

Meu coração agradecido

Siddha Yogues compartilham suas experiências de gratidão

Um dos ensinamentos de Gurumayi que sempre mantive no coração foi o poder da gratidão.

Por muitos anos, tenho constituído a prática de registrar regularmente no diário a gratidão. A cada dia, escrevo vinte e uma coisas pelas quais sou grato naquele dia. Faço isso há cerca de quinze anos, e até hoje nunca deixo de me surpreender quando olho para essa prática em retrospecto. Um dia aparentemente mais-ou-menos pode conter aproximadamente quarenta coisas incríveis para se deleitar (embora meu objetivo seja escrever vinte e uma coisas a cada dia, frequentemente tenho muito mais a escrever e eu continuo até sentir vontade de parar). Mas quando o dia é realmente precioso — ao dedicar um tempo para escrever sobre todas as coisas maravilhosas que aconteceram, eu sinto que o dia *inteiro* pode ser comemorado a tinta, criando algo para onde posso retornar com o tempo.

A minha experiência tem sido que, ao praticar a gratidão conscientemente, a maneira como olho para as coisas mudou. Eu dedico tempo a perceber coisas que de outra forma eu nem teria dado atenção. Por exemplo, a cena fácil de deixar passar de um esquilo correndo por uma árvore com a boca cheia de sementes pode se tornar completamente fascinante.

Há cerca de sete anos, quando comecei a oferecer seva na equipe do Shree Muktananda Ashram, comecei a mudar a maneira como escrevia meus registros de gratidão. Comecei a escrevê-los como se fossem cartas endereçadas à Deusa Mahalakshmi, completas, com data e assinatura. Eu me dirigia à deusa por um de seus nomes: Saubhagya. Em Hindi, *saubhagya* significa “boa sorte” e “destino”. Ao fazer isso, eu sentia que estava reconhecendo a bondade em minha vida como uma forma da deusa.

Eu começo a primeira linha de agradecimentos com o fato de ter Gurumayi em minha vida. Não tenho uma forma padrão de escrever essa primeira linha. Eu permito que a essência do meu sentimento seja expressa diferentemente a cada dia:

Dou graças por ter os ensinamentos de Gurumayi em minha vida.

Sou grata por viver em um mundo onde, se eu quiser escutar a voz do meu Guru cantando, posso facilmente colocar a gravação de um *namasankirtana* e cantar com ela.

Estou agradecida hoje por ter recebido o *darshan* de Gurumayi.

Como conclusão desta prática diária, comecei a fazer no bolso do meu casaco a rotação constante de uma variedade de pedras com formato de coração. Cada vez que eu sentia a pedra no bolso ao longo do dia, era como um lembrete para fazer um registro mental de alguma coisa pela qual agradecer naquele momento. Quando terminava a lista de agradecimentos a cada dia, eu pegava a pedra e a colocava nas *padukas* do meu *puja* como um simbólico oferecimento do meu coração para o Guru.

Certa manhã, neste último mês de outubro, eu estava adentrando o saguão inferior do Anugraha quando escutei um pequeno clique. Uma porta se abriu, e Gurumayi entrou no saguão.

Ainda me lembro da visão do seu manto de seda coral ondulando à luz da manhã de outono. Gurumayi olhou pelas grandes janelas. Foi um daqueles momentos quando as coisas parecem estar imóveis, mas ainda assim estão em movimento.

Sorri cumprimentando Gurumayi, e ela viu meu olhar e sorriu de volta.

— Estou feliz por ser *você* que estou vendo aqui — começou ela, enquanto pegava algo no bolso — Eu disse para mim mesma que hoje daria isto para a primeira pessoa que visse no saguão inferior...

Em um movimento rápido, Gurumayi revelou em suas mãos um deslumbrante coração de quartzo rosa, cuidadosamente lapidado. Estendi as duas mãos para receber este presente. Foi a coisa mais preciosa que eu já tinha recebido.

Com grande felicidade, eu disse: “Muito obrigado, Gurumayi. Guardarei este tesouro para sempre.”

Gurumayi assentiu e depois inclinou a cabeça e disse: “Não foi também aqui que nos encontramos pela primeira vez?”

Eu não conseguia pronunciar as palavras rápido o suficiente: “Sim, sim! Logo ali, do lado de fora do saguão inferior, foi onde a vi com meus próprios olhos pela primeira vez.” Fiquei completamente comovido com a lembrança de Gurumayi daquele momento, anos atrás, quando vim pela primeira vez ao Shree Muktananda Ashram e a encontrei no pátio, a poucos passos de onde estávamos agora.

— E agora temos outra coisa para lembrar aqui — continuou Gurumayi, sorrindo enquanto caminhava atravessando o saguão.

Imediatamente coloquei o coração de cristal no bolso de cima do meu paletó e o mantive ali durante todo o dia, perto do coração, tirando-o de vez em quando para me certificar de que realmente estava comigo e de que aquele momento maravilhoso não havia sido apenas um sonho.

A pedra em si era linda e, o que era mais extraordinário, exalava uma fragrância muito agradável. Foi a primeira vez na vida que tive a experiência de uma pedra que tinha um aroma e, mais ainda, que era tão perfumada como aquela.

Mais tarde naquela noite, quando cheguei em casa, imediatamente dediquei um tempo para acolher aquele presente em minha vida. Coloquei-o no meu *puja* e fiz uma prece para receber com todo o coração as bênçãos de Gurumayi que vieram com ele. Para mim, receber esta pedra

foi como receber Chintamani, a pedra outorgadora dos desejos, mencionada nas escrituras indianas.

Sentado diante do meu *puja*, meus olhos se fixaram em um ensinamento de Gurumayi que eu havia emoldurado. O ensinamento é de seu livro *Meu Senhor Ama um Coração Puro*. Tem uma linha e diz:

Onde quer que você coloque seu coração, é aí que você vai parar.

E então, as lágrimas vieram. Veja, esse ensinamento esteve no meu *puja* desde que eu era criança. Eu o anoitei com a caligrafia de um menino de onze anos e me lembro da minha oração da infância, para servir Gurumayi. Aquele era meu desejo constante — tanto que, quando li esse ensinamento, comecei a desenhar corações, recortá-los e colocá-los no meu *puja*. Isso simbolizava colocar meu coração aos pés do Guru, porque era aí que eu queria parar. Foi daí que veio meu pequeno ritual de carregar pedras de gratidão.

Então, nesse dia, sentado diante do meu *puja*, tendo recebido esse coração de Gurumayi, não pude conter as lágrimas, e elas caíram — caíram de um movimento profundo no coração, uma ação de graças tão profunda que eu nem podia nomeá-la.

Ali estava eu, depois de entregar meu coração ao meu Guru, e ali estava ela, entrando no saguão inferior naquela manhã, carregando o presente de seu coração, disposta a entregá-lo a qualquer pessoa que ela visse naquele momento e lugar. Compreendi realmente que é isso que o Guru faz. Ela está constantemente em busca de maneiras de compartilhar seu amor com os buscadores. Para cada um de seus devotos, o Guru vem trazendo seu amor, procurando maneiras de compartilhá-lo conosco.

Como receptor de seu amor, que transformou e continua transformando minha vida, deixei cair as lágrimas naquela noite e segurei o cristal com as duas mãos em *anjali mudra* enquanto agradecia.

Pouco depois de acolher em minha vida a pedra de cristal, que passei a chamar carinhosamente de Chintamani, minha prática de gratidão mudou. Em vez de anotar as coisas, agora eu seguro essa pedra em minhas mãos e a uso para listar meus agradecimentos abundantes. O próprio coração é um poderoso lembrete da primeira coisa pela qual eu agradeço continuamente: o amor de Gurumayi.

Chintamani fica acomodada ao lado da minha cama em um prato especial de cerâmica e ainda exala a doce fragrância, como para me lembrar de que, de fato, tendo recebido o amor do Guru, sempre há um motivo para agradecer.

~ de um membro da equipe do Shree Muktananda Ashram



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.