

Vivekachudamani

Verso 367

Com uma mente serena e os sentidos sob controle, sempre concentrado no Ser interior e identificado com Isso, destrua a escuridão da ignorância que não tem começo.

Vivekachudamani 367

Tradução © 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

Em sua Mensagem para 2019, Gurumayi nos encoraja a fazer amizade com a mente e a conduzi-la para que tenha uma experiência da fulgurante luz do Ser, que é sua própria natureza verdadeira. Este verso do *Vivekachudamani*, ou "Joia Suprema do Discernimento", um texto atribuído a Adi Shankaracharya, exalta as virtudes de se manter a mente continuamente calma e além do alcance dos sentidos. Tal mente se torna *santamanah* — serena e pacífica — pelo fato de ter sido liberada das trevas da autoconsciência limitada. Desta maneira, a mente se torna radiante e sempre orientada para o Ser.

Libertar-nos da mente limitada é realizado através da absorção no Ser interior, ao mesmo tempo que nos desembaraçamos da atração dos sentidos. Ao fazermos isso, nos tornamos amigos da mente e repetidas vezes somos capazes de reconhecer nossa unidade com a divindade inata que existe dentro de nós. O verso continua a explicar que esse entendimento profundo acaba destruindo o que o sábio chama neste verso de *dhvantamanadyavidyaya*, "a escuridão da ignorância que não tem começo".

Em seu livro *Sadhana do Coração, Vol. 1*, Gurumayi ensina “a mesma mente pode ser amiga ou inimiga, ouro ou impureza. E acredite se quiser, a escolha é sua. É você que torna a mente amiga ou inimiga”¹. Então, vamos fazer da mente nossa amiga — nossa *melhor* amiga. A escolha é nossa. Quando conhecemos nossa natureza mais verdadeira, nos tornamos cada vez mais conscientes do êxtase do Ser que permeia cada partícula da criação. Pouco a pouco, passamos a encarar a vida através dessa consciência expandida, e nosso próprio mundo interior igualmente se expande.

Uma maneira de imediatamente praticar estar “sempre concentrado no Ser interior e identificado com Isso” é meditar enquanto nos concentramos em cada inspiração e expiração, e mantemos firmemente a nossa percepção das sílabas do mantra *So’Ham*: “Eu sou Isso”. Desta maneira, conduzimos nossa mente gentilmente ao estado luminoso de *sacchidananda* — nosso próprio estado divino de existência pura, consciência e êxtase.



© 2019 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Gurumayi Chidvilasananda, *Sadhana do Coração, Vol. 1* (Rio de Janeiro: Siddha Yoga Dham Brasil, 2007), p. 111.