Reflexões sobre a Mensagem de Gurumayi 2019

Encontrar um vasto espaço em cada instante

Por Gita Sen

Quase no final de sua palestra da Mensagem *Doce Surpresa* 2019, Gurumayi nos instrui a encontrar formas de abrir espaço em nossa vida corrida, para que a mente pudesse descansar em sua própria luz. As palavras de Gurumayi me tocaram profundamente, e eu sabia que eram exatamente o que eu precisava ouvir.

Há muito tempo a meditação Siddha Yoga tem sido a prática que me leva a uma luz de calma interior, provendo clareza e equilíbrio ao meu trabalho e ao meu relacionamento com pessoas. Recentemente, todavia, esse equilíbrio parecia que estava escapulindo. Sentia que havia tanto a fazer, e com tanta urgência, que eu simplesmente não tinha tempo suficiente para tudo. Pouco a pouco, permiti que o meu tempo de meditação diminuísse.

Após Gurumayi ter transmitido sua Mensagem, com o passar das semanas continuei refletindo sobre o que ela havia dito. Enquanto isso, minha vida parecia se tornar ainda mais caótica. Acompanhar as responsabilidades que se acumulavam, inevitavelmente estavam tomando todas as horas do dia.

Compartilhei minhas preocupações com um grande amigo. “Eu somente desejo meia hora todas as manhãs para meditar”, lamentei, “e nem isso estou conseguindo”. Com compaixão, ele me lembrou que a qualquer momento eu posso respirar, repetir o mantra *So'ham* que Gurumayi nos deu, e posso descansar a minha mente aí. Suas palavras me levaram a uma importante descoberta. Comecei a prática de me tornar consciente da respiração junto com

o mantra, em diferentes momentos do meu dia. Essa foi a forma que encontrei de abordar esse sentimento de pressão constante, de ter muito o que pensar e fazer. Descobri que esta seria a forma que eu poderia praticar as instruções de Gurumayi para abrir um espaço em minha vida para a mente descansar em sua própria luz.

E minha prática tem gerado frutos. O que quer que esteja fazendo, se eu conscientemente focar no *ham* na inspiração e *sa* na expiração, minha postura muda. Ao me levantar ou sentar, fico mais ereta, assim abro mais espaço para a respiração. Sinto minha percepção se tornando mais leve e centrada. O fardo perde sua importância, e mesmo que por apenas um ou dois minutos, minha mente descansa. Sinto que estou em sintonia com o âmago do meu ser. Tenho consciência de que este espaço se abre para mim assim como na meditação.

Quando foco na respiração e no mantra desta forma, percebo que consigo abrir espaço para que a minha mente dê um passo para trás. É como se os momentos difíceis fizessem uma pausa, e eu entrasse em um vasto espaço sem limites. No lugar de uma enxurrada de pensamentos e sentimentos, sinto um desacelerar tranquilo, não forçado, uma quietude vinda de dentro. Esta prática ajuda minha mente a encontrar o Ser em muitos momentos do dia. Descobri que não preciso parar o que estou fazendo externamente ou abandonar o meu dever. Ao manter o foco interior na respiração e em *So'ham*, posso guiar a minha mente para chegar a um lugar de descanso profundo.

Quando comecei esta prática, costumava fazê-la somente nos momentos de folga, enquanto aguardava alguma coisa. Agora, conscientemente tento trazê-la para o ponto fulcral dos momentos de interação com os outros, nas horas de maior agitação. E ela, a prática, poderosamente transforma as interações para melhor. Notei isso quando estava no meio de um encontro negativo com um membro da minha equipe, a meu ver uma pessoa difícil. Minha reação irritada e hostil simplesmente desapareceu quando me conscientizei da respiração. Pude entender o ponto de vista da pessoa, e mais importante, senti compaixão.

Pude responder com generosidade em vez de simplesmente reagir. Durou somente alguns momentos, mas pareceu atemporal.

Quando permiti que as pressões do trabalho aliciassem a minha mente, uma das primeiras coisas que parei de fazer foi a minha caminhada matinal, na qual meu corpo se refrescava e a respiração me colocava em contato com a natureza. De alguma forma, encontrei tempo novamente para caminhar de manhã. É como se esse vasto espaço interior e a atemporalidade da minha prática com a respiração e o mantra se espalhassem mais e mais em minha vida. Acho isto curioso e fascinante — algo para se ponderar, estudar e aprofundar.

Além dos benefícios que já descrevi acima, tenho percebido que a sensação de falta — achar que não tenho tempo para meditar — está se transformando numa sensação de abundância. Tenho o dia todo para me tornar consciente da respiração, para respirar com o mantra, e deixar minha mente repousar no Coração. Como anotei no meu diário: "A integração dos ensinamentos de Gurumayi à minha vida não requer esforço extenuante, nem forçar a mente, mas é um caminhar interior na direção da respiração, com facilidade e gentileza."

Com a respiração e o mantra, sou capaz de incorporar minha prática espiritual à minha vida mundana. O êxtase da meditação continua maravilhoso como sempre. Agora, além dela, estou buscando e encontrando muitas oportunidades durante todo o dia para deixar a minha mente descansar em sua própria luz. É uma busca excitante. Há tanto para aprender e estudar e experienciar! Quanta alegria!

© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.