

INSTRUÇÕES SOBRE A YOGA DE PATANJALI

Dr. E. Krishnamacharya

© Dr. E. Krishnamacharya (original inglês)

Pedidos para:

Núcleo Aquariano Brasil
E-mail: contato@nucleoaquarianobrasil.org

Instituto para uma Síntese Planetária
Genebra, Suíça
E-mail: ipsbox@ipsgeneva.com

PREFÁCIO

Os acontecimentos se manifestam de maneira estranha quando seu significado é mais profundo do que podemos supor. Quando meu irmão Rudolf Schneider e eu nos encontramos pela primeira vez em Genebra, constatamos, um e outro, que o mesmo trabalho se fazia através de nós há tempos. Os acontecimentos o levaram a fundar o Instituto para uma Síntese Planetária com o objetivo de melhor servir ao propósito. Em seguida, Rudolf propôs que eu ministrasse uma primeira série de aulas sobre Patanjali, sob os auspícios do Instituto. Começamos esta série de nove sessões em 16 de outubro de 1981. Os estudantes interessados se reuniram toda manhã, a partir das oito horas e agregaram luz à dourada luz do sol de outono. Estas aulas foram gravadas e transcritas por Ruth Brunner, que depois as enviou para mim na Índia. Estão hoje reunidas nesta publicação, com pequenas alterações, aqui e ali. Rudolf dirigiu este projeto do início ao fim e é nossa expectativa que este texto apresente uma imagem natural e acessível de Patanjali.

Meus agradecimentos a Rudolf, Ruth e aos irmãos do World Teacher Trust de Visakhapatnam, Índia, que contribuíram para a produção desta publicação.

E. Krishnamacharya
Visakhapatnam, 22.6.1982

Primeira instrução

16 de outubro de 1981

Caros irmãos,

É para mim uma alegria que vocês tenham criado esta oportunidade de restabelecer um laço entre os nossos grupos da Índia e de Genebra no âmbito da síntese planetária; este laço, criado por meu irmão Rudolf, já existe há alguns anos. Havíamos combinado de mantê-lo para fins de uma fusão espiritual que possibilitasse a criação de uma rede da luz da boa vontade. Já havíamos começado a trabalhar nos planos internos da consciência. Hoje, este trabalho se concretiza desta forma e estou feliz com isso.

Em nosso grupo na Índia, nossos colaboradores trabalham em família, sabendo plenamente que uma única e mesma consciência une o marido, a mulher e os filhos. Quatro mil famílias trabalham na Índia sob a égide do World Teacher Trust. O nome de um grupo, porém, só serve para facilitar a difusão de uma mesma verdade. Nomes nada mais são do que isso. Hoje, formamos este laço objetivo na corrente subjetiva já existente.

Proponho a vocês uma abordagem da ciência da yoga tal como foi exposta por Patanjali e na Bhagavadgita. Esta ciência pressupõe a necessidade e a utilidade de um esforço pessoal para se elevar acima da atividade do não-Eu (o nível inferior da existência humana) para o verdadeiro Eu.

Nesta criação divina, tudo é natural. A vinda do homem a esta Terra também é absolutamente natural, pois não foi o homem que a propôs. Trata-se de um processo pré-programado, pré-concebido, que faz parte do trabalho planetário desta Terra. A Terra segue produzindo seus próprios reinos: o reino mineral, o reino vegetal, o reino animal e o reino humano. Toda a criação começa pelo trabalho das inteligências da natureza que chamamos de membros do reino dévico. Por último, encontramos o reino humano, que é a flor e o fruto da evolução nesta Terra. É por esta razão que os devas esperam do homem que se una a eles como batedor e auxiliar. O papel que é esperado do homem é tecnicamente chamado de Yajna em sânscrito. Pitágoras dava a denominação de teocracia. É com este objetivo que o ser humano é educado pelos devas do nosso planeta.

Embora tudo seja natural, vemos atualmente em torno de nós e em nossos comportamentos que estamos atravessando uma crise muito sombria da evolução humana. Sabemos disso também pelas observações feitas pelos mestres de sabedoria em seus ensinamentos. De que crise se trata?

Quando surge a mente individual, ela põe em marcha, de imediato, uma atividade individual que necessariamente é um tanto diferente da atividade da natureza. Em consequência, os seres humanos criam uma natureza reativa nos planos inferiores da consciência. É nosso dever indispensável neutralizar esta natureza reativa e sublimá-la na natureza ativa da existência humana. Todos nós devemos fazer um esforço nesse sentido quando ele é necessário. Vale dizer, quando a pessoa sente esta necessidade. Chega a hora em que cada um sente esta necessidade em si. Inversamente, quando uma pessoa sente esta necessidade em si, significa que a hora chegou para ela. Até entabular este esforço, o ser humano vive no plano individual, buscando o que o diferencia dos outros. Uma vez que o esforço tenha início, chegou a hora de começar a praticar a yoga. Trata-se de um esforço a ser empreendido até chegar ao caminho correto, e este caminho é o mesmo para todos. Não há dois caminhos corretos, como não há dois centros para um mesmo círculo.

Este caminho tem nomes que variam segundo os locais e as épocas. Os idiomas diferem, como também as civilizações e as expressões, e é por esta razão que há inúmeros nomes para indicar um mesmo caminho. Quando pessoas de procedências diferentes se encontram, às vezes experimentam dificuldades por causa da diversidade de termos empregados. Elas precisam mostrar mais compreensão e saber estabelecer as equivalências dos termos empregados para que a experiência

seja reconhecida com clareza. Atravessadas estas dificuldades, é preciso encontrar um manual comum, cujos valores sejam de alcance universal. Então poderemos aprender a terminologia deste livro e seremos capazes de comungar nos planos da verdade.

Felizmente, existem dois livros deste tipo: os Sutas da Yoga de Patanjali e a Bhagavadgita. A terminologia usada nos dois livros é praticamente a mesma. As palavras yoga, chitta, prana, etc. são usadas da mesma maneira nos dois livros e com o mesmo significado. O livro de Patanjali contém instruções a seguir para alcançar a perfeição pelo treinamento. A Bhagavadgita nos mostra o caminho para exteriorizar o Eu superior por meio dos veículos inferiores e nos oferece a possibilidade de viver estes valores superiores na vida. Ela mostra que a nossa vida deve ser a expressão e a exteriorização da luz da alma através das nossas palavras, dos nossos pensamentos e das nossas ações. Constatamos assim que a Bhagavadgita completa as informações dadas no livro de Patanjali. Porém, no que diz respeito às instruções práticas, Patanjali nos oferece um método mais claro e mais extenso, pois seu livro é exclusivamente um manual da prática da yoga. Neste ponto, a Bhagavadgita é um tanto concisa.

Algumas palavras, a título de introdução ao tema da yoga: raras são as pessoas que compreendem corretamente o primeiro aforismo de Patanjali. Anusasana significa “instruções no nível prático” e não “tratado”. Muitos são aqueles que traduziram o primeiro aforismo por “e agora, um tratado sobre a yoga”, o que está errado. Não se trata de um tratado, mas de um conjunto de instruções a observar. São instruções para a prática da yoga e não uma descrição do que acontece quando a praticamos. É por esta razão que não encontraremos nem no livro de Patanjali nem na Bhagavadgita nomes e explicações sobre conceitos descritivos como kundalini e os seis chacras.

Todo o tema da yoga é sublimar a atividade da nossa natureza inferior e absorvê-la na existência original, de maneira que o homem viva em sua real existência sem perder o mecanismo de sua constituição. Partindo do estágio em que ele se compreende diferente dos outros, o estudante começa a entender como ele é uno com os outros. (Reconhece a Onipresença de si como sendo o EU UNO). Trata-se de uma transformação que, inevitavelmente, um dia ocorrerá em cada um de nós, no dia em que começarmos a despertar para a realidade deste fato. É esta a única previsão válida em todo horóscopo, a única real profecia para todos nós nos textos sagrados do mundo. Está prometido e será cumprido, e todos, em dado momento, encontrarão esta realização em si. No início, é preciso fazer um esforço pessoal. Cada um, em dado momento de sua evolução, se sente chamado, disposto, e é levado a tomar esta decisão. Quando soa a hora da maturidade, cada um se percebe atraído para o mesmo esforço de elevar seu eu inferior e se estabelecer na luz do Eu superior. É neste momento que temos necessidade da ciência da yoga para seguir devidamente a disciplina da prática da yoga. Acontece muito de, mesmo tendo sentido o apelo, só se descobrir após um longo período de tentativas e erros que existe um processo a seguir, de acordo com um método científico.

Durante a fase emocional preliminar, é pela atividade individual que são feitos muitos bons esforços para se elevar, e isso por meios políticos, sociológicos, psicológicos e religiosos. O problema está em que, em cada esforço, o praticante tenta manter a identidade de sua atividade diferente da dos outros. Depois de sofrer sob a tensão desta piedosa aristocracia, é o fracasso que abre uma nova visão, a qual possibilita a escolha de algo melhor. Mais uma vez, este “algo melhor” é escolhido segundo critérios pessoais. Será um novo mantra, uma nova meditação, um novo método, melhores textos sagrados, um grupo melhor que o converterá a uma nova religião ou o levará a um novo pouso. Ele passa de um método para outro, insatisfeito com o que tem, pois não atende à sua necessidade. Sim, pois quando o aperfeiçoamento decorre da própria escolha, não atende à necessidade. Isto acontece porque é a mesma mente que escolheu e, se a mente não se aperfeiçoou, como pode fazer uma escolha melhor do que as do passado? É como se tentássemos abrir inúmeras

portas com a mesma chave. Como a chave não se adapta à fechadura, a porta não abre e a verdadeira união espiritual não acontece.

Cada etapa marca um certo desenvolvimento, mas ele permanece no plano individual ou, no máximo, possibilita um desenvolvimento na camada da consciência pessoal. Ao abrigo desta camada, o homem aprende a comercializar suas virtudes. Ele segue uma disciplina para obter virtudes para, em seguida, vendê-las. Reconhece que conduzir-se com benignidade, viver em harmonia, ter boa reputação, são condições úteis e que geram maiores vantagens. Cultiva bons hábitos, a fim de se considerar melhor que os outros. Durante certo tempo, a vantagem pode ser o dinheiro, depois pode ser algo ainda mais detestável, a fama. Assim prossegue, até chegar a hora em que percebe que deve tentar se elevar como um pássaro. Neste momento, encontra-se na pista certa, que é o único caminho, e percebe que não precisa mais de nomes como kundalini ou chacra. Dali em diante, seu navio chegou em porto seguro, o de Patanjali e da Bhagavadgita.

Isto não quer dizer, certamente, que a kundalini e os seis chacras não existam. Kundalini é um termo simbólico que indica um nível de consciência com uma expansão de consciência através de inúmeros níveis de percepção. O termo kundalini não indica algo que possa ser localizado fisicamente na base do ser humano, tal como a palavra “inteligência” e a palavra “vontade” não indicam coisas que possam ser localizadas nas células do cérebro ou da coluna vertebral e detectadas pela radiografia. É possível localizar ou examinar a eletricidade em uma máquina elétrica? Só é possível conhecer as manifestações da eletricidade em termos de carga, intensidade de luz ou som. Também é possível saber montar um gerador e fazer a corrente passar, mas mesmo assim não é possível dizer: “eis a eletricidade”. Da mesma maneira, não é possível dizer: “eis a kundalini”. No livro de Patanjali, vocês encontrarão instruções para montar o próprio gerador e por isso a palavra kundalini não é mencionada. Trata-se de um livro que ensina o que é preciso fazer, como proceder, como meditar, como chegar à realização e como viver na consciência devidamente realizada. Patanjali nos adverte de que se trata de um livro de instrução e não de exposição. O curso de instruções não deixa margem a prédicas.

Um contato consciente com a alma é o principal objetivo do processo ensinado nos sutras da yoga de Patanjali. Quando se fala da necessidade de tomar uma decisão, algumas pessoas alegam que tudo está predestinado, já que tudo é natural. De que vale então fazer o esforço? Quando a hora chegar, faremos o esforço. É este o argumento do fatalista. E, no entanto, é válido. A pessoa faz o esforço quando a hora chega para ela, porque quando lhe chega a vontade de fazer o esforço, significa que a hora de fazer o esforço chegou para ela. Este livro também foi escrito para este tipo de pessoa. Há pessoas destinadas a não ser atraídas por este livro, embora ele exista há milhares de anos. Mas como nós fomos levados a mencioná-lo, a falar dele, e nos sentamos para estudá-lo, sabemos que a hora chegou para nós. Sentimos que queremos melhor entendimento, melhor maneira de viver, e uma experiência melhor, até que nada mais nos pareça melhor. É preciso dar sequência a tal questionamento e tomar uma decisão, pois isso chegou a nós. Tal estado de mente é chamado *jijnasa* em sânscrito. Esta palavra significa o impulso para saber, para seguir. Ao fazer o esforço, produz-se uma convergência de todos os fatores e este ponto de convergência se torna incandescência. Esta etapa, chamada *tapas* em sânscrito, Alice A. Bailey traduz por “ardente aspiração”.

Antes de chegar a esses dois estados, o ser humano vive na atividade psíquica e crê que a sua vida é isso. A sua mente recebe ideias incessantemente e ele tenta colocá-las em prática. Vê e compreende algumas pessoas como compatriotas, outras, como estrangeiras; compreende algumas como amigas, outras como inimigas. Dessas pessoas, algumas gostam dele, outras, não. Ele não se dá conta de que é o seu próprio entendimento que vê as coisas assim e que em tudo isso não há nenhuma verdade objetiva. Diante de um inimigo, ele não se lembra que este “inimigo” é somente uma ideia que ele criou e não a pessoa diante de si. Ele é incapaz de se tornar consciente deste fato até estabelecer um

contato ióguico consciente com seu “Eu” superior, que está em todos os “outros”. Vê o mundo segundo as próprias impressões, a própria imagem, e não como verdadeiramente é. Eis o estado psíquico, a existência do não Eu, a falsa existência. É preciso mudar isso e haver uma inversão. Mas, sem um contato com o Eu superior, a inversão não é possível (pois cada pessoa está galvanizada por suas impressões e suas reflexões, suas imagens próprias). É como uma pessoa de pé entre dois espelhos. Imagine um instante que a sua superfície, sua pele, seja um espelho bem polido. Cada vez que houver luz na sala, você só verá a luz refletida na superfície do seu corpo e, quando uma pessoa se aproximar, você verá somente sua imagem refletida. Antes de haver contato ióguico, cada um vive em um estado de atividade mental que, de fato, é apenas um reflexo. A verdadeira atividade da criação não pode ser observada. Faça uma pausa, permita que a sua mente repouse, interrompa a atividade que é apenas um reflexo em um espelho. A mente então estará apta a se integrar em um estado em que demonstrará uma real atividade (compreenderá que ela tem uma atividade à qual pertence). Eis o início da prática da ioga e, para abordá-la, devemos encontrar um método que seja científico e infalível. Este método está exposto no livro de Patanjali.

O eu inferior ou não-Eu inclui a mente, os sentidos e sua atividade. Às vezes crê, às vezes descrê. Pode permanecer cético durante anos, dezenas de anos e, às vezes, até mesmo uma vida inteira. A mente só tem duas possibilidades: crer ou descrer. Isto significa crer na consciência superior ou crer na atividade inferior. Durante algumas vidas, crerá que tudo o que é superior é falso e absurdo. Para ele, a única verdade é a necessidade de comer quando tem fome, de dormir quando tem sono, de trabalhar para se alimentar, se vestir e morar. Até mesmo isso é uma verdade condicionada. Aceita trabalhar, pois precisa comer e se vestir. Fora isso, não vê nenhum sentido no trabalho. A atividade é empregada apenas para atender às necessidades sociais, físicas, profissionais e biológicas. A atividade destina-se a atender a estas necessidades, da mesma maneira como o polegar auxilia os outros dedos no trabalho diário. O tempo em que o homem está acordado é usado para as necessidades do corpo. Para isso servem as milhares de ocupações e profissões que existem no mundo. A menos que o homem faça contato com o plano ióguico da consciência, não é capaz de encontrar um sentido melhor para as suas atividades e os diversos setores da sua vida. Quando lhe pedem que pense em si mesmo, só é capaz de pensar no que necessita e não nele mesmo. Algumas pessoas acreditam que não há outro sentido na vida além de atender a essas necessidades. Uma vez atendidas, não há outro sentido para a vida. É o que se chama de ceticismo ou ateísmo. Se tentarmos demonstrar a verdade de uma nova ciência e suas aplicações a um verdadeiro cético, ele vai escutar e depois dirá: “qual é a utilidade dessa sua ciência se já tenho como ganhar a vida?” Este mesmo indivíduo, após certo tempo, perde todo o interesse pela vida. Começa então a acreditar que tudo está predestinado, que alguma coisa está determinada e escrita sobre nós em algum lugar, por alguém que não conhecemos; que o chame de Deus ou de diabo, não muda nada, pois não o conhece. Quando tem medo, chama-o de diabo e quando espera uma benesse, chama de Deus. Assim deambula entre tentativas e erros por vidas e vidas até encontrar a única coisa que é correta.

Tudo isso se deve ao fato de que o indivíduo sabe pouco do que chama de sua vida, a duração dela e do que lhe é próprio. Como já disse, seu conhecimento inclui somente as necessidades criadas pelo seu ambiente. Os dados com os quais trabalha são insuficientes e os instrumentos (a mente e os cinco sentidos) são limitados demais para que ele possa de fato saber. O corpo físico não passa de um receptáculo que abriga a mente e os cinco sentidos. Contém alguns mecanismos para absorver o combustível e a água e para expelir o que não precisa mais, e só. Tal como uma casa contém um local de depósito, uma cozinha, um banheiro e toaletes, o corpo contém algumas peças com equipamentos. Com os sentidos podemos ver fora de nós, e não dentro. Além disso, são incapazes de funcionar e de se consertar sozinhos. A mente é o único instrumento com o qual podemos ver no exterior e no interior de nós mesmos. Do lado de fora, há poucas coisas e sobre elas não é necessário nos estender, mesmo que pareçam ser muitas e nos deixemos absorver por elas. É com esses dados que o ser humano é enviado à Terra, o Jardim do Éden. Os filhos de Deus circulam pelo Jardim do Éden, com o método de experiências, correndo sempre o risco de se deparar com a árvore

do conhecimento, causa de tentação e queda. O homem não sabe onde está o Jardim do Éden, a que distância se encontra e que caminho tomar para chegar lá. Suas ações se baseiam em uma lógica que não vai além do alimento, da bebida, do sono e da sexualidade. Sempre que recebe impressões oriundas do ambiente, recebe uma imagem pela mente. A mente é como a argamassa que recebe e conserva pegadas. A quantidade de pegadas aumenta dia a dia em milhares, e a mente fica ofuscada, tal como uma placa fotográfica exposta a milhares de paisagens. A mente fica condicionada com estas imagens sobrepostas. Cada imagem dá uma ideia, provoca um impulso para fazer alguma coisa. Fazer alguma coisa provoca um reordenamento das coisas que nos cercam. Outra vez recebe-se uma nova imagem que gera um novo impulso, o que leva a uma sucessão de consequências, causas e resultados. Cada resultado se torna uma causa que condiciona a mente. É o que se chama de autocondicionamento ou condicionamento cármico. A menos que seja interrompido, não há nenhuma possibilidade de saber o que a existência realmente é. O homem vive neste condicionamento como um pintinho na casca, sem nenhuma ideia do que é o mundo.

Se ajo em função deste ambiente, nada é constante. Quando me encontro com você, você é meu ambiente; quando me encontro com Rudolf, ele é meu ambiente. Está sempre mudando e não posso dizer que é um programa. Este estado é comparável a uma pessoa que se encontraria em uma carruagem puxada por cinco cavalos. Cada cavalo é atraído por um punhado de grama, em direções diferentes. Cada um puxa a carruagem na direção que lhe interessa, a qual começa a se mover, impelida pelos objetos dos sentidos. E assim continua ao longo de toda a nossa vida. Não podemos chamar de viagem, já que não leva a lugar nenhum. É apenas um movimento sem destino. Toda a nossa vida produz este tipo de movimento, de deslocamento no tempo. É a primeira iniciação dada na Bhagavadgita. Mostra que o homem na carruagem precisa de um condutor. A Bhagavadgita é a grande iniciação e a grande revelação dada pelo condutor ao homem na carruagem. Temos aí o simbolismo da imagem de Krishna e Arjuna na carruagem.

O programa seguido está sempre mudando e, portanto, nada é certo. Mas há sempre a possibilidade de optar por alguma coisa mais elevada e assim demonstrar que o fatalismo não tem lugar na vida. (Como as coisas mudam, elas não podem ser predestinadas, embora a totalidade delas seja predestinada). Há um caminho a seguir e temos o direito absoluto de pedir e procurar por ele. O fatalista espera sempre, até morrer. E mesmo assim, ainda espera várias vidas até o dia em que encontra o caminho certo. Um dia ele terá que tomar a iniciativa e se pôr ao trabalho. Os fatalistas precisam se converter. O processo científico da yoga espera por aquele que toma a iniciativa.

Quando a mente e os sentidos estão reordenados, tendo o homem tomado a iniciativa neste sentido, a sua atividade então adquire um sentido. Até então, a atividade se resumia em uma reação ao ambiente. Dali em diante a reação é suspensa e a verdadeira ação pode ter início. “Chitta vritti nirodha” quer dizer suspender a natureza reativa da mente e dos sentidos. É esta a definição da prática da yoga de Patanjali.

A palavra ‘yoga’ significa a realização da unidade de todos os caminhos do homem. Quando conhecemos a pluralidade, temos a certeza de poder conhecer a unidade. Se conhecemos os cinco dedos, só podemos conhecê-los como partes de uma mesma mão. Da mesma maneira, se eu sei que tenho duas mãos, sei que elas fazem parte de um único e mesmo ser. Se somos duas ou várias pessoas sentadas juntas, temos que conhecer o ser em que todos esses corpos vivem. O trabalho realizado com esta consciência é chamado de trabalho de grupo ou trabalho no plano da alma. Ele é muito diferente do trabalho de massa que se situa nos planos mental e físico. Pelo trabalho de síntese, reconhecemos que as partes do nosso corpo e dos nossos sentidos estão contidas em uma mesma pessoa. A prática da yoga nos faz viver na consciência da alma e realizar um trabalho de grupo. Não mais vivemos nos nossos corpos, nossos diversos corpos vivem no Ser Único.

As quatro primeiras etapas da prática da yoga indicam o esforço que deve ser empreendido para se unir com o Eu superior. As quatro etapas seguintes dão outras indicações mais. A segunda etapa consiste em criar uma união; a terceira, a unidade; a quarta, a unicidade, também chamada de síntese. Vejamos a diferença entre unidade e unicidade. Pétalas de flor arrancadas e depois reatadas indicam a unidade. Mas, se examinarmos uma flor antes que as pétalas sejam arrancadas, vamos constatar que elas vivem na flor e são a flor. Elas encontram sua unicidade no centro. É a síntese. Vamos entender que antes de tentar manipular a flor, a sua unicidade já existia. A menos que a destrocemos, arrancando as pétalas, esta síntese existe em nós eternamente. Neste mundo, sabemos desde o início que cada pessoa é diferente da outra. Tentamos criar uma unidade através de diversos métodos, sejam eles sociais, políticos, educacionais ou outros. Fracassamos, embora tenhamos algum sucesso também. Depois, um dia, caímos no caminho certo, o da prática da yoga. A prática da yoga sendo iniciada, compreendemos que já estamos na unicidade. É uma tomada de consciência e não uma fabricação. É o que yoga significa.

Esta tomada de consciência acarreta a absorção em nós mesmos do mecanismo psicológico da consciência. O mecanismo psicológico é formado pela mente e os sentidos; vale dizer, pelo não-Eu, que nada mais é do que uma réplica do original no plano objetivo, no qual algumas pessoas vivem e morrem e que chamam de “vida”. Até começarmos a perceber o verdadeiro Eu e a absorver nele o não-Eu, não podemos exteriorizar nem expressar o verdadeiro Eu. É o retraimento antes da expansão. Quando os instrumentos estão espalhados ao acaso sobre a mesa, primeiro é preciso juntá-los para poder exprimir a sua arte através deles. Tal início está sugerido no segundo aforismo de Patanjali. Até então, a experiência da vida pertencia à mente e aos sentidos; dali em diante, somos nós mesmos.

A mente opera através das células do cérebro. Embora físicas, formam a base necessária para o trabalho da mente. A mente é um instrumento através do qual a Alma se focaliza para se exteriorizar, o que só pode ser feito por meio das células do cérebro. Moramos no interior deste corpo tal como a alma-luz e devemos trabalhar através deste corpo. A mente é usada como uma lente para focalizar a luz da alma. Podemos comparar a mente com uma espessa lente de vidro que permite que a luz do outro lado se focalize do nosso lado. Ao mesmo tempo, a lente é matéria, ela reflete toda a luz presente no exterior. Quando as lâmpadas de uma sala estão acesas, a luz se reflete nos vidros da janela e só vemos o reflexo da sala. Se apagamos a luz, constatamos que o reflexo desaparece em uma escuridão objetiva e que só ficam as luzes da rua que nos enviam seus raios através dos vidros da janela e nos revelam as árvores e a montanha no exterior, enquanto estamos no interior da sala. O corpo no qual vivemos é como uma sala e a nossa mente é como o vidro da janela. É preciso apagar as luzes dos sentidos para escurecer o plano objetivo, a fim de que possamos perceber a paisagem da luz da alma. Do nosso lado do vidro da janela, a mente tem uma superfície refletora que deve ser mantida obscura para que a sua transparência possa deixar a luz da alma passar e chegar até nós. A nossa alma tem que poder se verter em nossa mente e em nosso corpo através das células do cérebro e assim impregnar os nossos pensamentos, as nossas palavras e as nossas ações. Quando as luzes estão acesas no aposento em que nos encontramos, falamos e agimos até o momento de dormir, como saber que há uma luz mais forte que ilumina a paisagem do outro lado? A função da mente é somente atuar como uma lente que, recebendo a luz da alma, transmite-a para o nosso corpo por meio das células do cérebro. É em nossa vida que a alma deve se exteriorizar. E isso só é possível quando toda reação ao ambiente é suspensa. Suspensa a reação ao ambiente, a presença de Deus (a presença da alma) existe no interior da mesma forma que antes.

O esforço consciente de saber o que é a yoga deve ser feito sem pressa e sem pausa. A pressa nos precipita na emoção e a emoção é o que chamamos de devoção insensata. Ao nos precipitarmos com emoção na religião, na política, em Deus, no dinheiro ou nas contas bancárias, ficamos suscetíveis de danificar o instrumento que nos foi dado. Este instrumento que chamamos de corpo é

importado de um país estrangeiro e desconhecido, e suas peças, quando danificadas, não podem ser substituídas. Não há peças de reposição. Temos que começar, sem pressa, sem pausa e sem timidez.

Às vezes é preciso esperar, às vezes é preciso avançar. Às vezes é urgente avançar, às vezes é urgente esperar. Há um telefone dos centros superiores, que chamamos de instinto e que deve nos guiar. Basta escutar o toque do telefone do instinto e atendê-lo; saberemos então quando esperar e quando avançar.

Ao viver nos sentidos de maneira reativa, aceleramos quando não devemos e esperamos quando somos chamados. Com a reação devidamente neutralizada e a ação estabelecida, saberemos reconhecer com exatidão a impulsão. Este passo é realmente um passo à frente na evolução humana. É possível que algumas vezes nós tenhamos dúvidas e perguntemos: “será que nós realmente nos esforçamos ou há algo em nós que nos leva ao esforço? Será que tomamos a iniciativa ou algo em nós nos leva a tentar? O que vem primeiro?” Uma pessoa se perguntava: “meus óculos têm duas lentes, uma para cada olho. Quais das duas são os óculos?” A resposta é as duas juntas, uma para cada olho, elas constituem os óculos. O ponto de partida da yoga tem dois caminhos: um é a consciência individual, o outro é a consciência universal ou luz da alma. A impulsão da consciência individual espera até tomarmos a iniciativa. Enquanto isso, a impulsão do outro lado bate na nossa porta sem parar e isso desde o momento do nosso nascimento. Até antes, esta impulsão batia desde sempre, mas ela bate na nossa porta desde o nosso nascimento. Isto se deve à presença dos seres perfeitos que trabalham nesta Terra. É a presença daqueles que já chegaram à realização e atingiram a alma. Eles estão em torno de nós, por toda parte. Cumprem seu trabalho silencioso por toda a eternidade, mas, para nós, desde o nosso nascimento. A água corre pelo rio há muito tempo, mas só corre para o cântaro quando ele é mergulhado no rio. Se o pino sobre a mesa começasse a se mexer por conta própria, isso indicaria que a mesa tem ímãs por dentro. Vivemos em um mundo no qual há ímãs montados em unidades eletromagnéticas para transmitir a luz da alma através de nós. Nossos corpos atuam como isolantes, sem os quais a corrente não poderia fluir. Eis a razão de termos o corpo que a natureza nos dotou. Estamos continuamente expostos a esses ímãs, os mestres de sabedoria. Embora possamos viver na atividade reativa do não-Eu e estejamos expostos às inúmeras tentações do mundo exterior, também estamos expostos à presença dos mestres e sua influência é crescente, pois são ímãs experientes. Chega uma hora em que começamos a responder à presença deles e esta hora chegou. Sua presença começa a trabalhar em nós, na medida em que os estamos conhecendo e nos lembrando deles. Não é preciso que eles dediquem uma atenção particular a cada um para fazer dele um discípulo. Um ímã não precisa se dar conta da presença de cada partícula de ferro sobre a mesa. É natural que a limalha de ferro se organize segundo as correntes magnéticas e ela própria se torne magnética. Repentinamente, começamos a responder à presença dos grandes seres. Eis o que acontece no início. Faz parte da atividade planetária, já que toda a Terra atua como um grande ímã. A Terra tem seus polos norte e sul e suas próprias correntes de força magnética que passam por nós. A Terra gira em torno do seu eixo, enquanto que o curso aparente do Sol atua como uma espiral em torno do ímã. O conjunto é um gerador daquilo que chamamos de “vida”.

Observemos como o transformador em uma bobina de indução produz eletricidade. A rotação da Terra produz o dia e a noite, o nascer e o pôr do sol, e eles não existem por si mesmos, apenas para nós. As horas e os minutos do dia e da noite, quando ordenados no programa de trabalho, provocam a indução necessária para fazer de nós um eletroímã. Parte do trabalho é produzida pelos mestres de sabedoria; o restante é produto do trabalho planetário da Terra que, por sua vez, é parte do trabalho do sistema solar. São usados ímãs para produzir novos ímãs. A causa primeira, o Senhor desta unidade solar, cria os planetas e os usa como ímãs iniciais. Em seguida, os seres vivos deste planeta são magnetizados para se tornar seres humanos. Assim se processa a evolução, que nos faz esperar e que nos faz tomar a iniciativa para sermos seres magnetizados pela luz da alma. O conjunto do processo de evolução compreende os reinos mineral, vegetal, animal e nos leva ao grau de

iluminação do reino humano. Todo o processo é eletromagnético e deve-se tão somente ao grau de iluminação do EU SOU que existe em cada unidade. A um certo momento, a humanidade se manifesta e, em seguida, os seres humanos se tornam mestres. Do ponto de vista individual, deve-se ao esforço individual. Do ponto de vista universal, deve-se à graça do Senhor da Totalidade. Tomemos o exemplo de um navio que navega no oceano e no qual há um banheiro com uma banheira cheia de água. Há ondas na banheira e ondas no oceano. As ondas da banheira são individuais: sua dimensão é proporcional ao tamanho e à forma da banheira, mas elas são condicionadas pelo movimento das ondas do oceano. Vê-se que o esforço individual e a graça de Deus não são diferentes. São idênticos. É preciso ter em vista o conjunto do processo. Um entendimento fragmentário faz as ideias se contradizerem. Os indivíduos nesta Terra recebem seu estímulo individual nas diversas cidades, nas nações e países, o globo terrestre sendo de tamanho insignificante aos olhos dos grandes seres do sistema solar. Não é difícil para as pessoas de Genebra, Nova York, Londres e Visakhapatnam receberem a mesma indução magnética em seu próprio idioma, nos termos adequados ao seu ambiente e começarem a atuar de acordo com a mesma lei magnética. Pouco a pouco, começam a compreender que formam um só grupo.

Antes de receber a impulsão ióguica, as pessoas acham que são diferentes umas das outras. Elas só se conhecem pelas diferenças. Se eu recebo um salário de mil francos e você um salário de dez mil francos, tenho consciência disso quando estou falando com você. As pessoas se comportam em função das diferenças em termos de posses, profissão, personalidade e temperamento. Você é advogado e eu sou médico; estou sempre consciente disso. Muitas vezes me pergunto: “qual destas duas profissões é a melhor?” Decorrido um tempo, o pobre médico tem um problema jurídico e precisa do auxílio do advogado. O advogado pega uma infecção e precisa de um médico imediatamente. É assim que dois cegos começam a conhecer melhor o elefante, como narra a parábola indiana. Dois cegos, pelo menos, chegam a uma compreensão melhor do elefante, da vida. O trabalho do médico e o do advogado são complementares. Com o correr do tempo, todas as pessoas, juntas, deixam de ser cegas diante do elefante. E é assim que elas se viram para a espiritualidade. A individualização cria diferenças de opinião, conflitos e, algumas vezes, guerras. O que chamamos de guerra é apenas a destruição dos veículos em grande escala para que venham outros melhores em um curto espaço de tempo. Quando não é possível haver um remanejamento nas condições reinantes, os indivíduos fazem com que uma guerra seja necessária. Não são nem as forças superiores, nem os planetas, nem as estrelas que fabricam as guerras. As nossas formas-pensamento conflituam entre si e é isso que provoca a destruição dos nossos veículos físicos. Foi o que ocorreu no período atlante. Em menor escala, isso já aconteceu duas vezes ao longo do nosso século¹. Agora as nações estão tentando precipitar uma terceira. Vocês conhecem a situação. Os mestres de sabedoria trabalham para que esta situação não ocorra, procurando obter um ajuste melhor por meio da ciência da yoga. Eles estão ativos em todas as partes do globo, criando novos pensamentos, abrindo novos horizontes para todos os povos desta Terra. Quer seja nos campos da medicina, do direito, da política, da economia ou da tecnologia, eles estão tentando sugerir que a abordagem da yoga é uma abordagem adequada para todos. Às vezes é preciso tempo para receber o que os mestres transmitem. É possível haver uma grande confusão antes que uma fusão e uma compreensão possam se estabelecer. Eis onde nos encontramos. A tentativa de seguir a formação ióguica nos torna aptos a receber as diretrizes para que possamos evitar qualquer confusão. A formação ióguica promove a absorção da natureza reativa e permite que a mente use as células do cérebro para exteriorizar a luz da alma. Segue-se a isso a iluminação da cabeça.

Há um centro coronário em cada um de nós e um centro coronário para todos nós. Há um centro cardíaco em cada um de nós e um centro cardíaco para todos nós. Cada um de nós possui um centro coronário e um centro cardíaco, enquanto que a Terra tem um centro coronário e um centro cardíaco para nós. O centro coronário é o que os mestres chamam de Shamballa. O centro cardíaco é o que

¹ N.T. Século XX.

eles chamam de Cristo e a Hierarquia. Os grandes seres que existem nesses dois centros guiam a transformação ióguica quando começamos a prática da yoga de Patanjali.

No segundo aforismo, chitta significa a atividade da mente e dos sentidos, expressa em termos de energia. Vritti significa o funcionamento reativo de chitta. Não é este o funcionamento original do homem, trata-se apenas de uma resposta ao ambiente e às suas memórias. Nirodha quer dizer suspensão. Temos que suspender a natureza reativa de chitta. É este o primeiro passo da yoga. Chitta é a substância mental de que fala Alice A. Bailey. Não é matéria, é uma substância que não pertence ao plano da matéria. Enquanto chitta estiver ocupada em reagir, recebe impressões através dos sentidos. Chitta e a mente atuam como polos receptores. A luz é recebida pelos nossos olhos, os sons pelas orelhas, os odores pelo nariz, os sabores pela língua e o tato pela pele. Estes cinco sentidos trabalham para receber as impressões do ambiente em termos de “objetos”. Um estímulo externo é chamado de “objeto”; a resposta é chamada de “reação”; e os pontos de recepção, que têm centro na mente, são chamados de “sentidos”. A mente é como uma flor de cinco pétalas. Vêm as borboletas e pousam algum tempo nas flores. Assim a mente nos faz viver em função de suas reações aos objetos. Vivemos como centro de recepção. Toda atividade da nossa vida se torna um polo receptor que é apenas de natureza negativa, da mesma maneira como sabemos que o polo negativo em eletricidade é o receptor. Ouvimos os sons e as conversas, vemos as coisas em torno de nós, vivemos, na melhor das hipóteses, uma vida negativa. Vale dizer que, se o ambiente não existe, não temos vida. Um ser vivo assim é o que chamamos de indivíduo negativo. Em seu interior há um outro ser que irradia suas faculdades. O poder da mente e o poder dos sentidos se irradiam, emanando d’Ele como raios. Ele é o polo transmissor, o polo da consciência e Ele existe bem no centro do homem negativo.

Antes de entrar em contato com a yoga, vivemos no polo negativo. À medida que nos aprofundamos em nós mesmos, começamos a viver no centro interno, onde existimos como polo transmissor. Vivemos então uma vida positiva. É deste centro que trabalhamos e, enquanto trabalhamos nele, nossos sentidos não respondem mais aos objetos externos. Suponhamos que você esteja procurando um livro sobre a mesa, você não vê a mesa, embora ela esteja diante de você, vê o livro, pois é o livro que você quer ver. E você também não vê os outros livros, embora leia seus títulos somente para saber que não são o livro que está querendo. Os seus olhos estão abertos, mas os objetos que o cercam não requerem a atenção da sua percepção visual. Eis a prova da sua existência no polo transmissor chamado de existência positiva. Quando você ordena à sua mente que faça alguma coisa, ela e os sentidos estão prontos para obedecer instintivamente.

Portanto, a natureza reativa é neutralizada quando o polo transmissor começa a atuar. Enquanto nos mantivermos passivos em relação a este polo transmissor, continuamos a trabalhar no polo receptor e a reagir. A partir do momento em que entramos em contato com Patanjali ou com um mestre que possa nos mostrar o caminho, estabelecemos uma atividade positiva onde tudo se torna normal. O processo é muito simples, mas permanece sob o selo do segredo. Somente a nossa intenção pode abrir o caminho. Não é verdade que a prática da yoga é difícil. Ela existe sob o selo do segredo e, portanto, está encoberta. O segredo é que temos que dar o primeiro passo. A yoga não é uma filosofia para ser compreendida, é uma disciplina a ser seguida. Não temos êxito porque acumulamos conhecimentos; eles nada são se, primeiro, não adquirimos disciplina. Ao nos submetermos à disciplina, tudo acontece automaticamente. Se há alguma dificuldade, ela reside apenas em começar.

Acho que vocês compreenderam o sentido do tema. Lembrem-se da existência dos valores negativos e positivos em vocês e, dia a dia, fiquem cada vez mais conscientes da existência positiva. Amanhã procuraremos determinar até que ponto nós nos tornamos conscientes desta existência positiva.

Segunda instrução 17 de outubro de 1981

Vocês compreenderam a diferença entre ação e reação. Também compreenderam o que são os centros de consciência positivo e negativo. O centro negativo reúne as impressões do ambiente por meio dos cinco sentidos, enquanto que o centro positivo resplandece através das faculdades mentais e sensoriais. Estes dois centros recebem e transmitem por meio das células do cérebro e do sistema nervoso cérebro-espinhal. O homem se expressa como EU SOU por um ou outro destes dois centros. Quando ele se exprime por meio do centro negativo, é o indivíduo limitado. Quando começa a se exprimir por meio do centro positivo, é Ishwara, o Senhor da mente, dos sentidos e do corpo. “Ishwara existe como o coração de todos os seres vivos, fazendo cada um atuar através do mecanismo que chamamos de constituição”, diz o Senhor Krishna na Bhagavadgita. Mesmo quando o homem vive no não-Eu, ele se identifica com o EU SOU, embora sua experiência não seja mais que escravidão e limitação pelo ambiente. Suas ações são incertas, já que é guiado por um ambiente que muda constantemente. Quando ele sabe como se retirar da mente e dos sentidos e como se conectar no polo positivo da existência, tudo fica certo, pois o próprio homem transmite luz. Quando a reação é suspensa, descobrimos a verdadeira natureza e o verdadeiro feitio das coisas (swarupa). Tal é a significação do terceiro aforismo.

Antes de ser capaz de suspender a atividade negativa, é preciso conhecer os diferentes tipos de reações que ocorrem em nós. Se a natureza nos deu a capacidade de reagir, foi porque há um propósito para isso. Na ausência de reação, nem nascimento nem vida seriam possíveis para um ser limitado. As reações, pois, são necessárias, mas também é preciso saber que elas não são mais do que reações que não pertencem à nossa natureza básica. A reação é parte da ação do instrumento que chamamos de constituição humana. Ela aí está apenas para nos ensinar a levar uma vida lembrando o que é real e o que é falso. As ações são reais e as reações são falsas. O objetivo é se lembrar disso e saber distinguir entre os dois, e não eliminar a reação. É por isso que Patanjali nos mostra a diferença. Lembremo-nos de que devemos suspender a reação e não tentar eliminá-la. Não cabe a nós condenar ou suprimir as reações, mas conhecer suas limitações, tornando-nos mestres de nossa falsa existência, a fim de utilizá-la de acordo com as intenções da natureza.

Procuremos classificar estas reações de maneira a compreendê-las melhor e, assim, podermos suspendê-las sistematicamente. Segundo Patanjali, há cinco tipos de reações cujos resultados podem ser agradáveis ou desagradáveis. Tudo depende, de fato, da maneira como as abordamos e se somos ou não seus mestres. Elas são simples quando nos são agradáveis e complicadas quando nos são desagradáveis. Os cinco tipos de reação são os seguintes:

- 1 - a medida certa
- 2 - a medida errada
- 3 - a medida imaginativa
- 4 - a ausência de medida
- 5 - a impressão de medida.

Em sânscrito, denominam-se, respectivamente: pramana, viparyaya, midhya, swapra e smrithi.

É em termos destas cinco reações que a mente e os sentidos se aplicam ao ambiente. O primeiro tipo corresponde à medida que a mente usa para conhecer o ambiente. A mente reage ao ambiente usando o próprio ambiente como medida para conhecer as coisas. Quando vamos ao mercado comprar cereais, o vendedor mede os cereais que nos vende. Se queremos medir alguma coisa, usamos uma balança. Da mesma maneira como usamos medidas e pesos, a nossa mente e os nossos sentidos recebem tudo segundo uma medida. Tomemos um exemplo: como saber que o teto desta casa existe? É a diferença de cor e de forma que o indica. As paredes são brancas, enquanto o teto não é. Há uma linha de demarcação. Esta linha é escura. Aqui, há luz, ali, está escuro. Assim os

nossos olhos sabem que existe uma linha, que há um teto, que no teto há quadrados. Neste caso, usamos como medida a sombra e a luz. Em outros casos, é a diferença de coloração que nos dá a medida para sabermos que tal ou tal coisa existe. Para nosso entendimento, há diferentes tipos de medidas e, aplicando-as, compreendemos os objetos que nos cercam. Uso a forma da sua cabeça como medida para saber que é de fato a sua cabeça e o seu rosto. É assim que sei que você deve estar presente. Começo então a reagir à minha medida da sua presença. Imaginem que eu me relacione com vocês. Se digo “Olá, Rudolf”, apenas quando vejo o Rudolf e não outra pessoa, estou me servindo corretamente da minha medida. Meus olhos me ajudam a conhecer o rosto, a cabeça, o corpo e as roupas de Rudolf e a utilizá-los como medida para saber que Rudolf está aqui. Por trás da parede, escuto sua voz e digo “Rudolf está aqui”. Também posso usar o som como meio de medida. Meu ouvido me ajuda a usar esta medida corretamente para reconhecer a presença de Rudolf. Uma medida usada corretamente é chamada de medida certa. Então recebemos uma impressão correta. É esta a primeira maneira de usar a medida.

Acontece também de usarmos as medidas corretas de maneira complementar. Um sentido pode complementar outro, se necessário, bastando usar a medida corretamente. Quando vim pela primeira vez a esta casa, tive que conhecer a disposição, as portas, as entradas e as saídas. Assim a mente recebe impressões e as conserva na memória. Depois de um ou dois dias, não preciso mais procurar o caminho para saber onde está a porta de entrada. A minha mente, automaticamente, alimenta o olho, e eu caminho pela casa de maneira automática. Não é preciso nenhum esforço. Se você vendiar meus olhos e me pedir para andar reto e passar por uma porta, posso fazê-lo. Sigo as suas instruções e posso caminhar por toda a casa. Mesmo nesse caso, estou usando as suas instruções como medida. Já observaram como o cego vai ao mercado com sua bengala? Ele vai tocando com a bengala, reconhece a rua e sabe se tem de virar à direita ou à esquerda segundo sua memória. Ele usa a bengala como medida, com o auxílio de um único sentido que ele complementa com os outros sentidos. Muitas vezes usamos uma medida para complementar outra, o que é outro exemplo do uso da medida certa.

O segundo tipo de medida é a medida errada, o uso errado da medida certa. Não gostamos de usar a medida indevidamente, mas o fazemos com frequência. Quando digo “eis meu amigo”; estaria certo? É um amigo ou uma pessoa que está sentada ali? Há uma pessoa cujos veículos têm os mesmos tecidos, os mesmos átomos e a mesma textura que os meus. Apesar disso, não quero observar as similaridades. Quero observar o que é diferente de mim, para poder sustentar a minha própria ideia de que é um amigo em outro corpo. Neste caso estamos usando a medida da forma, da cor e outras coisas que são medidas corretas, mas que não gostamos de ver. Queremos ver em nosso amigo alguma coisa que seja diferente de todas as medidas que vemos. E isto ilustra o uso errado de uma medida certa. Se a natureza não nos tivesse dotado deste uso errado, não existiria a noção de amigo e de família. Quando digo “ele é meu inimigo”, também neste caso estou aplicando uma medida incorretamente. Toda vez que eu o vejo, digo, eis meu amigo. Na verdade, não há amigo, há Rudolf. Da mesma maneira, não há inimigo, há apenas Rudolf. É esta a maneira como reconhecemos nosso pai, nossa mãe, nosso filho, nossa irmã ou nossa esposa. É o que chamamos de processo de superposição. Criamos uma imagem que denominamos de amigo, inimigo, pai ou mãe e a sobrepomos à medida certa. De fato, se digo “isto é uma toalha”, isto é verdade. Mas se digo “isto é minha toalha”, é uma superposição. Assim, pelo processo de superposição, fazemos mau uso da medida certa.

A vida só se torna possível se incluímos também este segundo processo. Tomemos os seguintes ingredientes: leite e açúcar. Costumamos dizer que é leite, esquecendo da presença do açúcar e, quando acrescentamos café, chamamos o todo de “café”, esquecendo o açúcar e o leite que estão no café. Quando digo “estou bebendo meu café”, na verdade estou bebendo a mistura dos três componentes, café, açúcar e leite. Se você me perguntar o que estou bebendo, respondo “café”, o que é incorreto. Eu deveria dizer “leite, açúcar, café e uma xícara”. Quatro estão representados

como medida, mas dizemos que é café. Desta maneira, muitas das nossas percepções são um uso ruim ou errado da medida certa. É necessário vivermos assim, enquanto vivemos no não-Eu. É por isso que a natureza produz esta segunda medida chamada de medida errada. Continuamos a aplicar a medida certa e a medida errada enquanto vivemos no não-Eu.

O terceiro tipo é denominado medida imaginativa. Vemos uma coisa e acrescentamos outra a ela. Quando vim a Genebra pela primeira vez e vi que as pessoas usam casacos, suéteres, meias e sapatos, não entendi o motivo, já que o lugar era novo para mim. Eu então deduzo que vocês são todos muito ricos, que são aristocratas, pois, na Índia, em geral apenas as pessoas ricas usam este tipo de vestimenta. Na realidade, não é porque os habitantes da cidade sejam ricos que se vestem assim, mas porque o clima é frio. Vocês estão vendo que a conclusão de que os habitantes da cidade são ricos é uma medida imaginativa. Imagino alguma coisa utilizando a medida certa à minha maneira e segundo a minha imaginação e isso gera uma conclusão errada. Não se trata exatamente de uma medida errada, mas da conclusão errada de uma medida certa. O resultado é errado, pois a aplicação e o processo são errados. No caso acima, é o uso da medida que é errada, mas aqui não se trata de um uso incorreto das medidas, mas da minha imaginação que produz uma conclusão errada. É o que chamamos de terceira atividade dos sentidos e da mente.

A quarta atividade é a não aplicação da medida. Quando o processo de aplicação está ausente, há não aplicação e a chamamos de sono ou alheamento. É a ausência de consciência desperta na arena da mente e dos sentidos. Não nos é possível usar este método que chamamos de sono, mas a natureza faz com que o utilizemos. Por mais que tentemos, não conseguimos utilizá-lo. Realmente, se digo a você “sente-se em silêncio sem fazer nada”, pode a mente ficar quieta? A resposta é não. Portanto, para qualquer um que esteja consciente, é impossível experimentar a ausência de aplicação de medida. A natureza assim decidiu, para que o mecanismo da constituição humana não se quebre, por força de funcionar sem interrupção. A natureza não nos permite usar este instrumento continuamente, para que ele não caia em pedaços. Ela provoca uma repentina ausência de aplicação, cuja duração depende do tempo de repouso necessário. Em seguida, a natureza autoriza a retomada da aplicação das medidas que chamamos de despertar. Portanto, vemos claramente que à noite, quando dormimos, a mente e os sentidos dormem. Se o verdadeiro EU SOU em nós dormisse também, não poderíamos mais despertar. Neste caso, dormir seria morrer, e o corpo deveria ser enterrado tão logo adormecesse. Não é o caso, pois, enquanto dormimos, os pulmões respiram, o coração bate, o sangue circula e o sistema digestivo funciona. É porque o verdadeiro EU SOU, acompanhado de seus operários, não dorme enquanto a mente e os sentidos dormem. Somente apaga a luz de um cômodo bem definido da casa. Como as pessoas se conhecem apenas sob a forma de mente e sentidos, acreditam que estão dormindo. Suponhamos que eu tenha nascido neste cômodo, que tenha sido criado nele, sem permissão para sair. Minha ideia da casa se reduz a este cômodo e nada mais. O resto da casa e o trabalho que se faz nos outros cômodos não existem para mim. E assim é que um grande número de pessoas nesta Terra habita em um único compartimento da sua constituição. Neste único compartimento nascem, crescem e morrem. Não têm nenhuma ideia de sua própria casa, de seu instrumental e dos seus recursos. Isso revela uma total ausência de medida. Como não sabemos quando parar e quando retomar, a natureza faz isso para nós. Muitas vezes pensamos que temos muito trabalho, e se não pararmos, o nosso corpo se esfaleará; para impedir que isto aconteça, a natureza produz um corte, isto é, uma ausência de aplicação da medida.

A quinta atividade de medida é o que chamamos de “impressão”. Pressione uma moeda no gesso, depois a retire e você vai constatar que a imagem da moeda fica no gesso, que nele forma uma impressão. Da mesma maneira, a mente e os sentidos têm seu próprio gesso para receber e conservar impressões. Uma vez recebida, é possível reagir novamente em função desta impressão, mesmo na ausência da original. É o que chamamos de memória. Quando estou na Índia e penso em Rudolf, ele se apresenta à minha mente com seus gestos, seus movimentos e sua voz registrados no mesmo gesso. Mesmo estando na Índia, sou capaz de ver seu sorriso e ouvir suas palavras, graças à

minha mente. Graças a este mecanismo e à atuação da minha memória, posso conversar com meus familiares na Índia e dizer a eles “quando eu estava na casa de Rudolf..., um dia, quando ele me falava..., durante um passeio que fizemos pelos Alpes...” etc. Por meio da quinta atividade, a memória, sou capaz de experimentar as três primeiras atividades descritas até agora. É óbvio que não podemos ter na memória a quarta atividade, o sono. Podemos saber que queremos dormir ou que dormimos, mas não podemos saber que estamos dormindo. As outras três atividades podem ser utilizadas com esta quinta atividade que chamamos de memória. Quando vocês souberem despertar no verdadeiro Eu, graças à atividade ióguica, saberão então o que é o sono e como vocês dormem, pois, mesmo dormindo, vocês poderão se ver dormindo, da mesma maneira como veem uma outra pessoa dormir. Mas isso só será possível depois que se tornarem um iogue. No momento, não é possível saber. Saberão quando forem mestres do mecanismo da sua constituição.

Esta quinta medida, chamada de impressão, geralmente é mal empregada, até que as pessoas a dominem. Para muitos desta Terra, as impressões não são voluntárias, mas criadas pela exposição involuntária da mente e dos sentidos ao ambiente. É assim que temos impressões erradas sobre as pessoas, os lugares, os partidos, as religiões, as nações e as raças. O que é uma pena é que somos levados à ação na nossa rotina diária por essas falsas impressões, o que só traz complicações e desconfortos. Os pensamentos de uma mulher são estimulados pela lembrança do seu bem-amado em Genebra ou em Paris e ela fica deprimida. Outra fica preocupada com seu marido que está em Londres e o medo se instala nela. Se uma boa refeição lhes é oferecida, não têm apetite, porque a memória está provocando depressão ou preocupação nelas. O fato é que comer não tem nada a ver com o marido estar em Paris ou em Genebra. Ela está longe dele, mas condicionada por sua memória. A isso ela chama de amor. Que coisa lamentável! O amor não tem nada a ver com toda esta atividade despropositada. Tudo isso nada mais é do que uma grande confusão em razão da má aplicação da quinta atividade.

À medida que praticamos a yoga e progredimos na disciplina, passamos a conhecer mais estes cinco tipos de atividade. Gradualmente, vamos conhecendo o funcionamento do mecanismo e seus componentes; isto nos leva ao domínio da totalidade do mecanismo, deste dom que a natureza nos deu. Assim nos tornamos técnicos hábeis, capazes de usar corretamente o mecanismo da nossa constituição. O resultado é o conforto que os iogues chamam de beatitude (ananda). A beatitude não é uma meta em si, mas o estado no qual se espera estar quando o mecanismo está trabalhando para nós. Conforto ou beatitude não são nem condicionados nem o último elemento de um processo árduo. Não há nada derradeiro nesta criação, já que tudo existe sempre. Para o nosso entendimento mental, há sempre um primeiro e um último, um início e um fim, mas na prática da yoga, não há essa coisa de meta ou de último elemento que se possa comparar com a morte da mente.

Está claro para vocês ou há alguma coisa que levante dúvidas do que expliquei até aqui? Naturalmente, está um pouco conciso, porque estamos apenas introduzindo o conhecimento dos diversos componentes do nosso mecanismo. Ocorre o mesmo quando um guia nos mostra as diversas seções de uma central elétrica ou de uma fábrica de sabão; cada seção contém diferentes máquinas sofisticadas. Quando o guia mostra cada seção, só é possível dar uma visão geral das coisas. Para conhecer tudo melhor é preciso ficar no local e trabalhar ali. A máquina na qual existem e a qual se espera que usem corretamente é uma grande roda na qual há sete rodas, e em cada uma delas giram sete manivelas. De início é preciso conhecer a natureza de cada roda e o procedimento a adotar. O papel do guia é explicar cada componente. Ele lhes possibilita ter uma ideia geral dos diferentes componentes e das diferentes interações. Ele os faz compreender como funciona o conjunto. Em seguida vocês conhecerão a unidade em sua totalidade. Cada um de nós é assim, uma unidade total e autossuficiente. Até então compreendemos tal unidade como Rudolf, esta outra como Ruth, etc. Vendo uns aos outros desta maneira, não sabemos absolutamente nada sobre as unidades. Sabemos apenas o que nós pensamos delas, o que nos agrada, o que nos desagradava, o que gostamos e o que detestamos nelas. As unidades assim são expostas à mente e aos

sentidos. Cada um de nós vive em seu próprio mundo e as unidades existem umas para as outras não como são, nem como funcionam de fato, mas como supomos que elas são. Colocamos tudo no mesmo saco e agimos e lidamos com elas erradamente, em função das nossas próprias impressões. É comum nos acontecer de colocarmos os dedos em lugar errado e recebermos cortes e queimaduras. Depois de uma certa idade, temos que nos aguentar com as nossas feridas e as deformidades permanentes que nós mesmos criamos para nós em razão das nossas transgressões. A vida nada mais é do que uma sequência de sofrimentos e prazeres, com todos os limites de tempo, desapontamentos e tristezas que infligimos a nós mesmos com a nossa habilidade de agir com ignorância. “Deus existe?” é a pergunta que a nossa ignorância nos faz colocar, pois pensamos que, se há um Deus, por que Ele nos dá sofrimento, pobreza, desgostos e tragédias? Uma vida assim é o que chamamos de plano da ignorância, o átrio da necessidade, o laboratório das causas e efeitos, no qual fazemos experiências por meio de erros e acertos. É uma vida cheia de envolvimento. É chamada de “Samsara”, que em sânscrito significa se deixar levar pela força das circunstâncias.

Assim pois, o guia que é Patanjali nos dá a conhecer os cinco tipos de medidas. Agora nos cabe compreender o uso correto da medida e saber qual é a relação que temos com cada uma das cinco medidas. Quando vamos ao mercado, constatamos diferentes pesos e medidas para os diversos produtos. A medida para o leite é diferente da medida para cereais. Pouco a pouco aprendemos a conhecer tudo dos diferentes tipos de medidas que há no mercado. Da mesma maneira, na yoga aprendemos as medidas do homem. O que chamamos de símbolo nada mais é do que uma medida. Aprendemos as coisas lendo em livros graças às letras, telefonamos graças aos números, conhecemos uma cidade pelo mapa, forma, topografia e iluminação. Sem símbolo, não podemos nem aprender, nem ler, nem telefonar, nem nos deslocar para um determinado lugar em uma cidade. Temos que saber que o uso de uma medida é inevitável. Para nos dar uma impressão correta que nos permita tocar na real fonte de conhecimento, Patanjali nos explica que há três tipos de abordagem para as nossas medidas. São elas:

- 1 - a medida direta,
- 2 - a medida indireta,
- 3 - a medida representativa também chamada de autoridade.

A medida direta é a aplicação direta de uma dada medida. As medidas que nos cercam, fornecidas pela natureza e às vezes preparadas pelo homem, estão em toda parte no que chamamos de formas, cores, nomes, sons, etc. Dizemos que determinado objeto é vermelho quando a luz se reflete nele e atinge o olho. O mesmo processo se aplica quando se diz que um objeto é redondo. O olho é exposto à cor e à forma e assim temos a medida diretamente. Reconhecemos a presença de incenso nesta sala pela aplicação direta do olfato. Cada vez que um dos cinco sentidos é diretamente exposto ao objeto que captou, há a percepção direta. Vendo uma mesa no meio do nosso caminho, usamos a nossa percepção direta e a contornamos. Neste exemplo, usamos a medida para evitar colisão com a mesa. No escuro da noite, estendemos as mãos e vamos tateando, para reconhecer a presença da mesa pelo toque. Quando há luz, usamos os olhos para medir, quando está escuro, usamos as mãos para medir. Este processo é chamado de medida direta ou percepção direta. Quando escuto a sua voz por trás da parede, sei que você está chegando. É a percepção direta do som. Saboreio uma maçã e acho que está boa. Podemos usar qualquer um dos nossos sentidos e assim ter uma percepção direta do nosso ambiente. É assim que vivemos no mundo objetivo.

O segundo tipo de abordagem é chamado de medida indireta ou dedução, ou medida de inferência. Suponhamos que amanhã eu venha à sua casa e encontre a porta fechada. Sei disso pela medida direta. Mas não sei que a porta está trancada à chave por medida direta. Somente a porta e a fechadura são conhecidas por medida direta e não o fato de que a casa esteja trancada à chave. O segundo fato (a porta fechada à chave) é conhecido por inferência. Se a segunda aplicação não estivesse presente, eu pegaria um martelo e quebraria a fechadura e a porta e entraria para vê-los.

Graças a esta segunda faculdade, a inferência, é possível compreender que a porta está fechada à chave. Pela mesma inferência, também é possível compreender que a pessoa não está em casa, está fora. A nossa percepção direta da porta e da fechadura, por si só, não nos dá esta informação. Ela não nos permite saber que não há ninguém na casa. Suponhamos agora que, ao entrar nesta casa pela primeira vez um dia pela manhã, você perceba perto da porta a bengala de uma pessoa. Imediatamente você vai compreender que o Sr. Tal tal (o dono da bengala) está em casa; também neste caso, por inferência. O que você está vendo nada mais é do que uma bengala, mas o que você sabe é que a pessoa está presente. A medida direta não pode nos dar as informações necessárias para viver no mundo; ela deve ser sempre acompanhada da inferência. Sem esta última, seria impossível para nós viver no mundo. Quando um amigo lhe traz um pacote e diz “temos aqui legumes e maçãs”, o que você está vendo é um pacote, o que você sabe é que há legumes e maçãs no pacote. Sem inferência tomaríamos o pacote por legumes e maçãs e começaríamos a cozinhar o pacote ou a comê-lo. É graças à inferência que abrimos o pacote, separamos e arrumamos seu conteúdo. Quando vamos à estação e pedimos uma passagem, é com o objetivo de tomar o trem para ir a Liège. Também neste caso, é uma inferência, pois sem ela compraríamos a passagem e voltaríamos para casa ou entraríamos no trem sem passagem ou, ainda, tomaríamos qualquer trem que estivesse na plataforma e jamais chegaríamos ao nosso destino. É graças ao processo de inferência que compreendemos que a passagem está ali para tomarmos o trem certo, descer na estação certa e voltar para casa; tudo isto por força do hábito e pelo poder da inferência. Na plataforma vemos escrito “Bruxelas”. Se este processo de inferência não existisse, pensaríamos que estamos em Bruxelas. É o poder da inferência que nos faz saber que o trem para Bruxelas está sendo esperado e fará uma parada ali. Nós fazemos um uso treinado destas duas faculdades na nossa vida diária.

O terceiro tipo de abordagem é a medida por um veículo que os iogues chamam de veículo da autoridade. Na ausência das duas primeiras medidas, esta medida só cumpre seu objetivo quando sabemos que ela existe e apenas quando já aprendemos a reconhecer sua validade. Quando, à mesa, você pede açúcar e Ruth responde que acabou, isso quer dizer que você tomou conhecimento de alguma coisa a respeito do açúcar. Neste exemplo não há nenhuma percepção direta, nem nenhuma inferência. Mas você pode ver que há uma transação direta a respeito de açúcar. Em um primeiro momento, você sabe que quer açúcar, depois, graças à resposta, sabe que hoje não terá açúcar. Você sabe de tudo isso na ausência total de açúcar. Todo o processo é conduzido pelo poder da palavra, também chamada de veículo da autoridade. Neste caso, o som e a palavra são usados como medidas. Isso se faz para dar a conhecer o que é do domínio físico, mental e espiritual. Você tem conhecimento delas independentemente do espaço. Você pode ter conhecimento de coisas que existem em outras partes. Você pode tomar conhecimento de coisas que existem no passado, no presente e no futuro. Quando eu pergunto à Ruth “tem café?” e ela me responde “não tem café”, estamos falando de café quando não há café. Como é possível falar e decidir sobre ele? Pelo poder da palavra. Há muito tempo, havia um guru que treinava seus discípulos na yoga. Um estudante não conseguia entender esta terceira aplicação da medida. O guru tentou durante três dias que ele compreendesse, sem êxito. Ele então recorreu a um método prático. O guru foi até a beira do rio com seus discípulos e pediu a este estudante que voltasse para casa e lhe trouxesse sua caneca. O estudante voltou à casa para pegá-la. Não encontrando, voltou e disse “Senhor, a caneca não está lá”. “Você procurou direito?” perguntou o guru. “Procurei”, respondeu o discípulo. “O que você procurou?” interrogou o guru. “A caneca”, respondeu o discípulo. Então o guru tirou a caneca da sua bolsa e disse “como a caneca está aqui na minha bolsa e não está na casa, como é possível que você possa procurá-la? Você me disse que ela não estava lá e que você a tinha procurado. Se ela não estava lá, como você pode procurá-la? Você revistou a casa e me diz que procurou a caneca. Na ausência de uma coisa, como pode procurá-la? Isto quer dizer que ela existe em outra parte. Mas onde ela existe? Ela existia em minha mente como memória. Pelo poder da minha palavra, ela começou a existir na sua mente e você se pôs a procurá-la. A caneca, portanto, existe na sua mente pelo poder da palavra.” É assim que usamos o poder da palavra como medida. A caneca pode existir sob a forma de um nome próprio, de um nome comum ou de um adjetivo. Todas as coisas deste

mundo podem existir em nós sob a forma de um nome ou de um adjetivo. Estas palavras atuam como medidas. Você tem medidas que servem de veículos para medidas. Tudo pode existir e pode ser transmitido pela emissão de uma palavra, de uma frase falada ou escrita. Quando esta medida é usada corretamente, o conhecimento é transmitido por livros e pessoas. É o que chamamos de medida da autoridade, que complementa para melhor os dois primeiros usos da medida.

Constantemente empregamos palavras em nossas conversas e nos ensinamentos. Quando as usamos corretamente, transmitimos a verdade. Quando um professor diz “Era uma vez um rei...”, não é preciso levar o rei até a sala de aula para que o aluno compreenda a lição. Da mesma maneira, quando o tema de uma lição trata de tigre, não é desejável que ele venha à sala de aula para que o aluno compreenda a lição sobre o tigre. Podemos compreender tudo sem percepção direta. A inferência é mais útil que a percepção direta, e a autoridade, ou o poder da palavra, é mais útil que a inferência. Quando os três métodos de uso da medida são empregados como convém, servem para nos iluminar completamente. O uso da medida direta só é possível para um número limitado de coisas. Quando estamos em uma sala só podemos usar como medida direta os elementos disponíveis naquela sala. Não podemos levar até lá coisas que é impossível levar. O segundo e o terceiro método de uso das medidas podem ser aplicados instantaneamente. Quando leio a carta que meu filho escreveu na Índia, posso saber o que está acontecendo na minha casa por inferência. Neste caso, é impossível usar a medida direta.

Podemos fazer um bom uso ou um mau uso do terceiro método e é preciso ter cuidado. Sabemos que a energia segue o pensamento, como D.K. nos indica. Bem utilizado, o poder da palavra serve de veículo para fazer fluir a energia na boa direção. Mal utilizado, este poder leva a horríveis consequências, difíceis de imaginar, como guerras. Patanjali nos dá a conhecer o uso destes três tipos de abordagem das medidas para que, por meio da disciplina prescrita possamos reduzir o mau uso e aumentar o bom uso destas medidas. Se eu digo, em uma sessão de espiritismo ou de escrita automática, que entrei em contato com Shakespeare ou que o vi aparecer, algumas pessoas vão acreditar em mim. Acreditarão que eu vi o espírito de Shakespeare em seu corpo astral. Da mesma maneira, há pessoas que acreditam e que fazem outras acreditar que viram Milton, Isaac Newton, etc. Diz-se que algumas pessoas recebem mensagens destes grandes seres. Suponhamos que eu escreva absurdos pela referida escrita automática e que eu receba uma frase como “comer maçãs não é bom” e que eu diga que se trata de uma mensagem do Mestre Morya. O que vai acontecer? Uma grande confusão, seguida de uma crença insensata, de uma compreensão errada, de um conflito que, afinal, vai negar totalmente a existência de um mestre como o próprio Mestre Morya. Minha bobagem pode lançar dúvidas sobre a existência do Mestre Morya. Eis um exemplo do uso errado do poder da palavra. Neste caso, a energia seguiu linhas erradas de pensamento e levou ao conflito, a ressentimentos, ao ódio e à negação. Quando a palavra é empregada corretamente, ela nos traz o conhecimento de tudo que há no mundo. Ontem e hoje vocês aprenderam coisas importantes sobre Patanjali, graças ao uso correto do poder do pensamento, complementado pela inferência e a percepção direta. Patanjali está presente aqui, graças ao Poder da Palavra. Quando falamos de meditação, sabemos sobre meditação graças ao poder do pensamento, e isso antes mesmo de começar a meditar. Isto porque, enquanto estamos meditando, nenhuma explicação pode ser dada. Se sabemos alguma coisa sobre Pranayama, isso só é possível pelo poder da palavra, pois, quando estamos no estado de Pranayama, não é possível explicá-lo.

Às vezes acontece de fazermos um mau uso do veículo para fins de um propósito melhor e isso então é desejável. Quando pagamos uma certa soma de dinheiro para comprar mercadorias de uma loja, não estamos pagando nada de fato. Trata-se de um pedaço de papel, usado como veículo. O dinheiro ou a moeda é usado somente como veículo da energia humana para equiparar a energia aplicada e a que deve ser aplicada de volta. Ao aplicar um valor psicológico ao dinheiro, faz-se um mau uso do veículo. A pessoa começa então a ganhar mais dinheiro e a bloqueá-lo em algum lugar. Suponhamos que, pela primeira vez, eu veja uma lâmpada elétrica em uma sala. Até aquele

momento, eu não tinha noção do que era a eletricidade e de que podia haver uma lâmpada elétrica. Descubro algo maravilhoso. Imaginemos que eu venha da selva amazônica e que você tenha me trazido aqui para que eu possa testemunhar a existência da luz elétrica. Eu espero você sair para retirar a lâmpada, colocá-la em uma caixa e levá-la para pendurá-la na minha casa. Será inútil, ela não fornecerá luz. Da mesma maneira, fazemos uma aplicação errada do dinheiro quando o bloqueamos em algum lugar. Quando conto o dinheiro na carteira e digo que é meu dinheiro, estou fazendo uma má aplicação da medida. Mas podemos nos servir dele, estimulando o espírito do público com ideias de projetos e investimentos. Mais uma vez, você é um mestre fazendo um emprego correto da aplicação errada. É assim que agem um bom industrial, um bom ministro e um bom administrador. Patanjali é como um deles, no campo dos valores eternos. O dinheiro é um veículo no plano físico, seja ele sob a forma de papel ou de moeda. A palavra é um veículo no plano vital. É uma medida abstrata que transmite mais pensamento do que a medida física. O resultado é que haverá um fluxo mais abundante de energia seguindo o pensamento produzido pelo poder da palavra. Geralmente temos dificuldade de compreender isso e empregamos palavras sem grande significado. Damos valor a significados sem objeto e sem relação com processos reais. “Minha mulher chega hoje pelo trem expresso” me diz um dos meus amigos. Embora sejam divorciados há doze anos, ele continua a usar o termo “minha mulher”. Neste exemplo, apenas o sentido da palavra é retido e não o objeto. É um exemplo interessante de uma palavra mal utilizada como veículo. O resultado é que a palavra não comporta nenhum poder. O poder das palavras depende do significado com o qual as usamos. Da mesma maneira, muitas pessoas usam a palavra “felicidade”. Em oitenta por cento dos casos a palavra “felicidade” é apenas um conceito e não uma experiência. Todos estes são exemplos de conceitos e não de experiência. Todos estes são exemplos de mau uso de bons veículos. Todos estes veículos são usados na ausência do objeto, como cães que passeiam pelo recinto de um colégio durante as férias. Tal como não basta para um cão passear no pátio de um colégio para ser professor, também não basta usar uma palavra para que ela seja portadora de poder.

É isto que Patanjali nos explica a respeito dos três tipos de medidas. Em primeiro lugar, Patanjali nos explicou os cinco grupos de medidas, depois os três tipos de uso destes cinco grupos de medidas. Estes quinze elementos têm seu uso bom e mau. Nos cinco grupos de medidas, o quarto não tem subdivisões, pois ninguém sabe o que é. É a ausência de medida que chamamos de sono. A mente e os sentidos são afetados por diferentes tipos de medidas que provêm do ambiente a cada segundo. A mente reage a estas medidas e nós só podemos nos conhecer através de cada uma dessas reações. Nós temos necessidade de uma pausa para que a reação seja suspensa e tenhamos um descanso para nos recompor, sairmos do estado em que estamos em reação e passarmos para o estado em que somos verdadeiramente nós mesmos.

Queremos então nos retirar da existência do não-Eu para a luz do verdadeiro Eu (a alma), isto por um processo de absorção total dos princípios inferiores. Poderemos então usar a mente, os sentidos, as medidas e os veículos do jeito correto, de maneira que eles componham partes do todo integral chamado “EU SOU positivo” que é o Ser único em todos os veículos. Como fazer isso é o próximo passo, que daremos amanhã.

Terceira instrução **18 de outubro de 1981**

Nas duas instruções anteriores, falamos sobre o comportamento da mente, da necessidade de suspender este comportamento e absorvê-lo no verdadeiro Eu. Chegamos agora aos termos práticos da prática da yoga. No início, é necessário fazer dois esforços conscientes:

1. aplicar repetidamente a nossa mente consciente ou mente inferior.
2. adotar uma atitude passiva com relação ao ambiente e ao que possuímos nele.

Nas etapas iniciais, temos apenas poucos instrumentos com os quais trabalhar; são eles os sentidos e a mente inferior. Temos que fazer o melhor uso possível do que dispomos. A parte do instrumento de que você é consciente é apenas a sua consciência que trabalha através da mente e dos sentidos. Aprenda a usar de maneira adequada o instrumento de que dispõe. Você tem que fazer o esforço consciente de entrar em si mesmo, de se voltar para a sua consciência, a fim de suspender a atividade da mente ligada aos sentidos. Não compreenda isso como sendo um retraimento para a escuridão, como um retiro para as sombrias cavernas das selvas. Não se trata de se fechar, não é um processo de se auto-obstruir. Quando detecta os raios de sol da manhã no jardim, é preciso abrir as janelas para que os raios possam entrar na casa. A cada instante da prática você tem que se esforçar em pensar no seu Eu. Você pode fazer isso procurando observar a si mesmo em tudo o que faz. Comece por se tornar consciente de sua própria existência, observando e regularizando o seu próprio comportamento. Não é uma questão de deixar de fazer o que quer que seja, mas de observar enquanto faz. Comece por observar a si mesmo em toda ação, qualquer que seja ela. “É preciso consertar o veículo enquanto o usa” diz o Mestre C.V.V. Durante a noite (na subjetividade) você deve fazer os reparos e, durante o dia (na objetividade), você deve usar o veículo. O mecanismo e seus componentes devem estar ativos no exterior enquanto você está ativo no interior. Observe um motorista experiente dirigindo o carro. Ele dirige não estando realmente dirigindo. Ele vai conversando com o amigo ao lado. Isso significa que não está dirigindo? Na verdade, não é ele que está dirigindo, mas as suas contrapartes objetivas. É a mente que está dirigindo, não é você. Os seus sentidos, os seus olhos, as suas pernas, as suas mãos dirigem, mas você não. Você, você está conversando com seu amigo, respondendo às perguntas dele. É isso que você tem que colocar em prática na sua vida; é este o primeiro passo. É o esforço consciente de se observar ao mesmo tempo em que o seu mecanismo trabalha. Ao fazer isso, você vai entender que há dois seres ativos em você. Um é o observador e, o outro, aquele que age. Você agora pode compreender que aquele que age é o polo negativo da sua existência, e aquele que observa é o polo positivo, o verdadeiro “EU SOU”. A força do hábito o leva para o polo negativo a cada instante e é um esforço consciente de sua parte que o leva para o polo positivo. Este esforço deve ser aplicado de maneira contínua, até que se integre em você e se torne um hábito. O hábito acaba por se reforçar e você começa a existir no polo positivo, Ishwara (O Senhor Consciência), que está em você. O antigo hábito começa a perder controle sobre você, enquanto o novo hábito vai se reforçando. É impossível lutar contra um hábito, negá-lo ou eliminá-lo. Se você quer se liberar de um hábito antigo, é preciso criar um novo que seja mais potente.

Os psicólogos da antiguidade, os cientistas da yoga, conheciam o poder do hábito. Nada domina um hábito nem pode eliminá-lo. Todo o conhecimento do mundo não serviria para eliminar um hábito. Conhecemos o poder do hábito, sabemos como os hábitos nos dominam. Devemos saber como usar o poder do hábito para nos fazer avançar na boa direção, como eliminar os hábitos existentes enxertando novos hábitos, e como usar o poder dos novos hábitos na direção positiva que desejamos. Só é possível eliminar um hábito antigo criando um hábito novo e mais potente que o antigo. É o único processo possível. (Desenvolvi uma tese sobre os hábitos e suas aplicações que tem se mostrado muito útil. Poderemos falar desse assunto mais tarde). A natureza colocou o hábito em nós para que possamos sobreviver neste corpo. Nosso coração bate graças à natureza do hábito, nossos pulmões respiram graças à natureza do hábito. É o princípio subjacente à repetição de tudo que há. Por trás da repetição está o hábito. A repetição ancora um hábito e o hábito engendra repetições inevitáveis. Se ficamos repetindo alguma coisa, ela vai se tornar um novo hábito em nós. Por isso não precisamos entender o que estamos fazendo. O que se pede aqui é a repetição e não a compreensão. A compreensão tem seu próprio valor em outros contextos, mas o que se quer aqui é um processo de repetição consciente de alguma coisa que propomos para nós. É denominado Abhyasa em sânscrito. A prática da yoga é denominada Yoga-Abhyasa. As palavras “prática da yoga” são uma tradução ruim. Não é exatamente isso. Yoga-Abhyasa quer dizer aplicação repetida

da consciência ióguica a fim de nos tornarmos conscientes de tudo que fazemos. (Não do que os outros fazem, mas do que nós mesmos fazemos com todos os nossos veículos).

Pergunta:

“Podemos chamar isso de meditação? Quando aplicamos a consciência de maneira repetida, podemos dizer que é uma meditação contínua?”

Resposta: “Estamos a caminho da meditação. É o que se chama ser consciente de si. Esta aplicação repetida é um dever que atribuímos à mente inferior que é nosso discípulo.”

A segunda etapa é se tornar passivo em relação ao ambiente, o que inclui suas relações e suas posses. É o que se denomina de vairagya ou desapego. Aprendam a arte de desapegar os seus sentidos dos objetos e a de desapegar a sua mente dos sentidos. Tornem-se passivos em relação a tudo o que é informado pelos sentidos. Não se deve permitir às impressões advindas do exterior que se aproximem da mente que se encontra dentro. Isto só é possível quando a mente se aplica à consciência de si. Se a mente estiver aplicada desta maneira, pode ser mantida alheia às perturbações externas. Vejam o exemplo do swamiji de um Ashram que, ficando em seu quarto, não permite que ninguém do exterior se aproxime dele porque tem que se ocupar de seus assuntos internos. Há um outro swamiji na Índia que se irrita em meio à sua conferência e se põe a gritar quando uma criança do auditório perturba a audiência. Podemos chamar esse homem de “swamiji”? Se uma criança é capaz de perturbar um swamiji quando está falando da santa Bhagavadgita, ele não pode ser chamado de “swamiji”, porque a criança tem mais poder sobre ele do que a Bhagavadgita. Assim, não deixem que o swamiji em vocês se perturbe com o que os seus sentidos lhes apresentam. Se a sua mente está envolvida neste processo do despertar da consciência, ela não recebe as impressões externas e é então que o milagre acontece. O ser interno começa a resplandecer para o ambiente. A vestidura do swamiji interno se torna cada vez mais brilhante e irradia as chamas de sua própria presença. Façam com que o ser no interior de vocês resplandeça para o exterior. É isso o desapego.

Se você abordar esta prática de maneira errada, fracassará. Suponhamos que você seja muito colérico e irritável e queira se livrar disso. Se você fechar os olhos e se pôr a pensar em se livrar desta cólera, fracassará. Nunca faça isso, pois seria meditar sobre a cólera, estando colérico. Se você tem uma fraqueza ou uma atitude que considera indesejável, não pense em se liberar dela, pois fazendo isso estaria sempre pensando em sua fraqueza. A mente está pregando uma peça, fazendo você pensar em algo de que quer se livrar. “Pregue uma peça naquele que lhe prega uma peça” (“Trick the trick”) diz o Mestre C.V.V. É um processo maravilhoso. Trata-se de usar um artifício para a mente que lhe arma uma trapaça, fazendo você meditar exatamente sobre a coisa de que quer se livrar. “Pregue uma peça naquele que lhe prega uma peça” é um mantra que o Mestre C.V.V. deu à sua esposa para a prática do desapego. A curiosidade deve se tornar passiva até que não haja mais curiosidade. Não tente remover a curiosidade da sua mente. Ignore-a, levando a atenção para outra coisa. É a primeira etapa que viabiliza a segunda. “abhyasa causa vairagya”. Um esforço sustentado para se tornar consciente de si e para observar a própria atividade tem o efeito de tornar a mente passiva em relação ao ambiente, de maneira que a curiosidade desaparece completamente. Reajuste os hábitos, a sua vida social e a sua rotina diária e crie circunstâncias compatíveis com o seu trabalho do dia a dia. Evite as ocasiões de se deixar perturbar, escolhendo um local, uma casa, a companhia de amigos e uma rotina de trabalho contínuo. Reajuste progressivamente as suas relações e amizades e estabeleça novas. Procure a companhia de pessoas positivas; é o que se chama satsangathya em sânscrito. Evite as pessoas muito críticas. Encontrando-se na presença delas, não as combata nem se oponha a elas. É sempre possível dizer sim com um sorriso e escapar facilmente. Você pode ajudá-las, agradá-las (embora isso seja praticamente impossível), mas você não deve procurar sua companhia. Não se apegue a elas, gostando delas ou detestando-as, pois ao gostar delas você cria apego e ao detestá-las o apego criado é ainda mais potente. Após algumas

semanas ou alguns meses, essas pessoas começarão a achar você pouco interessante, pouco atrativo e o abandonarão. Enquanto isso, torne-se passivo, observando a si mesmo e se colocando em condições que convenham à sua prática. Encontre um local onde não seja exposto aos ataques. Objetivamente falando, esse lugar não existe, pois você não tem controle sobre a atividade daqueles que conhece. Toda tentativa de dominar estas atividades objetivamente cria uma tensão entre a sua mente e a dos outros. As circunstâncias parecem inevitáveis no mundo objetivo, enquanto que no mundo subjetivo lhe é possível se tornar passivo e dominá-las, caso, é claro, saiba como fazê-lo. Não tente fazer isso se afastando fisicamente, pois criará uma tensão. Comece por se tornar passivo em relação ao seu ambiente no plano subjetivo. Isso pode ser feito, se você se comprometer em um trabalho regular e sustentado. Um exemplo: suponhamos que duas pessoas aqui estejam conversando durante o curso. Se você quiser saber o tema da conversa, estará derrotado. Se quiser impedi-las de falar, estará igualmente derrotado, pois estará envolvido com elas. Torne-se mais ativo, ocupando-se dos seus próprios assuntos e aquela conversa deixará de existir para você. Depois de algum tempo, a sua presença começará a resplandecer e a impregnar toda a sala. Ela os influenciará gradualmente; vão parar de falar e passarão a tratar de seus próprios assuntos. Graças à telepatia inconsciente que há entre todos os seres vivos desta Terra, a sua natureza passiva faz resplandecer no ambiente a sua presença que se comunicará com os outros e lhes dará então vontade de se calar e de tratar de seus próprios assuntos enquanto estiverem na mesma sala que você. Aprenda, pois, a arte de se tornar passivo com relação ao ambiente e ativo com relação a você mesmo. É este o verdadeiro processo da prática do desapego. A curiosidade ou a indiscrição são o grande obstáculo. Suponhamos que, ao término da minha instrução, eu queira saber sobre as suas impressões. Abordo cada um de vocês e pergunto o que acharam. Isto quer dizer que eu os incito a perturbar a minha consciência enquanto, ao mesmo tempo, estou perturbando a sua própria consciência. Estes traços perniciosos têm origem no egoísmo ou no não-Eu e devem ser controlados conscientemente pela contínua aplicação, ocupando-nos do nosso próprio trabalho, sem nos preocuparmos com os resultados. O trabalho possibilita controlar a mente e compreender melhor as coisas. A carma yoga deve nos levar à jnana yoga. Não há outro caminho. Se procurarmos entender o que é a jnana yoga, podemos ter volumes e mais volumes de filosofia, mas sem Jnana Yoga. A solução está no trabalho e não na filosofia. Em cada etapa temos que nos aplicar ao trabalho e praticar o desapego. A aplicação repetida da mente à consciência do eu e à prática do desapego caminham juntas com a atitude de manter a mente inferior engajada na via da absorção. No começo, a mente inferior deve ser usada, pois é o único instrumento disponível nas etapas iniciais. A mente inferior deve ser utilizada no trabalho de sua própria absorção.

Algumas pessoas dizem que, para praticar o desapego, é preciso deixar a família, a casa e as posses. “Deixe sua mulher, seus filhos, seu pai ou sua mãe e vá para a floresta” dizem elas. É uma compreensão negativa do desapego. Não devemos confundir abandono com desapego.

Pergunta: “Os ocidentais vão com frequência à Índia para lá encontrar seu swamiji. Estaria dizendo que isso não é correto?”

Resposta: “Exatamente. Espera-se que você estude ali onde está e cumpra o trabalho requerido pelo Mestre e por você próprio. Se a sua viagem à Índia tem como único objetivo satisfazer a sua curiosidade e as suas emoções (sua devoção superficial), torna-se então um entrave para o trabalho, uma perturbação para o Mestre e uma ruptura na prática do desapego. É por esta razão que não se vê os Mestres. Eles não querem que os reverenciemos, que os reconheçamos, que os veneremos; isso os incomoda demais. Eles querem que façamos o nosso trabalho, como eles fazem o deles e o nosso trabalho também.

Os desejos devem ser gradualmente eliminados por essas duas atitudes. É importante distinguir entre desejos e necessidades. As necessidades são, por exemplo, a comida, a bebida, o sono e a moradia. Eles nos cabem devidamente e é por essa razão que são fáceis de definir e de prover. Os

desejos não nos pertencem, pertencem à mente. E é por essa razão que não podemos nem defini-los, nem delinear-los nem satisfazê-los. Ninguém pode de fato dar uma definição científica para o desejo, pois em si mesmo não é científico, tendo origem e desenvolvimento contrários à evolução.

Suponhamos que eu precise de um relógio de pulso enquanto trabalhamos. Temos um relógio na parede que todos podem ver e usar no trabalho. Se eu sentir vontade de ter meu próprio relógio de pulso, trata-se de um desejo. Se o meu relógio de pulso foi roubado, ainda assim posso trabalhar, graças ao relógio na parede. Mas isso só é possível quando eu sei o que necessito. Por outro lado, se sinto desejo, não posso trabalhar quando descobrir que meu relógio foi roubado. Não paro de pensar no meu relógio, minha mente adocece por isso e tenho acessos de mau humor. Não tenho como trabalhar. Se me ocupo apenas das minhas necessidades, posso trabalhar com o relógio da parede e comprar outro relógio de pulso quando for possível. Façam distinção entre desejo e necessidade, apliquem a mente apenas às necessidades e os desejos desaparecerão. Alimento é uma necessidade e sabor é um desejo. Comam alimentos que tenham bom sabor, mas usem o sabor apenas para facilitar a ação de comer. O sabor é uma dádiva que a natureza nos oferece para nos agradecer por cumprirmos o nosso dever de fornecer o combustível necessário para o corpo. Se nós só considerarmos a dádiva, não faremos justiça ao dever. Se comermos pelo simples prazer do sabor, ficaremos doentes. Tudo que é dado pela natureza é bom e desejável quando usado para facilitar o nosso trabalho. Pode-se dizer que usar o sabor para comer é yoga, enquanto que comer pelo sabor é roga ou doença. Quando procuramos nos lembrar de tudo isso repetidamente na vida diária, esta prática é chamada de abhyasa. Tornar-se passivo com relação a essas coisas, ocupando-nos do próprio trabalho, é a prática de vairagya. Com o tempo, nós nos tornamos cada vez menos ativos com relação ao ambiente (no que diz respeito às medidas de forma, cor, odor, sabor, etc.) e começamos a nos tornar cada vez mais ativos e conscientes do conteúdo dessas medidas, o Ishwara que está em tudo, o EU SOU em tudo e todos.

Patanjali define o que é a repetição. É o esforço que fazemos para nos tornar conscientes da consciência que temos que desenvolver. É preciso que o desejo de chegar a isso esteja presente. A natureza de desejo em nós se desvanece quando o desejo está orientado para este objeto. A mente é como um lenço. Se colocamos cânfora no lenço, esse odor ficará nele. Se esprememos uma cebola nele, ele carregará o odor da cebola. Se carregamos um desejo na nossa mente, a mente toma o odor daquele desejo e manterá o odor daquele desejo durante algum tempo. Agora, se colocamos brasa no lenço, não se pode dizer que lenço vai ter o cheiro de fogo. O fogo é a única exceção, pois ele não pode ser carregado em um lenço. Da mesma maneira, quando o desejo é aplicado a atingir a consciência ióguica, a mente não pode carregar este desejo. Ao contrário, o desejo desaparece na consciência já que a mente está igualmente absorvida na consciência. Como é impossível expulsar o desejo lutando contra ele, temos que aplicá-lo à nossa própria consciência e então ele desaparecerá. É o que os Mestres queriam dizer ao falar de fraternidade universal para os fundadores da Sociedade Teosófica e ao falar de formar um núcleo. A formação de um núcleo foi entendida no sentido objetivo pelos membros da Sociedade Teosófica e foi assim que eles se reuniram para formar um núcleo no plano físico. Eles queriam abrir um novo centro de sabedoria no plano físico ao reunir fisicamente inúmeras cabeças nos planos de consciência externo e interno. Mas, se não se forma um núcleo de consciência ióguica em si mesmo, não é possível formar um núcleo no plano físico. Quando os Mestres falam de Loja, querem dizer com isso uma Loja onde se alojam os devas a fim de construir uma constituição que chamamos de “ser humano”. Se os membros não conhecem a sua mente e o seu corpo sob este aspecto, de nada serve formar uma loja no plano físico. Há comércios que usam o nome de “loja”, mas não é nesse sentido que os Mestres entendem esta palavra. Não se trata de uma casa no plano físico e é por esta razão que o Mestre D.K. diz: “Não deve haver nenhum Ashram no plano físico neste século”. Quando criamos lojas no plano físico sem saber como os devas se alojam em nossas constituições, o resultado obtido é muito diferente. Nas Lojas do plano físico, todos começaram a criar a própria lista de presidentes a eleger. Então os mestres se foram para se ocupar de seu próprio trabalho, deixando apenas sua imagem nessas Lojas.

Foi o que aconteceu com muitas organizações espirituais. É preciso cuidar do lado forma das coisas, mas ele não deve ser mais do que a consequência da nossa tomada de consciência do espírito da coisa em questão.

Sejam ativos, mas sem ficar ocupados. Ficar ocupado é uma doença psicológica. Tornar-se mais ativo significa se tornar mais saudável. Isto reorganiza as forças e as inteligências em você. Atividade quer dizer consciência de si. Estar ocupado é apenas uma forma de autossugestão (que não tem nada a ver com o seu trabalho) e o deixa doente e cansado diante da ideia de trabalhar. Montamos uma autossugestão de que não podemos aguentar o nosso trabalho. Este processo nos enfraquece, nos deixa doentes e nutre a nossa autopiedade. Oitenta por cento das fadigas e das neuroses que grassam entre os europeus e os indianos ocidentalizados não são mais do que autossugestão. É muito fácil eliminar todas essas coisas, basta se manter ativo na consciência de si.

A repetição é o esforço aplicado para dominar os impulsos inferiores. É o que nos faz viver. Vejam como as batidas do coração e a respiração nos mantêm em vida, graças à repetição. A consciência de si deve ser o objeto da nossa repetição a cada instante. Estabelece-se um novo hábito e a repetição, após algum tempo, não requer nenhum esforço. Segundo Patanjali, um novo hábito ficará gravado em nós. Coloquemos um ramo de uma árvore no solo por algum tempo e veremos que o ramo começa a formar raízes no solo e a se tornar uma árvore independente, que depois podemos separar da árvore mãe e que, por sua vez, vai se tornar uma árvore mãe. É o que se chama de enxerto e este enxerto não tem nenhuma relação com os enxertos de pele e osso praticados nos hospitais. Este novo hábito se torna independente, liberando-nos do antigo hábito que nos impede de progredir. É a repetição que viabiliza isso. Uma vez que o enxerto tenha sido bem-sucedido, continuaremos a repetir um novo hábito sem nenhum esforço. Da mesma maneira como um motorista experiente não precisa pensar na direção enquanto dirige, não precisaremos mais pensar na nossa repetição enquanto a repetimos. Nós nos tornamos passivos com relação ao esforço e ativos graças à repetição. Primeiro, aprendemos a fazer as coisas e fazemos as coisas com esforço. Depois de algum tempo, as coisas se fazem através de nós sem que as façamos. “Parem de fazer e aprendam a permanecer em si mesmos, sem fazer, e assim tudo será feito” diz a Bhagavadgita.

O desejo por algo que se viu ou ouviu deve desaparecer, à medida que se desenvolve uma consciência passiva. Quando você encontra alguém no mercado que lhe fala de coisas muito interessantes, você pode apreciar muito aquela conversa, mas, de volta à casa, deve pensar no seu trabalho e não nas muitas coisas interessantes que conversaram. Quando você está em harmonia com o seu trabalho, você se lembra do que faz parte do plano; todas as outras coisas caem no esquecimento, graças à sua atitude ativa com relação à sua consciência, que leva a um retraimento passivo de todas as outras coisas. Quando há um plano, comece a colocá-lo em prática, sem submetê-lo a um processo de reflexão e de planejamento. Há pessoas nesse mundo que pensam e planejam sem parar. Um homem que quer tomar o trem à noite começa a pensar nisso e a pensar e a planejar a sua viagem desde cedo e, às vezes, desde a véspera. Mentalmente, ele começa a pegar o trem horas e até dias antes. O resultado é que não pega nada. Na Índia, chamamos isso de pega-gatos. Cada vez que o gato escapa, o caçador pega o espaço onde o gato estava. Cada vez que se faz uma tentativa com todo o método, a prudência, o silêncio, a formalidade e a pompa necessários, só pegamos o espaço vazio. E assim é com o viajante que vai mentalmente à estação comprar a passagem, espera o trem na plataforma milhares de vezes antes de o fazer de fato no mundo físico. Finalmente, ele se encontra no trem, tendo esquecido a pasta de documentos em casa.

Na disciplina ióguica, se você se propõe a fazer alguma coisa no plano físico, não o faça no plano mental. Uma proposta de um décimo de segundo é suficiente no plano mental. A reflexão não é necessária, pois se trata de um processo físico. É preciso que desapareça o desejo pelo que é visto e pelo que é ouvido. Ouvimos muito, demais. Estudamos muitos livros, assistimos a inúmeras conferências. Tudo isso é o que nós ouvimos. Se isso o leva a fazer alguma coisa, faça. Não comece

a pensar e a criar toda uma sequência de pensamentos sobre o que ouviu. Você pode ler todos os livros do mundo, inclusive os textos sagrados. Ao lê-los, se tem vontade de fazer alguma coisa, faça. Do contrário, não pense nisso. É o conselho que Patanjali nos dá quando fala de abhyasa, que ele define como japa e arthabhavana. Artha significa propósito, bhavana significa propor um pensamento. Você deve propor um pensamento para atingir um objetivo e não para o próprio processo de pensar. Se você tem algo a fazer, isto vive em você de maneira permanente; quanto ao resto, deveria se dissipar sem produzir pensamentos.

Suponhamos que você leia no Evangelho: “Ama o teu próximo como a ti mesmo”. De nada serve repetir esta frase na sua mente. Se você é capaz de amar o próximo, faça-o, do contrário, esqueça a frase. É o que Patanjali quer dizer quando fala de arthabhavana. Quando você ainda não está pronto para amar o próximo, esta frase toma um caráter muito filosófico e acaba por causar hipertensão. Quer seja um livro de ciência, de arte, de direito, quer seja o precioso conselho de um amigo ou o próprio texto dos aforismos de Patanjali; se, lendo, isso o incita a fazer alguma coisa, faça! do contrário, esqueça o que leu.

Algumas palavras ainda sobre o desapego. A Bhagavadgita nos adverte de que o desapego não consiste em levar a mente e os sentidos à inanição. Vou lhes dar um exemplo. Suponhamos que, um belo dia, um swamiji venha aqui, trata-se do Dr. Krishnamacharya, e ele o convida a fazer um curso de disciplina ióguica e a vir bem cedo pela manhã. Você lhe pergunta se pode tomar o café da manhã antes de vir. Ele responde que não, que isso é muito ruim, que você tem que vir em jejum, pois é preciso ter muito respeito por essas coisas. No dia seguinte, você chega e se senta, com o estômago vazio, com fome. O swamiji lhe pede para fechar os olhos e lhe dizer o que você está vendo. A resposta é, evidentemente: “um delicioso pão com manteiga e geleia”. A mente está mergulhada na geleia. O pobre swamiji não consegue de seus alunos que eles se concentrem em sua voz. Naquela hora, a geleia é mais doce do que a sua voz. Se o swamiji tivesse deixado as pessoas comerem o pão físico antes de vir para o curso, não veriam esse pão mental ao fechar os olhos e a mente estaria pronta a seguir os conselhos do swamiji. Ele então poderia falar de vairagya.

A mente com fome não possibilita vairagya. Quando a mente e os sentidos estão famintos, os objetos dos sentidos deixam suas sementes na mente. Você não pode se vangloriar de ter vencido o desejo por álcool quando não há álcool. Um grão está ali, o qual vai germinar, produzirá uma flor, dará um fruto e um outro grão, por sua vez, quando a garrafa estiver ali, disponível. É o que a Bhagavadgita nos diz sobre o desapego. As árvores do desejo estão ali diante dos sentidos, em volta de nós, dispersando continuamente as suas sementes em nossa mente. Se cortarmos a árvore, um grão que esteja em nós germinará outra vez. Não cortemos a árvore do desejo. Se algo é inevitável, fiquemos passivos em relação a esse algo, tornando-nos conscientes do nosso trabalho interno. A árvore então definhará e desaparecerá automaticamente, pois o grão que há em nós queimará no fogo da consciência de si. Na melhor das hipóteses, teremos grãos fritos que poderão servir de café da manhã espiritual decorrido algum tempo. É preciso aprender a fritar os grãos em nós. Lembremo-nos de que o prazer jamais pode ser destruído, pois é de natureza divina. Quando os sentidos tentam desfrutar dos objetos externos, é impossível para nós destruir este prazer. Nós só temos o direito moral de iluminar os sentidos e de levá-los de volta a uma forma correta de prazer. O que o iogue obtém ao término de sua prática ióguica nada mais é do que o prazer. É preciso liberar os sentidos da busca do prazer e elevá-los ao prazer da realidade. A própria natureza da alma é prazer e é impossível destruí-la. Se tentarmos desviar os sentidos da busca de prazer, haverá consequências perigosas. Cai-se então nos instintos mais grosseiros. O que acontece quando suprimimos o instinto sexual? O resultado são práticas monstruosas. Deveríamos criar gosto por algo superior e mais verdadeiro. Assim nos tornaremos passivos em relação ao instinto sexual e isso graças a um processo sagrado, dado por Deus, a monogamia, que o Manu chama de grihasta dharma.

Suponhamos que o seu filho goste de comer uma coisa que seja ruim para a saúde. Se você tirar isso, ele ficará desapontado e, no dia seguinte, ele aprenderá a comer sem o seu conhecimento, o que será pior. Mas, se você lhe oferecer outra coisa de melhor sabor, a criança abandonará o que tinha e será atraída pelo que você está oferecendo. Você tem que agir da mesma maneira com a mente e os sentidos. Há dois tipos de prazer. O prazer de alguma coisa e o prazer como experiência. Ao entrar em contato com alguma coisa do exterior, a mente e os sentidos tentam obter prazer. Mas a alma encontra prazer em sua própria luz, em seu próprio sabor. O eu inferior procura prazer em algo que não ele próprio. A língua procura prazer no alimento, a orelha no som, o nariz nos odores, o tato no contato e a mente em um pensamento que seja diferente de si. Quando faz frio, o eu inferior encontra prazer no calor; quando faz calor, encontra prazer em algo frio. A língua não tem nenhum sentido de paladar por si mesma. É no ponto de contato com um objeto externo que a natureza inferior encontra prazer. Mas, como a alma existe em todas as coisas, não há nada nela que possa ser entendido como “objeto externo”. É por isso que a alma é ao mesmo tempo o prazer e o que sente prazer. Os termos do prazer mudarão quando começarmos a viver como alma. Com a mente e os sentidos, o prazer é apenas um incidente, um conceito, uma lembrança. Com a alma, é experiência. Todos os prazeres dos sentidos nada mais são do que tentativas de prazer e não são reais. Sobre a alma, é dito na Bhagavadgita: “Busque por mim em toda parte, antes de todas as coisas”. Quando a consciência se desloca do não-Eu (o reino das outras coisas) para o Eu real (o reino de si mesmo), nada mais há de que se possa tirar prazer, pois o prazer é uno conosco. É neste momento que atingimos o estado natural da existência. “Eu sou o Único e nada mais há do que Eu” diz Deus a Moisés. Esta frase, extraída dos textos hebraicos, é traduzida erradamente como “Eu, o Senhor, sou um deus ciumento”; o que é uma pena. Não é que Ele seja ciumento, é que não há nada fora d’Ele. No prazer dos sentidos há alguma coisa da alma e é por isso que os sentidos buscam o prazer. A qualidade da alma é prazer e a qualidade da mente e dos sentidos é procurar o contato com alguma outra coisa. A qualidade da mente e dos sentidos é natural, mas a qualidade da alma é super natural. A inércia, o dinamismo e o equilíbrio são as três qualidades que produzem a mente, os sentidos e o corpo. A alma se encontra além dessas qualidades e existe como a corrente subjacente a todas as coisas, como a camada de água sob os inúmeros blocos de gelo que flutuam em sua superfície. A multiplicidade é possível para os blocos de gelo, mas não para a água.

As três qualidades se aplicam aos sentidos e à mente, mas não à alma. A mente e os sentidos atuam segundo essas três qualidades. Se a qualidade da inércia (tamas) predomina, temos vontade de dormir ou de relaxar. Quando o dinamismo (rajas) predomina, queremos saber o que está acontecendo, quais são os acontecimentos de que falam os jornais, etc. Temos vontade de sair para ver as coisas na cidade, as pessoas, ver que tempo está fazendo e como a neve está surgindo nos Alpes. Quando o dinamismo está atuando, não conseguimos ficar quietos. Temos um trabalho durante um ano e depois enjoamos dele. Temos vontade de mudar: mudar de ambiente, de amigos, de residência, de lugar, etc. Algumas pessoas não gostam da mudança, que consideram desconfortável e pouco segura. Elas querem continuar como antes, seja bom ou ruim. É o que acontece quando a qualidade da inércia está operante. Quando sattva predomina, a pessoa manifesta traços de caráter mais nobres e constatamos um equilíbrio em tudo que ela faz. O motor do seu carro pode ser comparado à inércia e a gasolina ao dinamismo. E sattva é o proprietário do carro, aquele que sabe dirigir e conhece o motor. A inércia é o peso do carro, o metal de que são feitos o motor e a carroceria. O dinamismo é a gasolina que é usada no carro. O equilíbrio é o proprietário que também é o condutor do carro. Quando estamos em equilíbrio (sattva), o caminho para a luz da alma se abre para nós. Quando nos tornamos dinâmicos (ou rajásicos), estamos sempre agitados e reativos, sempre fazendo alguma coisa, colhendo as consequências para novamente reagir a essas consequências. É o que chamamos de grilhões do carma que nos atam.

Sattva ou o equilíbrio reajustará a vida e então o primeiro contato com a luz da alma se tornará possível. Este contato influencia a corrente de causas e efeitos da mesma maneira como um ímã influencia uma corrente de ferro. Toda a corrente de causas e efeitos se torna um ímã. É uma

experiência super natural que existe além das três qualidades. Esta existência super natural é o que chamamos de Om. Ela não está exposta à influência das três qualidades, já que as três qualidades se irradiam dela. Poderia a corrente acorrentar o ferro da corrente? Da mesma maneira, as três qualidades não podem de jeito nenhum agir sobre a consciência da alma. E, no entanto, o Om vive nas três qualidades como a própria Onipresença. Na Bhagavadgita, esta consciência da alma é chamada de aspecto divino da natureza ou nono aspecto da natureza. Os oito aspectos inferiores da natureza são afetados pelas três qualidades que temos em nós. E há a nossa nona natureza, a consciência da alma, o verdadeiro EU SOU em nós. Devemos nos afastar do comportamento das oito naturezas inferiores e nos orientar para a nona. As oito naturezas inferiores representam os cinco estados da existência, a mente, budi e o ego inferior. Os cinco estados da existência são a terra (os sólidos), a água (os líquidos), o fogo, o ar e o espaço. São supervisionados pelas cinco consciências que os regem, e que são chamadas de cinco bhutas. O fogo se manifesta de três formas: o fogo cósmico, o fogo solar e o fogo por fricção. Estas três manifestações do fogo expostas nos textos sagrados foram descritas pela primeira vez em inglês no livro “A Doutrina Secreta” de Blavatsky. Foram minuciosamente explicadas no livro de título “Tratado sobre o Fogo Cósmico” de Alice A. Bailey. Todos esses elementos postos juntos formam as oito prakritis ou naturezas que são influenciadas pelas três qualidades. Além dessas oito há a nona, a natureza divina, que chamamos de luz da alma. A mente e os cinco sentidos são manifestações das oito naturezas inferiores. No nosso corpo físico, temos sólidos e líquidos. O fogo existe nele na forma de calor e o ar na forma da sua respiração. O espaço existe em nós sob a forma do corpo etérico. E em seguida há a mente, budi e o ego inferior. Todos esses elementos são subordinados às três qualidades em nós. Entre eles, budi é a passagem para a nona natureza, a consciência da alma. Além desta consciência da alma existe o décimo aspecto que chamamos de Senhor do Mundo. Este Senhor está além da criação e está, ao mesmo tempo, no interior da criação, tal como o mesmo espaço que existe fora da casa existe dentro da casa.

Pergunta: O décimo aspecto é Sanat Kumara?

Resposta: Não, a nona prakriti ou nona natureza tem sete subdivisões; a sétima é Sanat Kumara. Cada uma destas nove naturezas tem sete subdivisões, mas aqui só tratamos de uma classificação geral e o que se segue é um método de classificação dado nos textos sagrados antigos. O que o Mestre Tibetano nos transmitiu é o que o homem moderno pode compreender no século XX e não tudo o que os textos sagrados contêm. O Mestre D.K. amplificou uma seção do quadro total para torná-lo mais compreensível para os espíritos dos séculos XX e XXI. Aqui, acompanhamos a divisão mais geral que é possível perceber à distância com o auxílio de um telescópio. Aqui os detalhes não são visíveis. Na realidade, os textos sagrados antigos dividem cada uma destas nove naturezas em sete e cada uma destas sete subdivisões é novamente dividida em sete e explicada em detalhes. A sétima subdivisão da nona natureza é o que chamamos de plano dos Kumaras que são em número de quatro, entre os quais, Sanat Kumara. Para obter mais detalhes, vocês podem consultar “A Doutrina Secreta” de Blavatsky. Por enquanto, lembrem-se de que a nona natureza é chamada de consciência da alma em vocês e que o décimo aspecto é o Senhor que a tudo impregna, e que existe em vocês, da mesma maneira como existe em cada átomo do universo. Nós existimos n’Ele e Ele existe em nós, tal como milhares de pequenos frascos imersos em um rio existem na água e como a mesma água existe em cada um deles. Todas as garrafas estão no rio, mas cada uma tem em si o rio. O décimo aspecto, que é o Senhor, pode ser comparado com o rio nas garrafas e em torno delas. Esta informação nos é dada na Bhagavadgita em complementação ao livro de Patanjali. Vimos que há sete subdivisões da nona natureza, a subdivisão mais baixa da nona natureza é o que chamamos de alma humana. Ela é a alma individual que atua como colega do ego. Entre as sete subdivisões da nona natureza, a mais baixa é a alma individual e a mais alta é Sanat Kumara.

A nona natureza pertence à eternidade e existe eternamente em paralelo com o décimo aspecto. As oito outras naturezas vão e vêm, são periódicas e não eternas. Em “A Doutrina Secreta” encontramos as estâncias do Livro de Dzyan. É dito em uma das estâncias que a décima tem a nona

como alento. Através da nona, Ele expira as oito outras naturezas quando começa o dia de Brahma. Em seguida, Ele inspira e temos então a noite de Brahma. Trata-se da inspiração e da expiração da totalidade da criação. Quando Ele expira, chamamos de criação. Quando Ele inspira, chamamos de dissolução. As oito naturezas são periódicas, enquanto que a nona é eterna. Esta Unidade, em sua totalidade, existe eternamente periódica na presença do décimo aspecto chamado de Narayana. Este processo não tem início nem fim, mas cada respiração tem seu próprio início e fim. As oito naturezas inferiores são chamadas de não-Eu, aquilo que não é a verdade original. “A Verdade e a Não-Verdade, juntas, formam a cápsula da Verdade” dizem os Vedas. No total são a verdade integral de tudo que há. Continuaremos amanhã com a instrução seguinte.

Quarta instrução 19 de outubro de 1981

Até este ponto eu lhes expliquei o Eu, o não-Eu, a ação, a reação, a consciência de si, a repetição e o desapego. Também expliquei as nove naturezas e o décimo aspecto segundo a Bhagavadgita. Vocês agora também já conhecem bem as três qualidades e sua aplicação, a potência do hábito e a maneira de se beneficiar dele, a arte de se retirar de suas relações sociais presentes e criar novas que sejam favoráveis ao desenvolvimento da prática da yoga. Também já conhecemos os cinco tipos de medidas e os três modos de aplicação destas medidas.

Quando o contato com a consciência da alma está estabelecido, o ambiente se transforma na presença da Alma Una, a existência superior. Exercitem-se na consciência desperta, até que ela esteja continuamente com vocês. É o que Patanjali nos ensina no décimo-sexto aforismo do Livro Primeiro. Então o nosso ser mais elevado se apresenta. Ele se situa além das qualidades. Ao seu contato, nós nos tornamos aptos a adquirir o domínio das oito naturezas e da matéria de seus veículos. O ego se submete. Lembrem-se de que este ego pertence ao não-Eu e que ele não tem nada a ver com o ego descrito pelo Mestre D.K. Os termos técnicos da ciência da yoga não têm equivalentes exatos em inglês ou português. É por esta razão que chamamos o ego inferior de consciência do eu inferior. O ego descrito pelo Mestre D.K. é o ego superior, o átomo permanente que forma a tela de todas as etapas da evolução. Da mesma maneira que o serviço dos correios têm vários postos disseminados em toda a cidade, o ego superior tem seus centros, os egos inferiores. Cada um deles situado no não-Eu de cada pessoa serve aos objetivos da existência objetiva, até que o ego superior se manifeste nos domínios do eu inferior. O envelope físico, que chamamos de corpo físico, é fabricado a partir da terra, do ar, da água, do fogo e do éter do plano terrestre. Estes cinco elementos são chamados de bhutas ou estados de existência. Para a natureza inferior, o que chamamos de “Deus” é a nona natureza; mas o que chamamos de Deus nada mais é do que a nossa própria impressão de Deus e não o Deus original. Como esta impressão se forma na natureza inferior, é a natureza superior (a nona) que exerce o papel de Deus, do Deus pessoal até o Deus absoluto. Para nos lembrarmos do Deus real a partir deste Deus, chamamos a nona natureza de Mãe Divina, enquanto que o décimo aspecto é chamado de O Pai. A expressão ou respiração do décimo aspecto é seu meio de comunicação e é chamado de guru ou Espírito Santo. É a mesma coisa, mas expressa com os símbolos da religião. O Deus da religião nada mais é do que o conceito ióguico de Ishwara revestido dos aparatos da religião.

A disciplina religiosa é menos científica que a disciplina ióguica. A terminologia religiosa chama a luz da alma de “nosso Deus”, enquanto a terminologia ióguica a denomina de Ishwara, o Senhor. Portanto, as religiões nos mostram o mesmo Deus e o chamam de “nosso Deus”. Os instrutores no campo da religião têm de lidar com o aspecto emocional das pessoas, o plano astral; é por esta razão que falam do Senhor em termos de “meu Deus e seu Deus”. Os sábios iogues não têm esta obrigação e por isso O chamam de Ishwara, o Senhor de todos, que existe em todos os corações. Os instrutores no campo da religião assumem a ingrata tarefa de lidar com o aspecto emocional e

purificar as emoções da humanidade. Os mestres de sabedoria ali estão apenas para recrutar discípulos entre os estudantes selecionados que estão preparados e demonstraram aptidão. Os instrutores da religião têm que mergulhar no fétido mundo para limpar as almas. Buda não foi exceção. Ele quis realizar o maior dos sacrifícios, perdendo a Si mesmo no mundo. É por esta razão que Ele foi odiado pelos instrutores pertencentes a inúmeras escolas espirituais. Aqueles que se revoltam para proteger os interesses que têm no mundo astral o chamam de ateu. Jesus foi crucificado no plano físico pela mesma razão, enquanto que o Buda foi crucificado no plano mental. A espiritualidade exige algo mais que o Deus pessoal. Quando a formação na escola primária (o corpo) é concluída, o estudante entra na escola secundária. Quando a formação na escola secundária termina, ele entra na universidade. Quando se conclui a formação nesta universidade, ele é considerado como uma unidade-universo. É esta a ordem das coisas. O Deus de todas as religiões (a luz da alma, a nona natureza) situa-se além das três qualidades. Abaixo, temos as naturezas controladas pelas três qualidades, em inúmeras camadas de existência. Temos a natureza individual que forma uma camada, a natureza da personalidade que forma a camada seguinte, a natureza humana que está por trás das anteriores, enquanto que a natureza do reino biológico está por trás desta última. A natureza do planeta Terra, a camada seguinte, forma um pano de fundo ainda mais vasto. A natureza planetária do sistema solar forma a camada seguinte. Em seguida, a natureza solar e, enfim, a natureza cósmica formam, nesta ordem, o pano de fundo das naturezas precedentes.

A última, a natureza cósmica, é a verdadeira natureza, o nono aspecto do qual falamos. O ego inferior é o que dirige os reinos inferiores, o Mestre de Cerimônias do circo. Ele é responsável por tudo que acontece no eu inferior. Ele responde junto ao staff do Eu superior por tudo que acontece no eu inferior. O staff do Eu superior (representado por Shamballa) questiona o Mestre de Cerimônias e ninguém mais. Se a língua se comporta mal com relação ao alimento, não é ela que é questionada. A língua e o estômago sofrem as consequências, mas o questionamento se passa no plano do eu inferior. Uma boa administração não vitimiza um criminoso. Quando o funcionário responsável impede que as pessoas cometam um crime por senso de responsabilidade, temos aí uma boa administração. O mesmo ocorre no governo interno do mundo. Do ponto da luz, somos questionados. Do ponto do amor, somos corrigidos. E do ponto da humanidade, somos instruídos para agir. Assim o espetáculo se desenvolve de maneira sistemática no circo e, bem no meio disso, o verdadeiro produtor faz seu aparecimento (o Avatar da Síntese que está por vir). O Avatar da Síntese desce em cada um quando chega a hora.

Não é totalmente correto crer que o Avatar desce apenas em corpos selecionados. Uma afirmação dessa ordem se deve à natureza enganosa da compreensão no plano astral. A Mãe é a nona natureza, chamada de Virgem nos textos tântricos. O culto à Virgem existia já muito antes do nascimento de Jesus, mas só ficou conhecido pelos ocidentais depois do nascimento e da crucificação de Jesus. Desde tempos imemoriais, observamos que no Oriente o culto à Mãe é mais importante que o do Pai. O discípulo é tomado nos braços da Mãe natureza que o torna perfeito e o recomenda ao Pai em nome desta perfeição. O caminho de Ramanuja, um dos grandes mestres espirituais, inclui este processo. A nona natureza deve nos receber no estágio do não-Eu, nos elevar acima da influência das três qualidades até nos levar à presença do Senhor. Este processo é denominado Graça e é a obra da nona natureza, a Virgem Mãe. É por isso que se diz que a Mãe conhece o filho antes do Pai. O décimo aspecto, narayana, é o pano de fundo sem limites da nona natureza. O décimo aspecto está para a nona natureza como o espaço ilimitado está para o espaço da casa. O décimo aspecto existia mesmo quando não havia criação. Ele foi o primeiro, dentro do qual todas as coisas foram construídas, e Ele é o décimo para o qual todos os seres partem em peregrinação. “ $1 + 9 = 10$ ”, diz Pitágoras em sua linguagem própria, quando ensina que o indivíduo é levado à luz da alma, na qual encontra a si mesmo como Narayana. Cada instrutor tem sua própria linguagem para transmitir a mesma verdade. Nos textos sagrados indianos, o décimo aspecto é chamado de Parabrahma. O Mestre D.K. chama a nona natureza de “monádica” e o décimo aspecto de “espiritual”. Quando a existência inferior está em equilíbrio com a existência superior, as duas desaparecem para

possibilitar que o Senhor supremo apareça. Quando não há equilíbrio, há uma perturbação que tende para a inércia ou para o dinamismo. Estes dois aspectos existem, então, em detrimento do terceiro, o aspecto superior, que desaparece. Imaginemos uma escada entre dois andares que tem uma curva no meio. Um interruptor embaixo da escada possibilita acender a luz no andar inferior e na curva. Para subir mais, acendemos o interruptor colocado na curva entre os dois andares. As duas lâmpadas inferiores se apagam então e a lâmpada acesa no andar superior ilumina completamente não apenas o segundo andar, como também cada degrau inferior. Um mesmo mecanismo existe em nós e a disciplina ióguica nos ensina a utilizá-lo. Quando a inércia e o dinamismo desaparecem no equilíbrio, a natureza superior faz seu aparecimento. Vocês terão então a “in-tuição”² da vida original. Do contrário vocês têm a “ex-tuição”³ do mundo da objetividade. A intuição é a unicidade (yoga), na qual as contrapartes desaparecem. Então o triângulo composto de mente, budi e ego superior inclui também os planos mental e emocional da terminologia de D.K. Este triângulo contém os três entre os cinco. O triângulo inferior compreende o plano físico, enquanto que o triângulo superior é o caminho para a unicidade. A divisão dos sete planos principais da existência (lokas) também é feita segundo o Mestre D.K. Ele nos apresenta uma imagem amplificada de uma parte do plano total dado nos textos sagrados. Tendo tomado conhecimento desta parte que o Tibetano nos dá, podemos superpor a ela a parte dada nos textos sagrados. As contrapartes superiores e inferiores colocadas juntas formam o duplo-deus, o Jeová dos Judeus e o Arthanari (Andrógino) dos textos sagrados indianos. O Senhor Siva é representado como metade homem (lado direito) e metade mulher (lado esquerdo). Este aspecto é chamado ardhnari. O emblema do Senhor Siva, o lingam, representa esta dupla unidade. Quando os europeus vieram à Índia pela primeira vez, eles o tomaram, por engano, como emblema dos órgãos genitais masculinos e femininos.

Vejam agora o que acontece quando seguimos a disciplina do desapego e da consciência de si. O desapego e a consciência de si, praticados de maneira repetida, provocam um estímulo contínuo que acaba por acender a luz do despertar para o Eu. O veículo intuicional aparece e, a partir de então, passa a ser a nossa morada ou existência real. Passamos a estar no veículo intuicional, a pedra filosofal. Este veículo contém a natureza do nosso EU SOU que passa a ser uma realidade para nós. Contém também a luz da discriminação, a lâmpada que nos mostra o que é temporário e o que é permanente, o que é eterno e o que é periódico, o que é desejável e o que é indesejável, o que deve ser aceito e o que deve ser rejeitado. Quando estamos vivendo na nossa natureza inferior, achamos que é preciso rejeitar algumas coisas, mas quando a natureza inferior está absorvida na natureza superior, descobrimos que nada há a rejeitar.

O terceiro elemento contido no veículo intuicional é a aplicação dos dois primeiros elementos a qualquer tipo de trabalho no plano físico. O sétimo subplano do sétimo plano da nossa existência é o que chamamos de matéria do plano físico. Uma reordenação desta matéria muda o modelo da nossa existência. A partir deste momento, torna-se inevitável para um estudante da yoga ter um certo trabalho no plano físico, para que possa aplicar sua consciência e sua discriminação. Sem aplicação no plano físico, a natureza do EU SOU, acesa no plano superior, é apenas um mito, um simples conceito, como a fotografia de um pão que jamais poderá servir de alimento. Sem aplicação no plano físico, a discriminação é apenas uma atividade mecânica do mecanismo psicológico. Lembrem-se de que a lição sobre o magnetismo impressa em um livro de ciência jamais pode induzir um ímã. É o trabalho no plano físico que provoca a mudança real.

Qual é a diferença entre o plano físico e os outros planos? No plano físico, o contêiner é diferente do conteúdo. Se você fizer uma caneca de um bloco de gelo, pode enchê-la de água. Quando o bloco de gelo derreter, não há mais contêiner nem conteúdo. Há apenas a totalidade do que é. No plano físico, a sua identidade é separada do resto. Quando você começa a trabalhar

² Do latim. Tuere: ver, olhar. Com “in”, dentro, forma a palavra intuição, *ver dentro*.

³ Do latim ex, significando fora de, sem. No caso, *ver fora*.

sistematicamente com as substâncias do plano físico e com o corpo, descobrirá que se produz uma fusão em você. Se você abandona o trabalho físico e começa a praticar o desapego, isso é a glorificação da ociosidade sob o nome de desapego. Nos planos inferiores, o senhor de um plano (o deva) é diferente do plano em si. Nos planos superiores, o Senhor e Seu plano são idênticos. Sua existência se identifica com Ele mesmo. Trata-se de uma observação muito importante e os textos sagrados indianos descrevem a diferença da existência nos diferentes planos. A rotina diária que nós nos impomos deve compreender um trabalho no plano físico como terceiro elemento. O veículo intuicional se revela então e a nossa existência inferior desaparece. Quando uma lâmpada de uma potência de 1000 lux é acesa, a luz de uma outra lâmpada de uma potência de 100 lux desaparece. Tudo que transmitiremos provirá deste polo superior. É o que os mestres querem dizer quando eles assinalam que o discípulo deve se tornar o próprio caminho. Patanjali denomina este estado de Samadhi. Ficou claro? Naturalmente, está claro para a mente, mas fazer a experiência do estado de Samadhi é outra coisa, pois o seu saber ainda não se identificou com a sua aplicação. Há ainda uma lacuna entre os dois.

O Samadhi tem duas etapas. Algumas pessoas acham que há dois tipos diferentes de Samadhi. Está errado. Quando você é uno com o caminho, está em Samadhi. É absurdo crer que haja duas maneiras de ser um. Portanto, lembrem-se de que o Samadhi é atingido em duas etapas. Na primeira, não sentimos a presença do nosso corpo, da nossa mente, dos nossos sentidos, dos objetos e da atividade da mente. Isto significa que a atividade do não-Eu deixa de existir para nós. Desfrutamos automaticamente da presença do veículo intuicional que é tríplice. Somos conscientes da nossa experiência, do nosso deleite. Este estado é chamado de “Samadhi consciente” ou Samprajnatha Samadhi. Somos conscientes deste estado e das três faculdades nele. Somos conscientes dele porque é novo para nós. Quando você compra um carro novo, é consciente dele durante alguns dias. Ele existe objetivamente para você. Da mesma maneira, você é consciente da sua experiência na primeira etapa do Samadhi. Depois de algum tempo, você ainda tem o carro, mas não é mais consciente dele na sua percepção objetiva. Um nível da sua consciência o faz dirigir, limpar e proteger o carro, mas você não tem consciência disso. É a segunda etapa do Samadhi. O veículo existe, mas as peças do veículo não existem separadamente. Isto acontece porque o veículo não existe para você, mas existe como você mesmo. A percepção objetiva é absorvida na subjetividade. A experiência está ali, mas você não a está tendo, porque você é a própria experiência. É o estado que se chama de “Samadhi supraconsciente” ou Asamprajnatha Samadhi. Dizem alguns que se trata de Samadhi sem consciência, mas não é, pois isto não é possível. O Samadhi em si é consciência sem ser um estado, e nele você não pode ser inconsciente. Quando trilhamos o caminho da yoga de Patanjali, estes dois estados são promessas que serão rapidamente cumpridas. Com isso, encerramos o programa da prática da yoga.

Agora conhecemos o programa a fundo. Cabe a nós praticá-lo. Nesta altura, Patanjali nos leva à prática. Ele nos conduz ao laboratório e nos faz dar início à experiência com nosso próprio mecanismo. É o que ele faz a partir do décimo-oitavo aforismo. Até agora ele nos deu duas etapas: a repetição e o desapego. Uma terceira etapa nos espera, é a entrega total (Pranidhana). Mas entrega a quem? Eis a questão. Ao Senhor que está em nós, Ishwara. Ele é o polo transmissor em nós, a nona natureza em nós. Ishwara significa o Senhor e não o rei. O Senhor é o rei em nós e também algo mais. A palavra “rei” não é suficiente para explicar a palavra “Senhor”. Um rei pode ter seu reino sem o poder de governá-lo. Ishwara é o Senhor deste reino e também aquele que o governa. Ele nos faz saber como nos entregar totalmente ao Senhor em nós, que tem domínio sobre tudo em nós. O que chamamos de “alma” não é outra coisa que este Ishwara.

Mas há uma dificuldade prática. Nosso carro está parado e temos que levá-lo ao mecânico. Para tanto, temos que dar partida e a única maneira de fazê-lo é aprendendo nós mesmos a mecânica deste carro para que possamos dominá-lo. Para isso precisamos de alguém que possa nos ensinar, ou que tenha um carro em bom estado, de maneira que o nosso carro possa se prender a ele e ser

rebocado até a oficina do mecânico. Aquele alguém que vem em nosso auxílio é chamado de guru; é o instrutor no plano externo. Para a nossa natureza inferior, é uma outra pessoa e devemos nos entregar a ela. Quando atingimos a natureza superior, compreendemos que este instrutor não é uma outra pessoa. É o mesmo Ishwara que existe em um outro corpo e que chamamos de “outro” quando existimos em nossa natureza inferior. Sim, temos absoluta necessidade de uma outra pessoa quando existimos em nossa natureza inferior. É o nosso instrutor. Depois de algum tempo, quando o mecânico tiver feito o que era preciso, nosso carro dá partida e a diferença entre nós e a outra pessoa desaparece. A palavra “guru” significa então outra coisa. O guru está dentro de nós, da mesma maneira como existe dentro de outra pessoa. No início, quando é preciso descobrir o guru do lado de fora, o guru deve nos encontrar. Na segunda etapa, o guru está em mim, em você, em cada um. Assim, primeiro há uma prova, um teste e um tratamento para curar os nossos complexos. Os nossos complexos não aceitam que nos entreguemos totalmente a uma outra pessoa. Teoricamente aceitamos um instrutor no sentido como o compreendemos na universidade ou no colégio, mas o problema é se entregar totalmente. É aí que se apresenta a necessidade de romper com os complexos que existem em nossa natureza inferior. Sem provocar tal ruptura não podemos nos separar da nossa natureza inferior. Assim que estamos prontos, desaparece a necessidade de romper com os complexos. Se não entregamos totalmente a nossa personalidade a uma outra pessoa, não temos nenhuma chance de ultrapassar as barreiras da vaidade. Quando então a ruptura é feita, o ego inferior desaparece e a necessidade de se entregar a uma outra pessoa também desaparece. É o verdadeiro teste no portal de entrada.

Algumas pessoas perguntam “É necessário ter um guru? Não podemos conseguir por nós mesmos?” Passam-se os anos e elas morrem. E na vida seguinte, continuam a se colocar a mesma pergunta. A resposta é que o guru é necessário para sair desta pergunta. A segunda pergunta é: “O que acontece se nos enganamos e nos entregamos inteiramente a um imbecil que se faz passar por guru? O que acontece se este imbecil nos causa problemas?” Suponhamos que nos entregamos inteiramente a uma besta que vive completamente no plano astral. A verdade é que há uma lei da natureza que sempre nos protege, nos termos da lei. Quando nos entregamos totalmente a uma besta que vive no plano astral, a um impostor, a um trapaceiro ou a um oportunista que procura nos extorquir dinheiro, se nos entregamos com sinceridade, se há uma entrega sem reservas, nós nos beneficiamos e a besta se dirigirá à sua perda. É esta a primeira lei oculta. Ela é válida desde que sejamos sinceros. Se queremos fazer um teste, estamos no plano astral e a natureza nos atrairá para uma besta que vive no mesmo plano, não é mais que justiça. Se o discípulo está de todo coração, toda fraude que possa haver no guru será fatal para o guru, o queimará e o reduzirá a cinzas. O discípulo é sempre salvo graças à sinceridade do seu coração.

Quando você confia nesta lei oculta, você faz uma experiência com ela. O problema é que não há nenhuma verificação possível antes da experiência. Aqueles que duvidam são inteiramente livres para se abster de praticar a yoga. Eles podem muito bem continuar a comer e a se divertir durante algumas vidas mais. Não é a natureza que dissipa a nossa dúvida, mas a nossa confiança. A natureza não tem obrigação de convencê-lo nem de eliminar as suas dúvidas. Isso é mesmo uma amarga experiência para um espírito ocidental e para um indiano ocidentalizado. Para um espírito ocidental, a cápsula do veículo da personalidade é muito resistente, tão dura como a pedra. O problema do oriental é a falta de regularidade, de continuidade em seus propósitos e de procedimento sistemático. O problema do ocidental é a cápsula da personalidade. Submeter sua personalidade a uma outra pessoa é pior que o suicídio para um ocidental. O segredo é aceitar a sucessão de eventos que lhe acontecem na confiança de que o guru, ele, os conhece. Você compreenderá pouco a pouco que a natureza é mais sábia do que você e que ela o guia. Quanto menos a sua mente inferior resistir, tanto mais eficaz será a ação da natureza para auxiliá-lo.

Depois de fazer uma entrega total de si mesmo, o passo seguinte é liberar o caminho invocando o Senhor. É o método direto, eficaz. É preciso chamar o Senhor diretamente e saber a maneira de

fazê-lo. O seu apelo deve ser lançado a partir do não-Eu de maneira a atingir aquele que habita no Eu superior, a nona natureza. A pergunta seguinte é saber como lançar este apelo. Antes de chamar, é preciso conhecer o número de telefone do Senhor e Patanjali nos dá este número, é o Om. Quando você entoar o Om, está lançando um apelo ao Senhor, porque, na realidade, o número de telefone é o próprio nome do Senhor. Quando você está em sua natureza inferior, Seu apelo é o Seu nome, e é Ele que você deve entoar. De fato, é Seu apelo que chama você, mas você só sabe disso depois de entrar na natureza superior. Um chamado Dele chega a você sob a forma da necessidade que você sente de chamá-Lo. No momento presente, lembre-se de que você o chama por meio do Seu número de telefone. Quando você entoar o Om, lembre-se de que está entoando o nome do Senhor. Comece por entoar o Om oral e mentalmente durante um certo tempo. Mais tarde vou lhe ensinar um pouco mais como fazê-lo. Quando você começar a fazer isso, este chamado O alcança. Você deve escutar a sua própria voz com atenção enquanto entoar. Um apelo distraído não chegará até Ele. O Om gravado em um CD ou disco nunca chegará até Ele. Chega ao Senhor que existe no gravador ou leitor do disco. Quanto a você, é o próprio Senhor em seu coração que é preciso atingir. Comece, pois, a prática de entoar o Om e escute a sua própria voz. Ele começa a receber o seu apelo. Então, o segundo aspecto da sua entoação começa. A Sua entoação significa que Ele começa a entoar quando você começa a entoar. Se Ele não tivesse começado, você também não poderia ter começado; não poderia sequer respirar. Portanto, a entoação é Ele, a voz é Ele, o apelo é Ele. Quando você começa a entoar o Om, está entoando e se dirigindo a Ele. Quando você está em harmonia com Ele, Ele está entoando através de você e você descobrirá que Ele fala com você. A sua respiração deve se tornar uma entoação do Om. Amanhã eu lhe direi como fazer isso.

Quinta instrução **20 de outubro de 1981**

Em nossa instrução de ontem, falamos do nome do Senhor como sendo Om. “Sua entoação vocal é Om”, diz Patanjali. Sua entoação vocal significa que devemos entoar o Om como Seu nome. Isso também significa que só ouviremos Sua entoação vocal como Om quando começarmos a entoar o Om e a escutar com atenção o som entoado. Os sábios o chamam de “a Sílabas”. “Aqueles que vivem no puro equilíbrio entram n’Ele sob a forma da “Sílabas”, diz a Bhagavadgita. Quando você entoar o Om todos os dias na mesma hora, no mesmo lugar, o Senhor começa a lhe falar com a sua própria voz na linguagem de Om.

Há algo mais que você deve observar ao entoar o Om. É preciso entoar a sílabas com toda a sua respiração. Sente-se em um lugar calmo, mantendo-o limpo e puro, pensando n’Ele. Tome uma posição confortável. Você não deve sentir nenhum desconforto. É preciso que cada parte do seu corpo se sinta confortável. Quando começar a entoar o Om, mantenha a sua atitude de escuta atenta ao som entoado, pense nele e observe tudo que diga respeito a ele com o auxílio da sua consciência. É essencial escutar atentamente a sua voz (sem lhe atribuir qualquer significado que seja) durante todo o tempo em que entoar o Om. Enquanto escuta a sua voz, os mecanismos complementares da escuta e da entoação vocal se vinculam e o circuito se fecha. É como o mecanismo de um gerador elétrico. Se há mau contato entre dois fios, a corrente não passa. Quando os fios estão conectados corretamente, a corrente passa de maneira automática. O mecanismo que há em você também tem duas partes, uma para entoar e outra para escutar.

Feche os olhos, comece a entoar o Om e a escutar a sua voz, ao mesmo tempo em que procura pensar em seu significado e no sentido que ele pode ter (não atribuindo a ele nenhum significado já conhecido). Enquanto entoar o Om sem escutá-lo atentamente, nenhum efeito se produzirá. Não haverá nenhuma diferença entre o que você entoar e o soar de uma buzina. As sirenas soam todos os dias durante alguns minutos em inúmeras fábricas e inúmeros escritórios. Não se pode dizer que essas sirenas entoam o Om. É possível produzir sons de maneira mecânica que se pareçam com o

Om, mas eles não são e não podem ser o Om, porque o Om não é apenas um som, é também uma palavra, um significado, um sentido, um contato, uma sensação e um despertar. Tudo isso junto é o Om, o nome do Senhor. Este processo é denominado japa. Observe e procure entender o significado da palavra Om enquanto a entoar. Assim fazendo, você engloba na entoação vocal do Om o significado, a intenção o sentimento, a sensação e o contato da sua consciência superior com a sua entoação e descobrirá que ela é o Senhor da alma.

Segundo a tradição dos textos sagrados védicos, há três fontes de verdadeira sabedoria, de sabedoria impessoal. Elas estão em nós e não no exterior. Elas não são criadas pelo homem, mas lhe são oferecidas pela natureza como expressão de Deus, o Senhor em nós. A primeira fonte é a nossa voz, quando ela é entoada. A segunda fonte é a nossa respiração, o veículo da nossa voz. A terceira fonte é a significação ou o conteúdo da voz, nós mesmos, o ser impessoal em nós, o Senhor em nós chamado Purusha nos Vedas. A quarta fonte, nós a recebemos e a transmitimos como a aplicação em nossa vida das três precedentes. Estes três instrumentos da sabedoria são figurativamente chamados de os três volumes dos Vedas (Sabedoria). Naturalmente, temos textos sagrados em quatro volumes denominados Vedas, mas são o comentário do Veda, “a Palavra que não pode ser escrita pelo homem no papel”. Quem conhece o sentido destes textos originais que estão em nós denominam a entoação de Om como “a eterna consciência desperta”. Em sânscrito recebe o nome de “Aksharam”, o que significa “o que não pode ser exaurido”. Patanjali e outros chamam de “japa” o processo de se colocar em harmonia com a consciência da eternidade. Antes de entrar neste processo de japa, dois aspectos existem em nós, a entoação vocal e a pessoa que faz a entoação vocal. É dito que enquanto estamos entoando o Om, começamos a entrar nele e a nos sublimar nele. A nossa existência é então aquietada em nosso corpo, nossa mente e nossos sentidos. A consciência como sílaba vive em todos os nossos veículos, mas a nossa consciência não vive nesta consciência.

O plano objetivo de nossa existência apresenta sempre três aspectos. A pessoa que age, a ação que é feita e o processo de agir. O processo de saber também inclui esses três aspectos, que são separados quando estamos no não-Eu. Quando estamos lendo um livro, estamos ali, o livro está ali e o processo de leitura está ali. A compreensão destes três aspectos é chamada de gramática espiritual. É o processo de construir uma frase com um sujeito, um objeto e um predicado a partir da sílaba única que está sendo entoada como EU SOU em cada um de nós. Tudo emerge desta diferenciação, existe no mundo objetivo como um triângulo e se funde novamente até a total absorção no que chamamos de Om, o EU SOU da Onipresença. Compreendem agora porque os mestres sugerem criar um triângulo com três pessoas que vivam em países diferentes, a fim de ajudar a humanidade a se fundir no EU SOU da Onipresença e nela viver? Todas as organizações mundiais de serviço e de boa vontade apadrinhadas pelos mestres de sabedoria conhecem estes triângulos e a ciência dos triângulos.

Quando começamos a entoar o Om, estamos no não-Eu e apresentamos os três aspectos separados. Depois de ter começado, há o Om, no qual estamos absorvidos pelo processo de fusão. Os três aspectos deixam de existir e o aspecto único começa a existir. Este Om é, portanto, a Eterna Consciência Desperta. “Nenhuma outra coisa” pode ser admitida ou possuída quando se faz a experiência e se vive nesta consciência. Uma passagem de um texto de meditação em sânscrito diz: “Aquele que tudo impregna é Aquele que não admite nenhuma outra coisa”. Durante este processo, vocês descobrirão, de fato, que não há outra coisa, não fica nada do que lhes pertence. É o que Patanjali chama de entrega total. Chama-se Pranidhana e o processo se chama japa. Ao seguir a prática de japa, entoar o Om e escutar atentamente a nossa voz, estamos nos entregando totalmente.

Há meios auxiliares que nos ajudam e tornam o caminho mais fácil. O primeiro desses meios é o que chamamos de devoção; o segundo é o esforço sustentado. O primeiro é denominado Bhakti e o segundo Sraddha em sânscrito. Você deve ajudar a si mesmo (no plano do não-Eu) colocando um esforço sustentado em um espírito de veneração. Cada vez que fazemos o esforço de praticar

regularmente alguma coisa, instala-se uma certa monotonia. Você deve saber como sustentar uma prática regular e, ao mesmo tempo, eliminar a monotonia. Procure compreender a diferença entre um matemático e um computador, todos os dois procurando resolver um problema. O primeiro processo é um processo vital enquanto que o segundo é um processo mecânico. O primeiro é um processo consciente e pertence ao plano da mente. No segundo processo, o veículo não é consciente (embora o processo seja consciente para os devas que trabalham com o veículo). Os seres humanos (na realidade todos os seres biológicos) vivem com o auxílio da mente, enquanto que os devas vivem com o auxílio do dharma ou propriedades da matéria e das energias. Os devas não têm mente porque não necessitam dela. Combinações desses devas produzem uma resultante que chamamos de mente e eles são a estrutura no qual os seres biológicos vivem. A mente pode se enganar, enquanto que isso é impossível para o dharma. Vocês sabem que os seres humanos fazem erros em contas, mas que isso não é possível para uma máquina corretamente programada. Quando um computador está resolvendo um problema, vocês podem entender facilmente que milhões de devas participam disso, mas, ao mesmo tempo, a máquina é inconsciente de todo este processo. Como o objetivo da prática da yoga é reorganizar o teclado da nossa mente, é preciso que façamos o processo ser consciente. Uma entoação mecânica do Om não serve para nada. Não devemos dar lugar à monotonia, mas uma regularidade absoluta é necessária. O esforço sustentado e a veneração fornecem o produto necessário, a devoção. Se você não for consciente disso, sabe o que acontece? Dois ou três meses depois de ter começado a disciplina da yoga, a monotonia se instala e você perde todo interesse. É o destino inevitável de todos que imitam e de todos que começam a prática da yoga a fim de satisfazer a curiosidade. A curiosidade não sustenta o esforço por muito tempo, pois ela é tão somente uma necessidade insaciável de mudança. Quando deixam de se interessar, algumas pessoas interrompem a prática da yoga e outras continuam como máquinas sem vida, onde há atividade, mas ausência total de progresso. O esforço sustentado com um espírito de veneração torna-se um elemento necessário.

Este segundo elemento pede a aplicação de todas as suas energias e todos os seus recursos nas direções necessárias. A natureza nos fornece as energias a cada instante e nós as dissipamos em meio a vários abismos de curiosidade e desejos. O tempo flui em nossa vida como um rio correndo constantemente em um tubo cheio de furos: o rio continua a correr e as pessoas morrem nele. Repetidamente, o Tempo eterno enche as bacias sem fundo com milhões de vidas. O dever de um estudante de yoga é aplicar as energias dadas na direção da entoação da sílaba, entrar nela e viver nela, sendo ele próprio esta sílaba. Significa isto que você tem que interromper todas as suas atividades diárias a fim de praticar a yoga? Muitas pessoas compreendem desse jeito, retiram-se piedosamente para a floresta para não ver ali nada mais do que animais selvagens e insetos venenosos. Os mestres nos deram a ciência dos sete raios para compreendermos a direção das energias que circulam em nós e a maneira de utilizá-las para chegarmos à consciência total. Todas as nossas atividades, inclusive a nossa carreira, os nossos deveres domésticos e sociais, devem ser incluídos no processo da prática da yoga. Se forem excluídos, será preciso alguém para suprir as nossas necessidades. Você será um monge ou um mendigo, dependendo dos outros para a sua subsistência. Aceitar qualquer coisa gratuitamente dos outros é estritamente proibido na disciplina da yoga. Não aceite receber um serviço que vale cem reais senão depois de ter prestado um outro que valha trezentos reais. Somente então a prática da yoga dará frutos. Este aspecto é chamado Aparigraha (não receber nada) em sânscrito. “O Caminho não admite nenhuma outra atividade”. Isto significa que todas as nossas atividades devem estar incluídas na nossa prática da yoga. O fato de comer, beber, os nossos hábitos, as conversas, as nossas relações sociais e domésticas, assim como os nossos assuntos oficiais, tudo deve estar incluído na nossa prática. É uma mudança de atitude que faz com que tudo seja incluído.

Outro meio auxiliar é eliminar as impressões que temos sobre os outros. Vivemos em geral em um mundo de impressões e estamos sob a influência das impressões que temos dos outros. É a impressão que temos de alguém que faz dele nosso amigo, nosso inimigo, nosso superior, nosso

subordinado ou um estranho. Da mesma maneira, cada um tem sua própria impressão dos lugares, dos países, das nações, das raças, das cidades grandes e pequenas. O que nós temos que fazer como estudantes da yoga é criar impressões sobre a yoga e desenvolvê-las. Pouco a pouco, a criação de impressões em nós será absorvida em nossa atividade ióguica. As nossas impressões sobre as outras coisas e sobre as outras pessoas não mais encontrarão lugar e desaparecerão. Não tentemos eliminar as impressões que temos dos outros, mas sim procuremos criar impressões sobre a yoga e todas as outras impressões desaparecerão. Isso nos ajudará a ter uma sensação constante daquilo que estamos praticando. Quando você disser: “Eu me ocupo dos assuntos do mundo”, isto significa que você se ocupa dos seus pensamentos e não dos assuntos do mundo. Entre em contato com a disciplina da yoga, a consciência, a nona natureza, a luz da alma, o décimo aspecto, Narayana, etc. Viva na consciência de todas estas coisas e as suas impressões dos outros desaparecerão. As “outras coisas” não existirão para você. “Nenhuma outra coisa” existe além do EU SOU em você. Isso se chama “ananya” em sânscrito. A Bhagavadgita enfatiza a inevitabilidade do estado de Ananya. O seu não-Eu é o botão que vai desabrochar e se tornar a flor da luz da alma com todas as suas cores e seu perfume que ainda não estão aparentes no botão. Trata-se apenas de uma expansão da sua consciência nas diferentes pétalas da sua existência. Invista em você mesmo como consciência neste processo. Quando estiver comendo, invista o seu paladar e a sua saciedade no processo da yoga. Se estiver trabalhando no escritório, pense na utilidade do seu trabalho. Ele então estará investido no processo da yoga. Da mesma maneira como o homem de negócios experiente faz um investimento inteligente do seu dinheiro para que ele frutifique, você deve investir com lucidez a sua consciência em tudo para obter de volta a experiência da yoga. Quando um homem de negócios investe milhões de dólares em um negócio, ele sabe que vai dobrar ou triplicar estes milhões. Dizem os textos sagrados que “somente o seu espírito de oferenda lhe permite comprar a eternidade”. São esses alguns exemplos de meios auxiliares que podem ajudá-lo nesta prática.

Por quanto tempo devo fazer este esforço? E por quanto tempo tenho que me dedicar a este esforço? A resposta é: até que esta pergunta desapareça da sua mente. Os cientistas da yoga sempre foram muito engenhosos e muito sutis. Enquanto esta pergunta permanecer na sua mente, isto significa que você ainda está separado do processo da sua disciplina. Você ainda não se identificou com este caminho de disciplina. “O discípulo deve se tornar o caminho”, dizem os mestres de sabedoria. Você deve fazer este esforço até que a pergunta desapareça da sua mente. Se não for capaz de fazê-lo, viva como um homem comum (e não como um iogue por obrigação) e espere até ser capaz de fazê-lo. Você não deve fazer as coisas pela metade, pois então perderá tempo tanto de um lado como de outro. Se você tivesse um pingo de sabedoria, não teria nem começado. Se você só quer ver resultados, a sua curiosidade de conhecer inúmeras coisas e ler inúmeros livros o intoxicará e ocupará toda a sua atenção até a sua morte. Há pessoas que não param um instante de ler livros sobre a espiritualidade, a yoga, a filosofia, os mestres e a magia e elas não se dão conta de que vão morrer sem nunca ir além desse processo. Outros entram em inúmeros ashrams de yoga, inúmeras escolas espirituais e inúmeras sociedades secretas, procurando ver através das janelas do “desconhecido”, e elas morrem antes mesmo de ir além do seu ponto de interrogação. As pessoas estudam as diversas escolas de pensamento para saber em que umas diferem das outras. É uma experiência custosa, que pagam com seu bem mais precioso, a sua vida. Toda a sua vida é como uma vela que queima em um cômodo desocupado.

Interrompa este processo. Não fique de fora. Entre na prática, e você vai se encontrar no átrio do templo. Faça a oferenda da sua morada e do seu jardim como o templo. Faça do seu escritório a sua morada. Ou você faz uma entrega total de si mesmo ou, se achar que não vale a pena, fique de fora e desfrute do mundo à sua maneira. Se você fizer um experimento sem entusiasmo, perderá os dois. Dizem os gurus “Espere pela hora certa da sua evolução”. Eles não estão prontos para gastar seu tempo, recrutando-o antes da hora. Quando você quiser, eles estarão prontos. Eles são tanto hábeis como benevolentes. Fazer as coisas sem diligência será um gasto de energia sem sentido. Na espiritualidade não existe fazer pela metade.

Alguns intelectuais estão sempre ocupados reunindo as ideias das diversas escolas de pensamento a fim de saber qual é a melhor. Eles desperdiçam a vida e matam a si mesmos. Lembrem-se de que a verdade universal é desmembrada em diferentes teorias e em diferentes atividades no mundo. Cada uma dessas partes é um fragmento da verdade, mas nenhum fragmento pode conter tudo, somente a totalidade do universo contém a verdade. Portanto, não entre nessa história de curiosidade. Cada filosofia e cada ideologia é um fragmento da verdade contendo nada mais que um grão da verdade. Nenhum fragmento pode servir de veículo para a verdade. É isso que os mestres nos aconselham. A sua consciência deve estar completamente aplicada na percepção permanente do que você está praticando. “Quanto tempo leva isso?” Até que essa pergunta desapareça da sua mente. A demora está na sua própria pergunta. A atitude de questionamento o mantém em discrepância com aquilo que você faz, daí a demora.

Há pessoas que praticam a disciplina da yoga passivamente e outras com intensidade. A prática da yoga é ativa em algumas pessoas e passiva em outras. Você vai encontrar estes dois tipos de pessoas em todos os setores da vida. Quando vamos a uma universidade e observamos os estudantes, vemos que alguns são passivos ao ensino que recebem e outros são ativos. Os que são passivos serão ativos em outros setores. Neste mundo agitado e acelerado, alguns são passivos frente às oportunidades que se apresentam, enquanto outros são ativos. Algumas pessoas só respondem a um mínimo de oportunidades que levam ao sucesso e ficam satisfeitas. Algumas são muito ativas, procurando agarrar toda oportunidade que se apresenta. Elas alcançam muito sucesso e ocupam os postos mais altos. Há um terceiro grupo de pessoas, as que acreditam que são ativas, mas que, na realidade, agem de maneira insensata e agitada frente às oportunidades que lhes são oferecidas. Elas são agitadas, não são ativas. Elas fracassam, lamentavelmente. No mundo, você vai encontrar estes três tipos de pessoas, as passivas, as ativas e as agitadas, desequilibradas ou neuróticas. As que são realmente ativas podem realizar muito e recebem a recompensa sob a forma de dinheiro ou felicidade.

O mesmo acontece na prática da yoga. Algumas pessoas são passivas e outras ativas. Se você escolher o método ativo, a duração do processo será curta. Isto significa que você deve aplicar a sua energia com uma grande intensidade (mas não sob tensão nem pressão). A duração da formação, assim, será abreviada. Mas mesmo nesse caso você pode aumentar o seu esforço de maneira regular, pois atividade intensa não quer dizer mover-se aos trancos nem choques. Veja como uma locomotiva elétrica é diferente da locomotiva a vapor. A locomotiva elétrica pode aumentar a velocidade rapidamente, mas a taxa de aumento da velocidade é uniforme. O resultado é que não há trancos na hora da aceleração, embora a velocidade seja sempre maior do que a da locomotiva a vapor. A máquina a vapor funciona graças à pressão do pistão e é por isso que há trancos ou solavancos, mesmo a velocidade e a aceleração sendo mais fracas que as da locomotiva elétrica. Quando você tem bons amortecedores no trem, não sente nenhum choque. O trem aumenta rapidamente a velocidade, mas você nem percebe. A prática da yoga requer uma velocidade dessa ordem, com uma taxa uniforme de aceleração (qualquer que seja a magnitude da taxa de aumento) e a necessidade de ter amortecedores de choques para avançar. Os choques se devem à nossa natureza emocional e não à presença ou à ausência de progresso. Os amortecedores absorvem a sua natureza emocional. Quando a velocidade não é uniforme, então há choques. Quando ela é uniforme, deixa de haver choques. Observe como um avião, depois de decolar e atingir a velocidade de cruzeiro, parece imóvel, sem movimento no céu. É possível fazer, sem perigo, uma demonstração de Sirshasana quando um avião está em voo. Isso quer dizer que o avião está sem velocidade? No trem ou no ônibus não é possível se colocar em Sirshasana. Isso quer dizer que eles estão em uma velocidade superior à do avião? Claro que não. É a uniformidade da velocidade e a presença de amortecedores perfeitos que nos fazem sentir que o avião está estável. Lembrem-se que a estabilidade e o equilíbrio são dinâmicos e não estáticos.

A Terra sob os nossos pés nos dá uma grande sensação de segurança, pois ela nos parece estável. Mas isso seria um fato? A Terra é estável? Ela se move a uma velocidade superior à de um avião e ao mesmo tempo gira sobre seu eixo. Já podemos observar aí dois movimentos. Há um terceiro, a inclinação anual para o norte e para o sul. Temos agora três movimentos. Há um quarto, chamado de precessão dos equinócios. Há ainda um quinto, o meneio do polo norte, da mesma maneira como você meneia a cabeça quando está dormindo; é o que se chama de “nutação”. Evidentemente, a Terra não dorme, já que ela vive na consciência ióguica contínua do sistema solar. Dizem os sábios que a Terra tem sete movimentos simultâneos. Ainda assim, a velocidade do movimento é sempre uniforme e a velocidade resultante de todos esses movimentos é sempre uniforme com um elevado e inimaginável grau de perfeição artística. O MMC (mínimo múltiplo comum) de todas essas velocidades não pode ser compreendido por nenhuma minúscula criatura que vive sobre esta Terra, por mais avançado que seja o seu cérebro nas ciências da astronomia. Pobre criatura, ela não é mais do que uma parte do todo. Como a parte pode compreender o todo? Portanto, a Terra é estável para a nossa mente ignorante. A Terra nos dotou desta ignorância para nos dar a sensação de segurança, sem a qual não poderíamos viver, casar, desfrutar da vida e ter filhos. Estando em um avião que está caindo, poderia ter prazer com o almoço? A Terra é o maior e o mais eficiente dos aviões jamais imaginado e ela cuida muito para nos deixar ignorantes, para nos dar essa sensação de segurança que torna a vida agradável. A velocidade do avião não é apenas maior do que a do trem, como também de melhor qualidade. Da mesma maneira, a velocidade da Terra é de qualidade ainda melhor. A intensidade do esforço a ser aplicado por um estudante de yoga não somente deve ser maior do que a velocidade da mente insensata e neurótica, como também de melhor qualidade. A diferença está em que um louco sofre com a sua velocidade, enquanto que o estudante de yoga nem a sente. Ele encontra estabilidade e regularidade em sua velocidade e faz as coisas muito mais rápido do que o louco, da mesma maneira como o passageiro de avião chega a Bruxelas muito mais rapidamente do que o passageiro de trem. Assim, o passageiro de trem sente o cansaço decorrente da sua velocidade, enquanto que o do avião tem a impressão de que nem viajou.

Ao dar início à sua prática de yoga, cuide para não acelerar demais, pois você seria obrigado a interrompê-la em razão das suas obrigações sociais, profissionais ou familiares. Não provoque rupturas bruscas nas suas relações diárias com os outros. Vemos pessoas que se retiram, ficam sozinhas em seu quarto, cantando sem parar o nome do Salvador ou de Sua Mãe, a Virgem. O que acontece? A barba deles cresce em nome do Senhor e depois de algum tempo eles querem de novo saber como anda o reino de Deus. Você então os vê fazer a barba cuidadosamente e encontra o peregrino nas ruas movimentadas de Genebra. Em cada passo, a curiosidade estraga tudo. A curiosidade confere à mente uma velocidade desnecessária e não uniforme. Quando a velocidade não é uniforme, observamos inúmeras acelerações e desacelerações. O caminho fica acidentado e a viagem cheia de solavancos. A pessoa terá sofrido muitos choques até chegar a ver a plataforma da estação de Genebra. Patanjali nos adverte sobre isso. Ele define a intensidade como a taxa uniforme de aumento da velocidade. Se você presta atenção no seu trabalho e age de acordo com isso, atingirá a velocidade. “Devagar se vai ao longe” nos aconselha a tartaruga. O progresso é uniforme e ininterrupto se não há curiosidade. Não fique imaginando como a kundalini começa a se desenrolar e a silvar. Deixe para lá, não lhe diz respeito. Não fique imaginando como a flor de três pétalas do muladhara se abre e como o deus elefante Ganesha levanta a trompa e dá seu bramido. Faça o que Patanjali aconselha e tenha a certeza de que tudo será cumprido.

Além disso, há três maneiras diferentes de aplicar a consciência ióguica. A primeira é a aplicação branda, a segunda a aplicação intensa e a terceira a aplicação moderada. Trata-se de um aspecto completamente diferente do anterior. Quando a consciência ióguica é sentida na ausência de toda motivação, a aplicação é branda ou moderada. Quando a pessoa não está muito atenta ao próprio progresso, é branda. Quando a pessoa está, por natureza, ardente e insatisfeita, o tipo de aplicação é intenso. Quando a pessoa está ardente, no início começa a falar com todos com quem se encontra na rua. É então ridicularizada e tratada como um palhaço e, em pouco tempo, vai conhecer os efeitos

da maneira própria de praticar a yoga. Vai sentir os inconvenientes do ridículo. Não é aí que está uma aplicação intensa. A nossa atitude deve estar em harmonia com a consciência descrita anteriormente. Quando estamos continuamente em harmonia com esta consciência, durante as vinte e quatro horas de nossa existência, no período de sono inclusive, entramos na influência dessa consciência. É o que chamamos de “aplicação intensa”. Os que adotam a atitude passiva e se aplicam de maneira displicente a esta consciência param no meio do caminho e retomam depois de algum tempo. Os que se aplicam moderadamente são os que avançam. As três modalidades deveriam ser encontradas simultaneamente. Aplique a sua atitude brandamente, moderadamente e intensamente. Uma aplicação branda não é uma aplicação desleixada. Uma aplicação moderada não é uma aplicação passiva. Uma aplicação intensa não é uma aplicação emocional. Quanto mais ardente você for sem necessidade, maior a probabilidade de se perder e de abandonar. Sabendo dessas três modalidades, terá o contato, a experiência e a sensação do Senhor da sua consciência que está em você.

Vocês já compreenderam a diferença entre o Senhor e o pseudo Senhor. O pseudo Senhor é o polo negativo, aquele que recebe as impressões por meio dos cinco sentidos. O Senhor real é aquele que brilha através das faculdades dos sentidos e da mente. É o centro de consciência positivo e emissor que existe dentro do falso você; é o verdadeiro você. Ele começa a brilhar e a sua mente, o seu corpo e os seus sentidos recebem o contato permanente da sua presença. “Tua vontade e não a minha” diz Jesus Cristo, que quer que você conheça este Senhor. As faculdades dos sentidos e da mente não são suas, pertencem a Ele. Ele também diz: “Venho da casa do meu Pai que está no céu”. Isso significa que a nona natureza desce com o décimo aspecto que é o Senhor. Os cinco sentidos e a atividade da mente descem do polo positivo da existência, o Pai que está no céu. E diz mais: “Não estarei muito tempo entre vocês”. Isto significa que o Senhor-Consciência envia Seus raios para facilitar a nossa existência terrestre, mas que Ele se mantém assentado no décimo aspecto. Estas três frases nos fazem compreender melhor esta parte do ensinamento da yoga. Algumas pessoas não compreenderam esta mensagem. Acharam que Ele falava da Sua crucificação. No entanto, estas frases transmitem grandes iniciações que nos levam ao limiar entre o humano e o divino.

Vamos recapitular. Temos que suspender a atividade da substância mental (a mente e os sentidos). Somente então será possível compreender a nossa existência real. Comece propondo a consciência de si mesmo. Familiarize-se com as medidas dos sentidos e da mente, e também com os cinco métodos de aplicação dessas medidas. Familiarize-se também com a correta aplicação e com a incorreta aplicação dessas medidas. A aplicação incorreta complica o não-Eu, enquanto que a correta aplicação o simplifica, coloca você no Eu real e faz com que o seu não-Eu seja absorvido n’Ele. O Senhor Consciência é diferente da consciência que você tem por meio da sua mente e dos seus sentidos. A atividade da mente e dos sentidos pode se complicar pela aplicação incorreta das medidas. O Senhor Consciência está sempre isento de complicações. “Ele não é tocado pelas inúmeras complicações criadas pela mente e pelos sentidos” diz Patanjali quando define Isa ou Ishwara, o Senhor. Todos os dias, a mente e os sentidos ficam atrapalhados devido à aplicação incorreta das medidas em suas relações com o ambiente. Ainda assim Ishwara continua a brilhar e a enviar Seus raios sob a forma da mente e dos sentidos. Ele não é tocado pelas complicações do não-Eu, da mesma maneira como a fonte de iluminação não tem nada a ver com as sombras existentes no aposento. Ele espera até que a mente (o falso você) resolva essas complicações por si mesmo, e Ele espera, inclusive quando este processo é levemente adiado para depois. Ele espera até que você se entregue totalmente à Sua luz. Feito isso, as complicações desaparecem. Isso não quer dizer que você pode continuar a criar complicações todos os dias e se entregar totalmente a Ele à noite ou aos domingos. Não pense que haja um criado chamado Deus que espera para lavar as suas roupas do pecado todos os dias ou todas as semanas. Não faça de Deus uma desprezível imagem de lavanderia. Isso ainda lhe traz mais complicações, porque você tem certeza de ter lavado seus pecados graças ao seu criado, Deus. Acontece de não termos melhor imagem de Deus que a de uma lavanderia, um detergente ou uma toalha. A confissão na Igreja foi concebida como símbolo da sua

entrega total ao Senhor Consciência. Tudo tem uma contrafação, pois a mente é um brincalhão cheio de truques. Saiba distinguir o original da contrafação. Cabe a você saber que o Senhor espera até que você se entregue totalmente. Ele não perde a esperança, não importa o tempo que leve, pois Ele sabe que o filho pródigo um dia voltará à casa do Pai. Os médicos têm casos sem esperança, mas o Senhor Consciência não tem nenhum. A sua volta a Ele é uma profecia que será cumprida. Tudo que nos é dito é que não devemos perder tempo tentando sair das complicações. Apenas a entrega total dará fim às complicações.

De nada vale fazer alguma coisa para escapar das complicações. Cada ação tem seus resultados próprios e a mínima coisa feita para escapar delas só as aumenta. Seria como pegar dinheiro emprestado para pagar as dívidas. A cada vez os juros a pagar aumentam e se somam ao principal. Os juros por parte de quem toma emprestado podem se destinar a reembolsar o dinheiro, mas quem emprestou tem interesse nos próprios juros. Ele cuida para que você só possa fazer um pagamento parcial. É assim que a mente age quando você tenta fazer alguma coisa para escapar das suas complicações. Mas, quando você faz o esforço para a entrega total, você O encontrará, a Ele, pronto a acolhê-lo. A única condição requerida é que a entrega seja total, e deve incluir você e todos os seus pertences. Você não pode passar pela alfândega com as suas bagagens. Você só é admitido quando cruza o portão com “o que você é” e não com o que você possui. É mais fácil um elefante passar pelo buraco de uma agulha do que você passar pela porta da entrega total com o que possui. Você tem que passar pela alfândega entre a terra dos humanos e a terra do Senhor. Os filhos de Deus acham que é muito rígido. Se você tentar levar mesmo que seja uma única ideia (mesmo que seja a respeito do próprio Senhor) será parado e solicitado a esperar, até ter abandonado toda a bagagem. O Senhor é o que é (Seu nome é “Eu sou Aquele Eu Sou”) e a porta do Seu reino só se abre para o que você é.

“O Senhor está além do tempo” diz Patanjali. O Senhor está além do tempo porque o tempo existe enquanto a sua mente existe. Lembre-se, o tempo só começou a existir para você depois que você veio ao mundo. O tempo não existe no relógio porque foi você que preparou e acertou o relógio para saber a hora de acordo com os seus cálculos. Exceto para seus cálculos, nada há que se possa chamar de tempo. O céu aparece na estrutura da janela pela qual você olha. Mas no céu, não há estrutura de janela. A janela existe para o seu olho e não para o céu que você vê. Quando a sua mente e os seus sentidos estiverem absorvidos no Senhor, você saberá que Ele está além do tempo. O horário dos trens existe para a estrada de ferro e os passageiros, mas, para a duração do dia, não existe.

“O Senhor Consciência em você é o mestre de todos os mestres” diz Patanjali. “Ele é o guru dos gurus”. O que nós aprendemos com um dos mestres, ele aprendeu com o Seu mestre. O mestre representa aqui a qualidade de maestria presente nessas três pessoas, mas não como uma pessoa em um corpo físico. Quando uma criança lê e procura entender o princípio de Arquimedes, ela pode se perguntar por um instante como o próprio Arquimedes aprendeu este princípio. Muitos de nós sequer se colocam a pergunta, pois há muitos espíritos medíocres. Um menino pergunta a outro: “Como Arquimedes teve conhecimento deste princípio?”. A resposta é a seguinte: “no seu livro de física”. Temos aqui o sinal de um espírito medíocre que pertence ao não-Eu. A verdade é que Arquimedes encontrou seu mestre no seu Senhor Consciência, sob a forma de intuição. Então os espíritos medíocres puderam encontrar seus mestres, os autores dos diversos livros de física vendidos no mercado. Para eles todos (pertencam ou não à escola esotérica), Arquimedes é o personagem visível. Mas para Arquimedes, seu mestre é seu ser interior, o Senhor Consciência em cada um de nós que brilha por meio da mente e dos sentidos. Se nos voltarmos para Ele, seremos como Arquimedes, mas nós nos contentamos ainda em permanecer voltados para os objetos dos sentidos. “O Senhor de todos os senhores brilha no coração de todos e cada um” diz o Senhor Krishna na Bhagavadgita. “Ele é o mestre de todos os mestres” diz Patanjali. Aquele que recebe mensagens d’Ele está entre os mestres de sabedoria, cujos passos seguimos. Nós criamos ideias

sobre os mestres e imaginamos que eles nos enviam mensagens, mas não se trata dos mestres nem do mestre que está nEle de quem recebemos, mas sim de entidades que frequentam as sessões espíritas, cuja atmosfera é poluída pelos envoltórios astrais. É absurdo considerar que a escrita automática ou vinda da tábua Ouija transmita mensagens de um verdadeiro mestre como Morya. Podemos fazer um tal mestre escrever o que nós queremos. Mas o Senhor Consciência é o mestre dos mestres que brilha em nós através do tempo e além do tempo. Cada mestre recebe a sabedoria d'Aquele que brilha através da mente e dos sentidos de seu mestre. Da mesma maneira como um pedaço de ferro se converte em ímã graças a outro pedaço já magnetizado, você receberá do seu guru aquilo que lhe cabe. Os mestres são como ímãs e o mestre uno é como o magnetismo do ímã. Portanto, é Ele o verdadeiro guru. Isto não quer dizer que você deva ignorar a necessidade de um guru no plano físico. O trem não é a viagem em si, mas você precisa de um trem para sair em viagem. O verdadeiro guru deve ser encontrado em um guru existente no plano físico, um ser humano visível. É preciso que você renuncie a todos os seus complexos, pois o Senhor em você não lhe permite passar pelo portal com o que quer que seja que lhe pertença. Ele permite a passagem apenas a você e a nada que lhe pertença.

Vamos agora procurar ter uma clara ideia sobre a maneira de entoar o Om, o nome do Senhor, e sobre a maneira de escutá-lo atentamente, de fazer contato com o Senhor, de pensar no significado e no sentido do Om. O Senhor brilha através dos nossos veículos e o método para entrar em contato com Ele se chama japa. A experiência de um face a face com o Senhor se torna possível graças ao processo de japa. Mas é bem complexo. O que significa a frase "face a face"? Quando você vê os outros quando está falando, você vê somente o rosto. Quando você entoa o Om com a sua própria voz e começa a escutar o som entoado, você compreende o real significado desta frase. Por mais que você coloque o seu rosto perto do rosto do seu amigo ou da sua mulher, eles continuam separados. Há sempre um espaço que separa os rostos, devido ao relevo deles, portanto não é possível ficar face a face. Quando uma outra pessoa começa a viver no seu corpo, exatamente com as mesmas dimensões que você, somente então vocês estarão vivendo face a face: um dos rostos contém o outro enquanto que o outro rosto deve ser o conteúdo. É esta a exata adaptação do homem em Deus. É o que você acaba por conhecer quando entoa o Om e escuta o som entoado. Quando você retorna para o externo, ao voltar do Om, as pessoas reconhecem então em seu rosto que você viu Deus. Quando Moisés voltou da sarça ardente da montanha, sua mulher reconheceu em seu rosto que ele havia visto Deus. Moisés então cobriu a face. Isto quer dizer que a face do Senhor em nós é velada pela carne e pele do nosso rosto. Você deve vê-Lo brilhar através do seu rosto com os seus próprios traços, as suas próprias expressões e dimensões. Somente então Ele começa a viver em seu lugar como a sua própria vida.

Um contato com Ele da maneira exposta acima apaga os obstáculos que têm origem em você, pois Sua presença se irradia como ausência de obstáculos. É o que Patanjali explica a seguir. Existem obstáculos para a mente e os sentidos. Os obstáculos que você vê no exterior nada mais são do que a sua própria definição de obstáculos. Quando alguém diz "Não estou em boa situação", significa que aquela pessoa está vendo algo de ruim em sua situação. Como aquele que vê isso está na mente, a sua situação existe para a mente e não no interior do círculo no qual essa pessoa vive. Alguém diz o seguinte: "meus dias são medonhos". Mas é o mesmo sol que nasce a leste e se põe a oeste. Só há dias, nem bons nem maus. Nós é que os tornamos ruins ou bons ao tingi-los com nossas próprias impressões. A mesma coisa vale para os obstáculos. Com os mesmos obstáculos, uma pessoa chega ao sucesso enquanto outra fica paralisada. Com o mesmo baralho de cinquenta e duas cartas uma pessoa joga uma agradável partida de bridge, enquanto outra perde a partida.

Quando você começa a viver com o Senhor que está em você, saberá que não há obstáculos além das características indesejáveis do seu não-Eu. Patanjali faz uma lista dos obstáculos que se interpõem no caminho do estudante da yoga. Se não sabemos quais são, não sabemos que não são obstáculos. Patanjali faz uma lista deles e sugere uma maneira de superá-los. O primeiro obstáculo é

a doença. Temos aí realmente uma bela desculpa para evitar a prática diária da yoga naquele dia. “Não estou passando bem, então interrompi a prática da yoga. Tive que parar”. O segundo obstáculo é a ideia de interromper a prática. “Tentei a yoga durante um ano, agora vou tentar o método dos rosa-cruzes durante um ano. Depois vou tentar a maçonaria. E agora vamos experimentar a hatha yoga. Depois disso vamos ver o que podemos extrair da Missão de Ramakrishna. Depois vamos meditar Sri Aurobindo. Depois de ter tentado Aurobindo (pobre companheiro!) durante um ano, vou tentar o próprio Cristo”. Agora é o Cristo que está sem sorte. Tentamos meditar sobre a pessoa de cada mestre, depois o abandonamos para tentar um melhor. Veja a nossa doidice e sequer temos vergonha de chamar isso de espiritualidade. Depois de ter experimentado diversos mestres, acontece que, se Deus está realmente sem sorte, deixamos de pensar n’Ele. Se alguém tão importante como eu deixa de pensar em Deus, isso quer dizer que Deus está mesmo em seus maus dias. É o segundo obstáculo.

O terceiro obstáculo é a dúvida. Depois de três ou quatro anos de prática da yoga, a pessoa pode começar a pensar o seguinte: “Será que tudo isso é verdade ou é produto do cérebro de um louco? E se Patanjali simplesmente rabiscou alguma insensatez produzida por seu cérebro? Talvez o próprio Cristo fosse louco ou histérico ao se deixar crucificar?” Trata-se de um obstáculo muito real. Esses obstáculos são como freios potentes, porque podem nos paralisar.

O quarto obstáculo é o erro. Fazemos coisas terríveis em nome da yoga e, às vezes, praticamos a autotortura sob pretexto de nos purificarmos. Fazemos jejuns sagrados e ameaçamos Deus não tomando sequer uma gota de água durante o jejum. Ou então ficamos duas horas sobre a cabeça para que a kundalini possa deslizar ao longo da coluna vertebral, graças à força da gravidade. Ou então colocamos o tornozelo direito nos ombros e ficamos assim sobre a perna esquerda durante três horas. Vimos inúmeras práticas tão estranhas como essas quando visitamos os centros de peregrinação na Índia. Em nossos dias também os encontramos no Ocidente, já que o homem tem todas as razões para se purificar. Cometemos inúmeros erros semelhantes e danificamos o nosso mecanismo sem nenhuma possibilidade de restaurá-lo. E, afinal, se alguém nos mostra o bom caminho, é tarde demais, a máquina não pode mais nos servir para atingirmos a perfeição. É o maior de todos os obstáculos, porque elimina o uso do nosso veículo. Ficamos à nossa mercê antes de ter podido encontrar o Senhor que está em nós. Em nossa velhice, nos vemos sós.

O obstáculo seguinte de que nos fala Patanjali é o que chamamos de letargia. Em nossa infância, vemos pessoas praticando a yoga. Aos dezesseis anos, temos vontade de fazer o mesmo. Muito bem, vamos fazer depois de terminar os estudos e estarmos instalados em algum lugar. Depois ficamos muito ocupados com nosso trabalho. Esta busca desenfreada de trabalho não nos permite praticar a yoga. Esperamos, pois. Continuamos assim a adiar a nossa prática da yoga enquanto avançamos para o túmulo. Mesmo depois de ter começado, pensamos: “não poderia fazer a partir de amanhã?”. É o obstáculo que Patanjali chama de “alasya”.

O obstáculo seguinte é acreditar que estamos muito ocupados. “Você bem vê que o emprego do meu tempo não me possibilita fazer yoga. Estou tentando, mas o meu dia é muito sobrecarregado”. Infelizmente, o dia só tem vinte e quatro horas, parte para comer, beber, dançar, ganhar a vida, namorar, dormir, passar o fim de semana, ao término do qual nos sentimos debilitados. Estar atarefado é uma doença, estar ativo é sinal de saúde. Esta doença que desenvolve a autossugestão de estar muito ocupado é um grande obstáculo.

Um estudante observou: “É interessante observar que encontramos talvez mais a letargia entre os Orientais e a autossugestão de estar muito ocupado entre os Ocidentais”.

Resposta: “De fato, é exatamente o que acontece. Podemos considerar esses dois obstáculos como características dominantes do Oriente e do Ocidente”.

O obstáculo seguinte é a ilusão. Entendemos alguma coisa que não está no âmbito da yoga. Quando algumas pessoas leem que Madame Blavatsky recebia a sabedoria dos seus mestres, elas começam elas próprias a receber mensagens de sua própria fonte que chamam de “mestres”. Vemos médiuns hoje que recebem mensagens e dizem: “Mestre Morya me pediu para comer oito maçãs por dia”. Esses discípulos começam a comer maçãs e caem doentes. E chamam isso de “espiritualidade”! Algumas pessoas a chamam de “teosofia”. Mas a teosofia é algo completamente diferente. O fato de ter ilusões sobre a prática da yoga leva essas pessoas a diversas práticas que lhes fazem mal e desperdiçam a vida.

O nono obstáculo, o último, mas não o menos importante, é tão potente como qualquer dos outros oito. É a instabilidade. O praticante ainda não experimentou nada na sua prática da yoga. “Você não teve nenhuma experiência esta noite?” “Qual experiência você teve?” são as perguntas que os estudantes de uma escola de yoga fazem uns aos outros. O bom senso nos diz que a yoga é a maneira de viver a vida de maneira perfeita. As pessoas querem encontrar o que chamam de experiência; querem se ofuscar ou se iludir por um processo de automistificação. Alguém lhe diz: “Atingi o plano da mente superior e vi uma luz amarelo dourado. Eu via a minha própria aura. No meu sonho, eu podia ver o raio da minha alma, o raio da minha personalidade e o raio da minha mente. Agora já posso dizer a que raios pertencço”. E é assim que as pessoas contam histórias umas para as outras. Depois de algum tempo, as sombras desaparecem e com elas o interesse pela yoga. “Tentamos a yoga durante cinco anos, mas não encontramos nada e então paramos”.

Vemos, pois, que há nove tipos diferentes de obstáculos, que nada mais são do que aberrações da nossa mente que brinca de esconde-esconde, pois o Senhor Consciência ainda não foi descoberto. Quando, finalmente, você entra em contato com o Senhor em você mesmo, você se mantém acima e além desses obstáculos. Você saberá o que é verdadeiro e o que é falso, já que estará na verdade. Enquanto estiver no falso, mesmo a verdade você verá de uma perspectiva falsa. A verdade também é uma impressão, e nada mais, enquanto você viver no não-Eu. O não-Eu é também um verdadeiro fenômeno que pode ser absorvido em sua existência real a partir do momento em que você permanecer no Senhor Consciência.

Mesmo com certa experiência, a instabilidade o faz interromper uma yoga e tentar outra. É a instabilidade congênita, o nono obstáculo, que faz com que nos comportemos assim. Segundo a ciência da homeopatia, a instabilidade congênita é devida a um envenenamento hereditário por tuberculose ou gonorreia. Na terceira geração, este envenenamento provoca esta instabilidade e um comportamento caprichoso. Não tente combater isso mentalmente, pois começaria a viver com a sua instabilidade. Entoe o Om, escute-o e acrescente devoção. Os seus veículos então serão pouco a pouco purificados, inclusive até o plano físico denso. Trata-se de um fato que a homeopatia não conhece, mas que é uma verdade.

Já cobrimos a metade do programa. Amanhã veremos a outra metade. Quando você receber o contato do Senhor dos sentidos e da mente, todas essas aberrações desaparecerão, pois “o Senhor não é tocado por essas coisas”.

Sexta instrução **21 de outubro de 1981**

Trataremos hoje exclusivamente da ciência da respiração e da arte de respirar. Recebe a denominação de Pranayama e é o aspecto mais importante e mais mal compreendido da disciplina da yoga. A este respeito, D.K. observa que inúmeros grupos dão instruções perigosas sobre a maneira de respirar. Perigosas, porque se baseiam em conhecimentos livrescos e porque esses comentaristas jamais as praticaram pessoalmente de maneira aprofundada. Perigosas também

porque inúmeros grupos simplesmente exploram aqueles que ainda não estão prontos, visando fazer dinheiro, isto é, comercializando a yoga. Felizmente, para a maior parte dos aspirantes, as informações e as instruções dadas são medíocres, imprecisas e muitas vezes inofensivas e, embora se possa observar inúmeros casos de reações visivelmente ruins, muitas pessoas não praticam as instruções de maneira regular. As que as praticam com regularidade são as que têm reações ruins. Por felicidade também, a vontade do aspirante comum é tão fraca que ele é incapaz de perseverar e de se ajustar todos os dias às mesmas exigências. Fracassa, pois, em aplicar o que aprendeu e que lhe asseguraria um sucesso duvidoso. Nesses casos não há nenhum perigo, já que as instruções não são seguidas com regularidade.

Muitos grupos ocultos exploram o tema visando construir uma atmosfera de mistério e atrair os imprudentes. Dessa maneira, dão conselhos e constroem uma reputação de ocultistas eruditos e bem treinados. Qualquer um pode ensinar exercícios de respiração. Trata-se, principalmente, de uma questão de inspirar e expirar de acordo com um ritmo e uma duração determinada, segundo o bem querer do instrutor. Quando há perseverança no esforço, há resultados, e eles em geral são indesejáveis, porque o instrutor comum enfatiza a técnica da respiração e não as ideias que a energia da respiração engendra. Em outras palavras, não são os princípios que se ensinam, mas os detalhes, insistentemente. Toda a ciência da respiração é construída em torno do uso da palavra sagrada Om. O uso desta palavra se destina exclusivamente aos aspirantes que assumiram com seriedade o compromisso de trilhar o caminho, mas acabou se propagando e seu uso foi preconizado por muitos instrutores pouco escrupulosos. A palavra é muitas vezes utilizada sem intenção espiritual, apenas como um som. Eis aí o problema. O Om é entoado de maneira mecânica, sem nenhum significado espiritual. Esta respiração praticada regularmente produz resultados psíquicos que dão a crer aos ingênuos a profundidade de sua espiritualidade. O problema está em que a respiração é inevitavelmente ligada ao Om, mas os efeitos dependem das motivações e de uma firme intenção interna. As motivações devem ser purificadas, portanto, antes que possamos empreender a prática. O uso do sopro de vida é toda a arte à qual o aspirante, o discípulo e o iniciado se aplicam, mantendo em mente que a ciência da respiração física é o aspecto menos importante e decorre do uso correto da energia, que é a palavra que aplicamos ao sopro divino de vida.

Primeiramente, tentemos entender o mecanismo da respiração. Ela desce da vida e toma a forma de um ser vivo. Isto significa que há uma reserva de vida alocada à nossa Terra, que é um solvente dos princípios do Sol e dos outros planetas. O solvente produz uma solução de todos os princípios planetários, e é regido por uma grande lei, a lei de Pulsação. Esta lei desce para se manifestar como sopro em uma unidade de existência e é o que nós chamamos de respiração. Ela não nos pertence, nós pertencemos a ela, a ela devemos a nossa existência. Ela propõe e ela dispõe e, nesse intervalo, nós propomos muitas coisas, algumas se cumprem e outras não, seja por ela como por nós. O único direito que temos sobre a nossa respiração é saber que ela está ali. Enquanto ela estiver presente, temos permissão de saber disso. E isto porque só começamos a existir quando ela está ali. A alma, a nona natureza, existe em coeternidade com o Espírito, o Senhor de toda a criação e é Ele que propõe à Vida o respirar no interior de uma unidade e é assim que nós estamos aqui. Não é o Espírito que propõe, é a alma, a nona natureza. Ela propõe dirigir a vida na respiração, de maneira que as oito outras naturezas possam construir o mundo objetivo. Elas formam os veículos da vida que respira incessantemente. A eternidade é o conteúdo do Espírito e da alma (as décima e nona naturezas). Assim o Senhor da Eternidade é uma dupla unidade; decorre daí o que chamamos de periodicidade. Isso se manifesta pela lei de Pulsação que gera a lei de Respiração. Trata-se de expirar e depois reabsorver toda a criação. Durante este processo, miríades de seres vivos são expirados e começam a respirar até a próxima inspiração. A periodicidade produz a lei de Pulsação que a literatura ióguica chama de prana. Em alguns livros, prana é traduzido por sopro. Não está correto; o sopro é resultado do prana. Respiramos não porque queremos viver, mas devido à atividade da lei de Pulsação.

A pulsação é dupla por natureza, centrípeta e centrífuga. Cada pulso difere do seguinte e há uma alternância que produz uma carga, a corrente que chamamos de duração da vida. Cada pulso contém um par de vibrações complementares e cada par difere do seguinte. Intervém depois a natureza formadora de hábitos, que perpetua a repetição desta alternância. Fundamentalmente, é o que produz a existência no plano do prana. A nossa respiração pode assim se repetir, galvanizada pela potência do hábito. A dupla pulsação do coração vem em seguida, e é o que chamamos de circulação. Todo este processo é o poder do que conhecemos vagamente sob o nome de “música”. É dito nos Vedas que há na natureza inteligências que tocam música e que são chamadas de Gandharvas. A música que percebemos no plano consciente se fundamenta nesses princípios dos Gandharvas no plano de existência dévica, plano do qual normalmente não somos conscientes. Um músico julga se os sons produzidos são musicais ou não, segundo as normas que lhe chegam pela intuição, e que apreende, em parte, pela inteligência. Há um centro físico onde se situam essas funções; este centro é a glândula pineal. Há uma cavidade no cérebro onde se situa a glândula pineal. Nas proximidades dela há uma outra projeção menor, é o corpo pituitário ou hipófise. A glândula pineal é a causa da Música e de sua exteriorização como nossa respiração, nossa circulação e nosso comportamento. Quando a glândula pineal fica perturbada, podemos observar sérios transtornos do comportamento. As inteligências que trabalham a partir da glândula pineal encontram-se no corpo de trabalhadores de Shamballa. Neste contexto, todo o processo pode ser chamado de Música. Os seres que ali trabalham causam em nós o processo da respiração, da circulação, primeiro no plano etérico, depois no plano astral, em seguida no plano físico dos líquidos que chamamos de conteúdos do sangue, depois dos sólidos, os vasos sanguíneos.

A etapa seguinte é a aplicação da lei de Polaridade. Neste caso, o superior desce como inferior para lhe servir de complemento. A afluência da luz da alma se produz como a queda do Senhor na geração. É chamado, simbolicamente, de passagem do Senhor pela existência como vida na forma. É o fenômeno que os textos sagrados chamam de Avatar. O termo Avatar é usado com um duplo sentido. O sentido original do termo designa o processo comum de descida da nona natureza como consciência do Senhor. “Os Avatares do Senhor são tão numerosos como os grãos de areia”, diz a Escritura Bhagavatam. A palavra Avatar também é usada em um outro sentido. Quando uma personalidade notável desce para servir de veículo para o décimo aspecto e restabelecer a lei na Terra, também é chamado de Avatar. Mas trata-se apenas de um segundo sentido da palavra. A mania de querer encontrar um verdadeiro Avatar não tem nada a ver com o que estamos falando. O segundo sentido de Avatar indica o “Avatar da Síntese que está por vir”, enquanto que o Avatar real é um processo contínuo no âmbito da criação e da evolução. Na linguagem do Mestre C.V.V., o Avatar está em cada um de nós e pode ser conhecido graças “ao início da ponte superior” (“higher bridge beginning”). A ponte superior é o que D.K. chama de Antahkarana.

A lei de Polaridade produz a lei de diferenciação. Começamos a nos sentir diferentes uns dos outros e também a sentir o aspecto masculino diferente do aspecto feminino. É o processo de “construção da metade sul do globo terrestre” (o plano material e a atividade do polo inferior onde os órgãos genitais servem à natureza pela reprodução). Quando há uma absoluta necessidade de utilizar os veículos densos para manifestar o plano objetivo, produz-se o processo de diferenciação. No nível da consciência superior, isso nos dá o poder do discernimento. Isso produz pares de atividades tais como inspirar-expirar, aprender-ensinar, falar-escutar, dar-receber. Da mesma maneira, temos também assimilação-excreção, aceitação-rejeição, brilho-reflexo, etc.

Quando aplicamos nosso conhecimento desses pares à respiração, compreendemos a nossa respiração como uma atividade positivo-negativa. A inspiração é positivo-negativa porque ela é positiva para o reino dévico, mas negativa para o reino biológico. O deva do ar transmite o ar e o ser vivo o recebe. Portanto, a nossa inspiração é uma atividade positivo-negativa e a nossa expiração é uma atividade negativo-positiva para o reino dévico. Quando uma pessoa fala e você escuta, trata-se

de uma atividade positiva para ela e negativa para você. Um claro e crescente entendimento dessas atividades será produzido com a prática do Pranayama, a arte da respiração. Os princípios superiores em nós são positivos, enquanto que a mente é essencialmente negativa. Ela recebe e reflete as impressões, portanto o processo é negativo.

Acabamos de ver que a respiração é resultado de uma dupla pulsação. A respiração deve ser submetida à Consciência Eterna. É o princípio subjacente à prática do Pranayama. A Consciência Eterna em nós está além da periodicidade. Devemos conhecer o método de dominar o processo da nossa respiração. O Om é a Consciência Eterna. A respiração existe como as duas contrapartes do Om. O mantra da respiração é uma unidade constituída de duas contrapartes, a palavra de duas sílabas, a luz da alma e o Espírito. A palavra Om se divide em duas, o Espírito e a alma. Uma metade é centrípeta enquanto que a outra é centrífuga. Como as duas contrapartes provêm da Consciência Eterna, ela ali permanece como o background das duas. Ela não desce, são as duas contrapartes que descem dela. É como o vento que se desloca no espaço, o espaço permanecendo ali sem se misturar com o vento. O espaço constitui o background do movimento do vento. É como subtrair duas vezes zero de zero, sempre sobra zero. As duas contrapartes, as pulsações centrípeta e centrífuga, servem de veículos para o processo da respiração. Se você aplicar a sua mente à emissão do sopro enquanto respira, você vai se dar conta de duas coisas: a inspiração é regulada pelas narinas graças à potência do som “S”, a expiração é regulada na cavidade da garganta, graças à potência do som “H”. A sua respiração produz assim os dois sons “S” e “H”. Por esta razão, o mantra da respiração é “So-Ham”. Os veículos o cantam em você, quer você o cante ou não. Não se trata de um mantra que alguém lhe deu, e sim de um mantra que existe em você, ao longo da sua vida. Ele será levado pelo Om no seu último suspiro.

Ao meditar nessas duas sílabas, “So” e “Ham”, enquanto inspira e expira, de maneira suave, regular e lenta, ao mesmo tempo em que pensa na sua respiração, você restabelecerá o equilíbrio da sua respiração. Um equilíbrio “perdido há muito tempo, mas agora recuperado”. Ele estava ali na nossa infância. Em uma criança de relativa boa saúde, nascida de pais com boa saúde, a respiração é necessariamente equilibrada. Tal criança respira de acordo com o batimento da música, como quer a natureza. Diz-se então que a respiração é natural. À medida que vamos envelhecendo, ela é perturbada muitas e muitas vezes. A cada vez que um choque psicológico ou emocional acontece, há perturbação, há um abalo. Quando a pessoa fica irada, a respiração é perturbada, quando tem inveja ou ciúme, ela é perturbada, quando tem medo de alguma coisa, ela é perturbada, quando está prenunciando alguma coisa, também, quando se está esperando alguém, ela é perturbada, quando se recebe notícias de pessoas doentes, ela é perturbada, quando se recebe a notícia da morte de alguém, ela é perturbada. A cada ansiedade, o ritmo da respiração é perturbado. Várias centenas de vezes durante o dia perturbamos a nossa respiração. Como a potência do hábito ali está para estabelecer tudo que se repete, a perturbação se estabelece e observamos uma dissonância permanente da respiração que vai aumentando e se manifesta sob a forma de uma respiração mais rápida, mais curta ou de dispneia, e isso até o nosso último suspiro. Com a idade, tornar a respiração não natural acaba se tornando natural. As perturbações se tornam um hábito. Mesmo sem querer, a respiração continua a ser perturbada. O hábito é mais potente do que qualquer um dos níveis de consciência. Ele é produzido pela natureza para manter a vida, estabelecendo a repetição da respiração e da circulação. Por esta razão o hábito é mais potente do que qualquer faculdade vital ou psicológica. Como conseguimos estabelecer o hábito da irregularidade em nossa respiração, conseguimos nos matar antes que a nossa hora tenha chegado. Isto comprova que podemos quebrar um hábito mais antigo, quebrar uma cadeia e estabelecer e implantar um novo hábito. Agora devemos fazer a mesma coisa uma vez mais, praticando o Pranayama. Devemos quebrar a cadeia da dissonância e implantar de novo o antigo hábito da nossa respiração.

Para isso, é preciso desenvolver uma consciência contínua da nossa respiração. É a primeira etapa. Escolha todos os dias a mesma hora e o mesmo lugar e comece a praticar. Sente-se

confortavelmente, feche os olhos e relaxe todos os músculos e todos os nervos do seu corpo com o auxílio da sua mente. Percorra mentalmente o seu corpo, de maneira lenta, da cabeça aos pés, observando cada nervo e cada músculo. Onde encontrar tensão, faça com que relaxe. A segunda etapa é observar os movimentos que se produzem durante cada respiração. Assim fazendo, você se torna cada vez mais consciente da sua respiração. A mente, que atua no centro coronário, aprende a se aproximar da atividade da respiração e da circulação, que ocorre no centro cardíaco. A mente objetiva aprende a se tornar subjetiva. A atividade do não-Eu começa a se absorver na atividade do Eu real, a luz da alma. Toda a atividade da cabeça se retrai para o centro cardíaco. O centro coronário então fica liberado das perturbações que existiam até então. As inteligências de Shamballa começam a trabalhar com o centro coronário. A mente aprende a se oferecer à atividade da Hierarquia. Você aprenderá a tomar parte da atividade do Cristo quando os seres de Shamballa começarem a cuidar de você. Todos os dias você deve encontrar um pouco de tempo para praticar isso. Torne o processo da sua respiração consciente, respirando conscientemente.

A terceira etapa é estabelecer a regularidade da sua respiração. Comece a inspirar e expirar observando a si mesmo. Respire suave, lenta e profundamente. Não permita que se instale nem aceleração nem retardo durante o processo. Respirar suavemente significa que não se deve ouvir nenhum ruído durante a respiração. Entre a inspiração e a expiração, não pratique khumbaka. Não bloqueie a respiração no interior. Algumas escolas de yoga ensinam o khumbaka, ou retenção da respiração no Pranayama. Você é solicitado a inspirar contando até dez, depois reter o ar no interior contando até quarenta e em seguida expirar contando até vinte e, finalmente, contar até cinco, com os pulmões vazios. Depois, recomeçar. É o que algumas escolas de yoga prescrevem sob o nome de Pranayama. É possível que haja uma verdade maior neste processo, mas ela não é conhecida nem por Patanjali nem pelo autor da Bhagavadgita. E isto, para nós, é razão suficiente para não seguirmos este método. Decidimos, desde o início, seguir a yoga de Patanjali, não vamos nos deixar escorregar para os ashrams de diferentes gurus. Nem Patanjali nem a Bhagavadgita nos prescrevem o khumbaka no Pranayama. Talvez você se pergunte porque não podemos praticar o khumbaka? É possível que você pense que a retenção da respiração seja igualmente necessária para um determinado objetivo. É o que diz a escola de hatha yoga. Pode ser verdade, pode ser necessário para um determinado objetivo, mas, ao mesmo tempo, os seus pulmões dizem que é necessário respirar. Há oxigênio disponível e os seus pulmões têm necessidade de oxigênio. Se você sabe mais que o oxigênio e que os seus pulmões, muito bem. Se o seu objetivo específico de praticar o khumbaka é mais valioso que a sua vida, muito bem. É uma questão de vida ou morte, pois os seus pulmões necessitam de oxigênio para viver, mais precisamente para fazer você viver. Não é que seus pulmões queiram viver, o que eles querem é fazer você viver, posto que este é o dever que lhes foi designado. Os seus pulmões são mais sábios do que você, pois a natureza é mais sábia do que quaisquer dos seres que ela produz. Se você deixar seus pulmões decidirem, é uma maneira de fazer. Se você quer decidir você mesmo, é outra maneira de fazer, a maneira da hatha yoga.

Patanjali e a Bhagavadgita neste ponto se afastam das outras escolas de pensamento. É por esta razão que preferimos também nos afastar delas. Aderimos a Patanjali, já que começamos a estudar seu livro e a segui-lo. A via de Patanjali, da Bhagavadgita e dos mestres é sempre a mesma. Você pode escolher a outra via, mas saiba que não estará na via da Bhagavadgita, de Patanjali e dos mestres. Nós nos sentimos melhor sob a proteção de determinados cientistas que são práticos e que nos asseguram resultados sem nenhuma mistificação. O que é preferível? Receber um medicamento prescrito por um médico competente ou a própria pessoa escolher? O bom senso nos diz que é sempre preferível nos entregarmos aos cuidados de um bom médico. Se começarmos a fazer experiências em nós mesmos, a responsabilidade será totalmente nossa.

Chegamos agora à quarta etapa. À medida que seguimos as três etapas anteriores, descobrimos que a nossa respiração se torna cada vez mais regular e que ela começa a se identificar com a música que, no background do espaço, produziu esta respiração. É o que os sábios chamam de Lei de

Pulsção. Estamos agora sob os cuidados diretos da lei Universal que conhece a lei de Periodicidade e que sabe quando exercer o fenômeno de reabsorção (chamado de morte por ignorância). A nossa consciência se torna cada vez mais concordante com esta música que vem do nosso próprio background e que produziu a nossa respiração. A mente se funde na Pulsção e então os dois elementos deixam de existir de maneira independente. A mente que observa a respiração não é mais distinta da atividade da respiração. Observe como o músico, ao dar um concerto, se torna cada vez mais consciente da música e cada vez menos consciente da anatomia desta música. O músico segue bem o compasso quando o esquece. Sabe por que o músico novato não consegue nunca manter o compasso? Por que está por demais atento. No volante, o motorista atento é por demais consciente dos detalhes da sua direção e você bem pode imaginar os resultados. Sua direção é terrível e perigosa. Quando o motorista vai ficando cada vez menos consciente dos detalhes da sua direção, descobre que ele próprio e sua direção não são mais dois elementos independentes. É esta a experiência do motorista que se tornou perito. O músico que é um verdadeiro artista é passivamente consciente da totalidade do que ele produz, enquanto que não é nada consciente dos detalhes que ele deve produzir; ele é uno com a música, a música e o músico não são dois elementos diferentes um do outro.

Da mesma maneira, você será uno com a sua respiração, e a sua consciência e a sua respiração não serão dois elementos independentes. O prana e a respiração são um só por natureza. A sua mente e o prana agora são um só. Neste estágio, a sua respiração se desacelerou, pois a sua mente se tranquilizou nesta consciência. Quando a sua mente está tranquila, a sua respiração se torna cada vez mais regular, até que ela se desacelera. Quando há uma lacuna entre as duas, não há desaceleração, porque a mente fica ansiosa com a respiração. Compreendemos esta lacuna como a causa da morte. Quando a respiração se desacelera, o resultado é a morte, à medida em que há uma lacuna entre a respiração e a mente. Esta lacuna é chamada de “lacuna de consciência” por Sanatsujata, um dos quatro Kumaras. Agora que a mente se absorveu na pulsção (prana), não há mais lacuna e não há mais morte quando a respiração se desacelera. Mesmo no fim, quando o arrendamento daquele corpo se conclui, não há morte. A respiração se desacelera e o corpo é abandonado. Para a pessoa, é apenas o abandono do corpo, enquanto que para os outros é a morte. É a morte porque há esta lacuna de consciência. As pessoas morrem por causa desta lacuna quando o corpo é abandonado. Um iogue não morre, porque nele não há lacuna de consciência, mesmo depois de ter abandonado o corpo. Isso só é possível depois que a mente e a pulsção se tornam uma só. É o objetivo do Pranayama segundo Patanjali, a Bhagavadgita e os textos sagrados.

Durante a sua prática diária, você começará a experimentar períodos durante os quais a respiração se desacelera e para. O Mestre C.V.V. chama este estado de consciência de “nil-none-naught-levels”, isto é “níveis sem motivo, sem ninguém, sem pensamento”. Quando a respiração se desacelera, não a perturbe. Não tenha medo da morte. É este estado de respiração suspensa que os sábios chamam de khumbaka e não a suspensão da respiração decidida por si mesmo, que é na realidade uma sufocação que a pessoa inflige em si mesma. O próprio fato de vivermos, mesmo quando não nos lembramos da nossa respiração e das batidas do nosso coração, prova que a natureza é mais sábia que nós e que Deus é bem mais sábio ainda. É uma questão de bom senso. Respiramos muito antes de saber que respiramos. Tenha confiança, siga este processo e depois virá o que se chama de cessação da pulsção. A dupla pulsção será totalmente submetida à Consciência Eterna que atua como background da sua consciência. Você terá um contato instantâneo com esta Consciência Eterna. É o que chamamos de luz da alma, a nona natureza. A respiração faz uma interrupção porque as pulsações estão tranquilizadas. Isso dura um certo tempo, durante o qual a consciência entra na consciência da alma. Para os outros aspectos da existência, ela está adormecida, mas está desperta para a Consciência Eterna.

Pergunta: As batidas do coração também param?

Resposta: Sim, quando a pulsação é suspensa por um certo tempo, as batidas do coração também são suspensas. Cabe à natureza decidir e não a você. Aqueles que decidem por si mesmos são os hatha iogues que param as batidas do coração e se exibem sem nenhum outro objetivo além de satisfazer a curiosidade das pessoas. Devemos lembrar que o Senhor-Consciência é sempre maior que a nossa curiosidade. Basta lembrar-se de que haverá certos momentos em que a respiração será suspensa. É bem sabido que, às vezes, quando você está em êxtase, a sua respiração é suspensa por alguns instantes. Quando a mente se distrai com alguma coisa inesperada, observa-se que há momentos em que a respiração é suspensa, pois a mente foi levada para outro lugar. Se isso é possível, por que não seria a mesma coisa quando você está absorvido na consciência do background de todas as coisas? Trata-se de um processo consciente, um processo que se passa na sua consciência. Esta etapa não deve ser praticada de maneira independente, mas sim ao mesmo tempo que as outras etapas do caminho da yoga, seguidos de maneira sistemática.

É necessário regularizar a sua atividade externa antes de sonhar em atingir este ponto. Ele só pode ser atingido depois que você estiver apto a se retirar silenciosamente das suas obrigações, dos encontros com os amigos e dos projetos e promessas absurdas. Primeiro, você deve se retirar totalmente do seu ambiente e das suas obrigações (mas não se retirando fisicamente, o que o tornaria extravagante aos olhos dos outros). Esta retirada diz respeito sempre à sua consciência e não ao seu veículo físico. Sem se retirar assim do seu estado de objetividade passiva para entrar em um estado de subjetividade ativa, não é possível regularizar o mecanismo humano e reorganizar os valores. Quando alguma coisa tem valor para a sua mente, você não consegue desviar a mente dessa coisa. É preciso praticar simultaneamente a retirada do ambiente e a concentração da sua consciência no Senhor-Consciência no interior. Veja como a sua imagem se aproxima de você quando você se aproxima do espelho. Da mesma maneira, a aproximação nos planos objetivo e subjetivo deve ser feita simultaneamente.

Para fazer isso é preciso seguir um processo. Observe todos os elementos que se repetem obrigatoriamente na sua vida diária. Observe a hora provável de cada um deles. Marque estes pontos no seu programa do dia. Desenhe o polígono formado por esses diferentes elementos em volta da circunferência das vinte e quatro horas do dia. Suponhamos, por exemplo: você se levanta pela manhã, toma o café da manhã, sai para o escritório, chega no escritório, trabalha, depois faz uma pausa ao meio-dia para almoçar, depois trabalha de novo, depois volta para casa. Assim você pode ter uma ideia do seu programa de todos os dias. Marque as horas e procure seguir o horário em cada minuto exatamente. Isso deve ser feito sem nenhuma tensão. Se você sentir tensão no seu horário, terá vertigens, peso na cabeça e ficará transtornado. Você vai se tornar mais engenhoso, mais inteligente e mais alerta só para se tornar também mais confuso e disparatado.

Vá com calma e se atenha ao horário. Se fracassar, não pense nisso. Pensar nos fracassos o faz meditar no fracasso. Cada vez que você fracassa, não pense mais nisso e tente ser pontual da próxima vez, e amanhã você será pontual em um número maior de eventos. Chega o tempo em que regularidade se torna para você brincadeira de criança. Veja como uma criança brinca. Ela fica contente, pois não tem nenhuma ideia sobre o valor da brincadeira. Seja capaz de propor as suas ideias e de deixar o programa substituí-las. Fazer minimiza os pensamentos e é o que conhecemos como brincadeira de criança. A criança não sorri como o adulto porque não tem ideias sobre o sorriso. Deixe, pois, que a sua rotina do dia seja como uma brincadeira de criança. Se você tem que correr para manter o horário, deixe o seu corpo correr, você mesmo não tendo a necessidade de correr. Corra fisicamente quando for necessário, não corra mentalmente. Se você não conhece esse segredo, todo o processo da prática da yoga será um belo inferno para você, tal como a sua rotina diária. Quando você for capaz de fazer de tudo uma brincadeira de criança, os diferentes pontos que são os elementos do seu programa no mostrador do seu relógio se estabelecerão. As horas se ordenarão no ciclo do tempo. A sua consciência é o eixo do mostrador do relógio do tempo e você vai viver o que o Mestre C.V.V. chamou de “axis arranged hours”, isto é “as horas ordenadas

segundo o eixo”. Pouco a pouco, você fará da sua atividade diária um polígono. Cada um de nós deve ter seu próprio polígono para as vinte e quatro horas do dia. Se for mais conveniente para você, pode dividi-lo em quatro partes de seis horas cada. Há quatro pontos cardinais no dia, o nascer do sol, meio-dia, o pôr do sol e meia-noite. Estes pontos formam a cruz no interior do círculo. Ela é chamada de cruz da matéria e da mente, na qual o Senhor do Tempo está crucificado.

Você pode organizar a sua rotina diária da mesma maneira. Quando a atividade diária estiver regularizada, será possível observar a regularidade da expressão da vida que o torna apto a praticar o Pranayama ou a tranquilizar as pulsações como descrito acima. Você tem que acrescentar a cada tentativa de regularizar a sua respiração uma tentativa de regularizar a sua atividade diária. Praticar o Pranayama sem esta regulação da sua atividade diária é muito perigoso. Esta advertência, infelizmente, não é conhecida de oitenta por cento dos que ensinam o Pranayama para ganhar dinheiro. Essas pessoas recrutam outras pessoas e aconselham a aplicar o Pranayama nos pulmões e eles se tornam impotentes. De um lado você deve regularizar o seu programa diário e, de outro, deve gradualmente se familiarizar com o Pranayama. Se você não cuidar da primeira metade, vai ficar capenga. Saltar sobre uma perna é coxear e isso pode também causar mal à outra perna. A abordagem simultânea a partir dos dois polos em direção ao centro da sua consciência vai lhe trazer o verdadeiro progresso e inevitavelmente gerará frutos. Primeiro, a sua respiração se regulariza. O resultado é a ausência de transtornos internos e externos. De início, você terá necessidade do seu lugar para meditar, mas, pouco a pouco, onde quer que você se sente, será o seu lugar. O local físico é necessário até que a localização mental seja estabelecida. Depois de algum tempo, você encontrará a luz que chama de EU SOU. Todas as camadas de escuridão serão retiradas. A luz brilhará. O EU SOU em você próprio é o mesmo EU SOU em mim, mas é normalmente condicionado pelo modo de atuação da mente, pelo humor do dia, pelas dúvidas, as tristezas e os hábitos. São essas as camadas que obscurecem a luz única do EU SOU que brilha nas inúmeras moradas que chamamos de nossos veículos. Normalmente damos nomes às camadas e aos veículos dizendo “Eu sou” e por isso entendemos os vidros impuros e enfumaçados. Todas estas camadas desaparecerão. O EU SOU que brilha como o Senhor-Consciência em cada um não pode ser condicionado, mas Ele é condicionado do nosso ponto de vista, da mesma maneira como o Sol nos parece coberto de nuvens. Tudo o que obscurece desaparecerá, graças ao processo do Pranayama. A mente é una com a vida, e a unidade da mente e da vida é unificada com a luz. A mente se retira e a existência do não-Eu se absorve totalmente no “EU SOU”. Uma submissão completa das funções dos sentidos, dos órgãos dos sentidos e da mente será o resultado inexorável.

Agora que as quatro primeiras etapas da disciplina da yoga estão concluídas, vocês estão prontos a conhecer as quatro etapas seguintes, o todo representando a disciplina em oito etapas. Lembrem-se, também, de que estas etapas devem ser seguidas simultaneamente e não uma após a outra. Estas oito etapas são ordenadas em uma ordem centrípeta e devem ser trabalhadas de uma maneira centrífuga. Elas são como camadas de luz de diferentes intensidades. Amanhã veremos como seguir estas oito etapas.

Sétima instrução **22 de outubro de 1981**

Recapitulemos o que já compreendemos. Escolha um local para praticar e evite mudá-lo. O melhor é não mudar nunca. Escolha uma hora que você não deve mudar. Cuide para que o ambiente esteja limpo e para que você não seja perturbado. Depois, sente-se em uma posição confortável, levando em conta a sua constituição. Não é correto escolher a mesma postura, ou asana, para todo o mundo e exigir que todos a adotem. É por isso que nem Patanjali nem a Bhagavadgita prescrevem a adoção de posturas de padmasana, de siddhasana ou de qualquer outro asana. Há pessoas que se sentem bem na postura de padmasana, enquanto outras se sentem melhor em siddhasana. Em seguida, feche

os olhos. Com o auxílio da mente, relaxe todos os músculos e todos os nervos. Percorra mentalmente todas as partes do seu corpo, da cabeça aos pés. Observe se um dos seus músculos ou de seus nervos está tensionado. Se assim for, relaxe-o. Algumas pessoas fecham os olhos com força e isso pode criar tensões nas pálpebras. Outras pessoas colam a língua no céu da boca. Relaxe todas as partes e se sente. Sente-se reto, sem tensão. Agora, comece a observar os movimentos da sua respiração e a direção que ela toma. Observe a maneira como os músculos e os nervos se movimentam por conta própria durante a respiração. Em seguida, comece a praticar as três fases seguintes da respiração.

A primeira fase consiste em inspirar de maneira lenta, suave e regular. Não altere o ritmo da respiração. Faça o mesmo durante a expiração. Deixe-a seguir seu curso de maneira lenta, suave e regular. O seu único dever é cuidar para que a inspiração e a expiração sejam regulares. Ao mesmo tempo, você deve observar todo o processo com a mente. Torne-se consciente da sua respiração. Faça assim três respirações. Em seguida, deixe a sua respiração retomar seu curso normal durante alguns minutos. Depois, faça de novo três respirações, cuidando na regularidade delas. Faça uma outra pausa e, pela terceira vez, três respirações regulares. Isso dá três séries de três respirações, com dois minutos de pausa entre cada série. Patanjali recomenda esta alternância entre regularidade e irregularidade da respiração. Assim encerramos a primeira fase.

Vem a segunda fase. Proceda como antes, pronunciando mentalmente o som “SO” ao longo da inspiração e o som “HAM” mentalmente e oralmente ao longo da expiração. Mantenha a boca fechada ao inspirar, do contrário você terá um bloqueio do nariz devido a um inchaço nas amígdalas. Não é bom manter a boca aberta durante a inspiração, pois isso produz um corte de consciência entre a consciência cérebro-espinhal e a atividade simpática dos sistemas pulmonar e cardíaco. Há uma consciência que trabalha com o sistema cérebro-espinhal e uma outra que trabalha com o coração e os pulmões. Dois conjuntos de inteligências (devas) trabalham com esses dois centros. Há os devas da administração que trabalham com o centro cardíaco, enquanto que os devas do executivo trabalham com os centros cérebro-espinhais. Há uma comunicação entre eles que se corta progressivamente quando se respira pela boca, daí resultando uma idiotia crescente. É por esta razão que os idiotas (os deficientes mentais) têm a boca aberta. Um estudante de yoga deve dedicar uma atenção especial a não respirar pela boca. A segunda coisa é que você deve respirar absolutamente sem ruído. Você não deve ouvir nada da sua respiração. Faça agora, novamente, três séries de três respirações cada uma, com o mantra “SO-HAM”.

Na terceira fase, proceda da mesma maneira entoando o som “OM”. Diga “OM” mentalmente ao longo da inspiração e “OM” oralmente, ouvindo o som da sua voz, ao longo da expiração.

Com estas três fases, temos um total de vinte e sete respirações em três grupos de três séries de respirações. Isso forma uma unidade que podemos praticar uma vez pela manhã e uma vez à tarde ou à noite, segundo o seu programa de atividades. Progressivamente, você poderá praticar diariamente uma segunda unidade de vinte e sete respirações. Depois de terminar a primeira unidade, você pode fazer uma pausa, falar com amigos ou realizar o seu trabalho e passar, depois, para a segunda. Você pode praticar tantas unidades como desejar, segundo o que lhe for conveniente, as suas possibilidades e o tempo de que dispõe. É preciso haver pelo menos uma unidade de respirações pela manhã e uma unidade à noite, o resto sendo feito de acordo com a sua conveniência. Suponhamos que você esteja esperando um avião no aeroporto, ou que você esteja a bordo do avião. Você pode então praticar em silêncio várias unidades de respirações. Depois de algum tempo, isso se faz sem esforço e se torna automático. Cuide para que não se torne automático (sem consciência) nem monótono (sem que você tenha vontade de fazer). A sua consciência é a única coisa que o eleva da consciência do não-Eu à do Senhor-Consciência. Isso é tudo que há a fazer no que diz respeito aos exercícios de respiração. Nada mais deve ser seguido. Neste grupo, é o

único método que devem seguir, pois o nosso grupo tem tudo a ver com Patanjali, a Bhagavadgita e os mestres.

Na linguagem de Patanjali e da Bhagavadgita, a inspiração se chama prana e a expiração apana. Prana compreende todas as pulsações dirigidas para o interior, responsáveis em nós pelo que é recepção, leitura, compreensão, inspiração, alimentação, bebida, etc. Apana compreende todas as pulsações dirigidas para o exterior, que possibilitam oferecer, explicar, expirar ou excretar. Prana e apana devem ser levados ao equilíbrio e é o que se chama de Pranayama, como diz a Bhagavadgita.

Ao alcançarmos a regulação dessas duas pulsações, somos levados a disciplinar as nossas atividades diárias. Patanjali chama isso de “yoga da ação” (kriya yoga). Todo o processo se subdivide em três partes: a primeira é a aspiração, a segunda o estudo, a terceira uma preparação para a entrega total de si mesmo.

A aspiração é chamada de tapas em sânscrito. D.K. a denomina de “aspiração ardente”. O estudo dos temas em questão, em especial dos textos sagrados, chama-se swaddyahya. A entrega total de si mesmo ao Senhor-Consciência que está dentro de cada um se chama Ishwara-Pranidhana. Essas três partes postas juntas formam o programa da disciplina da yoga pela via da ação (Kriya yoga). Traduzir tapas por penitência é totalmente errado; traduzir como aspiração ardente, tal como faz o Mestre D.K. é altamente científico. O adjetivo “ardente” será compreendido com a experiência e uma longa prática. A aspiração pode ser aérea, aquosa, terrena ou ardente (do fogo). A diferença é muito sutil, mas no momento vamos utilizar a palavra “ardente”. A raiz sânscrita “tap” significa quente ou ardente. O objetivo da aspiração é produzir linhas de energia nos três fogos que impregnam cada um de nós. Se você abrir as primeiras páginas do livro “*Tratado sobre o Fogo Cósmico*”, encontrará nelas a explicação dos três fogos; são eles o fogo cósmico, o fogo solar e o fogo por fricção. São eles que produzem a atividade cósmica, a atividade do sistema solar e a atividade das cadeias de ações da combustão na Terra.

Devemos traçar linhas de energia com um duplo objetivo. Primeiro para neutralizar as contracorrentes das linhas de força já criadas, pois nós já criamos, por nossas ações passadas, contracorrentes nos três planos. No plano físico, por exemplo, é preciso estabelecer uma cooperação com os devas (o serviço). Devemos começar pelo reino dos devas trabalhando com eles sem interferir com eles. Até o momento interferimos com os devas, fazendo mau uso do fogo, da água, do ar e da terra (sólidos). Agora devemos fazer um esforço para neutralizar as contracorrentes e, por meio de uma atitude de cooperação, estabelecer vibrações uniformes. Começamos por um processo de purificação do nosso corpo, da nossa mente e dos nossos veículos sutis. Para começar, uma boa limpeza interna e externa do corpo com água pura e abundante é o que se aconselha para estabelecer uma boa comunicação com os devas da água. Uma alimentação equilibrada estabelecerá a nossa relação com os devas das funções metabólicas. Este processo de purificação inclui também a regulação do sono, do trabalho e do repouso. Um equilíbrio correto deve ser estabelecido entre trabalho, repouso e refeições.

Em seguida, trata-se de atingir a pureza da vida sexual. Trata-se de uma necessidade absoluta na prática da yoga. Para que seja possível, nossa vida se divide em quatro períodos: um período de celibato, um período de monogamia ou vida conjugal, um período em que o instinto sexual está ultrapassado e um período de preparação para o retorno. A yoga deve ser praticada desde o início do período de celibato, isto é, por volta do sétimo ou oitavo ano a contar do momento da concepção, portanto, durante o sétimo ano a contar do nascimento. Este período dura aproximadamente até a idade de vinte e um anos (três vezes sete). A pureza da vida sexual é chamada de brahmacharya. O celibato é um dos fatores essenciais da prática da yoga. Uma pureza física e mental absoluta deve ser ensinada ao discípulo. A pureza física pode ser mantida pelo controle da sexualidade ou por uma abstinência total de vida sexual e de pensamentos sexuais. Já a pureza mental não pode ser obtida

assim. Se é solicitado ao discípulo que domine o seu instinto sexual, ele tem que pensar nisso o tempo todo para tentar dominá-lo. As crenças de que a sexualidade é um pecado são aplicadas nas escolas religiosas, mas não nas escolas espirituais. A supressão do instinto sexual tem consequências terríveis, o que é bem conhecido da mente científica moderna.

Mas há um outro ponto, de mesma importância, que não é ainda conhecido dos cientistas deste século. Trata-se da correta compreensão do ato sexual e do prazer que propicia. A natureza deu aos seres vivos o dever de se reproduzir. Isto porque a natureza nos dotou de um corpo. É uma demanda legítima da natureza a de nos reproduzirmos e preservarmos as funções naturais. O que é exigido de nós é a conservação da espécie. Deus muitas vezes apareceu aos patriarcas e os abençoou para que se multiplicassem. Por esta razão, diz o Antigo Testamento: “Desfrutem dos grãos da terra, dos animais da terra, dos peixes no mar e dos pássaros nos ares”, é a bênção feita ao primeiro homem e à primeira mulher. Na Bhagavadgita, o Senhor Krishna diz: “Nosso progenitor, o Deus-Ano, criou os seres vivos com os atos sacramentais e disse: multiplicai-vos”. Para que o trabalho continue, é preciso que haja uma motivação, que se encontra no instinto dos seres biológicos desta Terra que são essencialmente não iniciados nos segredos da natureza. A natureza, pois, concedeu às criaturas da Terra o prazer do ato sexual. Graças a este incentivo, elas cooperam com o trabalho dos deus de maneira bastante inconsciente. Nos reinos que não o reino humano, os seres vivos são guiados de maneira correta pela natureza, sem que tenham escolha; assim, o ato sexual se dá estritamente de acordo com as estações de fertilidade e não há margem de transgressão para os seres vivos. O animal não pode se acasalar fora da estação. O mesmo acontece com as plantas. O ser humano é dotado de um aparelho sofisticado, capaz de conhecimento e de discernimento. A natureza espera dele que ele conheça, por si mesmo, o valor de todas as coisas. Ela espera dele que não se acasale fora da estação, para o seu próprio prazer.

Na presente etapa da evolução humana, observa-se uma crise no comportamento humano. Aquele que se diz sexólogo não sabe disso, e tudo que faz é analisar e descrever a psicologia da sexualidade, sem levar em conta as imposições da natureza. Seu papel seria o de informar o público sobre o fato de que o ato sexual não foi feito para o prazer, mas que o prazer é uma recompensa da natureza para incentivar o ato de reprodução. Portanto, seria necessário poder fixar a atenção da mente no instinto sexual e retirá-la à vontade, com perfeito domínio. É preciso ensinar ao discípulo que se encontra em um período de celibato a envolver a mente em algo mais atraente e mais cativante do que o prazer da sexualidade. No que diz respeito ao prazer sexual, não se trata nem de suprimi-lo nem de se abster dele, e nem de se atirar nele de maneira bestial. Trata-se da arte de se tornar passivo frente a este desejo na luz da consciência ativa que praticamos pelo Senhor-Consciência.

Quando a instrução estiver concluída, o iogue então estará de fato pronto para assumir o papel de pai ou mãe de família, casando-se. Ao mesmo tempo em que desfruta da sexualidade, acolhe as responsabilidades de todo o coração. Somente então poderá realizar o ato sexual como todos os seus outros deveres, com total domínio. Somente então o prazer será puro, profundo e sadio. Aqueles que fazem da sexualidade uma diversão não são capazes de compreender do que estão desfrutando. É preciso ser monogâmico, imperiosamente, quando se quer conhecer o prazer da sexualidade em seu verdadeiro sentido e quando se quer que a pureza da raça humana seja conservada, graças à pureza dos veículos individuais. Observando os animais, sabemos que não se deve refrear o instinto sexual e, observando as plantas, sabemos que a monogamia permite conservar a pureza. São verdades fundamentais que regem o campo da sexualidade, no qual apenas os mestres plenamente evoluídos do reino humano podem entrar. O que chamamos de brahmacharya no período pré-conjugal nada mais é do que o celibato praticado enquanto se mantém o espírito empenhado em um trabalho correto, mais atraente e mais susceptível de dirigir a nossa consciência para Ishwara, o Senhor-Consciência. (Inúmeros detalhes referentes à ciência da sexualidade mereceriam explicações mais amplas, mas no momento vamos ficar por aqui).

O ponto seguinte a pôr em prática é a atitude da inofensividade. Devemos praticar sempre, e conscientemente, a inofensividade em nossa vida. “Não matarás” é o primeiro dos dez mandamentos. “Ama teu próximo como a ti mesmo” é o primeiro mandamento do Sermão da Montanha. Para Patanjali, é um elemento obrigatório da primeira etapa da yoga. Na prática, não devemos matar nunca a não ser para comer. E, se possível, não matar nem para comer. Devemos praticar a yoga não nas cidades, mas nas pequenas cidades em meio a florestas, colinas e fontes de água, onde as árvores dão frutos e nos oferecem esses frutos, onde as fontes nos dão a água e onde é possível viver e comer sem ter que matar. Também é possível pegar o leite e todos os laticínios sem precisar matar. Para isso, primeiro é preciso nutrir o animal e a planta, pois não se deve aceitar nada de graça. Alguns discípulos que praticam a yoga recolhem e comem as folhas que caem naturalmente de algumas árvores e plantas, depois de tê-las purificado com água. É possível evitar comer raízes e caules para não ter que matar. Mas vocês não precisam ir às profundezas das experiências dos sábios para praticar a inofensividade. Basta que a sua atitude seja de inofensividade. Tanto quanto possível, não mate. Só faça isso quando for inevitável; mas cabe a você determinar, segundo a sua consciência, o que é inevitável. A caça é rigorosamente proibida. Em uma determinada etapa da sua evolução, o animal humano tem prazer em caçar e matar. Isso é rigorosamente proibido a um estudante de yoga. Como explicou Pitágoras, pouco importa se você come alimento animal ou vegetal, o que importa é que desapareça o desejo de matar para comer.

O ponto seguinte a praticar é ser franco em suas relações com os outros. Mas não fira ninguém em palavras nem em ação sob o pretexto de ser franco. Como estudante de yoga, você não tem esse direito. “Diga a verdade. Fale de maneira agradável. Nunca diga a verdade de maneira desagradável. Não conte mentiras para ser agradável”. Tal é o preceito do Manu, que nos deu a Lei. Se você não gosta de alguma coisa, pode deixar isso claro sem ferir ninguém. Se você gosta de alguma coisa, pode também dar a saber.

Vamos resumir agora todos esses pontos. Aspiração ardente no plano do pensamento, da palavra e do trabalho. Falar a verdade sem ferir o próximo. Estimular os pensamentos positivos na sua mente. Ter uma atitude de inofensividade. Seguem-se a tranquilidade da mente e a benevolência amorosa. Em seguida, é preciso pôr em prática o silêncio. Guardar silêncio sobre as coisas inúteis. Trata-se mais de um silêncio mental do que de um silêncio verbal. Um silêncio verbal sem silêncio mental leva à hipertensão. Não se trata de prática maquinal do silêncio, mas de uma atitude de silêncio.

O ponto seguinte diz respeito ao controle da atividade. De maneira geral, temos a tendência de nos dispersar em atividades em qualquer lugar que estejamos. Em cada passo, é preciso saber onde começar. Saiba discernir o trabalho que você tem de fazer e aquele que não lhe compete. Que a sua curiosidade, a sua vaidade ou o amor pela sua reputação não o leve a meter o nariz em assuntos que não são seus. Uma distribuição de atividades sem discernimento e por razões emocionais só leva a transtornos e complicações. Os seus veículos físico e mental ficam em pedaços quando você tenta realizar todo tipo de coisas, por melhor que elas sejam. Se você não controlar o seu programa de atividade, vai encontrar vampiros que lhe farão correr daqui para lá. Você não vai parar de correr e não será útil para nada. Aí não há yoga possível.

A etapa seguinte diz respeito à purificação dos afetos. Que o afeto que você sente pelos outros não seja poluído por sua natureza emocional. É um processo de destilação que você vai aprendendo gradualmente. O afeto pertence ao coração, enquanto que a emoção decorre das perturbações do baço e do fígado. A atividade emocional tem origem no centro umbilical, o plexo solar. O afeto tem origem no centro cardíaco. Quando uma pessoa fica agitada por causa de alguém, fica apreensivo pelo bem-estar do filho ou da esposa, é porque o seu afeto está poluído pela emoção. Quando o afeto é puro, a mente fica tranquila e daí decorre uma atividade positiva que vai no sentido do que é de fato necessário e uma aplicação instantânea.

Tapas, ou aspiração ardente, que constitui o primeiro elemento da kriya yoga, deve ser praticada em pensamentos, palavras e atos, e inclui os pontos descritos acima. O segundo elemento da kriya yoga é o estudo dos textos sagrados e a entoação deles. O fato de recitá-los em voz alta é tão importante como estudá-los, pois os textos sagrados transmitem um duplo significado: primeiro, há o conteúdo do texto, em seguida, a música ou os sons como conteúdo-chave nas palavras utilizadas. “O texto sagrado de Veda Vyasa é ornamentado com palavras nas quais os sons são incrustados como pedras preciosas. É também embelezado com símbolos humanos e divinos”, diz um discípulo de Veda Vyasa. O sentido das palavras e das frases é importante, mas a recitação do seu conteúdo nos versículos dos textos sagrados é igualmente importante, porque são de natureza cabalística (sruthi). Por exemplo, em sânscrito temos a palavra sahasra que significa mil. Ao mesmo tempo temos os sons “S-H-S”, os sons da inspiração e da expiração, assim como da expiração e da inspiração. Quando você pronuncia a palavra sahasra lendo os textos sagrados, recebe os benefícios do som. A gama da percepção humana compreende o som, o número, a cor, o odor, o paladar, a forma e o significado. Todos estes elementos estão inseridos em certos textos sagrados como pedras preciosas em uma joia. O conhecimento desta gama é transmitido de pessoa a pessoa, sob o nome de tradição oral ou Cabala. Todos os textos sagrados são cabalísticos em sua composição. Há muitos conceitos falsos com relação à Cabala, segundo os quais seria possível prever se a sua mulher vai beijá-lo esta noite ou não. É preciso compreender que a entoação dos textos sagrados deve ser praticada diariamente. É o que se chama de parayana em sânscrito. Quando isso é praticado de maneira regular, diária e sistemática com as entonações tradicionais, é o que se chama de swadyaya. Algumas passagens devem ser escolhidas nos textos sagrados e recitadas segundo as regras. Há pessoas que, enquanto recitam, fazem a experiência de vibrações ou estremecimentos na coluna vertebral ou em outra parte do corpo. É natural sentir isso quando os sons estão purificando os veículos. Quando a purificação está concluída, essas sensações acabam.

É muito importante seguir os textos sagrados, o que inclui os seguintes aspectos:

1. Um conhecimento do OM e de sua entoação.
2. A ciência e os sinais do Senhor descendo em nós (a história dos Avatares). O conteúdo de tais histórias é a ciência da encarnação (o Verbo feito carne). No início, o Senhor desce sob a forma de nossa carne e nosso sangue e vivemos de “Seu sangue e Suas chagas”. Depois o Senhor desce na carne para resplandecer através da carne como Senhor-Consciência. É o segundo aspecto, chamado de Avatar nos textos sagrados indianos.
3. Ao ler os textos sagrados, nossos olhos se abrem para as contribuições trazidas pelos santos dos tempos passados. A narrativa dos incidentes de sua santa vida nos possibilita uma identificação que não é possível apenas pelo ensino ou pelos sermões. Uma narrativa simples, lúcida e direta da vida dos santos nos dispõe a nos identificarmos com o Senhor-Consciência. Entre os principais textos sagrados da Índia, temos um que serve especialmente a este propósito, a Bhagavatam. Passar dez minutos com este texto sagrado nos leva para nós mesmos, para a luz da alma. Estou escrevendo um comentário minucioso sobre este texto, no qual explico todas as chaves. Faço-o em meu próprio idioma, e é por isso que não pude vir à Europa nesses últimos cinco anos. Dez volumes já foram publicados e espero, um dia, traduzi-los para o inglês.

O terceiro elemento da Kriya yoga consiste em se preparar para se entregar totalmente ao Senhor. Como fazer isso? Há oito etapas a praticar. Três transformações se produzem em nós quando seguimos estas oito etapas: (1) primeiramente, a eliminação de todas as impurezas dos nossos veículos. (2) Depois, a nossa consciência recebe a iluminação da Sabedoria. A iluminação acontece em inúmeros planos de consciência. O que conhecemos como iluminação, normalmente é a iluminação visual. De maneira similar, há uma iluminação mental do Eu. (3) Finalmente, a LUZ se

torna familiar. Isso significa que os veículos inferiores são gradualmente transformados nesta LUZ. Patanjali promete esses três resultados àqueles que praticam as oito etapas da yoga. Essas oito etapas são as seguintes:

1. A primeira etapa é o processo de regulação ou Yama. Quando preparamos um instrumento para utilizá-lo, é necessário conhecer o mecanismo e ajustar a atividade da máquina. A primeira coisa é ajustar os veículos físico, mental e etérico. O processo compreende a inofensividade, a veracidade e a eliminação do instinto de furto ou de apropriação. No plano físico, se tomo alguma coisa dessa casa, isso é um furto, a manifestação do instinto de apropriação no plano físico. Se eu tomo ideias do seu livro, ou dos gracejos de uma das suas conferências, e os uso como se fossem meus, é o instinto de apropriação no plano mental. Acontece inclusive de o fazermos de maneira inconsciente e é conveniente eliminar esta tendência. Usar as ideias ou os gracejos dos outros sem mencionar a origem é realmente um instinto de apropriação. É preciso se treinar para aceitar de bom grado o fato de que o tomamos de outra pessoa. A pureza da vida sexual também está compreendida nesta primeira etapa.

2. A segunda etapa é a retificação ou Niyama. Também pode se chamada de disciplina. É preciso atingir uma boa condição e pureza dos veículos pela prática da cultura física, como asanas e, por exemplo, esportes e jogos. É preciso que a aspiração esteja presente e que cada atividade vise o objetivo a atingir. A consciência se amplia pelo esforço de adquirir rigor, coerência nos pensamentos. Procure sintetizar os diferentes elementos da sua atividade. Atue de maneira que tudo que você fizer esteja apropriado, para as partes e para o todo. Que o seu tempo, os seus recursos e a sua energia sejam gastos de maneira significativa. Em seguida, estude os textos sagrados e pratique a entrega total dos incidentes de sua vida ao Senhor. Ofereça ao Senhor tudo o que lhe acontece, seja feliz ou infeliz. Não procure sentir a qualidade feliz ou infeliz dos incidentes. Lembre-se de que são suas ações passadas e ofereça os frutos das suas ações ao Senhor-Consciência. Que seja Ele a decidir e você esteja pronto a seguir Sua decisão. Que não sejam as suas preferências nem as suas aversões a decidir. Eis o que compreende esta segunda etapa, Niyama.

3. A terceira etapa é encontrar a estabilidade e a comodidade (Asana). Confunde-se Asana com as inúmeras asanas físicas que são praticadas pelos estudantes de hatha yoga. Atualmente encontramos no Ocidente pessoas que praticam o sirshasana, o sarvangasana, etc. e dizem que estão praticando yoga. O que Patanjali e a Bhagavadgita propõem nesta terceira etapa chamada Asana é diferente dessas posturas físicas. Naturalmente, as asanas físicas tornam o corpo físico e o corpo etérico aptos a receber e a estabelecer a estabilidade. “Asana é estabilidade e felicidade” diz Patanjali. É evidente que essas duas coisas não são físicas. “A estabilidade no EU SOU é Asana” diz a Bhagavadgita. É o processo de encontrar a estabilidade na luz da alma. Para chegar a ela, Patanjali recomenda o processo de “alternância”. Trata-se de alternância entre esforço e relaxamento. Ao praticar o despertar para a consciência você não deve se aplicar a isso de maneira contínua. Aplique-se um momento, depois relaxe, observando-se. Isso significa que a aplicação deve ser alternativamente ativa e passiva. Não se incomode se você falhar e procure não falhar da próxima vez. Que o fracasso não seja um obstáculo. Faça bom uso dos seus fracassos, recupere-os para torná-los economicamente úteis. Que os seus fracassos sejam trampolins para o sucesso, e não pedras nas quais tropeçar. Faça o esforço, relaxe o esforço, faça-o novamente e relaxe-o novamente; é então que você atingirá a continuidade de consciência. Se você não cuidar disso, os seus veículos sofrerão a tensão do processo. A monotonia se instala e o obriga a parar por uma ou outra razão. É um aspecto muito científico que se baseia na ordem superior das coisas na natureza. O fluxo de energia que se encontra em toda forma não existiria sem o fenômeno da alternância. Um raio de luz ilumina os seus olhos porque ele é composto de pontos de luz e pontos escuros alternadamente e bem integrados. O calor se propaga em ondas que se sucedem alternadamente. Você não pode receber calor a menos que o seu corpo esteja frio. O magnetismo é um fenômeno causado pela atração e repulsão. Esses exemplos permitem compreender que o fenômeno da manifestação segue

a Lei da Alternância. Que a sua consciência se manifeste por uma alternância de esforços e de relaxamentos, eis o que Patanjali recomenda. A continuidade de consciência só pode existir quando você começa a viver acima e além dos pares de opostos, tais como o calor e o frio, a felicidade e a infelicidade. Se a sua mente não tivesse começado a sua carreira com os pares de opostos, você não teria como atingir a continuidade de consciência. Tal como um homem é capaz de se manter caminhando sobre as duas pernas, você pode se tornar consciente e existir em consciência contínua, indo acima e além dos pares de opostos. Uma estrada é uma via para um destino final, mas é também uma distância entre você e o destino. Se não houvesse esta distância, não haveria nenhum caminho para levá-lo à meta. Percorra esta distância e atinja a meta. São estas coisas que estão incluídas na terceira etapa, Asana.

4. A quarta etapa é o controle das pulsações ou Pranayama. Foi o que acabamos de ver, a arte da respiração. É o processo que consiste em regularizar as pulsações até tranquilizá-las. Já falei disso ontem. Esta quarta etapa o torna apto à contemplação.

5. A quinta etapa é a prática da absorção ou Pratyahara. Trata-se da arte de inverter a direção do movimento que vai da mente para os sentidos e dos sentidos para os objetos. Até o presente, você viajou do interior para o exterior, agora deve ir do exterior para o interior. É preciso partir dos objetos para os sentidos, dos sentidos para a mente e da mente para a luz da alma, o Senhor-Consciência. Isto se atinge pela prática correta da quarta etapa, o Pranayama. É atingido de maneira automática. O processo contínuo de observação da respiração, o fato de enunciar “SO-HAM” e “OM” levam à quinta etapa, a partir da qual as etapas de avanço são mais automáticas e não exigem muito esforço. É como o trabalho do piloto de avião, quando atinge a altitude das nuvens. O esforço de se elevar para escapar da gravidade não é mais necessário. Basta dirigir a consciência para chegar ao destino sem problemas. Foi apenas para descrever as diferentes etapas que Patanjali seguiu uma ordem cronológica, mas como eu lhes disse, a aplicação das oito etapas se faz simultaneamente. As quatro primeiras etapas são de natureza mais objetiva, enquanto que as quatro últimas são de natureza mais subjetiva. As quatro primeiras etapas compreendem os deveres que cabem ao piloto quando o avião está na pista de decolagem, enquanto que as quatro últimas etapas acontecem após a decolagem.

6. A sexta etapa é a da contemplação, Dharana. O que você tem a fazer é aplicar a quinta etapa, a absorção, a qualquer coisa que lhe seja imposta. Não basta se absorver, é necessário se manter absorvido no que lhe é imposto. Até o presente você entendeu o OM, atingiu o controle das pulsações e a absorção. Agora você tem que impor à sua mente uma frase extraída dos textos sagrados, ou uma palavra, e aplicar a ela o mesmo processo de antes. Antes, você lia os textos sagrados o tempo todo, mas também ouvia o que se passava à sua volta. Agora não há mais lugar para isso. É preciso que o seu não-Eu fique absorvido na frase que você escolheu, e isso à exclusão de tudo mais. É a frase que deve existir e não mais você. Observe uma pessoa lendo. Ela fica completamente absorvida na sua frase, tal como uma árvore banyan inteira está potencialmente contida em um grão de banyan. Tome uma frase da Bhagavadgita ou do Sermão da Montanha. Leia-a mentalmente e focalize-se nesta frase, aplicando todo o processo que você praticou. Recite-a e escute a sua própria voz. Aprecie o significado dela. Você vai receber o sentido, a significação dela, o autor, o som e a causa do nascimento desta frase. Você pode às vezes aplicar este processo ao escrever um livro ou compor um poema. Você pode aplicá-lo a uma imagem, um desenho, uma paisagem, uma cor, um som ou uma obra arquitetônica. É preciso atingir sua presença, à exclusão total de tudo mais, inclusive de você próprio. Uma prática constante vai possibilitá-lo a aplicar a sua contemplação a tudo que você quiser. Isso pode ser o seu trabalho, no escritório ou em casa. Durante este processo, não permita que nenhuma ideia nem nenhum elemento do seu ambiente penetre na sua mente e se torne o objeto da sua contemplação. Cabe a você impor, e não à mente. Cabe a você impor, e não ao ambiente. A prática da contemplação só é possível quando os veículos estão purificados e aptos em razão da aplicação constante das quatro etapas anteriores. Se alguém pratica diretamente a

contemplação, ou a meditação, está errado. A palavra “contemplação” indica o processo de traçar um círculo em torno de um quadrado. É o processo que consiste em transformar um círculo em um quadrado ou um quadrado em um círculo. Na vida, primeiro é preciso endireitar as relações com os outros traçando ângulos retos e depois um círculo perfeito, que formará a base do globo. Embora pareça geométrico, trata-se de um processo vital, o processo que dá carne e sangue à ciência da geometria.

7. A etapa seguinte é meditação ou Dhyana. Quando a aplicação acima é praticada durante um certo tempo, é chamada de meditação. Devemos ser capazes de manter a continuidade da existência do objeto da nossa contemplação. A nossa percepção consciente deve se manter durante tanto tempo quanto assim determinarmos. As horas, os dias ou os meses não devem quebrá-la. É então que se chama de meditação. Neste estado de consciência, os sábios e os mestres recebem frases e as dão ao mundo. As religiões e os cultos são fabricados em torno dessas frases e perduram séculos e milênios. Jesus Cristo deu frases em que meditamos ainda, dois mil anos depois. As pessoas da Igreja continuam ocupadas em fazer negócios com elas. Isso é possível porque estas frases vivem durante milhares de anos. O Senhor Krishna deu as frases da Bhagavadgita há cinco mil anos e ainda meditamos nelas. Veda Vyasa deu os textos sagrados (os Vedas) há cinco mil anos e os lemos e meditamos ainda hoje. Quando os conceitos são recebidos neste estado de consciência, eles permanecem nas mentes das pessoas durante milênios, a fim de indicar a via a seguir. Os professores de economia são muito ocupados em milhares de projetos, mas seus planos são soprados ao longe pelo vento. Karl Marx tinha um projeto para reajustar o lugar do homem na sociedade que vive até hoje. Isto porque este projeto vinha do plano da meditação. Este plano se chama o plano criador. Até lá todos os outros planos são apenas psicológicos ou supra-psicológicos, mas não criadores. Os pensamentos vão e vêm nesses planos, mas os conceitos recebidos do plano criador continuam a criar fiéis entre as pessoas. Os conceitos tomam carne e sangue na forma de nós mesmos. Pertencem à categoria do “Verbo feito carne”.

8. A etapa seguinte é chamada de realização ou Samadhi. Quando o conceito perdura no tempo é chamado de meditação. Quando você, o observador, desaparece nele, isso se chama realização. Eu o chamo de realização, não porque você atingiu algo que era necessário, mas porque esse algo o atingiu. A meta o atingiu quando você fazia o esforço de ir atrás dela. Quando você está mergulhado em um filme na televisão, todas essas etapas acontecem automaticamente. No início, você começa a olhar. Depois de algum tempo, você não existe mais e não se lembra de que está vendo o filme. Apenas a imagem existe. Se você não está no recinto em que o filme está passando, a imagem não existe. A existência de outro está ali para sermos absorvidos nela. Deus existe para nós porque Ele quer que sejamos absorvidos n’Ele, contemplados por Ele, que entremos em meditação e que sejamos, afinal, atingidos por Ele. Se não fosse esse propósito, a criação jamais teria existido. Deus teria podido existir por Ele mesmo e teria sido uma não entidade, pois estaria adormecido. Da mesma maneira, o filme da televisão existe para você e você se perde nele. Você viveu este processo inúmeras vezes vendo um filme interessante, mas o que queremos agora na yoga é tornar este processo habitual e procurar dominar este processo pelo qual Deus nos atinge. É então que atingimos Deus. Assim, na nossa meditação (nossa consciência criadora) deixamos de existir, isso se chama realização ou Samadhi.

Após uma prática reiterada das oito etapas acima, os nossos veículos se tornam perfeitos, a nossa iluminação brilha através de todos os veículos. A nossa existência se tornará como uma sala cheia de inúmeras e potentes luzes de cores diferentes e harmoniosas. O que acontece quando um fluxo de luz se encontra com outro na sala? Há uma nova mistura, uma existência simultânea. Uma prática reiterada das oito etapas produz a existência simultânea das três últimas etapas, a contemplação, a meditação e a realização. É o que se chama então de “existência simultânea” ou Samyama. A palavra Samyama significa, de fato, maestria, isto é, o fato de ser um mestre. “Quando os três

estados existem, é Samyama” diz Patanjali. “A simultaneidade de existência em todos os planos é a yoga” diz o Mestre C.V.V.

Teoricamente, cobrimos a totalidade do programa das oito etapas da yoga. Há outras coisas que Patanjali quer acrescentar. Há ainda matéria para dois cursos e nos restam dois dias em Genebra para apresentá-la.

Oitava instrução

23 de outubro de 1981

As oito etapas explicadas ontem constituem o programa completo da prática da yoga. Mas não é tudo. A prática da yoga não é um fim em si mesma, é preciso que ela encontre sua plenitude na vida ióguica. Ela aí está para dar um sentido à nossa vida e não para que possamos nos vangloriar de fazer yoga. A existência simultânea deve ser aplicada pelo resto da nossa vida. A sua consciência passa por três etapas quando começa a praticar a yoga.

1. Antes de uma pessoa começar a seguir o treinamento ióguico, a consciência serve de tela para a percepção. A consciência é como um cenário no qual a vida se projeta.
2. Durante o treinamento ióguico, o cenário se funde nos raios de luz que começam a entrar em nós.
3. Quando o treinamento está concluído, a consciência se transforma na iluminação una e somos um com ela. Quando uma luz fraca é projetada em uma luz de maior intensidade, as duas luzes se fundem. Deixa de haver duas luzes, há apenas luz. É isso que acontece. A sua iluminação o possuirá ou o atingirá. É o que Patanjali quer dizer quando declara que o iogue é “a Lei sobrepassa o iogue”. A Lei superior que compreende as diversas leis da criação sobrepassa o poder do discernimento. Esta Lei toma posse de nós e a nossa vida irradia Sua luz que sobrepassa em nós.

Após atingir o Samadhi, o nosso dever é aplicar a nossa iluminação nos diferentes planos de nossa existência e no nosso trabalho nesses planos. Devemos expor os nossos diferentes planos de consciência à iluminação da nossa consciência. Inúmeros planos de consciência existem em nós e esses planos compreendem várias divisões e subdivisões chamadas lokas em sânscrito. No homem comum, eles existem separados uns dos outros e a consciência só trabalha durante a vida em uns poucos planos, a maior parte permanece adormecida. Em cada vida, haverá atividade apenas em alguns planos, e esta atividade nem mesmo será simultânea. Às vezes as pessoas vivem apenas em um único subplano de consciência ao longo de toda a vida, como um bichinho em um rebento, que vive e morre nas pregas de uma pétala. Vejam como o bichinho não tem a menor consciência da presença das inúmeras pétalas da flor em que ele mora. Muitas pessoas vivem apenas em um, dois ou três subplanos e o restante fica inutilizado. A nossa prática da yoga verte iluminação da consciência em todos os planos e subplanos. Depois de atingir o Samadhi, o nosso dever é aplicá-lo aos diferentes planos da nossa existência. Os planos de existência não são separados no espaço, eles se interpenetram. Para o homem comum, são estanques uns em relação aos outros, como as diferenças que existem entre a consciência do estado de vigília e a do estado de sono. Se uma pessoa está lendo em um quarto e outra, no mesmo quarto, está dormindo, essas duas pessoas vivem em planos diferentes e não existem uma para a outra. Para o homem adormecido, o homem desperto não tem existência. Para aquele que está em estado desperto, só o corpo daquele que dorme existe. Já um iogue é capaz de observar seu próprio sono.

Agora é preciso que apliquemos o nosso Samadhi aos diferentes planos que há em nós. Há dois tipos de aplicação, a aplicação arbitrária e a aplicação prescrita. Podemos aplicar o nosso Samadhi a tudo na nossa vida e podemos continuar toda a vida assim fazendo. É a aplicação arbitrária. Quanto

à aplicação prescrita, ela nos chega dos sábios da antiguidade. Ela compreende sete graus e devemos aplicá-las de maneira progressiva. Primeiro, nós a aplicamos a um dos sete planos de consciência durante algum tempo, isso nos familiariza com ela e nos capacita a dominar a nossa atitude com relação ao plano. Em seguida, passemos para o segundo plano, depois para o terceiro e assim sucessivamente. Ao concluir o trabalho nos sete planos, podemos começar a nos manifestar no mundo externo e a trabalhar nele. Um estudo intensivo dos textos sagrados chamados Puranas e Ithihasas nos permite compreender esta aplicação em sete graus.

Este estudo compreende os seguintes elementos: primeiro, o conhecimento das diversas partes da Terra segundo a geografia mística das ilhas, montanhas e rios. Ela não tem muito a ver com a geografia do plano físico da Terra. Eis o método oculto para compreender estas partes chamadas de as sete ilhas, as nove partes, os sete pontos nodais chamados montanhas e as linhas de força que percorrem a Terra chamadas rios. No estado de Samadhi, medite sobre o centro coronal em correspondência com o polo norte da Terra e sobre o centro muladhara em correspondência com o polo sul. Aplicando-se a isso, você vai conseguir. É o que acontece quando o estado de Samadhi o atinge. Esta meditação é uma forma-pensamento que existe no espaço a fim de iluminar os seres humanos que aspiram por ela. Isso se faz segundo a lei de correspondência que existe na natureza. Quando você tiver feito esta superposição e estabelecido a correspondência entre o polo norte e a sua cabeça, esta construção mental se cristaliza e perdura no espaço e no tempo, a fim de distribuir os germes da sabedoria àqueles que aspiram por ela. Os antigos assim fizeram e os textos sagrados do mundo são o resultado. Os mestres de sabedoria recebem as forças da sabedoria dessas construções mentais que perduram através dos milênios. Os mestres usam estas construções da mesma maneira como usamos os livros de uma biblioteca. É o fenômeno chamado de “Registros Akáshicos”. Quando você projeta a sua iluminação para o polo sul, com uma superposição dele sobre o seu centro muladhara, as forças que trabalham pelo polo sul começam a se revelar em você por meio da atividade do seu centro muladhara. Tome o Equador e medite sobre ele no nível do seu plexo solar. Tome os Himalaias e faça a superposição deles sobre o seu centro cardíaco. Então lhe será revelada a atividade dos templos subterrâneos dos Himalaias.

Você pode assim estabelecer correspondências entre as partes do seu corpo e as partes deste planeta Terra. Pense no eixo de rotação da Terra que vai do polo norte ao polo sul. Estabeleça a correspondência entre este eixo terrestre e o seu próprio eixo, a coluna vertebral, e você saberá tudo dos seis chacras e do centro coronal em você. Você também saberá sobre as “sete ilhas” deste planeta. Passe uma semana em cada centro estabelecendo as correspondências. É o que se chama de ciência da superposição. Nos textos védicos, chamamos de nyasa vidya. Há mestres e devas, e intermediários, trabalhando entre eles e entre os discípulos humanos. Esses intermediários trabalham nas diversas partes da Terra e a Ciência da Superposição, que o torna consciente deles, vincula a sua consciência com a deles e estabelece a comunicação entre eles e você. Você será recrutado e eles o prepararão para o trabalho planetário da Terra. Os grãos de todas essas consciências germinarão em você e começarão a agir quando você aplicar o seu estado de Samadhi aos sete centros que há em você. É como se semeássemos grãos em um solo adequado. O simples conhecimento deste fato começa a estimular em você determinadas potencialidades. Uma série de ações em cadeia se estabelece, o que o faz sentir a atividade planetária da Terra. É por esta razão que o homem comum é mantido afastado destes fatos. Os textos sagrados contêm esses segredos, mas eles são embutidos de maneira a escapar da atenção do leitor. Este tema nunca foi publicado sob a forma de hipótese desenvolvida em nenhum livro, e aqueles que o conhecem comprometem-se a manter segredo. Não se deve falar muito dessas coisas em público. Se tentarmos falar, um véu será automaticamente lançado sobre as mentes para que esses segredos permaneçam ocultos. A natureza nos faz desviar para um outro tema quando tentamos falar disso em detalhes. Você pode tentar para ver se é verdade. O selo do segredo não significa que o segredo deva ser protegido, mas que não se pode fazer nada mais do que guardar segredo. Se você tentar fazer um livro sobre ele, vai descrever alguma coisa sobre o tema, mas não poderá revelar nada sobre ele. Você pode tentar

descrever os detalhes a outras pessoas, vai ver até que ponto isso é verdade: você vai falar do assunto sem chegar ao ponto requerido. Se eventualmente você conseguir tocar a nota correta do tema, ao falar o seu ouvinte vai colocar uma pergunta sobre algo que não tem nada a ver e você vai desviar para outro assunto. Há uma lacuna de comunicação entre aqueles que são atingidos pelo Senhor Consciência e aqueles que vivem na objetividade em relação a Ele. A passagem que contém esses segredos é chamada de “o livro vivo” por aqueles que sabem. As sete estâncias do Livro de Dzyan são bons exemplos disso. A obra monumental de título “A Doutrina Secreta” é um comentário elaborado dessas sete estâncias. Foi permitido a Blavatsky fazer uma tentativa deliberada para explicar algumas dessas coisas. Apesar disso, o tema permanece um mistério para aqueles que leem seu livro. O segredo se mantém para as pessoas que falam do livro sem o ter lido e para aqueles que o criticam sem tê-lo aberto. A maioria dos membros mais importantes da Sociedade Teosófica morre sem nunca ter aberto o livro. Há aqueles que duvidam de sua autenticidade e outros que puseram em dúvida a própria existência dos mestres que guiaram a autora. Resultado, o tema é sempre uma doutrina secreta, embora o livro tenha sido impresso e publicado várias vezes. É o que se chama de o selo do segredo em seu verdadeiro sentido. Os Puranas e os Ithihasas contêm os maiores segredos da Ciência da Superposição. Milhares de eruditos estudaram e debateram sobre o tema das sete ilhas místicas, das sete montanhas e rios, mas o tema permanece um segredo. Isto pela simples razão de que os eruditos, em vez de permanecerem no coração do que é dito nessas passagens, por trás do véu do segredo, derivam para o que já sabem.

Quando atingirmos o Samadhi e o aplicarmos a essas diferentes partes, seremos recrutados como batedores no trabalho planetário da Terra e grãos de sabedoria começarão a germinar em nós, o que nos permitirá saber que tudo isso é verdadeiro. Antes de chegar a esse ponto, Shamballa e a Hierarquia nada mais são do que contos de fada vindos da utopia, quaisquer que sejam os nossos esforços para honrá-los e venerá-los. Patanjali nos estimula a aplicar o estado de Samadhi aos diferentes bhumis (níveis) e nos garante a sabedoria das diversas esferas.

Podemos também aplicar o estado de Samadhi aos planos de consciência planetária. Para tanto, temos a chave astrológica que, uma vez mais, recorre à Ciência da Superposição. Uma abordagem intelectual da astrologia é inteiramente inútil. Ela faz de nós ou um charlatão que fala de previsões em um jargão técnico ou um céptico. Os astrólogos fazem previsões e se enganam, enquanto que aqueles que crêem nas superstições fazem todo o possível para encontrar elementos que justifiquem a sua crença, e os cépticos riem orgulhosamente e se gabam de ser modernos. A astrologia se mantém distante até que a pessoa tenha atingido o Samadhi e o tenha aplicado ao sistema solar e aos planetas.

Segundo a Ciência da Superposição, é preciso tomar o Sol como o EU SOU que está em você. A Lua deve substituir a ideia que você tem da sua mente. Quando você superpõe Marte sobre a sua coragem, Mercúrio sobre o seu intelecto, Júpiter sobre a sua sabedoria, Vênus sobre o seu amor (que não tem nada a ver com a sua sexualidade) e Saturno sobre a sua paciência e a sua resistência, as sementes de todos os planetas do sistema solar, que estavam adormecidas em você, começam a germinar. Até isso acontecer, Saturno cobre tudo sob o véu da ignorância e coloca a sua paciência à prova, sugerindo a você que espere para ver.

Aplique a iluminação do Samadhi a cada planeta durante cerca de uma semana, usando o processo de superposição, para que cada planeta possa germinar em você. Você saberá o que é a astrologia, o que é o ser estelar. Depois de ter começado a falar com ele face a face, você poderá sintonizar o seu estado de Samadhi com a sua própria consciência do estado de Samadhi. O Senhor da sua consciência tem sua correspondência no planeta Urano e nele você tem que aplicar o seu estado de Samadhi, a fim de poder aplicá-lo à sua consciência. Depois de passar uma semana com ele, você poderá aplicar a iluminação do seu estado de Samadhi ao background eterno que é sempre um mistério. Netuno, o planeta do mistério, contém uma correspondência com este eterno background e

você deve aplicá-lo à sua iluminação de Samadhi. Se ele estiver satisfeito com você, afastará um pouco o véu do mistério, e deixará que você entre um pouco para conhecer os segredos dos Gandharvas que compõem a Hierarquia musical do planeta Terra. Você conhecerá os segredos da música que rege a sua respiração e as batidas do seu coração. A semente de Narada em você começará a germinar. Você então poderá ter alguma experiência de Maitreya, Aquele que chamamos de Cristo. Você poderá também receber algumas notas da música da flauta do Senhor Krishna. Quando você aplicar a sua iluminação de Samadhi ao passado, poderá saber e ouvir qualquer coisa que esteja registrado nos cassetes dos arquivos akáshicos. Continuando a aplicar o seu Samadhi desta maneira, você compreenderá a atividade do mundo todo como uma grande composição dramática. Você poderá saber qual é o seu papel no teatro da sua própria vida e é isso que se chama de teatro dos mistérios.

Ao longo das eras e até hoje, este treinamento é dado nos templos científicos dos Mistérios. Quando você aplica o seu estado de Samadhi a um estado no qual tudo se funde, você pode saber então o que é o absoluto. É o planeta Plutão que contém a correspondência com isso. O background do todo (Netuno) e a fusão do todo (Plutão) mantêm-se como coeternidades e você pode saber tudo sobre eles aplicando o seu estado de Samadhi a eles. Os níveis de consciência mais sutis e mais densos serão fusionados na iluminação una. A árvore da criação desaparece, a semente da criação germina, e a árvore e a semente são umas com você. Uma vez que as sementes da sabedoria comecem a germinar em você, elas vivem em você e falam com você. Você pode se desfazer dos seus livros e caminhar na rua, ainda assim os deuses da sabedoria falarão com você na linguagem deles e lhe darão a sabedoria. O seu corpo será o seu livro, com todos os veículos mais sutis como suas páginas. Assim continuará, enquanto você se conduzir corretamente com todos os seres e coisas. Tudo que é dito, pensado ou feito de maneira irresponsável produz consequências horríveis. Haverá um conflito entre as forças inferiores e as forças superiores em você. Incidentes adversos, tais como problemas de saúde e calamidades acontecem quando se conserva uma mínima parte de irresponsabilidade. Por esta razão os sábios da Antiguidade sempre mantiveram essas coisas nos livros sob o selo do segredo. É a sua atitude que os revelará a você.

Os sábios revelaram os segredos dos doze signos do Zodíaco segundo a Ciência da Superposição. Superponha Áries na cabeça, Touro no rosto, Gêmeos na garganta, nos ombros e brônquios, Câncer nos pulmões, Leão no coração, Virgem no estômago, Libra na região em torno do umbigo, Escorpião nos órgãos genitais e no reto, Sagitário nas coxas, Capricórnio nos joelhos, Aquário nas panturrilhas e Peixes nos pés. Você compreenderá que os princípios da ciência astrológica estão inscritos no seu corpo. O arco foi erguido sobre dois pilares, as pernas, a fim de que a sabedoria escape do dilúvio. É este o sentido velado da história do imperador no Antigo Testamento, do qual se diz ter gravado os segredos da sabedoria nos céus, em torno do arco erguido sobre dois pilares. Esta superposição nos fará descobrir o que há nos templos subterrâneos das diversas partes da Terra; esses templos existem nas dobras da matéria do nosso cérebro, do nosso palato, da nossa cavidade torácica e nas dobras do nosso estômago e intestinos. Aplique o seu estado de Samadhi durante uma semana sobre cada uma dessas partes. Finalmente, passe uma semana com a totalidade da estrutura da sua constituição. É assim que você deve fazer. Quando você começar a ler, as inteligências começarão a guiá-lo, a trabalhar com você e a fazer com que você trabalhe com elas. Elas não o abandonarão.

A superposição de um ramo da sabedoria em outro é o aspecto seguinte. Uma ciência serve de chave para outra. A superposição de um tema sobre outro atua como as agulhas de um relógio no mostrador. O mostrador indica uma coisa e as agulhas indicam outra. O mostrador indica o que está disponível, enquanto que as agulhas indicam a hora determinada de cada coisa. O Zodíaco, com seus doze signos, é o mostrador com as suas doze horas. As agulhas representam os planetas que avançam para nos mostrar a hora marcada. Quando compreendermos uma porção da sabedoria, a porção seguinte começará a trabalhar no background desta compreensão. No estado de Samadhi, a

existência cronológica da criação se dissipa e a simultaneidade da existência se mostra com clareza para nós em Samadhi. Para nós, tudo existe simultaneamente.

Na etapa seguinte, você deve aplicar o estado de Samadhi aos diferentes setores da atividade humana, a saber:

1. Irradie a sua existência no mundo pela cabeça, meditando sobre o signo de Áries.
2. Medite sobre o signo de Touro sobre o seu rosto, associando-o às áreas regidas por Touro na Terra. Medite sobre a maneira como o seu conhecimento se organiza em diferentes camadas quando você faz essa prática. A palavra “coletânea” contém este conceito. Pense nisso enquanto medita sobre o seu rosto e sobre Touro.
3. Medite sobre o signo de Gêmeos no centro da garganta, com o conceito de “distribuição”. Medite aqui sobre o signo da cruz e pense na ideia de distribuir todas as coisas em quatro partes iguais.
4. Medite sobre o signo de Câncer nos seus pulmões, com o conceito de “gestação”. A gestação diz respeito ao desenvolvimento do feto antes do nascimento da criança.
5. Medite sobre o signo de Leão no seu coração, com o conceito de “eclosão”, que significa o fato de quebrar a casca do ovo para o pintinho sair.
6. Medite sobre o signo de Virgem na sua barriga, com o conceito de “labor”. O labor é necessário para encher a barriga.
7. Medite sobre o signo de Libra no seu umbigo, com o conceito de “parceria”.
8. Medite sobre o signo de Escorpião nos seus órgãos genitais, com o conceito de “repouso”.
9. Medite sobre o signo de Sagitário nas suas coxas, com o conceito do “Plano”. Isso quer dizer receber o Plano dos mestres. O Sagitário é a passagem entre o mestre e o discípulo. É também chamado de signo das longas viagens, a viagem de ida e volta ao mestre e de iniciação.
10. Medite sobre o signo de Capricórnio nos seus joelhos, com o conceito de “legislação”. Está relacionado com o seu programa, o programa dos seus familiares e sua rotina cotidiana.
11. Medite sobre o signo de Aquário nas suas panturrilhas, com o conceito de “consumação dos benefícios”.
12. Medite sobre o signo de Peixes nos seus pés, com o conceito de “relembração”. Peixes rege tudo que diz respeito aos registros da memória, como a arte e a técnica da fotografia.

Nona instrução

24 de outubro de 1981

A vida ióguica abrange cinco aspectos do nosso dever. São eles:

1. Treinamento espiritual como dever. Devemos aplicar o estado de Samyama (a simultaneidade dos três estados ióguicos de consciência) à rotina diária. Compreendamos que não somos nós que escolhemos o nosso dever, mas que ele nos é prescrito pelo nosso centro superior. A nossa existência consciente recebe o impulso que provém do centro superior, o qual tem um plano para nós. No capítulo 18 da Bhagavadgita, encontramos um complemento para este aspecto do treinamento ióguico dado por Patanjali. Há uma fonte para toda a criação; é a mesma fonte para nós também, já que somos partes desta criação. Recebemos o nosso plano desta fonte por meio da nossa fonte superior. A criação de todo o universo provém da atividade criadora que cria o ovo cósmico, os sistemas solares e os sistemas planetários. O nosso planeta Terra e sua atividade criadora emanam da mesma fonte. O reino biológico desta Terra e a humanidade desta Terra provém da mesma fonte. A nossa sociedade, a nossa nacionalidade e a nossa mentalidade, todas são criadas pela mesma fonte. É esta mesma fonte que dá a cada um o impulso de fazer alguma coisa. O mesmo é válido para nós. É a única fonte possível da nossa existência, é a única fonte possível da nossa mentalidade e do nosso ambiente. É preciso, pois, que aceitemos o trabalho que nos é dado. Aceitemos a vocação que nos é apresentada. Se tentarmos de alguma maneira mudá-la, de acordo

com as nossas preferências e repulsas, ou segundo o que nos convém ou não convém, isto só será possível temporariamente. Mas as perturbações que teremos imposto ao equilíbrio da nossa existência vão nos trazer muitos sofrimentos. Ao trabalhar para o plano que nós próprios escolhemos, seremos vítimas de ineficiência e de inadaptação do nosso veículo. Desperdiçaremos então a nossa vida, e depois disso seremos recolocados no lugar certo, ali onde estávamos antes. É preciso compreender e aceitar o dever como um treinamento para a vida ióguica. É um processo científico que serve para purificar os nossos veículos e posicioná-los corretamente no campo de treinamento para que eles se desenvolvam na consciência do Eu real. Não há espaço para lamentar sobre o que nos acontece. Devemos ser capazes de discernir entre a sucessão natural das coisas e a sucessão das nossas preferências e das nossas repulsas. É seguindo as oito etapas do caminho descritas nas instruções anteriores que adquirimos a sabedoria necessária para discernir.

Vamos nos lembrar também de que o verdadeiro caminho da yoga é necessariamente um só. Tratando-se de um processo científico, as inúmeras escolas de yoga não podem prescrever nada mais do que um só caminho. A totalidade da criação, da qual somos partes, desceu pela via da evolução seguindo uma determinada ordem. Da mesma maneira, o nosso retorno pelo caminho deve ser feito segundo uma ordem determinada para nos ser possível conhecer a fonte da nossa consciência e receber a iluminação. Se, de todo jeito, quisermos estabelecer uma nova escola, só poderíamos estabelecer um novo centro, um novo lugar de atividade, mas não seríamos capazes de criar uma nova yoga. Toda filosofia nascida da novidade acaba por se atrofiar e é preciso voltar à fonte antiga. Todos os diferentes sistemas e filosofias só existem até atingirmos o caminho único, o verdadeiro caminho.

Para seguir o caminho da yoga, não se pode ter a mentalidade que diz “isso não é meu dever”. Conta-se que um homem tinha um cão e um jumento. Um dia um ladrão tentou entrar na sua casa. O cão ficou indiferente e não latiu. “O que você está esperando para latir?” perguntou o jumento. “Meu mestre é indiferente comigo”, respondeu o cão, “e não tenho vontade de cumprir o meu dever com relação a ele”. O jumento disse: “Eu sou um servidor fiel e farei o seu dever”. E o jumento se pôs a zurrar com força. O homem acordou, mas nem por um segundo pensou na presença de um ladrão, já que cabia ao cão indicá-la. Ele pensou que o jumento só estivesse importunando seu sono e começou a espancá-lo. Como estudantes de yoga, cada um de nós deve cumprir os próprios deveres sem procurar criticar os outros. Se você achar que a cozinha ficou desorganizada depois que a usei, não lhe cabe comentar nem reclamar. Recoloque as coisas em ordem, em silêncio, se puder. Tal deve ser a atitude do estudante da yoga com relação à sociedade. O cumprimento do trabalho que nos é apresentado limpa e purifica os nossos veículos. É o único procedimento capaz de curar os nossos complexos. Cumprir o próprio dever no plano físico é a única coisa que pode retificar cada um de nós. Se há um outro método, ele pode limpar tudo, menos os complexos psicológicos. Quando considerarmos que é nosso dever fazer, sem queixas, o trabalho que foi negligenciado por outros, então os nossos veículos estão prontos a empreender o treinamento ióguico. Não se presta serviço ao mundo porque este serviço é útil, mas porque dele se tira um benefício para a nossa própria purificação. Qualquer pessoa pode tirar um benefício disso, não apenas nós. Aquele que executa um bom trabalho, qualquer que seja, terá o benefício da purificação. Se preferirmos não fazê-lo, outra pessoa fará melhor. Se optarmos por fazê-lo, recolheremos o benefício. É um aspecto que o estudante da yoga deve observar.

2. A segunda coisa importante a saber é a ciência das três qualidades e a maneira como contribuem para produzir as diferentes mesclas que chamamos de “temperamentos”. A inércia, o dinamismo e o equilíbrio (tamas, rajas e sattva) são as três qualidades produzidas pela natureza fundamental da criação; e nesta criação elas regem tudo. A natureza conferiu a essas três qualidades o maior dos poderes, o de dirigir tudo na criação, do plano material ao plano espiritual mais elevado, aquele que precede a nona natureza. Com exceção da nona natureza (a luz da alma) e da décima (o Senhor do universo), todos os outros planos da existência estão submetidos a essas três qualidades. Isso se

deve ao fato de que os devas que elaboram essas três qualidades são os seres que presidem a construção da matéria, a liberação da energia e a fabricação do que chamamos de mente, o background da existência individual. Essas três qualidades se combinam, pois, em um número infinito de proporções e produzem os diferentes temperamentos que governam os seres vivos. Cada um de nós recebe um temperamento que é a resultante aritmética de uma mistura dessas três qualidades. Elas condicionam os cinco sentidos e a mente e protegem o indivíduo, conferindo a ele o seu comportamento característico. Estamos sob o controle do comportamento característico do nosso temperamento até atingirmos a iluminação do Samadhi. Somente então nos é permitido viver além do condicionamento dessas três qualidades. E mesmo então essas qualidades continuam a produzir os tecidos do nosso corpo e a dirigir as funções vitais, pois os nossos veículos devem continuar a nos servir até chegar o momento de tudo abandonar. É preciso conhecer o propósito e as limitações dessas três qualidades para aprender a viver além delas, cooperando com elas. Enquanto houver uma reação da mente e dos sentidos com relação ao ambiente, haverá expressão do comportamento em razão do temperamento. Nenhum equilíbrio pode existir entre essas três qualidades enquanto vivermos no não-Eu.

Quando a inércia domina, vivemos na letargia e não temos vontade de fazer o que se espera de nós. Os impulsos da natureza fazem com que as coisas sejam compulsórias e temos que viver em escravidão e o trabalho neste mundo se torna uma opressão para nós. A cada passo, somos levados a agir, e vivemos na escravidão. Somos um prisioneiro na gaiola, em vez de sermos senhores dos nossos veículos.

Quando o dinamismo domina no nosso temperamento, somos obrigados a viver uma vida de louco, dirigida pela curiosidade. Em cada passo nos deixamos levar pelas situações, das quais, depois, tentamos nos liberar. E, novamente, o que fazemos para nos liberar só faz nos levar mais e mais a outras situações. Os dois estados, de inércia e de dinamismo se alternam vida após vida, até que nos chega a vontade de pular fora da servidão do condicionamento.

É então que a terceira qualidade, a do equilíbrio, vem em nosso socorro e começamos a nos posicionar no ideal moderado entre os dois extremos, em qualquer situação. É assim que as três qualidades agem na nossa mente, e nos condicionamos a dar um salto à frente. Quando tivermos dado esse salto, da servidão do não-Eu para a consciência de si mesmo, essas três qualidades nos servirão de guia e nos ajudarão. Quando estamos no não-Eu, essas três qualidades têm a única função de produzir compulsões, tornando o temperamento irregular em razão de suas proporções desiguais. Elas nos fazem ter constantemente um senso de sofrimento e nos levam a tentar ser felizes. Só poderemos ser felizes quando atingirmos o Eu superior. As compulsões nos fazem sentir todas as infelicidades do mundo, de tal maneira que nos pomos em busca de consolo. Tentativas e erros nos fazem buscar falsos consolos e descobrir que de nada adiantam. Nós buscamos consolo junto aos nossos pais, nossos amigos, dinheiro, luxo, etc. Mas, como tudo isso é falso, a mente não para por aí. Ela tenta passar de um consolo para outro. Quando vejo uma televisão na sua casa, fico com inveja e compro uma televisão, mais eis que a mente já vai para outra coisa, um carro, já que você tem um carro. É assim que a mente tenta um consolo após o outro. Isso prova que se trata de falsos consolos. Atravessamos muitas infelicidades e fazemos a experiência dos pares de opostos (a felicidade, a infelicidade, etc.). Quando faz muito frio, queremos calor. Quando faz muito calor, temos muita vontade de algo frio. Os impulsos da inércia e do dinamismo criam a necessidade da busca do equilíbrio. A infelicidade é uma experiência do eu inferior que serve de lição para se dar o salto para o Eu superior. Uma vez dado o salto até o verdadeiro Eu, graças à qualidade do equilíbrio, a necessidade das três qualidades deixa de existir. O equilíbrio é o seu polo positivo, que abre a porta para o verdadeiro Eu.

Então, os três instrutores (tamas, rajas e sattva) podem ir dar lições a novos recrutas, em outro estabelecimento. O objetivo foi alcançado e eles não têm mais nenhuma influência sobre nós

quando atingimos o estado de Samadhi. Até o presente, a consciência só existia em nós como um ponto, ela agora se tornou um círculo em torno de nós. Ela agora é um corpo de luz no qual cada ponto é um centro. Seremos um globo da luz da consciência cujo centro está em toda parte e a circunferência em lugar nenhum. É o que Patanjali diz dos esplendores (vibhuti) do estado de Samadhi. As três qualidades continuam a atuar em cooperação com os devas que constroem o nosso corpo, a produzir o protoplasma, a dirigir as funções vitais, e a manter o corpo em vida por meio do processo de combustão e do metabolismo. As três qualidades nos ajudam nos planos físico e vital sem mais intervir em nossa atividade mental e suas funções superiores. A inércia chama-se *tamas*, o dinamismo *rajas* e o equilíbrio *sattva*. *Sattva* é a qualidade que abre as portas do nosso verdadeiro Eu. Devemos saber disso para poder aplicar o nosso estado de Samadhi e de *Samyama* (de existência simultânea) na nossa vida de *iogue*. É o que nos traz o capítulo 18 da *Bhagavadgita*.

3. O terceiro ponto a saber, e o mais importante, diz respeito ao hábito. No início somos condicionados pelas três qualidades e os nossos hábitos pertencem a uma mistura dessas três qualidades. Misturas desiguais tornam a nossa natureza individual diferente de qualquer outra entre as milhões de naturezas desta Terra. Há tantas espécies de plantas nesta Terra quanto há grãos de areia. Cada uma é uma mistura das três qualidades. Não apenas cada planta de uma espécie difere das de outra espécie, como há tantas plantas diferentes entre si nesta Terra como há números. Se temos três recipientes, um com sal, o segundo com açúcar e o último com suco de limão, podemos preparar milhares de misturas com gostos diferentes uns dos outros. E assim é que cada um de nós tem um gosto diferente dos outros no plano do não-Eu. A força do hábito faz com que gostemos do nosso próprio gosto. Quando damos o salto para a nossa verdadeira existência, então o condicionamento do hábito deixa de existir para nós, porque a natureza superior de cada um é uma mistura universal. Podemos chamá-la de natureza universal, e os antigos a chamavam de *Mula Prakriti*. Ela é a nona natureza da ciência da yoga. Nós a atingiremos por etapas. De início recuamos dos hábitos individuais para os hábitos humanos, dos hábitos humanos para os hábitos biológicos, e desses para os hábitos planetários desta Terra. Em seguida vivemos nos hábitos do sistema solar, no qual todos os hábitos dos planetas são considerados como contrapartes do Arquétipo único. Dos hábitos do sistema solar recuamos para os hábitos do cosmo. É o que figurativamente se chama de “quebrar o globo solar e ir além”. Estes hábitos cósmicos sobrepassam a nossa existência quando vivemos a vida *ióguica*. A natureza desta unidade de espaço-globo começa a existir em nós como a nossa natureza, com nosso próprio comportamento ou nossos hábitos. Qual é a natureza do cosmo? Criar. A nossa natureza é, pois, criar (e não reproduzir). Somos dotados de uma natureza criadora e só manifestamos faculdades criadoras. Nós nos tornamos essencialmente positivos em tudo. Os aspectos negativos como a dúvida, a desconfiança, o ciúme, a tristeza, o ódio e o medo não têm mais lugar em nós. Eles não são mais que as contrapartes das virtudes que existem em nossa verdadeira natureza, contrapartes que tanto nos perturbam quando vivemos no não-Eu.

Há, em cada globo do espaço, milhões e milhões de sistemas solares. Eles aparecem e desaparecem continuamente, mantendo constante a quantidade de sistemas solares existentes. Veja como o fruto da árvore *banyan* contém milhares de sementes, cada uma sendo, potencialmente, uma árvore. Um cosmo ou um globo do espaço é como um fruto da árvore *banyan* com milhões de sistemas solares, suas sementes. Há tantos globos do espaço neste universo como há grupos de frutas na árvore *banyan*, e pode haver, no espaço ilimitado, tantas árvores *banyans* como queira o jardineiro. Pensemos agora na imensidade da criação, na sua ordem, e também na posição que ocupamos nela. As coisas existem para nós na escuridão, até vertermos sobre elas a luz do nosso estado de Samadhi e de existência simultânea. A escuridão não existe por si mesma, ela é escuridão aos nossos olhos. Por si mesma, ela é luz. O que chamamos de escuridão é pura subjetividade. Quando focalizamos a nossa iluminação, a escuridão se torna objetiva para nós, para se realizar mais uma vez em nossa subjetividade. A escuridão é chamada de “a Mãe da Luz” (*aditi*) nos textos sagrados. Quando trocamos uma nota de cem francos, recebemos vários papezinhos de valor nominal menor. Da mesma maneira, a escuridão é continuamente trocada nas inúmeras existências que vivem em luz

própria. O que chamamos de espectro é um aglomerado multicolorido de notas de valor nominal menor. A luz branca tem um valor nominal superior e a escuridão é a nota do valor nominal mais alto. Os papeizinhos de valor menor existem uns para os outros, enquanto a nota de valor mais alto existe apenas para si mesma, e é o que nós chamamos de subjetividade no seu sentido mais puro. Quando vivemos uma vida ióguica, aprendemos a viver no nível da nota de mil francos, a nota da existência que tem o valor mais alto. É o que Patanjali chama de “estar sobrepassado pela Natureza Cósmica” (dharma megha), quando ele fala dos esplendores da vida ióguica. Vivemos como um cristal totalmente incolor, e o azul profundo da Natureza Cósmica sobrepassa em nós. O nosso comportamento se torna um comportamento cósmico.

4. Há um outro ponto interessante mencionado por Patanjali quando ele fala da transformação ióguica: é a força de gravidade da nossa consciência. Enquanto estivermos no não-Eu, o nosso corpo, a nossa mente e os nossos sentidos, assim como as reações deles, atraem o EU SOU que há em nós para eles. A inércia e o dinamismo nos ajudam a “puxar” a nossa consciência e a mantê-la unida com o peso (lastro) para que não negligenciamos o nosso corpo, a nossa mente e os nossos sentidos. Quando começamos a tentar atingir o equilíbrio (sattva), estamos subindo pelo braço da balança do lado que contém o peso do nosso corpo, da nossa mente e dos nossos sentidos. Quando estamos no estado de sattva, o braço da balança sobe lentamente para se aproximar do ponto de apoio da balança. Quando mais nos aproximamos do ponto de apoio, mais necessário será lutar para subir e mais esforço será preciso para chegar lá. É preciso um máximo de esforço para atingir o ponto de apoio e colocar o pé neste ponto imóvel da balança. Neste momento ocorre uma mudança de polaridade. As mesmas forças que nos puxavam para trás se colocam do nosso lado e o outro braço da balança começa a descer. A força da gravidade puxa agora para o outro lado. Todas as forças que nos tornavam mais pesados agora nos ajudam a deslizar para a nossa verdadeira existência, a iluminação do EU SOU em nós. Nas últimas etapas da nossa prática ióguica, cada incidente e cada coisa contribuem para o nosso progresso. O resultado é que gravitamos para o estado de Samadhi e somos recebidos com toda segurança na iluminação da existência simultânea. É o que Patanjali descreve sob os termos de “Gravitação para a Unidade absoluta” (kaivalya praghbhara). Todas as associações anteriores da nossa substância mental nos fazem gravitar para a discriminação, em cada etapa da nossa vida. É o que acontece quando levamos uma vida ióguica durante um longo período. Antes, o peso ficava nos nossos ombros e nos puxava para o corpo, a mente e os sentidos. Agora, o peso se encontra diante de nós e nos leva para o caminho, para o objetivo. Antes de cruzar o ponto de apoio, as qualidades do corpo físico eram igualmente um fardo. Elas produziam doença, letargia e aversão. A partir do momento que passamos pelo ponto de apoio, são essas mesmas qualidades que nos levam adiante. Mesmo quando o corpo não está mais em bom estado depois de uma certa idade, elas nos levam a sair do corpo de maneira suave e agradável. Faz parte da cura. A morte é um curador, pois ela já nos acolheu vários milhares de vezes. As pessoas que não praticam a disciplina ióguica não sabem como cooperar com a natureza para sair do corpo no momento do fim. Não sabem como se abandonar; querem viver ainda no mesmo corpo, mesmo que ele tenha atingido um ponto tal de degradação que deveria ser rejeitado. A excreção é uma necessidade natural, à qual não se deve resistir. Aprenderemos mais sobre a morte lendo o capítulo sobre a arte de morrer no livro “A Cura Esotérica”. Atualmente não há em inglês nenhum tratado sobre a morte que seja mais científico do que este livro. Inúmeros autores que tentam apresentar a vida após a morte só fazem contar histórias oriundas da própria imaginação. “A Cura Esotérica” é um livro vivo melhor que “O Livro dos Mortos”.

5. Uma última coisa a acrescentar é o conhecimento do triângulo socioeconômico. Trata-se de uma parte muito essencial da sabedoria e os textos sagrados antigos ensinam muitos detalhes sobre ele. O conhecimento deste triângulo nos permite encontrar o nosso lugar correto na sociedade e viver uma vida espiritual, quaisquer que sejam as condições sociais e econômicas que nos cercam. Sem este conhecimento, é impossível levar uma vida espiritual neste mundo e, ao mesmo tempo, atender às suas necessidades. Os três pontos do triângulo indicam:

- 1 – nosso trabalho na sociedade
- 2 – nossa remuneração e
- 3 – nosso bem-estar.

São chamados, respectivamente, de dharma, artha e kama. Uma maneira de construir o triângulo é começando pelo trabalho e terminando pelo bem-estar pessoal:

- 1) cumprimos os nossos deveres,
- 2) recebemos uma remuneração e
- 3) compramos o que é necessário para o nosso bem-estar.

O objetivo da vida é o bem-estar pessoal neste processo. É chamado de processo que culmina no bem-estar (kamottara). Ele se revela destrutivo para o indivíduo, para a sociedade e para a nação. Todos trabalham para receber sua remuneração e tentam tornar a vida confortável. Todos tentam fazer o menos possível fornecendo o mínimo de esforço. Todos tentam tirar o máximo de vantagem, fazendo o mínimo de esforço. Gradualmente, a capacidade de rendimento na sociedade diminui e a nação empobrece. Gradualmente, todos sentem as consequências na forma de insuficiência de alimento, de habitação e de vestuário. Pouco a pouco a liberdade de todos é reduzida por todos os outros e a causa não é facilmente percebida. Uma doença sem possibilidade de diagnóstico castiga uma nação e corrói os indivíduos. Todos são inocentes, mas isso não é desculpa. Todos ignoram a causa de tudo isso e, em consequência, tornam-se vítimas dos outros ou da “sociedade” (que é um fantasma ou um mito). Na verdade, são os indivíduos que existem, mas esta verdade é velada pela existência imaginária de um demônio chamado “sociedade”. Todos começam a cuidar apenas de si mesmo, detestando os outros e desconfiando deles. Falta ajuste, que deveria ser a tônica da vida. A concorrência é a tônica, “viver para matar”! Gradualmente, a sociedade humana se industrializa além das necessidades, procurando realizar o espelhismo do desejo. O homem é forçado a produzir objetos de luxo, que ele vai vender sob o nome de produtos de primeira necessidade. O medo e a falta de confiança fazem dele um assassino. Os homens ficam divididos em inúmeros pequenos grupos, cada um deles apontando as armas contra os outros. Daí resultam reações em cadeia sob a forma de guerras civis, guerras nacionais, guerras internacionais e guerras mundiais, que levam a um suicídio em massa que inclui a todos.

Os textos sagrados testemunham que a humanidade desta Terra viveu nessas condições mais de uma vez. O medo e o mal-estar permanentes levam os indivíduos a se deixar levar pela facilidade sob a forma de uma sexualidade sem reservas, álcool e drogas. O medo faz com que os indivíduos se reúnam em grupos cada vez maiores, o que leva à construção de cidades industriais cada vez maiores, o que gera a destruição das florestas, a poluição das águas, do ar e do alimento. Tudo isso leva à impossibilidade de viver em contato com a natureza e com um meio ambiente natural. Os textos sagrados denunciam a vida de kamottara (o fato de construir o triângulo desta maneira) e relatam seus efeitos maléficos nas crônicas sobre as Yugas (eras) que ocorrem de maneira cíclica.

Há uma outra maneira de construir o triângulo, que é começar com o próprio trabalho e encontrar a meta no próprio trabalho. Realizamos o trabalho para receber uma remuneração. Recebemos a nossa remuneração para provermos as nossas necessidades pessoais e o nosso bem-estar. Desfrutamos do bem-estar que o alimento, o vestuário e a habitação nos proporcionam e eles nos permitem dar continuidade ao trabalho para a sociedade. Não façamos do bem-estar a nossa meta. Que a meta seja a nossa contribuição à sociedade, o que oferecemos à coletividade. Meçamos a nossa realização com base na nossa contribuição e não na natureza de nos tornarmos passivos em relação ao bem-estar. O bem-estar estará ali, e se aproximará de nós “como os muitos rios que fluem para o mar”, segundo a linguagem da Bhagavadgita. O nosso bem-estar vai melhorar e também aumentará, enquanto a nossa contribuição aumentar, desde que ela seja de natureza

produtiva. Todos devem contribuir para a produção de algo que seja útil no plano material. Não basta produzir pensamentos como filósofo, diferenças como político, descobrir as causas da insônia como psicólogo ou, ainda, produzir estudantes como máquinas na fábrica chamada de universidade. O que é produzido pelo intelecto e pelas emoções não tem nenhuma utilidade, se alimento, vestuário e habitação não forem igualmente produzidos no plano material. Por mais científica que seja a nossa contribuição, ela será totalmente inútil, e até mesmo desastrosa para a sociedade, se não for recheada da carne e do sangue das três necessidades fundamentais.

Inúmeros documentos sobre educação, política e economia são distribuídos em todos os centros do globo. No entanto, resultam em um doce sonho de dinheiro e de prosperidade que se desvanece. Vamos lembrar que é a nossa contribuição “produtiva” que determina o bem-estar que recebemos sem nenhum esforço. O estudante de yoga é o único que pode compreender esta aplicação diferente do triângulo, e é o único que tem o poder de escolher uma segunda aplicação, a que culmina no trabalho e não no bem-estar. Se o trabalho é o seu objetivo, o bem-estar estará com você. Se o bem-estar é o seu objetivo, o resultado será a destruição. Esta segunda aplicação do triângulo é chamada de “o triângulo culminando no dever”; é também chamada de “o triângulo que nos leva a estabelecer a Lei” (triângulo dharmottara). Os textos sagrados que chamamos de Itihasas e Puranas preceituam que os dirigentes de todos os países devem implementar suas aptidões administrativas para levar o povo a adotar o triângulo que serve para estabelecer a Lei. O iogue deve saber disso e aplicar seus estados de Samadhi e de Samyama a este triângulo, levando a sua vida de iogue. Ele é a pessoa necessária para compreender essas coisas sob um ângulo impessoal e correto e lhe é solicitado que preceitue este triângulo tanto a indivíduos como aos dirigentes, irradiando a presença do Senhor-Consciência através de seus veículos, e realizando Seu trabalho segundo os princípios da vida ióguica. O socialismo, o comunismo, o materialismo ou o espiritualismo, todos estão fadados ao fracasso e levam à destruição quando dirigidos por pessoas que vivem no não-Eu. A menos que seja um iogue maduro, ninguém pode levar a bom termo nenhuma dessas ideologias. Todas elas permitem resolver os problemas da humanidade quando aplicadas à sociedade por um adepto em estado de Samadhi e de Samyama.

Imaginemos que eu comece a minha carreira de socialista durante um período em que sou pobre. Gradualmente, vou ganhando importância e atraindo boa vontade para me encontrar na posição de chefe político. Adivinhamos facilmente como vou me conduzir. Vou me organizar para ocupar um palácio, ter vários carros e aviões à minha disposição, pretendendo que tudo isso é necessário para servir aos pobres e lhes proporcionar prosperidade, tirando-a dos ricos. As pessoas acabam por achar que sou uma peste, uma calamidade para a sociedade, distribuindo veneno na opinião pública com meus slogans. É uma das consequências que podem acontecer quando começo a fazer socialismo vivendo no não-Eu. Não queremos consequências, queremos sequências, e elas só são possíveis com pessoas absorvidas na iluminação do Senhor-Consciência que está nelas, o que lhes possibilita não ter medo, cobiça nem a prática das mentiras. A sequência é natural, enquanto que as consequências são condicionadas ou tramadas pelo gênio maligno de um indivíduo que vive no não-Eu. Encontramos sequência no ciclo das estações e dos esplendores da fauna e da flora da Terra; tudo isso é natural. O que induzimos com nossas preferências e aversões, nossas suposições e oposições é uma série de consequências que afastam o homem da natureza e o fazem viver em uma concha destinada a explodir algum dia. Os dezoito textos védicos menores (os Puranas) e os dois textos védicos principais (o Mahabharata e o Bhagavatam) em sânscrito nos ensinam sobre estes triângulos e sobre o modo de vida ióguica.

Sabemos que a Bhagavadgita é apenas uma parte do grande poema épico denominado Mahabharata. Não há nenhum livro sagrado que não inclua prédicas sobre as teorias do triângulo socioeconômico. Depois de ter falado de tudo o que diz respeito a este triângulo, esses livros falam do centro geométrico do triângulo, que chamam de “a quarta via”. Trata-se simplesmente de encontrar o equilíbrio da existência na sociedade, encontrando-o na própria vida. A palavra “liberação” é usada

como um falso substituto para a “quarta via”, o equilíbrio. Inúmeros adeptos da yoga ressaltaram que este conceito de liberação é falso e que não o querem. “Que me importa de ser colocado por Ti, Senhor, no paraíso, na Terra ou no inferno. Não desejo me rebaixar, me degradar, suplicando para ser liberado. Basta que Tu me lembres da Tua presença em tudo e em cada um”, diz Kulasekhara, soberano de um estado do sul da Índia no século VIII após Jesus Cristo. O conceito de liberação é forçosamente individual e pessoal e não é solicitado por um iogue. Se ele o usa às vezes, é para designar a liberação do autocondicionamento, do condicionamento pelo não-Eu. A liberação não é uma verdade em si, o que é verdadeiro é o triângulo da Lei, que inclui o trabalho, a remuneração e o bem-estar que possibilita que o trabalho continue em um nível impessoal.

O trabalho no nível impessoal é chamado sacrifício (yagna), o que, de maneira alguma significa vitimizar um animal. É a existência animal do homem que deve ser sublimada na existência da luz da alma. A Bhagavadgita fala de yagna e explica como a Natureza trabalha de maneira impessoal. O iogue que quer levar uma vida ióguica deve observar o trabalho das estações, o ciclo da água, da chuva que cai, a germinação dos grãos e a ação do Senhor, o princípio germinativo em todas as coisas, que ainda e sempre germina para manter a Lei. Tudo isto se refere à ciência do triângulo socioeconômico, sobre a qual me proponho escrever um outro livro. Trata-se da culminação da vida ióguica e do objetivo da prática da yoga. Finalmente, a yoga chega à realização nos indivíduos que realizam a existência da síntese da iluminação do Samadhi e do Samyama no processo de administração de um Estado, de um país ou de uma nação. É para isso que a Bhagavadgita nos leva, para a “yoga, a prática soberana” (rajavidya ou rajayoga) e é este o segredo do sucesso que inúmeros dirigentes do longínquo passado conheceram (rajaguhyam). Creio que para o momento ficou claro. É tudo para este ano. Agradeço a todos.

OUTROS LIVROS DO MESMO AUTOR

PSICOLOGIA ESPIRITUAL.

“A mente tem duas faces: a primeira está virada para o corpo e suas necessidades. Esta mente compreende as ambições, os desejos, as emoções, os instintos e os reflexos. A segunda face está virada para o Eu, o verdadeiro EU SOU, muitas vezes chamado Espírito. Entre as duas faces se encontra a própria essência da mente, que forma a passagem entre o homem conhecido e o homem desconhecido. A psicologia trata da face virada para o corpo e para o mundo objetivo e que atua através dos sentidos. Por mais amplos que sejam os nossos conhecimentos sobre esta mente e seu objeto, a realidade objetiva ou objetividade, não podemos dominar a nossa mente. Precisamos de um método que nos permita reverter o curso da mente. O Caminho Óctuplo do Yoga é este método e a mente objetiva deve tê-lo aceito antes que seja possível segui-lo. É preciso aceitar a submissão ao Espírito e aceitar abandonar de uma vez por todas a sua viagem na objetividade. É preciso se entregar à busca do Espírito. O conhecimento de certos fatos leva a mente objetiva a esta aceitação. Esta obra tem por objetivo proporcionar este conhecimento.”

A CIÊNCIA DA HOMEOPATIA

Esta brochura apresenta de maneira simples, mas profunda, a filosofia da homeopatia clássica elaborada por Samuel Hahnemann. Contém inúmeros exemplos práticos para ilustrar as regras e os princípios fundamentais da homeopatia que de fato decorrem de uma compreensão intuitiva e esotérica da constituição humana.

MANTRAS MÍSTICOS

As orações são invocações diretas do Mestre. Seu propósito é submeter o mental do discípulo à presença do Mestre. Elas formam os canais de força que vão do plano etérico, no espaço em torno da Terra, até o corpo etérico do discípulo. O corpo etérico de um discípulo é chamado de “Prana Sarira”, enquanto que o plano etérico é chamado pelo Mestre de plano da “Plenitude de Prana”. Os canais criam um influxo da matéria etérica necessário para curar e purificar o corpo etérico do discípulo, como também para despertar a inteligência de cada átomo etérico de seu corpo. Assim, essas preces podem ser utilizadas por todos os discípulos como invocações do Mestre a fim de atingir a consciência ióguica.

ASTROLOGIA ESPIRITUAL

A astrologia esotérica trata da verdadeira sabedoria espiritual do homem; a este ramo da astrologia, damos o nome de astrologia espiritual. Esta ciência postula que o homem tem três naturezas em sua existência fenomênica: uma natureza material, uma natureza mental e uma natureza espiritual. Referidos princípios formam seu corpo físico, sua mente e seu espírito, do qual irradia a sua consciência.

“As instruções contidas no presente livro são oriundas de “fontes superiores”. Provêm daqueles que sigo e se dirigem àqueles que me seguem”.

Os originais em inglês e traduções destas obras encontram-se no:

Instituto para uma Síntese Planetária (IPS)

37 chemin de l'Étang

CH-1219 Châtelaine, SUISSE

E-mail: ipsbox@ipsgeneva.com

site: <http://www.ipsgeneva.com/>

ou nos seguintes endereços:

www.worldteachertrust.org

ou <http://www.masterek.org>

Traduções em espanhol podem ser pedidas no site:

www.worldteachertrust.org