

A REPETIÇÃO DO NOME DE DEUS COMO PRÁTICA ESPIRITUAL

Data: 10/05/69 – Ocasão: Viagens - Local: Bombaim

Eu sei que vocês são aspirantes espirituais e assim, falarei a vocês alguma coisa a respeito de prática espiritual. Bem, o que é, fundamentalmente, prática espiritual? É '*upavasam*', '*upasana*'. *Upa* significa perto. *Asana* significa sentar e *vasam* significa residir. Nós sentamos próximos a um ventilador e, assim, podemos sentir frescor. Sentamos perto de Deus e, assim, poderemos receber algumas qualidades divinas e nos livrar de qualidades não divinas. Deus não é um aparelho externo ou conforto como o ar condicionado. Ele é o *Antharyamin*, o diretor interno, a realidade interna, a base invisível, na qual todo o mundo visível é construído. Ele é como o princípio do fogo, que é latente na madeira, que pode ser manifestado quando um pedaço é esfregado vigorosamente contra outro. O calor que é produzido queima a madeira! A companhia dos bons e dos santos (*satsang*) faz vocês se encontrarem com outras almas (indivíduos) de igual natureza e cria o contato que manifesta o fogo interno.

Satsang significa encontrar o *Sath*, o *Sath* que é falado enquanto se exalta Deus como *Sat-chit-ananda*. *Sath* é o princípio da existência, o Ser, que é a verdade básica do universo. Aderir à verdade, o *Sath* em vocês, a realidade na qual o falso é imposto por mentes que não vêem luz. Apoiando-se neste *Sath*, a chama é acesa, a luz começa a se manifestar, a escuridão desaparece e o sol da realização nasce.

Quando há rocha dura embaixo, vocês têm que perfurar mais fundo para encontrar a perene água pura subterrânea. Quanto mais macio o solo subterrâneo, mais rápido o sucesso. Tornem seus corações macios; então o sucesso é rápido na prática espiritual. Falem suave e docemente, falem somente de Deus – este é o processo de amaciar o subsolo. Desenvolvam compaixão, simpatia; se engajem em serviço, entendam a agonia da pobreza, da doença, aflição e desespero; dividam tanto lágrimas quanto alegrias com os outros. Esta é a maneira de amolecer o coração e ajudar a prática espiritual a ter êxito. *Satsang* é como beber em grandes goles pura água cristalina. *Dus-sang*, a companhia do mau, o pecaminoso, o impuro – é como beber água salgada do oceano; nenhuma quantidade de açúcar adicionada pode torná-la tragável! Ela aumenta a sede.

Cultivem a Consciência do UM

Krishna é chamado de *Yogeshwara* na Gita. O que isto significa? *Yoga* é definida por Patanjali como o controle das agitações do conteúdo da mente. Se a mente é tranqüilizada e livre das ondas produzidas pelo vento do desejo, então ele torna-se um *Yogi* e o Senhor é o maior *Yogi*, pois Ele é o oceano que é inafetado pelas ondas que agitam a superfície. É dito que Krishna dançou sobre a cabeça da serpente *Kaliya* e forçou-a a vomitar seu veneno. Este é somente outro modo de dizer que ele forçou os desejos sensoriais a se despirem de efeitos perniciosos. *Yoga* deste tipo é a melhor maneira de alcançar o *Yogeshwara* (o Senhor dos *Yogis*); não o controle da respiração, mas o controle dos sentidos é a prescrição.

Transcendam a consciência do muito e cultivem a consciência do Um, que colocará fim na disputa, aflição, dor e orgulho. Vejam todos somente como expressões do mesmo Deus, como aparências na mesma tela, como lâmpadas acesas pela mesma corrente, apesar de múltiplas cores e voltagens.

Sintam que vocês e eles são aptos a falar e andar, pensar e agir, por causa do Deus interno. Diferenças que os impressionam enquanto vocês projetam seu olhar são ilusórias; vocês ainda não desenvolveram a visão que faz com que compreendam a unidade, que é a verdade de toda a aparente diversidade, isto é tudo! O defeito está em vocês, não no mundo. O mundo é Um; mas cada um percebe o que mais lhe agrada! O mundo é Um, mas cada um vê de seu próprio ângulo e assim ele parece como se tivesse múltiplas faces.

Existe Tanto a Verdade Como a Imitação no Mundo

O *japamala* os ensina a unidade, embora tenha 108 contas! Se ele é um rosário de contas de cristal vocês podem ver o fio correndo através de cada conta, a realidade interna na qual tudo isto está amarrado! Se as contas não são transparentes, vocês ainda sabem que o fio passa através, segura as contas juntas e é a base para o rosário existir! Por que 108 contas? Cento e oito é o produto quando 12 é multiplicado por 9. Doze é o número de corpos luminosos (*adityas*), que revelam o mundo objetivo, e assim, símbolos do aspecto *sakara* (o mundo de nome e forma, de multiplicidade, a variedade aparente, as imagens transitórias); Nove é a tela na qual as imagens aparecem, o princípio fundamental, o laço

que ilude vocês como a serpente na escuridão, *Brahman*, o sem nome, o sem forma, o eterno absoluto. Nove é o número de *Brahman*, pois ele é sempre nove, por mais que por muitas vezes vocês o multipliquem! Ele é imutável, pois nove multiplicado por qualquer número, finalmente soma somente nove. Assim, quando vocês giram as contas, imprime-se sobre vocês mesmos o fato de que há tanto a verdade quanto a imitação no mundo, que a imitação atrai, confunde e encanta, enganando vocês, desviando-os para caminhos errantes; a verdade os torna livres!

Agora sobre as contas: antes de tudo, vocês precisam conhecer o simbolismo dos dedos. O polegar representa *Brahman*, o eterno absoluto, o princípio imanente. O dedo indicador, o índice, que indica isto e aquilo, vocês e o outro, é o *Jivi*, o indivíduo, sentimento separado e distinto. Quando estes dois dedos são unidos nas pontas, e mantidos nesta posição, é o *jnana mudhra*, o gesto de sabedoria, pois sabedoria consiste no indivíduo tornando-se Um com *Brahman*, a dissolução daquilo que dava impressão de criado! Os outros três dedos representam o mundo objetivo (*prakrithi*), que é negado quando a união é realizada. Eles são os três *gunas*, o sátvico, o rajásico e o tamásico (qualidades da pureza, paixão e inércia), que por sua interação criam o mundo fenomênico.

O Japa Precisa Tornar-se o Verdadeiro Alento da Vida

Segurem o rosário sobre o dedo médio, mantendo juntos os dedos das três *gunas*. Isto significa que vocês estão agora transcendendo o mundo de atributos e qualidades, o nome e a forma, a multiplicidade que é a conseqüência de toda esta transformação, e prosseguindo em direção do conhecimento da Unidade. O dedo indicador, agora, lentamente, passa cada conta em direção ao polegar (*Brahman*), tocando a ponta do dedo de *Brahman* quando a conta desliza, assim, a união é enfatizada com cada conta e cada respiração, pois enquanto os dedos aprendem e ensinam a lição, a língua também repete o *mantra* ou o Nome, com o *Pranava* (o som primordial do OM).

O rosário (*japamala*) é muito útil para os iniciantes na prática espiritual, mas à medida que vocês progredirem, o *japa* precisa tornar-se o verdadeiro alento de suas vidas e, assim a rotação das contas torna-se um exercício supérfluo e incômodo, no qual vocês não têm mais interesse. “*Sempre, em todas as horas, em todos os lugares, meditem sobre o Senhor (Hari)*” (Verso em Sânscrito). Este é o estágio ao qual o *japamala* os deve levar. Vocês não devem estar ligados a ele para sempre, ele é apenas um instrumento para ajudar a concentração e a contemplação sistemática. As bóias têm que ser descartadas quando vocês aprendem a nadar, as muletas quando vocês estão aptos a caminhar.

Pode-se Conquistar a Graça do Senhor Através da Oração Sincera

Sejam regulares no início, nas horas que vocês dedicam ao *Japa*. Aos domingos, quando vocês não têm preocupação com o escritório ou compras, façam mais *japam*, até às nove horas da manhã. Façam-no com amor e entusiasmo. Deve se tornar natural a vocês agir desta forma. É claro que a graça do Senhor ajuda muito; Vivekananda estava escorregando no ateísmo e agnosticismo quanto mais livros ele lia, mas um toque da mão de Ramakrishna Paramahansa, transformou-o completamente. Vocês também podem conquistar esta graça, por seus esforços e sincera oração.

Antes de iniciarem suas sessões de meditação, cantem *So-ham*, inspirando *So* e expirando *Ham*. *so-ham* significa 'Eu sou Ele', identifica vocês com o infinito e expande suas consciências. Harmonizem a respiração e o pensamento. Respirem de forma suave, naturalmente; não o façam de forma artificial e forçada. A respiração deve fluir para dentro e para fora, suave e calma; se vocês têm um pouco de farinha na palma das mãos e a seguram próximo às narinas, ela não deve esvoaçar o mínimo; a respiração tem que ser suave assim! Quanto mais rápida a respiração, mais cedo vocês são consumidos, mais curta torna-se a extensão de suas vidas! A respiração lenta tranqüiliza e acalma as emoções. O modo de relaxamento produzido pela recitação do *so-ham* é uma pré-condição para uma sessão proveitosa de meditação.

Outras coisas também são necessárias para este relaxamento: não tenham nenhum incômodo de ódio em suas mentes, desenvolvam amor por todos. O desejo é uma tempestade; a ganância é um redemoinho de água; o orgulho é um precipício; o apego é uma avalanche; o egoísmo é um vulcão. Mantenham estas coisas afastadas, assim quando vocês fazem *japa* ou meditação, elas não atrapalham a equanimidade. Deixem o amor reinar em seus corações. Então, haverá claridade e brisa fresca e gorgolejo de águas de contentamento, alimentando as raízes da fé.