

Renovando sua Paisagem Interior e Exterior

Ensinamentos de Gurumayi Chidvilasananda

Lembrar, Respirar, Animar...

Quero chamar sua atenção para um acontecimento com o qual você pode estar bem familiarizado, mas que talvez não tenha tido tempo para contemplar.

Imagine o seguinte: você está vivendo seu dia quando, de repente, como se fosse do nada, você se lembra de algo precioso, algo notável, algo que você havia esquecido, mas agora está muito grato por trazer à memória. Ou talvez alguém tenha feito um comentário, e é isso que evoca essa lembrança para você. O que é que você faz, então?

Você inspira profundamente e expira longamente.

Alguns de vocês podem ser efusivos com isso,
exclamando em voz alta ou soltando um suspiro audível.

Alguns podem ser mais introspectivos,
a singularidade desta inspiração e expiração
sendo perceptível apenas para você.

Não importa como você o faça, esse processo é tão animador — certo? Eu acho que sim. Já vi a alegria em seus rostos centenas de vezes! Já vi o momento de “Eureka!” em seus olhos, quando a mente se conecta com a respiração, e a respiração toca o coração.

Quando você se senta para meditar, você tem essas lembranças.
Você se lembra da presença da divindade interior.

Você se lembra da divindade que encontrou residindo na quietude do coração, embora tenha experimentado alguns percalços ao longo do caminho, dificuldades que podem tê-lo machucado e o deixado aflito —

memórias que agora você talvez não queira ter. Você se lembra da divindade depois de enfrentar esses desafios e também de encontrar algumas joias maravilhosas que você quer guardar.

Seu caminho para se lembrar da divindade pode parecer tortuoso. Pode parecer que você está demorando desnecessariamente para ver o que está bem na sua frente, para se lembrar daquilo que foi seu o tempo todo. Mas afinal, essa é a natureza da mente, não é? Já faz muito tempo que os cientistas tentam compreender a natureza da mente e dos pensamentos que a atravessam. Embora não tenham conseguido chegar a um consenso sobre um número, estimativas recentes indicam que os seres humanos têm cerca de seis mil pensamentos por dia e que a maioria desses pensamentos são negativos e repetitivos.

A questão é: refletir sobre o negativo é uma tendência humana. Os cientistas sugeriram que essa tendência é, em parte, um vestígio de um mecanismo de sobrevivência utilizado por nossos antepassados remotos — sua constante antecipação de algum predador ou outro perigo espreitando nas proximidades.

Se você ficar frustrado com a natureza sinuosa do seu progresso, console-se em saber que esse problema não é exclusivamente seu. E encontre alívio no fato de que você pode fazer algo a respeito. No caminho de Siddha Yoga, você tem muitos meios maravilhosos de direcionar suavemente seus pensamentos para um foco mais benéfico.

Uma técnica que você pode tentar é *cantarolar*. Os estudos atuais corroboram o que nós aprendemos através da prática — que cantarolar pode aquietar a mente e relaxar o corpo. Quando você cantarola, o som vibra em seu crânio, e seu sistema nervoso parassimpático é ativado. Isso faz com que os nervos se acalmem e o corpo mude para um estado mais equilibrado e positivo. Você se torna capaz de pensar com mais clareza.

Portanto, da próxima vez que seus pensamentos ficarem repetitivos e parecerem não levá-lo a nenhum lugar útil, você pode cantarolar sua música favorita ou qualquer melodia que lhe agrade no momento. Se quiser avançar um pouco mais nesta prática, você pode invocar o som primordial

— o som que está sempre dentro de você, o som que colocou este universo em movimento e continua a energizá-lo. *AUM*.

Ao cantarolar *AUM*, permita que o som preencha seu crânio. Experimente a vibração descendo por sua coluna e acariciando o resto dos seus ossos à medida que se expande por todo o corpo. Observe como sua mente desliza para o silêncio. É possível que algum pensamento errático ainda venha à tona, mas o ruído incessante de tais pensamentos é interrompido. Sua atenção permanece no som e você pode segui-lo até sua origem.

Lembro-me de uma história sobre um grande Mestre que tinha dois discípulos. Um dos discípulos era um estudioso que valorizava o conhecimento teórico e o outro orgulhava-se de ser um homem muito prático.

Um dia, o Mestre deixou cair uma agulha num grande palheiro e perguntou aos discípulos como fariam para recuperar essa agulha. O estudioso disse que iria vasculhar o feno e examinar cada pedaço para verificar se seria a agulha. O homem prático disse que simplesmente queimaria o palheiro e que, em minutos, encontraria a agulha. O Mestre sentou-se em silêncio por alguns instantes. E então tirou do bolso de suas vestes um ímã.

Se a agulha nesta história for análoga à presença da divindade dentro de você, então você pode considerar que cantarolar *AUM* é seu ímã. Os semelhantes se atraem; seu cantarolar atrai você, inexoravelmente, para o grande cantarolar que sustenta este universo.

Uma das razões pelas quais cantarolar é tão poderoso é que envolve a respiração. Mesmo por si só, a respiração pode ajudar seus pensamentos a se acalmarem. Pode aliviar a tensão. Pode reaproximá-lo dos anseios mais profundos de seu ser e levá-lo de volta à consciência de sua própria divindade.

Na tradição sufi há uma história de um homem que está atrasado para as orações na mesquita. Quando descobre que as orações já terminaram, o homem solta um longo suspiro — uma expiração pesada, do fundo da alma, que expressa seu arrependimento, seu remorso, seu anseio não realizado de suplicar ao seu Deus.

Ao ouvir esse suspiro, uma das pessoas que participou do culto faz uma oferta ao homem: ela trocará os frutos de suas orações pelo suspiro desse homem. O homem fica encantado e aceita a oferta. No entanto, mais tarde naquela noite, o homem tem um sonho. No sonho, uma voz lhe diz que ele foi um tolo ao trocar seu suspiro pelas orações de outra pessoa. Na verdade, seu suspiro continha os frutos e virtudes de *muitas* orações!

Quando o homem acorda, ele inspira profundamente e expira longamente. Ele contempla o que a voz lhe disse. E ele percebe que seu suspiro tinha sido por si próprio um caminho para Deus. Ele estava com tanta pressa para recitar suas orações a fim de se conectar com Deus que não se deu conta de que essa conexão existia dentro dele mesmo!

O homem também percebe que ele nem sabe o que recebeu em troca de seu suspiro. Em sua impaciência, ele não havia parado para questionar o que a outra pessoa poderia ter desejado enquanto recitava as orações.

A gratidão brotou no coração do homem por esses insights, e ele reconheceu que, dali para a frente, precisava aplicar seu entendimento recém-descoberto em sua vida cotidiana.

O homem dessa história sentiu-se animado pelo seu sonho. Ele respirou mais tranquilo por causa desse sonho. Ele se lembrou da presença da divindade dentro de si por causa desse sonho.

A respiração é um ímã.

Cantarolar *AUM* é um ímã.

A devoção é um ímã, atraindo o amor de Deus para você.

Inspire profundamente e expire longamente. Sinta a energia vitalizada cantarolando em seu ser. Ao abrir os olhos após a meditação, você será capaz de se centrar e dizer:

“Estou feliz por estar vivo. Eu me importo com o que me rodeia. Eu desejo que os outros também encontrem sua própria alegria e sejam capazes de viver uma vida de liberdade.”

~ Gurumayi Chidvilasananda



© 2024 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

“Para ler as histórias mencionadas neste ensinamento, clique nos links que aparecem abaixo do ensinamento em inglês.”