

Reflexões sobre a Mensagem de Gurumayi para 2019

Amigos desde sempre
por Rashi Choudhury

Em sua palestra sobre a Mensagem deste ano, Gurumayi nos convidou a explorar a possibilidade de uma amizade entre a mente e o tempo. Este ensinamento chamou minha atenção e resolvi estudá-lo. Era um território completamente desconhecido, inexplorado para mim, como uma aventura!

Minha mente e o tempo. O tempo e minha mente. Como eles poderiam ser amigos? Eu refleti sobre as qualidades de amizade que existem em um dos meus relacionamentos mais preciosos. Por exemplo, meu amigo e eu temos muitas coisas em comum. Nós nos respeitamos e nos sentimos à vontade um com o outro.

O dicionário confirmou minha compreensão, dizendo: “Um amigo é uma pessoa com quem se tem um laço afetivo mútuo; uma pessoa que você conhece bem e de quem você gosta muito.” ¹ Ao ler isso, senti meu coração se expandir. A ideia da minha mente e o tempo compartilharem um laço de afeição mútua era cativante.

Então passei alguns dias lendo atentamente os livros de Siddha Yoga e refletindo sobre as palavras de Gurumayi sobre a mente e o tempo; ao fazê-lo, uma compreensão mais profunda de toda relação entre eles começou a tomar forma.

Na edição da revista *Darshan* intitulada “*Make the Mind Your Friend*” [“Faça da mente sua amiga”], Gurumayi diz: “O que é a mente? A mente nada mais é do que Consciência, a Realidade absoluta”.²

Em seu livro *Resonate with Stillness*, Gurumayi ensina que “O tempo é Deus”.³

A mente é Consciência.

O tempo é Deus.

Quando absorvi as palavras de Gurumayi, foi como se uma névoa interior tivesse se dissipado, e surgiu o seguinte entendimento: a mente e o tempo são amigos porque o relacionamento deles se origina de sua identidade fundamental com a fonte divina, Deus ou Consciência. Na verdade, eles sempre foram amigos — desde o começo!

Conforme continuei refletindo, surgiu mais outra percepção e que teve implicações maravilhosamente práticas na minha *sadhana*: quando faço as coisas na hora certa e durante o devido tempo, minha mente está em paz e satisfeita. Ao refletir, entendi que eu não deveria desperdiçar o tempo ou procrastinar. Quando é hora de fazer uma coisa, eu não devo fazer outra.

Durante os dois dias seguintes, conscientemente me concentrei em fazer minhas tarefas no horário. E me lembrava: “Minha mente e o tempo são amigos” e “Esta é o meu horário de exercitar, e é isso que farei”. Ou: “É hora de fazer *seva*; vou me concentrar completamente no *seva*”. Quando comecei a fazer minhas tarefas com a consciência da amizade entre a mente e o tempo, percebi que minha mente relaxava e começava a mergulhar no silêncio. Os pensamentos ainda ficavam esvoaçando, mas o silêncio da mente era muito maior. Trabalhar a partir desse espaço de silêncio me fez sentir como se não houvesse separação entre mente, tempo ou mim. Tudo era um só. Minha mente e o tempo estavam trabalhando

comigo, como amigos, para completar todas as tarefas sem esforço. Um profundo respeito, pelo tempo e pela mente, surgiu dentro de mim.

Um sábado de março deste ano, me deparei com uma lista particularmente longa de coisas a fazer: responder a muitos emails, seguir meu próprio plano de sadhana e exercícios, cuidar de meus filhos e oferecer *seva* de casa.

Na noite anterior, conforme me preparava para dormir, me lembrei do meu insight — quando faço as coisas no horário e durante o devido tempo, a minha mente fica em paz e satisfeita. E comecei a pensar em como poderia colocar este insight em prática no dia seguinte.

O primeiro pensamento foi ser mais firme comigo mesma no tocante à minha rotina matinal. Às vezes, desligo o despertador e tiro mais dez minutos de soneca, em vez de me levantar imediatamente para meditar. Decidi — chega disso. Eu me levantaria assim que o alarme disparasse, de modo que eu teria uma hora inteira para meditar. Descobri que dizer isso para mim na noite anterior realmente me ajudou na manhã seguinte. Era como se minha mente soubesse o que tinha que ser feito e apenas me guiasse a fazê-lo. Sentei-me para meditar e, em exatamente uma hora depois, saí da meditação. Aha! pensei, quando eu respeito o tempo, ele me apoia!

Durante todo esse dia, continuei lembrando do insight que estava praticando — vou fazer as coisas no horário e durante o tempo previsto. Coloquei esse foco em tudo o que fiz naquele dia — ao preparar o café da manhã, responder emails, interagir com meus filhos, oferecer seva. Percebi minha mente se tornando silenciosa e clara e se movendo com o tempo.

Mais tarde, quando olhei para trás, percebi que minha mente esteve silenciosa e serena o dia inteiro. E porque esteve serena, ela passava de uma atividade para outra sem seu habitual acompanhamento de

pensamentos sobre o “o quê” e o “porquê” de cada atividade. Minha mente não esteve resistindo ao tempo, mas fluindo com ele. No final do dia, me senti em paz e abençoada.

Os insights que recebi com esta exploração, quero mantê-los vivos e parte da minha vida diária. Para fazer isso, decidi que todas as manhãs, ao planejar meu dia, lembrarei que minha mente e o tempo são amigos e que preciso fazer meu trabalho no horário. Se eu sentir alguma inquietação ou estresse, é um indício para eu verificar se estou seguindo os insights, ou não.

Por causa deste estudo dos ensinamentos de Gurumayi, passei a ver tanto minha mente quanto o tempo como instrumentos sagrados que sustentam minha jornada neste mundo. Minha aventura — de descobrir a amizade eterna entre minha mente e o tempo — me deu um presente inestimável, a serenidade.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ <https://en.oxforddictionaries.com/definition/friend>

² Swami Chidvilasananda, *Darshan* (Vol. 108), *Make the Mind Your Friend*, p. 44.

³ Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness*, October 3.