

O DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL¹

Swami Abhedananda²

“O Ser é o senhor do Ser, quem mais poderia ser o senhor?”

“O próprio Ser conquistado é melhor do que vencer todas as outras pessoas; nem mesmo um deus poderia transformar em derrota a vitória de um homem que se venceu a si mesmo e sempre vive sob controle.”

– *Dhammapada*

1. AUTOCONTROLE

Toda religião pode ser dividida em duas partes, uma das quais pode ser chamada de não-essencial e a outra de essencial. Doutrinas, dogmas, rituais, cerimônias e a mitologia de todos os credos religiosos organizados entram na categoria do não-essencial. Com isso não se quer dizer que sejam inúteis; pelo contrário, o próprio fato de sua existência prova que são úteis e necessários em certos estágios de progresso. O que quero dizer é que não se pode afirmar que sejam absolutamente necessários para fazer alguém viver uma vida puramente espiritual. Um homem ou uma mulher pode ser altamente espiritual sem realizar nenhum dos rituais e cerimônias ordenados, seja pelas escrituras do mundo, seja por qualquer hierarquia religiosa. Um homem ou uma mulher pode ser verdadeiramente religioso sem acreditar em qualquer credo, doutrina, dogma ou mitologia. **Aqueles que pensam que essas partes não-essenciais são indispensáveis para atingir o objetivo final da religião, ainda não compreenderam os princípios fundamentais que sustentam todas as religiões;** eles confundem o não-essencial com o essencial; não conseguem discriminar um do outro; carecem da visão da iluminação espiritual. Aqueles que compreendem os essenciais da religião e os seguem estritamente em sua vida cotidiana não se perturbam com os não-essenciais; essas almas

¹ Este texto foi traduzido integralmente do livro em inglês “*Three Lectures on SPIRITUAL UNFOLDMENT*”, 7ª Edição.

² Swami Abhedananda, (1866-1939) foi um discípulo direto de Sri Ramakrishna e irmão espiritual de Swami Vivekananda. Espalhou a mensagem da Vedanta no Ocidente de 1897 a 1921, quando retornou a Índia para continuar a missão de Sri Ramakrishna e Swami Vivekananda.

simples e sinceras são as únicas que alcançam o objetivo da religião pelo caminho mais curto possível.

Os essenciais da religião são principalmente dois: Autoconhecimento e Autocontrole. Autoconhecimento significa conhecimento do Ser superior, a natureza divina do homem; e autocontrole é a restrição do ser inferior ou natureza egoísta. O verdadeiro conhecimento do Ser divino vem quando o ser inferior é subjugado. Nos tempos antigos, os filósofos gregos entendiam esses dois como os essenciais da religião; portanto, sobre a entrada do templo em Delfos, a frase “Conhece-te a ti mesmo” estava tão conspicuamente gravada. Heráclito, o antigo filósofo grego, interpretou este lema dizendo: “Convém a todos os homens conhecerem a si mesmos e exercerem o autocontrole”.

Na Índia, os antigos Sábios Videntes da Verdade compreendiam tão bem a parte essencial da religião que tentaram fazer o seu melhor para mantê-la separada da parte não-essencial da religião popular das massas. O resultado de tais tentativas foi a descoberta do sistema de *Yoga*. O sistema de *Yoga* lida inteiramente com os essenciais da religião; ele não ensina nenhum dogma, credo, ritual, cerimônia ou mitologia. Seu principal objetivo é ensinar à humanidade os diferentes métodos de atingir o conhecimento do verdadeiro Ser e a prática do autocontrole. Um verdadeiro *Yogi* é aquele que tem controle perfeito sobre si mesmo e que adquiriu autoconhecimento. A ciência do *Yoga* explica o que é autocontrole, como pode ser adquirido e qual é a natureza do autoconhecimento. Um *Yogi*, portanto, atinge o objetivo final da religião e da perfeição espiritual sem desperdiçar sua energia na prática de não-essenciais.

Os não essenciais da religião são como um enorme monte de cascas, sob as quais está escondido o cerne da verdade essencial; onde quer que haja excesso de não essenciais, prevalecem a corrupção religiosa, a superstição e a falsa teologia, cujo principal objetivo é convencer as massas ignorantes de que o monte de dogmas, doutrinas, cerimônias e rituais não essenciais deve ser observado por todos os que desejam ser religiosos. Mas a ciência do *Yoga*, sendo livre de dogmas, cerimônias e rituais, não sofre nem de corrupção nem de superstição, nem precisa de qualquer teologia. Ela é pura e simples. Ela dá as boas-vindas ao seu seio todas as almas sinceras e sérias que estão procurando pela verdade superior e pela vida espiritual, e busca torná-las espirituais dando os essenciais da religião como seu mais alto ideal. Ela lhes ensina o método pelo qual o autocontrole e o conhecimento do Ser Supremo podem ser adquiridos.

Autocontrole significa o controle do ser inferior, ou a natureza animal do homem, desenvolvendo os poderes superiores que estão latentes na alma individual. Tendo ascendido os graus da evolução dos animais inferiores, o homem vive a princípio no plano animal; então, à medida que sobe mais e mais alto, os poderes latentes da alma gradualmente começam a se manifestar e superar suas tendências animais.

O autocontrole não se manifesta no caráter de qualquer homem que obedece ignorantemente aos ditames dos sentidos e serve cegamente aos mestres internos da paixão, raiva, ganância, autoilusão, orgulho e egotismo. Aqueles que podem controlar a si mesmos, ou controlar a corrida louca da mente em direção aos objetos sensoriais, e que cessam de obedecer àqueles impulsos animais que são como inimigos ferozes no caminho do progresso espiritual, desfrutam de paz inabalável enquanto vivem, atingindo assim o mais alto objetivo da liberdade; mas aqueles que são constantemente guiados por ondas súbitas de paixão, raiva, orgulho, ciúme e ódio estão sempre perturbados em suas mentes; eles são inquietos e infelizes. Como podem pessoas que são escravas de seus sentidos esperar felicidade? A felicidade vem no estado de liberdade perfeita, e não na escravidão; essa liberdade, por sua vez, só pode ser adquirida através da prática do autocontrole; portanto, aqueles que desejam desfrutar de felicidade ilimitada e paz de espírito nesta terra devem lutar pela liberdade aprendendo a praticar o autocontrole.

A conquista do autocontrole é fácil para aqueles que aprenderam a estudar suas próprias mentes e que, depois de descobrir suas fraquezas, tentam reformar seus próprios caracteres. Como os animais inferiores, a tendência natural dos seres humanos é buscar o prazer e evitar a dor. Enquanto o homem vive na escuridão da ignorância e não consegue rastrear as causas que o tornam feliz ou infeliz, enquanto não entende se a felicidade e o prazer vêm de objetos externos ou de dentro, ele falha em ser mestre de si mesmo. A discriminação correta das condições que tornam alguém feliz ou infeliz é o guia mais seguro no caminho que leva à realização do autocontrole.

Agora, vamos examinar as condições presentes de nossas mentes. Elas são naturalmente atraídas pelos objetos que são agradáveis aos sentidos, ou que ajudam a cumprir os propósitos e desejos que são extremamente fortes em nós. A maioria da humanidade está apegada àqueles objetos que dão prazer, tanto sensual quanto mental. Eles nunca se apegam a qualquer coisa ou a qualquer pessoa onde não encontram prazer. Da mesma forma, pode-se mostrar que a tendência natural da mente

também é se afastar da dor. Os olhos se alegram em olhar para a bela cor que os atrai, os ouvidos se alegram em ouvir palavras doces, notas melódicas e boa música. Gostamos de cheirar fragrâncias doces e de saborear coisas agradáveis ao paladar. No entanto, o que é agradável aos sentidos de um homem pode dar dor a outro. Um chinês desfruta da música chinesa, mas é dolorosa para os nossos ouvidos. Da mesma forma, a música que é deliciosa para os nossos ouvidos não dá prazer a um chinês. A música ocidental parece uivos e gritos para muitos ouvidos orientais que não estão treinados para ela. Muitas pessoas desfrutam de sabores curiosos e temperos fortes, e outras ficam enojadas com eles. Algumas pessoas desfrutam da sensação de queimação na língua e na garganta produzida pela pimenta vermelha, enquanto outras sentem dor com isso e a evitam. A mesma cor, o mesmo som ou sabor que é agradável para um pode ser uma fonte de intenso desconforto para outro. **Isso mostra que o prazer e a dor não são propriedades inerentes aos objetos dos sentidos, mas que dependem das condições da mente e do corpo que entram em contato direto com esses objetos.**

A mente tem um poder tremendo sobre o corpo; se uma certa ideia se apodera da mente, ela afeta o corpo e produz mudanças correspondentes em todo o sistema. A mesma mente que encontrou prazer em uma certa coisa em um momento, desgosta da própria visão dessa coisa se novas ideias acontecem de se apossarem dela. Por exemplo, a carne animal dá prazer a um comedor de carne enquanto ele pensa que é o tipo certo de alimento, mas quando os princípios mais nobres da dieta vegetariana surgem em sua mente e o convertem em um vegetariano, o próprio odor da carne será ofensivo e pode fazê-lo sentir doente; seu estômago se recusará a digerir a carne animal, e ela pode até se tornar uma causa de dor e sofrimento para ele. Portanto, pode-se dizer que não há nada no universo do qual todos os indivíduos possam derivar prazer absoluto ou dor absoluta, ou que possa mesmo agradar o mesmo indivíduo em todos os momentos.

Aqueles que buscam prazer nos objetos dos sentidos não podem se ater a um prazer particular o tempo todo. Se tentarem desfrutar da mesma coisa dia após dia, logo se cansarão dela; a saciedade é o resultado inevitável, e com ela vem a perda de interesse. Suponha que uma senhora que é apaixonadamente afeiçoada à ópera ouça constantemente a mesma ópera dia e noite, sem ouvir ou fazer mais nada, ela certamente se cansaria disso em poucos dias. A mudança constante dos objetos de prazer é absolutamente necessária para aquelas pessoas que buscam prazer no

mundo externo. É por essa razão que muitas pessoas que são muito pobres para arcar com muita variedade em seus prazeres se iludem pensando que a riqueza lhes daria tudo o que desejam, e invejam aqueles que possuem grandes fortunas, acreditando tolamente que os ricos devem ser sempre felizes. Dessa forma, muitas vezes deixam de desfrutar os prazeres ao seu alcance, tornando assim sua vida um fardo. Elas não entendem que a riqueza tem suas próprias provações, que muitas vezes são apenas um pouco mais suportáveis do que os males da pobreza. A verdade é que a verdadeira felicidade só pode pertencer àquele que pode controlar sua mente. A prática do autocontrole seria uma grande bênção para todas essas pessoas infelizes; tornaria suas vidas mais felizes e mais dignas de serem vividas.

Antes que possamos controlar a tendência natural da mente de buscar prazer em objetos externos, devemos saber que a sensação de prazer depende da sensação de dor. Se não tivermos qualquer sensação de dor, não podemos desfrutar de uma sensação prazerosa. O prazer é prazer apenas quando está colocado em relação à sensação de dor. Sempre que comparamos uma sensação ou sentimento com outro, encontramos um mais agradável do que o outro; o menos agradável é ordinariamente chamado de doloroso. A tendência de nossa mente é buscar objetos que são mais agradáveis do que aqueles que já possuímos, ou que desfrutamos, e no momento em que encontramos uma coisa que pensamos que produziria uma sensação mais agradável do que as coisas que temos agora, ansiamos por possuí-la. Tendo satisfeito o anseio, se após a comparação descobrimos que o último não é melhor do que o primeiro, permanecemos tão insatisfeitos quanto antes, e podemos até desejar voltar à condição anterior. Assim, podemos entender que, embora o prazer e a dor possam surgir em diferentes indivíduos de seu contato com os mesmos objetos dos sentidos, a tendência natural da mente é buscar prazer e evitar a dor. Estamos apegados àqueles objetos da relação com os quais derivamos prazer, mas no momento em que estes cessam de nos dar gratificação, tornamo-nos indiferentes às próprias coisas que tão avidamente desejávamos; às vezes passamos a odiá-las e desejamos nos afastar delas.

Nossas mentes estão constantemente buscando novos objetos de prazer através dos portões dos sentidos e se apegam a cada novo objeto que promete nos dar uma sensação ou sentimento agradável. Enquanto esse apego dura, a mente se torna escrava dele. Se algo acontece e impede a mente de desfrutar de um prazer particular, a mente tenta superar o obstáculo. Quanto mais forte o poder oponente, maior é a luta mental para

subjugá-lo. Se o desejo for muito forte e não conseguirmos satisfazê-lo por meios ordinários, muitas vezes ficamos enfurecidos e adotamos medidas mais violentas, perdendo assim toda a possibilidade de um estado de mente pacífico.

Aquele simples desejo de desfrutar assume a forma de uma paixão dominante, agita toda a mente e se manifesta na forma de raiva e inquietação. Naquele estado agitado da mente, perdemos o senso do certo e do errado, a memória fica embotada, o entendimento fica confuso, perdemos a previsão e agimos como brutos. A paixão é a forma mais forte do desejo; o mesmo forte desejo, quando age sob oposição, assume a forma de raiva. O desejo é o primeiro estágio, a paixão é o segundo estágio, e o terceiro estágio é a raiva.

A paixão e a raiva, por sua vez, levam ao ódio, ciúme e muitos outros sentimentos perversos que são expressos externamente na forma de atos viciosos. Aquele que pode controlar sua mente de ser perturbada pela paixão e raiva obteve autocontrole. O controle das paixões e da raiva vem quando a mente não busca prazer em objetos externos, mas aprende por experiência que o prazer que pode ser derivado através dos sentidos é muito transitório; dura apenas por alguns segundos, e sua verdadeira fonte não está no objeto em si, mas depende principalmente das condições mentais e físicas daquele que desfruta.

Vimos que a paixão e a raiva são o segundo e terceiro estágios do desejo; esses desejos, de acordo com os *Yogis*, permanecem no plano subconsciente de nossas mentes. Aqui surge uma questão: Qual é a causa desses desejos? Um *Yogi*, tentando traçar a causa dos desejos, diz que eles são o resultado das impressões dormentes em nossas mentes, ou do estado despertado dessas impressões. Ele diz ainda que quando desfrutamos de qualquer objeto externo através de nossos sentidos, nossas mentes são impressionadas com certas mudanças que são produzidas enquanto estamos em contato direto com o objeto ou coisa. Quando comemos uma maçã, a impressão de seu sabor fica na mente. Quando ouvimos uma nota musical, uma impressão da nota, agradável ou desagradável, permanece na mente. Da mesma forma, todas as impressões que os objetos externos deixam na mente permanecerão lá em forma de semente, ou estado dormente, pela lei da persistência da força. Nenhuma delas será perdida; quaisquer coisas que tenhamos desfrutado ou sofrido em nossas vidas são armazenadas nessa forma de semente, ou na forma de impressões dormentes. Essas impressões dormentes são as causas de nossos desejos.

Alguns dos psicólogos ocidentais apoiaram esta teoria dos *Yogis*. O Professor Beneke diz em sua 'Psicologia Elementar': "O que uma vez foi produzido na alma continua ainda a existir, mesmo quando cessou de ser excitado. Aquilo que era consciente, meramente se torna inconsciente, ou vive na substância interna da alma." Sir William Hamilton admite a existência das impressões latentes quando diz: "O todo de que somos conscientes é construído a partir daquilo de que não somos conscientes." Ele explica a atividade psíquica do plano subconsciente comparando a cadeia de impressões ou pensamentos com uma fileira de bolas de bilhar, das quais, se atingida em uma extremidade, apenas a última se move, a vibração sendo meramente transmitida através do resto. Mas um *Yogi* diz que essas impressões dormentes são as sementes ou causa real dos desejos.

Suponhamos que a substância mental seja como um mar, que a superfície seja o plano consciente, e que as impressões dormentes estejam profundamente abaixo da superfície. Aqui devemos lembrar que qualquer coisa que permanece em um estado dormente está destinada a se manifestar quando as condições se tornam favoráveis. Forçadas por sua natureza interior, quando as impressões dormentes começam a se manifestar, pode-se dizer que elas sobem lentamente do fundo do mar da mente como se na forma de minúsculas bolhas. Podemos chamar essa bolha de estado sutil do desejo, ou a impressão despertada. Então ela gradualmente sobe à superfície e aparece cada vez maior em tamanho. Chamemos esse estado de bolha da impressão despertada, desejo; então a bolha do desejo, depois de brincar na superfície do mar mental por algum tempo, estoura lá e assume a forma de uma onda, e agita todo o mar da mente, transformando-o em uma massa de impulso. A mente fica inquieta, a paz é perturbada, o poder de discriminação fica embotado, não sabemos se bons ou maus resultados seguirão se cedermos ao impulso que prevalece; somos forçadamente impelidos de cabeça para baixo em direção ao objeto do desejo, seja ele qual for, mental (como ambição, orgulho, etc.), ou meramente sensorial. De fato, nosso poder de controle tendo sido superado por aquela onda de desejo, não podemos mais chamá-lo de desejo. Ele temporariamente assume a forma de uma paixão dominante, ou forte impulso. Aquele tremendo impulso controla nossos nervos, músculos e todo o corpo; lutamos para gratificar esse anseio, apenas para descobrir, quando atingimos a coisa e gratificamos o anseio, que a satisfação é apenas breve. A tempestade que naufragou nosso autocontrole gradualmente diminui, e o desejo particular que a provocou retorna

novamente ao seu estado dormente; então uma paz temporária da mente é recuperada e permanecemos felizes por um tempo.

Enquanto isso, outra impressão dormente se prepara para aparecer na forma de uma bolha. Lentamente ela sobe do subconsciente para o plano consciente, e o mesmo processo é repetido. Esta série sempre recorrente de desejos e sua gratificação temporária forma a vida diária de todas as pessoas que não aprenderam a controlar suas mentes.

Quando esta paz mental fugaz, ou a chamada felicidade, é assegurada, o desejo subsiste em um estado dormente por um período mais longo ou mais curto. Este processo está continuamente ocorrendo em cada mente a cada momento. Suponha que uma pessoa seja convidada para um jantar, onde ela prova algo muito delicioso que nunca provou antes e de que gosta imensamente. Você acha que a impressão daquele sabor será perdida assim que o jantar terminar? Certamente não; ela permanecerá na mente e gerará um desejo pela mesma coisa novamente; a memória recordará essa impressão e ela se tornará a causa de um novo desejo. Desta maneira, pode-se mostrar que cada nova impressão é a causa ou semente de um novo desejo.

Quando um homem começa a beber bebidas intoxicantes, ele sente uma sensação peculiar; ela afasta sua letargia, o alegra, excita seu sistema nervoso e o faz feliz por algum tempo. Depois que o efeito do estimulante passa, a impressão do sentimento agradável que produziu permanece em sua mente; por algum tempo permanece latente, depois sobe na forma de um desejo, ou bolha, para a superfície de seu mar mental. Subindo à superfície, ela estoura e produz uma onda, ou impulso, que intensifica o desejo e o leva a beber novamente. A nova alegria cria outra impressão, que se marca sobre a anterior, e o processo continua com frequência crescente. Com cada novo ceder ao desejo, a impressão antiga se aprofunda, até que a série de impressões armazenadas se torna tão forte que forma uma parte de sua natureza e se torna o que chamamos de hábito. Processos semelhantes produziram todas as variedades de hábitos, bons e maus, que encontramos em diferentes pessoas em diferentes países. Um processo parecido produz o que chamamos de instinto nos animais inferiores.

As impressões armazenadas de uma vida não são perdidas pela morte do corpo, mas permanecerão latentes por algum tempo e se tornarão as causas de desejos futuros em outra vida. Cada um de nós nasce com as impressões armazenadas de seu nascimento passado, que reaparecerão na forma de várias tendências, desejos e hábitos. **Esta é a**

explicação das amplas variações que vemos em membros da mesma família, para as quais a hereditariedade sozinha, ou mesmo a hereditariedade mais o ambiente, não consegue explicar.

À medida que o número de impressões aumenta, os desejos também aumentam, como foi dito; se permitirmos que os desejos surjam e brinquem em nossas mentes, eles assumirão as formas de paixão e raiva, perturbarão a paz mental, criarão novas impressões e serão, por sua vez, as causas de novos desejos. Assim, não há esperança de controlar a mente pela mera gratificação dos desejos. Não há esperança de saciar a ânsia pelo desfrute obtendo os objetos dos prazeres; isso é simplesmente colocar combustível no fogo, ou óleo nas chamas. Quanto mais desfrutamos, mais os desejos aumentarão. Pessoas estúpidas, que nunca analisaram suas mentes, satisfazem seus desejos e buscam prazer em objetos externos. Ninguém conseguiu atingir o autocontrole sendo um escravo dos desejos, nem ninguém se tornou livre dos desejos gratificando-os. Portanto, um *Yogi* diz: “Assim como o fogo não é apagado pela manteiga, assim o fogo do desejo nunca será extinto pelos objetos do prazer. Quanto mais manteiga é derramada em um fogo, mais ele irá aumentar; similarmente, quanto mais os objetos do desejo são desfrutados, mais os desejos aumentarão. Se uma pessoa possuísse todos os objetos sobre esta terra, ainda assim sua ganância não pararia, ele buscaria algo mais.” Você supõe que um homem que trabalha duro para se tornar um milionário ficará satisfeito com suas posses e cessará de adquirir mais? Ele continuará tentando acrescentar a elas enquanto viver. Um homem pobre deseja ser rico, um homem rico deseja ser um milionário, e um milionário quer ser um multimilionário, e assim por diante; onde há algum descanso? Onde há felicidade? Quando cessará sua sede por posses ou desfrute? Ele jamais adquirirá controle sobre sua mente? Talvez não nesta vida.

A sede pelo gozo e desfrute é a verdadeira doença em nós; seus vários sintomas são paixões, ambição, orgulho, ódio, ciúme, raiva, etc. Tremenda força mental e poder de vontade são necessários para controlar a mente inquieta de assumir as formas de ondas de paixão e raiva. A perfeita *inquietação* da mente de uma pessoa comum que é escrava de seus desejos e paixões foi vividamente descrita por um *Yogi*; o poeta não pôde encontrar uma ilustração melhor do que compará-la a um macaco, que é inquieto por natureza; então, pensando que isso não era suficiente, ele acrescentou um macaco bêbado, picado por um escorpião. Quando alguém é picado por um escorpião, ele pula de um lugar para outro por quase dois dias, então você pode imaginar a inquietação daquele pobre macaco; ainda

assim, o poeta encontrou algo faltando no símile, então ele o completou dizendo: 'Finalmente, o macaco foi possuído por um demônio.' Há alguma expressão pela qual possamos descrever o estado miserável daquele pobre macaco? Tal é o estado ordinário de nossa mente. Naturalmente, ela é inquieta, mas se torna mais ainda quando bebe o *vinho da ambição*, ainda mais quando é picada pelo *escorpião do ciúme*; mas o clímax é alcançado quando o *demônio do orgulho* entra na mente e toma posse dela. Em tal caso, quão difícil é trazer a mente sob controle! Conquistar a mente é mais difícil do que conquistar o mundo inteiro. Ele é o maior herói e o verdadeiro conquistador do mundo aquele que conquistou sua própria mente. "Aquele que controla seu espírito é maior do que aquele que conquista uma cidade." Um *Yogi* diz: "Se um homem conquista em batalha mil vezes mil homens, e se outro conquista a si mesmo, este é o maior dos conquistadores." Portanto, devemos prestar atenção especial ao estudo da mente; devemos aprender a analisar sua natureza e constantemente vigiar suas várias modificações, tentando desenvolver e fortalecer o poder de vontade.

Um *Yogi* desenvolve seu poder de vontade pela prática diária; ele desperta os poderes superiores e continua a lutar contra seus maiores inimigos com firmeza e determinação até conseguir seu objetivo. O autocontrole perfeito de um *Yogi* é aquele estado de mente onde nenhum desejo ou paixão de qualquer tipo perturba a paz e a tranquilidade de sua alma. Tal estado pode ser adquirido mais facilmente removendo as bolhas dos desejos antes que elas assumam a forma de onda das paixões, isto é, atacando-as enquanto estão em seu estado fraco. Isso pode ser feito seja pela discriminação correta da natureza do desejo, seja pela comparação do prazer transitório que resulta do nosso contato com os objetos dos sentidos, com a mente serena e pacífica que não é perturbada por desejos ou paixões. Devemos também lembrar que o mais alto ideal de nossa vida não é o prazer dos sentidos, nem a escravidão a desejos e paixões, mas a conquista do domínio sobre o ser inferior e a manifestação do Supremo Ser.

Há outra maneira de obter autocontrole, através da concentração e meditação. Concentre sua mente no Supremo Ser e não a deixe ser perturbada por qualquer outro pensamento ou desejo naquele momento. Aqueles que leram a '*Luz da Ásia*' [uma biografia de Buddha] se lembrarão que quando Buddha se sentou em meditação sob a árvore *Bodhi*, todas as impressões dormentes começaram a surgir em sua mente. Elas são descritas como os atendentes de Mara, o pensamento maligno personificado. Mas Buddha disse: "É melhor morrer no campo de batalha

enquanto luta com o inimigo do que ser derrotado e forçado a viver como um escravo, buscando pequenos pedaços de prazeres e gozos sensoriais.” Com tal forte determinação, Buddha se tornou mestre de si mesmo; quem quer que demonstre determinação de propósito e força de caráter semelhantes, certamente atingirá o autocontrole perfeito. Eles apenas que adquiriram autocontrole, desfrutaram da paz e felicidade eternas nesta vida e atingem o objetivo de todas as religiões, o conhecimento do Ser Divino.

2. CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

A vida espiritual de um homem ou de uma mulher depende da subjugação dos sentidos, do controle das paixões e da manifestação dos poderes divinos que estão latentes em cada alma individual. Essa vida espiritual pode ser atingida por diferentes métodos. Cada um desses métodos é chamado em sânscrito de ‘Yoga’. O método ou caminho da concentração e meditação é conhecido como o ‘método real’, ou *Raja-Yoga* em sânscrito. É a estrada real que leva à realização da Verdade. A palavra *Raja-Yoga* é uma palavra composta; *Raja* significa rei, e *Yoga* significa método de concentração. O método de concentração é descrito como o rei de todos os outros métodos, porque nada pode ser alcançado sem concentração. Não há poder no universo superior ao poder que vem através da concentração. O poder adquirido por sua prática pode controlar todas as forças físicas da natureza. Um *Raja-Yogi* diz que onde quer que ele concentre seus pensamentos, lá, para si mesmo e para sua própria consciência, ele controlará os fenômenos. *Raja-Yoga* ensina que a mente é o poder soberano no universo. Os curadores pela fé, os curadores mentais, os Cientistas Cristãos de hoje apreciaram apenas um centésimo dos poderes mentais que um *Yogi* na Índia afirma possuir.

Quando os poderes mentais são adequadamente guiados e direcionados para qualquer objeto externo, a verdadeira natureza desse objeto é revelada, e o resultado é a descoberta das leis físicas que governam o mundo fenomenal. Os poderes da mente estão espalhados como os raios de uma luz elétrica que ilumina os objetos ao redor. Uma luz elétrica que ilumina os objetos dentro de um círculo muito limitado pode ser utilizada para iluminar objetos distantes, se soubermos a arte de reunir seus raios

em um feixe e pudermos lançar essa inundação de raios convergidos sobre qualquer coisa a uma distância considerável, como é feito por um holofote. Podemos comparar a mente concentrada de um *Yogi* a um holofote mental. Há tanta diferença entre a mente dispersa de um indivíduo comum e a mente concentrada de um *Yogi* quanto há entre a luz de uma lâmpada comum e a de um holofote extremamente poderoso. Um *Yogi* pode lançar o holofote de sua mente sobre os objetos mais minúsculos a qualquer distância no reino do invisível e desconhecido, e pode aprender mais facilmente cada particularidade conectada com esses objetos. Quando a mesma mente concentrada de um *Yogi* é direcionada para o mundo interno, ela ilumina as coisas mais sutis conectadas com sua natureza interior e revela aquelas leis superiores que governam sua natureza espiritual.

Cada indivíduo possui o poder de concentração em maior ou menor grau e o usa em sua vida cotidiana, consciente ou inconscientemente. A concentração em sua forma mais simples é conhecida por nós pelo nome de atenção. Se não prestarmos atenção ao objeto que vemos, ouvimos ou percebemos, não podemos entender a natureza dessa coisa. Quando lemos um livro, se nossa atenção for desviada para alguma outra coisa, então nossos olhos podem ler as letras automaticamente sem captar o significado ou sentido do assunto. Quando alguém fala com você, se você estiver desatento, as palavras proferidas entrarão em seus ouvidos; as vibrações do ar carregadas pelos nervos auditivos para os centros cerebrais produzirão mudanças moleculares nas células desses centros; todas as condições fisiológicas necessárias para a percepção de um som serão cumpridas, mas ainda assim, por falta de atenção, você não o ouvirá. Quando você está assistindo a uma palestra, se sua atenção estiver fixa em algo que é mais interessante, você não será capaz de entender o que está sendo falado - na verdade, você não ouvirá nem uma única palavra que é dita. Da mesma forma, em cada instância de percepção de objetos sensoriais, você notará que se não houver atenção por trás disso, você não percebe realmente.

O poder de atenção não é totalmente uma faculdade adquirida, mas é em grande parte um dom da natureza. Muitos nascem com esse poder amplamente desenvolvido, mas onde quer que haja a manifestação da mente, encontramos mais ou menos a expressão desse poder de atenção. É um crescimento espontâneo da natureza de nossa mente.

O poder de atenção concentrada se manifesta nos animais inferiores, assim como no homem. Ele varia apenas no grau de intensidade, mas não

em tipo. Todos os animais primeiro direcionam sua atenção para a busca por comida. Um abutre fixa sua atenção no objeto de sua presa, olha para ele de uma grande distância, então cai sobre ele e o pega. Quando um gato pega um rato ou um tigre cai sobre sua presa, ele fixa sua atenção primeiro, controla seus sentidos da distração, recolhe as forças dispersas de sua mente e corpo e, por fim, tem sucesso em cumprir seus desejos. Sua atenção é tão concentrada naquele momento que ele dificilmente nota qualquer coisa além do objeto em vista. Os caçadores conhecem esse fato tão bem que se aproveitam dele quando saem para caçar animais selvagens. Um grande *Yogi* na Índia uma vez notou uma garça parada imóvel à beira de um riacho com sua atenção tão profundamente concentrada em um peixe a ponto de não notar o caçador que ia atirar nele. O *Yogi* ficou tão espantado que exclamou: 'Ó garça! Tu és meu mestre em concentração. Seguirei teu exemplo quando praticar concentração.' Em todos os animais de caça, a necessidade dessa atenção concentrada é bem ilustrada pela maneira como eles obtêm sua comida. Se sua atenção for distraída por um ruído súbito ou outra interrupção, é provável que sua presa escape deles. Há muitos exemplos do poder de atenção espontânea possuído por animais inferiores. Nesses casos, os poderes mentais são centralizados em um foco e direcionados para um objeto. Cada sentido está alerta e sob controle completo, toda a atividade física é convergida para um ponto, e, por enquanto, o movimento do corpo é paralisado. A experiência ensinou ao animal a necessidade desse curso de ação. Quando os raios divergentes da energia mental que move todo o sistema em diferentes direções são centralizados em um foco e quando a energia concentrada é forçada através de um canal, ela fortalece a mente. Essa força mental às vezes se expressa como força física ou muscular. Em nossa vida cotidiana, encontramos a expressão do mesmo poder de atenção espontânea. Apenas o trabalhador que é capaz de fixar sua mente em seu trabalho pode dar-lhe atenção inteligente, pode elevar-se acima de ser um mero autômato. Um motorneiro não pode dirigir um carro elétrico se toda a sua atenção não estiver fixa em seu trabalho. Que este é um fato bem compreendido é evidenciado pela regra de que, para evitar distração, os motorneiros em bondes não têm permissão para conversar com os passageiros. O cavaleiro de cavalo ou bicicleta que permite que seus arredores absorvam muito de sua atenção é suscetível a levar um tombo súbito. O jogador de xadrez bem-sucedido, jogando talvez meia dúzia de jogos de uma vez, tem que exercer uma força maravilhosa de atenção concentrada. Na dança, canto, pintura, escrita ou em qualquer outra vocação, nenhum homem pode dar

o seu melhor, a menos que seus poderes mentais estejam adequadamente concentrados no objeto de sua linha particular de trabalho.

Sem usar o poder de atenção, não poderia haver nenhum grande artista, escultor ou filósofo; nenhum matemático, cientista ou químico; nenhum astrônomo, músico ou compositor. Quanto mais esse poder é desenvolvido, mais maravilhosos são seus resultados. Todas as descobertas nos reinos da natureza, invenções de máquinas e de outras coisas que vemos hoje, todos os feitos surpreendentes da ciência moderna, nada mais são do que os resultados daquele poder maravilhoso de atenção concentrada exibido pelo inventor e pelo cientista. Se um gênio nato de repente fosse privado desse poder, ele agiria como homens comuns, pois o que chamamos de gênio é, na realidade, um imenso poder de concentração, de modo que todas as faculdades se dedicam a um objeto, o que produz um trabalho tão notável que imediatamente consideramos o homem que manifesta essa habilidade maravilhosa como acima do nível médio da humanidade comum; enquanto, por outro lado, se um idiota pudesse desenvolver e manifestar esse único poder de atenção concentrada, então ele seria considerado um dos gênios do mundo. Tal é o poder de concentração. É a fonte de todo o nosso conhecimento. Em suma, é a condição de nossa vida. Sem exercer uma certa quantidade desse poder, só poderíamos viver sendo vigiados por outros, não poderíamos evitar as constantes dificuldades e perigos com os quais nossa vida é assediada por todos os lados. Noventa e nove por cento das doenças e acidentes em nossas vidas são os resultados da desatenção às leis que governam a vida e a saúde.

Uma criança no período inicial de sua vida, expressa esse poder inato de atenção fixando seu olhar em objetos brilhantes ou no rosto ou olhos de sua mãe ou enfermeira. Esse poder simples, não desenvolvido e espontâneo de atenção em uma criança gradualmente se desenvolve à medida que o pequeno cresce e entra em contato com o mundo.

A atenção espontânea que se expressa em animais inferiores, em crianças e pessoas incultas, é direcionada a princípio para os objetos que são mais necessários para a sustentação da vida, como comida, roupas, etc. À medida que nos elevamos acima do plano animal através da cultura e educação, o poder de atenção se manifesta de uma maneira diferente. Então, gradualmente aprendemos a direcionar nossa atenção para objetos que não são meramente atraentes para os sentidos ou necessários para a sustentação corporal, e podemos fixar nossas mentes em coisas que são atraentes para nosso intelecto e natureza superior. Aqui começa a atenção

voluntária, ou atenção bem controlada e adequadamente direcionada pelo intelecto e vontade. Isso leva à cultura intelectual de um indivíduo e à conquista da força mental e à criação de novas correntes de pensamento.

A mesma atenção, quando direcionada para a observância de leis morais e ações corretas que trazem bons resultados não apenas para nós mesmos, mas também para nossos companheiros na ordem social, leva à cultura moral de nossas mentes. Então, quando nossa atenção voluntária é direcionada para nossa natureza espiritual, ela nos torna virtuosos e religiosos e desenvolve nosso caráter espiritual. Por fim, quando é direcionada na forma de meditação concentrada para o Espírito Universal, ou Deus, ela traz a mais alta sabedoria. Ela leva à liberdade da alma dos grilhões da ignorância, ilusão e egoísmo, e resulta na conquista da Bem-aventurança absoluta, que não conhece limite. Este estado mais elevado é chamado de estado de consciência de Deus. Portanto, tudo o que trouxe os seres humanos ao estágio atual de civilização, cultura e avanço; todo ato que produz bem físico, e conceitos morais, intelectuais e espirituais, é apenas a expressão daquele poder bem direcionado de atenção concentrada. Emerson diz: 'A única prudência na vida é a concentração; o único mal é a dissipação. A concentração é o segredo da força na política, na guerra, no comércio - em suma, em todo gerenciamento de assuntos humanos.'

A atenção espontânea, que é um dom da natureza, pode ser transformada, por esforço voluntário, no poder de concentração superior sobre as verdades mais abstratas e, por fim, sobre a Realidade Absoluta do universo. Esse poder simples pode se tornar enormemente forte se soubermos o segredo de controlá-lo. Assim como um jardineiro, por poda severa, força a seiva da árvore para um ou dois brotos vigorosos em vez de deixá-la espalhar-se em um feixe de galhos, assim um *Yogi*, controlando os poderes mentais dissipados e concentrando toda a energia em um ponto, parando por enquanto a atividade miscelânea da mente, desenvolve um poder que traz resultados maravilhosos em cada linha de seu trabalho. O controle da atenção pelo poder da vontade é chamado de concentração, em sânscrito *Dharana*. A concentração perfeita traz controle supremo sobre os fenômenos externos e internos. Esse tipo de concentração superior é descrito por Patanjali no terceiro capítulo de seus '*Aforismos sobre Raja-Yoga*'; *Dharana*, ou concentração, é quando a mente, sendo restringida de assumir várias formas, mantém-se em algum objeto, seja no corpo ou fora do corpo, e mantém-se nesse estado.

Se, pela prática gradual, pudermos controlar as modificações da substância mental, como sensações, paixões, desejos, etc., e convergir toda a energia mental para um ponto, então esse processo é chamado de *Dharana*, ou concentração. O resultado de tal concentração variará de acordo com a natureza do objeto para o qual a energia mental concentrada é direcionada. Os principais auxílios à concentração, no sentido de obter os melhores resultados dela, são, primeiro, a discriminação correta do objeto de concentração; em segundo lugar, uma compreensão clara e definida do que se deseja adquirir; terceiro, autoconfiança; e por último, determinação firme, propósito estabelecido e perseverança. Disraeli disse: 'Eu me trouxe, por longa meditação, à convicção de que um ser humano com um propósito estabelecido deve realizá-lo, e que nada pode resistir a uma vontade que apostará até a existência em seu cumprimento.' De acordo com um *Yogi*, uma mente firme, resoluta e determinada com um propósito estabelecido realizará os melhores resultados da concentração no menor tempo possível.

A maior conquista do homem é entender os mistérios de seu próprio ser - conhecer a si mesmo. Um verdadeiro *Yogi*, portanto, não se importa em concentrar sua mente em uma busca por prazer como as pessoas mundanas fazem. Ele nem mesmo gasta sua energia mental tentando evitar coisas que podem parecer desagradáveis por um curto período. **Ele não desvia seus poderes mentais fixando sua atenção nas doenças de outras pessoas, nem os concentra para ganhar fins egoístas prejudicando os outros, como os trustes e monopólios do mundo civilizado fazem; nem pratica magia negra. Um verdadeiro *Yogi* nunca concentra sua mente nas fantasias da riqueza e vãs ambições terrenas.** De acordo com um *Yogi*, esse tipo de concentração mal direcionada traz o desperdício daquela energia que deve ser armazenada até um ponto considerável antes que o resultado mais elevado da concentração na vida espiritual possa ser obtido. Todos esses objetos mundanos são apenas obstáculos no caminho do progresso espiritual. Poucas pessoas neste mundo podem entender por que essas coisas obstruem o caminho do desenvolvimento espiritual. Mas um verdadeiro *Yogi* é aquele que pode discriminar a verdade da falsidade, o real do irreal, o espírito da matéria. Um verdadeiro *Yogi* não deseja desperdiçar sua energia para ganhar coisas meramente transitórias. Ele quer atingir o ideal mais elevado da vida; então ele centraliza seus pensamentos na Verdade Suprema ou na realidade absoluta do universo, e o resultado dessa concentração é o *Samādhi*, ou o estado de mente supraconsciente e tranquilo mais elevado, onde somente é possível a

comunhão divina, ou a realização da unidade com Deus no plano espiritual.

Os psicólogos hindus classificaram a atividade mental em cinco estados diferentes: (1) *Kshipta*; (2) *Mudha*; (3) *Vikshipta*; (4) *Ekagra*; (5) *Niruddha*. O primeiro significa 'disperso', isto é, sempre ativo, o tipo de mente que está constantemente em ação e nunca em repouso. Neste estado, a mente inteira corre como um elefante louco na direção que escolhe. Ela vagueia aqui e ali sem qualquer objetivo ou propósito e não pode ser trazida sob controle. Aqueles que estão em tal estado de mente nem mesmo tentam parar essa atividade sem propósito, porque acreditam que este é seu estado normal e que todos os outros estados são anormais, mórbidos ou doentios. Eles têm medo de afundar na indiferença ou perder sua individualidade se alguém lhes disser para reduzir a tremenda velocidade com que a máquina de sua mente está funcionando e os aconselhar a descansar um pouco. Eles pensam que descanso significa sono ou morte.

A segunda classe é *Mudha*, significando 'estúpido e confuso'. Aquelas pessoas que são inertes, preguiçosas, inativas e estúpidas pertencem a esta classe. Neste estado, o intelecto, entendimento e razão estão envoltos, por assim dizer, com a escuridão da ignorância. Estes dois são os dois estados extremos de atividade e inatividade da mente. O terceiro estado é chamado *Vikshipta*, isto é, às vezes ativo e às vezes inerte. O quarto estado, *Ekagra*, significa 'focado', ou, em outras palavras, concentrado. A quinta condição mental, conhecida como *Niruddha*, é aquele estado de concentração bem controlado em que toda atividade involuntária está subjugada e a mente, transcendendo suas limitações comuns, alcança o estado supraconsciente de *Samādhi*, o estado de consciência de Deus. Os primeiros três estados são encontrados em pessoas comuns, e nenhum deles é de qualquer ajuda na vida espiritual. Apenas os dois últimos são conducentes ao crescimento espiritual.

No quarto estado, isto é, quando a mente inteira está concentrada ou 'focada', podemos realizar a verdadeira natureza das coisas; todas as modificações dolorosas da mente se tornam cada vez menos; todos os nós de desejos por coisas mundanas e prazeres sensuais são afrouxados, e eles cessam de perturbar a paz da mente. Este estado de mente leva gradualmente à conquista do quinto estado, quando vem o controle perfeito sobre a mente. Aqueles, portanto, que aspiram à perfeição espiritual, devem fazer todos os esforços para alcançar estes dois últimos estados.

Quando o quinto, ou estado supraconsciente, de concentração é atingido, a verdadeira natureza do conhecedor ou Espírito (*Ātman* em sânscrito) é manifestada. Mas em outros momentos o conhecedor aparece como identificado com as modificações da substância mental. Às vezes o conhecedor é identificado com impulsos, bons ou maus, às vezes com emoções, sensações dolorosas ou prazerosas, ou com as mudanças do corpo grosseiro e suas doenças. Esta identificação do espírito (ou *Ātman*) com as mudanças da mente e do corpo é a causa de nosso cativeiro, miséria e sofrimento. Quando o conhecedor da miséria e da tristeza se torna identificado com eles, ele aparece como miserável e triste; mas na realidade o conhecedor é sempre distinto e separado do objeto conhecido.

Por exemplo, quando uma bola de ferro é aquecida em uma fornalha, ela aparece vermelha e quente. Uma pessoa ignorante olhando para ela facilmente a confundirá com fogo. O intelecto, a mente e o corpo podem ser comparados à bola de ferro e a inteligência ao fogo. Intelecto, mente e corpo sendo aquecidos ou iluminados pelo fogo da inteligência, que é a verdadeira natureza do Espírito ou *Ātman*, aparecem para o ignorante como inteligentes. Por engano, as mudanças da mente e do corpo são identificadas com a fonte pura e imutável da inteligência. Assim como podemos conhecer a verdadeira natureza da bola de ferro separando-a do fogo, assim podemos aprender a verdadeira natureza da 'bola de ferro' da substância mental quando, no estado de *Samādhi*, a separamos do fogo da inteligência. Então percebemos que ela, como a bola de ferro, é escura e morta em si mesma, e que apenas quando iluminada pela inteligência pura, ou *Ātman*, ela brilha em vida aparente.

Podemos ilustrar isso de outra maneira. Quando qualquer objeto de cor brilhante é colocado perto de um pedaço de cristal puro e transparente, todo o cristal é tão impregnado com a cor lançada sobre ele que apenas um observador atento pode detectar que em si mesmo o cristal puro não tem cor. Similarmente, a verdadeira natureza do *Ātman*, ou Espírito, é coberta pela luz refletida das modificações constantemente cambiáveis da substância mental - como pensamentos, sentimentos, paixões, desejos, etc. - até que o 'cristal' puro do *Ātman* parece ter essas modificações em si mesmo. Apenas a capacidade de discriminar corretamente o real do aparente pode nos permitir descobrir a verdade em qualquer caso.

Se por um momento alguém puder tornar seu verdadeiro Ser livre dos reflexos cambiáveis das atividades mentais, naquele instante ele realizará o *Ātman* ou Espírito, e cessará de cometer mais erros. Não mais ele se identificará com as várias mudanças em sua mente e corpo.

Concentração e meditação são os únicos processos pelos quais esta realização pode ser realizada.

Existem vários métodos para desenvolver o poder de concentração. **Esses métodos devem ser aprendidos com mestres espirituais habilitados que os praticaram por um longo tempo e cujas vidas são puras, castas e livres de máculas. Pode-se facilmente aprender alguns dos métodos do *Raja-Yoga* ou qualquer outro livro sobre a prática do *Yoga*, mas sem a ajuda de um mestre competente, ninguém deve começar a praticá-los.** O poder de concentração pode ser adquirido por processos mentais sozinhos, ou por processos físico-mentais. O processo mental começa mantendo a mente em certos pontos, sensações ou sentimentos. Suponha que você tente concentrar sua atenção em seu dedo mindinho. Naquele momento, você terá que sentir apenas seu dedo mindinho, você terá que reunir, por assim dizer, todos os poderes mentais que estão espalhados por todo o corpo e convergi-los em direção ao seu dedo mindinho. Se qualquer outro pensamento ou ideia surgir na mente, você não deve deixar sua atenção ser distraída por ele, nem deixá-la vagar em qualquer outra direção. Depois de praticar por alguns dias, você notará que adquiriu algum poder de controlar sua atenção e de direcioná-la para um objeto. Quando você tiver totalmente atingido esse controle sobre seu poder de atenção voluntária, você será capaz de concentrar toda a sua mente em qualquer objeto, seja externo ou interno, concreto ou abstrato, material ou espiritual.

No momento da concentração perfeita, você notará que o ritmo da respiração mudará, e que gradualmente se tornará mais e mais lento, talvez quase cesse por algum tempo. Um pensador francês inteligente e experiente, Dr. Lewes, disse: 'Adquirir o poder de atenção é aprender a fazer nossos ajustes mentais alternarem com os movimentos rítmicos da respiração.'

O movimento dos pulmões tem uma relação muito íntima com a atividade da mente. Se controlarmos a atividade da mente, também podemos controlar o movimento dos pulmões; e inversamente, se o movimento dos pulmões é controlado, a mente também vem mais facilmente sob controle. Então, quando o movimento dos pulmões está sob controle perfeito, cada órgão, cada partícula do corpo, é trazido sob o controle do Espírito, ou *Ātman*.

Assim, quando o controle supremo sobre a atenção é adquirido por esforço voluntário, pode-se fixar sua atenção em qualquer parte do corpo e experimentar sensações estranhas e fenômenos maravilhosos. É um fato

bem conhecido que se pode facilmente sentir dor em qualquer parte do corpo fixando fortemente sua atenção lá. Por um processo análogo, pode-se se livrar da dor no corpo. Os curadores mentais dos dias de hoje estão familiarizados com tais fenômenos, embora muitos deles não consigam entender a razão de suas curas. Pode-se curar doenças fixando a atenção na parte doente e enviando uma corrente oposta de pensamento. Este método tornou-se atualmente uma prática muito comum com os Cientistas Cristãos e curadores mentais sob uma variedade de nomes. Mas uma coisa deve ser lembrada, e é que cada indivíduo nasce com esse tipo de poder de cura. Ninguém pode dar a você esse poder. É um dos poderes naturais da mente humana. É melhor curar a si mesmo do que ser curado por alguma outra mente. Não deixe sua mente ser controlada por qualquer outra mente. Pessoas que vão a curadores mentais ou Cientistas Cristãos para ajuda e que se permitem ser influenciadas pelas mentes de outros, não percebem que, ao se permitirem cair sob o poder hipnótico de uma mente mais forte, estão caminhando em um caminho que leva à degeneração mental. Muitos casos foram conhecidos onde mentes foram degeneradas em escravas de outras mentes, perdendo todo o poder de autocontrole. Que lastimável é a condição mental daqueles autoiludidos que saem por aí buscando ajuda de outras mentes! Porque um *Yogi* compreende completamente este perigo, ele nunca se permite ser influenciado por outra mente. Pela prática constante, ele desenvolve aqueles poderes superiores que estão latentes em sua própria alma. Um verdadeiro *Yogi* é mestre de si mesmo. Ele não conhece outro mestre. Sua mente, sentidos e corpo obedecem a seus comandos. Um verdadeiro *Yogi* compreende todas as forças mais sutis e as leis que as governam. Esta compreensão correta e conhecimento correto da verdadeira natureza da alma, *Ātman* ou Espírito, são os resultados do poder adquirido pela concentração perfeita.

A concentração leva à meditação. **Meditação significa o fluxo contínuo ou ininterrupto de uma corrente de pensamento em direção a um ideal fixo.** Depois de ganhar controle sobre a mente através da prática da concentração, se pudermos compelir a corrente de pensamento a fluir em uma direção por um certo período de tempo, atingimos o poder da meditação. Neste estado, a mente não é distraída por ruído externo ou por qualquer modificação desagradável do *Chitta*. Os objetos de meditação variarão com os ideais individuais das pessoas que a praticam. Para o desenvolvimento espiritual, o ideal da unidade do *Ātman*, ou espírito individual, com o Brahman, ou Espírito universal, será um dos melhores assuntos sobre os quais meditar. Tais ideias como 'Eu sou Espírito além do

corpo e sentidos e acima da mente;' ou 'Eu sou um com o Espírito universal;' ou 'Eu e meu Pai somos um,' serão de grande ajuda para aqueles que desejam alcançar rapidamente a mais alta meta de todas as religiões. Primeiro repita oralmente, depois mentalmente. Concentre sua mente no verdadeiro significado e medite sobre ele. Deixe a mesma corrente de pensamento fluir sem qualquer quebra ou distração, então somente será meditação real. Se sua mente for distraída por qualquer outro pensamento ou ideia ou por perturbação externa, traga firmemente sua atenção de volta ao ideal escolhido. Se qualquer mau pensamento surgir na mente, supere-o despertando um bom pensamento. Se a inveja ou ciúme surgirem, o sentimento de amizade deve ser usado para neutralizá-lo. O sentimento de amor deve ser cultivado para conquistar o ódio; e o perdão deve ser praticado para superar o sentimento de vingança. Desta forma, você conquistará todos os pensamentos maus e prejudiciais por seus opostos. Depois de praticar regularmente a meditação por meia hora cada dia, você notará, após um mês, que toda a sua natureza foi mudada, e que sua mente se tornou pacífica. Aqueles que nunca tentaram a meditação a acharão muito difícil no início, porque o hábito de longa data de permitir a atividade irregular na mente confundirá todas as tentativas do iniciante. Vários pensamentos e ideias que você nunca acalentou conscientemente surgirão espontaneamente do plano subconsciente e mostrarão que tremenda força eles têm. O iniciante tem que subjugar lenta e cautelosamente esses pensamentos obstrutivos. Ele não deve prestar qualquer atenção a eles. Ele deve trabalhar arduamente para evitar que sua mente seja distraída da linha de pensamento que decidiu seguir. Vários elementos perturbadores surgirão, brincarão por um curto período no plano consciente e, se não notados, desaparecerão. Mas se, pelo contrário, prestar um pouco de atenção a eles, eles se tornarão mais fortes, assumirão a forma de impulso e forçarão toda a sua mente em alguma outra direção. Portanto, em vez de seguir esses pensamentos e ideias não convidados, ele deve manter-se no ideal.

Nenhum sábio, seja um Buddha ou um Cristo, nenhum santo, seja do passado ou do presente, jamais encontrou paz sem praticar a meditação. É a estrada que leva à conquista da tranquilidade perfeita da mente. Estamos gastando toda a nossa vida valiosa em ganhar dinheiro, em comer, beber e fazer coisas que trazem um pouco de conforto ao corpo ou um pouco de prazer à mente. Mas não pensamos por um momento na valiosa oportunidade que estamos perdendo. Buscamos alimento para o corpo, mas nunca buscamos o alimento para a alma. Alimente suas almas

com a Verdade eterna que se manifesta à alma purificada, com aquele néctar e bem-aventurança que só podem ser obtidos através da prática da meditação. Faça da meditação uma parte da rotina diária de sua vida. Busque a companhia de algum amante desinteressado da humanidade, siga suas instruções o mais próximo possível. Mantendo este ideal diante de sua mente, marche adiante através do caminho da meditação lutando contra os inimigos da atenção vacilante e da mente indisciplinada como um bravo soldado, como um verdadeiro herói, e não pare até que a meta seja alcançada; no final, você será o conquistador do universo, e o reino de Deus será seu. Ao ganhar o poder da meditação, você desfrutará da felicidade suprema entrando no estado de *Samādhi*, o estado de consciência de Deus.

3. CONSCIÊNCIA DE DEUS

Foi bem dito por Ralph Waldo Emerson, o maior poeta-filósofo que a América produziu, que 'Um homem é a fachada de um templo onde toda a sabedoria e todo o bem residem. O que comumente chamamos de homem, o homem que come, bebe, planta, conta, etc., ele não, como o conhecemos, representa a si mesmo, mas mal se representa. A ele não respeitamos, mas a alma de quem ele é o órgão, se ele a deixasse aparecer através de suas ações, faria nossos joelhos se dobrarem.' O homem que come, bebe, planta, conta é limitado e imperfeito, e é o que chamamos de homem 'aparente', mas o homem real é livre, sábio, divino e sempre feliz. A alma em cada indivíduo é um centro daquele círculo cuja circunferência não está em lugar nenhum, mas cujo centro está em todo lugar. Aquele círculo é chamado de Espírito universal. É a fonte da sabedoria infinita, de todo conhecimento, toda verdade, toda ciência, toda filosofia, arte, beleza e amor. Este círculo ilimitado de sabedoria infinita é o verdadeiro pano de fundo de cada indivíduo aparente. Não sabendo que o rio eterno da sabedoria está constantemente fluindo dentro dele, o homem aparente busca aqui e ali, e luta por uma gota de conhecimento para satisfazer sua sede intelectual, como o tolo que, parado nas margens de um rio poderoso, cava um poço de água para saciar sua sede. Nós não sabemos quão sábios e bons somos na realidade. Leva um longo tempo para descobrir que toda

a sabedoria e toda a bondade residem em cada alma individual. Estamos agora buscando sabedoria de fora, porque estamos pensando, por engano, que ela virá de fora. Os grandes sábios, profetas e homens sábios do passado foram aqueles que sabiam o segredo de abrir aquela porta que impede a saída daquele rio inesgotável de sabedoria que está constantemente fluindo por trás de cada ego individual. Quando o Ser todo-sábio começa a manifestar seus poderes superiores, o homem aparente é chamado de vidente inspirado da Verdade. Então ele realiza sua natureza divina, cessa de viver como um animal e atinge o estado de consciência de Deus, que é a mais alta meta do desenvolvimento espiritual. Então ele é verdadeiramente religioso e atinge o objetivo de todas as religiões. Todas as religiões são como tantas tentativas da mente humana de se elevar acima do plano animal, de ir além dos sentidos e conhecer a realidade - em suma, de alcançar o estado de consciência de Deus.

Na Índia, desde o período Védico até o presente, esta conquista da perfeição espiritual ou consciência de Deus tem sido considerada como a mais alta aspiração e o objetivo mais elevado da humanidade. A verdadeira religião começa quando a alma do homem realiza esta consciência de Deus, e não antes. O homem que atinge este estado não busca nada de fora de si mesmo. Ele encontra toda a sabedoria dentro de sua própria alma. Entre os hindus, desde os tempos mais antigos, a conquista da consciência de Deus tem sido o tema de ricos e pobres, de reis e mendigos, de santos e pecadores. Foi por esta conquista que muitos reis e príncipes renunciaram a seus tronos e sacrificaram sua riqueza, nome, fama, confortos, luxos - em suma, tudo o que era mais querido para eles. Todas as qualidades nobres que adornam o caráter dos sábios e tornam um homem divino nesta vida são apenas o resultado das tentativas para a conquista da consciência de Deus. Há algo mais enobrecedor, mais sublime, mais divino, do que a pureza incomparável de coração, a serenidade infantil e simples, a elevada abnegação e o amor desinteressado por todos que são exibidos no caráter daquele que é consciente de sua natureza divina? Não. Tais caracteres são as luzes de farol que estão sempre lançando seus raios guias em nosso caminho laborioso e nos acenando para avançar para o porto da realização. Eles são os grandes líderes da humanidade, eles governam sobre milhões. Eles são manifestações de Deus na terra. Eles são adorados pela vasta maioria da humanidade como as encarnações de Deus. Eles expressaram em suas vidas o objetivo final de todas as religiões. O homem comum ou aparente é autoiludido e cego para a Verdade, é imperfeito e limitado em todos os

sentidos, e não tem caráter espiritual, sendo governado apenas pelo interesse próprio. Todos nós sabemos que estamos agora vivendo vidas mais ou menos egoístas e agindo sob limitações, que não somos exatamente o que desejamos ser. Durante os momentos calmos de nossas vidas, às vezes olhamos para nós mesmos e sentimos que nossas almas, como águias, são livres por natureza e capazes de voar para o espaço infinito, mas agora estão acorrentadas pelo egoísmo e confinadas nas gaiolas de corpos humanos grosseiros. Nessas ocasiões, percebemos nosso cativeiro e buscamos a liberdade. Ansiando voar para o espaço infinito da bem-aventurança eterna, lutamos muito para quebrar nossas correntes, derrubar as barreiras que nos confinam e conquistar todos os ambientes que nos mantêm no cativeiro.

Cada alma individual nasceu para combater a natureza e suas leis. Nossas vidas consistem no esforço constante da alma para superar as limitações impostas por elas. As forças da natureza estão tentando arrastar a alma em uma direção, enquanto as forças internas impulsionam a alma a resistir e se elevar acima delas. A alma não quer seguir, como uma escrava. Ela está lutando para subjugar a natureza e dominar suas leis. Esta luta é a causa do progresso social, bem como do progresso espiritual da humanidade. Um homem que não sabe como lutar contra a natureza e como ganhar vitória sobre suas leis, mas que, por outro lado, a segue cegamente, é um homem incivilizado, é um selvagem e está no nível dos animais inferiores. A verdadeira civilização significa a conquista da natureza pela alma humana. Toda a história da humanidade ensina este fato. Se estudarmos a natureza externa, descobrimos que a natureza nos diz: 'Obedeçam às minhas leis e comandos'; mas nós dizemos: 'Não, por que deveríamos? Nós somos teus mestres, tu deves obedecer.' A natureza física nos diz para andarmos nus e vivermos em cavernas ou florestas, como os animais, sem qualquer cobertura sobre a cabeça, mas dizemos: 'Não, teremos roupas e abrigo adequado,' e os obtemos. A natureza os destruiria, mas nós os protegemos com nossa força e nos preservamos do calor e do frio e das mudanças climáticas pelas quais a natureza tornaria a existência impossível para nós, e no final temos sucesso. Como temos sucesso? Estudando a natureza e suas leis, e utilizando suas forças de tal maneira a fazê-la obedecer aos nossos comandos. Sabemos o quão tremendamente poderosas são as forças da natureza - eletricidade, vapor, etc. - mas manuseamos todas essas forças gigantescas da natureza e as fazemos nos servir. Esta vitória do homem sobre a natureza física deve-se àqueles poderes superiores que estão latentes na alma. Os poderes que

superam a natureza não são nada além da inteligência e vontade possuídas pelo homem. Aquilo que conquista é superior àquilo que é conquistado. Portanto, a natureza física é mais fraca do que os poderes da inteligência e da vontade. Similarmente, se estudarmos a natureza interna, encontramos lá também uma luta constante entre a mente superior e a inferior, entre a inteligência superior e a inferior, entre o poder de vontade superior e o inferior, entre o homem espiritual, real ou divino e o homem aparente ou animal. A mente inferior, a inteligência inferior, a vontade inferior, o homem aparente ou animal é aquilo que obedece às necessidades físicas e sensuais do corpo, como um escravo obedece a um mestre. A mente superior, a inteligência superior, a vontade superior, o espiritual, o real, ou o divino no homem é aquele que tenta conquistar e subjugar a natureza inferior e dominar sobre ela. Claro, não encontramos essa luta nos animais inferiores, nem naqueles que vivem como eles. Quando essa luta começa, não somos mais puramente animais, mas somos humanos ou morais. Ser humano ou moral, no entanto, não é ser perfeitamente espiritual. Fazemos uma distinção entre os planos moral e espiritual. O plano moral é o estágio intermediário. O homem moral é parcialmente animal e parcialmente espiritual. Em um homem moral, há uma luta constante entre a natureza animal e a espiritual. O homem moral se esforça para superar o animal nele, lutando contra ele e constantemente vigiando sua mente para evitar que a natureza inferior ou animal espalhe sua influência sobre ele. Um homem moral deve, tanto quanto possível, se esforçar para evitar a tentação, porque ele ainda não é forte o suficiente para superar sua influência. Seu esforço deve ser elevar-se ao plano superior, que está além da tentação. Essa luta só cessará quando a natureza animal for completamente conquistada, e o homem moral se tornar verdadeiramente espiritual, ou divino. Quando esse estágio for alcançado, não haverá espaço para tentações. Enquanto um homem está lutando com a natureza animal, ele é ético; mas quando a conquistou completamente, ele é espiritual. O homem moral pode ser tentado por atrações animais, mas o homem verdadeiramente espiritual está muito acima de todas as tentações, ele está além do alcance das tendências inferiores e propensões animais que incomodam o homem moral.

Em um homem verdadeiramente espiritual, toda luta desse tipo cessou para sempre. Então, o verdadeiro espírito, ou a natureza divina no homem, reina em sua própria glória e aparece como o sol autoefulgente acima das nuvens do egoísmo e das imperfeições. Os anjos, ou os poderes superiores personificados do verdadeiro Espírito – mais ainda, o mundo

inteiro se curva diante do conquistador vitorioso e soberano da natureza. Esse é o estado que foi atingido por Buddha e por Cristo. O Príncipe Gautama, ou *Sakya Muni*, tornou-se o Buddha, e Jesus de Nazaré tornou-se o Cristo quando cada um atingiu esse estado de consciência de Deus. Quem quer que alcance essa realização torna-se perfeito e livre do egoísmo e de todas as outras imperfeições. Somente o homem pode alcançar tal estado de consciência de Deus. Os animais inferiores e aqueles que vivem como eles devem evoluir para o plano humano ou moral primeiro, antes que possam até mesmo tentar atingir o estado de consciência de Deus. À medida que a natureza animal evolui para o plano moral ou humano, o poder de alcançar esse estado é gradualmente desenvolvido, e o ego individual entra nos diferentes estágios do desenvolvimento espiritual. Quando atinge o ponto final, ele está consciente de sua natureza divina. Esse ponto é o clímax do desenvolvimento espiritual do ego aparente. É o estado de bem-aventurança e perfeição eternas.

Não podemos pensar em outro estado superior ao da consciência de Deus, porque nesse estado, a alma comunga com a Divindade e está unida com a Fonte Infinita de amor, sabedoria e inteligência. A alma individual, ou o 'eu', torna-se um com o Pai no Céu, ou o Espírito Infinito. Você pode imaginar algum estado superior ao estado da união da alma individual e do Espírito universal? Assim, vemos que existem três estágios principais pelos quais o ego aparente passa antes que a consciência de Deus seja atingida. Primeiro, a natureza animal, que deve ser superada pela natureza humana ou moral; em segundo lugar, a natureza moral, que, por sua vez, deve se desenvolver em natureza espiritual. Quando um homem está no plano animal, ele é extremamente egoísta, preso por desejos, um escravo das paixões e prazeres sensuais que não têm restrição de qualquer tipo; ele não tem pureza, nenhum padrão moral de vida ou de veracidade. Seu ideal mais elevado é o conforto de seu corpo, e ele abomina coisas espirituais, pensando ser uma perda de tempo e energia até mesmo ouvir sobre sua natureza espiritual, ou falar sobre isso. Mas quando tal homem acorda desse sono profundo de ignorância e autoilusão, seja naturalmente ou através da ajuda de um santo Guru ou mestre espiritual, ele começa a buscar a vida moral. Este é o estado de despertar da alma. É o estágio de um iniciante no caminho da consciência de Deus. Então ele tenta viver uma vida moral e virtuosa, e começa a examinar sua própria natureza, tenta conhecer suas próprias falhas e fraquezas, e tendo-as descoberto, se esforça para corrigi-las. Este é o estado de purificação da alma, e é o segundo estágio do desenvolvimento espiritual. É chamado em sânscrito de *Sādhaka*,

ou o estado de neófito. Um neófito deve lutar muito para conquistar sua natureza, para subjugar suas paixões e para superar, controlando todos os seus hábitos, a tremenda força que a natureza animal exerce. Se ele não souber como fazer isso, deve seguir as instruções de alguém que saiba, ou de alguém que realizou o estado de consciência de Deus. Ele não deve esquecer seu ideal em sua vida cotidiana, e deve tentar estar sempre em guarda contra a tentação. Especialmente, ele deve lembrar que não se pode conhecer a mais alta verdade a menos que seja verdadeiro consigo mesmo. A verdade não pode ser obtida pela falsidade. A verdade deve ser ganha pela verdade. Se não somos verdadeiros, não estamos prontos para alcançar esse estado. Então, um neófito deve tentar ser verdadeiro em cada palavra e ação, porque na medida em que ele falhar nisso, ele falhará em alcançar a Verdade eterna.

Quatro coisas são absolutamente necessárias para a purificação do coração e para conquistar a natureza animal. Primeiro, autocontrole, que inclui o controle dos sentidos e o controle da mente pela prática da concentração; em segundo lugar, veracidade; terceiro, amor desinteressado por todos; quarto, ações altruístas. Em um dos Upanishads, lemos: 'Não atingirá a perfeição espiritual aquele que não cessou de seguir caminhos perversos, que não subjuguou seus sentidos, que não controlou sua mente pela concentração, e que não é verdadeiro e bondoso com todos.' Essas linhas contêm toda a ética e a essência de todas as escrituras do mundo. O segredo do progresso espiritual está na prática desses quatro.

Quer acreditemos em Deus ou não, quer tenhamos fé em algum profeta ou não, se tivermos autocontrole, concentração, veracidade e amor desinteressado por todos, então estamos no caminho da perfeição espiritual. Pelo contrário, se alguém acredita em Deus ou em um credo e não possui esses quatro, ele não é mais espiritual do que um homem comum do mundo. Na verdade, sua crença é apenas verbal. Onde quer que essas qualidades se manifestem, devemos lembrar que lá o desabrochar espiritual dos poderes da alma começou. Durante o processo de evolução espiritual, os poderes de autocontrole, concentração, etc., que estão latentes em cada alma, começam a se desenvolver de dentro e se manifestam nas obras da vida cotidiana.

Este mundo é uma grande escola, como se diz, na qual os egos individuais são os estudantes, e os vários estágios da evolução espiritual na vida da alma são as diferentes séries. Quando um curso é terminado, o ego, ou homem aparente, começa outro. Se ele quiser estudar um curso ou lição repetidamente, não há nada que o impeça de fazê-lo. Ele pode

continuar nesta mesma série por anos – mais ainda, por muitas encarnações, se seu desejo não mudar. Mas no momento em que ele se cansa de estudar repetidamente o mesmo curso, não encontrando mais prazer nele, ele naturalmente busca uma classe superior e assume novas lições. Enquanto um curso continuar a ser atraente e absorvente, ele nos satisfaz e não sentimos a necessidade de outro; mas o tempo certamente chegará quando as lições de hoje perderão seu encanto e parecerão maçantes, insípidas e monótonas. Então buscaremos algo mais elevado, algo melhor e mais atraente. Esta busca do ego por algo mais elevado e melhor do que já possui é a causa de sua evolução espiritual.

A maioria da humanidade está tão cativada pelos objetos dos sentidos que não consegue pensar em nenhum ideal mais elevado; eles se enfraqueceram tanto que não percebem a condição escrava de suas mentes. Portanto, o *Gita* diz: ‘Poucos entre milhares desses escravos das paixões e desejos buscam a liberdade, enquanto outros se deleitam na escravidão; e poucos entre milhares desses buscadores pela liberdade perseveram até que a emancipação da alma e a perfeição espiritual sejam alcançadas.’ Ninguém pode forçar outro a se tornar espiritual fazendo-o engolir, por assim dizer, a pílula da espiritualidade.

O desenvolvimento espiritual é provocado pela evolução da natureza interior do homem aparente. O desejo de conhecer o espírito deve surgir espontaneamente na mente humana, e quando esse desejo tiver crescido suficientemente forte, forçará o homem a discriminar o espírito da matéria, o eterno do não-eterno, a verdade da falsidade. Esta discriminação é o terceiro estágio do desenvolvimento espiritual. A verdadeira discriminação leva ao quarto estágio no caminho. É o desapego, ou não-apego a coisas materiais e não eternas. Neste estágio, riqueza, propriedade e prazeres sensuais não terão nenhum encanto, nenhuma atração para a alma discriminativa. Neste estado, todo o objetivo da vida será mudado. Se o mundo inteiro for abalado em seus próprios fundamentos, isso não afetará a alma que atingiu este estágio.

Quando este estado foi adquirido, o neófito atinge o quinto estágio, que é o da iluminação. No curso de seu progresso em diante, ele passa por muitos estágios intermediários, onde experimenta muitos poderes maravilhosos e encontra muitas coisas estranhas e às vezes sedutoras. **Se ele permitir que sua mente seja atraída por qualquer um desses poderes, então seu progresso espiritual será interrompido ali.** Poderes psíquicos, como o poder de ler os pensamentos dos outros, de saber o que está acontecendo à distância, de prever o futuro, de curar doenças, etc. - **todos**

os poderes que estão latentes em cada ser humano vêm para tentar o estudante e arrastá-lo para baixo. Se os prazeres sensoriais ordinários são tão poderosamente atraentes, quanto mais o serão as novas e estranhas tentações às quais a conquista de poderes mentais superiores o expõe! **Um buscador da perfeição espiritual, no entanto, deve cuidadosamente conquistar essas tentações, ou sua busca será em vão.** Ele deve se lembrar da parábola do lenhador e do Sábio e marchar para a frente, sem prestar atenção a qualquer coisa fora do ideal que estabeleceu para si mesmo, que é a realização da consciência de Deus.

Um pobre lenhador vivia em uma vila na Índia perto dos arredores de uma densa floresta. Ele ganhava a vida e sustentava sua família vendendo lenha que coletava na floresta. Ele passava seus dias cortando galhos de árvores, que, depois de secos, ele prendia em um feixe. No final do dia, ele carregava o feixe para o mercado e o vendia por alguns centavos. Toda a sua família dependia daqueles poucos centavos para seu sustento diário. Desta forma, o pobre homem lutou por vários anos. Um dia, quando ele estava saindo da floresta curvado sob o peso pesado do grande feixe de lenha nas costas, ele encontrou um Sábio de bom coração. O Sábio, vendo sua condição miserável, falou com ele, dizendo: 'Bom homem, por que você não segue em frente, para os recessos profundos da floresta?' O pobre lenhador respondeu: 'Porque, Senhor, eu consigo lenha suficiente aqui; qual seria a utilidade de ir mais longe para a floresta profunda?' Novamente o Sábio o instou a ir mais longe na floresta e, assim aconselhando-o, foi embora. Após sua partida, no entanto, as palavras do Sábio voltaram à mente do lenhador e começaram a produzir uma impressão profunda. No dia seguinte, quando ele chegou ao local onde tinha visto o Sábio, ele se lembrou das palavras do homem santo e decidiu fazer uma experiência, então foi para a parte mais densa da floresta. Enquanto ele abria caminho através do bosque emaranhado, perguntando-se o que o Sábio quis dizer com seu conselho, ele de repente sentiu o cheiro doce de sândalo e, olhando ao redor, encontrou-se perto de uma árvore de sândalo. Ele ficou extremamente encantado. Ele agradeceu mentalmente ao Sábio e, coletando tanto sândalo quanto pôde carregar, trouxe-o para o mercado e vendeu o feixe por um preço muito alto. Naquela noite, ele tinha mais dinheiro do que poderia ter ganho em cinco anos se tivesse seguido seu trabalho regular. No dia seguinte, ele foi novamente para a floresta, mas lembrou-se do conselho do Sábio e disse a si mesmo: 'O Sábio não me disse nada sobre sândalo; ele apenas me disse para seguir em frente.' Assim pensando, o lenhador deixou o lugar onde tinha encontrado a

árvore de sândalo e foi mais fundo na floresta. Finalmente, ele chegou a uma mina de cobre. Ele coletou tanto cobre quanto pôde carregar e, vendendo-o no mercado, conseguiu muito dinheiro. No dia seguinte, ainda seguindo o conselho do Sábio, ele não parou na mina de cobre, mas seguiu em frente. Ele chegou a uma mina de prata e levou consigo quantidades de prata, o que o tornou bastante rico. Mas ele não esqueceu o conselho do Sábio de seguir em frente. Ele seguiu para a frente e para a frente na floresta, não permitindo que se desviasse pelas muitas descobertas notáveis que fez em seu caminho. Finalmente, depois de passar por uma mina de ouro, ele chegou a uma mina de diamantes e outras pedras preciosas. Sentindo-se certo de que isso deveria ser o que o Sábio pretendia que ele alcançasse, ele não procurou mais longe, mas pegou as joias e, por fim, tornou-se o homem mais rico daquela parte do país. Similar é o caso do homem que aspira à perfeição espiritual. O conselho de todos os grandes Sábios aos buscadores da riqueza espiritual é 'seguir em frente', e não parar depois de fazer um pequeno progresso, ou depois de possuir alguns dos poderes psíquicos. Sendo iludidos pelo desejo de nome e fama e pela ambição de vários tipos, **muitas pessoas confundem poderes psíquicos com dons espirituais e pensam que se podem curar doenças por meios mentais, atingiram a perfeição espiritual.** O número desses traficantes de poder sobrenatural autoiludidos está aumentando diariamente na América sob vários nomes. Se você busca a perfeição espiritual e a consciência de Deus, cuidado com as tentações que esses poderes psíquicos oferecem aos incautos. **Nenhum desses poderes é o sinal da verdadeira espiritualidade.** Portanto, o buscador da perfeição espiritual deve cuidadosamente superar esses obstáculos no caminho de seu avanço espiritual.

Aqueles que estão apegados a esses poderes não atingirão a consciência de Deus enquanto esse apego durar. Eles mantêm o homem no plano psíquico e o iludem de tal maneira que ele muitas vezes cessa seu esforço para subir mais alto. Esses poderes são descritos pelos sábios hindus (*Yogis*) como tentações muito maiores e mais sutis do que as mais grosseiras de um plano inferior. Devemos evitar cuidadosamente o anseio por tais poderes. Deixe que eles venham se quiserem; mas não os busque. Eles são meramente as placas de sinalização que marcam nosso progresso; eles não são os objetos mais elevados a serem alcançados, nem têm qualquer valor real em si mesmos. **É melhor considerá-los simplesmente como obstáculos a serem superados.** Eles não podem produzir qualquer efeito prejudicial em alguém que não esquece seu objetivo real, mas

empurra firmemente para a frente, determinado a alcançar o mais alto ideal da vida - a consciência de Deus, mantendo constantemente este objetivo diante dos olhos de sua mente.

Depois de conquistar a tentação dos poderes psíquicos, o verdadeiro buscador da consciência de Deus atinge o quinto estágio do desenvolvimento espiritual. Seu olho espiritual gradualmente se abre, ele começa a ver vislumbres da verdade mais elevada, ele sabe que a alma é separada do corpo; ele entende o que é o corpo sutil; se a alma reencarna ou não e se a alma existiu antes de seu nascimento - todas essas questões são resolvidas neste estado de iluminação. Ele encontra explicações para tudo, tanto físico quanto mental, e descobre a verdadeira relação da alma com Deus. Tendo atingido esta iluminação, a alma sobe a um plano ainda mais elevado de desenvolvimento espiritual. É o sexto estágio, o da iluminação espiritual perfeita. Então a meta foi alcançada, e mesmo nesta vida, aquela alma encontrou a bem-aventurança eterna na consciência de Deus. Isso é chamado por vários nomes por diferentes filósofos e sábios de diferentes países. Em sânscrito, é chamado de *Samādhi*. Os budistas o chamam de *Nirvana*, que significa a cessação do sofrimento, tristeza, egoísmo e todas as outras imperfeições, e a conquista da bem-aventurança. Não é um estado *do nada*, como algumas pessoas acreditam, mas a conquista da perfeição. Os místicos cristãos da Idade Média o descreveram como êxtase, e os cristãos modernos o chamam de estado de comunhão com Deus. O nome pode variar, mas o estado em si parece ser o mesmo em todos os casos. Este estado é o ideal de todas as religiões do mundo. Entre cristãos, muçulmanos, budistas, hindus e outros, os buscadores da Verdade lutam muito para atingir este estado de realização supraconsciente. Jesus tornou-se o Cristo depois de atingi-lo, e o *Sakya Muni* tornou-se o Buddha ou o Iluminado. Ramakrishna, o grande Sábio do século XIX na Índia, atingiu esse estágio e agora é adorado por milhares de pessoas como uma Encarnação de Deus na terra. Todos os grandes sábios e profetas descreveram isso como a mais alta conquista. Neste estágio, o rio do Ser superior, o Homem Real, flui com tremenda força para o oceano da Divindade e nada pode resistir ao curso dessa corrente. A alma em cada indivíduo está constantemente tentando manifestar sua Divindade ou verdadeira natureza; e suas tentativas são perfeitamente cumpridas quando o sexto estágio é alcançado. Neste estado de realização, todos os problemas da vida e da morte são resolvidos, todas as dúvidas da mente cessam para sempre e todas as questões são respondidas. Neste estado, vê-se a unidade subjacente de todo o panorama dos fenômenos, e

a alma individual então transcende todos os fenômenos e suas leis. **Quando tal homem desperta do estado supraconsciente e desce ao plano da consciência comum, toda a sua natureza é transformada, ele manifesta a Divindade em cada ação de sua vida** e vê a mesma Divindade no sol, na lua, nas estrelas, em seu próprio Ser e em todos os lugares do universo. Ele coloca em seus olhos novos óculos, coloridos, por assim dizer, com o matiz do Espírito divino, e onde quer que olhe, ele vê através deles a manifestação da divindade, e que tudo existe em Deus. Muitos filósofos atingiram este estado.

Plotino, o neoplatônico que viveu dois séculos depois de Cristo, atingiu esse estado quatro vezes em sua vida. Algumas pessoas têm medo de perder sua individualidade. Mas nós nunca podemos perder nossa individualidade. Plotino, após atingir esse estado, disse a seu amigo Flaccus que nele realizamos o Infinito. 'Você pergunta como pode conhecer o Infinito? Respondo: não pela razão. É função da razão distinguir e definir. O Infinito não pode ser classificado entre seus objetos. Você só pode apreender o Infinito por uma faculdade superior à razão, entrando em um estado no qual você não é mais seu ser finito, no qual a essência divina é comunicada a você. Isto é êxtase. É a liberação de sua mente de suas ansiedades finitas. O semelhante só apreende o semelhante. Quando você assim cessa de ser finito, você se torna um com o Infinito. Na redução de sua alma ao seu ser mais simples, sua essência divina, você realiza esta união, ou melhor, esta identidade.' Porfírio atingiu esse estado supraconsciente quando tinha sessenta e seis anos. Dionísio, que viveu no século V, chamou-o de estado da união mística, ou quando a alma está unida com Deus. O grande místico cristão, Meister Eckhart, que viveu no século XIV, descreveu a natureza desse estado de consciência de Deus assim: 'Deve haver perfeita quietude na alma antes que Deus possa sussurrar Sua palavra nela, antes que a luz de Deus possa brilhar na Alma e transformar a Alma em Deus. Quando as paixões são acalmadas e todos os desejos mundanos silenciados, então a palavra de Deus pode ser ouvida na Alma.' A ideia é que a calma da mente e a atenção concentrada são necessárias se quisermos ouvir a palavra divina. Como podemos esperar ouvir aquela voz divina dentro de nós se nossas mentes estão perturbadas com tristezas, desejos e ansiedades? Teremos que libertar nossas mentes disso por algum tempo. Naquele estado pacífico vem a revelação, e revelação ou inspiração significa a revelação do Espírito superior dentro de nós. Quando essa revelação vem, então entendemos a natureza daquele 'Desconhecido e incognoscível', como é chamado pela ciência moderna.

Então ele se torna conhecido e cognoscível, não pela mente finita, mas pelo Espírito onisciente.

Aquele que não atingiu esse estado de consciência de Deus tropeçará centenas de vezes antes de poder compreender seu significado. Ele talvez diga: 'Como é possível para o criado ser um com o Criador?' Ou, talvez ele diga: 'Pode um homem que é um pecador por nascimento atingir algum dia tal estado?' Alguns dirão que este é o estado *do nada*. Horatio Dresser, o Sr. Savage e alguns outros o consideram como um estado de inconsciência. Um professor erudito uma vez me disse que não existe tal coisa como o estado supraconsciente. Essas pessoas não podem ser convencidas por argumentos ou palavras, elas precisam experimentar isso em suas próprias almas. Todos os grandes Videntes da Verdade disseram que existe tal estado. Não é transe, nem catalepsia, nem é um estado de sono hipnótico. Naquele estado supraconsciente, toda a natureza é transformada. O homem que o alcançou não vive mais como antes; ele é iluminado, e seu rosto é radiante com a glória divina. Sua visão se transforma em visão espiritual. Ele pode ter sido um dualista antes e pode ter acreditado que Deus estava fora do universo, mas agora ele vê Deus em todos os lugares. Tornando-se morto para o egoísmo, ele vê a vontade divina onipresente como operando no universo, e ele não pensa mais em sua vontade como separada da vontade universal. Atingiu a perfeição espiritual aquele que, tendo entregado sua própria vontade à vontade divina universal, mantém-se quieto como uma folha que caiu de uma árvore. Quando o vento sopra, a folha morta é movida e carregada de um lugar para outro; da mesma maneira, quando o homem verdadeiramente espiritual se tornou morto para o egoísmo e permanece tranquilo, o vento da vontade eterna de Deus move sua mente e corpo. A mente e o corpo desse homem se tornam o instrumento e o playground da vontade Onipotente. Este é o sétimo e o estágio final do desenvolvimento espiritual. É chamado em sânscrito de *Jivan Mukti*, a salvação nesta vida. A alma agora se tornou um Cristo, ou um Buddha. Ambas estas palavras significam o mais elevado estado espiritual de consciência de Deus e não qualquer pessoa em particular.

Se for alegado que esse estado é impossível de atingir, como então pode ser feita a alegação de que Jesus o Cristo era consciente de sua natureza divina? Ele é o fundamento sobre o qual o tecido do cristianismo foi construído, e ele mostrou evidências de supraconsciência ou consciência de Deus. Algumas pessoas podem desprezar este estado e chamar tal ensino de misticismo. Se este é um estado místico, então Jesus

foi um grande místico, porque ele era consciente de sua natureza divina, e sua religião é fundada sobre o misticismo. Se Jesus atingiu essa consciência de Deus, então cada indivíduo pode fazê-lo; ele não foi uma exceção, como algumas pessoas podem pensar. Na verdade, cada um de nós está destinado a atingir esse estado. Ninguém será perdido. Existem vários caminhos através dos quais essa consciência de Deus pode ser obtida. Se fizermos da consciência de Deus o mais elevado ideal da vida, mantivermos nossas mentes abertas à verdade e não seguirmos cegamente qualquer ensino, mas usarmos nosso senso comum e razão, então a sinceridade e seriedade guiadas pelo exercício adequado da razão e busca séria pela verdade sob as direções de um mestre verdadeiramente espiritual, certamente nos levarão através de todos esses estágios ao estado de consciência de Deus e perfeição espiritual. Se você deseja atingir esse estado nesta vida e viver como um mestre no plano espiritual, e não como um escravo dos prazeres sensoriais, você terá primeiro que controlar a natureza animal pela natureza superior. A natureza superior já está dentro de você. Realize-a. Controle sua mente inferior e paixões por algum tempo, então você será capaz de viver no plano espiritual como o mestre sobre os prazeres sensoriais. Se você não pode viver tal vida, busque a companhia daqueles que são seus próprios mestres. Através da associação, a vida deles refletirá na sua. Você pode dizer: 'Onde encontraremos tais caracteres?' Se for difícil para você encontrar tal caráter [um verdadeiro mestre espiritual], então tome uma vida ideal e siga esse ideal e tente se tornar como ele. **Se você tem fé em Jesus o Cristo, mantenha esse ideal diante de sua mente.** Tome sua vida como um modelo e tente viver de acordo com ela. Não ouça a explicação de ninguém sobre seu ideal. **Jogue fora toda teologia, dogma, superstição e o esquema de salvação formulado pelos padres, e tente viver como Jesus viveu.** Todas as explicações virão a você de dentro. Se você não pode fazer isso e ainda acredita em Deus e na oração, então adore a Deus e ore a Ele por essa consciência de Deus. Sua oração será atendida. Se você não acredita em Deus ou na oração, e não se importa em seguir a vida de Jesus, seu caminho será totalmente diferente do crente. Ainda assim, não desespere, há outros caminhos. Você não tem que acreditar em Deus, ou adorar a Cristo. **Busque a Verdade e tente realizar a realidade imutável do universo; discriminar o mutável do imutável, o espiritual do material. O poder de discriminação já existe em sua alma. Você não precisa mendigar pelo conhecimento correto.** Abra seu olho mental e veja o que é espírito, o que é matéria; se o espírito é o resultado da matéria, e se esta vida é o resultado do acaso ou da lei. Se você não pode discriminar

dessa maneira, esforce-se para saber quem e o que você é e qual é sua relação com o universo. **Se você acha que isso não é fácil, então faça obras altruístas, trabalhe pelo trabalho em si, sem pensar nos resultados.** Sempre que você trabalhar em sua vida cotidiana, pense que está pagando suas dívidas, por assim dizer, e não trabalhando para ganhar algo. Faça seu dever da melhor maneira possível e não se preocupe com os resultados. Se isso parece difícil, então tente amar todas as criaturas vivas como você ama a si mesmo. **Se você acha que não pode fazer isso facilmente e com sucesso, então tente concentrar sua mente em sua natureza superior, ou tome uma palavra sagrada ou uma ideia santa e medite nisso.** Existem centenas de maneiras pelas quais alguém pode atingir a consciência de Deus e a perfeição espiritual. Existem tantos caminhos para a Verdade quanto indivíduos que a buscam. Esta é a peculiaridade dos ensinamentos da filosofia Vedanta - ela não oferece apenas um único método e depois condena todos os outros. Ela diz que cada indivíduo deve se adequar de acordo com os poderes, tendências e capacidades do ego individual. Aquele caminho que é bom para um indivíduo pode não ser para outro. Temos que começar de onde estamos agora. Cada um de nós está em um certo estágio ou degrau da escada da evolução. Sendo esse o fato, cada um deve tomar o caminho adequado à sua natureza e segui-lo sinceramente, e não deixar sua mente confundida pelas opiniões de outras pessoas. Devemos usar nossos próprios poderes de raciocínio e senso comum, que é o melhor senso que temos. Então a luz da iluminação espiritual gradualmente surgirá no horizonte de nossas almas e seremos capazes de ver as coisas como elas são. Pelo contrário, se formos guiados pelas opiniões de outros, não ganharemos muito. **Existem milhares de pregadores, filósofos, ministros e padres no mundo; cada um deles está tentando impressionar as mentes de seus ouvintes que seu caminho é o melhor e o único correto.** Agora, quem decidirá qual é o correto? Não podemos decidir sobre o mais elevado até atingirmos o mais elevado, porque nossa decisão sempre depende de certos padrões, que por sua vez estão sujeitos a mudanças; aquilo que parece ser o mais elevado hoje pode não parecer amanhã. Apenas aquele homem que atingiu o mais elevado padrão de vida pode dizer qual é o mais elevado e melhor na realidade. Todos os maiores sábios e homens sábios do mundo, no entanto, embora tenham vivido em tempos e países diferentes, são unânimes em declarar que o estado de consciência de Deus é o mais elevado. Sempre que o descrevem, são unânimes em sua descrição. As declarações de Cristo, Buddha e Krishna, de Plotino, Eckhart, Ramakrishna, etc., são sem

diferenças materiais. Todos eles ensinam que há uma meta universal para todos os buscadores da verdade, e que essa meta é a conquista da consciência de Deus. É o mais elevado ideal de todas as religiões. Não faz diferença se pertencemos a esta seita ou àquela denominação. A espiritualidade nunca pode ser confinada dentro de qualquer seita, credo ou denominação, nem pode ser limitada por qualquer religião organizada. Depende inteiramente da evolução da natureza interior do homem aparente. A religião que não a ensina, que não diz que a consciência de Deus é para todo indivíduo, independentemente de casta, credo ou nacionalidade, não é digna de ser chamada de religião. Tais religiões são artificiais e, conseqüentemente, inúteis. A Vedanta não é um sistema árido de filosofia especulativa, como alguns pensam, mas seu ideal é fazer cada alma individual alcançar o estado de perfeição espiritual; trazer cada alma face a face com a Verdade eterna. De acordo com a Vedanta, cada alma atingirá o estado de Consciência de Deus, mais cedo ou mais tarde, pelo processo de evolução espiritual. “Mesmo o maior pecador, que pecou por cem encarnações, se puder realizar sua natureza divina por até mesmo meio segundo, estará livre de todos os pecados, será puro, perfeito e divino nesta vida. Quem quer que alcance o estado de *Samādhi*, ou Consciência de Deus, torna-se um com Deus.”

