

Renovando sua Paisagem Interior e Exterior

Ensinaamentos de Gurumayi Chidvilasananda

Desenvolver, Pausar, Ascender...

Logo que um bebê humano nasce, seu desenvolvimento começa. Logo que um bebê animal nasce, seu desenvolvimento se inicia. Logo que uma muda espreita através de sua casca dura, tudo que ela quer fazer é crescer, se desenvolver e florescer.

A vida deve ser assim.

Você não acha?

Trata-se de romper a sua casca — seja ela pequena ou grande, grossa ou fina, simples ou intrincada.

Trata-se de libertar-se da ignorância e mover-se em direção à luz.

Trata-se de abandonar seu egoísmo e compartilhar sua salubridade — sua bondade, sua integridade, sua sinceridade, sua gentileza.

O que se tem observado, no entanto, sobre qualquer tipo de desenvolvimento em um ser vivo é que não é um processo incessante. Não é apenas uma questão de avançar e avançar e *avançar*. Existem momentos de pausa e, às vezes, eles duram um bom tempo.

Em humanos e animais, talvez o exemplo mais óbvio seja o sono. Esses períodos regulares de descanso são cruciais para que eles se reorganizem —
para que se recuperem e restaurem sua energia,
para que se revitalizem, rejuvenesçam,
reacendam seu espírito para viver uma vida nova,
e se preparem para o próximo estágio de avanço.

O mesmo princípio se aplica à ascensão no plano espiritual. Há uma cadência em sua *sadhana*, um ritmo que será exclusivo para você, ao qual você deve ouvir e se alinhar. Se não mantiver esse ritmo, você trava seu progresso. Se tentar se antecipar a ele, corre o risco de ter um esgotamento.

É como uma das histórias contadas sobre Siddhartha Gautama antes de ele se tornar o Senhor Buda. Como um jovem buscador, Siddhartha Gautama submeteu seu corpo a austeridades severas, mas descobriu que isso não o aproximou da iluminação. Um dia, enquanto ruminava sobre o porquê disso, ouviu um mestre de música dando instruções a seus alunos. O músico dizia aos alunos que as cordas de seus instrumentos não deveriam ficar nem muito apertadas nem muito soltas. Siddhartha Gautama teve uma epifania quando ouviu isso. A afinação dos instrumentos serviu de analogia para suas próprias tentativas de alcançar o *nirvana*.

Ascender no reino espiritual implica um tipo sutil de esforço, um conhecimento do que está acontecendo dentro de você e uma disposição de recalibrar conforme necessário. Distingue-se, assim, da maioria dos outros tipos de desenvolvimento que um ser vivo experimenta. O desenvolvimento pode ocorrer naturalmente. A flor vai desabrochar. A lagarta vai virar uma borboleta. O corpo humano vai crescer. Essas mudanças progressivas simplesmente vão acontecer — independentemente do quão conscientes os organismos estejam delas ou do quão ativamente estejam participando delas.

Para ascender espiritualmente, você precisa tomar uma decisão consciente.

Precisa decidir, e *continuar* decidindo, realizar a jornada interior.

Os sentidos olham para fora, portanto essa costuma ser a direção para onde vai o foco das pessoas. Eles estão familiarizados com o que significa criar uma reputação no mundo. Sabem como subir a escada para o sucesso material. Pode ser desafiador chegar lá — e, sem dúvida, exigirá trabalho duro — mas *existe* um caminho a seguir, e ele é tangível. Pode ser visto, ouvido, e falado a respeito.

A peregrinação interior é muito mais misteriosa.

Sua forma é elusiva.

Sua natureza desafia a descrição.

Ela não pode ser mapeada como a jornada exterior, e suas recompensas não podem ser mensuradas pelas mesmas métricas que são usadas para a realização externa. Ir para dentro não significa criar uma reputação para si. Não se trata de projetar para os outros o quão grande, talentoso ou rico você é. Não se trata de angariar elogios ou aplausos. Você vai para dentro porque é algo que decide fazer por você mesmo. E então você continua a ir para dentro, porque está motivado pela maneira como sua *sadhana* o está ajudando, como está beneficiando os outros e elevando seu entorno.

Os sábios da Índia antiga disseram que o momento certo para fazer *sadhana* é agora. Sua sabedoria foi inscrita seguidamente nas escrituras, registrada para a posteridade.

A hora para a sadhana é agora, dizem.

*É agora,
é agora,
é agora.*

Você não deve adiar.

Os sábios sabiam por experiência própria que, se você genuinamente quer realizar algo grandioso nesta vida, deve olhar para dentro. Foi com imensa compaixão que eles exortaram os buscadores a agirem rapidamente; eles não queriam que ninguém perdesse um instante sequer para descobrir as maravilhas do mundo interior. Milênios mais tarde, suas palavras continuam a ser uma luz orientadora. Se você deseja respirar a fragrância da atemporalidade, deve fazer bom uso do tempo que você tem.

Afinal de contas, não é verdade que todos nós temos a necessidade inata de ir para dentro? Todos nós temos o desejo profundo de aprender quem realmente somos e viver a partir desse conhecimento.

A questão é: todos honram essa necessidade?

Você já deve ter ouvido falar de pessoas que se voltam para Deus, se voltam para um poder superior, quando são acometidas por alguma grande catástrofe. Aparentemente, é apenas em sua hora mais sombria que elas começam a procurar alguma força que possa sustentá-las. Mas, nesse momento, não seria tarde demais, pelo menos no que diz respeito a suas circunstâncias atuais? O golpe já teria sido dado. E elas ainda não teriam construído sua reserva interior.

Portanto, meus queridos, quero que considerem *agora* a palavra mais importante de suas vidas.

Agora,

agora,

agora.

Você não deve esperar.

No início deste ensinamento, eu falei sobre o esgotamento e como ele pode acontecer quando a pessoa deixa de fazer uma pausa. Na vida, a pessoa vai se esgotar quando não tiver dedicado tempo suficiente para cuidar de seu mundo interior — para cultivar uma boa energia dentro e em torno de si. Essa energia é uma proteção, um campo de força que vai ajudá-lo a afastar quaisquer dificuldades que possam surgir.

Por isso, no caminho de Siddha Yoga nós repetimos o mantra.

Nós criamos vibrações benéficas.

O mantra é um escudo. O mantra é uma armadura.

É imprescindível fortalecer essa armadura por meio da prática regular.

Você pode cantar o mantra ou repeti-lo enquanto pratica *mantra japa*. Seja qual for a sua escolha, mantenha-se nela até alcançar esse lugar de pausa — até que as sílabas sagradas se dissolvam na quietude.

Há uma história maravilhosa no *Yoga Vasishtha* sobre um jovem Senhor Rama pedindo ao sábio Vasishtha para explicar a natureza de Deus. Quando o Senhor Rama coloca essa questão, o sábio se senta em silêncio.

Um prolongado momento se passa em silêncio. Finalmente, o Senhor Rama pergunta a Vasishtha por que ele não falou nada. O sábio explica ao Senhor Rama que o silêncio foi sua resposta. Isso porque Deus é *nihshabda* — inefável, completamente imóvel, a personificação do silêncio.

Quanto mais sintonizado você estiver com a pausa, mais ascenderá.

Quanto mais ascender, mais profundas e ricas serão suas experiências de pausa.

Além do mantra, você pode usar o auxílio da respiração. No final da inspiração há uma pausa natural; no final da expiração há outra pausa. Nessas pausas, você pode descobrir o mesmo silêncio de que fala o sábio Vasishtha. Você pode experimentar a forma de Deus.

E quando tiver de fato essa experiência, mantenha-se nela.

A essa altura, você já sabe disso, não é?

Mantenha-se na sua experiência. Fique com ela.

Ao se dedicar, aqui e agora, à sua *sadhana*, você descobrirá que o poder que ganha ao ascender no plano espiritual é muito mais duradouro do que qualquer coisa que obtém no exterior. Os ganhos externos podem durar, ou talvez não. Mas sua conexão com o reino espiritual interior — o conhecimento que adquire lá, a profundidade de suas experiências — nunca pode ser tirada de você. Eu li histórias comoventes sobre o que as pessoas em seu leito de morte compartilham com os filhos e netos. Frequentemente, elas passam seus últimos momentos nesta terra transmitindo sua sabedoria duramente conquistada sobre o que significa viver uma boa vida. Elas entendem que, no fim das contas, é isso que terá mais valor para os entes queridos.

O poder interior também serve como uma âncora à medida que você percorre seu caminho no mundo. Caso contrário, o que acontece no exterior tem um efeito desproporcionalmente poderoso sobre o que acontece no interior. Isso também não tem a ver somente com lidar com as más notícias. Às vezes, as pessoas não conseguem lidar nem com as *boas* notícias. Você já

ouviu histórias sobre isso, certo? A pessoa está tão mal equipada para lidar com um lucro inesperado, um impulso em sua fortuna, que seu fôlego levanta voo! Ela *literalmente* não está mais neste planeta!

Portanto, tome cuidado com o que acontece dentro de você. Não poupe esforços em seu trabalho interior todos os dias, e faça isso da forma mais criteriosa possível. Para se centrar, você pode dizer o seguinte, mentalmente ou em voz alta:

“Eu estou no comando dos acontecimentos em meu ser.

“Eu estou supervisionando meu dia a dia.

“Eu me deleito com a maneira como minha respiração naturalmente faz uma pausa antes de surgir novamente e recomeçar sua atividade.

“Estou pronto para ascender, pois estou consciente de minha paisagem interior e exterior.

“Estou pronto para ascender, pois estou em contato com minha própria consciência.

“Estou pronto para ascender, pois sou atraído a explorar a beleza e o mistério desta Consciência cósmica.”

~ 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.”