

# Reflexão sobre Gurumayi Chidvilasananda 2017

## A conexão que me sustenta

por Rachana Karron

Quando eu tinha seis anos, comecei o primeiro grau em uma escola nova, e durante os primeiros meses me senti tímida e solitária. Eu tinha dificuldade para fazer amigos. Enquanto outras crianças jogavam futebol e pega-pega durante o recreio, eu geralmente me sentava num canto do parquinho e lia um livro.

Um dia cheguei em casa chorando e contei para minha mãe o quanto queria ter um amigo. Ela me abraçou e sugeriu que eu assistisse um vídeo novo de Siddha Yoga para crianças chamado *Um Amigo Para Sempre*. Minha mãe tinha me apresentado a Gurumayi e ao caminho de Siddha Yoga quando eu era um bebê, então eu concordei alegremente. Nós nos sentamos juntas para assistir ao vídeo, e eu fiquei tocada pela maneira gentil e atenciosa que Gurumayi tratava cada criança. As crianças estavam compartilhando sobre a conexão que sentiam com Deus, Gurumayi e seus próprios corações. Tinha também um trecho da palestra de Gurumayi *Você Não Vai Fazer de Deus o seu Amigo?*

Nessa palestra Gurumayi diz: “Você tem acesso ao seu próprio coração, o que significa que Deus já te aceitou como seu amigo.”

Assistindo ao vídeo, me senti acalmada. As palavras de Gurumayi me ajudaram a compreender que nunca estou só, porque o amor de Deus está sempre comigo, o amor de Gurumayi está sempre comigo; e eu posso experimentar esse amor a qualquer momento, me voltando para dentro e me conectando com meu próprio coração.

Nas semanas seguintes, essa nova percepção me deu coragem para juntar-me aos colegas de classe nos jogos e conversas. Comecei a fazer novos amigos. Sempre que me sentia só, visualizava meu coração como uma pequena caverna preenchida por uma luz dourada rósea e me via entrando naquele espaço para ter o *darshan* de

Gurumayi. E novamente me sentia amada, protegida e tranquila.

Na adolescência, procurei aprofundar minha percepção de Deus dentro de mim através da prática de meditação. Quase todas as noites, antes de ir para a cama, sentava-me no quarto com as pernas cruzadas para vinte minutos de meditação. No início parecia que tudo em que podia prestar atenção era na tagarelice dos meus próprios pensamentos. Quanto mais tentava fazer meus pensamentos irem embora, mais a minha mente se dispersava, e também mais distante parecia estar Deus.

Um dia pensei: *Quando era mais nova, era tão fácil levar minha atenção para dentro e sentir o amor de Deus e de Gurumayi. Por que está tão mais difícil agora?* Naquele momento de reflexão lembrei-me do ensinamento de Gurumayi: “Você tem acesso ao seu próprio coração, o que significa que Deus já te aceitou como seu amigo.” Eu percebi que tentar controlar meus pensamentos estava tornando mais difícil encontrar a experiência de Deus dentro de mim. Decidi que sempre que surgissem pensamentos durante a meditação, repetiria silenciosamente o mantra *Om Namah Shivaya* para trazer minha consciência de volta ao coração. Como resultado, comecei a entrar em meditação profunda mais facilmente.

Após começar a faculdade no outono de 2014, tive dificuldade para separar um tempo para meditação. Tinha que me esforçar muito para manter em dia os trabalhos do curso, e queria dedicar qualquer momento livre para conhecer os brilhantes, divertidos e talentosos estudantes que estavam ao meu redor. Nesse ambiente super estimulante, fiquei com a mentalidade, compartilhada por muitos dos meus colegas, de que passar um tempo só, seria tempo perdido.

Enquanto caminhava nos intervalos entre as aulas, eu muitas vezes pegava meu telefone para checar e-mails e responder mensagens de texto. Se eu entrasse no refeitório e não visse nenhum conhecido, pegava minha bandeja de comida, sentava-me com meus livros e o computador, e procurava adiantar minha leitura. Após alguns meses comecei a me sentir esgotada.

Procurando uma forma de restaurar o equilíbrio em minha vida, percebi que assim como dedicar um tempo para conectar-me com meu coração me elevava nos momentos de solidão, poderia também me manter equilibrada enquanto navegava pelo vendaval de experiências da faculdade. Ao invés de me agarrar ao telefone

enquanto caminhava nos intervalos entre as aulas, comecei a fazer o esforço consciente de praticar *mantra japa*. Da mesma forma, comecei a adotar a experiência ocasional de comer sozinha no refeitório. Tomei isso como uma oportunidade para estar plenamente presente apreciando o sabor e a textura de cada bocado de comida e sentindo gratidão por isso.

Naquele inverno descobri que na minha universidade tem uma pequena sala de meditação na base de uma bela torre de pedra com um relógio, e comecei a ir lá para meditar nas noites de domingo. Estou agora em meu terceiro ano de faculdade, e continuo a valorizar esta prática. Dedicar um tempo a cada semana para me voltar para dentro e experimentar o amor de Gurumayi me trouxe grande foco, clareza e compaixão por cada aspecto da minha vida; da maneira como estudo à forma como interajo com os amigos. Um dos meus amigos mais próximos também pratica meditação, e frequentemente vamos à sala de meditação juntos. Todo domingo à noite, um de nós envia mensagem ao outro: “Meditar?”