

DHYANA YOGA

Data: / 1979 – Ocasão: – Local: Brindavan

*Como pode aquele que se rende aos inimigos internos
jamaís derrotar os inimigos externos?
O homem se torna abençoado quando ele conhece a Verdade.*

A mente deriva seu nome da palavra *manas* em Sânscrito porque ela está continuamente engajada no processo de *manana* ou de pensar. Os impulsos são gerados na mente. Entretanto, muito frequentemente a mente é levada a perambular devido aos impulsos conflitantes que são gerados nela. A natureza inconstante da mente atua como um impedimento ao progresso espiritual do homem; portanto, é imperativo que todo aspirante espiritual consiga o controle sobre sua mente, se ele deseja se encharcar das delícias de sua alma.

A mente viaja mais rápido até mesmo do que o vento. Do mesmo jeito que aplicamos os freios para parar um veículo que está correndo, nós temos que refrear o fluxo de nossos pensamentos.

Arjuna rogou a Krishna que lhe ensinasse a arte de controlar a mente; em resposta, Krishna elaborou o assunto com esmero. A mente é forte e poderosa. Ela carrega consigo as tendências acumuladas de inúmeros nascimentos e, portanto, tenta obter domínio sobre a alma. Porém, com tal mente, correndo em delírio com desejos, é impossível para o homem alcançar a Divindade.

A mente é como uma abelha. Embora pequena em tamanho, uma abelha pode perfurar através de madeira espessa ou mesmo através do corpo humano, como ela fez no caso de Karna. Entretanto, tal abelha, quando se senta sobre a flor de lótus para sugar o doce mel ali contido, fica presa nas pétalas delicadas da flor, quando elas se fecham, e aí fica impossível escapar. Da mesma forma, nossa tentativa de vencer a mente está fadada a se tornar infrutífera a menos que ela seja levada à forma do Senhor semelhante ao Lótus, onde ali dentro ela fica capturada eternamente.

O sexto capítulo do *Gita* é intitulado *Atmasamyama Yoga* ou o *yoga* do controle do *Atma*. Esta é uma designação incorreta porquanto não é nem necessário nem possível controlar a imaculada e eterna encarnação da Verdade – o *Atma*. A palavra *Atma* nesse capítulo do *Gita* foi usada para designar a mente. No *Atmasamyama Yoga*, a arte de controlar a mente é tratada com detalhes elaborados. *Dhyana* é mencionado aqui como o principal meio para se alcançar o controle sobre a mente.

No *Atmasamyama Yoga*, Krishna enfatiza a necessidade de se manter absoluta limpeza no local onde se pratica a meditação. Não é a sua casa ou a floresta que deve ser mantida limpa, mas os arredores próximos do local onde você realiza a meditação que devem ser mantidos limpos. O *jiva* reside no corpo enquanto o Senhor reside no coração. Portanto, como a meditação não é muito realizada em ambientes externos, pois ela acontece dentro do coração – sendo ela um processo interno – é mais vital livrar o coração de todas as impurezas e torná-lo um digno domicílio para Deus. Em nossa vida diária, quando precisamos nos sentar em algum lugar, nós escolhemos um lugar limpo e cobrimos o solo com um lenço ou um jornal. Sendo esse o cuidado que tomamos em limpar um lugar para nos sentarmos, é muito mais importante a necessidade de mantermos o coração limpo para o Senhor sentar-se ali dentro e alcançarmos o propósito da meditação. A necessidade de o homem purificar seu coração surge por causa das manchas das *thamas* e *rajas* que foram associadas a ele durante os diversos nascimentos.

Existem três estados relacionados com a mente: *soonyathwa* (o vazio), *anekagrata* (impulsos simultâneos de múltiplos pensamentos) e *ekagrata* (unidirecionamento = a mente fixada em um só ponto). Esses três estados são referenciados aos três *gunas* no homem e surgem deles. Enquanto o *thamo guna* (indolência) provoca um espaço em branco na mente, o *rajo guna* (a qualidade que induz à ação viva) faz com a mente vá vagando pra lá e pra cá. O *sathwa guna* (a qualidade que promove os aspectos sagrados da vida humana) aquietta a mente numa contemplação unidirecionada. Assim, somente aqueles que cultivam o *sathwa guna* é que conseguem efetuar meditação com facilidade.

Quando pensamos em meditação, três coisas estão envolvidas. Primeiro, há a pessoa que medita, o *dhyata*; segundo, há o objeto da meditação, o *dhyeya*; e terceiro, há o próprio processo de meditação, o *dhyana*. Na verdadeira meditação, todos os três devem se fundir. A pessoa que está meditando deve se identificar totalmente com o objeto da meditação e deve estar alheio até mesmo ao fato de que está meditando. Quando ela está meditando, sua atenção deve estar tão fixada no *dhyeya* que ela perde sua própria identidade e se esquece também do seu envolvimento na ação (*dhyana*).

A meditação é frequentemente confundida com concentração. A concentração é essencial para as percepções sensoriais comuns e é algo que nós temos e utilizamos enquanto realizamos os atos mais comuns e rotineiros. Por exemplo, nós nos concentramos quando lemos um livro, escrevemos uma carta, dirigimos um carro ou comemos nossa comida. A concentração vem naturalmente até nós, no processo da percepção através dos cinco sentidos e não é necessário nenhum exercício em particular nem prática especial para isso. É incorreto, portanto, equiparar concentração com meditação, na qual somente os adeptos espirituais se distinguem.

A meditação é um processo que consegue alcançar um plano muito mais alto do que a percepção humana. Sendo um processo mental que envolve o ver através dos sentidos, a concentração pode ser encarada como estando abaixo ou dentro dos domínios dos sentidos, enquanto a meditação está além ou acima do mundo dos sentidos. Se a meditação fosse tão fácil quanto a concentração, os grandes *rishis* do passado não teriam praticado tantas austeridades e sujeitado a si mesmos a inúmeras dificuldades nas profundezas das florestas.

Infelizmente, hoje, todavia, pela influência de *Kali*, a meditação, que é o meio sagrado de se atingir a união com Deus, está sendo considerada uma alternativa para a aspirina para curar uma dor de cabeça! Que menosprezo isso representa para a cultura da Índia!

Para aquele que deseja praticar *dhyana* ou meditação, é aconselhável que a *jyothi* (luz) seja tomada como o *dhyeya* ou objeto de meditação e não uma forma de Divindade, como a de Rama, Krishna ou Easwara; pois essas formas, também, estão sujeitas a mudanças e por fim se acabam. A *jyothi* ou luz não se acaba nem muda. Além do mais, uma chama pode acender um milhão de outras sem se apagar e, portanto, é inesgotável.

Nesse processo de meditação na luz, a progressão deve ir da inquietação para a tranquilidade, e da tranquilidade para a divina Efulgência. A pessoa deve sentar-se de pernas cruzadas e com as costas eretas para assegurar um fluxo fácil da divina força a partir do *mooladhara chakra* para o *sahasrara chakra* através do *sushumna nadi*. O aspirante deve fixar seu olhar na suave chama e gradualmente fechar os olhos, transferindo ou absorvendo mentalmente a chama dentro de seu coração.

A flor de lótus do coração espiritual deve então ser imaginada como que florescendo em brilhante beleza, dissipando com seu brilho as forças escuras da vida. Então, a pessoa deve imaginar que do coração assim iluminado, gradualmente saem raios de luz em direção a todas as partes do corpo, enchendo tudo com luz e impregnando-o todo com santidade e pureza. Como a luz atingiu as mãos, o indivíduo não deve praticar nenhum ato errado; como a chama brilha em seus olhos, ele não pode olhar para visões indesejáveis; do mesmo modo, também, como *jyothi* preencheu seus ouvidos, ele não deve ouvir conversas maldosas. Seus pés também, como eles foram preenchido com luz, eles não devem pisar em caminhos ímpios. Assim, esse tipo de meditação enobrece o homem e o ajuda a se elevar a grandes alturas espirituais de modo muito firme.

Se mantivermos a mente ocupada dessa maneira, com a tarefa de levar a luz a todas as partes do corpo, ela não vai perambular e permanecerá constante. O processo todo leva cerca de vinte a trinta minutos para ser completado. Esse tipo de meditação não deve ser considerado como um exercício de fantasia. Sem dúvida, no início, a imaginação será envolvida; mas, pela prática constante, ela será transformada em uma onda de pensamento poderosa, criando uma indelével impressão sobre o coração, conduzindo a uma união com Deus.

A meditação não deve terminar com o indivíduo visualizando a luz em si mesmo. Ele deve vê-la em seus amigos e parentes e até mesmo em seus inimigos. Ele deve ver toda a criação banhada na luz resplandecente da Divindade. Isso o fará viver uma vida cheia de amor e felicidade.

Se você desejar, nos estágios iniciais, você pode imaginar a forma de Deus que lhe é mais cara, dentro da chama sobre a qual você medita; todavia, você deve compreender que a forma tem que se dissolver na luz, mais cedo ou mais tarde. Você não pode tentar confinar a Divindade dentro de uma forma em particular; você deve ver Deus em Sua forma que está impregnada em tudo, como o Um que reside nos corações de todos os seres Divinos.

Alguns acreditam que somente Rama, Krishna e Sai Baba são Deus. Isso só pode ser atribuído à mais completa ignorância. Você também é Deus. A fim de fazer você perceber que todos os seres são Divinos, que todos são encarnações do Supremo Ser, Deus vem como um *Avatar*. Eu assumi esta Forma para fazer todos vocês perceberem sua Divindade inata. Reconhecendo essa finalidade, para cumprir essa tarefa é que os Avatares vêm, você deve se dedicar à vida espiritual com ardor e entusiasmo. Há pessoas que fingem estar divinamente embriagados e dão a impressão de que estão à beira do estado transcendental de *samadhi*. Porém, no momento em que uma formiga ou um mosquito pousa em seus corpos, eles são levados, em um ato instintivo, a matar o pobre inseto! Há outros que se sentam pacificamente em meditação por um minuto e, então, imediatamente se põem a gritar com seus empregados pelo menor dos erros! Essa não deve ser a atitude daquele que deseja meditar sinceramente. Perguntaram uma vez a Ramana Maharshi por quanto tempo uma pessoa devia realizar *dhyana* todos os dias. Ele sorriu e respondeu que a pessoa deve fazer meditação até o ponto em que se esquece que está fazendo isso.

Nós devemos fazer *dhyana* de um modo sem ostentação, sem sermos observados pelos outros. Os peixes são vendidos em pilhas no mercado de peixe, mas diamantes são cuidadosamente preservados na loja do joalheiro e exibidos apenas a dignos clientes. Da mesma forma, se nos sentamos para meditar em todos os lugares indiscriminadamente, atraindo a atenção pública, nós estaremos reduzindo a *dhyana* a um exibicionismo barato.

Krishna disse a Arjuna que a pessoa deve estar sozinha enquanto estiver meditando. O corpo não deve tocar a terra e nem um outro corpo. Isso é porque o contato com a terra faz o indivíduo perder a corrente divina que é gerada nele durante a meditação.

A meditação será mais significativa se os desejos forem restringidos. Menos bagagem e mais conforto tornam a viagem um prazer; menos desejos tornam a jornada da vida mais fácil e mais feliz.

Referência: Capítulo 15 – Chuvas de Verão em Brindavan 1979