



DHYANA VAHINI



por Bhagavan Sri Sathya Sai Baba



DHYANA VAHINI

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Copyright 2008 © by Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil

Todos os direitos reservados:

Os direitos autorais e de tradução em qualquer língua são de direito dos publicadores. Nenhuma parte, passagem, texto, fotografia ou trabalho de arte pode ser reproduzido, transmitido ou utilizado, seja no original ou em traduções sob qualquer forma ou por qualquer meios, eletrônicos, mecânicos, fotocópia, gravação ou por qualquer meio de armazenamento, exceto com devida permissão por escrito de Sri Sathya Sai Books & Publications Trust, Prasanthi Nilayam (Andhra Pradesh) Índia.

Publicado por:

Fundação Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Brasil

Rua Pereira Nunes, 310 – Vila Isabel CEP: 20511-120 – Rio de Janeiro – RJ Televidas: (21) 2288-9508

E-mail: fundacao@fundacaosai.org.br Loja virtual: www.fundacaosai.org.br Site Oficial no Brasil: www.sathyasai.org.br

Tradução:

Coordenação de Publicação / Conselho Central Organização Sri Sathya Sai do Brasil

Organização Sri Sathya Sai do Brasil www.sathyasai.org.br

SUMÁRIO

NOTA DO EDITOR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS.....	4
PREFÁCIO.....	5
CAPÍTULO 1 - O poder da meditação.....	6
CAPÍTULO II - O canto do nome de Deus e a meditação.....	14
CAPÍTULO III - A meta da meditação.....	21
CAPÍTULO IV - Promova o bem-estar de todos os seres.....	27
CAPÍTULO V - Cultive a bem-aventurada experiência átmica.....	33
CAPÍTULO VI - A meditação revela o eterno e o não-eterno.....	39
CAPÍTULO VII - Lembre-se de Deus e medite.....	45
CAPÍTULO VIII - A atenção unidirecionada é essencial para a meditação.....	50
CAPÍTULO IX - Desenvolvimento espiritual.....	56
CAPÍTULO X - Inocência, pureza e humildade.....	62
CAPÍTULO XI - Liberação: a meta da meditação.....	68
CAPÍTULO XII - Não seja um escravo dos impulsos.....	74
CAPÍTULO XIII - Desenvolvendo a atenção unidirecionada.....	80
CAPÍTULO XIV - Remova os defeitos do caráter.....	86
GLOSSÁRIO.....	93



NOTA DO EDITOR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

Esta edição do Dhyana Vahini é uma tentativa de melhorar a última edição. Alguns erros gramaticais e ortográficos foram corrigidos e algumas sentenças modificadas para suavizar e clarificar a apresentação, sem, contudo, perturbar o significado original. Assim, também os longos parágrafos foram separados em dois onde se fazia necessário, para facilitar a leitura.

A versão anterior do Dhyana Vahini não tinha os títulos de Capítulos e Seções. Agora, foram introduzidos subtítulos nos locais apropriados para torná-lo mais acessível ao leitor. Os subtítulos também aparecem no sumário.

As palavras em sânscrito foram substituídas por seus equivalentes em inglês. Entretanto, a maior parte delas foi conservada entre parênteses, precedidas de seus substitutos em inglês

Com a finalidade de manter a precisão desta edição, optou-se por conservar o sânscrito como ele é. Por essa razão, muitas de suas palavras tiveram de ser precisas aos equivalentes em inglês.

É um fato bem conhecido que várias palavras em sânscrito fizeram seu curso dentro da língua inglesa e podem ser encontradas na maior parte dos dicionários, como por exemplo, dharma, guru, yoga e moksha. Essas palavras são, na maioria das vezes, usadas sem tradução, apesar de seus significados aparecerem no índice ao final do livro.

Um formato grande é outro detalhe desta edição. Espera-se que a composição computadorizada, usando um tamanho maior e uma fonte diferente, proporcionará uma leitura mais confortável.

Com essas mudanças, o Dhyana Vahini revisado está sendo apresentado aos leitores com a esperança de que beneficiará a todos os sinceros buscadores no campo espiritual.

PREFÁCIO

Viver como contemporâneo de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba é uma oportunidade única, já que a sua voz é a autêntica voz do próprio Senhor. Ele é facilmente acessível, e está disposto a receber as almas piedosas e pessoas que sofrem de males físicos ou confusão espiritual. O seu advento é para restaurar o dharma (retidão) nos relacionamentos humanos e instilar a coragem nos corações dos sadhakas (aspirantes espirituais) e a pureza entre os sadhus (homens santos). Sathya Sai Baba começou a sua missão na tenra idade de quatorze anos, quando anunciou a Si Mesmo como o Santo de Shirdi, encarnado novamente como Sri Sai Baba, conforme a promessa que o Santo havia feito de que Ele reapareceria oito anos após o Seu Mahasamadhi (morte física) para completar o Seu Trabalho.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba proclama sem nenhuma ostentação a Sua Divindade mediante uma contínua manifestação de milagres que estão além do alcance das leis da ciência. Ele aconselha, consola e confere dádivas e, acima de tudo, encoraja os aspirantes que vacilam a marcharem adiante em Sua direção; porque Ele é o Absoluto, a Meta. Cada palavra Sua, falada ou escrita, é uma Mahavakya (Verdade Universal); pois Ele tem a autoridade de assim fazer.

Este livro é uma tradução do Seu Conselho Valioso a todos os sadhakas (aspirantes espirituais), foi publicado pela primeira vez na revista “Sanathana Sarathi” como uma série de artigos escritos por Ele em télugo. O idioma télugo de Baba é doce e simples e vai diretamente ao coração. Traduzi-lo ao inglês é, na verdade, remover dele muito do seu doce sabor nativo, porém, para os que não conhecem télugo, essa é a melhor maneira de ouvir Suas Orientações e, com esse propósito, este livro é apresentado a todos os aspirantes. Que o sucesso chegue a todos os que leiam e sigam os ensinamentos de Baba e que sejam eles conduzidos pela Sua Graça à Sua Divina Presença.

CAPÍTULO 1 - O PODER DA MEDITAÇÃO

Ações que prendem e ações que libertam

As pessoas precisam estar realizando alguma ação (karma) desde o momento em que acordam até a hora de ir dormir, isto é, desde o seu nascimento até sua morte. Elas não podem permanecer quietas, sem produzir ação. Ninguém pode evitar essa condição! Mas cada um deve entender claramente em que tipo de ação está envolvido. Existem somente dois tipos de ação: (1) ações sensoriais ou que prendem (vishaya karmas) e (2) ações que libertam (sreyo karmas).

As ações que prendem aumentaram além de qualquer controle e, como resultado disso, aumentaram a tristeza e a confusão. Por meio destas, não se pode obter felicidade nem paz mental.

Por outro lado, as ações que libertam produzem, com cada único ato, alegria e auspiciosidade progressivas. Estas produzem bem-aventurança ao Ser Interno (Atmananda) e não estão relacionadas com a mera alegria externa! Embora os atos possam ser externos, a atração é toda em direção ao interior. Esse é o caminho certo, o caminho verdadeiro.

As ações que prendem incluem todas as atividades relacionadas com os objetos externos. Essas ações estão geralmente dirigidas ao desejo por algum resultado. Essa ânsia pelos resultados leva-o ao atoleiro do “eu” e “meu” e ao demônio da luxúria e da cobiça. Seguindo esse caminho, nele haverá repentinas labaredas, assim como quando a manteiga clarificada (ghee) é vertida no fogo sacrificial! Dar prioridade aos objetos sensoriais (vishaya) é o mesmo que dar importância ao veneno (visha)! Porém, enquanto o homem estiver empenhado nessas atividades e nesses objetos sensórios, se ele não tiver inter-

esse no resultado ou na consequência, então não somente poderá sair-se vitorioso sobre os sentimentos de “eu” e “meu” e sobre a cobiça e a luxúria, como também poderá estar longe de todas essas características e jamais ser perturbado por elas.

A ação que liberta é pura, perfeita, altruísta e imutável. A sua característica é a importância dada à idéia de ação sem nenhum desejo pelos seus frutos (nishkama karma) conforme foi elaborado na Bhagavad Gita. A prática dessa disciplina envolve o desenvolvimento de Verdade, Retidão, Paz e Amor (sathya, dharma, shanti e prema). Enquanto se está nesse caminho, se a disciplina da repetição do Nome do Senhor também for praticada, onde se poderia obter maior alegria e bem-aventurança? Esse caminho dará a mais completa satisfação.

Se alguém trilha esse caminho santo, o Próprio Senhor concederá tudo o que é necessário, tudo o que é merecido e tudo o que lhe dará paz mental. Ofereça tudo ao Senhor, sem nenhum desejo pelo resultado; isso realmente produz alegria plena; isso é, na verdade, o mais fácil.

Enquanto é muito difícil falar inverdades e agir contra o dharma (retidão), é muito fácil proferir a verdade e trilhar o caminho do dharma. Falar abertamente as coisas como elas são é uma tarefa agradável; não se necessita gastar nenhum instante para pensar a respeito dela. Para falar daquilo que não existe deve-se criar o inexistente! Isso precipita o indivíduo no medo e na fantasia, em uma atmosfera de inquietação e preocupação.

Assim sendo, em vez de seguir as ações sensoriais (vishaya karma), que oferecem todas essas dificuldades e complicações, siga as ações que libertam (sreyo marga), o caminho da felicidade do Ser Interno (Atmananda marga), que é verdadeiro, eterno e sagrado.

A melhor maneira de seguir as ações que libertam é a meditação (dhyana). Hoje, pessoas de idéias modernas debatem sobre como a

meditação tem de ser feita e até mesmo por que ela deve ser feita, mas não conhecem o seu sabor nem a sua pureza. É por isso que existem tantas críticas e risadas cínicas sobre o assunto. Minha intenção aqui é instruir essas pessoas. Por isso, estou fazendo esta revelação.

Domando a mente e a inteligência

Vejam! Cada um no mundo tem a natureza de se comportar e agir de duas maneiras diferentes: uma externa e outra interna. Isso é conhecido de todos, embora os homens não o demonstrem publicamente. Assim como as pessoas perdem até mesmo a pouca alegria que têm ao se preocuparem com as discórdias que possa haver em suas famílias, elas perdem a sua paz interna quando enfrentam obstáculos físicos e dificuldades.

Por exemplo, considere um carro puxado por bois. O carro não pode mover-se por si mesmo, não é assim? Ele só pode mover-se quando dois bois forem atrelados a ele. E só se moverá com segurança quando esses bois forem treinados na tarefa de puxar carros e quando eles estiverem acostumados com a estrada que devem trilhar. Ao contrário, se eles desconhecerem o processo de puxar carros, se nunca tiverem caminhado na estrada, se jamais tiverem se afastado do seu galpão ou se sempre tiverem se movido somente ao redor do poste ao qual estiveram atados, no seu próprio lamaçal, a jornada não poderá prosseguir! E o carro se verá em perigo!

Igualmente, a consciência interna (antahkarana) não pode mover-se por si mesma; ela tem de estar ligada aos “bois” externamente relacionados – o intelecto (buddhi) e a mente (manas). Só então ela poderá avançar, seguindo o trilho dos bois.

Assim sendo, antes da jornada, os bois – intelecto e mente – devem

estar familiarizados com o caminho à aldeia que os sentidos internos estão ansiosos por alcançar. Eles devem ser treinados para prosseguir nessa direção. Se isso for feito, a jornada será fácil e segura. Em vez disso, se os animais de tração (o intelecto e a mente) não tiverem conhecimento dos caminhos da verdade, retidão, paz e amor (sathya, dharma, shanti e prema) e se eles nunca tiverem percorrido esse caminho, a própria carreta, os sentidos internos, podem ser prejudicados. Mesmo que eles sejam incitados a prosseguir, somente puxarão a carreta até o poste familiar e ao costumeiro lamaçal da confusão, injustiça, crueldade, indisciplina e falsidade! E a viagem, então? Quando seria a chegada?

Portanto, inteligência e mente (buddhi e manas) têm de ser instruídas na arte de puxar a carreta e de mover-se firmemente ao longo da estrada. Isso deve ser feito através da repetição do Nome do Senhor (japa) e meditação (dhyana).

Atenção unidirecional e meditação

As pessoas estão sofrendo de desespero e frustração devido à teimosia e à instabilidade de seus sentidos internos. Isso é o resultado de sua incapacidade de controlar e guiar os bois do intelecto e da mente, desacostumados à meditação e à repetição do Nome Divino ao ponto de nem sequer darem um passo no caminho! Em um momento desses, os desejos conflitantes que infestam a mente do homem têm de ser debelados e controlados. A mente deve ser focalizada em uma única direção. As pessoas devem caminhar com determinação, usando todos os seus esforços para alcançar o objetivo e a realização do empreendimento que impuseram a si mesmas. Se isso for feito, nenhuma força pode fazê-las retroceder e elas podem alcançar a posição que lhes é de direito.

Mergulhe a mente instável, que está fugindo em todas as direções, na contemplação do Nome do Senhor. O efeito será como a concentração dos raios do sol através de uma lente de aumento; os raios dispersos desenvolvem o poder de uma chama para queimar e consumir. Assim, também, quando as ondas do intelecto e os sentimentos da mente tomam uma única direção através da lente de convergência do Atma (Ser Interno), elas manifestam-se como o Esplendor Divino Universal, que pode queimar o mal e irradiar a alegria.

Cada um só é capaz de obter sucesso na sua profissão ou ocupação através da atenção unidirecional. Até mesmo a tarefa mais insignificante necessita da qualidade da concentração para a sua realização. Mesmo o problema mais difícil cede diante de um esforço decidido.

O valor do canto do nome divino e a meditação

As pessoas são dotadas de poderes ilimitados. Nem uma única pessoa é destituída deles! Mas o caminho é mal utilizado quando o indivíduo não tem consciência dessa verdade. Para adquirir consciência desse poder, ele deve juntar-se à companhia dos homens santos, empenhar-se na disciplina espiritual (sadhana) e praticar a repetição do nome divino e a meditação.

De que serve ter todos os mantimentos em abundância se não sabe como cozinhá-los e transformá-los em uma comida apetitosa? De maneira similar, as pessoas têm em si mesmas todas as provisões necessárias para sua manutenção e progresso, mas as descartam levemente e as deixam sem uso porque são ignorantes do processo de beneficiar-se delas. As pessoas devem procurar ver e entender o Poder Universal (shakti), o Uno sem um Segundo, que é a base de todas as manifestações múltiplas de nomes e formas no mundo.

A mente escapa constantemente por uma tangente. A meditação (Dhyana) é o processo pelo qual a mente é treinada para adquirir concentração. Como resultado da meditação no Atma mais elevado (Paramatma), a mente se afastará dos objetos dos sentidos e do mundo sensório. Nesse momento, o intelecto (buddhi) deve afirmar a sua autoridade e comandar a mente (manas) para que não alimente nenhum sentimento, exceto o pensamento da Base Fundamental.

Quando essa verdade básica for conhecida, a mente não será iludida pelo transitório, falso e desventurado. Em vez disso, dará boas-vindas ao florescimento da alegria, da felicidade e da verdade. Não será afetada pela tristeza e dor, pois a Natureza (prakriti) e o Alento Vital (prana) são indestrutíveis, não é assim? Então, tudo o que é produzido pela combinação desses dois tem um novo valor inerente nele.

A vida do homem também assume um novo esplendor quando ele percebe e visualiza a bem-aventurança na consciência do Ser-Consciência e Bem-Aventurança (Sat-Chit-Ananda) por meio de uma mente e de um intelecto purificados e transformados por meio de meditação (dhyana). O sabor da fruta é evidente quando se vê que ela é comida inteiramente, sem nenhuma porção deixada para trás. Assim também, quando o sabor da meditação for descoberto, descartar-se-á toda dúvida e discussão a respeito e se dedicará totalmente a ela. Portanto, comecem a praticar a meditação cada um de vocês a partir de hoje, agora mesmo!

A meditação deve ser realizada com entusiasmo, com absoluta fé e cuidado, e estritamente de acordo com as disciplinas estabelecidas. Se isso for feito, ela lhe dará não só toda a felicidade e vitória, mas até mesmo a visão do Senhor. Isso está relacionado com a ciência da Suprema Espiritualidade (Vedanta) e também com a ciência

da Natureza (prakriti). Essas duas diferem somente em um aspecto: os estudantes da natureza (prakriti) estão imersos nos objetos da vida, ao passo que os estudantes de Vedanta estão imersos na verdade básica da vida. E as pessoas estão atadas a ambas! A natureza está relacionada com vishaya (os objetos sensórios) e o Vedanta está relacionado com a realidade do Ser Interno de cada um (swarupa). Se as pessoas desejam transformar sua vida, tanto interna como externa, em uma vida de esplendor, a meditação é a melhor disciplina espiritual (sadhana) que elas podem adotar.

O método da meditação

O local para a meditação deve ser um pouco acima do chão, isto é, uma ou duas polegadas mais alto. Coloque uma esteira de darbha (um tipo de capim longo que cresce na Índia) no local. Estenda uma pele de veado sobre a esteira e, sobre eles, coloque um tecido branco fino. Sente-se sobre esse assento, adotando a postura de lótus (padmasana). O pé direito deve ficar sobre a perna esquerda e o pé esquerdo sobre a perna direita. Os dedos das mãos devem estar se tocando e as mãos devem ser colocadas à frente. Os olhos devem estar semicerrados ou fechados completamente.

Então, por meio de uma massagem mental, relaxe o pescoço, os ombros, as mãos, o tórax, as mandíbulas, o estômago, os dedos, as costas, as coxas, os joelhos, as panturrilhas e os pés. Depois disso, você deve meditar no Nome e Forma de sua predileção, acrescentando o OM. Enquanto isso estiver sendo feito, não deve haver divagações mentais; o indivíduo deve permanecer estável e quieto. Não se deve permitir a interferência de nenhum pensamento de acontecimentos passados, qualquer traço de raiva ou ódio ou

qualquer lembrança triste. Mesmo se eles se intrometerem, não devem ser levados em conta. Para neutralizá-los, nutra pensamentos que alimentarão o próprio entusiasmo pela meditação. É evidente que isso pode parecer difícil, no início.

O melhor horário para a meditação é durante as horas quietas da madrugada, antes do nascer do sol, entre 3 e 5 da manhã. Pode-se despertar, digamos, às 4 da manhã. Primeiro de tudo, deve-se dominar o sono. Isso é imprescindível. A fim de manter as horas sem modificação, pode-se pôr o despertador, por exemplo, para as 4 da manhã, e levantar-se. E, se depois disso, mesmo assim o sono continuar a incomodá-lo, o seu efeito pode ser superado com um banho de água fria. Não que seja fundamental banhar-se; isso é necessário somente quando o sono provoca muita dificuldade.

Se, dessa maneira, o caminho da meditação (dhyana) for rigorosamente seguido, será possível obter a Graça do Senhor com muita rapidez.



CAPÍTULO II - O CANTO DO NOME DE DEUS E A MEDITAÇÃO

Os aspirantes espirituais (sadhakas) do mundo inteiro estarão naturalmente empenhados na prática da repetição do Nome Divino e da meditação (japam dhyanam), mas primeiro deve-se saber com clareza o propósito da repetição do Nome e da meditação. Sem esse conhecimento, as pessoas começam a repetição do Nome do Senhor e a meditação crendo que essas disciplinas estão relacionadas com o mundo objetivo, capazes de satisfazer os seus desejos mundanos e esperando demonstrar o seu valor por meio de vantagens sensórias! Esse é um erro grave.

A repetição do Nome do Senhor e a meditação são para que se adquira uma atenção unidirecionada no Senhor, para desfazer-se dos apegos sensórios e para obter a felicidade que provém da base de todos os objetos dos sentidos. A mente não deve estar vagueando em todas as direções, indiscriminadamente, como uma mosca. A mosca vive na loja de doces e também corre atrás das carretas de lixo. A mosca que tem uma mente assim deve ser ensinada para compreender a doçura do primeiro local e a impureza do segundo, para que ela não deixe a loja de doces e siga o carro de lixo. Quando esse ensinamento é transmitido à mente, isso se denomina meditação!

Considere-se um outro tipo: a abelha. Ela apenas tem contato com coisas doces e se aproxima somente das flores que possuem néctar; ela não é atraída para outros lugares em caso algum. De maneira semelhante, devem-se abandonar todas as inclinações pelas atrações sensórias em direção à carreta de lixo da falsidade e do impermanente. Tanto quanto possível, deve-se dirigir a mente a todas as coisas sagradas, que produzem a doçura e a alegria associadas com o

Senhor. Para se alcançar isso, necessita-se de tempo, é claro. Quanto tempo levará, dependerá das atividades do pensamento, palavra e ação, bem como dos motivos que estimulam essas ações.

Julgue a meditação pelo seu impacto interior

Os fatos principais a serem considerados não são quanto se gastou para rezar ao Senhor, nem o número de anos que se esteve empenhado nessa prática, nem as regras e regulamentos que se seguiu, nem mesmo o número de vezes que se rezou. As principais considerações são: com que mente se rezou, com que grau de paciência esperouse pelo resultado e com que concentração unifocada foi almejada a Bem-aventurança Divina, sem levar em conta a felicidade mundana e a demora em recebê-la, sem esmorecimento e com constante atenção em si próprio, na própria meditação e na própria tarefa.

Quando se examina profundamente o sucesso de se livrar de todas as idéias do “eu” pode-se, por si mesmo, julgar o progresso feito. Se, em vez disso, ele se dedica a contar as regras, a contar o tempo despendido e os gastos incorridos, essa meditação pode somente pertencer ao mundo objetivo; jamais poderá chegar aos campos subjetivo e espiritual.

A repetição do Nome do Senhor e a meditação (japam dhyanam) não devem jamais ser julgados através de meros padrões externos. Elas devem ser julgadas pelos seus efeitos internos. A sua essência é o seu relacionamento com o Atma. A experiência imortal do Atma não deve ser confundida nunca com as atividades vulgares do mundo temporal. Essas atividades merecem ser evitadas. Se for dado lugar a elas, oscilando entre a impaciência e a preguiça, e se houver sempre a preocupação consigo mesmo, sentindo: “Por que ainda não o obtive? Por que ainda está distante?”, então tudo isso se

torna simplesmente a repetição do Nome do Senhor e a meditação realizados com a intenção de lucro, com um olho no fruto que se espera obter.

O fruto único da repetição dos Nomes Divinos e da meditação é este: a conversão daquele que está voltado ao exterior para o interior; a mudança de direção do olho para o interior, o olho interno contemplando a realidade da Bem-aventurança do Atma. Para essa transformação, deve-se estar sempre ativo e esperançoso, não se importando com o tempo que isso leve, nem com as dificuldades encontradas. Não se deve levar em conta o custo, o tempo ou a dificuldade. Deve-se esperar a vinda da Graça do Senhor. Essa espera paciente, em si, faz parte das austeridades (tapas) da meditação. Permanecer firmemente na promessa é a disciplina da austeridade.

Os três caminhos da meditação

Existem três caminhos pelos quais os aspirantes tentam entrar no caminho da meditação: o caminho da verdade (sathwika-marga), o caminho da paixão e da emoção (rajasika-marga) e o caminho da ignorância (thamasika-marga).

O caminho puro, sereno (sátvico). Nesse caminho, considera-se a repetição do Nome do Senhor e a meditação como um dever e suportam-se quaisquer dificuldades por sua causa. O indivíduo está totalmente convencido de que tudo isso é apenas uma ilusão e, assim sendo, ele pratica sempre o bem sob todas as condições e a todo o tempo. Ele deseja somente o bem a todos e é sempre amoroso; o indivíduo ocupa o seu tempo ininterruptamente lembrando e meditando no Senhor. Ele não anseia, nem sequer, os frutos da repetição do Nome e da meditação; ele entrega tudo ao Senhor.

O caminho da paixão, da inquietude (rajásico). Aqui, o indivíduo anseia, a cada passo, pelo fruto dos seus atos. Se o fruto não estiver disponível, então, gradualmente, o desgosto e a frouxidão sobrepujam o aspirante espiritual e a repetição do Nome e a meditação lentamente esgotam-se.

O caminho da ignorância (tamásico). Esse caminho é ainda pior. O Senhor virá à memória somente nos momentos de perigo ou de sofrimento intenso, ou quando ele for vítima de perda ou dor. Nesses momentos, esse indivíduo reza e jura organizar esta adoração (puja), oferecer esse alimento especial ou construir certo tipo de templo ao Senhor. No entanto, estarão calculando a quantidade de alimento que colocaram diante do Senhor, o tributo oferecido aos Seus Pés, o número de prostrações que fizeram e o número de vezes que eles andaram ao redor do santuário e pedem recompensas proporcionais! A mente e o intelecto das pessoas que adotam essas atitudes na meditação jamais poderão ser puros.

A maioria das pessoas agora segue somente os caminhos da paixão (rajásico) e da ignorância (tamásico) na repetição do Nome Divino e na meditação. Entretanto, a própria razão da repetição do Nome Divino e da meditação é purificar a mente e o intelecto. Para se alcançar isso, o melhor caminho é o primeiro: a meditação pura e serena (sátvica). Quando a mente e o intelecto se tornarem puros, eles brilharão com o esplendor do entendimento do Atma. Aquele no qual esse entendimento brilha completamente é chamado de sábio (rishi).

O conhecedor do Atma transforma-se no próprio Atma (Brahma-vid Brahmaiva bhavathi). A meta da vida, aquela que faz com que ela seja digna de ser vivida, é a compreensão do Atma ou, em outras palavras, a base da alma individual (jiva).

A necessidade de treinamento físico e mental

Existe uma relação estreita e mútua entre as atitudes do corpo e as atitudes da mente. Assim, os sentimentos íntimos serão evidentes a partir de seus corpos físicos. A postura e a aparência do corpo nos ajudam a descobrir esses sentimentos. Tome-se este exemplo: com o tronco teso, mangas arregaçadas e mãos em punho, não é possível exibir amor ou devoção. Com os joelhos flexionados, os olhos semicerrados e as mãos com as palmas unidas e erguidas sobre a cabeça, é possível demonstrar raiva, ódio ou crueldade? É por isso que os antigos sábios (rishis) costumavam dizer aos aspirantes espirituais que é necessário, durante a oração e a meditação, adotar uma postura física apropriada. Eles perceberam que é possível, por esse meio, controlar a instabilidade da mente.

É óbvio que, para um aspirante espiritual experiente, a meditação é fácil em qualquer posição. Mas para o principiante, tais meios físicos são essenciais. Deve-se passar por esse treinamento físico e mental, que somente mais tarde será descartado, como um meio para alcançar o verdadeiro e eterno Atma. Até que isso seja compreendido, a disciplina espiritual tem de ser praticada de forma constante.

Até que a meta da meditação seja alcançada, a disciplina bem estabelecida das posturas sentadas (asanas) deve ser seguida. O currículo tem de ser adotado até lá. Após atingir a meta, isto é, depois que a mente (manas) e o intelecto (buddhi) tenham sido conquistados e estejam sob controle, o indivíduo poderá estar imerso em meditação onde quer que se encontre: na cama, na cadeira, em uma pedra ou em um carro.

Uma vez que você tenha aprendido a andar de motocicleta, você poderá andar nela em qualquer tipo de estrada e em quaisquer

condições, mas, enquanto estiver aprendendo a dirigi-la, para a sua própria segurança e para a segurança dos que se encontram ao seu redor, você deve escolher um campo aberto e tem de seguir certos princípios de equilíbrio. Isso é fundamental. Do mesmo modo, os que se engajam na prática meditativa (sadhana) da meditação devem seguir certo curso de treinamento. Nenhuma mudança deve ser feita. Assim sendo, os caminhos da paixão, da inquietude (rajásico) e da ignorância (tamásico) não podem, jamais, ser considerados como meditação. O melhor é que a prática espiritual torne-se totalmente pura e serena (sátvica).

É difícil descrever algo em palavras; isso pode até mesmo causar tédio. Mas demonstrar por meio de ações é mais fácil e mais agradável! Fazer com que as pessoas entendam praticando a meditação é melhor do que falar a respeito dela! O meu escrever a respeito dela e a sua leitura não a tornará fácil.

Por meio da meditação, as pessoas alcançam a experiência Divina da realização do Atma dentro delas. Pela meditação, os aspirantes espirituais são capazes de expulsar os envoltórios da ignorância, camada após camada. Eles removem suas percepções dos sentidos do contato com as experiências objetivas mundanas. O processo que visa essa consumação sagrada merece ser chamado de meditação.

Para esse processo, deve-se estar equipado de bons hábitos, disciplinas e ideais elevados. Deve-se estar cheio de renúncia em relação às coisas mundanas e a seus atrativos. Qualquer que seja a situação, o indivíduo deve conduzir-se com entusiasmo e alegria. Tudo o que é feito deve ser dedicado não a ganhar o sustento da vida, mas a merecer a bem-aventurança do Atma (Atma-ananda). O indivíduo deve treinar-se para adotar uma boa postura sentada (asana), para

evitar tensões no corpo e para aliviar a mente do peso e da pressão do corpo. Isso é o que merece ser chamado de prática de meditação pura (sathwika dhyana sadhana). Para isso, a disciplina é extremamente necessária.

Todos têm direito ao sucesso espiritual

As dificuldades e tribulações que surgem como resultado de uma tentativa de destruir as atividades indesejáveis da mente desaparecerão através da estrita conduta e das regras descritas acima. O que falta é somente que o aspirante espiritual as coloque em prática. Nem mesmo o remédio mais poderoso pode efetuar uma cura quando é trazido para o lado da cama do paciente. Aquele que sofre deve tomá-lo pouco a pouco, conforme indicado, com todo o cuidado devido, e tratar de assimilá-lo no sistema. O princípio curativo do medicamento deve permear o corpo inteiro. O remédio deve difundir-se por todo o corpo. De maneira similar, os textos oficiais (siddhantas) e o Vedanta não têm poder algum para destruir as faltas e fraquezas individuais.

Se o que se deseja são resultados totais, então devem-se abandonar todos os sentimentos falsos e baixos e agir de acordo com os verdadeiros ensinamentos do Vedanta e dos siddhantas. Se assim for feito, os frutos serão alcançados. O segredo do sucesso na meditação reside na pureza da vida interior do aspirante espiritual. O sucesso é proporcional à importância que o aspirante espiritual der à conduta correta (samarga).

Cada um tem o direito de alcançar esse grau elevado de sucesso. Não digo isso em voz baixa; Eu o proclamo em voz alta suficiente para que todas as partes do mundo ouçam. Sabendo disso, medite e progrida! Pratique a meditação e avance! Compreenda o Atma!

CAPÍTULO III - A META DA MEDITAÇÃO

Viver é agradável ou desagradável dependendo da sua atitude básica para com a vida. Veja como o mesmo objeto torna-se agradável uma vez e desagradável em outra ocasião! Aquilo a que se davam boas-vindas com grande carinho uma vez, torna-se odioso em outro momento, inclusive com o desejo de nem sequer vê-lo. A condição da mente nesses momentos é a causa dessas flutuações. Portanto, é necessário treinar a mente para que ela seja sempre agradável.

Controle o temperamento da mente

As águas de um rio saltam das montanhas, caem nos vales e correm pelos desfiladeiros. Os afluentes unem-se a ele em vários pontos e as águas tornam-se turvas e sujas. Assim também, no fluxo da vida humana, a velocidade e o poder aumentam e diminuem. Esses altos e baixos podem acontecer a qualquer momento da vida. Ninguém pode escapar deles. Eles podem aparecer no início da vida, no final ou talvez no meio. Portanto, o homem deve convencer-se de que a vida é necessariamente repleta de altos e baixos. Ao invés de amedrontar-se e preocupar-se com isso, devem-se dar boas-vindas a eles como enriquecedores da própria experiência da vida. Não somente deve sentir-se dessa maneira, mas ficar feliz e contente com o que possa lhe acontecer! Então, todas as dificuldades, de qualquer natureza, passarão suave e rapidamente. Para isso, o temperamento e a disposição da mente são fundamentais.

Concentração e atenção unidirecionada são as chaves

A cada minuto, estímulos e tentações surgem de dentro e de fora e acumulam-se no homem. Não se pode prestar atenção a todos eles ao mesmo tempo; assim, a atenção é fixada somente no mais importante. Isso é chamado de concentração (avadhana). A concentração é necessária para se compreender bem qualquer assunto. Dirigir propositalmente a atenção sobre um assunto e fixar-se nele é atenção unidirecionada (ekagratha), ou atenção em um só ponto. Isso também é uma condição da mente. A concentração e a atenção unidirecionada ajudam a centralizar os esforços em qualquer tarefa escolhida.

A concentração é essencial para todos. Ela é o fundamento de todos os empreendimentos bem-sucedidos e necessária não somente para a meditação, mas mesmo para os assuntos mundanos e para a vida diária comum. Qualquer que seja a tarefa na qual se esteja empenhado, ao fazê-la com concentração é possível desenvolver a autoconfiança e o auto-respeito, já que estes são o resultado da atitude da própria mente. A mente pode tanto inclinar-se para o mal como para o bem, e a atenção concentrada deve ser empregada para manter a mente ligada somente aos estímulos positivos. O sucesso ou o fracasso nas boas tarefas depende da atenção unidirecionada.

A atenção, quando direcionada a um só ponto, aumentará o poder e a habilidade, mas não pode ser obtida sem antes serem conquistados os anseios mundanos que distraem a mente. Essa atenção unidirecionada, essa conquista da mente, é adquirida através do exercício da meditação.

Anseie a coisa certa!

Existem dois tipos de pessoas: um grupo que acusa a si próprio de pecador e o outro que bajula a si mesmo como sendo formidável.

Ambos os tipos estão preocupados com as suas próprias aberrações mentais! O que ambos necessitam é de satisfação mental, e isso pode ser obtido através da meditação. Através dela, a compreensão aumentará e a sabedoria crescerá.

Para isso, a pessoa deve desenvolver interesse e gosto pela meditação. Isso quer dizer, um anseio que não admite nenhuma outra ação e que não tolerará nenhum obstáculo. Claro, podemos ansiar ouvir música e obter prazer com isso, ou ver os corpos de parentes próximos que morreram e entristecer-se com isso! O desejo pode, portanto, ter consequências agradáveis ou desagradáveis! O anseio deve ter a força para inspirar o empenho. Na verdade, o anseio não é senão um empenho latente; o empenho é anseio em ação. Quando este for fraco, o empenho diminui; quando um deles é forte, o outro também será vigoroso.

A meditação dá concentração e sucesso a todos os empreendimentos. Usando apenas a meditação, os sábios (rishis) controlaram suas atividades mentais, direcionaram-nas ao caminho puro (sátvico), estabeleceram-se constantemente na contemplação do Senhor e, finalmente, tiveram sucesso em obter a união com a Divindade. Primeiro, o anseio, depois, a seleção da meta, então a concentração e, através da disciplina, a conquista da mente – esse é o objetivo da meditação.

Deve-se renunciar à ânsia por conforto material e ao apego a objetos sensórios. Devem-se controlar os falsos temores, os desejos absurdos, as tristezas, as preocupações e os prazeres artificiais que agora enchem a mente. Isso quer dizer que ele deve discernir e treinar-se para perceber que tudo é tão ilusório quanto o fantasma no poço! Todos precisam dessa auto-educação. A condição patética de todos deve-se a essa ausência. A meditação é o remédio para esse estado mental.

Alcançando a meta através da meditação

Através da meditação, é possível trazer à memória o paraíso que é o reino do indivíduo, descartando como um sonho e uma ilusão as criações transitórias da mente. Ao dedicar-se sistemática e calmamente à meditação, esta pode tornar-se efetiva e tranquila. Assim, apresenta-se a estrada em direção à experiência mais elevada. Uma nova compreensão desponta clara e serena. Quando os ápices da meditação forem alcançados, esse entendimento se tornará tão forte que a natureza inferior do indivíduo será destruída e queimada a ponto de cinzas. Então, só restará “Você”! A criação inteira é uma ilusão da sua mente. Apenas esse Um É a verdade (sathya), o Senhor, Ser-Consciência-Bem-Aventura (Sat-Chit-Ananda), o Atma mais elevado; o UM é o Eu Superior (Shivoham) - o UNO.

A verdade (sathya) é tão sutil e reconfortante que, uma vez obtida, não há mais meditação nem meditador – tudo se funde no Uno. Essa é a experiência definitiva, iluminada. Exultando internamente que se é pura sabedoria, o sábio (jnani) estará consciente somente da bem-aventurança Átmica (Atmanubhava). Essa é a meta, o fruto da Imortalidade. Alcançando essa experiência transcendental, o yogi conclui a sua meditação e, a partir de então, move-se entre as pessoas resplandecente de divindade. Nesse yogi, os Vedas encontram sua realização. Ele é transformado em um ser puro. Somente a meditação é capaz de fazer alguém transcender as vicissitudes do tempo e do espaço e fazer dele sempre o mesmo indivíduo equânime, como se ele próprio fosse um outro Criador.

Uma vez que o indivíduo (jivi) estiver a caminho da meta, ele obterá total contentamento proveniente de si mesmo e descobrirá em seu interior a fonte da bem-aventurança. As ânsias e ambições, as

ilusões e falsidades e as necessidades animais e excentricidades que preocupavam o indivíduo até então, tudo isso desaparecerá. Como o Atma permeia todos, por igual e firmemente, o ser individual também perde o “Eu” e fica imerso no seu estado Divino inerente. Essa pessoa é a verdadeira grande alma (mahatma), uma alma liberada (jivamukti). A plenitude é bem-aventurança (ananda); bem-aventurança é paz (shanti).

Aqueles que não abandonam o caminho de discernimento (vichara marga) recebem a Graça do Senhor e eles também experimentam o Atma (Ser interno). Eles sempre estarão em busca da verdade eterna que repousa por trás das ilusões oníricas deste mundo.

Controle os sentidos (jnanendriyas), que correm atropeladamente, e as origens das doenças serão destruídas. Deixe que a mente observe os seus malabarismos, represe o fluxo louco de pensamentos, planos e esquemas. Então não haverá lugar para preocupações e angústias na mente. Para diminuir as divagações dos seus pensamentos, repita o Nome do Senhor. Isso afastará suas tristezas e dificuldades. Sem a anulação da mente, a sabedoria espiritual (jnana) não pode se manifestar. O indivíduo completo é aquele que obteve êxito nessa tarefa.

Alcance a visão interior

O aspirante espiritual (sadhaka) deve aprender primeiro o segredo da “visão interior”, da “visão dirigida para dentro”, e remover a sua atenção do exterior. Você ouviu até agora pouco a respeito do mundo interior, mas a vida Divina nada mais é do que este modo de vida interior. Assim como um bebê que, depois de aprender a observar e a entender, tenta caminhar cambaleando de um lado a outro na casa, assim também o aspirante espiritual aprende a dar os primeiros

passos no mundo interior e a entendê-lo. Um bebê saudável deitado no berço agita os seus braços e pernas com alegria e balbucia feliz, olhando a lâmpada na parede. De modo similar, o aspirante espiritual, também saudável de corpo, mente e espírito, deitado no berço da vida, observa o mundo interior e bate palmas sem cessar a essa felicidade interna. Isso precisa ser feito.

Além disso, cada pensamento, cada palavra e cada ação devem ter sua origem na consciência total do conhecimento. Dirija a sua inteligência para que não divague, mas que resida constantemente no mundo interior. Essa é a busca interior (antar vimarsha). E a meditação (dhyana) é o instrumento mais importante que se necessita para isso.

O aspirante espiritual pode entrar nessa busca interior pela porta do autoexame. A cada aspirante espiritual dotado de humildade e devoção essa porta confere boas-vindas às condições mais altas e sagradas possíveis na vida.



CAPÍTULO IV - PROMOVA O BEM-ESTAR DE TODOS OS SERES

Aquele que medita (dhyani) considera a realização da bem-aventurança Átmica como importante, porém a promoção do bem-estar do mundo é uma meta igualmente importante. Para realizar essa meta, ele deve dominar certas tendências físicas, verbais e mentais. Essas são usualmente conhecidas como os dez pecados: os três físicos, os quatro verbais e os três mentais. As tendências físicas são: o dano à vida, o adultério e o roubo. Os pecados verbais são: os falsos alarmes, a linguagem impiedosa, a conversa invejosa e as mentiras. As atitudes mentais são: a cobiça, a inveja e a negação de Deus.

Fuja dos dez “pecados”

A pessoa aplicada em seguir o caminho da meditação deve tomar todo o cuidado para que esses dez inimigos não se aproximem. Eles têm de ser evitados completamente. A pessoa necessita de tendências que a ajudarão a progredir, e não daquelas que o arrastarão para trás. Deve-se falar e fazer o bem (subha), porque só o bem é auspicioso (mangala) e somente o auspicioso é Shiva. Isso é o que as escrituras (shastras) também dizem. O bem é o auspicioso. O auspicioso é o espiritualmente benéfico. O bem é o instrumento para se fundir em Shiva.

Através do bem, aquele que medita pode conquistar este e o outro mundo. Ele pode promover a sua própria prosperidade, bem como a dos outros. O bem-estar é fruto do conhecimento, ao passo que o mal-estar é fruto da ignorância. Só por meio do bem-estar podem ser obtidos a paz, a alegria e o progresso. O verdadeiro dever básico de cada um é a prosperidade de todos os seres! Promovê-la e contribuir para ela é a tarefa correta. Viver o tempo de vida que lhe corresponde no desempenho dessa tarefa é o caminho prescrito.

Permaneça inalterado diante da ilusão

O intelecto (buddhi) em nós é a testemunha de todas as coisas neste mundo objetivo. Essas coisas mundanas limitam e distorcem o intelecto. Elas o afetam e o moldam como consciência (chaithanya). A ilusão (maya) é somente o intelecto afetado por tudo, curvado e retorcido pelas impressões de todas as coisas. Portanto, a consciência espiritual que não é afetada pela ilusão, isto é, sobre a qual o mundo deixou de produzir qualquer impressão, é o Senhor (Ishvara).

Portanto, a pessoa que está se esforçando para alcançar o estágio do Senhor deve permanecer inalterada diante da ilusão e não se deve deixar impressionar pelo mundo! Como se pode permanecer nesse estado tão impassível? Pela análise, raciocínio, investigação destemida e razão pura. Para adquirir esse discernimento ou razão analítica (viveka), é fundamental compartilhar a tarefa de promoção do bem-estar de todos os seres na natureza.

Primeiro, boas qualidades; depois, a ausência de qualidades

Este espetáculo passageiro (jagat) está baseado na ilusão (maya). Por isso ele é chamado de “falso”. Mas não se precipite concluindo que o mero reconhecimento da falsidade do mundo ou que a consciência que se tem de certas deficiências conduzirá alguém ao caminho mais elevado e que o levará à verdade suprema. Sem um bom caráter repleto de qualidades genuínas jamais se alcança progresso no campo espiritual. O progresso depende do valor e da qualidade do indivíduo, assim como a colheita depende da fertilidade do solo. Sobre esse pedaço de terra valioso, plante as sementes das

qualidades genuínas e irrigue-o com as águas da razão e da análise; uma colheita abundante estará pronta no momento oportuno! Em terras onde as mudas das boas qualidades não são plantadas e cuidadas, as ervas daninhas se multiplicam, e onde jardins organizados podiam ter se formado, arbustos espinhosos criam um matagal de confusão impenetrável.

Mesmo que uma pessoa, por teimosia ou arrogância cega, não tenha até agora cultivado as boas qualidades, ela pode pelo menos tentar ou fazer esforços para alcançá-las! Se isso não for feito, a excelência da vida não pode ser saboreada e a vida será um desperdício; seu valor é nulo. A mente, por absoluta influência dessas forças opositoras, perde-se em valores falsos e é incapaz de se desenvolver por linhas certas. Essa mente, desviada do bem, pode causar males indescritíveis. Todo o progresso alcançado pelo aspirante espiritual (sadhaka) pode ser destruído por essa mente em um momento de descuido, como uma faísca que cai em um barril de pólvora em um instante de negligência!

Alguns tentam ser isentos de qualidades, mas só o que conseguirão será uma morte em vida. Suas faces pálidas revelam somente a falta de entusiasmo e de interesse. Esse é o resultado da pressa irracional na disciplina espiritual. Embora seja necessário tornar-se isento de qualidades no final, não deve existir pressa em alcançar essa meta. Ainda que a pessoa possa ter o ardor necessário, isso, muitas vezes, leva a dilemas que muitos resolvem por meio do suicídio! Primeiro, deve-se acumular a riqueza de caráter. Muitos aspirantes decididos perderam seu caminho e não conseguiram encontrá-lo novamente apesar de anos de esforço porque não evidenciaram interesse em obter essa qualificação! Outros deslizaram para dentro do lodo que estavam vadeando!

Você pode ver que o caminho para “alcançar a ausência de qualidades” está minado de perigos. Não se pode existir sem atividade, portanto deve-se, inevitavelmente, agir por meio das “boas” qualidades. Devem-se eliminar todos os desejos e tornar-se livre. A mente preenchida de boas qualidades ajudará nesse processo, já que, assim, ela suportará com alegria a prosperidade dos outros. Ela deixará de causar dano e buscará oportunidades para ajudar, curar e encorajar. A mente não somente padecerá, mas também perdoará. Não se inclinará em direção ao falso e estará alerta para falar a verdade. Ela permanecerá serena diante da luxúria, da ganância, da raiva e da vaidade e estará livre da ilusão. Buscará sempre o bem-estar do mundo. De uma mente assim fluirá uma ininterrupta torrente de amor.

O caráter sereno, calmo e tranquilo vencerá

Quando essa mente amadurece e frutifica, ela facilmente torna-se livre de todas as qualidades: plácida, calma e pura. Assim, funde-se facilmente no Atma Uno, sem segundo.

Toda pessoa tem a oportunidade singular de saborear a paz interna que uma mente assim pode lhe conceder, mas infelizmente a maioria é estranha à alegria inabalável e à equanimidade que é seu direito de nascença. A meditação é a única ilha de refúgio no oceano da vida para todos os seres sacudidos nas ondas do desejo, da dúvida, do temor e do desespero. Essa verdade Vedântica deve estar presente na mente, mesmo enquanto se estiver dando atenção ao mundo dos objetos (vishaya)!

Considere a situação deste mundo centenas de milhares de anos atrás. Naquele tempo, este planeta era o cenário de somente dois acontecimentos. De um lado, estava a lava incandescente que jor-

rava dos vulcões e fissuras que marcavam a superfície da terra. A torrente da destruição vinha de todos os lados e espalhava terror e morte nas regiões adjacentes, como se houvesse chegado o fim de tudo. Por outro lado, as moléculas de matéria viva escassamente visíveis, as amebas microscópicas, flutuavam sobre as águas ou se agarravam às fissuras entre as rochas, mantendo a centelha da vida segura e bem protegida.

Sobre qual das duas você teria depositado a sua confiança: na impetuosa e brilhante ou na quieta e escondida? Naquela época, seguramente, ninguém teria acreditado que o futuro estaria com a ameba, o animal microscópico! Quem poderia ter previsto que aquelas minúsculas partículas de vida poderiam resistir diante do gigantesco e violento ataque da lava incandescente e à comoção da superfície da Terra? Apesar disso, aquela partícula de consciência de vida (chaithanya) triunfou. Sem ser pressagiada pelo fogo e pelo pó, pelo temporal violento ou pelas inundações devoradoras, a ameba, com o transcurso do tempo e pela pura força do princípio da vida que ela personificava, desabrochou em bondade e força de caráter, em arte e música, em canção e dança, em erudição, disciplina espiritual e martírio, em santidade e até mesmo em Avatares de Deus! Em todos eles, pode-se encontrar a história do mundo resumida.

Na confusão dos acontecimentos esmagadores, algumas vezes vemos pessoas colocando sua fé em indivíduos espalhafatosos e barulhentos que se encontram escravizados por suas próprias paixões. Porém, isso será uma fase passageira; não durará. Quando as coisas estiverem tranquilas, calmas e inalteradas, as pessoas poderão mergulhar na atmosfera da consciência livre das ilusões, que é o ponto mais alto que elas podem alcançar. A paz (shanti) que elas experi-

mentam lá é mais sutil que a mais sutil. Elas devem ascender a essa paz por meio de esforço guiado pela razão, através da meditação. Quando o gozo for total e completo, não haverá outro senão o estado Divino, a cobiçada meta da vida. As pessoas geralmente não se esforçam por alcançá-lo porque nada sabem de sua atração suprema. A meditação lhes dá a primeira idéia dessa Bem-aventurança.

A meditação é a base da experiência espiritual

Portanto, cada um deve agora fortalecer a sua mente e fazê-la consciente do momento feliz da bem-aventurança. Caso contrário, é possível que a mente abandone todos os esforços para alcançar o que agora é descartado como “vazio” e “inútil”. Mas uma vez que ela estiver convencida de que o momento de harmonia com a Consciência Divina (chaithanya) é um momento de poder pleno, repleto de poder divino (shakti), então, o esforço não será diminuído. O aspirante espiritual poderá alcançar a realização Átmica sem mais interrupções.

Tendo isso como o ideal, de agora em diante realize a meditação e a repetição mental do Nome Divino. O passo imediatamente posterior à meditação (dhyana) é êxtase espiritual (samadhi). A meditação é o sétimo passo da yoga de oito passos. Não abandone esse caminho real que o leva avante para essa meta sagrada. A meditação é a verdadeira base de toda disciplina espiritual (sadhana).



CAPÍTULO V - CULTIVE A BEM-AVENTURADA EXPERIÊNCIA ÁTMICA

As pessoas estão engajadas em várias formas de desenvolvimento, mas a mais importante delas é o cultivo das experiências espirituais. Todo desenvolvimento é baseado no desenvolvimento espiritual. Ele é o Rei de todo desenvolvimento. O Rei faz as leis, mas ele está acima e além delas. Assim também, todas as regras e leis, as distinções de certo e errado, de pecado e virtude, de alegria e tristeza afetam somente a alma individual (jivi), que confere importância à mente (manas) e ao intelecto (buddhi) inexperientes, e não ao Atma. Assim, é fundamental para todos o cultivo da experiência Átmica, que é pura, convincente e autotranscendente. É também fácil porque o Atma é como uma mãe para todos, e ouvir atentamente ao Atma é como um filho ouvindo com atenção a sua mãe. Todos estão capacitados a ter essa experiência; na verdade, é o direito de cada um tê-la. É por isso que estou tratando a disciplina Átmica com tanta importância.

As qualificações primordiais

O Atma também é conhecido como Brahman. Assim, aprender o conhecimento Átmico ou o conhecimento de Brahman (Atma vidya) deve ser considerado o objetivo de cada estudante.

Esses estudantes precisam obter algumas qualificações fundamentais. Só então eles merecerão a condição de estudantes. Essas qualificações são: discernimento (viveka), renúncia (vairagya) e as seis qualidades que constituem um bom caráter. Os aspirantes que possuem essas qualificações podem almejar alcançar o Atma com confiança e sem grandes dificuldades.

Leve uma vida dhármica

O Atma mais elevado (Paramatma) tem seis características principais: sabedoria divina (jnana), total renúncia (vairagya), beleza divina, o mais absoluto esplendor de poder (Iswarya), fama constante e fortuna inexaurível (sri). A sua natureza é a existência plena (sat), a consciência plena (chit) e a bem-aventurança (ananda). Essas características também estão relacionadas com o homem através do Atma presente nele. Portanto, toda a humanidade tem o direito de compreender e desfrutar dessas características e dessa natureza. É o seu dever designado. A angústia do mundo de hoje deve-se a que as pessoas não estão cumprindo com esse dever.

Na vida diária, a pessoa comum age de forma bastante contrária aos ditames do dharma do chefe de família (grihastha). As pessoas não seguem o caminho estabelecido pelas escrituras (shastras) e pelos textos da lei de Manu (Manusmrithi). Elas não têm um pingote de verdade em si. A Verdade é a virtude mais sagrada. Assim, levando uma forma de vida primitiva, as pessoas perdem a coragem ao menor revés e abandonam a aventura da vida. Elas desenvolvem um tipo de pseudo-renúncia. Se simplesmente entrassem na vida de chefe de família com a atitude de cumprir com as suas obrigações, então não necessitariam fugir dela e buscar cavernas e florestas para escapar. Todos podem experimentar o Senhor no exercício do seu dever, dentro de uma vida dhármica.

A contemplação do Senhor deve prosseguir em união com a vida dhármica. Esse tipo de vida não tem necessidade de prestígio, erudição ou vaidade. Esta última somente leva as pessoas a se perderem do caminho. É somente por meio da vida dhármica que a mente e o intelecto podem ser controlados, o conhecimento (vidya) do Atma, cultivado e a vontade, sublimada.

Um bom caráter é fundamental para a realização do Atma. Em outras palavras, todas as propensões malélicas devem ser exterminadas. Assim como o exército fica desalentado e se entrega quando o Comandante cai, o exército das más qualidades entregará as suas armas tão logo o egoísmo (ahamkara) seja destruído. As más qualidades são todas nativas do reino da raiva, portanto, se essa região for devastada, os soldados não poderão jamais erguer novamente suas cabeças. O que pode o Comandante Egoísmo realizar sem um único soldado para marchar sob as suas ordens? Assim, todos os esforços devem ser feitos para destruir o reino da cólera a fim de que nenhum Comandante se atreva a soltar a matilha da guerra. Que cada aspirante espiritual mantenha essa região de sua mente em paz, pondo um fim ao levantamento desse comandante e dos soldados. Que cada aspirante espiritual se regozije para sempre sob o sorriso do soberano, o Atma.

Os oito portões

A destruição das modificações e das agitações da mente é o pré-requisito para receber uma audiência com aquele soberano. O seu salão de recepção tem oito portas através das quais se tem de passar para a audiência, que são: o controle dos sentidos internos (yama), o controle dos sentidos externos (niyama), postura ou forma de sentar-se (asana), controle da respiração (pranayama), controle da mente (prathyahara), concentração (dharana), meditação (dhyana) e superconsciência (samadhi).

Desses oito portões, a meditação é o sétimo e a superconsciência, o oitavo. A meditação é o caminho real para a superconsciência.

Quando a mente estiver sob controle através dessas oito disciplinas, a vontade poderá ser desenvolvida facilmente. A vontade é a

natureza do Senhor, ela também é referida como a lei do Senhor. O Senhor, por mera vontade Sua, pode fazer qualquer coisa imediatamente e com facilidade. Porém o homem não pode perceber essa vontade assim que ela surgir. O poder da vontade é o fator decisivo. A vontade, no homem, em geral não é tão dominantemente forte. Quando ele alcança esse poder, é obtido algo semelhante ao poder do Senhor. Esse é o significado de fusão (laya). Essa fusão é possível através da meditação (dhyana).

Entre desejo e vontade

Algumas pessoas usam as palavras desejo e vontade como se não houvesse diferença entre elas. Isso é um grande erro. O desejo está relacionado com as tendências (vasanas) incrustadas na mente (manas). A vontade está relacionada com a qualidade fundamental do Atma. Desejo quer dizer a ânsia de obter algo, enquanto vontade é a determinação em adquiri-lo.

Ambos, desejo e vontade, estão baseados na cultura moral do indivíduo. Uma vez que o Atma for cultivado, a vontade e o desejo podem ser adequadamente sublimados, mas se forem cultivados sem o ponto de vista Átmico, as falhas e os fracassos da mente confundirão o que é determinado pela vontade com o que é desejado.

Conquiste passo a passo

O degrau inferior pode ser visto do degrau de cima, mas não o contrário. Assim sendo, o indivíduo deve esforçar-se para ir um grau por vez, cada vez mais alto. Em outras palavras, o indivíduo deve ir do cultivo do Atma ao cultivo da vontade e, dali, ao cultivo da con-

duta moral. Então, o prazer da bem-aventurança do Atma torna-se muito fácil e natural.

Quando o bebê é incapaz de caminhar, a mãe o encoraja a dar alguns passos por vez em casa antes de permitir que ele ande na rua. Ao contrário, se ele fosse colocado primeiro na rua, como poderia aprender? Além disso, que dizer dos perigos da rua? Assim também, primeiro devem ser fortalecidos os fatores internos e então, os fatores externos, como a conduta moral, tornam-se fáceis. A moral, sem a base na elevação interna, não será profunda. Por isso, é primordial o desenvolvimento da atitude do Atma.

O objetivo da prática espiritual é a remoção da causa, do desejo, do apego e do anseio ardente pelo fruto. Entendendo isso claramente, o aspirante espiritual não deve ceder a nenhum abatimento, desânimo, sentimento de fracasso ou de dúvida. O aspirante deve ser paciente e suportar tudo com fortaleza. Ele deve, portanto, desenvolver dentro de si o entusiasmo, a fé, a atividade e a alegria. Mantendo em vista constantemente o grandioso resultado do seu esforço, ele deve, corajosamente, descartar todas as dificuldades e tentações. Como estes últimos têm apenas uma vida curta e fraca, tendo-se um pouco de paciência, eles podem ser sobrepujados com facilidade. Se o aspirante não for vigilante e paciente, todo o sucesso que ele obtiver se dissipará em um momento de descuido.

Os aspirantes espirituais, yogis e renunciantes (sanyasis) devem subir uma escada cujos degraus são: argumentação (savitharka), não-argumentação (nirvitharka), análise (savichara), não-análise (nirvichara), concordância (samatha), etc.

Nem passado, nem futuro

O conhecimento do mundo não é conhecimento real. É um conhecimento relativo, o conhecimento do irreal. O conhecimento do Absoluto Eterno é o conhecimento real. Esse é adquirido através da meditação. O fogo da meditação e da yoga (união com o Divino) reduzirão a cinzas as atividades estéreis da mente. Imediatamente depois surgirá o conhecimento (jnana) do Real e ela brilhará com um esplendor constante. Sua luz nunca se extinguirá. Para os que estiverem estabelecidos nessa sabedoria Real, não há passado, nem futuro. Todas as épocas estão no presente, no momento atual da experiência.

Limpe e nutra a mente

Assim como o sabão é necessário para limpar o exterior do corpo, para que a mente interior seja limpa são necessárias a repetição do Nome do Senhor, a meditação e a lembrança do Senhor (smarana). Da mesma maneira que o alimento e a bebida são necessários para manter o corpo forte, a contemplação do Senhor e a meditação sobre o Atma são necessárias para fortalecer a mente. Sem esse alimento e bebida, a mente apenas se agitará de um lado a outro. Enquanto as ondas estiverem agitando a parte superior, o fundo do mar não poderá ser visto. Enquanto as ondas do desejo agitam as águas da mente, como poderá ser vista a base, o Atma?

Assim sendo, limpe a mente com a contemplação do Senhor. Alimente-a com a meditação sobre o Atma. Somente a meditação e a prática espiritual (sadhana) podem purificar as profundezas da mente e dar-lhe força. Sem a pureza e a força, o Atma retrocede na distância e a paz escapa.

CAPÍTULO VI - A MEDITAÇÃO REVELA O ETERNO E O NÃO-ETERNO

O que é visto é transitório. Isso é percebido através da meditação. Quando as pessoas vagueiam confusamente em uma terra estranha, sem conhecer a estrada, e alguém aparece para guiá-las no caminho correto, não é correto rir-se dessa pessoa, e desonrá-la – isso traz somente a ruína e a confusão! Mas, tornou-se um hábito das pessoas arruinar o amor divino (prema) dessas personificações do amor, transformando-o em veneno, devido ao desconhecimento de sua função de assistência que esses guias vieram desempenhar.

Prestem atenção nisto: o amor e a destruição surgem do mesmo ponto de origem. O mesmo oceano que produziu gemas preciosas, a lua, o néctar e Lakshmi, a Deusa da Prosperidade, também produziu o veneno *halahala* – destruidor do mundo. Sob essas condições, deve-se, como o Senhor Narayana, aceitar o bom e o auspicioso, pois, de outra maneira, não se poderá ter o néctar nem Lakshmi. Os heróicos e os ousados, como Shiva, podem ter o veneno que quiserem.

A graça do Senhor é necessária para atravessar o oceano

Este mar da vida (samsara), turbulento com as ondas da alegria e do infortúnio, pode ser atravessado somente por aqueles que tenham um desejo resoluto pela essência da bem-aventurança; o restante naufragará.

A capacidade para sobrepujar as qualidades (gunas) da natureza (prakriti) não é inerente a ninguém; ela chega com a Graça do Senhor. E essa Graça deve ser conquistada pela repetição do Nome Divino e pela meditação. Em primeiro lugar, isso deve ser entendido

claramente: é impossível para todos controlar as tendências da natureza. O poder é possuído somente por aqueles que têm a natureza sob o seu domínio e cujos comandos a natureza obedece.

A natureza (prakrithi) é a base de tudo no Universo. Ela é a base da criação e da existência. Tudo isto é natureza: homens, mulheres, animais, pássaros, árvores e plantas. Na realidade, tudo o que pode ser visto é inseparável da natureza. Neste universo sem fim, o elemento ativo é o Senhor (Purusha). Essa verdade tem de ser experimentada, assim, ela não escapará da consciência. E a disciplina necessária para isso é, também, a repetição do Nome Divino e a meditação. Esta natureza é como um oceano: ainda que ele esteja só um pouco agitado, milhões de seres vivos serão destruídos. Quando o oceano torna-se levemente agitado, os barcos quebram-se como caniços secos, sem valor; você nunca poderá atravessar esse oceano com o seu próprio esforço apenas. A graça do Senhor é fundamental. Portanto, peça por esse bote salva-vidas e, quando você o obtiver, poderá alcançar o porto seguro em um instante.

Por que se preocupar com apegos de vida curta?

Tudo neste mundo é efêmero, transitório. Aquilo que hoje está aqui pode não estar amanhã. Então, se você quer almejar algo de todo coração, busque o Senhor, que não declina. Se, em vez disso, você anseia por progenitura, riqueza e todos os confortos, sofrerá imensa tristeza quando for obrigado a abandonar tudo e partir. Naquele momento, você lamentará: “Ó, será que amei tão profundamente que agora tenho de chorar tanto?” Nesta vida transitória, a alegria e a dor também são inevitavelmente transitórias. Assim, na verdade, é humilhante mergulhar na busca do evanescente e es-

quecer o Supremo e o Duradouro. Ignorar Deus (Madhava) que está livre da ilusão (maya) e gastar o tempo em coisas imersas na ilusão é infrutífero; o ganho final será somente a tristeza. Nada aqui é digno de ser adorado como eterno. Seja quem for que você ame, esse amor tem de chegar a um fim.

O mesmo Senhor dá e toma! Ele dá e toma como e quando Ele deseja. Tudo é Seu, então que tolice é lamentar quando as coisas que Lhe pertencem são levadas de volta por Ele! Portanto, o sábio não se lamenta por ninguém, nem sente apego demasiado por coisa alguma. Permita que todo o anseio e todo o apego seja pelo Senhor. Somente Ele é eterno, a fonte de toda a alegria. Quanto ao restante, ame uma coisa como uma coisa, e nada mais. Ame uma pessoa como uma pessoa, e não mais que isso. Se você os amar mais que isso, é um sinal de que você tem sido enganado a respeito de sua natureza real. Você pode comportar-se como se a casa que você tomou em aluguel fosse a sua própria casa somente por um curto período de tempo, pois, tão logo vença o período do contrato, ela passará a outro.

Se você pensar dessa maneira, saberá que a esposa, os filhos, as propriedades, os parentes não serão seus por muito tempo, mas somente por um curto período. Então, por que se consumir, preocupando-se com essas coisas impermanentes? Um milionário só pode comer o suficiente para encher a medida do seu estômago, não mais que isso. Você precisa vir a este mundo como um viajante que, ao cair da noite, se refugia em uma estalagem. Quando amanhece, ele parte. Você vai rumo à sua meta, de estalagem em estalagem, de estágio em estágio. É bom levar a vida sob esse enfoque.

Os animais com muitas patas se arrastam pelo chão. O homem tem somente duas pernas, então pode mover-se livremente, indo

aonde quiser. Quanto maior for o número de pernas, maior será o cativeiro e mais estrita a limitação. Quando alguém se casa, passa a ter quatro pernas, tornando-se um quadrúpede. Mais tarde, quando ele tem filhos, filhas, genros e netos, é transformado em uma simples centopéia, capaz de se mover somente arrastando-se pelo chão! Ele não poderá estar em pé, ereto, e perderá a liberdade de movimento. O homem terá de se arrastar devagar ao longo do lodaçal dos objetos materiais e ele não terá nem tempo nem inclinação para assegurar a Graça do Senhor.

Os apegos ao mundo têm vida curta. As pessoas nasceram muitas vezes antes e viveram suas vidas, amando, mergulhando no amor e apegando-se aos outros. Mas será que ficou qualquer vestígio? Alguém sabe agora onde isso tudo foi parar? Alguém se preocupa com aqueles que amaram naquela época? Alguém se lembra deles pelo menos de vez em quando? Não. O mesmo tipo de amor e apego também estavam lá, mas, com o passar do tempo, foram esquecidos.

Da mesma forma, quando se parte deste mundo, o amor que se tinha pelos outros, bem como a alegria, a dor e a felicidade que se tenha tido através desse amor serão esquecidos. Como os parquinhos infantis, os sentidos da ação do homem também mudarão daqui para lá e de lá para algum outro lugar! Fixando suas mentes no inseguro amor mutável, é trágico que as pessoas não se lembrem de cultivar as disciplinas que lhes darão a bem-aventurança permanente do Senhor!

Em todas partes, as pessoas estão imersas em preocupações, as vinte e quatro horas do dia. Seria justo aumentar a sua carga? Quem poderia ser tão cruel de torturar, em vez de diminuir o sofrimento de um moribundo? Em um mar já agitado, ousaríamos soprar um tufão sobre ele? Portanto, aprenda a espalhar um sorriso no rosto

dos desesperados. Permaneça sorrindo e faça os outros sorrirem. Por que tornar um mundo triste ainda mais triste pelo seu conselho sem esperança, pela sua lamentação e pelo seu sofrimento? Adote a repetição do Nome de Deus e a meditação para aliviar a sua própria aflição e para superar a própria tristeza e, então, mergulhe nas frescas ondas do mar da Graça do Senhor.

Por que os viajantes ficariam discutindo durante a noite sobre coisas inúteis em vez de se prepararem para deixar a estalagem ao amanhecer e começar uma nova etapa da sua peregrinação? Brigando, eles perdem o sono e privam-se do descanso, não restando energia para continuar a viagem. Assim sendo, não se preocupe muito com as coisas do mundo. A preocupação acaba em pressa sem sentido e perda de tempo. Esse tempo é melhor aproveitado quando se medita em Deus.

Nós somos atores na peça teatral de Deus

Todos os seres vivos são atores neste palco. Eles saem quando a cortina é abaixada ou quando seu papel termina. Neste palco, um pode representar o papel de um ladrão, outro pode ser escalado para ser um rei; um terceiro pode ser um palhaço e um outro, um pedinte. Para todos esses personagens na peça, existe UM que dá a deixa.

Aqui, alguns detalhes devem ser claramente entendidos. Ele não virá ao palco para dar a deixa à vista de todos. Se assim o fizer, a peça teatral perderá o interesse. Portanto, parado atrás do biombo, no fundo do palco, Ele dá a sugestão a todos os atores, indiferente de seus papéis – sejam eles diálogo, narração ou canção – no momento em que eles mais precisam de ajuda. Da mesma forma, o Senhor está atrás das cortinas do palco da criação (prakriti), dando as deixas a todos os atores conforme seus vários papéis.

Assim, cada ator deve estar consciente da Sua presença por trás da cortina da ilusão (maya); cada qual deve estar desejoso de captar as mais sutis sugestões que Ele possa dar, mantendo o canto do olho sempre nEle e tendo o ouvido aguçado para captar a Sua voz. Se a pessoa, ao invés disso, esquece o enredo e a história (isto é, o trabalho para o qual veio e os deveres que lhe cabem), negligencia seu dever de observar a presença por trás da cortina e simplesmente permanece mudo no palco, os espectadores rirão de sua tolice e o acusarão de estragar o espetáculo.

Por essas razões, cada ator que desempenha o papel de uma pessoa no palco do mundo deve primeiro aprender bem a sua fala e, então, lembrando-se do Senhor atrás da cortina, aguardar Suas ordens. A atenção deve estar em ambos: a fala que aprendeu para fazer a representação e as instruções do diretor teatral. Somente a meditação dá a alguém essa concentração e essa consciência.



CAPÍTULO VII - LEMBRE-SE DE DEUS E MEDITE

Qualquer que seja a rede na qual as pessoas estejam presas, se elas mergulharem no Nome do Senhor, isso as libertará. Além disso, dessa maneira elas poderão compreender sem erro o Nome e a Forma por meio dos quais constantemente se lembram do Senhor. Não há a menor dúvida sobre isso.

Todas as religiões lembram o Nome do Senhor

As disciplinas espirituais (sadhana) da yoga, o controle da respiração (pranayama) e as austeridades (tapas) estão cercados de ciladas a cada passo e também estão cheios de perigos. Entretanto, nas práticas espirituais da repetição do Nome (japa), meditação (dhyana) e recordação do Nome (smarana) não há risco algum de queda ou de qualquer outro perigo. No primeiro tipo de disciplina espiritual, as práticas diferem de acordo com a casta ou a religião. Na prática do Nome (nama-sadhana), não há nenhum vestígio dessa distinção. Hindus, muçulmanos e cristãos podem diferir em muitos pontos, porém todos se unem na glorificação do Nome da Divindade. Todos eles tomam o Nome do Senhor, embora a língua através da qual o nome é expresso seja diferente. Cada um recita, repete e lembra o Nome como é formado na sua própria língua. Cada um move com os seus dedos o rosário apropriado à sua religião, mas para todos não há nada tão frutífero, universal ou sagrado entre as disciplinas espirituais como estas: a repetição do Nome Divino, a meditação e a lembrança do Nome do Senhor.

Anseie o Nome do Senhor, mais que a forma

O Senhor e o Seu Nome são apenas um, mas a doçura do Nome é raramente encontrada na Forma. Quando o nome da flor, rosa, é lembrado, vem à memória a sua fragrância, as suas pétalas macias e a intensidade de sua cor. Seus espinhos e as dificuldades que se passou para obtê-la são todos esquecidos. Em vez disso, se a sua origem e história prévia forem consideradas e se a planta, suas folhas e galhos forem levados em consideração, é possível que a flor, que é a parte mais importante, a mais bela e a mais atraente, seja esquecida e somente “a planta” seja examinada.

Veja isso de outro ângulo: assim que o nome manga é mencionado, lembra-se de uma doçura incomparável. Por outro lado, se uma manga verdadeira é segurada na mão, primeiro surge na mente a dúvida sobre se ela é doce ou azeda; então nos empenhamos em distinguir nela a casca, a fibra, o suco, o caroço, a semente, etc. Quando só o nome é repetido, essas coisas não vêm à mente. Só a doçura é trazida à memória.

Essa é a diferença entre o Senhor e o Nome do Senhor! A pura essência da doçura está no Nome. No caso da Forma, existe a probabilidade de aparecer o temor misturado com o respeito; algumas vezes, aparecem até atributos que provocam medo.

Aqui está outra razão pela qual o Nome do Senhor tem de ser ansiado mais do que a Forma. As riquezas são necessárias para se assegurar qualquer mercadoria no mundo. Os artigos são adquiridos com as riquezas, conseqüentemente, as riquezas são superiores aos artigos obtidos por meio delas, não é assim? Com as riquezas, pode-se obter qualquer artigo a qualquer momento. Do mesmo modo, é por meio das riquezas do Nome que o artigo, a “Forma (rupa) do Senhor”, deve ser obtido. Se a riqueza chamada Nome (nama)

é sistematicamente acumulada, o Senhor pode ser experimentado facilmente e sem dificuldades através do caminho da meditação.

Outro fato especial a respeito da repetição do Nome (namasmarana) é o seguinte: é possível adquirir vários poderes ocultos (siddhis) por meio da yoga e das austeridades (tapas). E é extremamente provável que o Senhor seja esquecido quando esses poderes aparecerem. Cegada por esse orgulho, uma pessoa pode até mesmo deixar escapar a vitória básica conquistada através de suas práticas espirituais. Isso não acontece com a lembrança do Nome, a repetição do Nome e a meditação, pois esses perigos não cercam esses caminhos. Esses três caminhos fazem o amor Divino (prema) crescer nas pessoas cada vez mais. Através do amor, a paz (shanti) é alcançada. Uma vez que a paz mental for obtida, todas as demais condições serão automaticamente alcançadas. Por meio da yoga e das austeridades (tapas), obtém-se poder extraordinário. Por meio da lembrança do Nome, da repetição do Nome e da meditação, obtém-se amor extraordinário. Essa é a diferença entre os dois.

Não discuta o caminho com todos

Entretanto, seja cuidadoso em não discutir esses caminhos com qualquer pessoa, porque, para cada um, o seu caminho lhe parece o melhor. Se as pessoas consultadas estiverem trilhando outra senda, elas desprezarão sua prática da repetição do Nome do Senhor e da meditação as tratarão com pouco respeito. Elas menosprezarão essas práticas como sendo muito elementares e como se você não passasse de um principiante na escola. Como resultado, você começará a duvidar da eficácia do seu caminho escolhido! Você terá preocupação onde antes havia alegria, desgosto onde antes havia amor.

Portanto, reflita internamente qual dos dois é o mais doce. Como

alternativa, você pode se aproximar daqueles que tenham experimentado o néctar do Nome e pedir-lhes detalhes de suas experiências. Não discuta sobre essas coisas com todos os que você encontra. O tempo gasto nessas discussões fortuitas é mais bem utilizado no cultivo da alegria através de trazer repetidamente o nome (nama) à memória e meditação na Forma (rupa) do Senhor.

A simples avaliação dos prós e contras, como qual é o principal entre os dois, resultará apenas em uma rápida perda de todo o progresso obtido depois de grandes esforços com a prática espiritual. Até que você se torne experiente, traga o Nome constantemente à memória e repita-o firme e imperturbavelmente, tanto sozinho como em companhia de outros devotos (bhaktas). Assim, nada poderá perturbá-lo.

Observe os peixes! Nos estágios iniciais, eles criam a sua ninhada em um lugar calmo e raso. Então, eles os empurram para o mar amplo, aberto, agitado e rude, com seus habitantes monstruosos! Eles podem, então, sobreviver corajosamente e crescer sem medo. Se os peixinhos fossem criados no mar aberto desde o estágio inicial, eles seriam devorados até mesmo por peixes pequenos! Assim, a lembrança do Nome (nama), a sua repetição (japa) e a meditação (dhyana) devem ser praticados com grande cuidado, de acordo com uma rotina planejada e sem qualquer discussão a seu respeito com os outros.

A repetição do Nome é mais segura e fácil

Atualmente, muitos aspirantes estão deixando de lado o Nome e dedicando-se à yoga e ao controle da respiração (pranayama). Esses caminhos são repletos de perigos. É difícil segui-los corretamente. Mesmo se corretamente seguidos, preservar e proteger os frutos obtidos é ainda mais difícil.

Se as pessoas tateiam a água com a mão enquanto esticam a rede

na beira do rio, poderão encontrar peixes na rede? Abandonar a repetição do Nome e a fé nesse caminho para sentar-se em yoga e fazer penitências é tão insensato como esperar apanhar peixes daquela maneira. Se o Nome for tomado como refúgio e sustento, Ele pode trazer resultados amanhã – se não hoje mesmo. Se o nome de um objeto for conhecido, ele próprio pode ser facilmente adquirido. Porém, se o nome for desconhecido, mesmo que o objeto esteja na frente ele não poderá ser reconhecido.

Portanto, repita o Nome sem interrupção ou hesitação. Por meio do Nome, o amor (prema) é desenvolvido, e através do amor, a meditação no Senhor pode ser praticada. Se o amor estiver profundamente enraizado em você, o Senhor, que é constituído de amor, torna-se seu. Embora muitos sejam os caminhos para chegar ao Senhor, nenhum é tão fácil como esse.

Observe isto: quando uma determinada doença prevalece em um país, o remédio que pode curá-la também se encontra no mesmo país, mais que em qualquer outra parte. Apesar de disponível depois de vigorosa busca em outras terras, ele não será tão eficaz ou tão abundante. Da mesma forma, esse medicamento específico está disponível na era atual (Kali Yuga)! Nesta era (yuga), os terríveis males da injustiça, imoralidade e falsidade infetam o mundo. É por isso que as escrituras (shastras) têm proclamando repetidamente, com ênfase cada vez maior, que nesta era de Kali não existe modo de salvação senão o Nome do Senhor! Das quatro eras, a Kali Yuga é a melhor por essa razão. A lembrança do Nome, a repetição do Nome e a meditação removem o mal da humanidade. A natureza humana é guardada e protegida por esses três. Por isso, os frutos da meditação são maiores do que aqueles assegurados com grande dificuldade por meio da yoga, dos sacrifícios rituais (yagna) ou do controle da respiração (pranayamas).

CAPÍTULO VIII - A ATENÇÃO UNIDIRECIONADA É ESSENCIAL PARA A MEDITAÇÃO

Não é correto dizer que as qualidades e conhecimentos necessários para o progresso temporal e para o progresso espiritual diferem um do outro. O espiritual é somente a purificação do temporal. O sucesso ou o fracasso de ambos depende da concentração unificada (ekagratha). Para cada item de trabalho, a concentração é muito importante. Isso também é disciplina espiritual (sadhana).

Evite a atenção não-direcionada e multidirecionada

Existem dois caminhos ao longo dos quais essa prática espiritual pode se desenvolver: ausência de direcionamento e multidirecionamento. A ausência de direcionamento é o estágio do sono; é também chamada de qualidade da ignorância (tamoguna). O multidirecionamento é o resultado da qualidade da inquietude (rajoguna), voltando-se a visão de olhos abertos à Criação e aos seus aspectos. Evitando-se ambos os caminhos, sem cair nesses dois extremos, se o olho não estiver nem fechado, como quando se dorme, nem completamente aberto, como no estado de completa vigília, e sim semi-abertos e dirigidos à ponta do nariz, a qualidade da pureza (satvguna) tornar-se-á a própria natureza do indivíduo, e a concentração mental também pode ser facilmente adquirida.

É claro, isso não quer dizer que a apenas fixar o olhar na ponta do nariz é suficiente. Fixe-o ali no início e depois centre sua visão no Nome e na Forma que você tem em mente. Isso é meditação (dhyana).

Quando você estiver empenhado na repetição do Nome e na medi-

tação, outros pensamentos podem entrar na sua mente inicialmente, mas você não deve se preocupar com isso. Eles não representam um grande perigo. Quando você começar a recordar o nome de Deus (namasmarana), sente-se com entusiasmo. Se você começar qualquer tarefa com determinação firme, nenhuma impureza poderá afetá-lo. Sua única preocupação deve ser perceber que você está plenamente puro quando começar a repetição do Nome. Não se preocupe com as formalidades para isso. Escolha o Nome que você gosta e a Forma desse Nome. Esse Nome é, em si, o mantra (fórmula mística de grande poder). Esse mantra é sempre puro, sempre ativo, é tudo.

Fixe-se a um Nome e uma Forma

Entretanto, não mude o Nome e a Forma para servir aos seus caprichos, usando uma coisa um dia e outra no dia seguinte. Qualquer que seja o Nome e a Forma que lhe deram contentamento em primeiro lugar, mantenha-se firme, sem se desviar deles. Eles se implantarão no seu coração com toda certeza. Depois disso, tudo acontecerá pela Sua Graça. Quando se ordena aos trabalhadores cavar a terra, o seu trabalho é simplesmente continuar cavando. Só o jardineiro sabe quanta terra deve ser colocada em cada planta e como a terra deve ser colocada. Da mesma forma, a ordem é: “Resida constantemente no Nome do Senhor!” Se você continuar a realizar esse trabalho, Ele próprio indicará onde e como isso deve ser utilizado.

Persista na tarefa de domar a mente

O valor do Nome e da Forma consiste no treinamento que eles dão à mente (manas). Que necessidade há de treinar um cavalo que já foi treinado? É o cavalo que não foi treinado que se doma

por meio de muitas estratagemas. De maneira similar, é para domar a mente indisciplinada que temos a oração, os cantos devocionais (bhajans), a repetição e a recordação do Nome. Nos estágios iniciais, o cavalo corre em várias direções, mas o treinador não se preocupa. Ele deve segurar firmemente as rédeas. A mente também corre naturalmente em várias direções quando você começa a recordação e a repetição do Nome, mas você não deve se deixar levar pelo desespero, pela ansiedade ou pela indecisão. Segure firmemente as rédeas, o Nome (nama)! Em pouco tempo, o seu modo de falar e os seus pensamentos estarão sob o seu próprio controle. Apenas não permita que se aproxime nada que possa fazê-lo esquecer do Nome do Senhor. Você perceberá o benefício do Nome no devido tempo.

Não anseie pelo fruto no momento em que a muda é colocada na terra! Não corte e mastigue suas folhas e brotos com a esperança de assim deduzir o sabor do fruto! Fazer isso não o ajudará a desfrutar da doçura da fruta e, além do mais, a planta não sobreviverá.

Da mesma forma, sua tarefa é simplesmente cultivar a plantinha chamada Nome de Deus (nama). Enquanto fizer isso, não duvide ou examine se ela tem a glória que lhe é atribuída. Esse broto certamente crescerá até se tornar uma árvore e ela lhe dará o fruto que você espera saborear. Você pode conseguir. O Nome é capaz de produzir esse fruto. Assim, o propósito da atenção unidirecionada (ekagratha) é fazer com que você se agarre ao Nome, sem alterá-lo, e mantenha a sua Forma sempre à vista. A rede da “recordação do Nome do Senhor” (namasmarana) não deve ter falhas ou buracos, isto é, ela deve ocorrer sempre, sem nenhuma interrupção. Se houver algum furo, o fruto que cai na rede poderá escapar através dele!

Realize a meditação até que a sua mente fique firmemente sob o seu controle. Essa é a tarefa primordial.

Deixe a mente correr por onde ela quiser; apenas tenha o cuidado de não segui-la, procurando descobrir onde está indo! Então ela vaguará sem rumo por algum tempo, onde seu capricho a levar e, depois, ficando cansada e exausta, finalmente ela voltará a você! Ela é como uma criancinha que nada sabe. Como a mãe a segue e a chama de volta, ela se enche de coragem e confiança para correr adiante em qualquer direção. Mas se a mãe não correr atrás dela e voltar atrás tranquilamente, a criança também, por iniciativa própria, correrá de volta à sua mãe!

Não preste atenção às excentricidades da mente. Continue com a lembrança do Nome e a meditação no Nome e na Forma que você preferir, da maneira que você está acostumado a fazer, pois desse modo você obterá atenção unidirecionada (ekagratha) e compreenderá o desejo do seu coração.

Tudo é puro, tudo é Deus

Não alimente em sua mente a idéia de pureza ou impureza enquanto faz essa prática espiritual ou meditação. Nada existe de impuro no mundo. Quando o Senhor está imanente em tudo e em todos, como pode algo ser impuro? Ainda que algo pareça ser impuro aos olhos, no momento em que ele entra em contato com o Nome do Senhor, torna-se purificado.

Observe este ponto! Se alguém descobre um tesouro enquanto faz suas necessidades, ele hesitará em tomá-lo porque está impuro naquele momento? Pureza e impureza são o resultado das reações mentais de um momento específico. Quando se dá dinheiro

a alguém, fala-se do momento auspicioso e da pureza da hora, mas quando se aproveita a oportunidade para receber dinheiro, todo momento é auspicioso! A mente é a razão de ambas as atitudes.

De maneira semelhante, nenhum pensamento de pureza ou impureza o incomodará se você tiver plena fé no amor pelo Nome do Senhor. Por outro lado, se você sente alguma compulsão e algum descontentamento, todos os tipos de obstáculos possíveis e impossíveis virão a seu encontro. Portanto, abandone esses sentimentos e fortaleça a fé na inabalável santidade do Nome e na sua Forma apropriada. Acredite firmemente que tudo é santificado através do Seu Nome.

Não O rejeite, cultive amor por Ele

Cultive amor divino (prema) pelo Senhor. Ele tem uma força infinita. Uma corrente de ferro pode ser arrebentada com facilidade, mas não a corrente do amor que o une ao Senhor. O mais cruel dos animais também é subjugado pelo Amor. Essa é a ilusão (maya) do Senhor! Se as águas da inundação desse amor fossem dirigidas não aos lagos e baixios à beira do rio, mas ao oceano da graça do Senhor, que tarefa sagrada seria! Então, a alma individual (jivi) compreenderia o propósito da vida. Essa é a mais elevada libertação (moksha). Dirigir sem interrupção esse amor ao Nome e à Forma do Senhor é a verdadeira meditação.

Não confunda esta morada temporária com o lugar de sua morada eterna. Não desespere com preocupações passageiras e tragédias de curta duração. Mergulhe no esforço de alcançar o Senhor Eterno. Tudo neste mundo está sujeito à dissolução – se não for hoje, amanhã está destinado a se desintegrar, não é assim?

Não está certo rejeitar o Senhor, que está relacionado com você eternamente, e ser iludido por este mundo com o qual se está rela-

cionado por apenas um par de dias! Como escrito anteriormente,

Os parentes chegam até o portão externo ou até o cemitério, mas o seu verdadeiro parente é o Senhor, tome cuidado!

O Senhor nunca o abandonará. Considerando o número de nascimentos, que você teve, já teve inúmeras mães, pais, esposas, maridos, filhos, filhas, amigos e inimigos. Eles perduraram até hoje? Eles recordam aqueles relacionamentos? Você não é ninguém para eles e eles nada são para você, mas você e eles têm o Senhor como um imutável parente comum. Ele perdura em todos os nascimentos, pois é eterno. Ele cuida de você de nascimento em nascimento. Que maior tragédia poderia haver que a de se esquecer de um Senhor assim?

Com os sentidos debilitados, fracos e recusando-se a funcionar, com os pais, a esposa, os filhos e os parentes, todos se apinhando de um lado e, do outro lado, os mensageiros da morte compelindo-o a fazer as malas sem demora para a viagem – quem sabe quando esse chamado chegará e como? Antes que esse momento chegue, esteja preparado com o pensamento em Deus.



CAPÍTULO IX - DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL

Existem três estágios de desenvolvimento espiritual: primeiro, o estágio de confusa incerteza; a seguir, a etapa de esforço ativo; e, por último, a etapa mais elevada. Essas são as etapas da passividade (tamas), da atividade (rajas) e da pureza (satva). Passando da primeira para a segunda etapa, é contrário às leis da natureza a pessoa não melhorar passo a passo.

Três estágios de crescimento

O período que vai da infância à adolescência não precisa ser considerado seriamente. Não há necessidade de se preocupar muito com isso. Com a chegada da adolescência, entra-se na primeira etapa de confusa incerteza e engaja-se em muitas atividades infrutíferas. Mais tarde, alcança-se maturidade e força. Essa é a etapa entre o incerto e o certo. É quando se alcança esse estágio intermediário que se deve ansiar pela realização plena que é possível no último estágio.

Nas regras para as penitências (tapas), essa lei também é observada. No começo, o ritual de adoração (puja) está associado com a energia divina (shakti), enquanto a próxima etapa de adoração está relacionada com Shiva. Isto é, terminando o período onde se está sob os cuidados da mãe, vem o período quando a atenção paterna – a proteção do Renovador e Guardião do Universo, Shiva – é alcançada. Quando chega a etapa do cuidado paterno, não se deve sujar o corpo e a mente, como durante o período do cuidado materno.

Na etapa intermediária (isto é, nesta idade em particular), a pessoa terá certas propensões e tendências naturais que não são desejáveis

e que devem ser evitadas. São elas: vaidade, maldade, obstinação, curiosidade, luxúria, cobiça, sentimentos de vergonha e de medo, desejo de vingança, ódio, etc. Enquanto o indivíduo as tiver, não poderá se entregar a Shiva. Essas tendências devem ser extirpadas completamente ou, pelo menos, deve haver um esforço sistemático para se livrar delas. Esses aspirantes terão de nadar contra a corrente (Vyathireka pravaaha gathi). Prosseguir contra a corrente é a forma de chegar à Fonte; deixar-se levar pela corrente significa ir cada vez mais longe da Fonte e perder de vista a Meta.

É evidente que nadar rio acima é bastante difícil, mas cada braçada o leva mais próximo à meta, e não mais distante. Para superar o esgotamento, deve-se ter a balsa chamada meditação. Por meio da meditação, a debilidade da estrutura física pode ser superada, a velocidade rebelde da mente pode ser controlada e o progresso em direção à sede da Graça é facilitado. A pessoa pode obter a Força Divina Primordial (adimurthi). Entretanto, se em vez disso o indivíduo se preocupa mais com a comodidade da viagem e flutua ao longo da corrente, ele estará se distanciando da Graça, dando as costas a ela. A Força Divina Primordial gradualmente se tornará mais distante e desaparecerá. As pessoas que flutuam ao longo da corrente se perderão em crescente infortúnio. E com que propósito?

As tendências nocivas recém mencionadas são as causas dessa tragédia. Se pelo menos elas tivessem sido superadas, a Fonte Divina poderia certamente ter sido alcançada. Sem um esforço nesse sentido, todas as atividades acabarão em fracasso. Além disso, o mundo ama somente as pessoas boas, dotadas de boas qualidades, mantendo as pessoas más à distância. O encanto exterior atrai o animal; o encanto interno, resultante do bom caráter, agrada ao Senhor. Não seja tentado pelos

apetites inferiores do mundo e pela consideração barata que as pessoas lhe outorgam. Lute pela Graça Divina e pelo amor do Senhor. A afeição que as pessoas demonstram é inconstante, pois ela depende de suas simpatias e aversões. O amor que o Senhor tem por você, entretanto, depende somente das suas boas qualidades, e pode lhe dar alegria permanente. Aqueles que estiverem encantados com o mundo externo cairão em desapontamentos e tristezas de vez em quando.

A beleza consiste no caráter, e em nada mais. Não há nada mais encantador do que isso.

Discuta o bem nos outros, não o mal

Os bons nunca devem nem mesmo discutir o mal que os outros praticam, pois isso os contaminará. As histórias de Dhruva (devoto de Vishnu) e de Prahlada, se ouvidas, concederão méritos e mostrarão o caminho, assim como as histórias de Savitri e Anasuya (mulheres devotas e virtuosas) destruirão as raízes do mal e fortalecerão o caráter. Como isso acontece? Qual é a explicação? Todos eles são santos e suas vidas foram imaculadas, portanto, vale a pena e é benéfico discutir sobre eles e suas vidas. Essa é a explicação.

Alguns críticos das “pessoas de bem” justificam suas próprias críticas dizendo que estão tentando corrigir ainda mais as pessoas boas, tornando-as cada vez melhores! Não, na verdade eles estão incitando os homens de bem ao mal e atraindo esse mal para si mesmos. Eles estão se tornando pessoas más.

Nunca pense a respeito das más qualidades ou da maldade dos outros. Se tiver condições, continue sempre tentando colocá-los no bom caminho e dar-lhes bons conselhos. Devemos cultivar a paz mental, a caridade e o desejo de promover o bem-estar de todos, fomentando tudo o que for necessário para promover essa atitude.

Isso pode surgir apenas através da repetição do Nome Divino e da meditação. A riqueza que provém da repetição do Nome do Senhor e da meditação são as boas qualidades (sadguna). Elas limpam o exterior e também purificam e enobrecem as tendências internas.

As ondas originam-se nas camadas superiores do mar. Elas são provocadas pelo vento e, assim, pode-se dizer que o vento tem esse poder. Do mesmo modo, a mente de uma pessoa inteligente está repleta de pensamentos e opiniões. Quando a atmosfera adequada se faz presente, eles saltam e deslizam em todas as direções.

O Senhor adota a Forma ansiada

Da mesma maneira, o Senhor está manifesto no quadro ou imagem que o indivíduo adora. Mas será que isso se deve a alguma qualidade especial do retrato ou da imagem? Não. O quadro, a fotografia e a imagem são e permanecem como quadro, fotografia e imagem. O fato é que, devido à intensidade do sentimento do devoto (bhaktha), o Senhor não pode deixar de Se manifestar a ele. Por essa razão, Ele adota – seja em pedra, madeira ou papel – a forma que o devoto contempla, medita e adora. O Senhor materializou-se de um pilar por amor a Prahlada! Por Vamana, Ele tornou-se visível em uma pedra! Para Markandeya, Ele surgiu de um lingam! A fim de satisfazer o anseio do devoto (bhaktha), Hari, o Ser Imanente Básico do Universo, virá sob qualquer Forma, em qualquer coisa, em qualquer lugar.

Procure a companhia dos bons; evite a companhia dos maus

Porém, você deve rezar ao Senhor com uma concentração unidirecionada. Esse tipo de atenção unifocada provém somente da qualidade pura (satva guna), e isso também é produto da meditação.

Portanto, você deve cultivar as boas qualidades e, para que elas se desenvolvam, deve desejar a companhia das boas pessoas (satsang). Seus companheiros verdadeiros, dos quais você obtém o máximo benefício, são aqueles que falam e discursam a respeito do Senhor, da verdade, do serviço desinteressado (seva) aos outros e sobre o amor que considera a todos como iguais. A associação com essas pessoas é, certamente, uma associação com pessoas virtuosas (sadhus), porque essas são as verdadeiras pessoas virtuosas.

Aqueles que nunca falam do Senhor; aqueles que nem sequer têm consciência de Deus; que estão ocupados multiplicando e fortalecendo seus laços com a existência mundana (samsara); que pregam e praticam a falsidade, a injustiça e a opressão, e que o aconselham a se afastar do caminho do dharma – não devem ser tratados como amigos, mas como pessoas a quem se deve evitar a todo custo. A companhia deles é a companhia das pessoas perversas (dussanga). A associação com esses indivíduos leva-o a cometer erros contra a sua vontade, a pronunciar palavras que não devem ser proferidas, a praticar ações que não devem ser realizadas e, conseqüentemente, a trilhar o caminho que conduz à ruína.

As pessoas que não temem nem o pecado e nem a Deus são capazes de se aventurar em qualquer perversidade; isso não é de surpreender. Assim sendo, busque a companhia daqueles que são levados por esses dois temores, pois essa será a verdadeira boa companhia. A companhia de pessoas que não têm sequer um mínimo desses dois temores é má e deve ser temida. O aspirante deve sempre ansiar pela companhia dos bons (satsang). Assim acompanhado, não há oportunidade para o desenvolvimento da cobiça ou do desejo de correr atrás das coisas mundanas (icchasakthi) para ob-

ter qualquer coisa que seja. Estejam facilmente disponíveis ou não, busque e una-se somente a boas companhias. Busque e obtenha satisfação e contentamento permanentes. Não se distraia perseguindo satisfações temporárias.

É inútil para um verdadeiro aspirante relacionar-se com pessoas que passam o seu tempo em assuntos mundanos. Se você não consegue garantir amigos do tipo que Eu mencionei, fique sozinho, desacompanhado; você não perderá nada com isso. Nunca sequer pense na companhia dos perversos. Não seja enredado em seus embustes. Se possível, quando tiver oportunidade, aconselhe-os sobre o que é correto, mas não ceda às palavras deles. Na verdade, nem sequer alimente o desejo de estar no lugar onde eles estiverem presentes. Se você cultivar essas características, então tanto a repetição do Nome Divino como a meditação se tornarão fáceis para você e produzirão resultados rápidos.



CAPÍTULO X - INOCÊNCIA, PUREZA E HUMILDADE

As almas realizadas (jivanmuktas) são como faróis que mostram o caminho aos barcos apanhados na escuridão impenetrável no meio do oceano. Os faróis espirituais mostram o caminho àqueles que lutam desprotegidos na densa noite da ignorância.

Todos nascem do ventre do Senhor Uno. Assim como muitos tipos de peixes, caranguejos e outros animais aquáticos se movem de um lado a outro dentro de um grande tanque, multidões de seres humanos movem-se de um lado a outro no oceano chamado o Senhor. Isso é realmente um cenário impressionante. Alguns não são desenvolvidos, outros são subdesenvolvidos; nadam por todas as partes, gananciosos e egoístas. No meio dessa multidão de seres ignorantes, existem umas poucas almas altamente desenvolvidas, os sábios (jnanis) e yogis. Como eles estão misturados com a multidão ignorante, torna-se difícil distinguir o sábio dos outros. É necessário um microscópio para identificar os corpúsculos vermelhos no sangue; da mesma forma, é necessário um microscópio especial para descobrir um sábio. Esse microscópio não é outro senão a meditação.

Esta criação e a maravilha com que ela está repleta é realmente uma fonte de assombro, mas considerando as presentes condições, existem bem poucos que estão atentos para a Luz e que são guiados pela Luz. Assim, em vez de seguir tal ou qual pessoa, tomar caminhos tortuosos e perder-se, é melhor depositar completa fé no Próprio Senhor e confiar nEle como o único Pai, Mãe, Guru e Guia. Então, você jamais perderá o caminho certo. Deus jamais o conduzirá ao caminho errado. Para ter essa fé firme e essa experiência, deve-se adotar a meditação; essa é a única maneira. Será o suficiente se você

meditar com amor (prema) e fé no Nome e na Forma do Senhor. E você ainda pode escolher o Nome e a Forma que preferir.

Seja sempre alegre e amável

Para essa disciplina espiritual, você deve cultivar a qualidade de estar sempre repleto de alegria, com um sorriso no rosto, pois isso lhe dará uma boa distinção. As pessoas também gostarão mais de você. Assim, o próprio Senhor também terá alegria em vê-lo. Portanto, realize a meditação com simplicidade, pureza e humildade.

Então, você poderá alcançar, sem dúvida, aquilo que se esforça por obter. Não perca a sua paciência em nenhuma situação; não perca a coragem em nenhuma eventualidade. Respeite a todos, qualquer que seja sua condição. Então, a qualidade do amor universal (prema) se desenvolverá em você. Como consequência, a meditação progredirá sem transtorno.

Para a cura de doenças sem recorrer a medicamentos, a disciplina da meditação é o único remédio. Até mesmo a capacidade de discernir e analisar aumentará e, por meio disso, a doença, por mais séria que seja, poderá ser superada.

Em toda palavra pronunciada existem dois tipos de sentido: o óbvio e inato, e o natural e qualitativo. As Upanishads levam em consideração o segundo tipo e desenvolvem, esclarecem, tornando Brahman conhecido. Uma coisa importante a ser lembrada é que é possível e desejável utilizar o poder total das palavras por meio da suavidade e da doçura. Se o indivíduo estiver ansioso por ver Deus em cada objeto, a doçura da palavra será de imensa ajuda. Cavaleiro, Mestre, Senhor – nessas palavras repousa o segredo de muito afeto e consideração. Através dessas palavras e de outras parecidas,

que feliz você pode fazer os outros e que leves se tornarão suas mentes com a prática da suavidade de expressão! Quando a meditação é praticada nessa atmosfera feliz, com que rapidez pode-se conseguir a concentração!

Em vez disso, se na conversação você usar palavras que culpam os outros ou que os menosprezem, você se torna, por sua vez, o alvo da culpa, e sua mente ficará agitada com o efeito de ambos. Nesse caso, o objeto da meditação não é alcançado porque a atmosfera se torna impura. Portanto, se você realmente deseja ser feliz por meio da meditação, você deve, como um passo preliminar ao processo, estar empenhado tanto em conversação alegre como em pensamentos e lembranças felizes. A conversação doce e suave ajuda muito a meditação.

Você deve cultivar um caráter assim, pois o caráter perdura mais que o corpo. As virtudes são a força e a glória do Homem. Caráter é poder. Assim sendo, treine a mente e utilize-a para obter a visualização do Senhor (sakshatkara). Prenda-se firmemente a essa meta.

Esteja contente e deseje somente o Senhor

Você deve estar contente qualquer que seja o benefício, a perda ou a circunstância. Isso é essencial. O contentamento confere e aumenta a felicidade. Para a mente satisfeita, a vida é um festival interminável, mas a mente preocupada com os desejos não terá descanso. Quando os desejos o perturbam, a concentração torna-se impossível. O desejo é o fogo em seu corpo – ele o reduz a cinzas. O contentamento é o remédio efetivo para destruí-lo. Assim como um banho nas águas frias de um riacho refrescam o viajante exausto que transpira com o calor escaldante do dia, aquele que sofre do ardente fogo da cobiça será refrescado pelas águas translúcidas do contentamento.

Deve-se ter somente o desejo pelo caminho da realização. Não se deve dedicar a vida aos desejos inferiores do mundo. Dedique tudo ao Senhor; eis aí o contentamento genuíno. Esse é o resultado da aquisição de paz mental (shanti), contentamento (santosha) e discernimento (vicharana). A visualização direta do Senhor (sakshatkara), então, também será possível. Para obtê-los, a lembrança do Nome do Senhor (smarana) e a meditação (dhyana) são os únicos meios. Somente elas podem dar-lhe esse poder. Em nenhuma outra parte você pode consegui-los; em nenhum outro lugar você os conseguirá.

Acima de tudo, se você tiver contentamento (santosha), os outros dois virão a você por acréscimo. Nada é mais vantajoso ao homem do que o contentamento. Ele é um tesouro mais valioso do que os três mundos. A pessoa contente pode experimentar a indescritível Glória Divina. Essa pessoa é mais repleta de alegria do que o possuidor da vaca que concede todos os desejos, Kamadhenu, e da árvore que satisfaz todos os desejos, Kalpataru. Essa pessoa pode mergulhar dentro de si mesma e, dessa maneira, descobrir a bem-aventurança. Não se esforce para obter alegria física, descartando a alegria mais duradoura da calma interna e do contentamento.

Não se apegue a este corpo evanescente. Em vez disso, utilize-o como um utensílio. Considere-se como separado deste corpo destrutível, criado pela conjunção dos cinco elementos. Conheça-se como o Atma indestrutível. Assim como a casa onde você mora é separada de você, assim também o corpo que o rodeia, por um tempo limitado, é separado de você. O corpo é a causa raiz de toda esta tristeza, de toda esta calamidade e de todo este cativeiro. Entenda bem isto: faça o corpo obedecer à sua vontade e nunca se submeta a ele nem siga os seus caprichos. Esteja preparado para

abandoná-lo; decida controlá-lo e mantê-lo sob controle absoluto. Você tem de lidar com seu corpo com cuidado; deve treiná-lo com grande atenção.

Apesar de tudo o que foi dito acima a respeito do Atma (Ser Interno), algumas atividades devem ser empreendidas por cada um. Como usar o corpo como uma ferramenta, como um barco, por exemplo, para cruzar o rio da vida? Até que se alcance a outra margem, ou em outras palavras, até que a verdade última seja alcançada, você deve tomar o cuidado de ver se ele não está danificado, quebrado ou mal vedado. Não permita que o barco se despedace; esteja alerta para esses sinais. Isso quer dizer, utilize quantidades moderadas de alimento puro (sátvico) na hora certa e atividades físicas contínuas e disciplinadas para o corpo.

Essa atividade dirigida ao espiritual torna-se a disciplina necessária para a prática espiritual verdadeira. Isso é o que se chama de meditação, lembrança do Nome, adoração ritual (puja) e canto devocional. Enquanto a disciplina for praticada, bem como depois, você deve sentir-se alegre, e não melancólico. Isso não deve ser esquecido; nunca se sinta cansado ou tímido. Porém, se você ficar cansado, então poderá comer ao final da meditação do dia um pouco de amendoim ou amêndoas bem impregnadas de água (deixadas de molho antes). Estas refrescarão o corpo e o dotarão de energia.

Em resumo, todos devem desenvolver a virtude do contentamento pela prática da meditação (dhyana sadhana). O contentamento é uma qualidade pura (sátvica); ela não o transformará em um preguiçoso, de forma alguma. Ao invés disso, permitirá que a mente viaje em direção ao Senhor e lhe concederá paz. Ela também impedirá as atividades não essenciais que têm como finalidade o lucro

peçoal. O homem contente será inteiramente puro (sátvico) e levará uma vida interna em comunhão com o Atma. Essa pessoa pode realizar qualquer trabalho, sem descanso e sem reclamar. As ondas da mente, que oscilam em várias direções, tomam um único alvo.

Os sábios (rishis), os religiosos mendicantes (bikshus) e os yogis do passado alcançaram a meta da vida através da paz que veio até eles pelo contentamento. O contentamento dá a todos os aspirantes espirituais o entusiasmo e vigor necessários para trilharem o caminho que conduz à realização de Deus (sakshatkara). Contente, o aspirante poderá ignorar os perigos e dificuldades desse caminho. Ele tratará como veneno todas as coisas impermanentes desta vida e as descartará como lixo. Por meio do contentamento, desenvolvem-se o discernimento, a renúncia e o espírito da inquirição. A história de Mira (devota de Krishna) é um exemplo disso. Compreenda bem as histórias de Radha, Jayadeva e Gauranga (devotos de Krishna). Elas lhe ensinarão a verdade.



CAPÍTULO XI - LIBERAÇÃO: A META DA MEDITAÇÃO

Os impulsos benéficos e maléficos

A plenitude da vida consiste na realização do Atma (Atmasakshatka-ra). Para obter essa realização, deve-se estar completamente livre dos impulsos (vasanas). A libertação (moksha), no verdadeiro sentido da palavra, é libertar-se da escravidão desses impulsos. Essas tendências são de dois tipos: benéficas e maléficas. As tendências benéficas estão saturadas de santidade, enquanto as tendências maléficas alimentam a mente e a fazem cada vez mais incontrolável e instável. Elas se alastram e fortalecem o desejo pelos prazeres do mundo objetivo.

Se os impulsos benéficos (subha vasanas) forem incentivados e cultivados, eles não continuarão a se multiplicar e amarrar a mente indefinidamente; eles se tornarão sementes torradas, que não podem germinar. Se você adere aos impulsos benéficos pode, facilmente, adquirir a sabedoria do Absoluto (Brahma-jnana). Esses impulsos são caracterizados por atividades como associação a grandes almas (mahatmas), reverência pelos grandes homens, conversa com eles, seguimento de seus conselhos, caridade, firmeza, amor, paciência, verdade, coragem, abstinência, etc. Esses são os impulsos puros.

As tendências impuras levam o indivíduo a vícios, como ansiar para ver coisas que apelam aos desejos inferiores (como filmes cinematográficos); comer alimentos repletos de agitações (rajas), como peixe e carne; beber bebidas alcoólicas que arruinam a personalidade, desenvolvendo a raiva, a ilusão, a cobiça, a vaidade, a falsidade, o ódio, a inveja, etc.

Essas tendências impuras são de três tipos: impulsos mundanos, impulsos de erudição ou intelectuais e impulsos físicos ou corpo-

rais. Os impulsos físicos fazem com que os homens desejem um belo físico, com uma estrutura forte e vigorosa, uma pele sedosa que jamais se desfigure com rugas e músculos bem modelados e firmes. Os impulsos intelectuais estimulam o homem a desejar ser conhecido como um perito sem rival e a buscar a derrota de todo concorrente no seu campo. E, finalmente, os impulsos mundanos fazem o homem desejar a glória, o poder, a autoridade pessoal e a pompa. Todos esses desejos podem ser agrupados neste conceito. Todos eles são impulsos. Eles o amarram à roda de nascimentos e mortes (samsara) e prendem-no a este mundo.

Destrua a ignorância

A gigante árvore chamada mente tem duas sementes: impulso (vasana) e alento vital (prana). A semente se transforma na árvore, a árvore produz a semente. O alento vital move-se devido aos impulsos e os impulsos operam devido ao alento vital. Se um deles for destruído, o outro também o será. Assim sendo, para que a mente fique livre da influência deles, primeiro a ignorância (ajnana) tem de ser transformada.

A ignorância não existe sozinha; ela tem um descendente: o egoísmo (ahamkara). Esse demônio (asura) tem dois filhos: apego ou atração (raga) e impulso (vasana); isso quer dizer paixão e desejo. A paixão e o desejo estão estreitamente relacionados. Assim como for a paixão, assim será o desejo. Eles são irmãos.

Por meio do apego, surgem os sentimentos de “eu” e “meu”; esses sentimentos provocam desejos, e os desejos geram preocupações. Portanto, para remover o egoísmo (ahamkara), o apego e o impulso devem ser aniquilados. Isso quer dizer que a ignorância deve ir embora, porque somente por esse meio o ego pode ser eliminado.

Como destruir a ignorância e desenvolver a sabedoria (sujnana)? Essa é a questão! A resposta é: através da meditação. A conquista da ignorância, do egoísmo, do apego e do impulso traz libertação (moksha) para a alma individual (jivi).

Erradique os impulsos que compõem a mente e ela não mais existirá

Aquele que é escravo dos impulsos e tendências (vasanas) é desprovido de conhecimento (jnana). Ele é, na verdade, um fraco! Mas deixe-me assegurar que não há razão para se alarmar. Tão logo os impulsos forem erradicados, essa pessoa poderá reconquistar a natureza Divina que foi perdida por negligência.

Os impulsos invadem o reino do coração; eles causam dificuldades intermináveis. Eles lhe recordam prazeres, agitando a memória de experiências passadas, e você começa a ansiar por elas outra vez. Os desejos ardentes fazem com que os sentidos e seu líder, a mente (manas), se empenhem em atividades enérgicas; não há como você escapar disso. Por isso, você procura acumular e desfrutar as coisas que almeja. Tudo isso ocorre em um piscar de olhos, por assim dizer.

As tendências ou impulsos operam de maneira sutil e poderosa. Assim como a semente contém dentro de si o tronco, os ramos, os caules, as folhas, as flores e os frutos, assim também, no impulso tudo permanece latente. Os impulsos são a causa de toda a felicidade material do homem. Se eles estiverem ausentes, a mente será transparente e pura. Se estiverem presentes, toda a pureza será perdida. Eles são obstáculos no caminho da verdade, do Atma e da imortalidade. A mente livre de impulsos é transmutada e deixa de ser mente.

A natureza (prakrithi) é o mundo dos impulsos (vasanas). A mente é atraída em direção à natureza e aos objetos externos do mundo

por meio desta tendência de apego e começa a contemplar os objetos e a dar importância a suas qualidades. Sem os impulsos, a mente não será afetada de maneira alguma pelo mundo objetivo. A mente é como um pedaço de tecido: adota qualquer cor com que for tingido. Os impulsos puros (sátvicos) tornam a mente branca; os impulsos agitados (rajásicos) a tornarão vermelha, enquanto os impulsos indolentes (tamásicos) lhe darão a cor preta. A mente é moldada pelos tipos de impulsos com os quais está preenchida. O homem tem de empreender meditação e concentração (dharana) a fim de destruir esses impulsos. A mente não é senão um feixe de impulsos.

Sucesso na meditação por remover os impulsos

Alguns aspirantes dizem a si próprios que, apesar dos muitos anos de prática constante, ainda não obtiveram sucesso na meditação, nem na concentração. A razão é fácil de apontar: eles não foram capazes de remover os impulsos (vasanas)! Portanto, esses praticantes devem se esforçar para conquistar as suas tendências inatas. Eles devem fortalecer-se com maior fé e agir.

O aspirante que é perturbado ocasionalmente pelos impulsos impuros deve sobrepujá-los com a sua força de vontade e com os exercícios espirituais. A alma realizada (jivanmukta) queimou as suas tendências, mas o chefe de família (grihastha) continua a cultivá-las. Não há vantagem em simplesmente controlá-las; uma naja torna-se inofensiva somente quando as suas presas são arrancadas. Da mesma forma, as raízes das tendências devem ser queimadas. Só então o aspirante poderá alcançar o Brahman (O Absoluto).

É evidente que até mesmo os desejos puros são ataduras, mas eles não são obstáculos, ainda que possam ser muitos. Um espinho

é removido com outro espinho e ambos são jogados fora depois, certo? Assim também, quando os impulsos (vasanas) forem sobrepujados por meio da influência dos impulsos puros, o indivíduo terá de superar ambos. Isso significa que até mesmo o mais puro dos impulsos, o anseio por libertação (moksha), deve desaparecer no devido tempo. Só então você poderá se tornar “Aquilo”. Uma algema é uma algema, seja ela de ferro ou de ouro. O indivíduo deve estar livre de ambas. Isso quer dizer que se deve alcançar um estágio em que nem o bem nem o mal o atrairão ou repelirão.

Qualquer pessoa que esteja visando alcançar a Deus deve praticar a redução dos impulsos, dominar a mente e buscar o entendimento do princípio fundamental. Nenhuma dessas ações sozinha é suficiente para a libertação (moksha). Para a alma realizada (jivanmukta), os impulsos persistem, mas só como sementes torradas. Eles não causarão mais nascimentos.

O Atma é livre de tudo

Veja, o corpo sutil é a morada da ignorância (ajnani). Ele está saturado de impulsos, tradições e experiências. O Atma (Ser Interno) é livre de tudo isso. Ele é eternamente puro. Não pertence a nenhum dos sexos, não tem mente, nem sentidos, nem forma. Não somente isso, Ele nem sequer tem alento vital (prana)! Não se pode dizer que Ele esteja vivo ou morto. Como pode a contemplação de tal Atma ser algo que não seja puro? Como podem coexistir a luz e as trevas? Como podem coexistir a pureza e a impureza?

De todas as oficinas do mundo, a oficina do corpo é a mais maravilhosa porque ele é o tabernáculo do Senhor. Em uma oficina assim, os impulsos são sublimados em juramentos, as impurezas são

eliminadas, os desejos benéficos são modelados e boas imagens são produzidas. A meta principal é a exterminação do impulso, embora essa seja uma tarefa difícil.

Montanhas podem ser removidas antes desses impulsos (vasanas) profundamente arraigados. Mas com a força da vontade e entusiasmo apoiados na fé, eles podem ser superados em pouco tempo. Apenas não abandone sua determinação e fé, não importa qual seja a perda, a adversidade ou obstáculo. Lembre-se: as tendências ou impulsos o subjagam e o oprimem como se você fosse seu escravo. O ópio e o conhaque o escravizam e o mantêm sob controle total por algum tempo, mas os impulsos o seguram por toda uma vida! Todo o significado e o propósito da meditação é conseguir a libertação destes múltiplos e poderosos impulsos.



CAPÍTULO XII - NÃO SEJA UM ESCRAVO DOS IMPULSOS

Aqueles que são guiados pelos impulsos e instintos vagueiam pelo mundo como bêbados, desprovidos da capacidade de discernir entre o certo e o errado, entre o verdadeiro e o falso. A influência esmagadora desses impulsos animais faz com que se esqueçam das terríveis consequências de se renderem a eles. Eles não têm nem vergonha nem medo; em vez disso, deleitam-se na busca de prazeres mundanos, no acúmulo de comodidades e no puro prazer dos luxos. Para os que estão afundados nesses impulsos, o intelecto é uma posse inútil e sem função. Pela constante busca de prazeres sensoriais, as tendências ou impulsos tornam-se robustos e lançam raízes cada vez mais profundas e mais fortes.

Por isso a Gita aconselha que se abandone o fruto das ações. Os impulsos tornam-se mais fortes porque os frutos são sempre mantidos em mente quando se realiza ações. Isso faz com que as pessoas se tornem arrogantes e presunçosas, tentando sempre lançar o seu orgulho aos olhos dos outros. As tendências os escravizam e, sob sua influência, elas inclinam-se até o mais baixo tipo de delito para ficarem ricos e ganharem o dinheiro necessário para satisfazê-las. Essas pessoas começam a adorar as riquezas como seu Deus. É lógico que as riquezas são essenciais, mas o excesso de riquezas, que traz preocupação, ansiedade e dor, não é desejável em absoluto. Não se deve procurar adquirir riquezas a esse nível.

Além disso, as pessoas lutam para merecer o aplauso dos outros e evitam ser acusadas por eles. Isso também deve ser classificado como impulso impuro (malina).

Procurar exaltar ou censurar os outros são impulsos

O mundo é um ninho de gralhas. Algumas gralham em louvor, outras em escárnio, mas você deve estar além do alcance do elogio ou da censura. Faça pouco do louvor; trate-o como algo cuspido pelos outros. Só então você poderá ficar livre para desfrutar da verdadeira felicidade. E a respeito da censura, veja como o mundo não permitiu nem sequer a Rama, Krishna, Vishnu, Shiva e Baba escaparem dessa tendência de censurar! As pessoas falam mal até mesmo dos deuses, atribuindo a esses seres perfeitos motivos e ações perversas!

Que consideração se pode esperar de pessoas de mentes impuras como essas em relação aos meros seres humanos? Qualquer pretexto é suficiente para elas. Os brancos odeiam os negros; os negros odeiam os brancos. Os Shivaístas (adoradores de Shiva) ofendem os Vaishnavas (adoradores de Vishnu) e os Vaishnavas espalham histórias a respeito dos Shivaístas. Cada um ama a sua própria religião, o seu lugar de nascimento e a si próprio; cada um ama os seus próprios métodos de adoração, formas e cerimônias. Esse amor toma a forma de louvor quando se refere a seu próprio credo e de condenação quando se trata da fé dos outros. Apesar de tudo isso estar conectado ao relacionamento de cada um com Deus, esses impulsos são e devem ser classificados como tendências impuras (malina).

Essas atitudes desprezíveis, saturadas de ignorância, devem ser removidas com a repetição do Nome e a meditação, que preenchem o coração com a sabedoria Átmica ampla e universal. Então, os impulsos limitados serão transformados e transmutados em impulsos sagrados e, por fim, desaparecerão.

É realmente um espanto que as pessoas falhem em fazer todos os esforços para remover as tendências impuras, pois ao seguir seu

caminho, só obtêm dor, tristeza e agonia! O efeito ilusório desses instintos e impulsos as faz acreditar e sentir que estão no caminho certo, em direção à meta da felicidade. É por isso que relutam em abandoná-los, e isso explica por que elas se agarram a eles tão firmemente. Se lessem alguns bons livros a respeito do Supremo Atma, seus intelectos poderiam se iluminar. Eles poderiam, pelo menos, captar a essência das escrituras (shastras).

A mera leitura sem a prática é impura

O número de escrituras sagradas é incontável. O tempo é muito curto para estudar todas elas e os obstáculos no caminho do seu entendimento também são muitos. De que serve mergulhar no conteúdo de livros tolos, escrituras de difícil pronúncia, ou aprender formas de devoção que não são postas em prática? Tudo isso é um esforço desperdiçado. Gastar todo o tempo em estudar, distante da prática, também merece ser condenado como tendência impura (malina vasana).

Prestem atenção! Bharadwaja estudou os Vedas durante três vidas sucessivas. Quando ele nasceu pela quarta vez, começou a lê-los novamente! Por isso, Indra veio até ele e ensinou-lhe o Conhecimento Supremo de Brahman (Brahmavidya) e confiou-lhe o segredo da libertação. Depois disso, Bharadwaja deixou de ler e de estudar e entrou na dura e concentrada disciplina da meditação. Ele realizou o Atma.

O estudo é um exercício sem propósito se a essência não for absorvida e praticada. A voracidade de ler a respeito de todos os tipos de assuntos e tópicos não é, em si, um impulso muito saudável.

Certa vez, Durvasa, o santo, chegou à presença de Shiva com um carregamento de livros religiosos. Narada, então, comparou-o ao burro proverbial, já que o apego excessivo a livros é, em si, um hábito indesejável.

Ainda que se carregue o peso de uma multidão de livros a respeito de todos os ramos do conhecimento e, embora se possa ter lido todos eles, o ensinamento neles contido não pode ser compreendido em absoluto sem uma efetiva experiência prática. O mero orgulho de aprender é, em si, uma tendência impura (malina vasana), o impulso da ganância.

Quando Durvasa ouviu essas palavras, ele obteve esclarecimento. Imediatamente lançou todos os pacotes que continham os livros no oceano e mergulhou em profunda meditação. Veja como os sábios consideram que a meditação é de fundamental importância para se obter o conhecimento total!

É impossível conhecer a verdade do Atma através do estudo das múltiplas e complexas escrituras (shastras), pela aquisição de erudição, pelo aguçamento do intelecto, ou pela busca de discussões dialéticas. Ele não pode ser experimentado por esses meios. Svetakethu, filho de Uddalaka, foi um notável pundit (erudito). Certo dia, seu pai o chamou para perto de si e lhe perguntou: “Svetakethu, você entendeu esta escritura cujo entendimento permitiu que todas as escrituras fossem compreendidas?” O filho respondeu-lhe que desconhecia essa escritura e não a havia aprendido. Então, Uddalaka ensinou-lhe a incomparável escritura do conhecimento de Brahman (Brahma Vidya), que concede ao indivíduo o conhecimento da verdade do Atma.

Domine a mente instável através da meditação

Por isso, o homem deve primeiro entender claramente os costumes e maneirismos da mente, bem como suas tendências e atitudes. Só então ele poderá controlá-la, adquirir domínio sobre ela, purificar e desenvolver a sua memória, vontade e imaginação.

A instabilidade é uma característica natural da mente. Ela é como o vento. Por isso, Arjuna descreveu-a para Krishna da seguinte forma:

Chanchalam hi manah Krishna

Pramathi balavath dridham

Thasyaham nigrham manye

Vayoriva sudushkaram.

Ó Krishna, a mente é muito caprichosa.

Ela se move velozmente.

Ela é muito poderosa.

É muito difícil dominá-la.

Krishna respondeu: “Arjuna, sem dúvida o que você disse é correto, mas por meio de uma atenção e disciplina ininterruptas e pela prática da renúncia, é possível controlá-la. Por isso, como primeiro passo, pratique a meditação.”

Os impulsos e desejos devem ser suprimidos a fim de se obter o controle sobre a mente. Os desejos estimulam a mente e fazem com que ela corra atrás dos sentidos, como um cachorro corre atrás do seu dono. A alma individual (jiva), pobrezinha, cai nas redes da ilusão (maya) produzida pelos sentidos criadores de ilusão e pela mente perseguidora do prazer! Para fugir de toda essa agonia, deve-se recorrer à meditação, livrando-se das garras dos desejos e da escravidão dos sentidos. Pratique a repetição do Nome e a meditação. Então você também poderá cultivar e desenvolver de forma apropriada a sua vontade, memória e imaginação. Sem a meditação, não é possível controlar e dominar a mente. Todos os outros métodos são tão inúteis como tentar amarrar um elefante selvagem no cio com

um fio minúsculo e fino! A meditação (dhyana) é fundamental para mergulhar a mente no Atma.

Não perca o ânimo, mantenha a prática

Por conseguinte, primeiro livre-se da escravidão dos desejos. Alguns estudantes e chefes de família reservam umas tantas vontades e desejos para sua satisfação privada enquanto abandonam o resto. Até mesmo os chefes de família que estão empenhados na concentração (dharana) e outras disciplinas parecidas acham difícil abandonar certos desejos. Eles retêm estes para sua satisfação secreta. Desse modo, suas energias são gastas e eles obtêm pouco progresso na disciplina espiritual em que estão empenhados. Esses aspirantes deslizam da escada que subiram tão laboriosamente. Para adquirir controle sobre essa instabilidade, a meditação é de grande ajuda. Não é o suficiente que um sentido seja conquistado; todos devem ser controlados por todos os lados. É evidente que essa é uma tarefa muito árdua; você pode ter vontade de abandonar a luta por completo. Mas jamais perca o ânimo. Seja paciente e perseverante; no final o sucesso será seu. Apenas, você não deve, como alguns aspirantes espirituais, desviar-se do caminho da disciplina assim que sentir que não está progredindo tanto quanto esperava. Esse não é caminho para a vitória. Persevere; seja paciente e obtenha a vitória no final.



CAPÍTULO XIII - DESENVOLVENDO A ATENÇÃO UNIDIRECIONADA

A mente instável vagueia por todas as partes, mas é possível prendê-la a um ponto fixo por meio de disciplina constante e de treinamento incessante na disciplina espiritual. Essa é a condição denominada concentração unidirecionada (ekagratha). Ela também é referida como concentração (dharana). O fluxo ininterrupto de óleo de um recipiente a outro é um excelente símbolo do processo mental chamado concentração.

Para os principiantes na prática espiritual, a concentração parece ser muito difícil de se obter porque, depois conseguir progredir um pouco, eles normalmente não continuam com a prática. Ao contrário, eles a abandonam, apesar de não encontrarem paz mental nos dias em que abrem mão da prática espiritual.

A concentração dá ao homem a alegria divina, a sabedoria incensurável, a visão interna, o vislumbre das verdades mais profundas, um entendimento mais claro e a harmonia com a Divindade. Essa ciência da disciplina espiritual (sadhana) é mais maravilhosa do que os três mundos!

A meditação do macaco: prejudicial ao progresso espiritual

A mente planeja e executa inúmeras ações e divaga por vastas amplitudes, tudo num piscar de olhos! Ela opera com inimaginável velocidade. Ela concebe um objeto e brinca com ele um pouco, mas logo o descarta por outro mais atraente, em cuja direção sai voando e com o qual começa a se preocupar!

Um aspirante espiritual (sadhaka) tem de estar sempre vigilante para essa tendência da mente. Quando a mente corre rapidamente de um objeto a outro, ele deve trazê-la de volta ao caminho e ao objeto certo. Essa é a prática espiritual correta, o caminho da concentração e da meditação. Se, entretanto, o aspirante não luta para conseguir essa atenção unidirecionada, mas deixa a mente ir por si mesma, seguindo seus caprichos, o processo merece ser chamado de meditação do macaco (markata dhyana), um tipo de meditação que é, de fato, muito prejudicial ao progresso espiritual.

Force a mente a ser unidirecionada

Em resumo, o propósito principal da concentração e da meditação é reduzir ao mínimo os movimentos da mente e forçá-la a ficar em um lugar. Segurando-a firme nesta etapa, deve-se continuar a prática espiritual por um longo período de tempo. Então, não haverá limites para a paz e a felicidade que se podem obter. Quando, por exemplo, você medita a respeito de uma mesa, os seus pensamentos permanecem na madeira, no tamanho e medidas, no estilo, no modo de fabricá-la, etc. Nenhum outro pensamento sobre qualquer outra coisa deve ser permitido. Se o pensamento paira sobre uma cama, a idéia da mesa torna-se pouco clara e a cama também é imaginada de forma incompleta. Ambos confundem-se. O estado da mente deve ser o de fixação em um só ponto. Assim também, quando se medita na Forma do Senhor, a mente deve permanecer na forma de cada parte e na sua beleza e esplendor, e essas idéias devem ser coordenadas e combinadas em uma imagem completa.

Esse é o modus operandi da meditação. A realização persistente dessa meditação resultará no aparecimento de uma Forma particular.

Contemplando essa Forma, olhando-a e vendo-a por dias e dias seguidos, finalmente será alcançado um estágio em que a Forma desaparecerá e você se esquecerá de si mesmo. Esse é o estágio de superconsciência (samadhi). Nessa etapa, se um sentimento ou concepção única persiste, ela é chamada de estágio de superconsciência com imaginação (savikalpasamadhi). Se nenhum sentimento ou pensamento persistir, ele torna-se o que Patanjali, no texto sobre Raja Yoga (Rajayogashastra), designou como o fim da imaginação/concepção (bhavanasana).

Enquanto se pratica a meditação, não deve se permitir que a mente se desvie para longe do alvo. Sempre que ela voar para outro assunto, deverá ser reconduzida à Forma sobre a qual se medita. Finalmente, se você assim o desejar, todas as coisas podem ser incorporadas a essa Forma em si. Entretanto, no começo, deve-se meditar somente em uma Forma. Você não deve mudar diariamente de uma Forma a outra. Repetindo: durante a prática espiritual, você não deve se perder em pensamentos a respeito de coisas que não gosta, que lhe causam dores ou que abalam a sua fé. Se qualquer uma dessas despontar, aprenda gradualmente a aceitá-la como benéfica e procure assimilar o bem que há nela, e não o mal.

A mente sem atividade reflete a inteligência

É claro que a mente é inerte (jada). Assim como quando a água, matéria inerte, começa a brilhar quando é posta ao sol, a mente inerte pega emprestada a refulgência do Atma e parece ter consciência (chaitanya). O intelecto (buddhi) reflete-se na mente e, assim, parece como se a mente também fosse inteligente, isso é tudo. A sua verdadeira natureza é a ignorância. A mente não é auto-refulgente,

como o Atma. O esplendor da mente é como a luminosidade dos insetos durante a estação chuvosa. O Atma, entretanto, é o sol dos sóis, o esplendor dos esplendores, a Luz Suprema (Paramjyothi), o auto-refulgente (swayam jyothi).

Controle os sentidos e a mente

Os sentidos nada podem fazer por si próprios. Eles não são independentes. Se a mente for dominada, os sentidos também poderão ser controlados. Algumas pessoas se submetem a mero ascetismo dos sentidos para controlar a mente! Elas desconhecem a verdadeira disciplina que é necessária. A disciplina real é a destruição do desejo.

Por mais vigilantes que possam ser as sentinelas, o ladrão esperto poderá, ainda assim, roubar de cem maneiras surpreendentes. Assim também, por mais que você tente controlar os sentidos, a mente os arrastará para o seu lado e executará os seus desejos através deles. Observe como o sábio Viswamitra, apesar de suas austeridades, caiu diante das armadilhas das ninfas (apsaras) celestiais enviadas por Indra para tentá-lo.

Se somente a porta ao exterior é fechada e a porta ao interior é deixada destrancada, a calamidade é certa. Mas se ambas, tanto a externa quanto a interna, estiverem seguramente aferrolhadas, você pode dormir em paz porque nenhum ladrão, por mais hábil que seja, encontrará facilidade para causar-lhe o mal. Portanto, o aspirante deve estabelecer o seu domínio sobre os sentidos externos. Então, a mente, imersa na contínua sucessão de relações entre sujeito-objeto (vishaya), tem de ser controlada por meio da paz (shanti) e do desapego (vairagya). Quando isso é feito, pode-se experimentar a verdadeira bem-aventurança (ananda) e visualizar o Atma em sua Forma legítima. Por isso, Krishna disse certa vez a Arjuna: “Aqueles que aspiram a ter domínio sobre os sentidos devem ter absoluta fé em Mim”.

Os sentidos são sempre extrovertidos por natureza; eles são ávidos pelos contatos externos. Por isso, arrastam o ignorante perpetuamente em direção aos objetos externos. Assim sendo, o aspirante espiritual dotado de discernimento e renúncia deve colocar obstáculos no caminho que o leva ao mundo exterior e suprimir os seus ímpetos, assim como um cocheiro faz, manejando o chicote e as rédeas, com os tempestuosos cavalos. Os sentidos descontrolados causam grande dano. As pessoas que estão presas em suas garras não podem se envolver na disciplina da meditação nem por um segundo.

Cultive bons hábitos antes da concentração

A Forma (rupa) é fundamental para a concentração e a meditação. Mesmo quando a Forma não estiver diante de você, é necessário ter a capacidade de visualizá-la. Isso não é tão difícil para aqueles cuja concentração é correta. Mas alguns praticam a concentração sem antes cultivarem os bons hábitos e a conduta correta. Esse é um sinal de conhecimento incompleto. A concentração deve ter as qualidades puras (satvagunas) como base. A mente tem de ser purificada por tratamento adequado do caráter através de bons hábitos. A concentração deve seguir esse processo de purificação, e não precedê-lo. Todo o esforço para a concentração sem a purificação da mente é uma absoluta perda de tempo. Muitos homens notáveis arruinaram suas vidas ansiando precocemente a concentração, sem a disciplina dos bons hábitos.

Faça um progresso lento, mas constante

Mais uma vez, na concentração você deve ter o cuidado de não tomar como objeto algo que a sua mente não gosta, pois não im-

porta o quão duramente você tentar, a sua mente não permanecerá nele. No começo, portanto, tome algum objeto que é uma fonte de alegria para você.

Sente-se na posição de lótus (padmasana) e fixe os seus olhos na ponta do seu nariz. No começo, pratique por um minuto, em seguida, por três minutos. Alguns dias mais tarde pratique por seis minutos e depois de algum tempo, até por nove minutos. Siga nesse passo, pois a concentração deve ser fortalecida gradualmente, sem pressa indevida. Dessa maneira, com o passar do tempo, ela pode ser mantida por até meia hora, mas não force o ritmo. A disciplina deve ser desenvolvida devagar e regularmente.

Com a prática, a mente se fixará e o poder de concentração aumentará. Para obter a concentração e adquirir a atenção unidirecionada, você deve submeter-se a um esforço um tanto vigoroso. Você deve fixar a sua mente no Senhor e afastar todos os outros pensamentos do plano mental. Através de exercícios constantes desse tipo, a sua visão será firmemente fixada no Senhor que reside no seu coração. Essa é, realmente, a meta; a plena realização da meditação.

Concentração, de acordo com as escrituras de yoga, é a fixação da mente em um objeto, sem qualquer desvio. Somente a concentração pode fazer com que a meditação seja bem-sucedida. A sua verdadeira natureza é a atenção em um só ponto; o seu poder negará toda hesitação. A concentração é causada pela bem-aventurança espiritual. O Nome é fundamental para a meditação, pois só ele pode assegurar um sucesso rápido. Mesmo que uma fé completa não surja rapidamente, a prática não deve ser abandonada ou mudada, pois ela certamente produzirá a vitória. A meditação é força espiritual, a força que afastará a doença da mundanidade (samsara).

CAPÍTULO XIV - REMOVA OS DEFEITOS DO CARÁTER

Você deve evitar os obstáculos difíceis no caminho da meditação como a raiva, o orgulho, a presunção, a tendência a descobrir os erros alheios, a injúria, etc. Esses operam até mesmo subconscientemente, como as correntes nas profundezas do oceano.

Os aspirantes espirituais devem estar vigilantes para não perder a paciência, mesmo com as pequenas coisas, porque isso bloqueará o seu progresso. Eles devem cultivar o amor e a humildade para com todos. Então, os hábitos indesejáveis se desprenderão deles, já que a raiva é a causa de todos os comportamentos errados. Ela pode levar qualquer pessoa ao mau caminho, a qualquer momento e de qualquer forma. Assim sendo, em primeiro lugar, a raiva deve ser sublimada mediante um esforço sistemático.

Os aspirantes espirituais (sadhakas) devem dar as boas-vindas alegremente à denúncia de seus defeitos por parte dos outros; de fato, eles devem ser gratos aqueles que lhes apontam seus defeitos. Os aspirantes nunca devem nutrir ódio contra tais pessoas, porque isso é tão mau quanto odiar o bem. O bem deve ser amado e o mal, descartado. Lembre-se, o mal não deve ser odiado. Ele tem de ser abandonado, evitado. Somente as pessoas que são capazes de fazer isso podem conseguir progresso na meditação e na sabedoria espiritual.

A presunção, a inveja e a exibição impetuosa (rajásica) da própria superioridade, a raiva, o desejo de se informar das fraquezas e faltas alheias, a trapaça – todos eles são obstáculos no caminho da meditação. Até mesmo quando não são exibidos abertamente, os impulsos internos empurram o indivíduo nessas direções impróprias que estão latentes na mente.

Quando abrimos uma sala que esteve fechada por muito tempo, a encontramos cheia de pó e mal cheirosa e, à medida que a limpamos, varrendo-a e tirando o pó, ela torna-se habitável. Da mesma forma, também a mente deve ser purificada pela meditação. Os aspirantes espirituais devem, por meio da observação interior, examinar a mente, seus conteúdos e condição. Por meio de hábitos disciplinares apropriados, a sujeira acumulada deve ser removida aos poucos, sistematicamente. A presunção, por exemplo, é profundamente arraigada e inflexível. Na mente agitada (rajásica), ela lança inúmeros ramos em todas as direções e se estende por todas as partes. Ela pode parecer estar seca e morta por algum tempo, porém brotará novamente com facilidade. Tão logo apareça uma oportunidade para sua exibição, ela se manifestará. Por isso, os aspirantes espirituais devem estar sempre vigilantes.

Quanto à raiva, os aspirantes espirituais têm de estar vigilantes até mesmo quanto a assuntos insignificantes que possam provocá-los, porque se eles se descuidam, não poderão progredir de maneira alguma. Essas pessoas devem cultivar um espírito humilde e amoroso. Então, as características negativas desaparecerão. Alguns aspirantes se enfurecem quando alguém descobre e apresenta as características negativas que eles possuem. Isso faz com que as coisas piorem!

Elimine o orgulho

Os aspirantes devem sempre ter a visão interior; se permitirem que a mente vagueie lá fora, eles não poderão identificar as suas próprias faltas. O orgulho impede a visão interna e confunde o exame da mente. Quando os aspirantes desejam alcançar o sucesso, devem inclinar-se diante daqueles que apontam as suas faltas. Esse é o meio para pro-

gredir firme e rapidamente no caminho da meditação. E o aspirante espiritual deve esforçar-se para não mais cultivar as suas faltas.

É difícil livrar-se do orgulho e do amor-próprio ou ego (ahamkara), pois cada um vem moldando esta vida desde antes do princípio dos tempos! Cada um tem permitido que a sua mente flua na direção que mais lhe agrada ao longo de muitas eras passadas. Por isso, é muito difícil agora movê-la de seu rumo habitual e desviar seus passos para outra direção.

Os indivíduos cheios de Eu (aham) amam exercer autoridade sobre os outros. Eles não concordarão com os outros que isso é escravidão, porque seus argumentos não são considerados por eles! Eles veem tudo através de lentes encobertas pela fumaça do egoísmo e do amor-próprio. “Minhas palavras são verdadeiras.” “Minha opinião está correta.” “Minhas ações são corretas.” Assim eles pensam e assim passam os seus dias. Esse comportamento é muito prejudicial para os aspirantes espirituais. Eles devem aguardar ansiosamente por qualquer crítica positiva, sugestão ou conselho que provenham de onde quer que seja.

Além disso, os aspirantes devem minimizar toda discussão e argumentação porque isso provoca um espírito de rivalidade e leva o indivíduo a represálias coléricas e a lutas vingativas. Não lute para merecer a consideração e estima do mundo. Não se sinta humilhado ou com raiva quando o mundo não o reconhece ou aos seus méritos. Aprenda primeiro e fundamentalmente isso se você é um aspirante ao sucesso espiritual. Não fique feliz quando está sendo elogiado; nisso reside uma armadilha mortal, que pode até mesmo tirá-lo do bom caminho e pôr em perigo o seu progresso.

Assim, você deve reformar os seus traços e hábitos mentais. Cultive o hábito de jamais causar dor aos outros. Tente entendê-los,

compadeça-se deles e faça coisas que lhes sejam benéficas. Treine-se para tomar o insulto e a crítica como “decorações” que lhes são concedidas. Esforce-se duramente para ser amistoso com todos, qualquer que seja sua natureza ou conduta. Um senso de alegria é necessário para progredir na meditação e concentração, mas muitas coisas privam-no da atmosfera da alegria. Assim, você deve rezar sinceramente, a fim de livrar-se desses obstáculos. A recitação ou repetição de mantras será de grande ajuda.

Siga o conselho de Krishna e medite

Na Dwapara Yuga (Terceira Era dos humanos), Krishna disse:

Mathchiththah sarva dhurgani mathprasadhath tharishyathi

“Quando você começar a fixar os seus pensamentos em Mim, todos os pensamentos que o agitam serão acalmados através da Minha Graça.”

A disciplina da meditação deve ser seguida rigorosamente. Na verdade, dhyana (meditação) quer dizer disciplina. Disciplina, regularidade, firmeza: esses são os princípios básicos da meditação. Um aspirante espiritual que mantém essas coisas em vista pode alcançar resultados rápidos. A meditação é uma cura excelente para a doença da existência mundana (bhavaroga). Com ela, outro remédio também deve ser tomado; seu nome é contentamento. Se existir contentamento na mente, desfruta-se de uma alegria interminável. O desejo faz a mente oscilar. Ele é um fogo que tudo consome e que destruirá as pessoas lenta e fatalmente.

O caminho real para a meditação é o contentamento. Assim como um viajante que caminhou ao longo de milhas no sol ardente sente-se refrescado quando toma um banho nas águas límpidas de um lago

fresco e sombreado, a pessoa infeliz, que luta no ardente calor dos desejos, também se sente feliz e aliviada quando se banha no lago do contentamento.

Os três guardas: paz, contentamento e discernimento

Às portas da libertação (moksha) e da auto-realização (sakshatkara) existem três guardas ali colocados para pedir-lhe as suas credenciais. Eles são paz (shanti), contentamento (santosha) e discernimento (vichara). Se um dos guardas se tornar seu amigo, os outros facilitarão a sua entrada. O primeiro da série é paz. Se você faz sua a paz, o contentamento (thrupthi) será seu. E o contentamento é a fonte suprema da alegria e o bem mais valioso que se possa ter. Ele vale tanto quanto um império.

Sem o contentamento, o desejo (kama) e a cobiça (lobha) alcançam proporções perigosas e sobrepujam o próprio poder de discernimento. O desejo facilmente se torna cobiça e a cobiça degenera-se em avareza e luxúria, que fazem com que você passe rapidamente de um objeto a outro, em uma louca busca do evanescente prazer sensorial. Como pode uma pessoa com essas qualidades desenvolver a faculdade da concentração? E sem a capacidade para se concentrar, como ela poderá se engajar na meditação? E sem a meditação, ninguém pode alcançar a Divindade (Daivam).

Aconselhe a mente que flui tão rapidamente em tantas direções: “Ó mente, não me arraste na corrente dos objetos, pelos caminhos de desejos sensoriais, arruinando a minha vida. Ao invés disso, conduza-me ao Senhor. Por favor, flua nessa direção”. Abandonando todos os outros desejos e estando sempre contente, apoie-se somente em Seu Nome e na Sua Forma, excluindo tudo o mais. A meditação

no Nome e na Forma é a verdadeira paz (shanti), o verdadeiro contentamento (santosha)!

Lembre-se de que o contentamento não fará de ninguém um preguiçoso. Ele é um atributo do verdadeiro caráter puro (sátvico). Ele fará com que a mente sempre se volte na direção do Senhor. Ele o salvará da tribulação de satisfazer os desejos sem importância e de suprir as necessidades egoístas. O contentamento conduzirá os talentos humanos em direção a esforços que elevam. A pessoa contente também será verdadeira e, portanto, estará em constante comunhão com o Atma (Deus interior). Isso quer dizer que ela pode estar em profunda meditação por períodos longos sem descanso e sem sensação de fadiga. A meditação é o único método para neutralizar as atividades mentais que se lançam em milhares de direções; não há nenhum outro método possível.

Esteja confortável em todos os ambientes

A capacidade de se concentrar é uma qualidade muito útil. Você deve observar os caprichos da sua própria mente – como ela se movimenta, quais são os objetos que ela persegue, etc; – e, devagar, por meio da meditação, você deve ensiná-la a ficar quieta e a se comportar beneficentemente.

Não se preocupe com o ambiente insatisfatório que você possa ter. Naturalmente, o lugar pode ter alguns inconvenientes e não ser o ideal, mas não adianta fugir de tudo isso. Você pode superar os inconvenientes treinando a própria mente. Permaneça em seu ambiente e reze ao Senhor! Reze para que Ele possa preenchê-lo com Seus pensamentos e Sua visão, fazendo você ignorar os defeitos do ambiente. Não busque conforto, porque o conforto pode não ser conducente à meditação. Aprenda a sentir-se confortável em qualquer lugar; dessa

maneira é melhor. Viva com alegria onde quer que você esteja; esse é o caminho. Deleite-se no reino da sua mente, adore ali ao Senhor que você escolheu como sua meta e livre-se de todos os defeitos do ambiente natural ou humano! Então, nenhum lugar poderá ser enfeite para você, nem lhe parecerá desagradável.

Conselhos finais

O orgulho é um vício traiçoeiro. Assim, ao menor indício da doença, esforce-se ao máximo para erradicá-la, retirando-se a um lugar isolado e ocupando-se da meditação. O adiamento é perigoso. “Até mesmo o néctar divino (amrita) converte-se em veneno se a sua dose for adiada”, diz um provérbio. Lembre-se disso e aja rapidamente. A meditação acalma a mente agitada e torna-a clara e plena de felicidade.

Muitos neste mundo, até mesmo entre os mais instruídos, não utilizam o período de vida que lhes foi concedido na busca de certos ideais seletos. Por isso, o curso de suas vidas na Terra apresenta-se como uma viagem em um barco sacudido pela tempestade, no meio do oceano, e que perdeu tanto a sua âncora como a sua bússola. Eles estão divididos entre ideais e metas opostas e dão ouvidos a diversos chamados. Suas vidas acabam em desperdício e fracasso, pois eles dizem uma coisa e fazem outra, por ignorância e medo. A meditação lhes concederá firmeza de propósito, coragem e também sabedoria.

Os sentimentos que brotam da mente, que são classificados como puros (sátvicos), agitados (rajásicos) e ignorantes (tamásicos) têm também de ser observados e purificados. A inquietação e a ignorância devem ser erradicadas. A meditação é a arma para essa tarefa.

A senda da meditação (dhyanamarga) destruirá a ignorância (ajnana) e conferirá a união individual com a Divindade (Brahmaikyatha).

GLOSSÁRIO

adimurthi. Força primordial.

aham. O conhecedor, “Eu”.

ahamkara. Ego, amor-próprio, individualidade egoísta.

ajnana. Ignorância, estupidez.

ajnani. Pessoa ignorante.

amrita. Néctar divino (literalmente, não-morte, imortalidade)

ananda. Bem-aventurança suprema, felicidade eterna.

Anasuya. Esposa do sábio Athri e mãe de Datatreya, uma encarnação da Trindade.

antar (anthar). Interno.

antar vimarsha. Indagação interna.

antahkarana. Instrumento psicossomático quádruplo interno da mente, intelecto, memória e ego.

apsaras. Esposas dos Gandhavas, ninfas celestiais.

Arjuna. Discípulo de Krishna na Bhagavad Gita; terceiro dos cinco irmãos Pandavas. **Ver Mahabharatha.**

asana. Postura de yoga ou posição sentada.

ashanti (ashanthi). Falta de paz; mente agitada; inquietação.

asura. Demônio; o termo surgiu quando os filhos de Diti se recusaram a tomar a bebida (sura), oferecido por Varuni, filha de Varuna.

Atma (Athma). O Eu verdadeiro, a divindade do indivíduo, Deus, a substância de tudo, a base invisível, a centelha de Deus interior. O Atma é imutável e imortal; Ele não morre.

Atmananda (Athmaanandha). Bem-aventurança átmica, bem-aventurança da auto-realização.

Atmanubhava (Athmanubhava). Experiência átmica.

Atmasakshatkara. Visão direta do Atma.

Átmico, Átmica. do Atma ou pertencente ao Atma.

avadhana. Concentração.

Avatar. Uma encarnação de Deus, tomando uma forma de acordo com a era em que a encarnação ocorre. Manifestação especial de Deus na Terra. Baba. Sathya Sai Baba.

Bhagavad Gita. Literalmente, a Canção do Senhor. Parte do Mahabharata que é o diálogo entre Arjuna, um dos Pandavas e Krishna. **Ver Mahabharata.**

bhajan. Música(s) devocional(is) para Deus; canto em grupo de canções espirituais.

bhakta. Devoto do Senhor.

bhakti. Devoção a Deus.

Bharadwaja. Sábio notório que ensinou a ciência da Medicina; profeta dos hinos Védicos.

bhavanasana. O final da ideação.

bhavaroga. Doença da mundanidade.

bikshu. Mendicante religioso que vive de esmolas.

Brahma. O Criador na trindade de Brahma, Vishnu (o Preservador) e Shiva (o Destruidor).

Brahmaikyatha. A Divindade.

Brahmajnana. Conhecimento de Brahman.

Brahman ou Brahmam. Fonte primordial e meta máxima de todos

os seres; Ser Supremo Impessoal. É idêntico ao Atma.

Brahmavidya. Realização espiritual, conhecimento de Brahman.

buddhi. Intelecto.

chaithanya. Consciência, inteligência, espírito.

Chaithanya. Nascido no Século XV. Reformador mendicante da escola Vaishnava; ensinou o caminho do amor e da devoção pelo Avatar Senhor Krishna.

chit. Consciência, conhecimento, percepção.

Daivam. Divindade.

dharana. Concentração, atenção fixa, um dos oito passos na disciplina de yoga de Patanjali.

dharma. Ação correta, verdade em ação, retidão, moralidade, virtude, dever, os preceitos de Deus, código de conduta.

dármico, dármica. De acordo com o dharma, correto.

dhyana. Meditação.

dhyanamarga. O caminho da meditação.

dhyani. Meditador.

Druva (Dhruva). Neto de Brahma e filho de Uttanapadha; quando criança, Druva realizou severas penitências e alcançou a auto-renúncia.

Durvasa. Filho de Athri e Anasuya; conhecido por seu temperamento exaltado e fortes maldições, com o efeito que acabou sendo construtivo de levar para casa lições de disciplina e virtude. Ele concedeu bênçãos a Kunthi, que resultou nos nascimentos de Karna e dos Pandavas.

dussanga. Companhia dos maus.

Dwapara Yuga. A terceira era no ciclo de quatro eras. Ver yuga.

ekagratha. Atenção unidirecionada da mente.

Gauranga. Nome de Chaithanya, um grande santo.

Gita. Literalmente, canção. Nome resumido da Bhagavad Gita, a Canção do Senhor.

grihastha. Chefe-de-família, um dos quatro estágios da vida.

guna. Qualidade, característica. As qualidades de satva, rajas e tamas (serenidade, paixão, ignorância) são características gerais universais de todos os tipos de tendências mentais, ações e pensamentos, que são induzidos por tipos específicos e misturas destas três qualidades. Por exemplo, o alimento sátvico é doador de saúde, de força e agradável; o alimento rajásico é condimentado, azedo ou salgado e traz doenças; o alimento tamásico é impuro, velho, estragado, sem gosto ou podre. Ver tamas, rajas, satva.

halahala. Um veneno mortal produzido por deuses e demônios na agitação do oceano.

Hari. Deus; destruidor dos pecados; outro nome de Vishnu.

icchashakti. Poder da vontade.

Indra. Senhor dos devas □celestiais).

Iswara. Senhor, Deus, Ser Supremo; outro nome de Shiva.

iswarya. O mais amplo esplendor do poder.

jada. Matéria inerte.

jagat. Cosmos, mundo de mudança, criação.

japa. Oração fácil ou repetição do nome de Deus.

Jayadeva. Poeta que escreveu em sânscrito o Gita Govinda, que descreve os passatempos de Krishna.

jiva. Alma individual com ego.

jivanmukta. Aquele que é libertado nesta vida.

jivi. Indivíduo ou alma.

jnana. Conhecimento espiritual, sabedoria.

jnandriyas. Os cinco órgãos de percepção: olho, ouvido, língua, nariz e pele; associado com os cinco sentidos da percepção: visão, audição, paladar, olfato e tato.

jnani. Homem sábio, alma realizada.

Kali Yuga. A quarta no ciclo das quatro eras, nossa era presente, a escuridão, a era do mal; caracterizada pela discórdia e ação errada. Ver yuga.

Kalpataru. Árvore celeste realizadora dos desejos no paraíso de Indra.

kama. Desejo, luxúria, realização mundana; uma das quatro metas dos humanos.

Kamadhenu. Vaca divina que realiza todos os desejos.

karma. a) atividade, ação, trabalho, dever; b) destino; as consequências das ações realizadas nesta vida e em vidas passadas.

Krishna. O Avatar de Vishnu na era de Dwapara, anterior à presente era de Kali.

Lakshmi. Consorte de Vishnu, deusa da riqueza.

laya. Fusão, dissolução, absorção.

lobha. Ganância.

Madhava. Deus (outro nome de Krishna); mestre da ilusão (maya), Senhor de Lakshmi.

Mahabharata. Épico antigo em forma poética de autoria do sábio

Vyasa; descreve o conflito entre os irmãos Pandavas e seus primos, os cem irmãos Kauravas. Arjuna é um dos irmãos Pandavas. O Mahabharata contém a Bhagavad Gita.

mahatma. Grande alma.

malina. Impuro.

manas. Sentimento, mente.

mangala. Auspicioso, afortunado.

mantra. Sílabas sagradas ou palavra(s) para ser(em) repetida(s) (em geral silenciosamente) para alcançar a perfeição ou a auto-realização; uma fórmula mística para a iluminação espiritual.

Manu. Primeiro pai da humanidade; autor dos códigos de conduta correta (Dharma Sastras); filho de Surya (o sol) e pai de Vaivaswatha Manu, o progenitor da humanidade na atualidade.

Manu smṛithi. Leis de Manu.

marga. Caminho

Markandeya. Quando menino ele sabia todos os Vedas e Sastras; com 16 anos, ele começou a meditar em Shiva tão firmemente que ignorou o dia de sua morte e permaneceu com 16 anos pelos próximos 10 milhões de anos.

markata. Macaco.

maya. Ilusão mundana, confundindo o transitório com o real; não consciência da atualidade, as aparências mascaradas como realidade.

Mira. Princesa do Rajastão e rainha de Chittor; devota de Krishna; tomou veneno de seu marido sem qualquer efeito; compôs músicas devocionais de qualidade excepcional.

moksha. Estágio de libertação, destituído de ilusão. Livre do apego.

Liberdade do cativo.

nama. Nome.

namasadhana. A prática da repetição do nome de Deus.

namasmarana. A recordação do nome de Deus.

Narada. Sábio-poeta; viajou pelo mundo cantando Narayana. Famoso por criar debates, resultando em soluções para o progresso espiritual ou vitória dos virtuosos. Conhecedor da lei e autor de textos sobre o dharma.

nirvichara. Não acessível a análise intelectual.

nirvitharka. Não acessível a argumentos ou lógica; transcende essa lógica.

Nishkama karma. Renúncia ao fruto da ação.

niyama. Controle dos sentidos externos.

Om. Designação do Brahman Universal; som primordial sagrado do Universo.

padmasana. Postura de lótus.

Paramatma. Eu Supremo, Atma Supremo.

Paramjyothi. A mais elevada revelação, luz suprema, inteligência divina.

Patanjali. Antigo autor das Yoga Sutras, a fundação do sistema de yoga da filosofia indiana.

Prahlada. Filho do rei demônio Hiranyakasipu. Quando menino ele foi espancado, maltratado e lançado no fogo e na água, mas ele viu somente Deus em toda parte, e a repetição do nome de Deus o salvou. Uma vez, Prahlada afirmou que Deus estava em todos os lugares e Narayana apareceu em sua forma homem-leão de dentro de um pilar para destruir o rei.

prakrithi. Matéria causal, criação, natureza.

prana. Alento vital, força vital, energia vital, os cinco ares vitais.

pranayama. Controle da respiração.

prathyahara. Controle da mente; afastar os sentidos e o mundo externo e voltá-los em direção à consciência mais elevada.

prema. Amor Divino ou supremo.

puja. Adoração.

pundit. Sábio erudito, homem sábio.

purusha. Pessoa perfeita, Senhor supremo, alma.

Radha. Jovem pastora, a principal devota de Krishna; uma das formas de Lakshimi.

raga. Sentimento de apego, paixão, afeição.

rajas. Paixão, atividade, inquietação, agressividade. Associado com a cor vermelha. Ver guna.

rajásico. Forma adjetiva de rajas, passional, emocional.

rajasikamarga. Caminho da ação impetuosa.

raja yoga. A real yoga da meditação, do desapego e destituído de desejo. O caminho óctuplo de yoga desenvolvido por Patanjali, que inclui o controle da mente e o afastamento dos sentidos do mundo externo.

rajoguna. Qualidade da paixão, atividade desassossegada, agressividade. Associado com a cor vermelha. Ver guna.

Rama. Avatar da era de Treta. Herói do Ramayana; matou o perverso Ravana para resgatar sua esposa Sita, que tinha sido raptada. "Rama" significa "aquele que agrada".

rishi. Sábio, homem sábio.

rupa. Forma, figura, aparência.

sadguna. Bom caráter, virtude.

sadhaka. Aspirante espiritual.

sadhana. Disciplina espiritual ou exercício; auto-esforço.

sadhu. Virtuoso, aspirante sábio, pessoa virtuosa ou correta.

sakshatkara. Experiência direta do Senhor.

sakthi (shakti). Grande poder universal, energia divina, força.

samadhi. Literalmente, total absorção. Estado de superconsciência resultante de união ou absorção na realidade suprema, o Atma. Equanimidade perfeita.

samatha. Estado de equilíbrio mental, harmonia, entendimento.

samsara. O mundo objetivo; mar de mudança; ciclo de nascimento e morte; transmigração.

sanmarga. Boa conduta.

santhi. Paz, equanimidade, serenidade, tranquilidade.

santhosha. Paz, contentamento, felicidade.

sanyasin. Renunciante, mendicante.

sastra. Escritura sagrada; texto sagrado; o que comanda, ordena, dirige com autoridade.

sat. Existência, ser, bem.

Sat-Chit-Ananda. Existência-Consciência-Bem-Aventuraça, ou Ser-Consciência-Bem-Aventuraça.

satsang. Boa companhia.

satva. Pureza, calma, serenidade, alegria, força, bondade. Associado com a cor branca. Ver guna.

satvaguna. Qualidade da pureza, calma, serenidade, alegria, força, bondade. Associada com a cor branca. Ver guna.

sátvico. Forma adjetiva de satva; sereno, puro, bom, equilibrado.

sathwic marga. Caminho da serenidade, pureza, equilíbrio, bondade.

sathya. Verdade.

savichara. Com ponderação e raciocínio ou inquirição.

savikalpa. Com ideiação diferenciada, pensamentos de diferença.

savitharka. Com argumentação lógica.

Savithri. Trouxe o esposo de volta à vida, enganando Yama, o Senhor da Morte, por seu poder de pureza e castidade.

seva. Serviço abnegado; serviço aos outros, serviço a Deus através do serviço ao próximo.

Shirdi Sai Baba. O primeiro da tripla encarnação de Shirdi Sai Baba, Sathya Sai Baba e Prema Sai Baba. Ele faleceu em 1918.

sidhantha. Textos oficiais; princípio ou doutrina estabelecida.

sidhi. Perfeição; poder yóguico.

Sita. Esposa de Rama; trazida pelo Rei Janaka, que a encontrou em uma caixa na terra. Também, um dos afluentes do Ganges, que flui para o oeste.

Shiva. Destruidor na trindade de Brahma (o criador), Vishnu (o preservador) e Shiva. A encarnação da sabedoria espiritual e Deus dos Deuses, Mahadeva.

Shivoham. Eu sou Shiva, ou Divino.

smarana. Recordação do nome do Senhor.

sree. Sucesso, boa fortuna, prosperidade.

sreyokarma. Ações que liberam.

Sri. Prefixo honorífico para o nome das deidades; título respeitoso de pessoas veneradas e trabalhos notórios.

subha. Bom, auspicioso.

sujnana. Bom conhecimento, habilidade para distinguir o certo do errado.

swarupa. Forma, natureza essencial, verdadeira natureza do ser. swayam jyothi. Auto-iluminação.

Swethakethu. Um grande sábio; a primeira pessoa a argumentar contra os pecados de beber e adultério dos brâmanes; filho de Udalaka.

tapas. Exercícios espirituais concentrados para alcançar Deus, penitência, austeridades.

tamas. Estupidez, ignorância, desilusão, inatividade, passividade, inércia, indolência. Associado com a cor preta. Ver guna.

tamásico. Forma adjetiva de tamas; estúpido, ignorante, passivo.

thamasikamarga. Caminho da ignorância e da passividade.

tamoguna. Qualidade da estupidez, ignorância, desilusão, inatividade, inércia, indolência. Associado com a cor preta. Ver guna.

thrupthi. Contentamento.

Udalaka. Sábio eremita, pai de Swethakethu.

Upanishad. Algum da série dos mais antigos tratados, constituindo a fonte primária do Vedanta metafísico. O princípio da mensagem é o não-dualismo: unidade de Brahman e o Atma.

vairagya. Desapego, renúncia.

Vamana. Encarnação de Vishnu em forma de anão. Pediu três pés

(medidas) de terra do Imperador Bali e humilhou o orgulho de Bali.

vasana. Inclinação, impressão de qualquer coisa remanescente na mente subconsciente de ação passada.

Vedanta. A doutrina do não-dualismo puro, isto é, a identidade de Brahman e do Atma, ou não-dualismo condicionado; o final ou a linha final dos Vedas, que declara essa doutrina.

Vedântico. De ou pertencente ao Vedanta.

Vedas. Corpo completo das antigas revelações sagradas da verdade, dentre os quais os quatro principais são: o Rig Veda, o Yajur Veda, o Sama Veda e o Atharvana Veda.

vichara. Inquirição, análise e reflexão da natureza do Eu ou da verdade.

vicharana. Inquirição, análise.

vidya. Educação espiritual, conhecimento espiritual. Erudição, o que ilumina, o que dá a luz, doutrina suprema.

vimarsha. Indagação.

visha. Veneno.

vishaya. Objeto da percepção.

vishaya karma. Ações que prendem, ações sensoriais.

Vishnu. O preservador na trindade Brahma (o Criador), Vishnu e Shiva (o Destruidor).

Viswamitra. Sábio; conhecido por seus esforços para se igualar a Vasishta. Nascido como guerreiro Kausika, que pelo poder do Gayatri se transformou espiritualmente. Primeiro conselheiro do jovem Rama.

viveka. Discernimento.

yajna. Ritual sagrado, sacrifício ou rito. Também a personificação do rito (quando com maiúsculas).

yama. Controle dos sentidos internos.

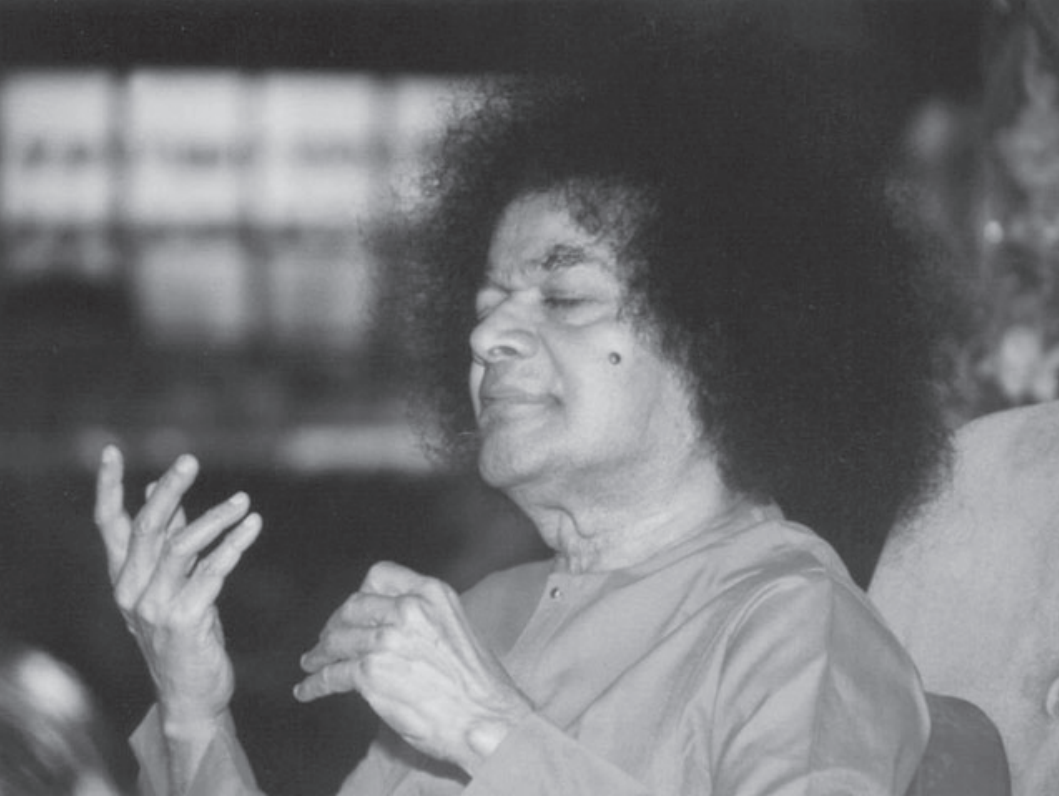
yoga. a) União do eu individual ou Atma com o Ser Supremo ou o Eu Universal; ato de unir. b) Disciplina espiritual ou exercício visando o controle dos sentidos. c) Ciência da comunhão divina. d) Autocontrole. Nenhuma definição única de yoga é suficiente para dar conta de seu sentido. As yoga sutras de Patanjali definem yoga como uma série de oito passos espirituais que levam à união com Deus.

yogi. O praticante de yoga.

yóguico. De ou pertencente a yoga.

yuga. Era ou idade. Há um ciclo de quatro yugas: Kritha, Thretha, Dwapara e Kali. A presente era é a Kali Yuga.





OM SRI SAI RAM



