

# Testemunhe a Consciência

por Gurumayi Chidvilasananda

Testemunhe a Consciência  
Testemunhe seus olhos se fechando  
Testemunhe seus olhos se abrindo  
Então, pisque novamente.

Feche seu obturador mental  
Abra seu obturador mental  
Então, permita à mente descansar.

Adentre pelo umbral  
Saia pelo umbral  
Então, exatamente onde está  
Sem ir para fora ou para dentro  
Sem cruzar o umbral –  
Vire-se.

Vire novamente, 360 graus  
Inspire o aroma das árvores veneráveis.  
Elas são os majestosos baluartes de sua existência,  
imponentes,  
oferecem proteção  
ao seu coração vulnerável.

Feche um livro aberto  
Abra um livro fechado  
Então pegue o livro,  
sente-se para ler,  
e compreenda  
aquilo que escapou até mesmo ao seu intelecto poderoso.

Voe fundo para dentro do espaço de sua imaginação  
Quando estiver adormecendo,  
liberte-se  
Permita ao seu corpo relaxar.  
Recupere a energia que gastou enquanto estava acordado  
e ocupado fazendo mil e uma coisas.

Lembre-se da vigília.  
Desperte da letargia do sono  
ao ouvir os sinos do templo  
ressoarem no topo da montanha.  
Dê as boas-vindas a mais um alvorecer silencioso  
quando ele ainda estiver envolto pelo orvalho da noite.

Ferva água sobre um fogo em brasas  
Esfrie o *sorbet* em cubos de gelo,  
Deixe-se seduzir por seus chiados e efervescência  
Então, deixe ir aquilo que é quente e aquilo que é frio –  
Ficar encantado com eles não te interessa mais.

Diga tudo que pensa, sem hesitação  
Fiscalize sua mente rigorosamente, até onde ela permitir sua intromissão.  
Então, abandone os pensamentos e as palavras que o prendem como se seu  
escravo fosse e o privam de seu direito inato,  
o êxtase divino.

Expire  
e permita que seu olhar cruze a distância de milênios,  
Inspire  
e inverta seu olhar conforme você desce para a caverna do coração  
Observe sua respiração faiscar e se fundir em si mesma  
Então, fique em silêncio por mais outros milênios.

Perceba o toque divino da Presença invisível surgindo de dentro  
Acolha a luz que emana de suas Vestes  
e pulsa para dentro de seu universo  
Então permita que cada célula em seu corpo se torne pontinhos de luz –

Branco  
Índigo  
Azul  
Verde  
Amarelo  
Laranja  
Vermelho

Ao fechar e abrir o livro de sua vida,  
inspire e expire incontáveis felicidades e infelicidades  
Repetidas vezes funda-se na própria essência da Consciência suprema.

Conexão  
Repouso  
Respirar Vida Nova

Então liberte-se da culpa de ser quem faz e existe,  
e dissolva-se no silêncio indefinível e inefável –  
elimine tudo o que não é  
torne-se tudo que É  
para se tornar nada.

