

## *Ensinamentos de Gurumayi Chidvilasananda*

### **Seja angelical**

*Namasankirtana noturno*  
*Sábado, 21 de março de 2020*

*Templo Bhagavan Nityananda*

No caminho de Siddha Yoga, sempre falo sobre disciplina, e agora o mundo todo está sendo obrigado a manter-se em uma rigorosa disciplina para assegurar que todos estejam seguros, saudáveis e atenciosos com os outros. Existem 195 países neste mundo e mais de 170 desses países, me contaram, estão afetados por essa nova doença. Os países que estão seguros e não foram afetados — que possam continuar assim. E os países afetados — incluindo o país em que estou no momento e o país em que nasci — que possam experimentar uma segurança renovada e boa saúde.

Mudando um pouco o tom, me contaram que os introvertidos estão se divertindo. Então, esta é uma das maneiras de descobrir o que funciona para você nessa situação calamitosa. É bom ter bastante espaço e nem sempre temos uma boa razão para conversar com as pessoas o tempo todo. Como alguns de vocês devem se lembrar, ao longo dos anos ensinei a importância de observar silêncio conscientemente — tanto nos Ashrams, como durante minhas Visitas de Ensinamentos ao redor do mundo. Na realidade, durante os retiros, tanto no Shree Muktananda Ashram como em Gurudev Siddha Peeth, as pessoas adoravam usar o crachá com os dizeres: “Estou em silêncio”. Algumas pessoas gostavam tanto desses crachás que os usavam o tempo todo que estavam no Ashram. Agora, não estou pedindo para você usar um crachá “Estou em silêncio”; contudo, você pode arranjar tempo durante esse período para praticar o silêncio.

Na verdade, este é um período de retiro muito longo. Aproveite esse tempo de retiro. Ao invés de pensar no que você está perdendo, crie seu próprio espaço bonito — dentro de você mesmo e na sua casa. Esse é o momento em que você pode criar uma intenção para se desfazer de suas “coisas” — especialmente aquelas coisas que venho dizendo aos membros do *staff* do Shree Muktananda Ashram para que se livrem. “Não curto ver todas essas coisas em você”. Então, este é um ótimo momento para todos vocês se livrarem de todas essas coisas que não lhe convém manter. As pessoas são afetadas por todas essas coisas pequenas. Se alguém olha para elas, ficam preocupadas e se perguntam: “Por que essa pessoa está me olhando?” E então, se alguém não está olhando para elas, ficam preocupadas e se perguntam: “Por que *não estão olhando* para mim?”

Transformem-se em anjos — porque os anjos não são afetados tão facilmente. Pergunte-se que passos pode dar para entender o que é uma atitude angelical e como você pode desenvolver tal atitude. Deixe essa bactéria pegar você. Permita que sua luz angelical brilhe. Permita que sua atitude angelical se espalhe. Permita que seu comportamento angelical eleve os outros.

Mais cedo neste *satsang*, eu disse que você não é responsável pelo que os outros sentem. No entanto, quando o virem, permita que se sintam bem. É isso que sempre peço aos membros do *staff* do Shree Muktananda Ashram — que quando os vejo, devo ficar feliz em vê-los. E eu realmente desejo que seu comportamento reflita isso. Entretanto, na maior parte do tempo as pessoas tendem a agir de maneira estranha, e com essa doença misteriosa se espalhando, me contaram que as pessoas estão agindo de maneira mais estranha ainda. Não consigo deixar de pensar: “O que é diferente agora? Por que essas pessoas acham que isso é uma razão para agir ainda mais estranhamente, quando de qualquer forma já agiam de maneira estranha?”

O desejo de se libertar de doenças não diz respeito apenas ao desejo de ficar livre de doenças físicas. No caminho espiritual, também falamos sobre a doença do *ātma*, a doença da alma. O *ātma* é puro; no entanto, ao não reconhecer a grandeza do *ātma*, você faz coisas que não são apropriadas e nem corretas.

Minha mensagem para 2020 é *Ātmā kī Prashānti*. O que quer que esteja acontecendo dentro de você, deixe a Mensagem em primeiro plano. *Ātmā kī Prashānti. Ātmā kī Prashānti. Ātmā kī Prashānti.*

A natureza pode ser brutal. Na selva, os animais comem animais o tempo todo. No entanto, como ser humano, você tem o intelecto, e o intelecto é tão bonito. Você pode usar seu intelecto para fazer algo excelente. Portanto, em vez de ficar se perguntando: “O que eu faço com o meu tempo?” — pense em como você pode fazer algo bom com esse tempo. Pense em como, agora que finalmente não está mais na floresta, você vai continuar administrando sua vida com disciplina.

Neste momento, milhares e milhares de pessoas estão sem emprego ou pior, sem poder ir para o escritório trabalhar. Sem dúvida, e compreensivelmente, este fenômeno cria preocupações e ansiedades incomensuráveis. Uma vez que todos estão no mesmo barco, é fundamental que todos se apoiem moralmente. É imperativo que todos encontrem maneiras criativas de apoiar uns aos outros. Muitas pessoas falam sobre como gostam de ser criativas – então agora, eu peço que você seja criativo. Seja criativo na maneira de ajudar a si mesmo e aos outros. Seja criativo na maneira como recebe apoio de outras pessoas.

É claro que o coração das pessoas está chorando. Entretanto, uma vez que se encontrem em uma situação de total desamparo, uma forma de consolo que estão buscando é o de apontar o dedo para alguma outra pessoa, que talvez possa ser a causa de seu sofrimento. Este é um mecanismo de

enfrentamento infeliz – procurar culpar alguém por quaisquer problemas que estejam acontecendo na vida de alguém ou no mundo como um todo. Existe uma diferença entre determinar a origem do problema e culpar os outros por isso. Meu conselho para você é que fortaleça o seu coração o máximo que puder, uma vez que, você sabe, os músculos do coração ficam tão fortes quanto o seu desejo de trabalhar para torna-los mais fortes. Assim, você pode usar sua energia para encontrar soluções.

Entenda que ficar choramingando e reclamando não lhe levará a lugar algum. Quando você faz isso, é como se estivesse em um carrossel do qual nunca pode sair. Você dá voltas e mais voltas e mais voltas. Torna-se um ciclo vicioso. Portanto, aprimore o seu intelecto.

Uma das maneiras de fortalecer seu coração e aprimorar seu intelecto é desenvolvendo uma atitude angelical. Pense em como você pode realizar ações angelicais. Agora você pode se perguntar: “O que é uma atitude angelical?” Bem, Sandeep Knoesel, o chefe do Departamento de Website da SYDA Foundation, está aqui sentado com os músicos e continua a publicar muitos e muitos ensinamentos de Siddha Yoga no website do caminho do Siddha Yoga. E entre esses ensinamentos está o Caderno de Atividades sobre a minha Mensagem para 2020. Neste Caderno de Atividades tem muitas perguntas minhas, que você está respondendo em seu diário, e você também pode adicionar estas perguntas: “Como eu desenvolvo uma atitude angelical? Como eu faço para espalhar luz angelical? ”

