrou a habilidade da mente de se focar tenazmente em um objeto, seja ele positivo ou negativo, e desta forma definir a qualidade da minha experiência. Da mesma forma que

passsei a ficar ansiosa e inquieta ao ficar constantemente pensando numa situação desagradável, também pude levar a minha mente para um espaço de quietude profunda ao repetir o mantra com um foco consciente. Quando refleti sobre o quão calma e quieta me senti quando a mente repousou no mantra, compreendi que eu estava tendo uma experiência do verdadeiro estado da minha mente, que é Consciência pura, o Ser. Então, para ajudar a minha mente a retornar a esse espaço, decidi que levaria o mantra, de forma consciente, para as minhas atividades de dia-a-dia.

A primeira atividade que escolhi foi a caminhada de uma hora com a minha entusiasmada cadela, uma *collie* chamada Maggie. Para começar, convidei a minha mente para repetir o mantra comigo, junto com a respiração, conforme caminhávamos pelos campos das redondezas. Coloquei o foco da mente no significado das sílabas do mantra — eu sou Isso, eu sou o Ser. Se sentia minha mente vagando em outras direções, simplesmente voltava a focar na respiração e na repetição do mantra.

Com o tempo, através dessas caminhadas *japa* diárias, venho cultivando uma experiência de quietude interior. Como resultado dessa quietude, com frequência vêm certos lampejos de inspiração ou *insights* — às vezes uma resposta para um problema antigo ou uma pergunta para contemplação. Seguindo a sugestão de um amigo, agora carrego uma caderneta comigo para anotar uma palavra ou um desenho, para que eles não sejam esquecidos até eu chegar em casa.

Também notei que, ao continuar com essa prática, estou mais afinada com o mundo natural ao meu redor, mais ciente da reiterada beleza das árvores e das constantes mudanças conforme as estações vão se sucedendo. Às vezes eu simplesmente paro para estar presente naquele momento e desfrutar dessa conexão com a natureza, conforme ela generosamente compartilha suas bênçãos. Uma dessas vezes, olhei para cima e vi que,

logo acima de onde eu estava, nos galhos mais baixos de um velho carvalho, um monte de pintassilgos voava em silêncio de galho em galho, os raios do sol aqui e ali refletindo sobre suas penas douradas e vermelhas. Um doce contentamento vibrou no meu coração e pude sentir minha mente se aprofundando ainda mais no mantra.

Muito naturalmente, a repetição do mantra se espalhou pelo resto das minhas atividades e práticas diárias. Quando acontecem situações que poderiam me tirar do equilíbrio, percebo que minha mente está se tornando mais leve e flexível: ela percebe a circunstância, identifica o que requer a minha atenção, e então volta para o mantra. Ela não está mais interessada em se envolver com uma emoção ou pensamento. Fica feliz no estado de repouso.

A rota dos aviões continua a mesma. A minha mente continua a seguir o caminho do mantra até o coração, e eu vivencio níveis expandidos de tranquilidade conforme continuo estudando e explorando a *Mensagem de Gurumayi* para 2019.

