Iniciação Espiritual

O que é?

Swami Bhuteshananda

Sri Ramakrishna Math

Chennai, Índia

Nota do Editor

É necessário um guru para pegar o aspirante espiritual pela mão e levá-lo ou levá-la pelo caminho espiritual. Ele dá uma fórmula chamada mantra, pela repetição do qual os buscadores podem encontrar o seu caminho e alcançar a meta suprema. Esta iniciação na vida espiritual, conhecida como *mantra-diksha*, é obrigatoriamente um passo solene e de profundo significado. Assim como na agricultura o solo tem que ser preparado minunciosamente antes que a semente seja semeada, assim também o candidato ao *mantra-diksha* deve equipar-se com certo número de qualidades purificadoras antes de receber o mantra.

Tudo isto é lucidamente explicado neste livreto por Srimat Bhuteshanandaji Maharaj, o décimo-segundo Presidente da Ordem Ramakrishna. Ele foi um profundo pensador, um interlocutor encantador, um fervente amante dos homens e mulheres e acima de tudo uma grande alma. Ele era genuinamente interessado no bem estar material e espiritual de todos quem entraram em contato com ele. Primeiro como vice Presidente e então como Presidente da Ordem Ramakrishna, era seu privilégio e prazer conceder *mantra-diksha* a milhares de devotos. Em tais ocasiões ele não somente explicava longamente cada passo no processo da meditação, mas também revelava os diferentes aspectos da vida espiritual. Suas palestras não somente informavam, mas inspiravam, e algumas delas foram publicadas.

O presente livreto é uma compilação de material selecionado de seus três artigos: 1. *Preparação para mantra-diksha*, traduzido pelo Swami Hitakamananda que foi publicado na edição de abril e maio 2001 da "*The Vedanta Kesari*", uma revista mensal em inglês da Ordem Ramakrishna, publicada pela Ramakrishna Math de Chennai. 2. *Meditação*, traduzido pelo Swami Ritananda e que foi publicado na edição de setembro da revista "The Vedanta Kesari". 3. *O Significado da Iniciação Espiritual*, do livro "Ensinamentos sobre a Vida Espiritual" publicado pela Advaita Ashrama, Calcutá. Os subtítulos foram fornecidos para facilitar a leitura.

Que o estudo deste livro "Iniciação Espiritual" possa ajudar o leitor sincero a alcançar *abhyudaya e nihsreyasa*, prosperidade material e realização interior, é nosso sincero desejo e prece.

- Sri Ramakrishna Math, Chennai

Iniciação Espiritual

O que é?

O que é a Iniciação Espiritual (*Mantra-Diksha*)?

A palavra Sânscrita *Diksha* significa tomar o voto de iniciar. É traduzida para o Português como "iniciação", o que significa iniciar ou fazer com que alguém inicie um determinado caminho.

O que é um mantra? Um mantra é uma fórmula espiritual ou mística, cuja repetição traz liberação da escravidão da ignorância, ou seja, liberação da cadeia de nascimentos e mortes. Este é o propósito do mantra *diksha*.

Existe muita confusão em nossas mentes a respeito do que é *diksha* e até que extensão é importante na nossa busca espiritual. Muitas pessoas buscam *diksha* sem estar claro em suas mentes o que isto significa e o que deveria ser alcançado por este processo. *Diksha* significa iniciar com a repetição do mantra em um processo particular prescrito pelo guru.

Um mantra é para ser preservado muito cuidadosamente, de maneira que nenhuma mudança possa ocorrer em sua forma e caráter. Nada deveria ser adicionado ou subtraído dele.

Compreenda o Significado da Iniciação Espiritual

Não deveríamos esquecer que a iniciação espiritual é um evento muito significativo em nossa vida, e assim deveria ser recebida com toda a seriedade. Aqui eu gostaria de enfatizar uma coisa não somente para os iniciados mas para todos. A iniciação não deve ser encarada como um símbolo de status ou também como um meio para atingir um status. Não esqueçamos de que é um meio unicamente para a realização de Deus e aqueles

que vem para receber iniciação deveriam ser sérios acerca disto. Deve-se ter em mente que o momento da iniciação é único.

Suponha que o guru está falando algo que requeira muita atenção, mas alguns não estão atentos e estão pensando em alguma outra coisa. Isto claramente sugere que eles não entenderam a importância ou a seriedade da iniciação espiritual. Não tenho a intenção de criticar ninguém, só menciono isto para enfatizar a questão de que se deve ter uma atitude reverencial em relação a iniciação. É preciso lembrar que é um importante evento em nossa vida, caso contrário não iremos perceber o valor deste evento.

Leia nossa Literatura Especificada

Muitos desejam ter iniciação e alguns mostram grande interesse, mas antes da iniciação, a menos que se esteja familiarizado com o ideal que queremos apresentar diante de você, a iniciação não será frutífera. Este é o motivo de que é nossa prática que se deve primeiramente estar familiarizado com a vida e ensinamentos de Sri Ramakrishna, da Santa Mãe e Swami Vivekananda. Portanto, a alguém que busca a iniciação lhe é solicitado que se prepare, e a aqueles que são encontrados despreparados lhes é aconselhado esperar. Somente aos candidatos qualificados lhes é aconselhado receber a iniciação. O fato de o candidato estar preparado nos ajuda a fazer o nosso dever de forma apropriada, e, além disso, o que recebe também é capaz de compreender facilmente o que nós instruímos.

Necessidade do Guru

Os Upanisads declaram: “Somente o conhecimento obtido de um mestre se torna frutífero” (Chãndogya Upanisad, 4:9:3). Se um pouco de conhecimento é para ser realmente efetivo em nossas vidas, ele deve ser ouvido de um guru. A ideia subjacente é de que o guru não somente dá o mantra, mas juntamente com ele transmite algo do poder espiritual que ele possui. Quando se lê os mantras em livros impressos, este tipo de transmissão de poder não acontece.

Vamos tentar entender isto em um sentido mais inteligível e racional. Se nós lermos certos códigos de ética em um livro, eles poderão ter algum efeito sobre nós, mas quando nós escutamos estes ensinamentos éticos de uma pessoa a quem amamos e reverenciamos, o efeito irá ser naturalmente muito diferente. Similarmente, ainda que nós não possamos entender o real processo de transmissão do poder espiritual através da iniciação espiritual, podemos entender pelo menos que é somente da chama de uma lamparina que outra lamparina é acesa. É necessário que para despertar uma alma, deve haver outra que já foi despertada. Isso é o que se entende por transmissão do poder do guru para o discípulo. Sem esse tipo de elo vivo, a transmissão do poder espiritual não é possível.

Potência dos Mantras

Através deste contato vivo o mantra se torna mais poderoso. É para preservar este poder que as nossas escrituras recomendam uma espécie de segredo da parte dos discípulos e estabelecem punições rigorosas para aqueles quem infringem esta regra. Certamente o propósito disto é somente impedir as pessoas de receber mantras levianamente ou superficialmente. Devem-se receber os mantras muito seriamente. Não se devem fazer experimentos com eles. Eles são muito importantes em nossas vidas. Quando tentamos nos devotar a realização de Deus, devemos saber que isso não pode ser feito de uma maneira leviana. O guru transmite não somente os

mantras, mas também o conhecimento que ele obteve através de sua experiência pessoal ou através da experiência dos mestres daquela linhagem e é, portanto competente para ensinar o discípulo da maneira correta.

Outro ponto que vem a minha mente neste contexto é que existem inumeráveis mantras, e se todos fossem colocados diante de nós iríamos ficar confusos quanto à quais devemos aceitar e quais devemos rejeitar. Para remover esta confusão o melhor princípio é seguir os ditames de uma pessoa competente, que tenha conhecimento direto deles. Esta pessoa é o guru.

Mantras são representações simbólicas da divindade, Deus na forma de palavras reveladas. Existem casos de devotos que experienciaram misticamente a Deus na forma de um diagrama brilhante, ou na forma das letras luminosas do mantra. Isto é, certamente, um exemplo de experiência mística, e a religião está repleta de tais experiências místicas. Nem sempre poderemos justificar racionalmente estas experiências que transcendem a razão, nem podemos provar para as pessoas não iniciadas do mundo que estas experiências são reais.

A imagem de Deus pode ser um objeto material, ou Deus pode ser expresso através de uma palavra ou símbolo, e tais expressões são absolutamente necessárias a fim de se alcançar a realização de Deus. A mente humana somente pode conceber a realidade através de formas. Ela não pode conceber a realidade sem forma.

Pode-se perguntar, "Temos que permanecer limitados pelas formas para sempre?" Não, não necessitamos. Através das formas nós alcançamos o Sem Forma. Nós nunca poderemos alcançar o Sem Forma subitamente ou diretamente, sem antes transformar nosso presente estado mental. No início a nossa mente não pode pensar de nenhum outro modo, exceto através de símbolos. Desta forma, um símbolo é absolutamente necessário para a prática espiritual, e os mantras são símbolos que representam a divindade.

Se nós amamos um aspecto particular de Deus, representado em uma determinada imagem, não gostaríamos que esta imagem fosse mutilada ou deformada. Similarmente, o mantra deve ser repetido como é, sem introduzir qualquer mudança. Além disso, nós temos que aderir a um único método de prática para melhorar a concentração.

A Glória do Guru

Nas escrituras Tântricas o guru é considerado Deus mesmo. Como se diz no "Hino ao guru", "O guru é Brahma, o guru é Vishnu, o guru é Shiva, o guru mesmo é o supremo Brahman, saudações ao guru" (Skanda Purãnam, "Guru Gita, 1.46"). Supõe-se que o guru seja nenhum outro que o supremo Brahman. Sri Ramakrishna costumava dizer que *Satchidananda*, a Realidade Última, Brahman, somente é o guru. Isto está em conformidade com os ensinamentos dos Vedas e outras escrituras, mas quando se vai para a iniciação não se pode conceber que se está sendo ensinado por essa todo-conhecedora suprema Realidade, chamada Brahman.

Aproximamo-nos de um indivíduo que nós escolhemos como nosso guru, porque sentimos que ele é competente para nos guiar. Essa pessoa teve nascimento e morrerá e possui outras limitações humanas, e assim não pode ser identificada com Brahman. Mesmo assim nossas escrituras estritamente nos prescrevem considerar o guru como o Supremo. Será que isto não nos leva a um conflito entre teoria e prática? Sim, de certa maneira o faz, mas então deveremos considerar que isto é como a nossa prática de adorar a Deus através de imagens. Nós fazemos imagens de Deus que significam aspectos particulares dele. Estas imagens são feitas de materiais que não possuem consciência, e meditamos ou adoramos a Deus, que é o infinito Espírito, através destas imagens. Por que fazemos isto? Porque a nossa mente não pode conceber o Infinito, o puro Espírito, o qual transcende nossos pensamentos. Desta forma temos que recorrer a uma representação física Dele, seja uma imagem da divindade ou uma fotografia ou simplesmente um diagrama simbólico. Não existe religião no mundo na qual Deus seja adorado sem uma imagem ou um símbolo. Se não adorarmos a Deus através de um símbolo, não poderemos

concebê-lo. Até mesmo religiões que fortemente aconselham a erradicação de todas as imagens da mente, fazem uso do recurso de um símbolo ou outro.

É necessário ir a um guru para progredir no caminho espiritual? Obviamente é uma abordagem prática. Um guru tem que ter certas qualificações sem as quais ele não será capaz de ensinar o caminho ao discípulo ignorante.

A primeira qualificação é que ele deve ser um srotriya, isso é ele deve ter conhecimento das escrituras, mas o mero conhecimento delas não faz um guru. Ele tem que ser um homem de verdadeiro conhecimento, iluminação, ele deve ser um homem que realizou a Verdade.

A segunda qualificação é que ele deve ser avrjina, sua conduta deve ser irrepreensível. Ele deve viver estritamente em conformidade com o ideal das escrituras. Ele deve ser livre de todos os pecados. Ele deve ser absolutamente puro.

Finalmente, ele deve ser akamahata, sua relação com seus discípulos não deve ter qualquer tipo de motivo egoísta. Ele deve ser livre do desejo de obter qualquer vantagem do discípulo por transmitir-lhe o mantra. São estas as principais qualificações que temos que ter em mente quando prosseguimos para aceitar qualquer um como nosso guru.

Um exemplo

Narada foi até Bhagavan Sanatkumara para obter iniciação. Sanatkumara disse, “Diga-me primeiro o que você conhece; então eu decidirei o que é para ser ensinado”. Desta forma Narada deu-lhe uma detalhada lista do que ele havia estudado. Nenhum dos principais textos escriturais foi deixado de fora. Ele tinha vindo até Sanatkumara depois de terminar os estudos de todas as principais escrituras. Ele disse que tinha lido o Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda, Atharva Veda, os seis *Vedangas*; também todos os principais puranas (dezoito) e muitos textos que tratam de ramos seculares do conhecimento. A despeito de tanto conhecimento ele disse, “Eu não estou em paz, nem satisfeito. Eu ainda me sinto descontente. Este sentimento de insatisfação é provavelmente a causa de minha agitação mental”. “Bem, Narada,” disse Sanatkumara, “Eu entendo que você estudou muito, mas o que você conhece são somente palavras. Você se tornou um mestre das palavras, mas não conhece a si mesmo. Você não é um *atmavid*. Somente um conhecedor do Eu supera a dor. Como você não é um *atmavid*, um conhecedor de sua Natureza Real, você tem sido dominado pela dor.” Então Narada humildemente falou, “Bhagavan, bondosamente me transmita aquele conhecimento pelo qual eu poderei me livrar de toda a angústia”.

Moral da História acima

O que esta história sugere? Ela sugere que é necessário preparar o terreno de nossa mente antes da iniciação. Não adianta plantar semente sem preparar o solo. O solo deve ser propriamente lavrado e adubo deve ser espalhado de antemão. Se a semente for semeada depois disso ela irá crescer bem. Mas se semearmos sem lavrar o solo e sem adicionar adubo, poderá haver uma boa colheita? Não. Similarmente, cuidadosa preparação é requerida antes de receber a iniciação espiritual. O fato de se estar preparado conduz ao sucesso. Deve-se ter isto em mente.

Muito humildemente eu quero tocar em outro ponto. Não existe final para esta preparação. Antes de receber o nome de Deus, antes de receber o mantra, o solo de nossa mente tem que ser processado. A não ser que a mente

seja pura, o mantra não será efetivo. A mente tem que ser preparada através da prática da boa conduta, da humildade, *sraddha* (fé) e verdadeiro anelo.

Tenha Verdadeiro Anelo

Se existir um genuíno anelo na mente para tomar o nome de Deus, os resultados da iniciação serão muito recompensadores. Existe uma bonita parábola dada por Sri Ramakrishna. A ostra ansiosamente espera com a boca aberta, que uma gota de chuva caia durante a ascendência da estrela Swati. Se acorrer, a ostra fechará a sua boca, irá para o fundo do oceano e a transformará em uma pérola. A iniciação espiritual é como esta gota de chuva associada com a estrela Swati. Antes da iniciação devemos manter nosso coração aberto para receber essa Verdade com grande anelo como a ostra. Somente então o mantra irá ser efetivo em nossa vida.

Tenha *Sraddha*

Nós sempre afirmamos, até mesmo no momento da iniciação, que sem devoção e fé a iniciação não se torna fecunda. Por isto é necessário ter fé, temos que receber o mantra com *Sraddha*. Somente então o mantra, como uma semente, irá brotar e florescer até se transformar em uma árvore adulta, dando flores e frutos. Portanto deve-se ter em mente que a preparação antes de receber a iniciação espiritual é mandatória. De fato nada na vida espiritual pode ser realizado sem preparação.

As escrituras recomendam que um buscador espiritual deve aproximar-se do guru para aprender sobre o ideal, sendo prestativo, humilde, com devoção altruísta e fazendo-se puro e imaculado. Por que tanta importância é atribuída nas escrituras à preparação? A razão é que, o momento quando o nome de Deus é apresentado para nós é de valor inestimável. Recebendo esse sagrado nome em nosso coração com fé e devoção, e concentrando nossa mente nele, pudermos mergulhar profundamente em nosso ser, como a ostra, e permanecer absortos nele, então a mais valiosa joia irá tomar forma dentro de nós. Em especial temos que ter isto em nossa mente. Nós obtemos esta lição dos ensinamentos de Sri Ramakrishna.

Seja Humilde

No Bhagavad Gita também é dito, “Isto nunca é para ser falado por você a quem é desprovido de austeridades ou devoção, ou a alguém quem não presta serviço, nem a alguém quem me critica” (18.67).

Por que essas categorias de pessoas foram excluídas? Porque o campo (das suas mentes) não está preparado. O critério mencionado anteriormente é somente um passo preparatório. Uma vez que o campo esteja preparado se desenvolve o amor pelo nome de Deus. Isto é para ser lembrado por ambos, os que estão buscando *diksha* e também aqueles já iniciados. Por isso é dito nas escrituras que devemos ser humildes, inclinados a servir e devemos manter a nossa vida tão pura e imaculada quanto possível.

Antes de sermos iniciados, nossos corações tem que ser purificados para receber a iniciação. Antes de instalar a deidade, o templo e seus arredores devem ser bem limpos e somente então podemos pensar na cerimônia de instalação. Receber o mantra significa a instalação de Deus em nossa vida. Todas as preparações se destinam a isto somente. Sem observância destas condições, ou até mesmo sendo indiferente a elas, não podemos realmente instalar Deus em nosso coração. Isto se deve ter especialmente na mente.

Cinco Códigos de Conduta

Nossa conduta deveria estar em sintonia com a nossa condição de estar sendo iniciados. Eu recomendo no momentos da iniciação seguir cinco códigos de conduta. Não existe nada secreto a cerca deles. Todos deveriam conhecê-los e assim eu os recomendo para todos. Ninguém pode mover-se ou prosseguir em direção a Deus a não ser que ele tenha uma conduta pura.

Nós frequentemente escutamos acerca da necessidade de alimentar-se de comida pura. Isto quer dizer que a nossa dieta deveria incluir suficiente manteiga clarificada? Não, comida pura quer dizer comida *sattvika*, comida nutritiva. Esta é a imposição das escrituras. A comida para ser benéfica tanto para o corpo como para a mente, para edificá-los, deve ser consumida na quantidade que o corpo necessita, ou seja, não devemos comer para satisfazer nosso egoísmo. Devemos compartilhar da comida com a ideia de que ela ira nutrir o nosso corpo e mente e que usaremos este corpo e mente nutridos para a contemplação de Deus.

A purificação de nossa conduta é ainda mais importante que a purificação da comida. Os cinco tipos de boa conduta são:

1. Deveríamos rezar pelo bem estar de todos. Deveríamos nos comportar de tal maneira a não ferir os sentimentos, nem causar dano a ninguém. Não deveríamos fazer a ninguém qualquer ato pelo qual seja ferido fisicamente, ou pelo qual recaia qualquer mal. As escrituras falam de Ahinsa ou não violência. Ela não somente implica em não ferir fisicamente a qualquer um, mas também significa não pensar mal dos outros ou prejudicá-los. Isto deve ser praticado em pensamentos, palavras e ações.

2. Devemos manter-nos sempre firmes na verdade, de tal maneira que em nenhuma circunstância desviemos dela. Nunca deveríamos recorrer à falsidade. Nós devemos honrar aos nossos compromissos. Sri Ramakrishna costumava dizer, “Aquele que se adere à verdade repousa no colo de Deus”. Ele também dizia, “A Veracidade é a austeridade para a Kaliyuga”. Não estou dizendo que seja fácil se ater a verdade. Não é de todo fácil. Nós teremos que fazer uma porção de sacrifício na vida para observar a veracidade. Consequentemente nunca será um trabalho fácil, mas não devemos esquecer que se ater a verdade é o nosso ideal.

3. Não devemos enganar ou iludir a qualquer um de qualquer maneira. Não devemos obter qualquer coisa enganando a qualquer um. Fiquemos satisfeitos com o que nos é devido. Isto é honestidade em nossas relações com outros e ela é de grande ajuda no caminho espiritual.

4. Temos que trazer todos os nossos órgãos dos sentidos sob nosso controle e não ser guiados por eles. O controle sobre um ou dois órgãos dos sentidos não adianta. Todos os sentidos devem estar sobre o nosso controle. Isto é imprescindível para a vida espiritual.

5. O objetivo mais elevado da vida é pensar em Deus e realizá-lo. Leve uma vida simples, direta e natural. Não deveríamos buscar luxo. Não quero dizer que todos deveriam vestir roupas de mendigos ou viver miseravelmente. Quero dizer que deveríamos nos empenhar para manter-nos com requisitos mínimos. Deveríamos ser absolutamente livres da cobiça. O homem que ganha mil rupias por mês quer, ao invés, ganhar cinco mil. Outro que ganha cinco mil quer ganhar dez mil por mês. De maneira similar outros estão atrás de um objetivo de cem mil ou até de um milhão e assim por diante. Desta forma os desejos estão continuamente aumentando. Tais desejos sempre aumentando mantém a mente sempre intranquila.

Meditação

Nós meditamos em Sri Ramakrishna. Diferentes pessoas têm diferentes conceitos sobre ele, o que é natural porque ele é repleto de facetas. Quanto mais evoluirmos espiritualmente, mais claro se tornará o nosso ideal. O ideal evolui. Por exemplo, quando vemos uma casa à distância ela nos parece nebulosa, como um esboço, mas a medida que nos aproximamos dela, mais ela vai se tornando clara.

Muitos perguntam, "Não é suficiente olhar fixo para a fotografia de Sri Ramakrishna? Por que é necessário fechar os olhos?" A razão é que ainda que nos pareça que estejamos contemplando somente a fotografia de Sri Ramakrishna, estamos também vendo outras coisas. Nossa visão fica fragmentada em diferentes direções e nem sempre permanece fixa no mesmo local. Muitos tentam concentrar a sua visão em um ponto, mas o foco neste ponto não permanece fixo por muito tempo. Este é o motivo pelo qual os olhos deveriam estar fechados. As distrações externas são evitadas fechando os olhos.

Feito isto o esforço seria somente eliminar as distrações internas. Ambos os elementos de distração internos e externos permanecerão se mantivermos os olhos abertos. Desta forma, as distrações serão reduzidas naturalmente a uma extensão considerável se meditarmos com os olhos fechados. As distrações internas são eliminadas pela meditação persistente.

Meditação significa a negação e eliminação de pensamentos que não sejam o do objeto da meditação e manter somente aqueles a ela relacionados. Em perfeita meditação, o que medita o objeto da meditação e o processo da meditação se torna um. A mente deixa de existir naquele momento, porque mente significa constante pensamento (*sankalpa-vikalpa*), ou seja, agitação. Quando a mente está absolutamente quieta, é como se ela não existisse. Esse é o motivo porque se diz que os três se tornam um.

Outra coisa, a natureza real (*sattva*) da Deidade escolhida (*Ishta*) é para ser lembrada durante a meditação. Por exemplo, nós meditamos na fotografia de Sri Ramakrishna sentado em um elevado estado yogico. Sua imagem não está sempre aparecendo completa em nossa mente. Quando a meditação se tornar profunda então nós iremos ver as suas expressões faciais, a extensão da sua visão profundamente introvertida. Em outras palavras, nós também iremos mergulhar profundamente nas profundezas da sua natureza real. Em nossa condição atual, olhando superficialmente para a fotografia de Sri Ramakrishna não conseguimos entender a extensão da profundidade onde a sua consciência mergulhou. Mas, à medida que mergulharmos mais profundamente em nossa meditação, seremos capazes de contemplar mais e mais a natureza real de Sri Ramakrishna.

Consideremos o estado meditativo de Sri Ramakrishna. Ele mesmo disse "Esta fotografia retrata um estado de Yoga muito elevado". Podemos entender algo do que é este estado? Por que não? Porque é necessário se tornar um yogi para entender um elevado estado de yoga. Nós não somos yogis, assim não podemos entender este estado, mas uma coisa que podemos entender meditando em profundidade na sua fotografia, observando-a cuidadosamente, pensando sobre ela, é que este é um profundo estado introspectivo de Sri Ramakrishna (estes são minha visão e sentimento inteiramente pessoais). Seus olhos estão quase fechados, como se o universo tivesse sido completamente dissolvido para ele. Não existe o menor traço de consciência exterior. Que estado extremamente introvertido, como se ele estivesse completamente submerso em algum outro lugar, sem nenhuma consciência deste mundo. Durante a meditação nós também deveríamos pensar sobre o que Sri Ramakrishna está pensando ou em que ele está submerso durante este estado.

Além disto, também se pode pensar que Ele, quem encarnou como Rama ou como Krishna no passado para o bem estar do mundo, o mesmo Ele, com a ajuda do poder de Maya, desceu na forma de Sri Ramakrishna nesta época. Medite desta forma. Em um local do *Siva-Mahimnah stotram* (25) referindo-se a Siva se diz "Você é verdadeiramente aquele Ser a quem os Yogis contemplam durante a meditação". O significado desta estrofe é "É realmente tua obra aquela indescritível Verdade que os Yogis realizam através da meditação no Ser, pelo controle

da respiração de acordo com as instruções das escrituras, e realizando a qual derramam lágrimas de emocionante alegria e nadam, por assim dizer, na piscina de néctar, desfrutando da felicidade interior".

Durante a meditação se observará que pensamentos estarão continuamente fluindo na mente. Dificilmente será possível fazer a mente livre de pensamentos, e o espantoso e que nós também fluímos juntamente com a corrente de pensamentos. Após um longo tempo retornamos a consciência e dizemos "Em que diabos eu estava pensando!". Isto significa que eu não estava alerta e estava fluindo na direção na qual a mente estava me puxando. Se observarmos a mente ou gradualmente a examinarmos, então ela não poderá mais arrastar-nos. Nós ganharemos controle sobre ela e não poderá mais dominar-nos. Nós podemos controlá-la.

Frequentemente penso sobre outra característica da mente. A mesma mente pode ser dividida em duas. Uma é a mente que vê e outra é a mente que é vista. Quando a mente que vê está examinando a mente que é vista, então não será possível desviar-se pelos pensamentos da mente. Isto é o porquê Swamiji instruiu, "Não comece a meditar após se sentar. Observe a mente por algum tempo, observe o que ela esta fazendo. Você verá que gradualmente os lampejos da mente irão cessar e a mente irá ficar concentrada. Então medite".

Ainda que tentemos meditar com a ajuda da imaginação, isto não é meramente uma imaginação. Seria imaginação pensar sobre algum objeto irreal que não tivesse existência em um sentido real. Por exemplo, imaginar um jardim no céu, o que não tem uma existência real e é meramente uma imaginação, pois é impossível para um jardim existir no céu. Só que não podemos deixar de acreditar no objeto da meditação, que tem uma existência real.

Amor por Deus: a condição essencial

Outro ponto chave nos ensinamentos de Sri Ramakrishna é que nós deveríamos ser sinceros ao repetir o nome de Deus.

Não é importante quantas milhares de vezes nós cantamos o nome de Deus ou por quanto tempo meditamos. Alguns podem comer uma dieta vegetariana e realizar severas austeridades vestindo um único pedaço de pano e assim por diante. Isto será da menor importância se lhes faltar sinceridade de propósito. O importante é se nós somos capazes de amar a Deus de todo o coração. Por este amor a Deus, todas as outras atrações desparecerão pela sua insignificância.

Nós deveríamos sempre ter em mente o que diz no *Srimad Bhagavatam*: "Um genuíno amor por Deus reduz todas as outras atrações do mundo". Temos que trilhar o caminho espiritual com esta norma. Podemos perder a consciência enquanto cantamos cantos sobre Deus, podemos meditar toda a vida sentados em um só lugar, podemos fazer cem mil japans por anos, podemos ir a peregrinações uma após a outra. Nenhuma destas coisas realmente importa. Sentir a constante presença de Deus em nossos corações é o que realmente importa. Não haverá então espaço para mais nada, para qualquer outra pessoa ou até mesmo para qualquer outro pensamento em tal coração. Deveríamos oferecer todo o nosso amor e adoração para Ele. Teremos que nos entregar completamente aos Seus Pés. Esta é a essência dos ensinamentos espirituais de Sri Ramakrishna. Se tivermos sucesso em amar a Deus com todo o nosso coração, seremos capazes de sentir a Sua presença em todas as criaturas deste universo. Eu sinceramente rezo para que todos nós sejamos capazes de viver as nossas vidas apoiados firmemente neste ideal. Possa este ideal influenciar as nossas vidas a tal extensão que tudo mais deste mundo se torne insignificante. Pela sua graça tudo é possível. Eu rezo a Sri Ramakrishna que todos nós possamos ter tal intenso amor por Deus.

Sono, um obstáculo

Observa-se que as pessoas frequentemente adormecem durante a meditação. O sono é um grande inimigo e um obstáculo para a yoga. Pode ser aconselhável salpicar água nos olhos e sentar novamente para meditar, o que pode funcionar por algum tempo.

O motivo por sentir-se sonolento é que a mente, sendo forçosamente retirada dos objetos sobre os quais ela normalmente paira e não podendo ser mantida no objeto de meditação, mesmo depois de conseguir que ela se afaste daqueles objetos, cai no sono por não obter nada que lhe sustente. O método para superar isto é tentar permanecer sempre consciente e alerta. O que mais poder ser feito além disto?

O sono que ocorre depois de sentarmos para meditar acontece devido à influência de letargia (*tamas*). Ele acontece devido a duas razões. Primeiro, cansaço do corpo ou apatia e segundo, falta de interesse no japa e na meditação. No primeiro caso, se o corpo fica cansado e letárgico, é necessário ter o descanso necessário. Deve ser dada a quantidade necessária de repouso ou sono para o corpo. É melhor levantar um pouco mais tarde da cama se assim o fazendo se pode conseguir uma boa meditação. Isto é, quando já não existe excesso de cansaço. Estas coisas dependem da constituição mental e física da pessoa, deveríamos fazer o que nos é conveniente e condizente. O segundo é a falta de interesse. Se não houver interesse a mente cai no sono. A razão por não ter interesse no japa e na meditação é que nós não estamos bem conscientes da meta ou do ideal e assim não obtemos qualquer gosto na meditação e a mente cai no sono.

Seríamos por acaso descuidados se existisse um intenso anelo pelo objeto sobre o qual estamos meditando e um profundo e forte desejo para obtê-lo? Como disse Sri Ramakrishna, pérolas e joias estão escondidas no quarto ao lado. Sabendo disto, pode o ladrão dormir sossegadamente? Não, ele não pode. Até que ele entre no quarto quebrando a parede e tome posse da riqueza, ele não ficará em paz. Similarmente, se soubermos que Ele está em nossos corações e que devemos encontrá-lo, então poderíamos ser descuidados? Poderemos dormir? Ficamos desinteressados somente devido à falta de desejo. Por isto deveríamos sempre tentar estar alertas e completamente despertos. Pelo repetido esforço isto se torna um hábito e impressões (*samskaras*) são formadas.

Nós também, quando nos sentíamos sonolentos costumávamos sentar novamente para meditar, depois de dar uma volta. Muitos perguntam, “Se nós nos sentirmos sonolentos, podemos fazer *japa* enquanto passeando?” Isto pode ser feito, desta forma a sonolência pode ser afastada, mas aí a meditação não é alcançada. Meditação significa que todos os sentidos estão retirados dos seus respectivos objetos e atividades. Somente então a mente irá aderir ao objeto da meditação. A meditação não é alcançada por caminhar.

O que importa realmente é que, em qualquer momento que estivermos meditando, devemos tentar fazê-lo com o sentimento e atitude mentais apropriados. Qualquer tempo que nós devotemos a fazê-lo irá ser realmente benéfico se o fizermos com a atitude mental correta. Não será possível examinar nosso próprio ser até que a mente esteja calma e quieta. A mente não pode ser analisada de outra forma.

Esteja Tranquilo

É essencial que a mente deve ser aquietada para ser capaz de meditar. Quando a mente se torna quieta, o efeito disto irá afetar toda a nossa vida. As palavras e ações, tudo irá se tornar cheio de paz e sereno. A vida irá se tornar repleta de paz, suavizada. O caráter também irá se tornar suavizado. A intranquilidade não poderá trazer isto.

Isto acontece com todos e todos sabem disto. Hoje a nossa mente pensa em objetos que não o da meditação. Neste caso, temos que tentar concentrar a mente novamente no objeto da meditação. Se a mente for colorida pelos prazeres dos sentidos ou o desejo por gozar, ela será atraída em direção a estes objetos. Se a

mente é atraída em direção aos objetos dos sentidos devido ao desejo para desfrutar deles, esteja ciente disto e permaneça alerta.

Seja paciente e Determinado

Qualquer esforço pequeno e nobre que fazemos, não será em vão, por menor que possa ser, e permanecerá armazenado. Se nós dermos um pequeno passo em direção ao ideal, a distância ficará menor na mesma proporção. Pelo menos aquela quantidade estará armazenada. Porém, também é verdade que a não ser que obtenhamos intenso anelo em nossa mente, o que quer que nós façamos será inútil. Isto significa que devemos abandonar todo esforço? Não, enquanto não obtivermos aquele tipo de intenso anelo, deveremos continuar nos esforçando. Nosso menor esforço não será perdido, não será desperdiçado, ficará acumulado. Quando no futuro levarmos golpes, passarmos dificuldades e tivermos que nos defender então este pequeno, mas nobre esforço que fizemos irá nos salvar. Por menor que o esforço possa ser, nenhum dos nobres esforços deve ser esquecido. A sua lembrança nos momentos de dificuldades e adversidades dará força para a mente. Devemos lembrar-nos da nossa atração inicial por Deus, do espírito de desapego e dos esforços que fizemos durante nossos primeiros dias. Então deveremos sentir, “Oh, que estado mental eu tinha então! Que atração pelo ideal, que desapego eu tinha!”.

Devemos lembrar que não existe esperança de alcançar a meta se tatearmos pelo caminho ou nos tornarmos complacentes. Nós devemos ter aquele tipo de paciência que não pode ser exaurida até mesmo com diversas vidas de falhas e sofrimentos. Certamente, este tipo de perseverança não pode ser obtido em um dia ou dois, nem mesmo em até uns poucos anos, mas o objeto de nossa busca vale tanto que até mesmo centenas de vidas poderão ser despendidas no seu alcance. Nada pode ser obtido para o que não tenhamos que pagar adequadamente. Talvez, a despeito de nossos máximos esforços, o objetivo possa estar ainda tão longe a ponto de fazer-nos desesperar em alcançar a meta. Ou talvez possa estar muito próximo de nosso alcance! Quem sabe quando o bom momento virá!

Finalmente nós temos que depender de Sua graça. A consumação de todas as nossas *sadhanas* é a completa auto entrega para Deus e dependência de sua graça.