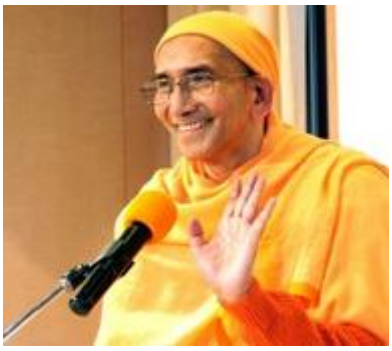
CENTRO RAMAKRISHNA VEDANTA RIO DE JANEIRO

PERGUNTAS E RESPOSTAS

SWAMI MEDASHANANDA

Dirigente da Ordem Ramakrishna no Japão



Perguntas de caráter espiritual

I Vedanta

1- O que é Vedanta?
2- O que é a Ordem Ramakrishna?
3- Por que nosso Centro se chama Vedanta Society?
4- Existem muitas Ordens religiosas mundo afora com várias características. Quais são as características da sua Ordem?

II Ramakrishna / Sarada Devi / Vivekananda

5 – Quem são Sri Ramakrishna, Sri Sarada Devi e Swami Vivekananda?

III Hinduísmo

6 – Ouvi falar que o sânscrito é uma língua divina. O que significa isso?

7 – Por que o 'OM' é considerado tão sagrado e usado universalmente nas práticas espirituais hindus?

8 – O que é Yoga?

9 – Por que os hindus adoram imagens? Isso não é idolatria?

10 – Os hindus acreditam em um Deus ou em muitos?

11 – O hinduísmo acredita em céu e inferno?

12 – O hinduísmo aceita o conceito do pecado original?

13 – O que é 'Samadhi'?

14 – Quais são os efeitos do Samadhi?

15 – O que são Sattva, Rajas e Tamas, com frequência citados nas escrituras hindus?

16 – O que são 'Karma' e 'Samskara'?

17 – A teoria do Karma tem o mesmo conceito de fatalismo ou predestinação?

18 – Por que os monges hindus usam roupa cor de açafrão?

19 – Por que muitos indianos são vegetarianos? É pecado comer carne?

20 – Por que o discriminatório sistema de castas é permitido no hinduísmo?

IV Deus & Espiritualidade

21 – Qual a diferença entre religião e espiritualidade?

22 – Qual a diferença entre um culto e uma religião convencional?

23 – Religião deve pregar a verdade, assim, por que há tantas diferenças entre suas crenças? Por exemplo, no cristianismo só se tem uma vida enquanto que no hinduísmo são muitas, etc.?

24 – O que pode fazer a religião para resolver o problema da guerra?

25 – Eu acho que religião faz a pessoa fraca. Qual sua opinião?

26 – Religião não é responsável por inúmeros casos de violência perpetrados em seu nome?

27 – O que é harmonia das religiões? Não seria suficiente se eu praticasse a religião na qual acredito com sincera fé, ou tenho que acreditar em uma 'harmonia das religiões'?

28 – Qual a diferença entre cura espiritual e espiritualidade?

29 – Embora eu acredite em Deus e ore a Ele, não possuo uma ideia clara de Deus, o que às vezes me deixa desconfortável. Ouço tantas ideias confusas sobre Deus. O senhor pode me elucidar sobre a verdadeira ideia de Deus?

30 – Como é possível Deus ter forma e, simultaneamente, ser sem forma?

31- Há apenas um caminho para Deus – ou autorrealização – ou existem vários caminhos?

32 – Como é possível que eu ame uma entidade (Deus) a quem não vi e nem tenho certeza de Sua existência?

33 – Qual o pré-requisito mais importante para a realização de Deus, ou autorrealização?

34 – Podem a graça de Deus e o autoesforço serem reconciliados na vida espiritual?

35 – Como pode ser provado que existe um Deus? Eu tenho que acreditar em Deus?

36 – O que significa Deus encarnando com um 'Avatara'? Como se reconhece um Avatara?

37 – Se alguém sente ou vê Deus, trata-se de uma ilusão?

38 – Como posso amar mais a Deus? Como poderei estar sempre em comunhão com Deus?

39 – De vez em quando fico a pensar sobre quem sou eu. Sou um corpo com mente e inteligência dentro? Se assim for, como é possível o renascimento quando este corpo é cremado ou enterrado? Como poso ir ao céu ou inferno nos quais todas as religiões acreditam? Pode me explicar?

40 – Se o 'Eu' real é Pura Consciência por que não o sinto?

41 – a) Por que nascemos? b) Qual o propósito da vida?

42 – O que é a morte e o que acontece depois dela?

43 – Se existe um Deus, por que há calamidades e sofrimentos?

V Práticas Espirituais

44 – a) O que significa prática espiritual? b) Por que devo fazê-la?

45 – Quando rezo a Deus, como posso orar pelo bem-estar de todos, tais como nas ocasiões de sofrimento universal oriundo de desastres naturais?

46 – Qual o melhor método de meditação quanto à sincronização, duração, respiração, concentração etc.?

47 - Quais são os preparativos básicos para a meditação?

48 – Como se deveria praticar meditação para alcançar a iluminação?

49 – Como fazer a meditação um hábito diário?

50 – Ouvi falar que é melhor meditar depois de meia-noite. mas, devido ao meu trabalho não posso estar em casa na hora adequada. Meditar enquanto se está viajando no trem está certo? Ou deveria evitar a meditação?

51 – Muitos pensamentos irrompem em minha meditação e se torna difícil concentrar. Como posso lidar com esse problema?

52 – Como posso permanecer, por todo o dia, com o estado pacífico que a meditação me trás?

53 – Eu medito todos os dias pensando que estou me entregando a Deus. Mas, algumas vezes, sinto-me inquieto e me pergunto se é realmente a coisa certa que estou fazendo. O que devo fazer?

54 – O que é essa discriminação que é considerada tão importante nas disciplinas espirituais?

55 – Você pode me dar alguns exemplos de discriminação?

56 – Mas por que devo discriminar?

57 – Tenho medo de que se não sentir qualquer apego à minha família e amigos, meu coração ficará seco e perderei a motivação de cumprir meus deveres para com ales. Em outras palavras: é possível realmente amar sem apego?

58 – O que é renunciamento? É possível a nós, chefes de família, praticá-lo?

59 – O que é 'ego'?

60 – Quando faço práticas espirituais como meditação e japa, considero-me como um devoto; então, logo em seguida, quando me ocupo com os deveres mundanos, sinto que me tornei um homem mundano. Esses dois sentimentos, evidentemente contraditórios, criam em mim uma dicotomia, confusão e conflito, que sempre me atormentam. Existe alguma maneira de reconciliá-los?

61 – Se não rezarmos ou se não pedirmos diretamente, será que Deus ouvirá ou conhecerá nossos pedidos?

62 – Como posso encontrar meu Guru?

63 – O que é iniciação e Mantra?

64 – Se alguém decide dedicar-se a Deus, deve se abster de alguns tipos de lazer que lhe dão prazer? Se for muito difícil abandonar tais hobbies, seria melhor reduzir o tempo que se gasta com eles?

65 – Minha família é contra meu modo de vida espiritual; fazer o quê?

66 – Existem aqueles que não podem comparecer às palestras porque são muito ocupados. Haverá outras formas de ajudá-los a levar a vida espiritual?

67 – Eu não posso cantar Bhajan nas cerimônias diárias do Centro Vedanta. Existe alguma prática espiritual efetiva para nós, embora a maioria de nós não entenda o significado daqueles hinos?

68 – Se eu quiser fazer um altar em meu quarto, qual a direção para colocá-lo: leste, oeste, sul ou norte? Se fizer o altar devo purificar a imagem? Como fazê-lo?

VI Paz Mental e Alegria

69 – Por favor, poderia me orientar sobre como pensar e viver positivamente?

70 – Por favor, dê algum conselho sobre como viver uma vida significativa e alegre.

71 – Como posso manter a mente pacífica na vida diária?

72 – Como posso concentrar a mente?

73 – Pensamentos negativos e enfraquecedores aparecem com frequência em minha mente. Como posso me tornar mentalmente forte?

74 – Após ter ouvido uma palestra espiritual e fazer meditação, sinto paz durante o trabalho e um relacionamento harmonioso com o próximo, mas, com o passar do tempo, minha mente fica gradualmente perturbada. Como posso manter-me sempre em um estado de paz?

75 – Como posso esquecer erros e equívocos passados e más experiências?

76 – Eu me preocupo muito com o futuro; como posso me concentrar no presente?

77 – Como parar de sentir arrependimento ou culpa sobre coisas triviais?

78 – Como posso ser altruísta?

79 – Como posso diferençar entre ‘bons desejos’ e ‘maus desejos’?

VII Relacionamentos

80 – Como posso receber genuíno amor dos outros?

81 – Como posso ter melhor relacionamento com os outros?

82 – Como viver em harmonia e paz com alguém em especial, uma vez que nós – marido e mulher -, não compartilhamos os mesmos sistemas de valores, o que estressa nosso relacionamento?

83 - Tenho um problema com uma pessoa em particular a quem sequer posso falar ou ficar perto dela. Como resolver esse problema?

84 – Como lidar com uma pessoa dura e difícil?

85 – Tenho problema de comunicação com um colega de trabalho embora tente ser gentil com ele. Que devo fazer?

86 – Como posso ser sempre simpático com os outros?

87 – Como posso ver sempre coisas positivas nos outros, visto que às vezes é difícil?

88 – Tendo sido traído por alguém íntimo, não acredito em ninguém e sinto que a vida não tem sentido. Minha forma de pensar é errada?

89 – Em meu trabalho tenho que lidar com muitas pessoas da alta administração ou com pessoas idosas de temperamento rajásico. Como me comportar?

VIII Miscelânea

90 – Como tornar ativa uma pessoa preguiçosa?

91 - Como posso controlar os excessos de apetite e de sono?

92 – Por que existem tantas diferenças na vida – ricos e pobres, boas e más condições?

93 – Faço trabalho voluntário porque penso que trabalhar por recompensa financeira é uma razão muito vulgar. Mas, ao mesmo tempo fico preocupado de que, se não trabalhar por dinheiro, posso enfrentar problemas financeiros ou que a sociedade japonesa não me permita voltar mais tarde à força de trabalho. Por favor, aconselhe-me.

94 – Embora saiba que a prática regular de meditação, de exercícios de yoga, estudo de livros sagrados etc., são bons para minha mente e corpo, eu os pratico sem firmeza ou os abandono em poucos dias. Como resultado, não produzo qualquer mudança positiva em minha vida, embora queira muito. Isso me deixa triste e frustrado. Alguma solução para esse problema?

95 – O senhor pode me recomendar algumas mensagens inspiradoras?

Respostas de Swami Medashananda

I. Vedanta

1 - O que é Vedanta?

Vedanta significa, literalmente, o fim ("anta") dos Vedas, a mais antiga e principal escritura do hinduísmo que contém as eternas verdades que foram reveladas aos sábios ancestrais da Índia. É uma filosofia religiosa baseada nos Upanishads, a parte dos Vedas que trata do "conhecimento", na qual é ensinado que a verdadeira natureza do homem é divina, que o verdadeiro objetivo da vida humana é desvelar e manifestar essa divindade, e que a verdade é universal.

É caracterizada pela crença em um Deus que tem, igualmente, os aspectos "transcendental" (imanifestado) e "imanente" (manifestado). A visão de Deus pode ser obtida ou, em outras palavras, nossa divindade interna pode ser manifestada, pelo controle de nossa natureza – interna e externa -, e pelos caminhos (yogas) do conhecimento (Jnana-yoga), do serviço altruísta (Karma-yoga), da devoção (Bhakti-Yoga) e pelo controle psíquico e meditação (Raja-Yoga).

A Vedanta aceita todas as religiões do mundo como verdadeiras e reverencia todos os seus grandes profetas e mestres, porque reconhece a mesma inspiração divina em todos eles e considera que todas as crenças não são senão caminhos diferentes levando ao mesmo Deus.

Referência: *Vrajaprana, Pravrajika. Vedanta – Uma Simples Introdução*

2 - O que é a Ordem Ramakrishna?

A Ordem Ramakrishna, assim denominada em deferência a Sri Ramakrishna, o Profeta da Índia

Contemporânea, consiste do Ramakrishna Math (Monastério Ramakrishna) e da Ramakrishna Mission (Missão Ramakrishna) ambas dirigidas pelo mesmo Corpo Diretivo. O Ramakrishna Math veio à luz através de Sri Ramakrishna em 1886 e é a ordem monástica dos homens. A Ramakrishna Mission, fundada em 1897 por Swami Vivekananda, o principal discípulo de Sri Ramakrishna, consiste tanto de membros monásticos como de laicos. É a materialização da Karma Yoga na altruísta prestação de serviço social ao próximo.

A Ordem Ramakrishna tem sua sede em Belur Math, próximo a Kolkata, Índia, e possui cerca de 180 Centros ao longo do mundo. A Ordem, sob o duplo ideal "Auto-realização e Serviço", é dedicada ao atendimento espiritual e a trabalhos filantrópicos tais como educação, cultura, amparo médico e assistência social rural.

Referência: *Gambhirananda, Swami. History of Ramakrishna Math & Mission*

3 - Por que o Centro é chamado Vedanta Society (Sociedade Vedanta)?

Nossa instituição-mãe, Ramakrishna Math and Ramakrishna Mission na Índia, é conhecida como Vedanta Society em muitos países estrangeiros. Baseia-se na tradicional filosofia Vedanta conforme interpretada e personificada nas vidas e ensinamentos de Sri Ramakrishna e Swami Vivekananda. Como as pessoas de países estrangeiros - pelo menos inicialmente - sentem-se mais à vontade com a filosofia Vedanta do que com a personalidade de Sri Ramakrishna, os Centros estrangeiros de nossa Ordem são, em sua maioria, apresentados como Vedanta Societies.

Mais detalhes sobre a história da Sociedade Vedanta do Japão podem ser encontradas em nosso site http://www.vedantajp-en.com/society-s-history/

4 - Existem muitas ordens religiosas mundo afora, com várias características. Quais são as características de sua Ordem?

a) Esta Ordem foi fundada pela vontade e com as bênçãos de Sri Ramakrishna, o Homem-Deus da Índia contemporânea e por sua consorte, Sri Sarada Devi, a Santa Mãe, e é por eles amparada. Tem sido também sustentada pela força espiritual acumulada de todos os dezesseis discípulos monásticos de Sri Ramakrishna, incluído Swami Vivekananda. Cada um desses discípulos foi um santo da mais elevada estatura o que se torna evidente pelo estudo de suas bem documentadas biografias.

b) Nossa Ordem enfatiza a realização de nosso verdadeiro 'Self', e o serviço e adoração altruístas à humanidade.

c) Acreditamos e praticamos a 'harmonia das religiões' e celebramos os aniversários de alguns profetas de outras religiões. Não apenas celebramos as datas de nascimento de Jesus Cristo e de Gautama Buddha, como também estudamos seus ensinamentos.

d) Praticamos a síntese dos diferentes caminhos espirituais tendo como meta a autorrealização, quais sejam: os caminhos do Conhecimento (Jnana Yoga), da Devoção (Bhakti Yoga), do Serviço Altruísta (Karma Yoga), e da Meditação e Controle da Mente (Raja Yoga).

e) Nossos Centros combinam ambas, razão e fé, em suas deliberações e práticas espirituais.

f) Não colocamos demasiada ênfase em ritualismo, mas focamos mais nos profundos problemas da vida, do viver, e em suas soluções.

g) Não fazemos conversões; ao contrário, encorajamos as pessoas que sigam suas próprias crenças tradicionais e que as pratiquem com devoção, ao mesmo tempo em que, livremente, recebam inspiração das escrituras e profetas de outras religiões. Damos boas-vindas a todos, irrespectivamente de suas próprias crenças.

h) Esta Ordem tem publicada, em cerca de vinte idiomas do mundo, uma vasta literatura abrangendo os diferentes aspectos das escrituras, da vida espiritual, da meditação e das tradições culturais da Índia.

i) A Ordem realiza vasto trabalho filantrópico com a atitude de adoração (veneração, culto), especialmente na Índia. Contudo, em outros países, alguns de nossos Centros têm realizado trabalhos filantrópicos como programas regulares.

j) A Ordem Ramakrishna é dirigida sob linhas democráticas.

k) Nossa Ordem tem como particularidade a manutenção de transparência em todos os assuntos, especialmente os financeiros.

II. Ramakrishna / Sarada Devi / Vivekananda

5- Quem foram Sri Ramakrishna, Sarada Devi e Swami Vivekananda?

5. Sri Ramakrishna (1836-1886) nasceu na Índia contemporânea, praticou várias tradições espirituais e concluiu que todas as religiões não são senão caminhos que levam à mesma realização de Deus.

Sri Ramakrishna é considerado por milhões da mesma forma que os cristãos consideram Jesus e os budistas a Buddha. Ele vivia em constante comunhão com Deus tal como foi documentado por seus autênticos biógrafos. Foi o apóstolo do universalismo e da harmonia religiosa e era um mestre espiritual por excelência.

Sri Sarada Devi (1853-1920), conhecida como Santa Mãe por seus devotos, foi a consorte de Sri Ramakrishna com o qual manteve um relacionamento espiritual. Uma alma realizada da mais alta ordem foi a principal discípula monástica e expositora para o mundo da mensagem de seu Mestre, Sri Ramakrishna. Por mérito próprio, ela é considerada uma das maiores mulheres santas que a Índia produziu. Foi a personificação da pureza e maternidade universal, demonstrando em sua própria vida como as pessoas do lar podem combinar a vida secular com a vida espiritual e alcançar paz e perfeição.

Swami Vivekananda (1863-1902), ele próprio uma alma realizada da mais elevada ordem, foi o principal discípulo monástico e intérprete e divulgador da mensagem de seu Mestre – Sri Ramakrishna -, para todo o mundo. O swami era um autêntico pensador, um excelente orador e

filantropo, possuidor de muitas excelentes qualidades, tanto de cérebro quanto de coração. Ele fundou a Ordem Ramakrishna com o duplo propósito: realização do Self e serviço à humanidade com uma atitude de reverente adoração.

6 - Ouvi que o Sânscrito é uma língua divina; o que isso significa?

As escrituras do hinduísmo, em sua maioria, são escritas em sânscrito, que é uma língua altamente articulada. Os rituais da tradição hindu são conduzidos em sânscrito. Hinos e trechos das escrituras, se pronunciados correta e articuladamente, deixam um efeito suave e sagrado em seus ouvintes, mesmo se suas mensagens não forem adequadamente compreendidas. Por todas estas razões o sânscrito é considerado pelos hindus como uma língua sagrada.

7 - Por que o 'Om' é considerado sagrado e é tão usado na prática espiritual hindu?

Om ou Aum, o som oriundo das três letras 'a', 'u' e 'm', é considerado como o som-símbolo do Universo e também do Deus/Realidade Suprema/Brahman que o criou. Pode também significar os Vedas, as antigas escrituras do hinduísmo. Com a ajuda do Om, o Senhor criou o Universo.

Do Om, que abarca todos os sons que provêm da região da garganta para a boca e se emanam pelos lábios, originam-se todos os sons e, na verdade, todas as línguas humanas e suas escrituras.

Daí por que, Om é considerado o mais sagrado e importante som, frequentemente mencionado nas escrituras hindus e profusamente evocado no cântico de mantras, hinos e na realização de rituais.

Tão somente por cantarmos e meditarmos no Om, não apenas nos purificamos, obtemos paz mental, alegria e força, mas também alcançamos a iluminação espiritual. Assim, cantá-lo, individual ou coletivamente, é considerado benéfico para conquistarmos esses benefícios.

8 – O que é Yoga?

Yoga significa união. Conforme as escrituras hindus, que utilizam profusamente esta palavra, é a união da alma individual com a super alma, do devoto com Deus, do Jivatman (a alma personificada) e Brahman (a Realidade Suprema). É, simultaneamente, o caminho e a meta dessa união.

Contudo, o tipo de Yoga que vemos amplamente praticada no mundo atualmente é, na verdade, Hathayoga, um tipo de yoga focado na saúde física. Se Hatha Yoga for praticada de forma que possamos sentar quietamente numa postura por um longo tempo, ela pode ser útil no caminho da Raja Yoga. Se for simplesmente praticada para melhorar nossa saúde, será útil para esse respeito, mas não será muito útil no campo da espiritualidade.

Existem quatro caminhos de Yogas:

1- Jnana Yoga – O caminho do Conhecimento que enfatiza o método da discriminação entre o transitório e o eterno, focando no eterno;

2- Bhakti Yoga – O caminho da devoção ou amor divino, que ensina ao aspirante espiritual dirigir seu amor para Deus e praticar contínua comunhão com Ele;
3- Raja Yoga – O caminho da razão, do controle psíquico e da meditação;
4- Karma Yoga – O caminho do trabalho altruísta, entregando a Deus o resultado de tal trabalho.

9 - Por que os hindus adoram imagens? Não é idolatria?

Quando budistas instalam em seus altares a imagem de pedra, de metal ou madeira de Buddha ou os católicos as de Jesus ou Maria, oferecem-lhes alimentos e oram a Eles, podemos também chamar-lhes idólatras? Não, porque eles imaginam o divino e a presença de Buddha, de Jesus ou Maria naquelas imagens e fazem oferendas e orações. Da mesma forma, os hindus cultuam suas divindades em seus templos e lares.
Além do mais, no começo, adorar Deus por meio de imagens é especialmente favorável para aqueles que não podem concentrar ou focar no aspecto sem forma de Deus que é, definitivamente, um conceito superior de Deus.

10 - Os hindus acreditam em um Deus ou em muitos deuses?

Os hindus acreditam em uma Suprema Realidade que se manifesta em várias formas de deuses e deusas.

11 – O hinduísmo acredita em céu e inferno?

O hinduísmo acredita em céu e inferno, mas não acredita em qualquer céu ou inferno eternos. De acordo com o hinduísmo, os seres humanos após a morte vão para o céu ou inferno por certo período que é determinado pelo seu karma, bom ou mau. Quando termina aquele período, eles nascem novamente na Terra para continuarem a fazer karma. Esse ciclo continua até que, ao realizarem Deus, eles alcançam a liberação do nascimento e da morte, do céu e do inferno. Eles não voltam mais à Terra para criar ou vivenciar mais Karma, mas tornam-se unos com Deus que é a meta da vida humana e de todas as práticas espirituais.

12 – O hinduísmo concorda com o conceito do ‘pecado original’?

O hinduísmo acredita que o homem não é, em essência, um pecador, mas puro. Contudo, essa pureza está coberta, por assim dizer, por más propensões da mente que serão removidas por disciplinas morais e espirituais. Consequentemente, quando a mente se liberta de tais sujeiras, a natureza sempre pura do homem aflora em todo seu brilho.

13 – O que é Samadhi?

Samadhi, que é vivenciado após longas e árduas práticas espirituais pela graça de Deus, é o estado de total absorção da mente no Self, ou Deus, ou Realidade Suprema, no qual, a verdadeira natureza do Self ou Deus ou Suprema Realidade é revelada ao aspirante.

14 – Quais são os efeitos do Samadhi?

Depois de vivenciar Samadhi o aspirante corta todas as suas amarras; ele também se liberta da ignorância, das impurezas, do apego, medo e sofrimento. Finalmente, ele se torna pleno de alegria, de paz e amor, e fica estabilizado na sabedoria; sua vida, assim, é bem-sucedida. Karma já não o ata mais, as sementes de seus desejos são queimadas e, assim, ele não renasce mais e torna-se uma alma livre.

15 – O que são Sattva, Rajas e Tamas, que são sempre citadas nas escrituras hindus?

São os três 'gunas' (em sânscrito), que são simultaneamente qualidade e substância sutil e constituem Prakriti, a Energia Primordial. Todas as coisas, animadas ou inanimadas no universo, são feitas destes três gunas, embora variem em proporções.

O guna Sattva significa equilíbrio ou sabedoria. Sua predominância na natureza de um indivíduo gera pureza, equanimidade e o poder de uma visão límpida.

Rajas significa dinamismo e sua predominância na pessoa produz paixão, ambição e agitação.

Tamas é inércia e ignorância e sua prevalência no ser humano engendra letargia, burrice e ilusão.

Ao transcender todos os três gunas, que encadenam o Self, a pessoa se torna livre e se estabiliza na sabedoria e na bem-aventurança.

O que são 'Karma' e 'Samskara'?

Karma e Samskara são dois dos mais importantes conceitos do hinduísmo e são atualmente amplamente conhecidos e citados com frequência.

Karma, em um sentido amplo, inclui não apenas o que fazemos com nossos membros, mas também com nossos sentidos, mente e inteligência. Nossos próprios movimentos, como o respirar e piscar de olhos, são também karma. Karma, em sentido técnico, é aquilo que pensamos repetidamente ou mesmo apenas uma vez, não só nesta vida, como também em vidas passadas e seus efeitos, sob a forma de desfrutar prazer ou sofrimento de dor, não são restritos a apenas uma vida, mas podem se estender a uma série de vidas. Esse processo continua até que alcancemos a liberação, controlando e transcendendo nossos desejos que são a raiz do karma, por meio de práticas espirituais e pela graça de Deus.

'Samskara', no contexto da teoria do Karma, refere-se às impressões mentais sutis que tanto podem ser boas como más, resultantes dos bons ou maus atos e pensamentos que fizemos em repetidas vidas, incluída a vida atual, que nos conduzem a fazer ou desejar coisas boas ou más. Essas tendências, que nos fazem amadurecer, são samskaras.

17 – A teoria do Karma tem o mesmo conceito do fatalismo ou predestinação?

Não. Enquanto o fatalismo e a predestinação não explicam o porquê de algo ter que acontecer e, também, que isto é inevitável, a teoria do Karma explica os acontecimentos em uma vida individual, atribuindo-os ao Karma da pessoa adquirido em vidas passadas ou nesta vida atual. Além do mais, de acordo com a teoria do Karma, se alguém sofre ou está destinado a sofrer, devido ao seu mau Karma, esse sofrimento pode ser substancialmente reduzido pela realização de bom Karma, ou seja, purificando-se por meio de práticas espirituais e tomando refúgio em Deus que é o propiciador dos resultados do Karma.

18 – Por que os monges hindus usam roupa de cor açafrão?

A cor das roupas usadas pelos monges hindus, que renunciaram ao lar e parentes para abraçar a vida de total renúncia para dedicar suas vidas para realizar Deus e servir ao próximo altruisticamente, é chamada açafrão ou ocre ou *gairk* em Sânscrito. O fogo reduz a cinzas tudo que é sujeito à decadência e destruição. Assim, ao usar essa cor, que é a cor do fogo, monges são lembrados que as coisas deste mundo não são eternas e não devem ser desejadas porque eles buscam o Eterno que é Deus.

19- Por que tantos hindus são vegetarianos? É pecado comer carne?

Não obstante existir na Índia uma forte opinião de que é pecado matar qualquer ser vivo, seja qual for o motivo, existem outros também que pensam que, embora matar seja definitivamente condenável, existem certas exceções a essa regra, determinadas pelas escrituras. Por exemplo, matar com o propósito de obter alimento, para autoproteção, para salvar a honra de uma mulher ou para proteger seu país de invasores, não incorre em nenhum pecado.

Mesmo uma leitura casual dos Vedas revelará que comer carne na Era Védica não era incomum. Mas, mais tarde, com o impacto do budismo e posteriormente com o vaishnavismo, que pregavam não violência nos hábitos alimentares, muitas pessoas tornaram-se vegetarianas. Atualmente, o vegetarianismo é praticado mais como tradição familiar, tradição do local ou com base na saúde, e muito menos sob considerações religiosas. Dessa forma, embora a maior parte da população de Bengala, de Orissa e Assam não seja vegetariana, as pessoas de outras províncias da Índia são majoritariamente vegetarianas.

20 - Por que é permitido no hinduísmo o discriminativo sistema de castas?

O sistema de castas, tal como foi instituído na Índia ancestral, era pragmático e flexível, mas gradualmente degenerou quando a classe sacerdotal exigiu prerrogativas especiais para si mesma e tornou-se rígida. Contudo, se examinarmos em profundidade, veremos que o sistema de castas existiu não apenas na Índia, mas, sob uma ou outra forma, em quase todas as antigas sociedades.

Não obstante, esse sistema discriminatório está definhando lentamente. Na Índia atual, casamentos entre castas, especialmente nas cidades, estão se tornando mais e mais comuns. Além disso, existem muitíssimas pessoas pertencentes ao estrato social mais baixo que estão recebendo boa educação e bons empregos, soerguendo-se às qualidades sociais e nacionais. Alguns poucos exemplos proeminentes são: Dr. B. R. Ambedicar, Pai da Constituição hindu, K. R. Narayanan, Presidente da Índia, a Sra. Kumari Mayawati, ex-Ministra de Uttar Pradesh, e muitos outros ministros de estado, executivos e profissionais.

IV. Deus e Espiritualidade

21- Qual a diferença entre religião e espiritualidade?

Conforme a tradição indiana, embora a religião inclua ritualismo, costumes, teologia, mitologia, filosofia e, na verdade, abarque tudo a respeito de Deus, a ênfase da espiritualidade está na filosofia de vida, na transformação da vida, em um caminho para alcançar paz eterna, felicidade, sabedoria e liberdade.

A espiritualidade foca na realização de nosso próprio Self que é pura consciência, existência conhecimento e bem-aventurança absolutas, no nível individual. Isto é o mesmo que a realização de Deus ou Suprema Realidade, Existência, Conhecimento e Bem-aventurança Absolutas no nível macro.

22 – Qual a diferença entre uma seita e uma religião convencional?

Todas as religiões convencionais enfatizam a realização de Deus/O Self, pureza, amor a todos, veracidade, trabalho altruísta e transparência de propósitos. As seitas, por sua vez, são segredistas e estreitas e podem mesmo advogar violência e ódio para os demais, criando desarmonia na sociedade.

23 – Religião deve ensinar a verdade; então, por que há tantas diferenças em suas crenças? Por exemplo, no cristianismo existe apenas uma vida enquanto no hinduísmo existem tantas etc.

As religiões originaram-se e cresceram sob circunstâncias diferentes em várias épocas, em diferentes regiões. Eis o porquê de tantas diferenças serem encontradas. Apesar de certas diferenças em algumas áreas, existe perfeita unidade entre todas as religiões e suas mensagens. Por exemplo, a maioria das religiões compartilha pontos de vista sobe moralidade, pureza, veracidade, compaixão, trabalho altruísta, renúncia do perecível em busca do Eterno, oração e contemplação e, finalmente, amor a Deus.

24 – O que pode a religião fazer para resolver o problema da guerra?

A verdadeira religião pode certamente ajudar a resolver os problemas da guerra criando um ambiente de amor mútuo, respeito e compreensão entre os cidadãos de um país, dos povos do mundo, e devotos de diferentes religiões, enfatizando a presença do mesmo Deus em todos, ou a interconexão de todos, irrespectivamente de sua crença, casta ou país através do mesmo Self. E também, enfatizando e praticando a ideia do amor universal e da atividade altruística, vendo a

presença de Deus em todos.

Eu acho que religião enfraquece a pessoa. Qual sua opinião?

Religião erradamente ensinada, compreendida e praticada, torna a pessoa fraca, indolente e iníqua, mas, corretamente compreendida e praticada sem dúvida nenhuma faz-nos puros, fortes, ativos e sábios. A religião fez Buddha, Cristo, Sri Ramakrishna ou Swami Vivekananda e seus discípulos fracos? A religião fez Gandhi-ji fraco ou o contrário? Os ensinamentos do Baghavad Gita fazem alguém fraco e indolente ou exatamente o oposto?

26 – A religião não é responsável por tantos casos de violência perpetrados em seu nome?

É verdade que frequentemente, em nome de religião, a violência é cometida e muitos morrem. Mas, será a religião responsável por isso? Você também condenaria a ciência como responsável pelas inovações nas armas de guerra como drones e bombas inteligentes, incluídas bombas atômicas, biológicas e de urânio enriquecido, armas que poluem, mutilam e matam milhões e milhões de pessoas? Existem grandes estoques de armas atômicas em vários países que podem extinguir a civilização humana em poucos minutos. A ciência é responsável por isso? Ou você não culpará aqueles que empregam a ciência e os cientistas como responsáveis por tais atos nefandos e horrendos?

Por que, então, a religião deve ser responsabilizada pelos atos daqueles que cometem violência em seu nome? São as pessoas que não entendem religião, ou que se servem dela, ou líderes políticos que empregam a religião para seus propósitos nefastos, são elas as responsáveis.

Além do mais, você deveria considerar o quanto a religião tem acalentado milhões de pessoas em todo o mundo ao longo das eras, trazendo-lhes paz, consolo, felicidade e fortaleza mental.

27 – O que é harmonia das religiões? Não seria suficiente se eu praticasse minha religião na qual tenho sincera fé, ou tenho que acreditar numa harmonia das religiões?

Harmonia das religiões é aceitar a ideia de que cada religião não é senão um caminho que leva ao mesmo Deus. Além disso, aderindo ao caminho que se escolheu e praticando-o com sinceridade, devemos respeitar as outras crenças, suas escrituras, profetas e devotos. Um devoto praticante pode até mesmo obter inspiração das escrituras, das vidas e ensinamentos dos santos de outras crenças e pode também visitar seus lugares sagrados e, assim, usufruir benefícios.

Contudo, não há nada de errado se você escolher um caminho e segui-lo exclusivamente, desde que você não critique as outras crenças, suas escrituras e profetas, considerando-os falsos. Tal crítica é totalmente injustificável e inafiançável uma vez que, falando historicamente, cada religião tem produzido devotos e santos sublimes. Assim, criticar as outras crenças apenas demonstra a ignorância e estreiteza de quem critica. Gera, também, conflito e violência entre os devotos e mestres religiosos de diferentes crenças, corrompendo a sociedade e provocando violência. No passado, era comum destruírem locais de adoração e erigirem seus próprios templos. Tais exemplos ainda ocorrem, embora em escala limitada.

Desta forma, as religiões, que deveriam pregar e comungar amor universal e harmonia na

sociedade, falham ao exercer seu papel devido à equivocada compreensão e práticas de uma fé por pessoas com mentes limitadas e atitudes erradas.

28 – Qual a diferença entre cura espiritual e espiritualidade?

Cura espiritual é orientada para tratar doenças do corpo e da mente e para buscar alívio de tais enfermidades envolvendo praticantes de poderes ocultos e pagamentos financeiros. Espiritualidade, por sua vez, é algo bem diferente como explicado na pergunta 21.

29 – Embora acredite em Deus e ore a Ele, não tenho uma ideia clara sobre Deus e isso me deixa desconfortável algumas vezes. O senhor poderia me esclarecer sobre a verdadeira concepção de Deus?

Você não é a única pessoa neste dilema. Existem muitos que não conhecem um Deus em que possam acreditar ou, no caso de ateus, eles sequer sabem algo do Deus do qual não acreditam.

Consequentemente, tal crença ou descrença padece de superficialidade, ambiguidade, contradição e vulnerabilidade. Por isso, é preciso formar uma clara ideia de Deus tal como vamos falar aqui. Existem quatro aspectos da mesma realidade, chamada Deus ou Realidade Suprema, que são as seguintes:

1 – Deus é Pura Consciência, sem forma ou qualidade, que permeia todo o universo, em tudo que é animado e inanimado, e que se manifesta através delas em vários graus.

2 - Deus não tem qualquer forma, mas tem qualidades e poderes, como o poder da criação, da preservação e destruição do universo; Ele é onipotente, onipresente e onisciente; É o concessor de justiça e, simultaneamente, de misericórdia; dador dos frutos de Karma. Este conceito de Deus é similar ao das religiões semíticas, quais sejam, judaísmo, cristianismo e islamismo.

3 – Deus assume diferentes formas divinas tendo várias qualidades e poderes; por exemplo, Shiva e Ganesha (Deuses) e Durga e Lakshmi (Deusas) do hinduísmo. Este conceito de Deus é similar àquele do Shinto.

4 – Deus assume formas humanas para guiar os seres no caminho da paz, da bem-aventurança, da sabedoria e da liberação. Tais formas de Deus, por exemplo, Krishna, Buddha e Jesus, são conhecidas como Avatares (Encarnações ou Filhos de Deus).

O hinduísmo acredita em todos esses quatro aspectos de Deus.

30 – Como é possível Deus ter forma e, ao mesmo tempo, ser sem forma?

Esta é uma pergunta que tem confundido muitos sinceros aspirantes, uma vez que a ideia de que Deus pode ter forma ou não é enigmática e parece irracional. Sri Ramakrishna explicou esse ponto lindamente aos seus devotos, que frequentemente lhe faziam essa pergunta, com historinhas simples, mas convincentes, tais como a da água e o gelo e outra, a do camaleão, amplamente conhecidas.

Embora os estados de vapor, líquido e gelo sejam diferentes e, portanto, suas características de visibilidade, transparência e temperatura também sejam diferentes, a molécula básica do vapor,

do gelo e da água permanece como H2O. Da mesma forma, embora o camaleão algumas vezes assuma as cores verde, azul ou vermelha e, em outras vezes não apareça com qualquer cor, ele é, em todas as situações, o mesmo camaleão.

31 – Há apenas um caminho para Deus – ou para a autorrealização -, ou existem vários?

Há vários caminhos de Realização. Por exemplo, os caminhos do Conhecimento, da Devoção, da Meditação e o do Trabalho, bem como a combinação deles. (vide pergunta 8)

O budismo enfatiza os caminhos do conhecimento e da meditação; o cristianismo, o caminho da devoção e serviço altruísta; o islamismo o da devoção. O hinduísmo aceita todos estes caminhos, mas recomenda um caminho particular, ou mais, de acordo com a aptidão e a capacidade de um determinado aspirante espiritual.

32 - Como posso amar uma entidade (Deus) a quem eu não vi e que tampouco tenho certeza de Sua Existência?

Esta é uma pergunta comum e pertinente. Mas você pode tentar os métodos explicados abaixo para ter fé em Deus e amá-Lo, ao entender os seguintes argumentos:

a) Toda criação tem um criador; assim, este universo tem um criador a quem os devotos chamam Deus, uma vez que o universo não pode ser criado de si mesmo. Uma entidade consciente e inteligente é necessária para fazer começar uma coisa insentiente, para continuar funcionando e também para orientá-la. A natureza, que é insentiente, também necessita de tal entidade para fazer tais trabalhos; e esta entidade consciente e inteligente é chamada Deus.

b) Tendo fé nas palavras das escrituras e dos santos que realizaram Deus e que, enfaticamente, dizem que Deus existe.

c) Por uma contínua e sincera oração que leve a efeito: “Deus, se tu realmente existes, por favor, revela-Te a mim.”

d). Pelo culto e meditação em Deus numa imagem, tal como os hindus fazem.

Outra forma, que é comum e exequível, é amar as encarnações ou filhos de Deus e profetas como Krishna, Buddha, Jesus, Maomé e Ramakrishna, que têm plenitude em Deus.

33 – Quais são os mais importantes pré-requisitos para Deus ou a realização do Self?

São quatro, as principais:

1 – Purificação do corpo e da mente;
2 – Controle do ego, da ira e da ambição;
3 – Amar a todos; e
4 – Concentração em um tema espiritual (o Self ou a encarnação de Deus).

34 – É possível harmonizar o autoesforço e a graça de Deus?

A graça de Deus é Sua bondade prodigalizada aos seres humanos em geral. Por exemplo: Ele provê a luz do Sol, a água e o ar para que possamos viver. Em alguns casos Deus demonstra favor especial para indivíduos ou grupos, garantindo-lhes Sua visão. Tal favor especial, no entanto é incondicional, o que significa depender da doce vontade de Deus.

De acordo com uma interpretação, como essa graça pode ser obtida com pouco ou nenhum esforço de qualquer forma, o autoesforço é secundário na vida espiritual e deve-se esperar pacientemente por tal graça. Conforme outra interpretação, sem esforço e empenho a graça não pode ser obtida; daí, o autoesforço ser muito necessário. Contudo, casos de obtenção da graça sem autoesforço são certamente raros. Além disso, as escrituras, os santos e profetas, aconselham autoesforço, ou seja, primeiro faça as práticas espirituais com sinceridade e então espere a graça de Deus alcançando a meta espiritual.

(35 – a) Como pode se provar que existe um Deus? b) Eu tenho que crer em Deus?

a) Apenas pela razão ou raciocínio Deus não pode ser comprovado ou refutado. Ele pode ser realizado seguindo-se o método prescrito e testado como se segue: controle da mente e dos sentidos; a prática da veracidade e do amor altruísta; discriminação entre o que é eterno e o transitório; focar em uma Entidade Eterna, chamada Deus/Self. As pessoas que seguiram este método com profunda sinceridade, fé e paciência, convenceram-se da existência de Deus ao longo do tempo, através da realização espiritual.

Tais pessoas, conhecidas como seres realizados ou sábios falam com convicção e autoridade direta sobre a existência de Deus. Milhões de pessoas, ao longo das eras, e pelo mundo afora, têm acreditado no testemunho desses sábios que eram personificações de pureza, de veracidade, de amor altruísta e sabedoria sobre a existência de Deus. Esses milhões de pessoas seguiram suas instruções espirituais e encontraram paz na vida.

Acreditar ou não em Deus é escolha pessoal. Contudo, certas coisas têm de ser levadas em consideração antes de ser feita essa escolha:

1- É muito mais fácil não acreditar em certas coisas, como Deus, do que investigar o assunto séria e adequadamente. Será que o cético está disposto a pesquisar seriamente os métodos prescritos sobre um assunto tão importante como crer ou não? A maioria dos incrédulos falha nessa etapa.

2- Após vivenciar uns poucos choques na vida, muitas pessoas dão mais valor à paz mental do que ao dinheiro e outras coisas seculares. Essa paz não é algo que se compre ou uma mercadoria transferível e temos de conquistá-la de forma diferente. Essa forma diferente é aquilo que retira nosso foco das coisas efêmeras, finitas e mutáveis da vida e coloca-o naquela entidade eterna, infinita e imutável conhecida pelo nome genérico "Deus".

3 - Irrespectivamente da existência ou não de Deus, é um fato reconhecido que milhões de

pessoas mundo afora, ao longo das eras, têm encontrado em Deus seu único refúgio confiável, seu consolo nos dias de atribulações e sofrimento.

4- Existem pessoas que se dizem modernas, racionalistas, científicas e, portanto, descrentes de Deus. No entanto, acreditam em todo tipo de coisas sobrenaturais como fantasmas, espíritos dos ancestrais, adivinhações, cura espiritual, visitar lugares sagrados etc. As vidas de tais pessoas sofrem de dicotomia e contradição. Além do mais, não seria a crença e dependência nesses ocultistas e astrólogos mais degradante no final das contas?

36- O que significa Deus encarnando como 'Avatara'? Como se pode reconhecer um Avatara?

Ao passo que o nascimento e a morte de pessoas comuns são determinados pelas leis de Karma, Deus, por Sua própria vontade, encarna-se, Ele próprio, como um ser humano, sendo chamado como "Avatara". Isso ocorre em diferentes épocas para ensinar a humanidade a superar o sofrimento e obter paz duradoura, alegria e sabedoria, ao realizar Deus como seu próprio Self. Assim, o conceito de Avatara que é basicamente de origem hindu, é mais semelhante ao conceito cristão do 'Filho de Deus'.

As características pelas quais os Avatares podem ser reconhecidos são as seguintes:

1- O Avatara é puro e espiritual desde o âmago.
2- Ele é completamente livre de todos os apegos e está estabelecido em sabedoria.
3- Ele é a personificação do amor e compaixão universais.
4- O Avatara pode absolver os pecados dos outros e torná-los puros. Aquilo que, no cristianismo, é chamado de expiação dos pecados.
5- O Avatara tem o poder de garantir liberação ou conceder a mais elevada realização espiritual ao Seu devoto, se assim O desejar.
6- A influência do Avatara não é restrita ao país e à época em que nasceu.
7- O impacto do Avatara não é sentido apenas no campo religioso, mas igualmente na sociedade, na literatura e música, na arte, arquitetura etc.

37 – Se alguém sente ou vê Deus, isto é uma ilusão?

A visão de Deus é genuína se trás ilimitada alegria, paz inefável e pavimenta o caminho para a transformação do caráter da pessoa que vivenciou tal visão. Esse fato é corroborado pelas vidas daqueles que tiveram a experiência de uma autêntica visão. Por outro lado, se a visão de Deus não é seguida por esses efeitos, a genuinidade de tal visão é questionável e pode ter sido uma ilusão, ou mera fantasia da mente.

38 – Como posso amar mais a Deus?

Efetuando suas práticas espirituais com sinceridade; purificando coração e mente e estabelecendo uma relação com Deus, tal como fazemos em nossos relacionamentos humanos. Esse relacionamento é praticado, tanto nas tradições religiosas do hinduísmo como no cristianismo. Assim, podemos olhar Deus como nosso mestre, pai, mãe, amigo e mesmo como um filho, dirigindo nosso mais profundo amor a Ele. Deus está muito distante de nós, por assim dizer, quando nós O tememos; Ele se torna próximo de nós quando O amamos.

Pode-se sempre comungar com Deus por meio de regular introspecção e meditação, pela repetição do sagrado nome de Deus, ou por um mantra ou oração com pleno coração, ou pela leitura selecionada de livros sagrados.

39 – De vez em quando fico a pensar: Quem sou eu? Sou um corpo com mente e inteligência por dentro? Se for assim, como é possível renascer quando o corpo foi cremado ou enterrado? Você pode explicar isso?

39 – Nós temos oito expressões ou níveis de nosso ser, como humanos.

1- O corpo físico, que é feito de pele, carne, ossos, sangue e os órgãos dos sentidos, como olhos e ouvidos.
2- Nossos sentidos, em número de dez: visão, audição, paladar, olfato e tato, os cinco sentidos do conhecimento, e as mãos, pés, a fala, excreção e geração, os cinco sentidos da ação.
3- Energia Vital.
4- Mente (pensamentos, imagens, sentimentos).
5- Inteligência (análises, entendimento, escolhas)
6- Memória
7- Ego, "eu" e "meu".
8- O Verdadeiro Self ou Atman

O primeiro aspecto refere-se ao corpo denso. Do segundo ao sexto, ao corpo sutil. O sétimo ao corpo causal. Acima desses sete aspectos existe o Self que é o substrato, a essência de nosso ser, que é Pura Consciência; essa consciência é conferida de forma a fazer funcionar o corpo, a mente etc.

Na morte, é o corpo físico que morre e é cremado ou enterrado, mas não os corpos sutil e causal, os quais, acompanhados pela alma, vão para o céu ou inferno conforme o Karma da pessoa e, então, renascem.

Algumas vezes identificamo-nos com o corpo denso e pensamos "Eu sou o corpo físico, estou caminhando". Outras vezes julgamo-nos como sendo o corpo físico e os sentidos, como os olhos, e pensamos "Sou o corpo e os olhos, estou vendo'. Imaginamo-nos ainda como corpo e mente e pensamos "Sou o corpo e a mente, estou a pensar". Assim, a ideia de "eu" focada em diferentes aspectos de nosso ser, em ocasiões diferentes, modifica-se continuamente.

Mas, o único aspecto de nosso ser que é imutável, que não se deteriora e não morre, é a Pura Consciência, a essência de todos os outros aspectos de nosso ser. Esta pura Consciência, eterna, infinita, livre e bem-aventurada, é nosso verdadeiro "Eu" e é conhecido como o "Atman".

40 – Se o "Eu" real é Pura Consciência por que razão não O sinto?

40 – De acordo com uma explicação, sob o véu da 'ignorância' (Maya), o "eu" eterno e real identifica-se com o complexo corpo-mente que é material e transitório. Em outras palavras, ele

cria uma falsa noção de si mesmo. Porém, ao seguir o caminho da discriminação e outras práticas espirituais, o verdadeiro 'Eu' se desidentifica do complexo corpo-mente e foca em seu próprio Self, realizando sua verdadeira natureza que é Pura Consciência, eterna, infinita, livre e bem-aventurada.

41 – Por que nascemos? Qual o propósito da vida?

41 – a) Segundo um ponto de vista, nascemos para que tenhamos a "Alegria da Liberação" ainda vivos neste corpo mortal.

b) Conforme a tradição do hinduísmo, existem quatro metas da vida dignas de consideração:

1 – Levar uma vida virtuosa.
2 – Ganhar dinheiro por meios honestos.
3 – Desfrutar a vida com discriminação.
4 – Vivenciar Deus ou o Self e alcançar a liberação.

Liberação, a quarta meta, é considerada pelo hinduísmo como o objetivo último da vida, uma vez que trás um fim aos incessantes sofrimentos causados pelos repetidos nascimentos e mortes, dando-nos uma vida eterna, plena de bem-aventurança e paz.

42 – O que é a morte e o que acontece depois dela?

42 – Morte é o final de um capítulo do livro da vida. A morte ocorre quando a alma abandona um corpo doente e gasto e pega um novo, obtendo energia e entusiasmo para realizar trabalhos e desejos inacabados e para vivenciar o karma de vidas passadas que ainda não foram vividos. Assim, termina um capítulo e um novo começa até que a alma alcance liberação e nosso livro da vida chegue ao fim.

43 – Se existe um Deus, por que há tanto sofrimento e calamidades?

43 – Deus criou o mundo de tal forma para que possamos ganhar aqui lições importantes e obter sabedoria. É por meio das experiências, que podem ser boas ou más, agradáveis ou não, dolorosas e até mesmo chocantes, que nós realmente aprendemos. Só depois que nosso aprendizado tenha terminado e que nos tenhamos tornado sábios em uma vida ou numa série delas, somos então liberados para desfrutar ilimitada alegria e eterna paz.

V. Prática Espiritual

44 – O que significa prática espiritual e por que devo fazê-la?

Prática espiritual tem a ver com aquelas práticas que o ajudarão a se tornar consciente e, ao final, levá-lo à verdadeira natureza do seu ser que é consciência pura, eterna e base de sua personalidade. (Veja também a resposta da pergunta 42)

a) As práticas espirituais, juntas às práticas de desenvolvimento físico, intelectual e moral, farão nossa personalidade equilibrada e holística; assim, nós atingimos um firme estado de alegria, paz e sabedoria e nossa vida se torna realizada. Mesmo com as espetaculares conquistas materiais, é difícil conquistar alegria e firme paz mental, coisas que todos almejam, sem que se pratique qualquer tipo de práticas espirituais como meditação, serviço e compaixão ao próximo etc. (Por favor, veja também respostas às perguntas correlatas nesta seção.)

45 – Quando eu rezo a Deus, de que maneira posso orar pelo bem-estar de todos, por exemplo, nas horas de um sofrimento universal, tal como um enorme desastre natural?

Quando você orar a Deus pelo bem-estar geral de todos, fale mentalmente a seguinte oração: 'Que todos sejam protegidos, que todos sejam felizes, que todos estejam em paz, que todos sejam perfeitos. '

Se você orar por uma pessoa em particular, que esteja com problemas, visualize primeiro sua condição e reze em conformidade com aquilo. Quando rezar para vítimas de um desastre natural, você pode fazer as seguintes orações:

a – Uma oração pela paz das almas dos falecidos;
b – Uma oração pela paz, pelo consolo e bem-estar dos parentes dos que morreram e de outras vítimas que sobreviveram, mas que estão sofrendo; e
c – Uma oração para que a situação normal seja restaurada o mais breve possível.

46 – Qual o melhor método de meditação, ou seja, a melhor hora, duração, respiração, concentração etc.?

Sente-se firme, não se mova ou fique inquieto. Feche seus olhos. Faça umas poucas respirações profundas. Observe sua mente por alguns momentos e, finalmente, concentre-se em algum assunto sagrado. O amanhecer é a melhor hora para a meditação. Tempo, lugar e duração (pelo menos 20 a 30 minutos) devem ser também fixos.
Nossa Sociedade publicou um guia passo a passo sobre meditação guiada em CD, em inglês e japonês, intitulado Dhyanam, que pode ser seguido inicialmente. Por favor, veja também outras respostas às perguntas sobre meditação.

- O CD Dhyanam pode ser encontrado em http://www.vedantajp-en.com/shop/

47. Quais são as preparações básicas que devemos fazer para a meditação?

a – Alimentação, trabalho, descanso e entretenimento regulares.
b – Forte motivação para continuar com a prática e paciência.
c – Cantar ou ouvir hinos.

d – Leitura selecionada de livros sagrados.
e – Por favor, veja também nossas respostas de outras perguntas sobre meditação nesta seção. Visite também nossos artigos contidos nas páginas de “Discourse Text Gallery”: ‘Meditation: Why and How’

48 – Como devemos praticar meditação para atingir a iluminação?

Se você quiser vivenciar iluminação por meio da meditação, em primeiro lugar você tem que dedicar pelo menos uma hora à meditação, de manhã e ao crepúsculo vespertino (quando o dia começa a se fundir na noite). Conecte-se com Deus, seu Atman, por meio da repetição de seu mantra, tanto quanto seja possível. Trabalhe com uma postura reverente. E, também, leve um estilo de vida equilibrado. Lentamente, o período de meditação deve ser aumentado. Informe-se, também, com algumas das outras respostas sobre meditação. Finalmente, você deve consultar um mestre espiritual experiente para outras instruções mais detalhadas.

49 – Como posso fazer da meditação um hábito cotidiano?

a – Crie forte motivação por meio de profunda introspecção e pela compreensão de que, da mesma forma que o alimento é muito importante para sua saúde física, a meditação é muito importante para sua saúde mental e bem-estar espiritual.

b – Inclua um tempo para meditação em seu esquema diário.

c – Não tome o café da manhã ou faça quaisquer outros trabalhos até que você já tenha feito sua meditação diária por pelo menos 20 a 30 minutos.

50 – Eu ouvi que é melhor não meditar depois de meia-noite, mas, devido ao meu trabalho, eu não posso estar em casa na hora apropriada. Será que posso meditar viajando no trem? Ou simplesmente deixo de fazê-lo?

Se você puder ignorar o que se passa à sua volta e não se sentir estressado por perder sua estação de desembarque, certamente poderá meditar em um trem. Porém, é preferível que você medite todos os dias à mesma hora e no mesmo lugar, numa atmosfera serena. Portanto, é melhor meditar em casa, de manhã, tranquilamente. Sua hora de voltar para casa pode não ser sempre a mesma, mas a hora de sair para o trabalho geralmente é fixa. Assim, se for necessário, diminua 20 ou 30 minutos de seu sono caso isso não afete sua saúde física. Esses 20 a 30 minutos de meditação farão um grande bem, tanto para sua saúde mental quanto para seu bem-estar espiritual. E também o ajudarão em seu trabalho e relacionamentos.

51 – Muitos pensamentos irrompem na minha meditação e fica difícil meditar. Como posso lidar com esse problema?

O surgimento de pensamentos fortuitos durante a meditação é bem comum. Quando você se sentar para meditar, observe primeiro seus pensamentos como um espectador, que você é, ou pense sobre seus pensamentos como se fossem nuvens brancas flutuando em um céu azul. Isto o ajudará a controlar seus pensamentos e eles gradualmente diminuirão em quantidade. Então, foque sua mente em um tema espiritual e continue a meditar. De vez em quando, faça alguma introspecção sobre seu propósito na vida e faça uma autoanálise durante as horas de meditação.

Dedique pelo menos 20 a 30 minutos a cada sessão de meditação e mais tempo nos feriados.

52 – Como posso manter o estado de paz que a meditação me trás ao longo do dia?
Repita o nome de Deus ou o seu mantra ao longo do dia tanto quanto possível e realize seu trabalho com a atitude de adoração, de oferenda (Karma yoga).

53 - Eu medito todos os dias pensando que estou me entregando a Deus. Mas, algumas vezes, sinto-me desconfortável e pergunto-me: Será que é correto fazer isso? O que devo fazer?

Quanto mais nos libertamos de nosso egoísmo, mais podemos nos entregar a Deus e depender d'Ele. Isso realmente nos liberta das preocupações e nos trás paz. A prática da inexistência do ego deve caminhar junta com a prática da entrega a Deus.

54 - O que é essa discriminação que é considerada como disciplina tão importante nas práticas espirituais?

Discriminação é, em primeiro lugar, entender a diferença entre o finito e o infinito, entre o relativo e o absoluto, entre o mutável e o imutável e, então, julgar cada objeto e percepção adequadamente, focando na eterna, infinita, absoluta e imutável entidade conhecida no hinduísmo como 'Realidade' ou 'Brahman'.

A discriminação pode ser praticada tanto no caminho do conhecimento (Jnana), como no caminho da devoção (Bhakti).

Existe um segundo tipo de discriminação necessário para a vida espiritual: a discriminação entre o bom (Sreyas) e o agradável (Preyas), ou seja, entre as coisas que nos conduzem à liberação e aquelas que nos mantêm presos ao mundo.

55 - Você pode me dar alguns exemplos de discriminação?

1 – Discriminação de acordo com o Caminho do Conhecimento (Jnana)

a – O corpo, a energia vital, os sentidos, a mente, a inteligência, a memória e o 'ego' que possuo são feitos de matéria, transitória e finita. Eu não sou o complexo corpo/mente, nem sou afetado por suas funções. Sou Pura Consciência, eterna, infinita, livre, pura e bem-aventurada. Ao tomar emprestado consciência da consciência que é meu verdadeiro 'Eu', o complexo corpo-mente funciona.

b- Todos os objetos inanimados deste universo, com formas e nomes diferentes, são feitos de matéria, sendo transitórios e finitos. Contudo, o substrato deste universo é Pura Consciência no nível macro, que é eterno, infinito, puro e bem-aventurado.

c- A natureza da consciência pura no nível individual e no nível macro é a mesma: Existência, Conhecimento, Bem-aventurança Absolutas.

2- Discriminação conforme o Caminho da Devoção (Bhakti).

O corpo, a mente e a inteligência que eu possuo não são verdadeiramente meus; são dádivas de Deus. É o Senhor quem está atuando por mim, visto que ele é o operador e eu sou seu instrumento. Os resultados dos trabalhos que Ele faz por meu meio também pertencem a Ele. Minha família é igualmente um presente do Senhor. Ele quer ter meu trabalho junto aos membros de minha família, nos quais Ele vive.

Meus relacionamentos com família e amigos são restritos a esta vida apenas, enquanto meu único relacionamento eterno é com Deus.

56 – Mas por que eu devo meditar?

Se não praticamos discriminação, tornamo-nos apegados às coisas transitórias do mundo, incluídos nosso corpo e membros da família. Tais apegos trazem, em sua esteira, escravidão, sofrimento e várias emoções negativas como orgulho, ira e inveja, e, ao longo do tempo, perdemos totalmente a paz. Assim, o propósito da discriminação é mudarmos nosso foco das coisas impermanentes do mundo para as eternas e transcendermos nossos relacionamentos com os outros. Isso fará nossa vida plena de paz e alegria.

57 – Mas tenho receio de que, se não sentir qualquer apego à minha família e amigos, meu coração ficará seco e perderei a motivação de cumprir meus deveres para com eles. Em outras palavras, é realmente possível amar sem apego?

Com certeza. E este é o ponto chave aqui. No momento, nosso amor é cheio de apego; daí o porquê devamos praticar discriminação tanto quanto possível para libertarmos nosso amor do apego. Existem muitos exemplos de amor desapegado na vida de grandes devotos do lar e, claro, dos santos. E este amor motivou-os a servir os outros mesmo à grande custa de si mesmos.

Contudo, é difícil eliminar todos os tipos de apego de uma hora para outra. Se pudermos eliminar pelo menos o aspecto egoísta dos relacionamentos, da mesma forma que os sentimentos de expectativa, removeremos muitos efeitos daninhos do apego.

58 – O que é renunciamento? É possível a nós, pessoas do lar, praticá-lo?

Renunciamento é abandonar o apego às coisas transitórias do mundo para que, em busca do que é eterno, possamos focar mais no eterno do que no temporal. Enquanto se exige de monges praticarem ambas as renúncias, externa e interna (mental), os chefes de família podem praticar renúncia mental por meio do desapego, ou seja, sendo como uma folha de lótus que está na água, mas não é por ela umedecida.

59 – O que é ‘ego’?

A palavra ego é comumente usada para significar vaidade ou orgulho. Esse orgulho, e deixar-se levar por excessiva auto importância, induz a pessoa a ignorar ou depreciar os outros, o que causa sua própria queda. Contudo, o significado profundo é porque, devido ao ego, tornamo-nos conscientes de nossa identidade como sendo diferentes dos outros.

De acordo com a filosofia hindu, nosso ser como pessoa tem muitos aspectos ou níveis, por

exemplo: o corpo físico, os sentidos, a mente, a inteligência etc.; o ego é um desses aspectos ou nível do qual emerge nosso sentimento de 'eu' e 'meu' relacionados ao nosso corpo, mente etc, na nossa família e amigos e também em nossos bens pessoais no sentido de exclusividade.

Esse 'ego' é o ponto de partida de nossa ilusão e apego, levando-nos a sofrer como esse 'ego', sob a influência de Maya (ilusão espiritual), falsamente identificando-nos com os aspectos transitórios de nosso ser, corpo, mente etc. Apesar disso, quando esse 'ego', por meio das disciplinas espirituais e da discriminação (veja resposta número 55 para mais detalhes) identifica-se com o Self, que é Pura Consciência, eterna, ou com Deus como Seu devoto ou filho, e fica estabelecido nesse estado, segue-se a iluminação. Como decorrência, todos os nossos sofrimentos chegam ao fim e conquistamos o estado de bem-aventurança e paz.

60 – Quando eu faço práticas espirituais como meditação e japa, considero-me como um devoto; então, logo a seguir, quando me ocupo com vários deveres mundanos, sinto que me tornei um homem mundano. Esses dois sentimentos, evidentemente contraditórios, criam em mim dicotomia, confusão e conflito, o que é um tormento. Existe alguma maneira de reconciliá-los?

Se um trabalho particular deva ser considerado espiritual ou mundano, é determinado por seu propósito e pela forma com que é realizado. Mesmo a meditação, se praticada com um motivo secular, mundano, não pode ser chamada uma prática espiritual que possa produzir benefício espiritual. Por outro lado, se os deveres mundanos forem realizados de uma forma espiritual (Karma-yoga) e com um objetivo espiritual, tais deveres mundanos cessam de ser mundanos e são transformados em práticas espirituais trazendo benefícios espirituais. Assim, para um ser espiritualmente desperto, não há diferença entre prática espiritual e dever mundano, pois existe constante comunhão com Deus mesmo durante o trabalho. Por conseguinte, todo trabalho, irrespectivamente de sua natureza, mundana ou espiritual, é transformado somente em espiritual.

61 – Se eu não oro, ou se não peço diretamente, será que Deus não ouvirá ou conhecerá meus desejos?

Como Deus é onisciente, Ele conhece seus pensamentos mais íntimos. suas necessidades e problemas. Alguns devotos têm tamanha fé e dependência em Deus que nada pedem de ajuda a Deus, acreditando que Ele lhes enviará socorro quando e se for realmente necessário. Com tal profunda fé em seus corações, eles cumprem suas obrigações e ficam em paz, mesmo sob o risco de grandes perdas. Mas, a maioria dos devotos, que não têm tal fé e dependência, pede ajuda a Deus por meio de orações, e não há nada de errado nisso.

62 – Como posso encontrar meu Guru?

Se você é um ardente buscador de Deus e anseia por encontrar seu Guru para guiá-lo no caminho espiritual, ore sinceramente a Deus. Com certeza Ele responderá à sua súplica.

63 – O que é iniciação e Mantra?

Iniciação é um ritual no qual o Guru inicia formalmente o discípulo na vida espiritual. Na

tradição hindu, a iniciação é chamada 'Diksha'. Durante a iniciação o Guru ou mestre espiritual imparte ao discípulo um Mantra, ou fórmula sagrada, que o próprio Guru recebeu através da sucessão de Gurus. Tal Mantra deve possuir o potencial de permitir ao discípulo obter a realização de Deus ou, em outras palavras, a autorrealização.

Pela repetição regular do Mantra com fé e sinceridade, e focando na divindade indicada pelo Mantra, gradualmente um devoto se torna puro e pacífico, seu amor por Deus aumenta e, finalmente, ele realiza Deus.

64 – Se alguém decidir buscar Deus deveria essa pessoa abandonar alguns *hobbies* que lhe dão prazer? Se for difícil largar tais passatempos, seria melhor diminuir o tempo que se gasta com eles?

Nenhum *hobby* (por exemplo, jardinagem, música etc.) é basicamente mal e, ao contrário, é bem-vindo, desde que não seja antiético, que seja praticado dentro de limites e não nos faça esquecer Deus.

65 – Minha família é contra minha forma de vida espiritual; o que devo fazer?

Se você estiver convencido que a vida espiritual é boa para você, que você não está perturbando os membros de sua família com suas práticas espirituais e tampouco ignora seus deveres pra com eles, ignore calmamente suas objeções. Porém, evite confrontações às suas objeções e, ao contrário, ore a Deus por eles. Se você for sincero, as mesmas pessoas que agora fazem objeções a sua vida espiritual podem começar a lhe apreciar intimamente ou podem mudar suas ideias mais cedo ou mais tarde. Podem até se interessar por elas, observando seu exemplo.

66 - Existem pessoas que não podem comparecer a palestras porque são muito ocupados. Haverá outros caminhos que os ajudem a trilhar a vida espiritual?

A Internet é verdadeiramente útil nessas coisas. Por exemplo, se você não pode comparecer aos retiros mensais no nosso Centro de Zushi ou às palestras sobre o Gita na embaixada da Índia em Tóquio, pelo menos você pode ouvir as palestras ou leituras de textos, visitando nossa homepage onde elas estão regularmente arquivadas. Além disso, um CD sobre meditação guiada ou de cânticos devocionais e livros publicados por nosso Centro, serão úteis para seguir a vida espiritual. Para conhecer mais sobre nossos programas e cerimônias, por favor, visite nossa página de vendas.

67 - Eu não consigo cantar os Bhajans nas cerimônias diárias do Centro Vedanta. Seria essa uma prática efetiva para nós, embora não entendamos o significado daqueles hinos?

Cânticos devocionais, hinos e Sutra cantados, são considerados benéficos para paz mental e progresso espiritual, conforme as várias tradições religiosas do mundo. Se é difícil para você cantar nossos hinos devocionais por causa de problemas com o idioma, tente concentrar-se em seu significado, que geralmente está disponível em japonês. Ou então, receba suas vibrações sagradas e pense em Deus durante os Bhajans.

68 – Se eu fizer um altar em meu quarto, para qual direção devo orientá-lo: Leste, Oeste, Sul ou

Norte? Se fizer o altar devo purificar a imagem? Como fazê-lo?

Embora existam certas regras para criar um altar, em conformidade com a tradição ortodoxa hindu, não existe qualquer mal em fazê-lo de acordo com sua conveniência. Deus realmente não dá valor a coisas secundárias; o que Ele valoriza é genuína devoção a Ele. Você não precisa purificar a imagem ou retrato de Deus ou de uma Encarnação de Deus, visto que ela já é pura.

VI – Alegria e paz mental.

69 – O senhor poderia, por favor, aconselhar-me sobre pensar e viver positivamente?

Sente-se quieto por algum tempo e reflita sobre o objetivo de sua vida e a maneira de realizá-lo. Estabeleça uma meta de vida alcançável e, então, trabalhe para ela. Concentre-se no 'agora'. Jamais fique ruminando sobre os erros passados. Os erros pavimentam nossa estrada para o sucesso. Assim, tente mais uma vez.

De vez em quando, leia mensagens inspiradoras; memorize algumas delas e repita-as para si mesmo nos momentos de desespero ou fraqueza. Cultive alguns bons *hobbies*. Nossa homepage também apresenta uma 'Galeria com textos de palestras' onde um artigo sobre 'Viver Positivamente' pode ser encontrado nos arquivos. Veja, também, as respostas às perguntas 94 e 95.

70 – Por favor, transmita algum conselho sobre como viver uma vida significativa e feliz.

Por favor, veja as respostas às perguntas 69, 94 e 95.

71 - Como poderei manter a mente em paz na vida cotidiana?

Pela prática da meditação por 20 ou 30 minutos todos os dias, prosseguindo com o estado meditativo por todo o decorrer do dia e focando no trabalho que tem em mãos. Por favor, veja, também, as respostas às perguntas sobre meditação na parte V, Prática Espiritual.

72 - Como posso concentrar a mente?

A maioria das pessoas consegue se concentrar quando está fazendo algo que gosta, mas nem tudo que se gosta é sempre benéfico. E mais: nem tudo que é benéfico pode ser interessante; por isso encontramos dificuldade em nos concentrar nelas. Se quisermos ter sucesso na vida e aprender a praticar algo para o autodesenvolvimento, precisamos focar nossa mente nas coisas, irrespectivamente delas serem interessantes ou não.

Por meio da prática regular da meditação com certeza podemos desenvolver o poder da concentração e aplicá-lo quando necessário para realizar grandes coisas. Mas se queremos aprender e dominar essa técnica de concentração, temos que pôr mãos à massa. Os resultados exigem que dediquemos pelo menos 20 a 30 minutos diários na prática da concentração. Para mais detalhes sobre concentração veja a parte V. Prática Espiritual e as respostas às perguntas sobre meditação.

73 – Pensamento negativos e debilitantes surgem frequentemente em minha mente. Como posso me tornar mentalmente forte?

a – Lembre-se, de vez em quando, do seguinte conselho de Swami Vivekananda: “O remédio para fraqueza não é ficar ruminando sobre fraqueza, mas pensar em fortaleza.

b – Prepare uma agenda para o dia inteiro e tente segui-la focando toda sua mente em cada tarefa anotada.

c – Viva bem cada momento presente.

d – Sempre que pensamentos negativos e preocupações desnecessárias apareçam na mente, repita mentalmente, por algum tempo, os Santos nomes ou palavras (Buddha, Jesus Cristo, Shiva, Krishna, Ramakrishna ou Om) ou qualquer palavra positiva (por exemplo, paz, harmonia) e em seguida volte a focar em sua agenda.
74 – Após assistir uma palestra espiritual e meditar, sinto-me em paz no trabalho, com um harmonioso relacionamento com os outros, mas, à medida que o tempo passa, minha mente fica gradualmente perturbada. Como poderia manter esse estado de paz permanentemente?

Juntamente com ouvir palestras espirituais, pratique meditação por 20 ou 30 minutos todos os dias, entoe mentalmente um mantra – o santo nome de Deus ou profetas – o máximo possível nas outras horas, e execute seu trabalho dando-lhe um enfoque de adoração.

75 – Como poderei esquecer erros do passado, atos equivocados e tristes experiências?

Veja as respostas à pergunta 73. Considere, também, que não importa quão grave tenha sido o erro cometido, Deus o perdoa se você sinceramente se arrepender de seu ato errado, se tomar refúgio em Deus e se prometer não mais cometê-lo. É melhor seguir esse método positivo do que cair em inútil ruminação sobre os erros e maus atos do passado, enfraquecendo-se a si mesmo.

76 **-** Eu me preocupo muito com o futuro; como posso me concentrar no presente?

Veja a resposta da pergunta 73.

77 – Como posso parar de sentir culpa ou arrependimento por coisas frívolas?

Tornando-se autoconfiante e focando no “Agora”. Veja também as respostas às perguntas 73 e 75.

78 – Como posso ser altruísta?

Podemos fazer crescer o desejo por uma vida superior – uma vida baseada em sabedoria, pureza, compaixão e serviço -, um desejo por uma vida centrada em Deus e trabalhar por ela. Pondere sobre as palavras de Swami Vivekananda: “Altruísmo é mais gratificante do que egoísmo; apenas as pessoas não têm paciência de praticá-lo.”

79 – Como distinguir entre ‘bons desejos’ e ‘maus desejos’?

Pela análise dos efeitos da realização de um desejo. Se a realização de um certo desejo, mais cedo ou mais tarde, nos torna fraco física, mental e espiritualmente e também nos faz sentir arrependidos, tal desejo, indubitavelmente, é mau. Por outro lado, se um desejo nos faz fortes, alegres e elevados, definitivamente, este desejo é bom. Por favor, estude a felicidade sátvica, rajásica e tamásica conforme é explicado no Bhagavad Gita, Capítulo 18, versículos 37, 38 e 39.

VII Relacionamentos

80 – Como eu posso receber genuíno amor dos outros?
Se nós queremos ser amados pelos outros, primeiro devemos amar os outros sem esperar retorno.

81 – Como posso criar melhor relacionamentos com outros?

O mais importante requisito para melhores relacionamentos é amar o próximo, uma vez que o amor é a melhor chave para entrar nos corações dos outros. Pratique, também, dar mais e receber menos.

82 – Como posso viver em paz e harmonia com alguém, especialmente quando nós (marido e mulher) não compartilhamos os mesmos valores, o que trás tensão ao nosso relacionamento?

Os conceitos sobre valores podem diferir de pessoa para pessoa. A menos que esses conceitos sejam antiéticos, não devemos criticá-los. Ponha ênfase onde você concorda com os outros e não naquilo que você discorda. Tanto quanto possível, procure ignorar as faltas dos outros sem esperar que eles façam o mesmo com você.

83 – Tenho um problema com uma pessoa em particular a quem não posso sequer falar e não me é possível ficar perto dela, mas da qual não posso me desassociar. Como resolver isso?

a – Por favor, verifique se outras pessoas têm o mesmo problema com ela ou se é só você.

b – Descubra se aquela pessoa tem algumas boas qualidades que outros apreciem, mas que você possa não ter percebido.

c – Observe quais são seus gostos e desgostos e tente ajustar seu comportamento.

d – Se nós mudarmos a nós mesmos antes de tentar mudar os outros, vamos descobrir que os outros mudaram também.

84 – Como lidar com uma pessoa dura e difícil?

Procure observar os gostos e desgostos da pessoa e interaja com ela em conformidade. Devemos

nos esforçar para nos acomodar aos outros tanto quanto possível sem ceder de nossos princípios. Veja também as respostas às perguntas 81, 83 e 86.

85 - Tenho problema de comunicação com um colega de trabalho, embora tente ser amável com ele. O que devo fazer?

Por favor, veja as respostas 81, 83 e 86.

86 – Como posso ser sempre gentil com os outros?

Tentando ver Deus nos outros, compreendendo-os, amando-os e oferecendo-lhes ajuda sempre que for pedida.

87 - Como posso sempre ver coisas positivas nos outros, visto que, às vezes é difícil?

Geralmente somos conscientes de nossa própria natureza. Mesmo assim, conhecendo nossos lados negativos, nós nos odiamos? Não. No entanto, esperamos que os outros relevem nossas faltas. Da mesma forma, mesmo sabendo sobre os traços negativos dos outros, não deveríamos nos importar ou nos aborrecer com eles. Portanto, tente ignorar a fraqueza dos outros, apreciar suas boas qualidades e orar pelo seu bem-estar. Que nosso ideal seja como o da abelha que só procura o mel e não como a mosca que também busca a sujeira.

88 – Tendo sido traído por alguém íntimo, não acredito mais em ninguém e a vida perdeu o sentido. Esse meu modo de pensar é errado?

Em nossas vidas, relacionamo-nos com várias pessoas. Se alguém me traiu, existem outros que me amam sinceramente. Assim, por que deveria eu me apegar a um caso único de traição e esquecer todos os demais exemplos de amor e compaixão? A vida nos oferece muitas experiências, boas e más, para que aprendamos com elas e assim crescermos e nos tornarmos perfeitos, que é a meta de nossa vida.

89 – Em meu trabalho tenho que lidar com muitas pessoas importantes e idosas de temperamento rajásico. O que posso fazer?

Mantenha-se firmemente apegado ao estado sátvico por meio de práticas espirituais regulares e autoanálise e, assim, você poderá lidar corretamente com aquele tipo de pessoas. Seja gentil e polido, mas, ao mesmo tempo, firme em assuntos de princípio. Veja mais em 16.

VIII Miscelânea

90 – Como podemos tornar ativa uma pessoa preguiçosa?

Podemos constantemente motivar tal pessoa sendo um exemplo do estilo de vida ativo que gostaríamos de ver nelas.

91 – Como controlar excessivos apetite e sono?

Se você acha que comer e beber demais não é bom para você e quer parar com isso, primeiro reflita por que não é bom. Por exemplo, gasta-se muita energia para digerir muita quantidade de alimento. Isso é perda de energia. Além do mais, faz a mente ficar letárgica e pode provocar doença. Se você estiver convencido que comer demais não é bom, imprima isso em sua mente até que ela seja motivada a controlar o desejo de comer e beber demais.

Dormir demasiado e sonolência são características de uma pessoa tamásica e, ao final, faz a pessoa ficar embotada, letárgica e indolente, suscetível a cometer erros. Para superar tal estado, deve-se motivar a mente, imprimindo-lhe repetidamente que a vida é valiosa, mas curta e passageira e, assim, temos de utilizar nosso tempo da melhor maneira possível para que possamos levar uma vida superior e com propósito. Exercícios e alongamentos regulares ou uma curta caminhada quando o sono aparece podem ser de boa ajuda para nos livrar do problema.

92 – Por que existem tantas diferenças na vida; ricos e pobres, boas e más condições?

Pode haver várias explicações para tais diferenças que de vez em quando nos atormentam no mundo. Algumas delas estão listadas abaixo:

a – O universo e todos seus objetos, animados e inanimados são feitos dos cinco elementos – Kshiti (terra), Ap (água), Tejas (fogo), Marut (ar) e Vyoma (éter), cada qual tendo as três qualidades de Satwa, Rajas e Tamas, misturadas em várias proporções, que causam diferenças nas coisas e nas pessoas.

b - Algumas dessas diferenças na vida humana podem ser explicadas pela teoria do Karma (veja respostas 16 e 17).

c – É por causa da escuridão que entendemos o valor da luz e nos esforçamos para eliminar a escuridão e trazer a luz. Igualmente, é a razão pela qual abominamos a ignorância e lutamos pelo conhecimento e, assim, progredimos e prosseguimos no caminho da perfeição.

d – Diferenças em certas áreas, em coisas como aptidão e gostos, por exemplo, são geralmente bem-vindas e tornam a vida interessante e colorida.

93 – Eu faço trabalho voluntário porque penso que trabalhar para recompensa financeira é uma razão sem nobreza. Mas, ao mesmo tempo, preocupo-me que se não trabalhar para ganhar dinheiro posso enfrentar problemas financeiros ou que a sociedade japonesa não me permita retornar à força de trabalho posteriormente. Por favor, aconselhe-me.

Trabalhar para ganhar dinheiro por meios honestos e sustentar-se e à sua família, de forma alguma é mau. Faça esse trabalho com espirito de serviço e com atitude de adoração (Karma yoga).

94 - Embora eu saiba que a prática regular de meditação, exercícios, estudo de livros sagrados etc., sejam bons para meu corpo e minha mente, eu os pratico sem afinco ou os abandono depois de alguns dias. Como resultado, não consigo trazer qualquer mudança efetiva em minha vida, mesmo querendo muito, o que me faz triste e frustrado. Esse problema tem solução?

Este não é um problema exclusivo seu. Muitas pessoas idealistas que querem levar uma vida superior também têm problemas semelhantes. De fato, essa situação é causada pela falta de força de vontade e de forte motivação. Para retificar isso, alguns métodos estão sugeridos abaixo e, se forem seguidos com sinceridade, trarão resultados positivos.

1 - Faça ocasionais introspecções. Isso ajudará você a avaliar seu estado atual e a tomar novas resoluções para autodesenvolvimento.

2 - Estabeleça um programa para todo o dia que deverá incluir sua prática de exercício, meditação, estudo etc., e siga-o escrupulosamente pelo menos uma vez por semana. Se você conseguir fazer isso, mesmo um pouquinho, será uma grande ajuda para criar bons hábitos.

3 – Mesmo se você estiver muito ocupado ou não se sentir muito bem, pratique essas disciplinas por um curto período de tempo, mas não as abandone totalmente. Porque, se você desistir, mesmo por um dia, sua mente, que está habituada a deslizes de vontade e que não é chegada à disciplina, encontrará alguma desculpa para fugir no dia seguinte também.

4– Faça o que tem de fazer, mesmo que sua mente não queira. Não faça o que não deve, mesmo se sua mente quiser fazê-lo. Isso ajuda a aumentar a força de vontade.

5 Decore algumas mensagens inspiradoras e repita-as com frequência em sua mente. Você também pode escrever tais mensagens em um pedaço de papel e mantê-las em sua mesa ou em seu computador todos os dias. Esse é um método simples, mas muito efetivo, e tem sido feito por pessoas que mais tarde se tornaram proeminentes.

95 – O senhor poderia sugerir algumas mensagens inspiradoras?

Algumas mensagens inspiradoras seriam:

1 - ‘Introspecção é o volante do carro da vida. ’
2 – ‘Você pode, se você pensar que pode. ’ – Norman Vincent Peale

3 – ‘Para alcançar sucesso, esforce-se até que chegue o sucesso. ’ - Matsushita Kounouske

4 – ‘Todo poder está dentro de você; manifeste-o. ’ – Swami Vivekananda

5 – ‘Fé em si mesmo, fé em Deus é o segredo da excelência. ’ Swami Vivekananda

6– ‘Força é vida, fraqueza é morte. O remédio para fraqueza não é ficar pensando sobre fraqueza, mas pensar em força.’ – Swami Vivekananda

7 – ‘Esperança é vida, desesperança é morte.’ – Swami Virajananda

8 – ‘Não se permita ficar depressivo. Soerga-se pelo seu Self.’ – Bhagavad Gita

9 – ‘Você é seu amigo desde que possa controlar sua mente e seus sentidos; você é seu inimigo se não puder controlá-los.’ – Bhagavad Gita

10 – ‘Não fuja dos problemas, mas enfrente-os. ’ Swami Vivekananda

11 – ‘Viva bem este momento. O trabalho que está em suas mãos agora é o mais importante trabalho para você; a pessoa diante de você agora é a pessoa mais importante para você’ – Leon Tolstoy

12 – ‘O segredo da saúde, tanto mental como física, não é ficar se lamentando pelo passado, tampouco se preocupar com o futuro e antecipar problemas, mas viver sábia e sinceramente no presente.’ – Gautama Buddha

13 – Amor é a senha para penetrar no coração dos outros.’

14 – ‘Noventa por cento de nossas preocupações são imaginárias e não ocorrerão jamais.’

15 – ‘Altruísmo é Deus.’ – Swami Vivekananda

Lembre-se, se sua pergunta espiritual não foi encontrada aqui, o Swami responderá perguntas sérias em: SpiritualIQA@gmail.com