

SENDO DIVINO AQUI E AGORA¹

Swami Dayatmananda²

1. *Tyāga (Renúncia)*

Discípulo: Shri Ramakrishna costumava dizer que um homem não pode progredir muito em direção à realização de Deus a menos que primeiro renuncie a *Kāma-Kāanchana* (luxúria e cobiça). Se for assim, o que será dos chefes de família, já que suas mentes estão totalmente voltadas para essas duas coisas?

Swamiji: É verdade que a mente nunca pode se voltar para Deus até que o desejo por luxúria e riqueza desapareça dela, seja o homem um chefe de família ou um *Sannyāsin* (monge). Saiba disso como um fato: enquanto a mente estiver presa a essas coisas, a verdadeira devoção, firmeza e *Shraddha* (fé) nunca poderão surgir. Discípulo: Então, como ficam os chefes de família? Qual caminho eles devem seguir?

Swamiji: Satisfazer os desejos menores e livrar-se deles para sempre, e renunciar aos maiores por meio do discernimento — esse é o caminho. Sem renúncia, Deus nunca pode ser realizado — mesmo que o próprio Brahma ordenasse o contrário!

Discípulo: Mas a renúncia total acontece assim que alguém se torna um monge?

Swamiji: Os *Sannyasins* pelo menos estão lutando para se preparar para a renúncia, enquanto os chefes de família, nesse aspecto, são como remadores que usam seus remos enquanto o barco permanece ancorado. “O desejo por prazeres é alguma vez saciado? Ele só aumenta cada vez mais!”

Discípulo: Por quê? O cansaço do mundo não pode surgir depois de desfrutar repetidamente dos objetos dos sentidos por muito tempo?

Swamiji: Para quantos isso acontece? A mente fica manchada pelo contato constante com os objetos dos sentidos e recebe um molde e impressão permanentes deles. Renúncia, e apenas renúncia, é o verdadeiro segredo, o *Moola-mantra* de toda Realização.

Discípulo: Mas há injunções dos sábios nas escrituras, como estas:

¹ Tradução do livro em inglês *Being Divine Here and Now*, publicado pelo *Sri Ramakrishna Seva Samithi* - Andhra Pradesh – Índia. Este livro em formato pdf pode ser baixado gratuitamente pelo atalho: <https://srisaradadevi.com/being-divine-here-and-now/>.

² Swami Dayatmananda (nasc. 1943) foi o líder espiritual do *Ramakrishna Vedanta Centre*, Reino Unido. Atualmente leva uma vida retirada no *Ramakrishna Mission Home of Service*, Varanasi.

- “Controlar os cinco sentidos enquanto se vive com a esposa e os filhos é *Tapas* (austeridade).”

- “Para aquele cujos desejos estão sob controle, viver no meio de sua família é o mesmo que se retirar para uma floresta para *Tapasya* [prática espiritual].”

Swamiji: Abençoados são aqueles que podem renunciar a *Kama-Kanchana* enquanto vivem em suas casas com suas famílias! Mas quantos podem fazer isso?

Discípulo: Mas e os *Sannyasins*? Eles são todos capazes de renunciar completamente à luxúria e ao amor pelas riquezas?

Swamiji: Como eu disse agora há pouco, os *Sannyasins* estão no caminho da renúncia; pelo menos entraram no campo de batalha para lutar pelo objetivo. Já os chefes de família, por outro lado, sem conhecimento do perigo que vem da luxúria e da cobiça, nem sequer tentam realizar o Ser; a ideia de que precisam lutar para se livrar dessas coisas ainda não entrou em suas mentes.

Tyaga significa renúncia ou sacrifício. A renúncia é uma das qualidades espirituais mais importantes; é a própria base da espiritualidade. Sem ela, ninguém pode progredir em nenhum campo da vida. O homem se torna grande na proporção de tudo o que ele pode renunciar.

O *Bhagavad Gita* é uma exposição sobre a renúncia. Há centenas de comentários sobre ele, mas o comentário de Sri Ramakrishna é o mais curto e sucinto: “A essência do Gita é o que você obtém ao repetir a palavra dez vezes. A palavra se torna ‘tagi’, que se refere à renúncia. A essência do Gita é: ‘Ó homem, renuncie a tudo e pratique disciplina espiritual para a realização de Deus.’”

A palavra renúncia pode parecer negativa, negadora da vida e quase anormal, especialmente nos dias de hoje. O progresso da ciência e da tecnologia trouxe muitas mudanças nos ideais e atitudes das pessoas em todos os lugares. Um dos resultados do progresso científico é que perdemos a fé em Deus e na religião, e nossa preocupação com este mundo aumentou.

Todos os grandes mestres do mundo proclamaram repetidamente que o homem é divino e que, sem manifestar essa divindade inata, o homem não pode alcançar a verdadeira paz e felicidade. Há um impulso teleológico em cada um de nós que não nos permite descansar até atingirmos a perfeição e a infinitude.

É nesse contexto da vida espiritual que a ideia de renúncia faz sentido. Renúncia ou sacrifício é uma das coisas mais naturais do mundo. Os pais fazem grandes sacrifícios de seu tempo, energia, riqueza e felicidade por causa de seus filhos. Grandes homens abrem mão de sua felicidade pela arte, liberdade ou alguma nova descoberta. Patriotas abrem

mão de suas vidas alegremente pelo bem de seu país. As pessoas fazem isso o tempo todo, embora na maioria das vezes sem perceber; sem renúncia, a vida se torna impossível.

Só quando se trata de vida espiritual as pessoas hesitam diante da ideia de renúncia. Santos e sábios renunciam às alegrias da vida voluntariamente, com alegria, e passam por muitos sofrimentos para realizar Deus. Não há religião que não advogue a renúncia; não há escritura que não exalte a renúncia. Sem renúncia, não pode haver vida espiritual.

Sri Ramakrishna diz: *“O Conhecimento nunca vem sem a renúncia da luxúria e das posses. Com o surgimento da renúncia, toda a ignorância, toda Avidyā, é destruída.”*

O que é renúncia? É o abandono do finito e mortal para alcançar o Infinito e Imortal; é o abandono do inferior para a conquista do superior. A renúncia não está no abandono do externo. Não está em vestir roupas de monge e vagar por aí. A verdadeira renúncia está no abandono do egoísmo, da luxúria e do ouro.

Aqui está uma passagem relevante do Evangelho de Sri Ramakrishna:

Narendra disse ao Mestre, referindo-se a Bhavanath: “Ele abandonou peixe e folha de *betel*.”

Mestre: *“Por quê? O que há de errado com peixe e folha de betel? Eles não são prejudiciais. A renúncia da ‘luxúria e do ouro’ é a verdadeira renúncia.”*

Aqui está uma bela história:

Uma vez, um famoso erudito, respeitado e rico, desejava a realização de Deus. Ele se aproximou de um homem santo e pediu orientação. O homem santo sorriu e disse: “Você deve renunciar. Esse é o caminho para o Ser.” Assim, o erudito deu tudo o que possuía: seus livros preciosos, seu ouro, até sua casa. Ele ficou apenas com um simples pano para cobrir o corpo, um cobertor e uma tigela para mendigar comida. O tempo passou, mas ele ainda não conseguia encontrar paz. Ele foi novamente ao homem santo e pediu orientação. Novamente, recebeu a mesma resposta: “Renuncie. Esse é o caminho para o Ser.” O erudito possuía apenas uma tigela, um pano simples e um cobertor; ele deu tudo isso também. Muito tempo se passou, mas ele não encontrou paz. Então, ele se aproximou do homem santo e recebeu o mesmo conselho. Ele disse para si mesmo: “Eu renunciei a tudo, exceto a este corpo. Se é isso que está no caminho da minha realização, eu também vou abrir mão dele.” Ele construiu uma grande fogueira e estava prestes a se jogar nas chamas quando seu mestre chegou e o segurou. “O que você está fazendo?”, ele disse. “Você acha que vai realizar Deus destruindo seu corpo?” Então, o erudito percebeu que era seu “ego” que ele precisava renunciar e, finalmente, entendeu o verdadeiro

significado da renúncia. Com o tempo, ele realizou o Ser imperecível, que está além de toda mudança, e alcançou a paz.

Um jovem rico perguntou a Jesus: “Bom Mestre, o que devo fazer para herdar a vida eterna?” Jesus respondeu: “Uma coisa te falta: vai, vende tudo o que tens e dá aos pobres, e terás um tesouro no céu; e vem, toma a tua cruz e segue-me.”

A renúncia é o ponto crucial em todos os diversos *Yogas*. Swami Brahmananda disse: “*A mensagem de Sri Ramakrishna nesta era é a renúncia da luxúria e do ouro [cobiça]*.” A renúncia da luxúria e do ouro é o ornamento de um homem santo e o único meio de alcançar Deus. Essa também é a mensagem do *Gita* e de todas as escrituras. Sem renúncia, não se pode alcançar a Autorrealização.

Como diz o *Kaivalya Upanishad*:

“Nem pelas ações, nem por descendência ou riqueza, mas apenas pela renúncia a imortalidade é alcançada. Aquele Estado Supremo está muito além do mais elevado céu, escondido na caverna do coração, brilhando intensamente lá dentro; apenas os sábios o percebem constantemente.”



2. *Yajna (Sacrifício)*

Se diz nos Vedas que o Senhor (*Purusha*) fez um sacrifício de si mesmo pela criação e a sustenta por meio de um sacrifício contínuo; pois é Ele quem se manifesta na forma do sol, da lua, do ar, da água, do fogo, da terra etc. A criação surgiu do sacrifício; portanto, o sacrifício é a lei da vida. A vida é um ato contínuo de sacrifício. Quer queiramos ou não, todos somos forçados a participar desse sacrifício.

Recebemos e doamos. Se não dermos, não seremos capazes de receber!

O Senhor Krishna nos diz no *Gita* (3.12) que aquele que não vive uma vida de sacrifício vive em vão, ou seja, permanece ignorante e sofre.

Uma das qualidades espirituais mais importantes é transformar a vida em um ato de sacrifício. Nos tempos védicos, os antigos sábios acendiam um fogo e realizavam diversos rituais de sacrifício. A maioria desses rituais era realizada para a realização de desejos pessoais ou para o bem-estar geral.

Com o tempo, os sábios védicos adquiriram uma visão holística. Eles entenderam que o universo inteiro é um todo integrado e que tudo depende de tudo, tanto os seres vivos quanto os não vivos.

Esse entendimento deu origem ao conceito dos cinco grandes sacrifícios (*Pancha Maha Yajnah*): Estudo devoto das escrituras e ensino aos alunos, adoração aos deuses, adoração aos ancestrais, alimentar os animais inferiores, servir aos semelhantes, são os cinco sacrifícios. Esse conceito levou o hinduísmo a deificar rios, montanhas, animais, etc.

No tempo do *Gita*, o termo “sacrifício” adquiriu novas e profundas conotações espirituais. Qualquer ato que nos aproxima de Deus, nos torna menos egoístas e leva ao bem-estar da sociedade passou a ser considerado um sacrifício.

O *Bhagavad Gita* (capítulo 4) enumera doze tipos de sacrifícios, como a adoração aos deuses, caridade, estudo das escrituras, controle dos sentidos, controle da alimentação, aquisição de conhecimento, etc. Todos esses são considerados sacrifícios porque levam gradualmente ao desabrochar da divindade interior.

De todos os sacrifícios, o *Brahma-Yajna*, ver Brahman em tudo, é considerado o melhor; é o objetivo de todo esforço espiritual.

Um sacrifício só é válido quando envolve alguma perda, dor ou inconveniência. Se um homem rico doa mesmo uma grande quantia de dinheiro, isso não pode ser chamado de sacrifício, pois não o priva de muito. A oferta da viúva pobre é um sacrifício muito maior. (Talvez alguns leitores se lembrem da história do mangusto no *Mahabharata*!)

A vida espiritual é uma tentativa de transformar cada ação em um ato de sacrifício. Para que um ato se torne um sacrifício, ele deve cumprir quatro condições:

1. Deve envolver alguma privação.
2. Deve ser feito sem expectativa de retorno.
3. Deve ser feito apenas para agradar ao divino.
4. Deve ajudar a reduzir o egoísmo e o egocentrismo e deve ser feito de forma abnegada.

Há, ainda, quatro estágios pelos quais a jornada sacrificial progride:

No primeiro estágio de sacrifício, sentimos uma enorme gratidão por tudo o que a vida nos proporciona, incluindo perda, fracasso, dor e sofrimento, pois a dor é um grande professor e nos leva a Deus. No segundo estágio, expressamos nossa gratidão em alguma forma de retorno — caridade, serviço, oração, etc. No terceiro estágio, sentimos fortemente que o mundo inteiro é uma manifestação de Deus e que tudo nele realmente pertence apenas a Ele. No último estágio, estabelecemo-nos firmemente nesse conhecimento e participamos alegremente do esporte divino, *Lila*.

Swami Vivekananda descreveu Sri Ramakrishna como ‘*prānārpana*’, ou seja, aquele que ofereceu sua vida como um sacrifício no altar da humanidade. Cristo aceitou a crucificação pela humanidade. O mesmo pode ser dito de Rama, Krishna, Buddha e todas as grandes personalidades.

É por meio do sacrifício que alguém se torna grande e glorioso. A grandeza é diretamente proporcional ao sacrifício — sacrifício de tempo, energia, riqueza, conforto, etc. Abrir mão do egoísmo, autopiedade, preguiça, pessimismo, crítica, opiniões falsas e teimosas, suportar críticas e calamidades com calma e tentar sinceramente reduzir o ego são formas espiritualmente úteis de sacrifício.

A entrega completa de si mesmo (*Atma-Yajna*) ao divino é o ato supremo de sacrifício.

“Vamos... entregar nosso corpo, mente e tudo como um sacrifício eterno ao Senhor... Em busca de riqueza neste mundo, Tu és a única riqueza que encontrei; eu me sacrifico a Ti. Em busca de alguém para amar, Tu és o único amado que encontrei: eu me sacrifico a Ti. Vamos repetir isso dia e noite...” (Swami Vivekananda)

“As vidas dos grandes homens nos lembram que podemos tornar nossas vidas sublimes e, ao partir, deixar para trás pegadas nas areias do tempo.” (H. W. Longfellow)



3. *Swādhyāya (Estudo das Escrituras)*

Sri Krishna aconselha o aspirante a praticar *Swadhyaya*, o estudo das escrituras; isso também significa o estudo da própria mente. As escrituras são a base de toda religião. Observa-se que religiões sem escrituras desaparecem rapidamente.

O que são as Escrituras? Elas são as realizações espirituais de santos e místicos, os registros de suas experiências da Realidade Última, traduzidos em linguagem e idioma locais. Verdades sobre a existência de Deus, a vida após a morte e o outro mundo não podem ser conhecidas pelos cinco sentidos; elas só podem ser conhecidas por meio das escrituras. Os místicos, por meio de suas experiências, afirmam essas verdades. Portanto, só podemos aceitá-las por fé até que nossa própria experiência as confirme.

Como a Realidade é Una, sua experiência deve ser a mesma para todos. *“Todos os chacais uivam na mesma nota”*, disse Sri Ramakrishna. Os

Vedas proclamam: “A Verdade é Una. Os sábios a chamam por vários nomes”. As aparentes diferenças devem-se apenas à linguagem e às interpretações.

Swami Vivekananda esclarece:

“A Verdade é de dois tipos:

1. Aquela que é cognoscível pelos cinco sentidos comuns e pelo raciocínio baseado neles;

2. Aquela que é cognoscível pelo poder sutil e suprasensorial da Yoga; e o conhecimento adquirido pelo segundo é chamado de Vedas.

A pessoa em quem esse poder suprasensorial se manifesta é chamada de Rishi, e as verdades suprasensoriais que ele realiza por meio desse poder são chamadas de Vedas.

Essa condição de Rishi, esse poder de percepção suprasensorial dos Vedas, é a verdadeira religião. E, enquanto isso não se desenvolve na vida de um iniciado, a religião é para ele uma mera palavra vazia.”

Funções Espirituais das Escrituras

a) É através das escrituras que conhecemos Deus, o objetivo da vida e os diversos caminhos que nos levam a Ele. Também aprendemos o que deve ou não ser feito, quais qualidades os verdadeiros devotos devem cultivar e quais defeitos devem ser superados. Como os seres humanos possuem naturezas e temperamentos diferentes, eles requerem caminhos distintos. As escrituras oferecem múltiplas vias adequadas a diferentes temperamentos, permitindo que todos alcancem o mesmo objetivo: Deus.

b) As escrituras nos proporcionam o benefício da companhia santa. Sri Ramakrishna costumava aconselhar os aspirantes espirituais a cultivar a associação com homens santos e devotos sinceros de Deus. Essa companhia é extremamente eficaz para nos fazer compreender a realidade de Deus e da vida espiritual. Os devotos são testemunhas de Deus; através deles, o próprio Deus se manifesta, e é por meio deles que recebemos o contato com o Divino. É literalmente verdade que até mesmo um momento na companhia de um verdadeiro devoto pode produzir resultados eternos. Infelizmente, devotos genuínos são raros.

O que fazer, então? Podemos ler as escrituras e as vidas dos santos, pois elas também são maravilhosamente eficazes. Uma escritura não é um mero livro; é outra forma de Deus. Sri Ramakrishna uma vez teve uma visão na qual viu Deus, a escritura e o devoto como três manifestações da mesma Realidade. Ele costumava dizer: “*Bhagavan* (o Senhor), *Bhagavata* (Sua palavra ou escritura) e *Bhakta* (devoto) são todos um e o mesmo.”

c) As escrituras consolam e nos dão esperança. A vida é dolorosa, e essa dor é sentida ainda mais intensamente pelo aspirante espiritual, que se torna mais refinado e sensível. Em certos momentos, toda esperança

parece desaparecer, e o desespero toma conta. Todo aspirante, seja iniciante ou avançado, passa por esses períodos áridos, as “noites escuras da alma”. No entanto, o estudo das vidas dos santos nos mostra claramente que, no final, tudo se resolverá.

d) As escrituras nos dão inspiração. “A familiaridade gera desprezo” – há muita verdade nesse ditado. As práticas espirituais tendem a se tornar repetitivas e mecânicas com o tempo. Nesses momentos, o estudo regular das escrituras e das vidas dos santos nos proporciona inspiração e nos conduz lentamente em direção ao nosso objetivo.

e) As escrituras nos fornecem orientação correta. Os seres humanos são frágeis, irracionais e facilmente desviados pelas paixões. É fácil esquecer o objetivo e seguir na direção errada. Muitas vezes, as pessoas justificam suas ações em vez de reconhecer seus erros e corrigir seu comportamento. É aqui que o estudo devoto e regular das escrituras pode ajudar imensamente, fornecendo a orientação correta.

f) As escrituras reforçam nossa fé. A fé é como um músculo. Os músculos ficam fortes com o exercício regular e enfraquecem com a falta dele. Da mesma forma, a fé pode ser fortalecida pelo estudo regular das escrituras e das vidas santas. Em um mundo onde ideias ateístas e materialistas são constantemente propagadas por poderosos meios de comunicação, nações inteiras podem ser doutrinadas, resultando em guerras e derramamento de sangue – a história recente prova isso abundantemente. No entanto, podemos usar uma técnica semelhante para nosso benefício espiritual. As escrituras nos ajudam a ‘des-hipnotizarmos’, lembrando-nos constantemente de nossa natureza divina e de nosso objetivo na vida.

g) O poder da Verdade é irresistível. Como as escrituras são expressões variadas da Verdade, elas inevitavelmente nos conduzem em direção a Deus. Quando estudadas regularmente com devoção, as escrituras penetram nas profundezas do nosso inconsciente. Elas nos purificam, limpando impressões antigas, preenchendo nossas mentes com pensamentos e ideias sagradas, e nos guiam lenta, mas firmemente em direção à Realidade Última.

No entanto, se esquecermos o verdadeiro propósito das escrituras, em vez de nos libertar, elas podem nos amarrar.

“Grantha nem sempre significa uma escritura sagrada, mas muitas vezes significa um ‘Granthi’ ou um nó. Se alguém não a lê com um intenso desejo de conhecer a Verdade, ela se tornará um fardo para a mente, como tantos nós. É inútil debruçar-se sobre as Escrituras Sagradas se a mente não for dotada de discernimento e desapego.” (Sri Ramakrishna)

“Busque a verdade na Bíblia; não a eloquência. Cada versículo deve ser lido no espírito com que foi escrito. Leia os livros devotos e simples com

a mesma alegria que os eruditos e profundos. As pessoas morrem, mas a Palavra de Deus nunca passará. Se você deseja tornar sua leitura das Escrituras valiosa, leia com humildade, simplicidade e fé. Não tente parecer erudito. Ouça em silêncio as palavras dos homens santos e aprecie os ensinamentos dos anciãos. Eles falaram com boa razão.” (A Imitação de Cristo)

Alguém perguntou a Swami Brahmanandaji Maharaj:

P) Como se pode absorver a mente em Deus, Maharaj?

R) *“Pratique meditação regularmente. O início da manhã é um bom momento para meditar. Antes de começar sua meditação, leia escrituras devocionais. Isso ajudará você a concentrar a mente em Deus.”*

Tal é o poder das Escrituras Sagradas. O estudo das escrituras deve ser realizado com fé, devoção e com o único objetivo de melhorar a si mesmo. É por isso que é apropriadamente chamado de *Swa+adhyaya*, ou seja, estudo para o próprio benefício. O estudo das escrituras não pode ser dispensado até que realizemos Deus.

Swadhyaya também significa o estudo da própria mente. O mero estudo das escrituras, sem estar ciente de como se está beneficiando, é inútil. As escrituras são como uma bússola ou mapas. É preciso comparar o próprio progresso com a ajuda das escrituras; junto com o estudo das escrituras, deve-se observar constantemente os próprios pensamentos, motivos e ações, e tentar alinhá-los com os ensinamentos das escrituras.



4. *Sthirata (Firmeza na Prática do Conhecimento)*

Uma das qualidades espirituais mais importantes é a firmeza na prática do conhecimento.

O que é conhecimento?

Sri Ramakrishna diz: *“Você sabe o que significa ignorância? É o sentimento: ‘Esta é minha casa; estes são meus parentes; eu sou o fazedor; e os assuntos da casa funcionam bem porque eu os administro.’ Mas sentir, ‘Eu sou o servo de Deus, Seu devoto, Seu filho’ – essa é uma boa atitude.*

Conhecer muitas coisas é ajnana, ignorância. Conhecer apenas uma coisa é Jnana, Conhecimento – a realização de que só Deus é real e que Ele habita em todos.

Não se esqueça d’Ele, mas lembre-se de que todos os homens um dia seguirão o mesmo caminho. Ficamos no mundo apenas por alguns dias.”

Conhecimento significa que só Deus é real e tudo o mais é temporário. Conhecimento significa que o objetivo da vida é a realização de Deus. Conhecimento significa que este mundo é apenas um lugar temporário. Conhecimento é lembrar-se de Deus sempre e manter a mente

calma, equilibrada e racional, praticando a discriminação entre o Real e o irreal.

Aquele que segue o caminho do conhecimento se esforça para lembrar que é uma criança, um servo ou um devoto de Deus. Seja qual for a circunstância da vida, um devoto avança com sua prática. Através da prática regular, ele alcança a firmeza.

A firmeza no conhecimento é um sinal seguro de progresso espiritual.



5. *Tapas (Austeridade)*

Os *Upanishads* nos dizem que o criador realizou austeridades antes de criar o mundo. Milhões de devotos consideram Sri Ramakrishna como uma Encarnação Divina, ainda assim, ele realizou austeridades sobre-humanas para realizar Deus. A Santa Mãe teve que passar pela provação dos cinco fogos. Não encontraremos um único santo ou místico que tenha realizado Deus sem austeridades.

Em certa ocasião, Swami Brahmananda praticou severas austeridades em Brindavan. Vendo Maharaj tão absorvido em contemplação, negligenciando comida e sono, Swami Subodhananda um dia lhe perguntou: “Você é o filho espiritual da Encarnação de Deus; ele já fez tudo por você. Por sua graça, você atingiu o *samadhi*. Qual é a necessidade dessas austeridades?”

“O que você diz é verdade”, respondeu Maharaj. “O Mestre fez tudo por nós. Mas eu tenho que tornar essas experiências minhas.”

Varuna era um conhecedor de Brahman. Seu filho Bhriгу, um buscador ardente, pediu-lhe que ensinasse o conhecimento de Brahman. O mestre deu algumas dicas e pediu que ele fosse praticar austeridade: “Busque conhecer Brahman através da austeridade; pois austeridade é Brahman.”

Qualquer tipo de expressão criativa é o resultado da austeridade. Assim, vemos que nada grandioso pode ser alcançado sem passar por dificuldades.

Ouvimos falar de pessoas que jejuam por dias, observam silêncio por anos, ficam em pé sobre um só pé por longos períodos, flagelam-se severamente etc., e até de *yogis* deitados em camas de pregos! Confundimos isso com austeridade.

Uma vez, um discípulo perguntou a Swami Brahmananda:

P: “Maharaj, é isso que austeridade significa?”

Swami: *“Lembre-se de Deus constantemente. Lembre-se d’Ele quando você come, quando se senta, quando se deita; lembre-se d’Ele em tudo o que fizer. Com essa prática repetida, você descobrirá que, ao meditar, será fácil lembrar-se de Deus e absorver-se n’Ele. À medida que sua mente se absorve na meditação, uma fonte de alegria brotará dentro de você. Não dê tempo a preocupações ou conversas inúteis.”*

Então, o que é austeridade? Geralmente, austeridade é definida como um ato de privação e dificuldade, mas o sofrimento causado por doenças, pobreza ou opressão não pode ser propriamente chamado de austeridade.

Qualquer ato realizado com um propósito nobre, especialmente para o progresso espiritual, feito voluntariamente e que envolve algum tipo de privação e dificuldade, pode ser chamado de austeridade.

Como mencionado anteriormente, a austeridade é inevitável se alguém deseja alcançar grandeza em qualquer campo. A austeridade não deve ser sentida como um fardo. Ela queima as tendências negativas e purifica o corpo e a mente. Surge da liberdade e ajuda a pessoa a ser mestre de si mesmo.

O Bhagavad Gita menciona três tipos de austeridade, relacionados ao corpo, à fala e à mente.

- *A adoração aos deuses, aos nascidos duas vezes (dvijas), aos preceptores e aos sábios; pureza, retidão, continência e não violência são chamados de austeridade do corpo. (17.14)*
- *A fala que não causa aborrecimento, que é verdadeira, agradável e benéfica, bem como o estudo regular dos Vedas – isso é chamado de austeridade da fala. (17.15)*
- *Serenidade da mente, gentileza, silêncio, autocontrole, pureza de motivação – isso é chamado de austeridade mental. (17.16)*

O único propósito da austeridade é tornar o corpo e a mente instrumentos capazes de nos levar a Deus. Se estamos passando por dificuldades e privações, mas elas não estão nos tornando puros nem nos conduzindo a Deus, então devemos suspeitar que há algo errado com nossa motivação.

Se nosso propósito é a realização de Deus, não precisamos ir ao topo de uma montanha ou a florestas densas infestadas de animais selvagens. A vida nos oferece oportunidades suficientes para praticar mais do que nossa cota de austeridade.

Suportar calmamente doenças, desconforto, intempéries, engarrafamentos, é uma austeridade. Viver com esperança e otimismo em circunstâncias adversas é uma austeridade. Viver em harmonia com os

outros, seja no escritório ou em casa, é uma grande austeridade. Abrir mão de conversas desnecessárias, atividades prejudiciais, críticas, pensamentos negativos e controlar a alimentação também são austeridades.

Amar a Deus, praticar *japa* regularmente, meditar e estudar livros sagrados são grandes austeridades.

Se olharmos ao nosso redor, podemos encontrar muitas oportunidades para a prática da austeridade.

Nos últimos anos, Swami Brahmananda costumava dizer: *“É fácil praticar austeridade evitando que a mente entre em contato com os objetos dos sentidos, mas é difícil se livrar do desejo mental em si.*

A mente nos ilude de muitas maneiras. Devemos controlá-la e direcioná-la pelo caminho certo. O que é austeridade? É direcionar a mente para Deus a fim de saborear a bem-aventurança divina. Nesta era, não é necessário praticar austeridades físicas, como ficar de cabeça para baixo. O caminho nesta era é criar o desejo de cantar o nome do Senhor, ser compassivo com todos os seres e servir homens santos. A verdadeira austeridade consiste no controle das paixões.

A verdadeira austeridade é baseada em três princípios: Primeiro, refugie-se na verdade. A verdade é o pilar ao qual você deve sempre se agarrar ao realizar qualquer ação. Segundo, conquiste a luxúria. Terceiro, renuncie a todos os desejos. Observe esses três princípios. Isso é verdadeira austeridade, e o maior deles é conquistar a luxúria.” (Eternal Companion)



6. *Ārjavam* (Retidão)

A retidão é mais uma qualidade que Sri Krishna aconselha todos os aspirantes espirituais a adquirir. A retidão é uma virtude indispensável que deve ser praticada por todos os que desejam realizar Deus.

Todos amam os bebês porque eles são inocentes, puros e sem malícia. Diferente de nós, que praticamos a hipocrisia (muitas vezes em nome da etiqueta e dos bons modos!), um bebê expressa seus sentimentos internos de forma tão natural. Um bebê ri quando está feliz e chora quando está infeliz. Durante o período de sua *sadhana*, Sri Ramakrishna costumava manter a companhia de crianças pequenas. Ao observá-las, ele queria aprender sua pureza, inocência e desapego.

A retidão é o oposto de astúcia, engano, desonestidade, hipocrisia etc. Ela está próxima da veracidade. Ser franco, pensar, falar e agir de forma coerente é retidão. Fazer com que a mente, a fala e a ação estejam alinhadas é retidão. A retidão também significa integridade. Somente aqueles que

levam uma vida correta podem realmente se tornar retos, pois, assim, não terão nada a esconder ou a temer.

Há muitos aspirantes que são sinceros e puros. Infelizmente, alguns deles são muito francos, muitas vezes magoando e criando problemas tanto para si mesmos quanto para os outros. O caso de Golap Ma, uma discípula de Sri Ramakrishna, vem à mente. Muitas vezes, a Santa Mãe, Sri Sarada Devi, a advertiu para ter cuidado e não falar de forma dura. Ela não deu ouvidos e acabou sofrendo as consequências.

Poucos de nós podem afirmar que são retos. Às vezes, podemos aparentar ser retos, mas muitas vezes isso pode ser apenas impulsividade. Uma forma impetuosa ou impulsiva de falar não é um sinal de retidão. A retidão invariavelmente segue a simplicidade. Simplicidade, como muitos entendem erroneamente, não significa ter menos coisas. Se fosse assim, todas as pessoas pobres seriam simples.

A simplicidade é uma grande virtude; é o resultado da conquista dos desejos e da dependência exclusiva de Deus. Como uma pessoa simples depende de Deus para tudo, ela não tem nada a esconder ou a temer. Portanto, ela pode se permitir ser reta. Essa retidão não apenas não prejudica ninguém, mas frequentemente ajuda a pessoa a se aproximar de Deus.

A retidão abre o caminho para a verdadeira fé. Sri Ramakrishna diz: *“A menos que alguém seja sem malícia e de mente aberta, não pode ter fé profunda. Um homem sem malícia realiza Deus facilmente. Aquele que pode se resignar à vontade do Todo-Poderoso com fé simples e amor sem malícia realiza o Senhor muito rapidamente.”*

Mas não é fácil ser sem malícia. A menos que alguém pratique disciplinas espirituais por muito tempo, talvez por muitas vidas, não pode se tornar sem malícia.

Sri Ramakrishna diz: *“Não se pode ser sem malícia e de mente aberta sem muita austeridade, ou a menos que seja o último nascimento. Quando um homem realizou muitas boas ações em seus nascimentos anteriores, no nascimento final ele se torna simples, sem malícia. A menos que um homem seja simples e sem malícia, ele não pode ter fé em Deus tão facilmente.”*

A prática de disciplinas espirituais torna alguém desapegado do mundo. Mesmo um traço de mundanidade não permite que alguém seja reto ou sem malícia.

Sri Ramakrishna diz: *“O homem mundano é um hipócrita. Ele não pode ser sem malícia. Ele professa amar Deus, mas é atraído por objetos mundanos. Ele não dá a Deus nem mesmo uma pequena parte do amor que sente por ‘luxúria’ e ‘ouro’. Mas ele diz que ama Deus. Não se pode ser sem malícia sem muita disciplina espiritual em nascimentos anteriores. A instrução espiritual produz resultados rápidos em um coração sem malícia. A menos que um homem seja simples e sem malícia, ele não recebe a graça de Deus.”*

Bayazid foi um grande mestre sufi. Ele aconselha que um crente seja reto e completamente humilde como um servo. Segundo ele, a retidão é o último degrau de uma escada de três passos que leva à proximidade de Deus.

Ele diz: “O primeiro passo é a consistência, onde um viajante se esforça para incorporar as dimensões teóricas e práticas do Islã. O sucesso nesse esforço contínuo traz o controle sobre o ser carnal.

O segundo passo é a estabilidade ou tranquilidade, onde um iniciado purifica seu ser interior dos vícios que contaminam o espírito e o coração (por exemplo, ostentação, fama e vaidade, que não podem ser reconciliados com a condição de servo), purgando o coração de tudo o que não é Deus.

O terceiro passo é a retidão, onde as portas da Divindade e da criação são ligeiramente abertas para o viajante, e os dons Divinos são concedidos na forma de milagres e bênçãos, embora ele ou ela não os deseje nem os busque.

“A retidão, a última estação do caminho, significa viver sem desvios da lealdade a Deus e sob Sua proteção direta; é um ambiente no qual os dons e favores Divinos são concedidos.”

Enquanto as pessoas buscarem a retidão no caminho da crença na Unidade Divina e cumprirem seus pactos com Deus e Seu Mensageiro, cumprindo as ordenanças Divinas, os dons e as bênçãos Divinas fluirão abundantemente.”

Outro mestre sufi declara: “Enquanto o coração de um servo não for são e reto, sua crença não pode ser verdadeira e íntegra; enquanto sua língua não for verdadeira, seu coração não pode ser são e reto.

Todas as manhãs, as partes do corpo de um homem advertem sua língua, dizendo: ‘Tema a Deus por nossa causa. Pois, se você for verdadeira, nós seremos verdadeiros e retos; se você for desonesta, nós também nos desviaremos.”

A retidão leva a Deus rapidamente.



7. *Ahimsa (Não Violência)*

Ahimsa significa não-violência ou não matar. Não-violência é a abstinência de causar qualquer dor ou dano seja qual for, a qualquer criatura viva, seja por pensamento, palavra ou ação.

Swami Vivekananda diz: “Nunca produzir dor por pensamento, palavra e ação, em qualquer ser vivo, é o que se chama *Ahimsa*, não-

violência. Não há virtude mais elevada do que a não-violência". Ele ainda diz: "O teste da *Ahimsa* é a ausência de inveja [ou ciúme]." Isto seria uma surpresa para a maioria de nós. Nós pensamos em *Ahimsa* como machucar os outros por palavra ou ação. Mas a inveja [ou ciúme] é a forma mais sutil e insidiosa de causar dano. Pois o que é a inveja senão desejar que ninguém, exceto eu, deva ter tudo de melhor por todo o tempo!

Medida por esta definição, haveria poucos que podem se dizer ter a virtude da *Ahimsa*. Muitas vezes nem estamos cientes de quanta inveja nutrimos nas profundezas do nosso inconsciente. Mesmo aspirantes espirituais avançados caem facilmente vítimas deste mal.

Ahimsa não é meramente uma virtude negativa. É um amor positivo e universal; é uma atitude espiritual na qual qualidades maléficas como inveja, crueldade e ódio são substituídas por amor puro e serviço. *Ahimsa* não é meramente abster-se de causar dano, mas fazer ativamente tudo o que podemos para o bem-estar dos outros. Apenas aqueles que consideram todo o universo como seu próprio Ser podem verdadeiramente ser ditos estabelecidos em *Ahimsa*. O pensamento constante daqueles santos que estão estabelecidos em *Ahimsa* seria: "Que todos os seres em todas as partes sejam felizes." *Que todos os seres sejam felizes. Que todos estejam livres de doenças. Que todos realizem o que é bom. Que nenhum seja sujeito à miséria.*"

A prática de *Ahimsa* precisa de uma força tremenda e não é para fracos. Nem tampouco é para aqueles que são intelectualmente fracos e irracionais. Existem vegetarianos que se consideram superiores e tendem a olhar com desdém para os não vegetarianos. Para estes, Swami Brahmananda dá uma resposta apropriada:

P: "Devemos evitar comer carne, uma vez que isso implica em matar?"

R: "Absurdo! Os *buddhistas* dizem: 'Não fazer o mal é a mais alta virtude.' [*Ahimsa paramo dharma*] O que isso significa? Você só pode entender o significado disso quando atingiu o *Samadhi*, quando você alcançou a iluminação e viu Deus em todas as criaturas. Até então, meras palavras são inúteis. Quando você puder ver o mesmo Deus na formiga e em você mesmo, então você poderá praticar esta virtude. Você pode falar em não matar, mas você pode possivelmente evitar matar? O que você comeria? Batatas? Plante uma batata no subsolo, ela lança brotos jovens. A batata não tem vida? Você comeria arroz? Plante o grão de arroz na terra, ele cresce em uma planta de arroz. Você quer beber água? Examine uma gota de água sob um microscópio e veja quantos milhões de vidas minúsculas existem lá. Você deve respirar para viver. No entanto, a cada respiração você mata milhões de criaturas. Você vê algum mal nisso? Você acha que perde sua religião se comer um peixinho. Tais argumentos são tolos. Os antigos hindus não mantinham tais ideias. Estas são interpolações *buddhistas* e *vaishnavas* posteriores."

Na prática de *Ahimsa*, o motivo é mais importante do que a mera ação. Se pensarmos um pouco mais profundamente, seremos confrontados com perguntas surpreendentes: Um soldado estaria cometendo um pecado

quando mata tropas inimigas que estão invadindo seu país? Um professor seria cruel quando precisa disciplinar um aluno? Uma mãe seria insensível quando amarra as mãos de seu filho para que ele não possa se coçar até o ponto de sangrar? E quanto a um recluso que não se banha por medo de matar criaturas invisíveis, mas com isso pode causar uma epidemia? E quanto ao bruto que continua procriando filhos ano após ano, mas vive apenas de vegetais cozidos?

Podemos considerar um homem mau que está sempre pronto a dar sua vida pelo bem dos outros, mas vive de peixe e carne? E quanto ao cidadão bonzinho que tem conhecimento de malfeitores, mas não informa as autoridades seja por medo, ou em nome da religião, ou em nome da bondade?

Vamos ouvir Swami Vivekananda:

“Esta ideia única que merece atenção especial é Ahimsa, não-violência aos outros. Este dever de não-violência é, por assim dizer, obrigatório para nós em relação a todos os seres. Como para alguns, isso não significa simplesmente não ferir seres humanos e ser implacável com os animais inferiores; nem, como para alguns outros, significa proteger gatos e cães e alimentar formigas com açúcar – e ter liberdade para ferir o irmão homem de toda maneira horrível! Uma boa prática levada a um extremo e trabalhada de acordo com a letra da lei se torna um positivo mal”.

“O teste de Ahimsa é a ausência de inveja”. Qualquer homem pode fazer uma boa ação ou dar um bom presente no impulso do momento ou sob a pressão de alguma superstição ou sacerdócio; mas o verdadeiro amante da humanidade é aquele que não tem inveja de ninguém. Os chamados grandes homens do mundo podem todos ser vistos tornando-se invejosos uns dos outros por um pequeno nome, por um pouco de fama e por alguns pedaços de ouro. Enquanto esta inveja existir em um coração, ele está longe da perfeição de Ahimsa.

“A vaca não come carne, nem a ovelha. Elas são grandes Yogis, grandes não-violentos? Qualquer tolo pode se abster de comer isto ou aquilo; certamente isso não lhe dá mais distinção do que aos animais herbívoros. O homem que engana viúvas e órfãos impiedosamente e faz o ato mais vil por dinheiro é pior do que qualquer bruto, mesmo que viva inteiramente de verduras.

“O homem cujo coração nunca nutre sequer o pensamento de ferir qualquer um, que se alegra com a prosperidade até de seu maior inimigo, esse homem é o Bhakta, ele é o Yogi, ele é o Guru de todos, mesmo que viva cada dia de sua vida comendo carne de porco.” (Swami Vivekananda)

Ahimsa é uma qualidade espiritual positiva que nos ajuda a perceber o Ser em toda parte.



8. *Satyam (Veracidade)*

Sri Ramakrishna costumava dizer: *“A virtude da veracidade é a mais importante. Se um homem sempre falar a verdade e se apegar a ela tenazmente, ele realizará Deus; pois Deus é Verdade”*.

Deus quer sinceridade, veracidade e amor. Efusões verbais exteriores não O tocam. A prática da veracidade é uma das qualidades mais fundamentais que um aspirante espiritual deve cultivar.

Mahatma Gandhiji costumava dizer: *“Eu frequentemente descrevo a religião, minha religião, como a Religião da Verdade. Ultimamente, em vez de dizer que Deus é Verdade, tenho dito que a Verdade é Deus; para definir minha Religião mais plenamente. ... nada descreve tão completamente meu Deus como a Verdade. A negação de Deus nós conhecemos. A negação da Verdade nós não conhecemos.”*

A palavra ‘*Satya*’ tem muitos significados, como existência, bondade, pureza, verdade, retidão e santidade.

É outro nome para Deus. *Satya* significa aquilo que nunca muda. Tudo no mundo está mudando constantemente. A única coisa que não muda é Brahman ou Deus.

Portanto, veracidade é aquela prática que nos torna bons, puros, santos e gradualmente nos conduz à Realidade imutável, Deus. A prática da veracidade é tanto o meio quanto o objetivo.

Para a maioria de nós, veracidade significa a expressão verbal de um incidente como ocorreu ou de um fato como ele é, e também a de aderir a uma palavra dada; agir como dizemos e pensar como falamos. **Como diz Sri Ramakrishna, fazer o pensamento, palavra e ação serem um, é veracidade.**

A prática da veracidade em pensamento, palavra e ação torna a mente pura, santa e concentrada. E isso nos torna buscadores da verdade; desvia a mente do efêmero para o Eterno; produz um intenso anseio pela realização de Deus. A prática espiritual, verdadeiramente, começa apenas nesta etapa. Levar uma vida espiritual - este é o significado real da veracidade.

Há uma ideia de que falar a verdade é perigoso e desfavorável para a vantagem material e social de alguém. Nada pode estar mais longe da verdade! A veracidade não é meramente admitir as próprias falhas; é também reconhecer as próprias virtudes, méritos e bens morais e espirituais. A verdade não é meramente o reconhecimento dos fatos e realidades do mundo exterior. Ela também se estende ao vasto mundo interior da natureza superior do homem, suas potencialidades ilimitadas.

A verdade é fundamental para o homem, para sua sobrevivência, estabilidade e progresso.

A menos que entendamos as coisas e as pessoas em sua verdadeira natureza, nossos planos e aspirações podem falhar.

Como diz o ditado 'Só a Verdade Triunfa.' E também, se diz que a verdade machuca. Sem dúvida, às vezes machuca! Mas a verdade, a longo prazo, ajuda sempre, mesmo que pareça machucar temporariamente. A dor e o sofrimento são os maiores mestres.

A verdade é auspiciosa e bela (*Satyam-Shivam-Sundaram*), é a fonte de toda a beleza real. Os poetas declaram que 'A Beleza é a verdade, a verdade é a beleza'. O conselho, 'Seja fiel a si mesmo', aplica-se não apenas ao nosso bem-estar físico e psicológico, aplica-se ainda mais à nossa natureza espiritual. No entanto, a prática da veracidade precisa de cautela. Como diz o ditado:

'Fale a verdade; mas fale-a de forma doce e não áspera, e nunca fale uma verdade desagradável com o objetivo de agradar'.

O teste da veracidade não é meramente dizer o que é verdadeiro, mas o que se prova benéfico para todos os envolvidos. Se isso prejudicar alguém de qualquer forma, seja lá o que for, certamente não é veracidade.

A veracidade não pode ser praticada isoladamente; requer o cultivo de outras qualidades morais, como destemor, simplicidade, desapego, pobreza, não-violência, continência e autoentrega a Deus. Sem estas, a prática da veracidade é impossível.

Também há uma conexão estreita entre retidão e verdade. Os Upanishads declaram enfaticamente que verdade e retidão são uma e a mesma coisa. O *Brihadaranyaka Upanishad* diz: "O que é retidão é de fato a Verdade. A Verdade é o Senhor do mundo, a prosperidade depende da Verdade. Tudo se origina da Verdade, não há nada maior do que a Verdade." Aquele que não é correto não pode ser veraz.

O *Mundaka Upanishad* proclama que,

"Só a Verdade triunfa, não a mentira; o caminho para o divino é pavimentado com a Verdade".

O mesmo *Upanishad* declara explicitamente novamente: "O *Ātman* só pode ser realizado através da Verdade e da austeridade". De fato, a prática da veracidade é a maior austeridade.

Sri Ramakrishna é uma personificação da veracidade. Ele diz, "O melhor nome que podemos dar a Deus é Verdade. Sob nenhuma circunstância se deve abandonar a verdade. Mesmo aqueles que estão engajados em atividades mundanas, como trabalho de escritório ou negócios, devem apegar-se à verdade. A veracidade sozinha é a disciplina espiritual em Kaliyuga."

Ele instrui especialmente os chefes de família: *“Se um homem leva a vida de chefe de família, ele deve ter uma devoção inabalável à verdade. Deus pode ser realizado somente através da verdade.”*

Muito frequentemente, Sri Ramakrishna costumava mostrar seu desagrado àqueles que não observavam a verdade em suas palavras e ações.

Sri Ramakrishna não pregou nada que não praticasse em sua própria vida. Ele poderia abandonar tudo, mas não poderia abandonar a verdade. Ele mesmo revelou esta natureza sua quando estava falando com os devotos: *“Se por acaso eu disser que irei ao bosque de pinheiros, devo ir lá mesmo que não haja necessidade imediata para isso; caso contrário, perco meu apego à verdade.”*

“Após minha visão da Divina Mãe, eu Lhe roguei, tomando uma flor em minhas mãos: ‘Mãe, aqui está Tua sabedoria e aqui está Tua ignorância, leva ambas e dá-me apenas amor puro. Aqui está Tua santidade e aqui está Tua maldade, leva ambas, Mãe, e dá-me amor puro. Aqui está Teu bem e aqui está Teu mal, leva ambos e dá-me amor puro. Aqui está Tua retidão e aqui está Tua não-retidão, leva ambas, Mãe, e dá-me amor puro.’

Eu mencionei todas estas, mas não pude dizer: ‘Mãe, aqui está Tua verdade e aqui está Tua falsidade, leva ambas’ Eu entreguei tudo a Seus pés, mas não pude me levar a uma posição de abandonar a verdade.”

Tal era o amor do Mestre pela verdade. Ele era uma encarnação da Verdade Eterna e demonstrou como praticar a verdade no dia a dia.

Por isso é que Swami Vivekananda diz que, com o advento de Sri Ramakrishna, a *Satya Yuga*, a era da Verdade, começou.



9. Dama (Controle dos Sentidos)

Dama é o controle dos sentidos. Aquele que aspira ao Autoconhecimento não pode ser demasiadamente cuidadoso com o controle dos sentidos. A menos que os sentidos sejam controlados, é impossível controlar a mente.

O que significa controle dos sentidos? Significa que fechamos nossos olhos, ouvidos, etc.? Obviamente, este não pode ser o significado, pois além de ser impossível impedir seu funcionamento, é insensato fazê-lo. Controle dos sentidos significa:

1. Usar todos os sentidos para cumprir os próprios deveres com cuidado e atenção adequados. Isso melhora nossa concentração e força de vontade. Além disso, dá uma sensação de realização.

2. Usar os sentidos de uma forma que não agite a mente, mas que, pelo contrário, promova o progresso espiritual. Por exemplo, que os olhos apreciem formas divinas, que os ouvidos ouçam música devocional ou que fale e ouça sobre coisas espirituais tanto quanto possível.

3. Dirigir todos os sentidos para Deus. Se pudermos lembrar de Deus e tentar fazer ações para agradá-Lo, então os sentidos gradualmente se voltarão para Ele. O *Karma-Yoga* é de grande ajuda aqui.

O controle dos sentidos é uma tarefa difícil, mas através da prática constante e da graça de Deus é possível.

“Um homem se torna um santo conquistando os sentidos. Há algo impossível para um homem que subjugou suas paixões? Ele pode até mesmo realizar Deus, através de Sua graça.” (Sri Ramakrishna)

10. *Akrodha (Controlando a Raiva)*

Um aspirante espiritual deve ter controle absoluto sobre a raiva. Controlar e expressar a raiva de maneira correta é uma qualidade divina. Embora difícil, é possível controlar a raiva.

Algumas pessoas consideram nossa geração como uma ‘geração da raiva’, e esta era como uma ‘era da fúria’. Existe a raiva no trânsito, a raiva no avião, a raiva doméstica; e há até mesmo uma raiva na internet!

Difícilmente encontramos uma pessoa que não tenha sentido raiva em algum momento ou outro na vida, sem exceção dos santos. Então, encontramos algumas pessoas que são menos propensas a ficarem com raiva do que outras. Há alguns que não expressam nenhuma raiva externamente, mas continuam a ferver internamente o tempo todo. Se uma pessoa não parece estar com raiva, mas está mal-humorada o tempo todo, podemos ter certeza de que ela está com raiva.

A raiva é uma emoção normal. Ela nos ajuda a nos defendermos em situações perigosas e tem seus usos na vida quando controlada adequadamente. Mas quando fica fora de controle, pode levar a problemas para si mesmo e para os outros. Se não se lidar corretamente, pode levar à depressão, pressão alta, derrame ou ataque cardíaco. A raiva extrema pode até causar a morte.

Existe também uma coisa chamada raiva justa? A maioria de nós acha que sim e a usa para justificar algumas de nossas ações. Mas do ponto de vista espiritual, não existe tal coisa. Eis o que Swami Vivekananda tem a dizer: *“Nossa religião ensina que a raiva é um grande pecado, mesmo que seja ‘justa’. Eu não pude, juro pela minha alma, distinguir jamais a diferença entre ‘raiva religiosa’ e ‘raiva comum’, ‘matar de forma religiosa’ e ‘matar de forma comum’, ‘difamação religiosa e irreligiosa’, e assim por diante.”*

A raiva é uma emoção negativa, uma explosão concentrada de energia na forma de aborrecimento, fúria, aversão, frieza, etc. De acordo com alguns psicólogos, a raiva é 'um estado temporário de loucura, um estado emocional que varia em intensidade de leve irritação a intensa fúria, raiva, etc.' Swami Turiyananda considerava a raiva como desejo concentrado. A raiva é chamada de demônio por Sri Ramakrishna, pois, como um demônio, ela nos mantém presos a este mundo.

Sem dúvida, a raiva é um dos inimigos mais mortais na vida espiritual. De acordo com a Vedanta, é uma das seis paixões internas que bloqueiam o progresso em todos os campos da vida. Se não for controlada, busca-se a ruína mesmo neste mundo e nunca se pode progredir na vida espiritual.

A raiva pode se manifestar de inúmeras formas. Muitas vezes é difícil reconhecê-la; pois ela pode esconder sua natureza sob diferentes disfarces, como cinismo, pessimismo, olhar para os outros com frieza e indiferença, reclamar constantemente, insatisfação com a própria vida, etc. Seja qual for a expressão, a causa subjacente é a mesma - raiva.

10.1 Causas da raiva

A raiva, claro, é um sintoma e não a doença em si. A causa fundamental da raiva é o egotismo. O ego, quando ignora sua verdadeira natureza, identifica-se com o corpo e a mente.

Esta ignorância leva a paixões como luxúria, raiva, ganância, etc. O *Bhagavad Gita* dá uma descrição gráfica da causa do desejo:

"Quando um homem se concentra constantemente nos objetos dos sentidos, ele desenvolve um apego por eles. O apego dá origem ao desejo, e o desejo (quando frustrado) gera a raiva. Da raiva surge a ilusão; da ilusão, a falha de memória; da falha de memória, o discernimento é perdido; e com a perda do discernimento, o homem perece." (*Gita* 2.62 & 2.63) Agora podemos ver que a raiva, de certa forma, é desejo e expectativa frustrados.

10.2 Expressões da Raiva

A raiva pode ser expressa principalmente de três maneiras - supressão, explosão irracional e sublimação. Em algumas pessoas, ela irrompe na forma de um comportamento instantâneo e agressivo, frequentemente levando a consequências trágicas. Outras pessoas, especialmente as tímidas, tentam suprimir e internalizar essa emoção, causando danos a si mesmas. No entanto, ela não pode ser suprimida por muito tempo, mas sairá mais cedo ou mais tarde e com maior violência.

Essas duas formas de expressar a raiva são contraproducentes e levam a grandes danos.

Mas os aspirantes espirituais têm uma maneira melhor e produtiva de expressar sua raiva. Eles a controlam, sublimam e direcionam para um objetivo mais elevado. Às vezes, pode até ser seu dever expressar uma raiva justa. Sri Ramakrishna costumava dizer: “Às vezes é muito necessário sibilar [como uma cobra], mas nunca morder!”

Eis uma citação de Aristóteles: “Qualquer um pode ficar com raiva - isso é fácil, mas ficar com raiva da pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo propósito certo e da maneira certa - isso não está ao poder de todos e não é fácil.”

Talvez apenas um santo possa expressar a raiva dessa maneira!

10.3 Maneiras de Controlar a Raiva

Aqueles que desejam controlar a raiva devem ter uma determinação firme e um objetivo espiritual mais elevado. Mesmo um objetivo nobre, mas mundano, pode não ser suficiente. Uma vez que o egotismo é a raiz de todas as paixões, devemos perceber que a única maneira de controlar a raiva é erradicar o egotismo. Naturalmente, isso envolve controlar outras paixões também. É uma tarefa difícil, mas não impossível.

Aqui estão algumas maneiras de controlar a raiva:

1. Uma maneira é ver todas as pessoas e objetos como divinos.
2. Outra maneira é considerar que tudo o que acontece na vida é o resultado do nosso *Karma* passado. Isso é fácil para aqueles que acreditam na lei do *Karma* e seu corolário, o renascimento.
3. Meditação regular, *japa*, oração, estudo das escrituras, manter companhia de pessoas e lugares sagrados - todas essas disciplinas espirituais são de grande ajuda. Marco Aurélio escreve em suas *Meditações*: “Quando você estiver com raiva acima da medida, pense consigo mesmo, quão momentânea é a vida do homem. Vamos pensar o quanto são mais graves as consequências de nossa raiva do que os atos que a despertam. Deixe esta verdade estar presente para você na excitação da raiva, que ser movido pela paixão não é viril, mas a suavidade e a gentileza, como são mais humanas, assim também são mais viris.”
4. As paixões por si mesmas são neutras. Elas se tornam boas ou más de acordo com a maneira como as usamos. De qualquer forma, elas não podem ser erradicadas. Sri Ramakrishna aconselha: “Como você não pode se livrar de suas paixões - sua luxúria, sua raiva, e assim por diante - dê a elas uma nova direção. Em vez de desejar os prazeres mundanos, deseje Deus. Tenha relação com Brahman. Se você não pode se livrar da raiva, mude sua direção. Assuma a atitude tamásica de *bhakti*, e diga: ‘O quê? Eu repeti o sagrado nome de Durga, e

não serei liberado? Como posso ser um pecador ainda? Como posso estar preso ainda?’ Se você não pode se livrar da tentação, direcione-a para Deus. Esteja apaixonado pela beleza de Deus. Se você não pode se livrar do orgulho, então tenha orgulho de dizer que você é o servo de Deus, você é o filho de Deus. Assim, volte as seis paixões para Deus.”

5. Ter um objetivo definido e uma rotina diária ajuda imensamente. Caso contrário, é provável que remoamos experiências infelizes e aumentemos nossa raiva.

6. Patañjali defende a erradicação de emoções negativas meditando em suas qualidades opostas e positivas. A qualidade positiva oposta à raiva é o amor. Pensar constantemente no amor gradualmente corrói a raiva.

7. A ignorância nos torna irrealistas. Esperamos que tudo corra de acordo com o plano - nosso plano. Este mundo, infelizmente, não corresponde às nossas expectativas muitas vezes. Portanto, devemos estar preparados para esperar o inesperado e aceitar graciosamente a vida como ela vem.

8. Nossa era também é uma era de impaciência. Ficamos irritados se as coisas não acontecem rapidamente e de acordo com nosso plano. Respiração profunda e relaxamento podem nos ajudar a conter a impaciência indevida até certo ponto.

9. Um pouco de humor é muito útil. Como um brincalhão disse: “Se alguém puder aprender a rir de si mesmo, nunca mais faltará entretenimento.” O humor nos ajuda, fazendo pouco caso das coisas que levamos a sério demais e nos faz ver o lado engraçado da vida.

10. Acima de tudo, a oração pelo bem-estar de todos, especialmente daqueles que nos ferem ou aborrecem, é de imensa ajuda.

A raiva é uma paixão que todo aspirante espiritual precisa enfrentar. Encontramos muitos incidentes exemplares nas vidas de homens e mulheres santos. Eles nos mostram maneiras e meios definidos de controlá-la, dando-nos coragem e inspiração.



11. Shānti (Peace)

A paz é uma qualidade espiritual importante. É impossível fazer progresso em qualquer campo da vida, sem falar da vida espiritual, sem atingir algum grau de paz. Paz e felicidade estão intimamente ligadas. Sem paz, nunca se pode atingir a felicidade. “Onde há felicidade para um homem sem paz?”, pergunta o Senhor no *Gita* (2.66).

Conscientemente ou inconscientemente, todos anseiam por paz e felicidade. Ser saudável, feliz e em paz é o estado natural de todos os seres. Em um nível inferior, se um organismo tem garantida sua sobrevivência e segurança, ele vive uma vida contente e pacífica, e isso é verdade para a maioria dos seres humanos também.

Mas o homem tem necessidades superiores, chamadas valores, e não pode se satisfazer apenas com necessidades biológicas. Ele busca valores superiores como (*Satyam – Shivam – Sundaram*) verdade, bondade e beleza. Ele não terá paz ou descanso até que esses valores sejam realizados.

11.1 O que é paz?

A paz não é um estado negativo de mera calma; é um estado onde a mente não está agitada por desejos, está cheia de contentamento e felicidade; é um estado onde o homem se sente realizado porque encontrou um significado na vida. É somente quando o homem realiza Deus que ele encontra o verdadeiro significado da vida. A paz é aquele estado de mente no qual a divindade potencial em nós se torna manifesta.

Naturalmente, muito poucos experimentam a paz real e duradoura, a paz que excede todo o entendimento. Ela pode ser alcançada por todos, mas é uma pérola de grande preço e poucos estão preparados para pagar o preço.

Há uma tradição na Índia de entoar três vezes a palavra paz (*Shantih*) no final de todas as ações sagradas. Há uma razão para isso. O homem está sujeito a vários tipos de sofrimentos.

Estas são geralmente divididas em três de acordo com sua fonte. Elas são *Adhyatmika* - aqueles que nascem dos males e das dores do corpo e da mente; *Adhibhautika* - aqueles que são causados por outras criaturas, como insetos, pássaros, ursos, cobras, ladrões, e também de enchentes, fomes, secas, terremotos, etc.; e *Adhidaivika* - aqueles sofrimentos que surgem dos céus, como vento, chuva, calor, frio, ou devido ao desagrado dos deuses, semideuses, etc. É para a cessação desses três tipos de misérias que o canto triplo da paz é geralmente feito. A Vedanta acredita que estas são as três áreas nas quais precisamos obter paz.

Adhyatmika, *Adhibhautika*, *Adhidaivika* - estas três palavras também podem ser traduzidas de outras maneiras, como mental, física ou espiritual; como individual, familiar e social; ou como grosseiro, sutil e causal.

Seja qual for a interpretação, um ponto é claro: nenhum homem é uma ilha; somos indivíduos vivendo no mundo, em uma família e em uma sociedade. Portanto, se quisermos obter felicidade, deve haver paz no indivíduo, na família e na sociedade.

Destas três áreas, quase não temos controle sobre a família ou a sociedade. A única escolha que resta é lidar consigo mesmo. Felizmente, há exemplos brilhantes de homens e mulheres que, apesar de circunstâncias adversas e obstáculos quase intransponíveis, se elevaram acima deles e desfrutaram de paz e felicidade abundantes.

O segredo é o autocontrole e a vida espiritual.

11.2 Como atingir a paz?

Agora vamos discutir maneiras de atingir a paz nas áreas física, mental e espiritual.

1. Física: Diz-se que o corpo é o primeiro instrumento da paz. Portanto, ele deve ser mantido saudável e forte através de dieta e exercícios adequados.

2. Mental: Diz-se que a mente é a causa tanto do cativeiro quanto da liberação. É verdade que experimentamos tanto a felicidade quanto a infelicidade de acordo com o estado de nossa mente. Quando nossa mente está agitada com pensamentos descontrolados, nos sentimos inquietos; e os desejos são a causa fundamental dessa inquietação. Portanto, temos que tentar gradualmente trazer essa mente turbulenta sob nosso controle, controlando os desejos. Embora difícil, a mente pode ser trazida sob controle através do desapego, da discriminação e da prática diária de oração, meditação, leitura de escrituras e companhia sagrada.

3. Espiritual: Cada alma é potencialmente divina. A vida espiritual é o caminho para manifestar essa divindade potencial dentro de nós. É impossível atingir a paz perfeita sem o Autoconhecimento, sem realizar nossa verdadeira natureza. Portanto, Sri Ramakrishna diz que *a meta da vida é atingir Deus*.

Sri Ramakrishna diz: *“Você terá paz de espírito somente quando tiver visto Deus. Você desfrutará de bem-aventurança e ganhará força somente quando tiver falado com Ele.*

“O homem atinge sua liberação, portanto, perfurando o véu de Maya e redescobrimo sua identidade total com Brahman.

“Conhecendo-se como uno com o Espírito Universal, ele realiza uma paz inefável.

“Quanto mais perto você chega de Deus, mais você sente paz.

“Paz, paz, paz - Paz Suprema! Quanto mais perto você chega do Ganges, mais você sente seu frescor. Você se sentirá completamente acalmado quando mergulhar no rio.”

Ecoando as palavras dos Upanishads, Swami Vivekananda diz: *“A natureza da alma é bem-aventurança e paz imutáveis. Nós não temos que obtê-la; nós a temos; vamos lavar a escória de nossos olhos e vê-la. No meio do múltiplo, aquele que vê Aquele Único; no meio desta morte infinita, aquele que vê aquela*

única vida; no meio do múltiplo, aquele que vê aquilo que nunca muda em sua própria alma - a ele pertence a paz eterna. A nenhum outro, a nenhum outro."

Somente repousando na Divina Mãe estamos seguros.

O esforço próprio sincero nos faz perceber que a entrega absoluta ao Divino é o único caminho. Com esse entendimento vem a paz e a felicidade.

12. Paisunam (Aversão à Buscar as Faltas)

"Não busque faltas em ninguém, nem mesmo em um inseto. Assim como você ora a Deus por devoção, ore também para que não busque faltas em ninguém." (Sri Ramakrishna)

Um dos pecados mortais que Sri Krishna nos aconselha a evitar é *Paisunam*. É uma palavra sânscrita que significa caluniar, buscar faltas, espalhar escândalo, fofoca, difamar, trair, ser severo, cruel, baixo, vil, perverso, malicioso, etc.

Mesmo em um contexto mundial, esse tipo de comportamento pode ser desvantajoso, insensato e até mesmo pode colocar a vida em perigo. Em um contexto espiritual, significa falar demais, fofocar, etc., e é extremamente prejudicial.

Infelizmente, vivemos em uma era de sensacionalismo. Há um ditado: Nenhuma notícia é uma boa notícia. Nenhuma notícia pode ser uma boa notícia, mas dificilmente alguém quer ouvir ou suportar boas notícias. Se a mídia - TV, rádio, jornais, etc., transmitisse apenas boas notícias, pergunto-me quantos de nós se importariam em ver, ler ou ouvi-las! A mídia nos bombardeia com notícias sensacionalistas. Alimentados constantemente com uma dieta tão desagradável, nossos corpos e mentes se tornam poluídos e inadequados para o progresso espiritual. (Sri Ramakrishna costumava aspergir água sagrada do Ganges no local onde um jornal tinha sido deixado! Não precisamos ir a tal extremo.)

Portanto, aqueles que estão tentando o progresso espiritual devem tomar todo o cuidado para evitar essa qualidade indesejável.

Por que devemos evitar caluniar, buscar faltas, etc.? Em primeiro lugar, é uma perda de tempo, e o tempo é muito precioso. Muitos consideram o tempo como dinheiro, e aqueles que estão buscando o lucro, mundano ou de outra forma, não podem se dar ao luxo de perder tempo. Certamente não vai tornar aqueles a quem estamos criticando ou encontrando faltas melhores; pelo contrário, eles podem se tornar ainda piores. E de acordo com a lei do Karma, com certeza receberemos de volta tudo o que demos com juros compostos.

Há um ditado: Errar é humano. Se olharmos ao redor, podemos encontrar mesmo um único humano que esteja livre de faltas? Em segundo

lugar, é um desperdício de energia. Toda atividade é um gasto de energia e atividades más exigem um gasto de energia ainda maior. A energia é limitada e é uma mercadoria preciosa.

Se for gasta de maneiras erradas, não estará disponível para um propósito mais elevado e criativo. Como está, precisamos de toda a energia que pudermos reunir se quisermos avançar na vida espiritual.

Em terceiro lugar, aqueles que se detêm nas faltas dos outros desenvolverão essas mesmas faltas; pois nos tornamos aquilo em que pensamos intensa e constantemente. Há um ditado bem conhecido na Índia: Aqueles que encontram faltas não conhecem suas próprias faltas.

A Santa Mãe costumava dizer: *O homem está destinado a cometer erros. Não se deve notá-los. Se não se seguir esta regra, prejudica apenas a si mesmo. Ao observar constantemente as faltas dos outros, no final, se tornará um mero buscador de faltas. Ver as faltas dos outros! Nunca se deve fazer isso. Eu nunca faço isso.*

O perdão é *Tapasya* (austeridade). Swami Vivekananda diz: *Nunca fale sobre as faltas dos outros, não importa o quão ruins elas possam ser. Nada se ganha com isso. Você nunca ajuda alguém falando sobre sua falta; você o prejudica e se prejudica também.*

É a experiência de muitos de nós que aqueles de nós que encontram faltas nos outros frequentemente sofrem dessas mesmas faltas, talvez em um grau ainda maior do que os outros! Pode ser, talvez, que tenhamos um reconhecimento inconsciente de nossos defeitos, mas não desejamos reconhecer o fato porque ou são muito dolorosos ou somos muito fracos para superá-los. Além disso, muitas vezes, encontrar faltas nos outros é uma maneira de sentir que somos de alguma forma melhores do que os outros. Apenas aqueles que são superficiais e não têm substância recorrem a este método.

Rejeite o pensamento de que você é melhor do que qualquer outra pessoa. Se você pensar tais pensamentos arrogantes, Deus (que sabe o que há em você) o considerará pior do que eles.

O orgulho sobre nossas boas ações é inútil. Deus tem suas próprias ideias sobre o que é bom e nem sempre concorda conosco. Se há algo de bom em você, acredite em coisas melhores dos outros. Isso o manterá humilde. Os humildes estão sempre em paz. Será desastroso para você se considerar melhor do que mesmo uma pessoa. (*Imitação de Cristo*)

De qualquer forma, o orgulho é uma qualidade demoníaca e quanto mais cedo nos livrarmos dele, melhor para todos.

Em quarto lugar, esse hábito de buscar faltas nos impede de olhar para dentro de nossos próprios corações e encontrar nossos próprios defeitos e fraquezas. De acordo com a Vedanta, já somos perfeitos, mas a ignorância ou *Avidyā* nos impede do conhecimento de nossa verdadeira

natureza. A ignorância se manifesta na forma de defeitos e fraquezas. A prática espiritual destina-se apenas a remover essas faltas e, quando elas são removidas, a ignorância desaparece e o Ser se manifesta automaticamente.

Swami Vivekananda diz: *Nós não olhamos para nossos próprios defeitos; os [nossos próprios] olhos não se veem, eles veem os olhos de todos os outros. Nós, seres humanos, somos muito lentos para reconhecer nossa própria fraqueza, nossos próprios defeitos, enquanto pudermos culpar alguém mais. Os homens em geral colocam toda a culpa da vida em seus semelhantes, ou, falhando isso, em Deus, ou eles invocam um fantasma e dizem que é o destino.*

Em quinto lugar, a Vedanta declara repetidamente que cada alma é divina. Assim, os aspirantes espirituais são aconselhados a ver todos e tudo neste mundo como uma manifestação de Deus. O objetivo é alcançado quando podemos perceber Deus em tudo.

A Santa Mãe diz: *Mas eu lhe digo uma coisa - se você quer paz de espírito, não encontre faltas nos outros. Em vez disso, veja suas próprias faltas. Aprenda a fazer do mundo todo seu. Ninguém é um estranho, minha criança. O mundo todo é seu.*

É necessária uma prática árdua e constante para fazer até um pequeno avanço na vida espiritual. Desnecessário dizer que um aspirante deve lutar para erradicar esse mau hábito de buscar faltas e caluniar.

Por último, não é apenas a busca de faltas, mas até mesmo a fofoca e a conversa inútil sem sentido que devem ser evitadas com diligência por aqueles que desejam progredir na vida espiritual, pois a conversa inútil perturba a mente, a torna inquieta, gera pensamentos indesejáveis e gradualmente desvia a mente de Deus. Se não tomarmos cuidado no início, isso se tornará um mau hábito e pode ser mais difícil de erradicar mais tarde.

Evite conversas inúteis tanto quanto puder. Mesmo conversas de trabalho podem ser um grande obstáculo. Nossa tagarelice é uma fuga de pensamentos desagradáveis. Vigie e ore, para que você não perca seu tempo. Se você quiser falar sobre algo, discuta um assunto que valha a pena.

Deixar de vigiar sua boca é um hábito muito ruim. Mas a discussão reverente de assuntos espirituais pode nos ajudar a todos a crescer.

Teremos muita paz se nos abstermos de nos intrometermos na vida dos outros.

Tente ser paciente com os defeitos e imperfeições dos outros, porque você também tem muitas coisas que eles devem suportar. Se você não pode se tornar o que você quer ser, como pode esperar refazer outra pessoa? (*Imitação de Cristo*).

13. *Daya (Compaixão)*

A compaixão, o amor a Deus e a renúncia são as glórias do verdadeiro conhecimento.

Sri Krishna nos diz que a compaixão por todos os seres é uma importante qualidade espiritual. À medida que progredimos na vida espiritual, a capacidade de sentir simpatia, misericórdia, ternura, compaixão, etc., cresce. Este sentimento é o resultado do verdadeiro conhecimento e não de uma emoção moribunda.

Frequentemente, *Māyā* (apego) e *Daya* (compaixão) se parecem, mas são diametralmente opostos.

É muito natural sentir compaixão pela própria família, parentes, amigos, pais, religião, etc. Na maioria das vezes, este sentimento não é compaixão, mas apego. A verdadeira compaixão transcende barreiras nacionais, religiosas, culturais e de gênero.

Sri Ramakrishna esclarece: *Lembre-se que daya, compaixão, e Maya, apego, são duas coisas diferentes.*

Apego significa o sentimento de 'meu' em relação aos seus parentes. É o amor que se sente pelos próprios pais, irmão, irmã, esposa e filhos. Compaixão é o amor que se sente por todos os seres do mundo. É uma atitude de igualdade.

Se você ver em qualquer lugar um exemplo de compaixão, como em Vidyasagar, saiba que é devido à graça de Deus. Através da compaixão, serve-se todos os seres.

A compaixão é um sentimento de profunda simpatia e tristeza pelo outro que é acometido por um infortúnio, acompanhado por um forte desejo de aliviar o seu sofrimento. O ponto importante a ser observado é: se a compaixão não levar a uma ação concreta, é pior do que inútil.

Até mesmo os animais são conhecidos por serem bondosos, compassivos e cuidadosos, sem falar dos seres humanos. Como o *Chandi* nos diz, a Divina Mãe está presente em todos os seres na forma de *daya* ou compaixão.

Por causa desse amor e compaixão, os animais também cuidam de seus filhotes, às vezes ao custo de suas próprias vidas.

Sem esse cuidado, a existência se torna precária. É Deus quem manteve essa terna emoção no coração de todos os seres.

Sri Ramakrishna diz: *O amor que você vê nos pais é o amor de Deus: Ele o deu a eles para preservar Sua criação. A compaixão que você vê nos bondosos é a compaixão de Deus: Ele o deu a eles para proteger os desamparados. Não cabe ao homem mostrar compaixão, mas a Deus. Sente-se compaixão enquanto se tem o ego do Conhecimento. E é o próprio Deus que Se tornou o ego do Conhecimento.*

Qualidades como a compaixão brotam da *Sattva guna*. Com a prática de disciplinas espirituais, desenvolve-se gradualmente *sattva*, e *sattva* traz um grande anseio pela realização de Deus. Este anseio, por sua vez, traz qualidades espirituais que nos aproximam de Deus.

Sri Ramakrishna diz: *Quais são as glórias desse anseio? Elas são a discriminação, o desapego, a compaixão pelos seres vivos, o serviço aos homens santos, o amor por sua companhia, o canto do nome e das glórias de Deus, dizer a verdade e coisas semelhantes. Quando você vê esses sinais de anseio em um aspirante, pode dizer com razão que, para ele, a visão de Deus não está longe.*

Portanto, aquele que é impiedoso e desprovido de compaixão nunca pode esperar ser espiritual.

No entanto, a prática da compaixão precisa de profunda compreensão, racionalidade e autocontrole. A qualidade da compaixão está mais próxima da verdade, do amor e do conhecimento do que de um mero surto emocional. Expressões de compaixão, como derramar lágrimas, precipitar-se em ações impensadas, etc., às vezes levam a resultados indesejáveis.

Embora a maioria de nós não goste, certos atos como punir criminosos ou disciplinar crianças podem muito bem ser expressões de amor e compaixão. Frequentemente, vê-se os mestres espirituais serem severos e rigorosos com seus estudantes. É porque eles gostariam de ajudá-los a se livrarem de seus defeitos e progredir na vida espiritual.

A Santa Mãe chega a dizer que o sofrimento é um dom de Deus. As pessoas reclamam de suas aflições e tristezas e de como oram a Deus, mas não encontram alívio para a dor. Mas a própria aflição é um dom de Deus. É o símbolo de Sua compaixão.

A verdadeira compaixão brota do conhecimento de que somos todos parte de Deus. A compaixão não é mera pena; é sentir unidade com o outro, com todo o universo, porque tudo o que existe é Deus. O homem de realização vê apenas Deus em todos os lugares.

É isso que o leva a sentir compaixão por todos os seres. Por isso, algumas grandes almas mantêm seus corpos mesmo após o *samādhi* e sentem compaixão pelo sofrimento dos outros.

A compaixão leva ao serviço de Deus no homem. Um dos importantes princípios do *Sri Vaishnavismo* é mostrar compaixão às almas ligadas. Muitos entendem mal o significado mais profundo deste princípio. O sentimento de compaixão frequentemente nos faz ter pena e olhar para os outros de cima. Pode produzir um sentimento de superioridade em nós, causando assim nossa queda espiritual. Sri Ramakrishna nos aconselha a *não mostrar compaixão, mas a servir ao homem como Deus.*

Esta foi a base do *Karma-Yoga* pregado por Swami Vivekananda. Ele diz: *Como Jiva (alma individual) e Ishvara (Deus) são em essência os mesmos,*

servir aos Jivas e amar a Deus devem significar a mesma coisa. Para nós, Advaitistas (não-dualistas), essa noção de Jiva como distinta de Deus é a causa do cativoiro. Nosso princípio, portanto, deve ser o amor, e não a compaixão. O nosso não é o sentimento de compaixão, mas de amor, e o sentimento do 'Ser' em todos.

A aplicação da palavra compaixão mesmo a Jiva parece-me precipitada e vã. Para nós, não se trata de ter pena, mas de servir. Fazer o bem aos outros por compaixão é bom, mas o Seva (serviço) a todos os seres no espírito do Senhor é melhor.

A prática da compaixão, no entanto, tem seus próprios problemas peculiares. Embora estejamos preparados para sacrificar muito se for por nossa própria nação, religião, etc., descobrimos que isso é dificultado pelo nosso ódio por outras nações, religiões e culturas.

Além disso, nossas feridas emocionais, mágoas, inveja, sentimentos de má vontade para com os outros nos impedem de lhes mostrar compaixão. O único remédio para isso parece ser espiritualizar nossa vida, ver Deus em todos.

Finalmente, não devemos esquecer que o bom Senhor também está dentro de nós! Precisamos ser compassivos conosco também. Deixar de entender esta simples verdade pode trazer muita infelicidade. Ser misericordioso com os outros, mas severo consigo mesmo, é uma atitude autodestrutiva. Ser compassivo consigo mesmo significa admitir que também somos fracos, vulneráveis e podemos cometer erros.

A prática da compaixão torna a vida alegre e criativa. Sem dúvida, isso nos aproxima de Deus.



14. Aloluptvam (Não-Cobiçar)

Sri Krishna diz no *Bhagavad Gita* que a luxúria, a raiva e a cobiça [ou ganância] são os três portões para o inferno.

Sri Ramakrishna costumava dizer que *Māyā* nada mais é do que luxúria e cobiça [ou ganância]. Estas duas são as maiores obstruções na vida espiritual. Aquele que é pego na rede de *Māyā* é chamado de *Jiva*, ou seja, uma alma ligada.

Você tem as características de um *Jiva*, um ser encarnado. Estas são as características: luxúria, egotismo, cobiça por riquezas e um anseio por nome e fama. Todos os seres encarnados têm essas características.

A vida espiritual é impossível sem uma base moral sólida. O princípio subjacente de toda moralidade é o altruísmo.

Um homem não pode ser altruísta a menos que esteja imbuído do espírito de renúncia. Renunciar não é fácil. O espírito de renúncia se manifesta na vida como pureza de caráter, como serviço devotado aos semelhantes e como uma aspiração forte e constante pelo Divino. A visão de Deus surge em um coração no qual o espírito de renúncia e a intensidade da aspiração atingiram sua maturidade.

Renúncia significa o abandono da luxúria e da cobiça. Dentre estas, a cobiça é a mais difícil de abandonar.

A cobiça também é chamada de avareza ou ganância. O que é a cobiça? É um desejo desordenado por posses materiais, riqueza, nome ou fama. A Bíblia diz: E ele lhes disse: “Cuidado! Fiquem de sobreaviso contra todo tipo de cobiça; a vida de um homem não consiste na quantidade dos seus bens”.

A cobiça [ou ganância] é definida por Shankaracharya como os órgãos dos sentidos correndo descontroladamente atrás de objetos de prazer. A agitação intensa da mente na presença de objetos dos sentidos é também outra forma de cobiça.

A cobiça não apenas prende o homem, mas também o faz cometer crimes. O teólogo medieval Thomas de Aquino disse sobre a cobiça: É um pecado diretamente contra o próximo, já que um homem não pode abundar em riquezas externas sem que outro homem as tenha em falta... é um pecado contra Deus, assim como todos os pecados mortais, na medida em que o homem rejeita as coisas eternas em favor das coisas temporais.

A cobiça não seria tão ruim se pudesse tornar a pessoa gananciosa feliz, pois as pessoas gananciosas raramente são felizes. A tragédia da cobiça é que frequentemente a pessoa gasta mais tempo e energia acumulando do que desfrutando! A busca pela cobiça deixa pouco tempo para qualquer outra coisa.

Embora possamos não estar cientes, todos nós somos gananciosos, pois todas as almas ligadas são gananciosas. Se não fôssemos, teríamos sido livres. Vivemos em uma sociedade que promove cada vez mais o acúmulo em nome da felicidade, liberdade e segurança.

Em nenhum momento da história da humanidade encontramos tanto consumismo. Na verdade, a economia moderna não pode sobreviver sem propagar ativamente a ganância e o acúmulo.

Por nossa própria natureza, somos todos gananciosos. A *Imitação de Cristo* diz: A natureza humana é gananciosa e acha mais abençoado receber do que dar. Ela gosta de possuir propriedade privada. Mas a graça é generosa com os pobres e se contenta com pouco. Ela sabe que há mais felicidade em dar do que em receber.

Os Upanishads identificam e condenam três tipos de ganância: por filhos, por riqueza e por gozo dos objetos dos sentidos. A isso pode ser

adicionada a ganância por nome e fama, a ganância por poder e a ganância por aprendizado. Há muitos que passam a vida toda tentando aprender mais e mais, gastando pouco tempo na prática real do que aprenderam. O ditado de Sri Ramakrishna de que a luxúria e a ganância [ou cobiça] são *Māyā* inclui todos estes por implicação.

A ganância é autossustentadora; pois quanto mais se começa a acumular, mais a sede aumenta. A ganância torna as pessoas criminosas. Pessoas gananciosas tentam obter as coisas por bem ou por mal. A ganância também aumenta a inveja, pois as pessoas gananciosas não suportam ver outras tendo coisas mais ou melhores do que elas.

A menos que este monstro seja destruído, até a raiz, não se pode nem desfrutar a vida no mundo nem fazer progresso na vida espiritual. Como se pode superar a ganância? Antes de abordarmos a questão, devemos tentar entender a psicologia por trás dela.

Por que a mente se torna tão gananciosa? Há várias razões. Uma é o instinto natural por segurança. Nós erroneamente pensamos que quanto mais temos, mais segura será nossa vida. Então também sentimos que nosso prestígio e poder aumentam em proporção às nossas posses. A sociedade atual encoraja esta visão. Uma terceira razão é a crença de que quanto mais riqueza material se tem, maior será nossa felicidade. Nesta visão, a felicidade é equiparada à abundância de coisas. O famoso fisiologista social, Eric Fromm, provou conclusivamente em seu livro, "Ter ou Ser", que a felicidade depende do que somos e não do que temos, e a busca da felicidade através de posses excessivas pode até se revelar contraproducente.

De acordo com a Vedanta, a alma se torna gananciosa porque é infinita. Embora a alma tenha esquecido, ela tem uma vaga memória de sua verdadeira natureza. Por isso, anseia por recuperar sua natureza infinita e não ficará satisfeita até atingir a unidade com o Infinito.

Superando a Ganância

Como superar a ganância ou cobiça? De acordo com Sri Ramakrishna, a oração a Deus é uma das melhores maneiras de superar a ganância. Ele aconselha os aspirantes espirituais a chorar e orar a Deus. Ele diz: *Quando as impurezas da mente são assim lavadas, realiza-se Deus. A mente é como uma agulha coberta de lama, e Deus é como um ímã. A agulha não pode se unir ao ímã a menos que esteja livre da lama. As lágrimas lavam a lama, que nada mais é do que luxúria, raiva, ganância e outras tendências más. Assim que a lama é lavada, o ímã atrai a agulha, ou seja, o homem realiza Deus. Somente os puros de coração veem a Deus.*

Outra maneira é aumentar a ganância, mas direcioná-la para Deus. Sri Ramakrishna diz: *Dirijam as seis paixões para Deus. O impulso da luxúria*

deve ser transformado no desejo de ter relação com Ātman. Sintam raiva daqueles que ficam em seu caminho para Deus. Sintam cobiça por Ele. Se você deve ter o sentimento de Eu e Meu, então associe-o a Deus. Diga, por exemplo, Meu Rama, meu Krishna.

Juntamente com a oração sincera, existem outros quatro hábitos que podem nos ajudar a superar a ganância.

1. Uma maneira de superar a ganância é ser generoso. Generosidade e ganância se opõem. Portanto, a prática da generosidade nos ajuda a superar a ganância.

2. A segunda maneira é lembrar que a vida é efêmera e a morte pode nos levar a qualquer momento. Quando morremos, não podemos levar nada conosco. A contemplação da morte definitivamente ajuda.

3. Por mais riqueza ou bens materiais que alguém tenha, seu gozo é limitado pelo tempo, energia e capacidade. Pode-se dormir em apenas uma cama, pode-se andar em apenas um carro, pode-se comer apenas o que se pode digerir. Muitas vezes esquecemos disso e sofremos. Se pudermos lembrar deste fato, nossa ganância certamente diminuirá.

4. A prática regular e diária de disciplinas espirituais, a companhia de santos, o estudo de livros edificantes e, acima de tudo, a prática do desapego, podem nos ajudar a superar o mal da ganância.



15. Dāna (Caridade)

Sri Krishna nos diz que a caridade é uma das qualidades divinas; certamente é uma virtude grande e necessária.

O que é caridade? Não é meramente dar um presente, ou ajudar ou servir. É uma atitude, uma maneira de olhar para o mundo. Bondade, compaixão, respeito, fala suave e oração pelo bem-estar dos outros são expressões de caridade.

A caridade é o amor a Deus e o amor ao homem.

A caridade é viver uma vida simples; é uma maneira de reduzir o egoísmo e o egotismo; ajuda-nos a desenvolver o desapego em relação ao mundo. É uma maneira de compartilhar e cuidar, amar e servir. A caridade é uma expressão inevitável do amor. De certa forma, é uma maneira de devolver ao mundo o que recebemos dele.

A caridade real é oferecer-se a Deus e ver o divino em todos os seres.

Existem três tipos de caridade - material, intelectual e espiritual. Destas, a caridade espiritual, ajudar alguém a alcançar Deus, é a mais

elevada. Nenhuma outra caridade pode ser comparada à caridade espiritual.

A caridade deve ser praticada com sinceridade, humildade, devoção, reverência e sem esperar qualquer retorno. A caridade é feita puramente para agradar ao Senhor.

A Santa Mãe costumava dizer: “Aqueles que têm riqueza devem distribuí-la, e aqueles que não têm devem orar pelo bem-estar dos necessitados.”



16. *Mārdavam (Gentileza)*

A palavra sânscrita *mārdavam* é uma palavra bela. Significa gentileza, suavidade, maciez e doçura. Espera-se que um aspirante espiritual desenvolva estas qualidades. Sem falar dos humanos, até mesmo os animais apreciam e são atraídos pelo amor, suavidade, gentileza, etc.

Gentileza, mansidão e humildade são todas virtudes afins. Frequentemente, a gentileza - especialmente nestes dias, onde a agressividade é a marca de uma pessoa competitiva - é confundida com fraqueza e falta de caráter.

Há um verso sânscrito que diz que os corações dos grandes homens são tão macios quanto uma flor e tão duros quanto um raio.

Isto mostra que a gentileza só pode pertencer aos mais fortes. Swami Brahmanandaji costumava dizer que se deve tornar um cavalheiro antes de se tornar espiritual.

Muitos devotos pensam que Sri Ramakrishna era sempre suave e gentil. A Santa Mãe comentou sobre ele:

“Fui casada com um marido que nunca me tratou por ‘tu’. Ah! Como ele me tratou! Nem uma única vez ele me disse uma palavra áspera ou feriu meus sentimentos. Ele não me bateu nem mesmo com um ramo de flores!”

Mas Sri Ramakrishna também poderia ser muito duro quando necessário! Quando estudamos os eventos nas vidas mesmo de encarnações, frequentemente as encontramos severas e tudo menos suaves. (A Santa Mãe é uma exceção!) No entanto, sua dureza é apenas uma capa para seu coração materno e elas agem dessa forma para o benefício dos devotos.

Aspereza, insensibilidade e falta de consideração são o oposto da gentileza e são sinais de uma pessoa egoísta e mundana.

A suavidade é uma grande qualidade espiritual. Somente aqueles que são espirituais, morais e racionais podem se dar ao luxo de ser gentis

neste mundo de competição feroz. Só se pode adquirir a qualidade da gentileza através de longa austeridade.

Sri Krishna nos diz no *Bhagavad Gita* que a gentileza da fala e da mente é uma austeridade. A fala que não é ofensiva, veraz, agradável e benéfica é chamada de austeridade da fala.

A gentileza começa com nossos pensamentos. Invariavelmente, nossas ações seguem nossos pensamentos. Geralmente todos agimos por impulso, reagindo de acordo com as situações em que nos encontramos. Especialmente nestes dias, quando estamos acostumados à gratificação instantânea, tendemos a ficar impacientes com o menor inconveniente. Leva tempo e prática para desenvolver a qualidade da gentileza. Portanto, está claro que o controle da mente é uma condição essencial para adquirir gentileza.

A gentileza também requer que não busquemos faltas nos outros. Como o ditado diz, “errar é humano”.

Swami Brahmananda tem este conselho para nós: *“Mantenham-se puros e avancem, seguindo seu próprio ideal. Aprendam a ver o bem nos outros. Se um homem tem alguma bondade, exagerem sua bondade em sua mente. Honrem a todos, elogiem todos. Façam isso e a simpatia pelos outros crescerá. Ele mesmo é honrado, aquele que honra todos os seres. Nunca menosprezem um companheiro ou o desprezem. Todos veem as faltas nos outros. Deem-lhe seu amor, façam-no seu, e ajudem-no a superar sua fraqueza. Um homem é composto de bem e mal. É fácil ver o mal nos outros, mas um homem santo é aquele que pode ignorar suas qualidades más e ajudá-los a se tornarem puros e santos. Lembrem-se, meus filhos, vocês são homens santos. Vocês devem estar sempre calmos, gentis, modestos e bondosos na fala. A bondade e a pureza devem fluir através de cada palavra que vocês proferem, cada ação que realizam, através de todo o seu comportamento e movimentos.”*

A qualidade da gentileza também requer humildade. A humildade não é mero show de respeito exterior, mas a capacidade de ver a divindade em cada ser. A Santa Mãe costumava dizer que se deve respeitar até mesmo um inseto, pois Deus também habita nele.

Swami Bhavyananda diz: “A suavidade é uma qualidade divina poderosa. Uma pessoa que tem força pode conquistar outra pela força; mas conquistar a si mesmo é um processo suave. Aquele que conquista a si mesmo é uma pessoa poderosa. Aquele que conquista pela força física pode ser conquistado por outro, que é mais forte. Mas uma alma suave nunca pode ser superada; ela é triunfante mesmo na derrota!”

Uma pessoa gentil é suave, terna, amorosa e humilde. Ela é calma e pacífica, mesmo sob condições provocantes.

Arrogância, orgulho e aspereza levam apenas à falta de paz. Dureza, rudeza, crueldade e impaciência são qualidades não espirituais. Elas

causam a queda do homem. Há grande força na humildade e na gentileza. Tal pessoa pisa suavemente e vai longe; uma pessoa suave faz todos se sentirem importantes.

Sócrates era uma alma gentil. Embora tenha sido morto, ele vive conosco hoje. O mesmo acontece com o Cristo ressuscitado. Quando uma pessoa começa sua jornada para encontrar seu Criador, ela caminha pelo caminho da retidão e da humildade. O poder das trevas não pode machucá-la. Tal é o poder da gentileza.

Um aspirante espiritual será gentil, bom e nobre. Ele se esforça para ver o divino em todos e em tudo.

Com a gentileza, pode-se avançar tanto nesta vida quanto na vida espiritual.



17. *Hri (Modéstia)*

A modéstia (*Hri*) é um dos tesouros divinos e uma das qualidades espirituais mais indispensáveis. Sem o seu cultivo, não se pode progredir na vida espiritual.

O que é modéstia? A modéstia é a liberdade da vaidade, da presunção; é o respeito pela decência do comportamento, da fala, do vestuário; é a simplicidade e a moderação - em suma, é um comportamento equilibrado.

A modéstia pode ser descrita como aquela virtude que nos leva a ser decorosos, apropriados e reservados, na maneira como nos vestimos, ficamos de pé, falamos, andamos e nos sentamos - em geral, na maneira como nos comportamos exteriormente.

A modéstia está ligada à virtude da moderação, ou o hábito do autocontrole. Uma pessoa modesta é inteligente e bem consciente de suas capacidades e limitações.

Jnanadeva, um grande santo, define modéstia como um sentimento de profunda vergonha quando um aspirante espiritual pensa ou faz algo ignóbil e não espiritual.

Por outro lado, a autoafirmação indiscriminada, a exibição egoísta dos dons do corpo ou da alma, a exibição desordenada da própria inteligência, talentos, habilidades ou capacidades em qualquer campo da realização humana, aberta ou veladamente - são todos exemplos do que a *modéstia* não é.

Atualmente, a modéstia é identificada exclusiva e excessivamente com o vestuário, especialmente o das mulheres. Podemos recordar a advertência da Santa Mãe aqui: "*Reparem, minha querida, a modéstia é o maior*

ornamento de uma mulher. Uma flor serve melhor ao seu propósito quando é oferecida a uma divindade; caso contrário, pode muito bem murchar na planta."

A verdadeira modéstia é muito mais profunda do que o mero vestuário, ou mesmo a conduta adequada - inclui toda a gama de boas qualidades, como pureza, humildade, castidade e simplicidade. A injunção de Santa Teresa de Ávila: "Sede modestos em todas as vossas palavras e obras", implica que a modéstia abrange todas as expressões externas de nossa posse interna da humildade.

A prática da modéstia está intimamente relacionada à castidade. Castidade significa ser fiel ao próprio cônjuge (por implicação, a um ideal, ou seja, Deus). Não se pode ser casto e imodesto ao mesmo tempo; pois a imodéstia significa chamar a atenção para si mesmo - "Olhem para mim, como sou bonita e desejável!" Seja no vestuário, na fala ou na conduta, de qualquer forma, a imodéstia é pouco atraente e prejudicial.

A modéstia é uma qualidade espiritual altamente desejável.

É uma qualidade muito cativante e atraente. Todos nós somos irresistivelmente atraídos por pessoas modestas.

Pelo contrário, somos repelidos pela imodéstia em qualquer forma, mesmo que não digamos nada por medo de não sermos politicamente corretos.

Há também um equívoco de que pessoas modestas são demasiadamente discretas, tímidas e possivelmente sofrem de um complexo de inferioridade. Nada pode estar mais longe da verdade. Quando olhamos para Sri Ramakrishna, Swami Vivekananda, Buddha ou Jesus Cristo, não os encontramos sofrendo de qualquer complexo. Eles sabiam seu valor mais do que qualquer outra pessoa, no entanto, todos eles são modelos de modéstia.

A pretensão de falsa modéstia também chama nossa atenção.

Há pessoas cheias de orgulho e arrogância, quase explodindo interiormente, que fingem humildade e modéstia externas. Deus ajude aqueles que deixam de notar sua humildade ou modéstia! Encontramos tal pessoa no Evangelho de Sri Ramakrishna. Dirigindo-se ao médico (Dr. Sarkar), o Mestre disse:

"Abandone esta falsa modéstia. Por que você deveria sentir vergonha de cantar o nome de Deus? O provérbio diz com muita verdade: 'Não se pode realizar Deus se for vítima da vergonha, ódio ou medo'."

A ausência de modéstia é uma indicação certa de que se é impuro, orgulhoso, arrogante e cheio de si mesmo. Significa que não se dá crédito a Deus por quaisquer capacidades ou talentos que se tenha, mas apropria-se de todo o crédito para si mesmo. Portanto, todo aspirante espiritual deve cultivar a virtude da modéstia. Como Krishna declara no *Gita*:

“Todas as manifestações extraordinárias de poder pertencem somente a Deus.” (Gita 10.41)

São Francisco de Sales diz: “Se você quer saber se um homem é realmente sábio, culto, generoso ou nobre, veja se sua vida é moldada pela humildade, modéstia e submissão. Se for assim, seus dons são genuínos; caso contrário, são apenas superficiais e ostentosos.”

Simplicidade, suavidade e modéstia são desejáveis em todas as sociedades; há algumas pessoas que são tão cheias de afetação em tudo o que fazem que todos ficam irritados com elas.

Há uma peculiaridade comum dentro de todos nós; queremos ser admirados pelos outros, queremos que as pessoas pensem bem de nós, e nossa tendência natural é colocar nosso comportamento mais atraente na presença de outros para obter sua atenção e admiração. A melhor maneira de garantir a atenção é praticar a modéstia.

Atualmente nos tornamos os piores idólatras - adoradores do corpo humano. Em nenhum momento da história vemos o corpo humano tão publicitado, anunciado e idolatrado como nos dias de hoje. Uma vez que derivamos muito de nossos prazeres da satisfação dos desejos corporais, todos os esforços são feitos para encorajar as satisfações corporais imediatamente. O que chamamos de moda nada mais é do que exibição vulgar, especialmente, do corpo feminino.

Sob estas circunstâncias, quem pode contestar que a prática da modéstia é indispensável?

Em conclusão, a modéstia é uma qualidade espiritual inestimável e indispensável. É valiosa porque:

1. É um sinal de que uma pessoa mantém as coisas em perspectiva, em equilíbrio adequado.
2. Impede que se seja facilmente distraído do que é realmente importante, ou seja, o progresso espiritual, por uma preocupação excessiva com como se é estimado ou apreciado.
3. Torna-se profundamente consciente da graça de Deus e da condição efêmera da vida.
4. Uma vez que uma pessoa modesta acredita que tudo o que tem é um dom de Deus, mantém emoções destrutivas como orgulho, ciúme e inveja sob controle.

Desnecessário dizer que aqueles que desejam realizar Deus devem cultivar a modéstia.



18. *Achapalam (Ausência de Inconstância)*

Firmeza ou ausência de inconstância é uma das qualidades espirituais mais importantes. Na maioria das pessoas, a mente foi autorizada a correr solta e seguir sua própria vontade e desejos. A mente é como uma criança mimada que tem a indulgência de seus pais ou é como um animal mal treinado. O controle da mente é uma coisa desconhecida para a maioria de nós. Diz-se que o tempo médio de atenção de uma mente moderna não é mais do que vinte segundos.

18.1 *Importância da mente e seu controle*

Nenhuma questão foi feita ou respondida com tanta frequência quanto como controlar a mente. Nossa sensação de bem-estar depende do estado de nossa mente. A mente desempenha um papel crucial na vida humana.

O *Gita* nos diz que uma mente controlada é nosso melhor amigo e se torna nosso pior inimigo quando perdemos o controle sobre ela (*Gita* 6.6).

Se não refrearmos e direcionarmos a mente para um objetivo mais elevado, nunca sentiremos a sensação de realização e felicidade na vida. A incapacidade de refrear a mente pode levar a doenças mentais.

O que poderia ser mais revelador do que o fato de que uma em cada três pessoas está mentalmente doente nas nações desenvolvidas! A mente não controlada e não guiada é um instrumento perigoso que pode trazer danos a nós mesmos e aos outros, enquanto uma mente controlada nos salvará dos perigos da vida e nos libertará de todo cativeiro. Uma mente controlada traz sucesso em todos os campos da vida.

A mente apenas é a causa do cativeiro e da liberação, da felicidade e da infelicidade, do sucesso e do fracasso, da saúde e da doença, do bem e do mal.

Sri Ramakrishna diz: *É tudo uma questão da mente. Cativeiro e liberação são apenas da mente. Se você está em má companhia, então você falará e pensará como seus companheiros. Por outro lado, quando você está na companhia de devotos, você pensará e falará apenas de Deus.*

Há um ditado bem conhecido de que mesmo depois de obter a graça de três (a graça de Deus, o Guru e a companhia santa) chega-se à ruína pela falta da graça de *um* (a própria mente!). Não há bênção maior do que uma mente que está cheia de pensamentos justos, nobres, positivos e que dão força, e nenhum tesouro maior do que uma mente cheia de alegria, paz e harmonia. Esta mente é a chave para o sucesso, saúde, riqueza, poder, prosperidade e, claro, para o progresso espiritual.

A realização de Deus ou o Autoconhecimento é o único objetivo da vida de acordo com a Vedanta. Apenas uma mente pura e controlada pode nos libertar e nos levar à realização de Deus.

Não é de admirar que tanta importância seja dada ao estudo e controle da mente. Patanjali, o autor dos *Aforismos de Yoga*, define Yoga como o controle do material [ou substância] da mente.

Por que a mente é tão inquieta? A mente é inquieta porque é fraca e impura. Na superfície, a mente parece tão inconstante e inquieta porque está cheia de inúmeros desejos. Portanto, é natural para nós concluirmos que quando todos os desejos forem cumpridos a mente se tornará automaticamente calma e tranquila. Nada está mais longe da verdade. Ceder aos desejos é como adicionar combustível ao fogo.

Não importa quantas vezes cumprimos os desejos, a mente nunca se tornará saciada; pelo contrário, os desejos só se tornarão ainda mais fortes.

18.2 A razão real

A mente é inquieta porque sabe, intuitivamente - embora inconscientemente - que somos todas almas Divinas, Infinitas e Imortais. A mente se tornará tranquila apenas quando atingir a perfeição, o Autoconhecimento ou a realização de Deus.

18.3 A Conquista da Mente

Swami Vivekananda diz: *Como é difícil controlar a mente! Bem, ela foi comparada ao macaco enlouquecido. Havia um macaco, inquieto por sua própria natureza, como todos os macacos são. Como se isso não bastasse, alguém o fez beber vinho abundantemente, para que ele se tornasse ainda mais inquieto. Então um escorpião o picou. Para completar sua miséria, um demônio entrou nele. Que linguagem pode descrever a inquietação incontrolável daquele macaco?*

É difícil controlar a mente, mas há diretrizes definidas que lenta mas seguramente nos ajudam a trazê-la sob controle.

1. Tenha um objetivo nobre e definido na vida. Uma pessoa sem um objetivo é como um barco sem leme à deriva no mar da vida. Um objetivo fixo é uma grande ajuda para refrear a mente inquieta.

2. A mente pode ser controlada por *Abhyasa* e *Vairagya* (prática e desapego).

- a. *Abhyasa* é o esforço constante para fixar a mente em Deus ou no Ser.

- b. *Vairagya* é o desapego aos objetos dos sentidos.

3. Sente-se sozinho e observe os pensamentos da mente como uma testemunha. Não se identifique com os pensamentos. Não pensemos no passado ou no futuro nem permitamos que a mente construa imagens.

Tentemos viver no presente. Então a mente gradualmente se tornará calma e ficará sob nosso controle.

4. Outra maneira de controlar a mente é fazer uma coisa que a mente não quer fazer e negar uma coisa que a mente anseia muito.

5. A prática regular de *Prānāyāma* simples ou controle da respiração ajuda a tornar a mente estável e concentrada.

6. Nesta era, a maneira mais fácil de controlar a mente e atingir a liberação é através do *japa* e da meditação. *Japa* é cantar [ou repetir] os Nomes e Glórias do Senhor. O *Japa* do *Mantra* de nossa divindade escolhida e a contemplação do divino destroem as impurezas da mente, tornam a mente interiorizada e ajudam na concentração, eventualmente levando ao controle da mente e à realização de Deus.

7. O estudo regular de livros espirituais, um pouco de austeridade e, acima de tudo, o cultivo da companhia santa contribuem muito para o controle da mente.

8. A qualidade e a quantidade de comida que comemos tem uma grande influência sobre a mente. A comida *Sáttvica* (leite, frutas, etc.) acalma a mente. A comida *Rajásica* (comidas quentes, picantes, doces, etc.) excita a mente.

9. Retirar-se para a solitude de vez em quando pode ajudar muito.

a. Swami Brahmananda tem este conselho: *A maneira mais fácil de purificar e estabilizar a mente é retirar-se para a solitude, controlar todos os desejos e engajar-se em contemplação e meditação. Quanto mais você ocupar a mente com pensamentos sagrados, maior será seu desenvolvimento espiritual. Assim como uma vaca produz muito leite quando é bem alimentada, assim também quando a mente é alimentada com comida espiritual ela produzirá maior tranquilidade. A comida espiritual consiste em meditação, oração, contemplação e japam.*

b. Outra maneira de estabilizar a mente é deixá-la vagar, mas manter uma vigilância constante sobre suas divagações. Depois de um tempo, a mente mesma se cansa e volta para encontrar paz em Deus. Se você vigiar sua mente, sua mente, por sua vez, vigiará você.

10. O serviço abnegado de acordo com a capacidade de cada um é muito útil para purificar e controlar a mente.

11. Finalmente, não esqueçamos que a mente só pode ser trazida sob controle pela graça de Deus apenas.

Sri Ramakrishna diz: *A escravidão e a liberação são ambas feitas por Ela. Por Sua Māyā as pessoas mundanas se enredam em mulher e ouro, e novamente, através de Sua graça, elas atingem sua liberação. Ela é chamada de Salvadora, e a removedora da escravidão que prende alguém ao mundo.*



19. Tejas (Esplendor Espiritual)

Tejas é esplendor espiritual. Aqueles que vivem uma vida de pureza consistindo de continência, oração, contemplação, veracidade e retidão adquirem este esplendor. Todo buscador espiritual é aconselhado a adquirir esta qualidade divina pelo Senhor Krishna.

Frequentemente vemos nas imagens de santos e pessoas santas um halo rodeando suas cabeças, simbólico de sua realização espiritual.

Se diz que Kshudiram, pai de Sri Ramakrishna, costumava ser reverenciado como um *Rishi* (um sábio Vidente), e quando ele saía, os aldeões se levantavam com as mãos postas até que ele estivesse fora de vista.

Também, se diz de Sri Ramakrishna que uma luz divina saía de seu corpo. O próprio Mestre disse: *Ah! Havia tanta beleza então que as pessoas costumavam olhar fixamente para mim; o peito e o rosto costumavam estar sempre vermelhos, como se uma luz emanasse do corpo. Como as pessoas costumavam olhar fixamente, eu sempre mantinha o corpo coberto com um casaco grosso e pedia importunamente à Mãe Divina: 'Aqui está sua beleza exterior, Mãe, por favor, leve-a de volta e dê-me beleza interior.' Eu costumava passar minha mão sobre o corpo, batendo nele repetidamente, e dizia: 'Entre, vá para dentro'. Como resultado disso, o exterior tornou-se pálido, como você o vê agora.*

Se diz de Jesus Cristo que ele falou como alguém com autoridade e não como os escribas. De Swami Vivekananda os jornais relataram que ele falou com autoridade divina. Encontramos muitos desses casos na vida de praticamente todos os santos.

Tejas também pode ser traduzido como poder espiritual. Aqueles que tiveram experiências espirituais elevadas exalam um poder especial, ainda que inconscientemente. Tudo o que eles falam tem o grande poder de provocar uma transformação real e duradoura em devotos sinceros.

Mas o poder espiritual não é como o poder político ou econômico, ou militar, que provavelmente causam mais mal do que bem.

Sri Ramakrishna disse: *No Purana diz-se que era como se cem sóis estivessem brilhando quando Rama entrou na corte. Por que, então, os cortesãos não foram queimados? Foi porque o brilho de Rama não era como o de um objeto material. Assim como o lótus desabrocha quando o sol nasce, assim o lótus do coração das pessoas reunidas na corte desabrochou em flor.*

O esplendor espiritual ou *Brahma Tejas* acalma e confere bênçãos a todos os sortudos o suficiente para se aproximarem dele. Ele só pode ajudar e não prejudicar.

Encontramos muitas orações belas nos *Upanishads* para dotar um aspirante sincero com este esplendor espiritual.

Como resultado de esforços espirituais sinceros, feitos por um longo tempo, esta efusão divina irradia de devotos e *Yogis* que controlaram seus

pensamentos e cujos pensamentos constantemente repousam em Brahman.

Tal pessoa terá uma personalidade bela, doce e encantadora. Uma luz espiritual brilhará em seu rosto devido à prática da continência. As pessoas serão atraídas para tal personalidade. A beleza física não é nada comparada com a beleza espiritual.

A função mais importante deste esplendor espiritual é proteger os aspirantes das armadilhas mundanas. Pessoas más e egoístas, por mais que tentem, não serão capazes de tirar vantagem de tais buscadores espirituais. Nem serão capazes de prejudicá-los ou criar obstáculos no caminho de tais buscadores espirituais; pois há sempre uma proteção divina para tais aspirantes sinceros.

É por isso que Sri Krishna aconselha todos os buscadores espirituais a cultivar *Tejas*.



20. *Kshama (Perdão)*

Kshama, diz Shankaracharya, é não ser afetado quando prejudicado, espancado ou injuriado.

O perdão é a liberdade do antagonismo para com os outros, mesmo quando eles causam injúria a si mesmo, diz Ramanujacharya.

O perdão é o ornamento de um herói. Ele tem a capacidade e a oportunidade de vingar os erros feitos a ele. Mas ele visa a autoanulação perdoadando o ofensor e esquecendo o erro. Apenas uma pessoa forte pode perdoar, nunca a fraca.

Swami Vivekananda diz: *Mesmo o perdão, se fraco e passivo, não é verdadeiro, a luta é melhor. Perdoe quando você poderia trazer legiões de anjos para a vitória.*

Então, Pedro veio a Jesus e perguntou: Senhor, quantas vezes deverei perdoar a meu irmão quando ele pecar contra mim? Até sete vezes?

Jesus respondeu: Eu lhe digo, não sete vezes, mas setenta vezes sete. (Mateus 18.22)

Jesus está dizendo que não se deve contar as vezes. O verdadeiro perdão não mantém um registro! A prática do perdão é também um grande serviço ao mundo. Gandhiji [Mahatma Gandhi] costumava dizer que se praticarmos olho por olho e dente por dente, em breve o mundo inteiro estará cego e desdentado.

O conhecido ditado que, 'Errar é humano; perdoar é divino', é muito verdadeiro. Nenhum de nós está livre de faltas. Portanto, devemos tentar

cultivar a arte de ‘perdoar e esquecer’; pois dizer ‘posso perdoar, mas não posso esquecer’ é outra maneira de dizer, ‘não perdoarei’.

Aquele que não pode esquecer não perdoou realmente. A memória ainda está à espreita e pode se manifestar na primeira oportunidade.



21. *Sahana (Tolerância)*

A vida é cheia de incerteza, e é preciso aguentar tantas coisas desagradáveis na vida. Não há garantia de que pessoas boas e justas não sofrerão, na verdade pessoas boas parecem sofrer mais. Há pessoas más e perversas cujo prazer parece estar em dar problemas aos outros. Se não se aprende a tolerar, tem-se que sofrer muito.

Sri Ramakrishna foi chutado pelo sacerdote da família de Mathur Babu. A Santa Mãe teve que aguentar sofrimentos infinitos causados por seus parentes e discípulos, especialmente, Radhu. Swami Vivekananda teve que enfrentar uma imensa oposição na América. Houve até uma tentativa de acabar com ele nos EUA. Encontramos algum deles abrigando qualquer rancor?

No alfabeto bengali, nenhuma das três letras é igual em som, exceto as três sibilantes (*Śa*, *Ṣha* e *Sa*); e todas elas significam para nós, tolere, tolere, tolere (Em bengali, *Sa* significa tolerar. É derivado da raiz sânscrita *Sah*). Isto mostra que mesmo desde nossa infância somos feitos para aprender a tolerância através do próprio alfabeto. A qualidade da tolerância é da mais alta importância para todo homem. (Sri Ramakrishna)

Shankaracharya em seu *Vivekachudamani* (24) define tolerância como:

“Suportar todas as aflições sem se importar em remediá-las, estando livre (ao mesmo tempo) de ansiedade ou lamento por sua causa.”

A tolerância nos ajuda muito a viver felizes neste mundo, bem como a progredir na vida espiritual.



22. *Kshānti (Paciência)*

A paciência é definida como a capacidade de esperar por um resultado aguardado sem experimentar ansiedade, tensão ou frustração.

Uma das qualidades mais importantes na vida espiritual é a paciência. A paciência é descrita como uma grande virtude em todas as religiões.

Pode haver muitos fatores que afetam o resultado de todas as nossas ações. Só podemos fazer o melhor que podemos e aceitar com paciência qualquer que seja o resultado. Este ponto é destacado na Bíblia na história de Jó.

Até Deus tem que praticar a paciência!! Sua paciência não tem limite. Embora Ele saiba todos os nossos feitos, Ele espera com paciência infinita por nós para nos voltarmos e retornarmos a Ele.

É desnecessário dizer que a paciência é uma qualidade que todos nós fazemos bem em cultivar.

Sri Ramakrishna diz: *Com confiança implícita nas palavras dos santos e sábios, deve-se tentar assegurar Deus no próprio coração com a isca da devoção, e a vara e o anzol da própria mente. Com paciência incessante, deve-se esperar pela plenitude do tempo. Só então se pode pegar o peixe Divino.*

Vivemos em uma era de gratificação instantânea. É por isso que ficamos tão agitados quando as coisas atrasam. Ficamos profundamente desapontados quando nossas expectativas não se concretizam. Mas o sucesso vem apenas para aquele que tem paciência infinita.

Swami Vivekananda diz: *Aquele que tem paciência infinita e energia infinita às suas costas, só ele terá sucesso.*

A impaciência é uma causa certa de fracasso e pode prejudicar muito nossa saúde física e mental. Muitas vezes, a impaciência é um sinal de que nossas ações são feitas como um dever e não com um senso de felicidade.

Portanto, Sri Krishna aconselha todos os aspirantes espirituais a cultivarem a qualidade divina chamada *Kshama*, que consiste em perdão, tolerância e paciência.



23. Dhriti (Firmeza)

Dhriti é uma importante qualidade espiritual. O *Sandilya Upanishad* descreve *Dhriti* como firmeza de mente durante um período de altos e baixos. Permanecer calmo, estável e sereno mesmo quando confrontado com a maior calamidade, perigo ou tristeza, e não se desviar do caminho da retidão ou do dever sob a influência de paixões como luxúria, raiva, medo ou ganância é chamado de *Dhriti* ou fortaleza.

O grande Shankaracharya define *Dhriti* em seu *Gita-Bhashya* como: “Aquele estado de mente que remove a exaustão do corpo e dos sentidos quando eles desanimam, e sustentado pelo qual o corpo e os sentidos não mais ficam desanimados’.

Se diz de Buddha que ele realizou austeridades sobre-humanas para obter a iluminação, mas não teve sucesso. Então, ele fez uma determinação

firme de que não se levantaria de debaixo da árvore *Bodhi* até atingir a iluminação, mesmo que morresse no processo. Ele proferiu estas palavras: *“Aqui neste assento meu corpo pode secar. Que minha carne, pele e ossos se dissolvam. Não obtendo a Iluminação, que é difícil de obter mesmo depois de muitas eras, de fato, deste assento este corpo não se moverá.”* (Lalitavistara)

Com esta firme resolução, Buddha sentou-se sob a árvore *Bodhi* e obteve a iluminação na mesma noite.

Sem firmeza e forte determinação, não se chega a lugar nenhum. Sri Ramakrishna costumava dizer sobre as pessoas que não têm determinação alguma: *“Há algumas pessoas que não têm determinação alguma. Elas são como arroz batido embebido em leite – macio e mole. Nenhuma força interior! A mente é tudo. A escravidão é da mente, e a liberdade também é da mente. Um homem é livre se ele constantemente pensa: ‘Eu sou uma alma livre. Como posso ser preso, quer eu viva no mundo ou na floresta? Eu sou um filho de Deus, o Rei dos Reis’”*.

Quem pode me prender? Repetindo com determinação e firmeza, *‘Não estou preso, sou livre’*, realmente se torna assim - realmente se torna livre. Deve-se ter determinação rígida; só então a prática espiritual é possível. Deve-se fazer uma resolução firme.

Pode-se ser firme e constante em circunstâncias favoráveis, mas ninguém pode escapar das dualidades da vida. Haverá tempos difíceis. É sob estas circunstâncias difíceis que se precisa de força, coragem, paciência e determinação.

Swami Turiyananda costumava ensinar: *“Cerrem seus punhos e digam: ‘Eu vou conquistar!’ Agora ou nunca - façam disso seu lema, ‘ainda nesta vida eu devo ver Deus...’”*

Esse é o único caminho. Nunca adiem. O que você sabe ser certo, faça isso e faça isso imediatamente, não deixe passar nenhuma chance. O caminho para o fracasso é pavimentado com boas intenções. Isso não adianta. Lembre-se, esta vida é para os fortes e perseverantes: os fracos vão para a parede. E esteja sempre em guarda. Nunca ceda. É natural ficar desanimado sob circunstâncias desfavoráveis. Até mesmo as grandes almas sentem o fardo.

Swami Turiyanandaji narrou um incidente de sua vida: *“Quando estávamos vivendo no Math [mosteiro] antigo, há muitos anos, aconteceu uma vez que eu estava muito triste. Eu não conseguia fazer nenhum progresso por algum tempo e tudo parecia escuro para mim. Eu estava andando para cima e para baixo no terraço plano do Math. Era noite e a lua estava escondida pelas nuvens. O sono era impossível para mim, eu estava tão infeliz. Então, de repente, de trás das nuvens a lua emergiu e tudo parecia brilhante e bonito. Assim que vi isso, pensei: ‘veja, a lua estava lá o tempo todo, mas eu não podia vê-la. Assim, o Ātman também está sempre presente, brilhando em sua própria glória, mas eu não o vi. A nuvem da ignorância ficou entre o Ātman e meu intelecto, sombreando minha mente.’ E imediatamente me senti forte novamente, minhas dúvidas todas desapareceram.”*

As circunstâncias podem ou não ser favoráveis, mas quem se importa? Devemos esforçar cada nervo para realizar a coisa.

Se você está determinado a fazê-lo a qualquer custo, descobrirá que grandes obstáculos que você pensou que iriam sobrepujá-lo, no final, acabam por ajudá-lo. Mas você deve lutar sinceramente. Alguém encontra circunstâncias sempre propícias?

Considere o que você tem que fazer como seu dever e continue.

Swami Shivananda costumava dizer: “Com firme determinação, se tem que lutar pela realização de Deus. Comece a partir deste mesmo dia; pois a vida está fugindo a cada momento.”

Ninguém pode dizer quando será o chamado para a partida; então, não desperdice um único dia. Aqueles que pensam que essas coisas podem ser adiadas para o futuro nunca fazem nada. Eles serão jogados nesta corrente de nascimento e morte por eras infinitas.

Dhriti é uma palavra rica com muitos significados. *Dhriti* significa firmeza, fortaleza, paciência, coragem, forte força de vontade, etc. Sem essas qualidades, ninguém vai conseguir nada.

Também é muito fácil entender mal a palavra *Dhriti* e confundi-la com teimosia, que é bastante oposta em significado. Encontramos inúmeros exemplos de ditadores maus e cruéis persistindo em seus pontos de vista errados, trazendo imenso dano à milhões.

De fato, o próprio Sri Krishna, no *Bhagavad Gita*, classifica *Dhriti* em três tipos: *Tamásica*, *Rajásica* e *Sáttoica*. (*Gita* XVIII 33-35)

A determinação pela qual uma pessoa persiste em visões, opiniões e ações erradas e irracionais é *Tamásica*. A determinação *Tamásica* teimosamente se apega a uma noção errada ou curso de ação.

Encontramos muitos aspirantes espirituais que possuem esta *Dhriti Tamásica*. Alguns nem mesmo estão cientes de que estão trilhando o caminho errado. Mesmo depois de se tornarem cientes dessa tendência, muitos se recusam a mudar seus caminhos, continuam a sofrer, fazem os outros sofrerem, mas ainda persistem em seus caminhos errados. Tal é o poder de *Mahamaya*.

A determinação pela qual uma pessoa regula sua vida para os gozos deste mundo é *Rajásica*.

Apenas a determinação pela qual se dedica a vida para a realização do Ser é a *Dhriti Sáttoica*. É preciso muita autointrospecção para descobrir o verdadeiro motivo.

Para ser firme, é necessária uma tremenda força de vontade. É impossível ser firme se não tivermos paciência, fortaleza, alegria, pensamento positivo e paciência infinita. Uma parte essencial da firmeza é superar a indecisão da mente. A indecisão constante é uma doença da mente. Firmeza com flexibilidade é o que é necessário.

O caminho espiritual é um processo longo e árduo. Nenhum resultado rápido pode ser esperado neste caminho. É preciso perseverar no caminho, dia após dia, mês após mês, ano após ano, com a mesma determinação, é preciso fazer esforço espiritual.

Pode até levar muitas vidas antes que se possa alcançar o objetivo. Haverá muitos altos e baixos e desafios.

Portanto, a estabilidade e a perseverança são absolutamente essenciais no caminho espiritual. Ninguém se tornou grande sem um esforço constante.

Talvez muitos de nossos leitores se lembrem da história de Robert the Bruce e da aranha que caiu várias vezes, mas finalmente teve sucesso. *Tente, tente até conseguir* é o segredo por trás de muitas grandes conquistas.

Se alguém é possuidor de *Dhriti Sāttvica* e segue sinceramente lutando com fé e paciência, certamente alcançará o objetivo. Apenas um *Sadhaka* com tremenda fortaleza pode alcançar o objetivo.



24. Śaucha (Pureza)

Sri Krishna descreve *Saucha* ou pureza como um dos tesouros divinos. A pureza não é meramente uma virtude, mas a culminação de todas as práticas espirituais.

O *sine qua non* da vida espiritual é a pureza de coração. A visão de Deus, um vislumbre do além, nunca vem até que a alma seja pura. É para aqueles que são verdadeiros de coração, puros na ação, cujos sentidos são controlados, que este Ser se manifesta.

Swami Brahmananda diz: *Deus se manifesta nos corações de Seus devotos, Seus filhos. Portanto, devemos ser puros de coração. A mente pura recebe um reflexo claro de Deus. Se o espelho estiver coberto de sujeira, ele não reflete, assim também o reflexo do Senhor não incide sobre uma mente impura.*

A pureza está entre as cinco observâncias que formam um dos oito membros do yoga. De acordo com o comentarista *Vyasa*, ela inclui tanto a pureza externa quanto a interna. Embora a pureza interna ou a pureza da mente seja definitivamente mais importante, a pureza externa também é recomendada em todos os sistemas religiosos.

A pureza é enfatizada em todas as religiões. Não pode haver qualquer forma de vida espiritual sem pureza de alguma forma ou de outra. É o próprio coração de todo esforço espiritual.

Toda a essência de todas as religiões foi colocada nessa única frase: *Bem-aventurados os puros de coração, porque eles verão a Deus*. A visão de Deus, que é a culminação de toda a prática espiritual, é reservada para os puros de espírito.

Swami Vivekananda disse: *Nessa única frase está o cerne de todas as religiões... Ela sozinha poderia salvar o mundo se todas as outras escrituras fossem perdidas. Uma visão de Deus, um vislumbre do além, nunca vem até que a alma seja pura. Todas essas formas e cerimônias, essas orações e peregrinações, esses livros, sinos, velas e sacerdotes, são preparações; eles tiram as impurezas da alma; e quando a alma se torna pura, ela naturalmente quer chegar à mina da pureza, o próprio Deus*.

Estas não são meras palavras. Swami Vivekananda era uma personificação da pureza. Sri Ramakrishna costumava dizer que não havia nada na terra ou no céu que pudesse poluir Narendra (Swami Vivekananda).

Certa vez, Swami Vivekananda foi perguntado por seus discípulos ocidentais se ele havia exercido algum poder *yóguico* ao proferir as agora famosas palavras, *‘Irmãos e Irmãos da América*, na sessão inaugural do Parlamento das Religiões, que teve um efeito tão hipnotizante sobre o público.

Em resposta, o Swami disse que foi *o poder da pureza*. Ele não tinha, em sua vida, sequer uma vez pensado um pensamento impuro.

O que é pureza? A pureza é um estado de conhecer e ser si mesmo, é permanecer em sua verdadeira natureza. É difícil descrever o que é pureza, mas podemos reconhecê-la quando a encontramos. Quando vemos um bebê, sabemos o que é inocência, pureza, simplicidade. Sendo puro de coração, um bebê não vê o mal ou impureza nos outros. Da mesma forma, um santo também, sendo puro de coração, vê apenas Deus em todos os lugares e em tudo.

O *Gita* nos diz que apenas através da austeridade podemos nos tornar puros em pensamento, palavra e ação.

A adoração aos deuses, às pessoas santas, ao guru e aos sábios; a pureza, a honestidade, o celibato e a não-violência; estas são consideradas a austeridade da ação [do corpo]. (17.14)

A fala que não é ofensiva, veraz, agradável, benéfica e que é usada para a leitura regular das escrituras é chamada de austeridade da palavra [da fala]. (17.15)

A serenidade mental, a gentileza, o silêncio, o autocontrole e o cultivo de motivos puros; estas são chamadas de austeridade do pensamento [da mente]. (17.16)

Várias técnicas foram adotadas em vários caminhos espirituais para a purificação da mente.

O *Karma yoga* é, naturalmente, o método padrão defendido para a purificação da mente. Envolve a realização de todas as ações sem ansiar por seus frutos, ou pela entrega dos frutos e ações a Deus.

O *Ātman* por natureza é puro, imortal e eternamente bem-aventurado.

A melhor maneira de atingir a pureza é afirmar a sua natureza eternamente pura, e estar estabelecido nela é o objetivo da vida.

Oração, *japa*, meditação, companhia santa, serviço abnegado e a prática diligente de disciplinas espirituais conforme orientado pelo próprio mestre, retirando-se de vez em quando para a solitude; estes são alguns dos meios indicados nas escrituras para a obtenção da pureza.

As escrituras hindus também nos alertam sobre ingerir alimentos impuros. O alimento puro torna nosso coração puro.

Um coração puro resulta na recordação constante de Deus. A recordação constante de Deus traz a união com Deus.

Alimento não significa meramente o que comemos, mas o que juntamos através de todos os nossos sentidos. Como juntar alimento puro através de nossos sentidos? Vendo Deus em todos os lugares. Para onde quer que os sentidos vão, sejamos conscientes da presença de Deus.

Através da prática espiritual diligente, a mente gradualmente se torna pura e é abençoada com a visão de Deus.



25. *Adroha (Ausência de Malícia)*

Adroha é a completa ausência de malícia, ódio, má vontade ou injúria em pensamento, palavra e ação. É uma qualidade sem a qual não se pode progredir na vida espiritual.

Ramanujacharya a explica como a não-interferência nos assuntos alheios quando, de outra forma, se poderia causar-lhes dano ou sofrimento. De acordo com Madhusudana, *adroha* é não pegar em armas de nenhuma espécie, etc., com a ideia de matar.

A não-violência, evidentemente, não transmite o significado real da palavra *adroha*. A essência do *adroha* é a completa ausência de raiva, malícia, ódio ou inveja; é um conceito espiritual. A ausência total do ser [inferior] e do egoísmo é o teste do *adroha*.

É nesse sentido que *adroha* é equiparado à verdade em seu nível mais elevado e é considerado o princípio mais elevado na vida.

Há muito tempo, o profeta *Jain*, Senhor Mahavir, declarou: “O ser que você quer matar não é outro senão você; o ser que você deseja governar e escravizar não é outro senão você. Matar um ser vivo é equivalente a matar a si mesmo.”

É quase impossível viver sem ferir qualquer criatura. A violência física de uma forma ou de outra é um fato da vida, e o pecado que dela decorre não vem do fato da violência em si, mas dos motivos de desejo, ódio e egoísmo.

Como se diz, “A vida só pode ser sustentada pela vida”. Bhagavan Buddha disse: “Aquele que merece punição deve ser punido. Aqueles que vão para a guerra por **uma causa justa** depois de esgotar todos os meios de preservar a paz não são censuráveis.”

Em nossos próprios tempos, Dr. Radhakrishnan escreve: “Vivemos em um mundo imperfeito onde todos os homens não são santos, e a força tem que ser usada para manter o mundo funcionando. Se dissermos que a personalidade do criminoso não deve ser violada, se tratarmos a vida do bandido como sagrada, estamos aquiescendo com o mal. Não podemos julgar o uso da violência como mau ou bom olhando para ela isoladamente.”

Qualquer dor ou injúria infligida durante o curso da vida não precisa ser um ato prejudicial, a menos que seja motivado por egoísmo ou ódio.

Agora, tanto o bem quanto o mal, a violência e a não-violência não são fins em si mesmos, mas apenas os meios que conduzem a humanidade ao seu objetivo de realizar sua natureza divina. **As condições e circunstâncias da vida influenciam e ditam se os meios violentos são necessários ou não.** A conduta correta deve ser **sempre medida pelo motivo**, uma vez que a ética e a moralidade estão todas na mente.

Embora *adroha* ou não causar dano seja o ideal mais elevado, ele só pode ser verdadeiramente praticado por raros poucos em qualquer sociedade em qualquer período de tempo. **Esse ideal só pode ser para os poucos que se dedicaram seriamente ao caminho espiritual e estão empenhados na Autorrealização.** Apenas aquele que pode olhar para todas as criaturas como seu próprio Ser pode verdadeiramente se dizer praticar a virtude do *adroha* ou não causar dano.

Adroha significa permanecer fiel à própria fé ou confiança. À luz deste significado, há cinco áreas nas quais devemos ter cuidado para não quebrar nossa confiança: Dever, país, religião, Guru e o Ser.

Dever (Kartavya): Um dos significados de Dharma é cumprimento sincero dos próprios deveres de acordo com a sua posição na vida. Isto não

apenas purifica o coração, mas também agrada ao Senhor. Só se pode avançar em qualquer campo da vida através do cumprimento adequado dos próprios deveres. Esta regra se aplica quer se trabalhe em um escritório ou uma instituição. Aquele que não cumpre seus deveres é chamado de *Kartavya drohi*.

País (Desa): Um país abriga, nutre e protege seus cidadãos. Portanto, é o dever imperioso de todo cidadão amar, respeitar e servir seu país da melhor maneira possível. Se alguém deixar de fazê-lo, estará causando grande dano a si mesmo e também a toda a nação. Aquele que não ama e serve seu país é chamado de *Desa drohi*.

Religião (Dharma): Um dos ensinamentos mais importantes de Sri Ramakrishna é que todas as religiões são caminhos válidos que conduzem um aspirante sincero a Deus. Embora isso seja verdade, deve-se amar e seguir a religião escolhida, tendo ao mesmo tempo o cuidado de mostrar respeito a todas as outras religiões e profetas. Aquele que não o faz é chamado de *Dharma drohi*.

Guru: O Hinduísmo atribui o mais alto respeito ao Guru; Ele é equiparado ao próprio Deus. Portanto, deve-se olhar para o próprio Guru com o mais alto respeito. Isto não significa meramente saudá-lo ou mostrar sinais exteriores de reverência. O respeito real ao Guru está em seguir estritamente as instruções que ele deu. Qualquer desvio disso é desrespeito ao Guru e está destinado a fazer com que se caia do ideal espiritual. Aquele que não o faz é chamado de *Guru drohi*.

Ser: Sri Ramakrishna costumava dizer que a meta da vida humana é realizar Deus ou o Ser. Aquele que não se esforça para realizar o Ser vive em vão e é chamado de um assassino do Ser. O *Ishavasya Upanishad* o coloca de forma tão sucinta (*Isha. Up. 3*): Verdadeiramente, aqueles mundos dos demônios estão envoltos em trevas cegantes; e para lá se dirigem todos após a morte, que são assassinos do Ātman. Aquele que falha em seguir e avançar no caminho espiritual é chamado *Atma Dohi*.

A única maneira de evitar prejudicar ou ferir os outros é olhar para todos como o próprio Ser.

Desnecessário dizer que este estado só pode ser alcançado seguindo um caminho espiritual e realizando Deus.

Antes de atingir este estado, deve-se tomar cuidado para não ferir qualquer criatura por pensamento, palavra ou ação.

E deve-se ser fiel aos seus deveres, país, religião, Guru e Ser. Este é um caminho seguro para adquirir a qualidade espiritual chamada *adroha*.



26. *Nāti-mānita (Ausência de Orgulho)*

Nati-manita é humildade. Sri Krishna considera a humildade como uma das grandes qualidades espirituais sem a qual não se pode avançar na vida espiritual.

Atimanita é orgulho, vaidade, presunção, superestimação de si mesmo. *Nati-manita* é o exato oposto disso. Significa realmente humildade.

Vamos discutir o orgulho.

O orgulho (ou arrogância ou vaidade) é considerado o mais grave dos sete pecados capitais. É a fonte última da qual todos os outros pecados surgem. O orgulho gera egotismo e obscurece a verdade. Considerar-nos exaltados, superiores ou dignos de adoração e acalantar um desejo intenso por fama, honra, prestígio e respeito e sentir-se feliz ao obtê-los (mesmo que não os desejemos) - isto é chamado de orgulho. Isto é superestimar a nós mesmos. Gera um amor excessivo por si mesmo e faz com que se olhe para baixo para todos os outros.

O orgulho, disse Dante, é 'amor próprio - pervertido em ódio e desprezo pelo próximo'.

A tendência natural da maioria de nós é parecer importante aos olhos dos outros. Este desejo se expressa como orgulho e vaidade. Uma verdadeira investigação do Ser obriga o homem a renunciar ao orgulho como uma doença da mente.

O orgulho nos faz sentir que somos o centro do mundo. Temos uma grande autoestima, que muitas vezes é uma máscara por trás da qual nossa própria autoestima está escondida. O orgulho nos faz sentir que somos todo-poderosos, oniscientes e sem faltas. O orgulho nos torna impacientes e desconfiados; gera desprezo por aqueles que não subscrevem nossa filosofia, crenças e modo de vida. Se os outros não concordam com nossos pontos de vista, nos tornamos sarcásticos e cortantes. O orgulho nos faz desprezar as pessoas que reagem negativamente às nossas crenças e opiniões. O orgulho nos faz negar os sinais de alerta de que há algo seriamente errado conosco e assim nos tornamos presas fáceis para uma queda quando uma crise séria ou desastre atinge nossas vidas - o orgulho vem antes da queda.

O orgulho, a vaidade, etc., são qualidades derivadas de tamas. Uma característica de tamas é o orgulho. O orgulho e a ilusão vêm de tamas. Orgulho da sabedoria [livresca], orgulho do dinheiro e orgulho da posição social. Não se pode obter o conhecimento divino até se livrar do orgulho. A água não permanece no topo de um monte; mas para a terra baixa ela flui em torrentes de todos os lados. (Sri Ramakrishna)

Há muitas formas de orgulho - orgulho da beleza, orgulho da força, orgulho da riqueza, orgulho da ancestralidade, orgulho do poder e

posição, orgulho do talento, orgulho do intelecto, nome e fama, etc. Muitos, especialmente os pais, se sentem orgulhosos quando seus filhos atingem riqueza, fama, poder, etc. Muitos se tornam vaidosos mesmo quando não há nada para se orgulhar. Essas qualidades não espirituais como orgulho, gosto ao sigilo e outras semelhantes são tantos laços que mantêm o homem na ignorância. O homem é livre apenas quando é liberto de todos estes.

De todas as formas de orgulho, a pior e mais prejudicial é o orgulho espiritual.

E, acima de tudo, se o orgulho da espiritualidade entrar em você, ai de você. É o cativo mais terrível que já existiu. Nem a riqueza nem qualquer outro cativo do coração humano pode prender a alma tanto quanto este. "Eu sou mais puro que os outros", é a ideia mais terrível que pode entrar no coração humano. Em que sentido você é puro? O Deus em você é o Deus em todos. Se você não soube disso, você não sabe nada. Como pode haver diferença? É tudo um. Todo ser é o templo do Supremo; se você pode ver isso, é bom; se não, a espiritualidade ainda tem que chegar a você. (Swami Vivekananda)

Mas não precisamos pensar que todo orgulho é inimigo e perigoso. Há uma forma de orgulho que é positiva e muito útil na vida espiritual. Este orgulho espiritual é o resultado da graça de Deus.

A respeito disso, Sri Ramakrishna disse a um devoto: *"O ego de um devoto não gera orgulho; não cria ignorância. Pelo contrário, ajuda a realizar Deus. Você não ouviu a música de Ramprasad? Ele costumava dizer: 'De quem eu tenho medo no mundo, no qual a soberana é a Divina Mãe!' Mantenha tal orgulho sempre desperto na mente. Se você deve ter orgulho, então sinta-se como Vibhishana, que disse: 'Toquei os pés de Rama com minha cabeça; não vou curvá-la diante de mais ninguém'. Há dois sinais de conhecimento: primeiro, ausência de orgulho, e segundo, uma natureza pacífica. Você tem ambos. Portanto, você deve ter recebido a graça de Deus.*

Este tipo de orgulho espiritual também nos ajuda a superar a frustração e a depressão. Swami Vivekananda diz a um discípulo que estava se sentindo abatido: *"Então pense assim: De quem eu sou filho? Eu me associo com ele e terei tal mente fraca e baixeza de espírito?" Pisoteando tal fraqueza de mente e coração, levante-se, dizendo: 'Eu possuo heroísmo, eu possuo um intelecto firme, eu sou um conhecedor de Brahman, um homem de iluminação. Esteja plenamente consciente de sua dignidade, lembrando: 'Eu sou discípulo de fulano, que é o companheiro de vida de Sri Ramakrishna, o conquistador da luxúria e da riqueza'. Isto produzirá um bom efeito. Aquele que não tem este orgulho não tem o despertar de Brahman dentro dele."*

Sofremos de orgulho e vaidade? Muitos de nós estamos alegremente inconscientes de nosso orgulho, egotismo e vaidade. Uma pequena autoinvestigação certamente confirmará que sofremos excessivamente de orgulho, etc. Se somos altamente sensíveis, se mesmo um comentário

inocente ou uma leve crítica nos abala e nos ofendemos, se não estamos abertos à verdade; então, certamente estamos sofrendo desta doença!

Como mencionado anteriormente, o orgulho é um veneno mortal. Ninguém gosta de uma pessoa orgulhosa e vaidosa. O orgulho torna os outros infelizes e ressentidos conosco; também nos torna miseráveis, dificulta nossa felicidade e criatividade e impede nosso progresso na vida espiritual. Até que reconheçamos e tomemos medidas para erradicar este demônio do orgulho, não há esperança de progresso em qualquer campo da vida.

Então, como nos livramos do orgulho e da vaidade? O melhor antídoto para o orgulho e a vaidade é a prática da humildade. A prática da humildade abre todas as portas para a paz, prosperidade e verdade neste mundo e no outro.



27. *Namrata (A Prática da Humildade)*

A humildade é o fundamento de todas as virtudes.

Sri Ramakrishna disse: *“Você sabe qual é minha atitude? Quanto a mim, como, bebo e vivo feliz. O resto a Divina Mãe sabe. Na verdade, há três palavras que doem na minha carne: ‘guru’, ‘mestre’ e ‘pai’. Há apenas um Guru, e esse é Satchidananda. Só Ele é o Mestre. Minha atitude para com Deus é a de uma criança para com sua mãe. Pode-se obter gurus humanos às centenas de milhares. Todos querem ser mestres. Mas quem se importa em ser um discípulo?”*

Girish Ghosh costumava dizer que Sri Ramakrishna conquistou o mundo com sua humildade. Ele era uma personificação da humildade. A fim de destruir a vaidade nascida da descendência nobre e adquirir verdadeira humildade com isso, ele limpou com muito cuidado com as mãos lugares que são absolutamente evitados como impuros por outros. Todos os santos, por natureza, são humildes.

A humildade é a maior de todas as qualidades espirituais. Sem humildade, ninguém pode avançar em qualquer campo da vida. No momento em que um homem sente que sabe tudo, que não tem nada a aprender, então ele está perdido. O orgulho é uma crença excessiva nas próprias habilidades, uma alta consideração por si mesmo e por suas habilidades. O orgulho gera vaidade e leva à destruição.

A humildade é o exato oposto do orgulho, vaidade e egotismo; é a única virtude que pode destruir o egotismo, a raiz de todo mal. E até que alguém se livre do orgulho e do egotismo, não há chance de paz e

felicidade. Se não tentarmos conscientemente nos livrar do egotismo, a vida fará isso por nós de uma maneira dolorosa.

A humildade é a maior destruidora do egotismo. Citando Tulasidas, um grande santo da Índia, Swami Brahmananda cita as palavras de Tulasidas: *"Tulasidas é um mentiroso, se Deus não for realizado pela veracidade, obediência e atitude maternal para com as mulheres."*

Comentando o ditado acima, o Swami diz: *Você sabe o que é obediência? É humildade. Quando o tipo certo de humildade vem, o egoísmo é destruído e Deus é realizado.*

Falando de humildade, Cristo diz: *"Aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração."* (Mateus 11:29)

"Qualquer que quiser ser o primeiro entre vós, que seja vosso servo; bem como o Filho do homem não veio para ser servido, mas para servir." (Mateus 20:27-28)

Em nossa arrogância, olhamos para baixo para os outros. Em nossa ignorância, imaginamos que o mundo inteiro foi criado para nós, para nosso gozo. Muito frequentemente, nosso ego se identifica com os objetos da prosperidade mundana. Então desenvolvemos orgulho como, *"eu sou rico, eu sou uma pessoa de alta casta, eu sou um grande erudito, grande cantor, orador, etc."* Mas a morte pode destruir tudo isso em um instante. Se ao menos fôssemos capazes de refletir sobre a evanescência da riqueza, erudição e coisas semelhantes, e mergulhar nossa mente na contemplação constante de Deus, então todo esse orgulho desaparece.

Quando as pessoas o elogiavam, Newton costumava dizer: *"Eu fui apenas como um garoto brincando na praia e me divertindo em encontrar de vez em quando uma pedra mais lisa ou uma concha mais bonita do que a comum, enquanto o grande oceano da verdade colocava todo o não descoberto diante de mim."* Seguindo Newton, Sri 'M', o cronista de *O Evangelho de Sri Ramakrishna*, também costumava dizer a mesma coisa.

A humildade é uma grande ajuda na construção do caráter. Sri Ramakrishna costumava dizer: *"A água se acumula em terreno baixo; quando o terreno é alto, ela escorre. Em um homem humilde, a doçura do caráter e outras boas qualidades se desenvolvem sem esforço e naturalmente."*

Sri Ramakrishna, novamente, costumava dizer que não se pode realizar Deus até que o ego seja destruído. Ele costumava ilustrar isso lindamente, citando o exemplo de um boi: *"O egotismo é tão prejudicial ao homem que, enquanto não for erradicado, não há salvação para ele. Olhe para o bezerro jovem e os problemas que vêm sobre ele através do egotismo. Assim que nasce, ele chora, 'Ham hai' – 'eu sou', 'eu sou'. O resultado de seu egotismo é que, quando cresce, é atrelado ao arado, para arrastar carroças pesadamente carregadas. Mas ainda, apesar de toda essa punição, o animal não perde seu egotismo; pois tambores que são feitos de sua pele produzem o mesmo som de 'Ham', 'eu'. A criatura não aprende humildade até que o cardador de algodão faça cordas de arco*

de suas entranhas: pois é então que os intestinos do animal cantam 'Tu hai' – 'Tu és'. O 'eu' deve ir e dar lugar ao 'tu', e isso não é alcançado até que o homem se torne espiritualmente despertado."

Quando um homem se torna perfeito, ele se torna verdadeiramente humilde e terno. Como Sri Ramakrishna diz:

"Qual é o estado que um Siddha (homem perfeito) atinge? Assim como uma batata ou berinjela se torna macia e mole, quando fica Siddha (cozida), assim um homem, quando se torna um Siddha, é visto como sendo toda humildade e ternura."

Humildade é uma qualidade de ser cortês e respeitoso com os outros. É o oposto de agressividade, arrogância, presunção e vaidade. Em vez de 'Eu primeiro', a humildade nos permite dizer: 'Não, você primeiro, meu amigo!' A humildade é a qualidade que nos deixa ir mais da metade do caminho para atender às necessidades e demandas dos outros.

A humildade como virtude é elogiada e enfatizada em todas as religiões. Qualidades como humildade, cortesia, paciência, tolerância, etc., têm que ser adquiridas pacientemente através de diligente prática espiritual. A humildade é necessária para viver em paz e harmonia com todos. A humildade dissipa o ódio, a raiva e cura todas as feridas. A humildade nos permite ver a dignidade inata e o valor de todas as pessoas.

Ser humilde, no entanto, não significa se sentir sem valor ou ter uma baixa opinião de si mesmo; não significa que se deva ter um complexo de inferioridade. Certamente não significa que se deva se comparar desfavoravelmente com os outros. Há um ditado bonito: "Nenhum orgulho é orgulho que expressa a glória da alma. Nenhuma humildade é humildade que humilha o ser."

Sri Ramakrishna diz: *"Muitos homens com uma aparência de humildade dizem: 'Eu sou como uma minhoca rastejando na poeira.' Dessa forma, pensando sempre serem vermes, com o tempo se tornam como vermes. Não deixe que o desânimo entre em seu coração. O desespero é o maior inimigo no caminho do progresso. Assim como um homem pensa, assim ele se torna."*

A humildade é uma qualidade pela qual um homem tem uma estimativa modesta de seu próprio valor e se submete a Deus e aos outros. Uma pessoa humilde respeita a si mesma e aos outros porque reconhece a divindade inata, as potencialidades latentes de todos os seres. Uma pessoa humilde reconhece que Deus deu qualidades diferentes para pessoas diferentes. Então ela não alimenta um complexo de superioridade. Ela respeita todas as pessoas, todas as criaturas.

A humildade é uma qualidade alcançada com grande esforço e prática espiritual. A oração e a repetição do santo nome de Deus são de ajuda na aquisição da humildade. De acordo com Sri Chaitanya, *japa* ou a repetição do nome de Deus é uma das melhores formas de prática espiritual. Interessantemente, ele diz que o nome de Deus deve ser repetido

com grande humildade. Comentando sobre isso, Swami Ashokananda, em seu *Spiritual Practice*, diz: *“Não se trata de mera humildade e paciência exteriores. A purificação interior é essencial. A verdadeira humildade vem apenas quando nos elevamos muito acima das considerações mundanas, de modo que o padrão de julgamento mundano não mais nos afeta, e sentimos no íntimo de nosso coração, a cada momento de nossa vida, a presença do Infinito, Onipotente e Onisciente. Sem pelo menos uma percepção parcial da imensidão espiritual, a humildade real é impossível; será apenas humildade falsa.”*

Também devemos distinguir entre humildade e timidez. Na maioria dos casos, nossa humildade é apenas outra forma de timidez e incompetência: somos intimidados pela imensidão dos poderes atuando ao nosso redor e sentimos que não podemos corresponder a tal grandeza. Mas o aspirante espiritual não deve ser intimidado pelos poderes mundanos. Ele deve se elevar acima deles.

Mas é fácil desafiar o mundo? Podemos então muito bem adivinhar que tremendo treinamento a mente deve passar antes que as condições estabelecidas por Shri Chaitanya possam ser adequadamente cumpridas.

A verdadeira oração sempre torna alguém humilde. A Santa Mãe costumava dizer: *“À medida que você ora e medita, encontrará o Mestre realmente falando com você, realizando todos os seus desejos imediatamente, e sua mente será preenchida com uma paz tão profunda... Você perceberá que Aquele que está em mim, está em você também e no mais humilde dos homens; só então a humildade nascerá em sua mente. Na plenitude da realização espiritual, descobrirá que Aquele que reside em seu coração, reside no coração dos outros também: o oprimido, o perseguido, o intocável e o pária. Essa realização torna alguém verdadeiramente humilde.”*

A prática da humildade envolve:

1. Nunca se deve ter uma opinião baixa ou inferior de si mesmo. Deve-se ter um autorrespeito saudável.
2. Deve-se respeitar toda a criação como a manifestação de Deus. O costume indiano de saudar os outros com ‘*Namaste*’, ou seja, ‘Saudação ao Senhor dentro de você’, é um grande costume.
3. Nunca se deve criticar ou encontrar faltas em ninguém.
 - a. Nunca se deve tentar se exaltar acima dos outros ou tentar privar os outros do que lhes é devido.
 - b. Humildade significa colocar Deus e os outros à frente de nossos próprios interesses. A humildade vem com o conhecimento de que a criação de Deus transcende todos os nossos interesses estreitos.
4. Nunca se deve sentir inveja dos outros. Por mais humilde que seja nosso comportamento exterior, abrigar inveja indica que somos interiormente presunçosos.
5. Deve-se ter a mente aberta para receber a verdade de qualquer fonte ou de quem quer que venha.

6. Deve-se esforçar-se para desenvolver seus talentos latentes e usá-los no serviço do Senhor. Não o fazer é não espiritual.

7. Finalmente, nunca se deve esquecer que humildade significa ver Deus em tudo.

A humildade tem grande poder; um homem humilde nunca pode ser destruído. Diante do poder da humildade, todas as pessoas - reis, eruditos, pessoas ricas - todos curvam suas cabeças em reverência; porque a humildade é Divindade.



28. *Shraddha* (Fé)

“Uma vez que uma pessoa tem fé, ela alcançou tudo.” (Sri Ramakrishna)

“A fé é tão barata, minha criança? A fé é a última palavra. Se alguém tem fé, o objetivo está praticamente alcançado.” (Santa Mãe Sarada Devi)

“A fé é a realidade antecipada daquilo que esperamos - a visão beatífica - e a prova demonstrativa daquilo que a mente não vê.” (Swami Vivekananda)

De acordo com Lutero, a fé é “uma simples confiança na misericórdia de Deus”.

A fé torna a vida alegre, rica, realizadora e significativa. Sem ela, a vida provavelmente se tornará sem sentido, infrutífera, um fardo. A fé está por trás de todo grande esforço e sucesso. A história nada mais é do que a história de algumas pessoas com imensa fé em Deus, em si mesmas e em todos. A fé traz à tona as potencialidades inatas de um homem. Faz um homem suportar dor e sofrimento insuportáveis com esperança e alegria. É a fé novamente que faz um homem passar por grandes sacrifícios para o bem de todos.

No *Rig Veda*, a fé é deificada e se oferece um hino chamado *Shraddha suktam*. Nele, um sábio vidente ora à deusa para que ele seja dotado de *Shraddha*. A tradução mais próxima, mas insatisfatória, da palavra em inglês é *faith* ou ‘fé’.

28.1 *Crença e Fé*

As palavras ‘crença’ e ‘fé’ são frequentemente usadas como sinônimos. A crença é um assentimento intelectual a um dogma ou doutrina que muitas vezes se prova irracional; às vezes temos crença, outras vezes a perdemos. A crença é controlada por nosso intelecto e é influenciada pelas circunstâncias. Raramente traz uma transformação em nossa conduta e caráter.

A fé é exatamente o oposto. É a firmeza de convicção de verdades não vistas - Deus, uma vida após a morte e o outro mundo. As verdadeiras características da fé são compreensão correta, força, pureza, veracidade, racionalidade, sinceridade, produtividade, alegria, destemor e nobreza. Onde estas características estão ausentes, podemos ter certeza de que é qualquer coisa, menos fé.

A fé faz do homem um buscador sincero de Deus e concede a realização de Deus a ele. Ela sempre transforma e eleva. A fé conduz o homem a Deus e o torna um santo. Seu movimento é sempre ascendente e em direção a Deus. A fé é o conhecimento indireto da realidade e surge intuitivamente. Por isso, ela conduz infalivelmente a Deus. É um dom de Deus, o reflexo do Ser em uma mente purificada. Ela, literalmente, toma posse do homem. Uma vez que ela vem, não há outro caminho senão mover-se para onde quer que ela leve.

28.2 *Fé, Esperança e Caridade*

Fé, esperança e caridade são consideradas as três virtudes teológicas porque têm Deus como seu objeto e são infundidas na alma como a graça de Deus; quando Deus está satisfeito com alguém, Ele Se manifesta na forma dessas virtudes. Elas são interdependentes, embora a fé seja a base e o fundamento das outras duas. Falando dessas três virtudes, Caussade diz que elas 'são apenas uma virtude'.

Entendimento, memória (ou imaginação) e vontade são as três faculdades da mente. Essas três faculdades são uma e interligadas, de modo que se uma faculdade está unida a Deus, as outras duas também se tornam unidas. A prática espiritual é uma tentativa de unir-se a Deus 'através da fé, de acordo com o entendimento, através da esperança de acordo com a memória, e através do amor (caridade) de acordo com a vontade'. A integração dessas três faculdades de entendimento, memória e vontade é chamada de integração da personalidade.

A verdadeira fé enche o coração de esperança - esperança na realidade da meta e esperança em si mesmo de que se é capaz de alcançá-la. A fé ilumina o caminho espiritual, enche o coração de esperança imperecível e conduz adiante mesmo sob as situações mais desesperadoras. **Verdadeiramente, um homem que perdeu toda a esperança é um homem morto.** A esperança, por sua vez, inevitavelmente se traduz em amor (caridade) e alegria. Por isso se diz que 'a fé separada das boas ações é uma fé morta'. 'Posso ter fé absoluta', diz São Paulo, 'a ponto de transportar montanhas; se, porém, não tiver amor, nada serei'. A caridade, ele nos diz, é a coroa de todas as virtudes, e aquela que as une: 'esse é o vínculo que nos torna perfeitos'. Portanto, uma pessoa que tem fé

permanece sempre esperançosa e cumpre todos os seus deveres com amor, alegria e reverência.

O grande Sāyaṇācārya define a fé como uma afeição especial embutida no homem. Ele diz que é uma reverência distintiva por uma pessoa, objeto ou princípio. O *Vedantasāra* a define como 'fé nas palavras das escrituras conforme ensinadas pelo Guru ou mestre'.

Sem confiança absoluta no mestre e nas escrituras, não é possível manter o próprio ideal por muito tempo. As dúvidas certamente surgirão em algum estágio e elas dificultam o progresso. Elas são destruídas completamente apenas após a realização de Deus. Mas as dúvidas não devem ser permitidas que prejudiquem o progresso espiritual de alguém.

"A fé é a única coisa necessária, fé intensa! Não deixe que as dúvidas se apoderem de sua mente."

"Mas se as dúvidas vierem, Maharaj?"

"As dúvidas virão até que você tenha realizado Deus; portanto, você deve se agarrar firmemente a Deus e orar."

Você pode pensar: 'Vamos ter anseio, fé e devoção primeiro, então começaremos nossas práticas espirituais.' Mas isso é possível? Podemos ver o dia antes do amanhecer? Quando o Senhor vem, o amor, a devoção e a fé O seguem como seu séquito." (Swami Brahmananda)

Portanto, deve-se ter forte fé nos ensinamentos das escrituras conforme interpretados pelo próprio mestre. Aqui também o que é defendido não é uma fé dogmática baseada em autoridade irracional. Os ensinamentos devem ser ouvidos com reverência e devem ser examinados pela razão até que sejam compreendidos da maneira correta. Só então devem ser aceitos e postos em prática. Em última análise, mesmo a fé, como uma hipótese de trabalho, é apenas uma ajuda e deve ser verificada através da realização direta de Deus. Até lá, é claro, não temos outro meio senão prosseguir através da fé.

A fé, lenta mas seguramente conduz o homem em direção a Deus. Sri Ramakrishna costumava dizer: *'Suponha que haja um ladrão em um quarto e ele veio a saber que um grande tesouro está separado dele apenas por uma parede fina. Ele pode se contentar em apenas saber sobre isso? Ele não ficará inquieto para possuí-lo?'*

Tal é a natureza da fé. Uma vez que um homem a tem, ela não o permitirá descansar até que ele realize Deus. É por isso que a verdadeira fé é considerada o maior dom de Deus ao homem. É um dom raro e surge apenas no coração de um homem que se tornou puro.

28.3 Fé e Razão

Há um equívoco de que fé e razão são contraditórias e opostas uma à outra.

A verdade é que fé e razão são complementares, sendo que a fé conduz o homem a reinos que a razão é incapaz de alcançar. Dissemos que a fé é o conhecimento indireto obtido através da intuição. A intuição nunca contradiz a razão, mas vai além dela; pois a razão tem suas limitações e é incapaz de funcionar além do reino do conhecido. A intuição só pode vir a uma pessoa que vive de acordo com os ditames da razão e da objetividade. A objetividade é a faculdade de ver coisas ou pessoas como elas são. A incapacidade de ser objetivo leva à insanidade. Quando uma pessoa deixa de ser objetiva, ela desenvolve uma psicose de alguma forma. Uma pessoa insana vê o mundo exterior como símbolos de sua mente, como sua própria criação, porque para ela a realidade são seus próprios desejos e medos.

28.4 Fé e Fanatismo

A razão pela qual a fé nunca pode gerar fanatismo é que ela é baseada na razão. A razão é a faculdade de pensar objetivamente, a capacidade de ver coisas ou pessoas como elas são e não como coloridas por nossas emoções. **Há fanáticos que acreditam em todos os tipos de dogmas e doutrinas e não hesitam em cometer crimes hediondos em nome da religião.** Este fanatismo é baseado em autoridade irracional. Na superfície, esses fanáticos parecem ser crentes fortes e estão prontos até a dar suas vidas alegremente por sua causa. A verdade é outra. **A verdadeira fé é racional e objetiva, e sempre promove paz, harmonia e alegria onde quer que esteja presente.** Como o ditado diz, “uma árvore é conhecida por seus frutos”. Os frutos da fé só podem trazer bênçãos para todos. **Onde quer que encontremos guerras, conflitos e desarmonia, podemos ter certeza de que é o resultado do egoísmo e do fanatismo, e não da verdadeira fé.**

Sem falar em progredir espiritualmente, sem fé dificilmente se pode viver uma vida plena mesmo neste mundo. Como mencionamos anteriormente, a fé é uma infusão da graça de Deus no coração de uma alma que se esforça. Então, como adquiri-la?

Todos nós temos que começar com a pequena quantidade de fé que possuímos, o que Aldous Huxley chama de “uma hipótese mínima de trabalho”. Se pudermos viver de acordo com nossa fé, ela se torna mais forte. A melhor maneira de fazer isso é realizar nossos deveres com consciência, amor, reverência e alegria, com o único motivo de agradar a Deus. O Senhor Krishna diz a Arjuna:

“Aquele por quem todo este [universo] está permeado, adorando-O por meio da execução devotada de seu dever, o homem atinge a perfeição.” (Gita 18.46)

A verdadeira adoração é a execução dos próprios deveres.

Se um homem pode fazer isso da maneira certa e oferecer o resultado ao Senhor, seu coração atingirá a pureza, e a fé se refletirá nele.

Swami Brahmananda disse:

"Lembre-se sempre de que através do trabalho você está servindo o Senhor. Pode-se vê-Lo com o olho da devoção. Se você trabalhar com a ideia de agradar aos homens, ficará desapontado. Você encontrará paz e felicidade apenas se puder se lembrar do Senhor. Se Ele estiver satisfeito, o mundo está satisfeito. Em circunstâncias favoráveis ou adversas, sinta que você não tem ninguém além d'Ele e que você O está servindo através do fiel cumprimento de seus deveres designados."

"Outra ajuda inestimável é a associação com os santos. Sri Ramakrishna recomenda muito este método. Sri Krishna nos diz no Bhagavatam que nada agrada mais a Deus do que a associação com os santos, pois a companhia santa é contagiosa e infunde as pessoas com fé, devoção e desapego. Mantenha a associação com os santos. Vá até alguém que conhece o caminho, aprenda sobre o caminho e caminhe no caminho. Só então você alcançará seu destino um dia. Só então surgirão a fé e a devoção."

Sri Ramakrishna orava repetidamente: *"Tu és meu refúgio, ó Senhor. Não busco prazeres físicos. Não quero felicidade mundana. Dá-me fé, e dá-me amor puro por teus pés de lótus. Destrói meu senso de ego e faz de mim teu."*

A oração é um dos meios mais poderosos de unir-se a Deus. Consciente ou inconscientemente, toda criatura ora, pois todo desejo é uma oração não vocalizada. E quem está livre de desejos? No entanto, é o privilégio especial do homem orar conscientemente com amor e propósito. Muitos santos obtiveram Deus através de oração sincera e constante. São Paulo aconselha todos a 'orar sem cessar'.

Mesmo que se tenha dúvidas sobre a existência de Deus, se alguém ora sinceramente, a própria oração infundirá fé e conduzirá o homem a Deus. Swami Vivekananda costumava dizer que a oração unifica todas as energias internas do homem.

Sri Ramakrishna costumava dizer: *"Ore à Divina Mãe, suplicando-Lhe que lhe dê amor inabalável e fé adamantina. Ore a Deus da maneira que quiser. Ele certamente o ouvirá. Ele pode ouvir até o passo de uma formiga. Quando a mente e a fala se unem para pedir algo com seriedade, essa oração é atendida."*

Assim, a vida espiritual começa com uma pequena quantidade de fé. Então, nutrida através do desempenho adequado dos próprios deveres, da companhia santa e da oração, ela toma posse do coração e, por fim, conduz o homem a Deus.



29. *Viveka* (Discernimento)

Discernimento [ou discriminação], consciência, controle sobre o corpo e a mente e anseio intenso - Estes são os quatro pré-requisitos antes mesmo de se pisar no caminho de uma vida espiritual. *Viveka* ou discernimento é o primeiro e mais importante desses requisitos.

Discernimento é a capacidade de avaliar corretamente o inferior do superior e escolher o superior. Naturalmente, precisa de inteligência aguda e uma vontade forte. O discernimento é uma busca muito prática e não um exercício de poltrona. O teste do verdadeiro *Viveka* é a capacidade de abandonar o que é testado e considerado de menor valor. O verdadeiro discernimento é o começo da sabedoria; traz a compreensão correta, fortalece a vontade e gradualmente conduz o homem a estados mais elevados de vida e, no final, ao Autoconhecimento.

Naturalmente, não é fácil possuir *Viveka*. Sua aquisição precisa de longa preparação e luta intensa. Primeiro, é preciso adquirir consciência. Então, é preciso passar por uma autoanálise honesta e objetiva para conhecer o funcionamento da própria mente, especialmente da mente inconsciente. Então vem a tarefa hercúlea de integrar o consciente e o inconsciente. Só então uma pessoa se torna um indivíduo e tem a energia necessária para dar um passo adiante nos reinos superiores da vida espiritual. Talvez esta seja a razão pela qual Swami Vivekananda costumava exortar frequentemente: “*Levante-se! Desperte! E não pare até que o objetivo seja alcançado!*”

Portanto, antes de ter *Viveka*, é preciso praticar a autoconsciência e a autoanálise. Aqui estão alguns exemplos:

Quando disseram que o Oráculo de Delfos havia revelado a um de seus amigos que Sócrates era o homem mais sábio de Atenas; primeiro ele se perguntou por quê; então ele percebeu que o Oráculo poderia estar certo afinal. Ele era o homem mais sábio de Atenas porque ele sozinho estava preparado para admitir sua própria ignorância em vez de fingir saber algo que não sabia.

Um dos *Upanishads* declara: “Aquele que pensa que sabe, não sabe, e aquele que pensa que não sabe, sabe.”

Arjuna se recusou a lutar e depôs suas armas. Subsequentemente, ele percebeu que estava errado, todo o tempo ele estava apenas racionalizando suas decisões. Então ele admitiu que estava errado e suplicou sinceramente por orientação. Só então Krishna abriu sua boca e começou seu ensino.

Mesmo quando criança, Sri Ramakrishna era um observador agudo. Ele costumava observar minuciosamente os modos das pessoas ao seu redor. Isso lhe deu uma visão sobre a natureza das pessoas e do mundo.

Esse poder de observação foi útil quando ele estava praticando disciplinas espirituais. Antes de empreender qualquer prática espiritual, ele costumava questionar sua mente sobre o propósito de um treinamento específico, se ela estava preparada para seguir em frente sem olhar para trás. Somente quando ele obtinha um 'sim' categórico, ele empreendia a disciplina. É por isso que ele teve sucesso em qualquer prática em tão pouco tempo. Por causa de sua pureza e sinceridade, a própria mente de Sri Ramakrishna atuou como seu Guru. Por exemplo, durante sua *sadhana*, Sri Ramakrishna costumava ver um jovem monge exatamente parecido com ele mesmo, com um tridente afiado na mão, sair de seu corpo e dizer: *'Se você não abandonar totalmente todos os outros pensamentos e meditar de todo coração em seu Ideal Escolhido, eu perfurarei seu coração com este tridente.'* Desnecessário dizer que o jovem monge não era outro senão sua própria mente vigilante.

Alguns dias antes de seu falecimento, a Santa Mãe aconselhou um devoto desesperado: *"Meu filho, se você quer paz, não encontre faltas em ninguém. Em vez disso, descubra suas próprias faltas."* Sem dúvida, esta é uma das disciplinas mais úteis.

Os poucos exemplos dados acima são para ilustrar o fato de que é preciso cultivar um hábito constante de auto-observação e autoanálise. Isso nos dá uma pista sobre o segredo da grandeza e da sabedoria. Aquele que deseja se tornar sábio e grande ou melhorar em qualquer campo da vida não pode se dar ao luxo de viver uma vida de autoesquecimento.

Aqui está uma interessante história Zen. Havia um discípulo que estava com seu Mestre por quarenta anos. O discípulo pensou que agora estava bem qualificado para ser um Guru por direito próprio.

Humildemente, ele pediu a opinião do mestre. Era um costume os discípulos deixarem seus sapatos fora da sala antes de se aproximarem do Mestre. O Mestre sorriu e perguntou ao homem em que lado da entrada ele havia deixado seus sapatos. O discípulo não conseguia se lembrar! Ele baixou a cabeça envergonhado. O ponto é: como alguém que faz até uma coisa tão simples de forma tão inconsciente poderia esperar ser um mestre?

A psicologia avançou muito desde o seu início e nos diz que o que chamamos de mente consciente é como a ponta de um iceberg. A maioria de nós conduz nossas vidas como sonâmbulos. Soterrada profundamente em nosso ser, a parte inconsciente da mente controla a maior parte de nossa vida. Motivos, desejos e fantasias, de fato, impressões passadas de inúmeras vidas, formam complexos conflitantes e controlam nossos pensamentos, fala e ações, fazendo de nós marionetes. Poucos de nós ousam afirmar que vivemos como pessoas livres!

Agora, parece que em nossa era, uma porcentagem bastante grande de pessoas parece sofrer de doença mental. O famoso psicólogo social Eric

Fromm afirma que até uma em cada três pessoas, em menor ou maior grau, sofre de uma doença mental, especialmente nos países desenvolvidos. Isto apesar de viverem na abundância! Isto prova que a prosperidade material não é garantia de uma vida de felicidade e paz. Bondade, felicidade e criatividade, as marcas registradas do progresso, dependem do estado da mente. Após muitos anos de intenso estudo e observação, Fromm conclui que o que traz o progresso humano é um 'modo de existência de ser', e não um 'modo de existência de ter'.

A psicologia deseja fazer um estudo completo da mente para conhecer seu funcionamento e, assim, ajudar o homem a alcançar um estado mais saudável e elevado. Seu objetivo é tornar o homem uma personalidade autorrealizadora ou madura. Uma pessoa que é unificada e harmoniosa não apenas desfruta de paz e alegria, mas também contribui muito para a paz do mundo. Na verdade, apenas pessoas maduras podem trazer uma paz duradoura.

É difícil definir exatamente o que é uma personalidade madura. Há muitas opiniões diferentes sobre isso. Seja o que for, é algo positivo e criativo, que torna a vida significativa e frutífera, e a enriquece com paz, alegria e harmonia. De acordo com Maslow, aqui estão algumas das características consistentemente encontradas em pessoas maduras:

Pessoas maduras aceitam-se completamente e sem autoconhecimento forçado; da mesma forma, aceitam os outros em seus próprios termos; assim, podem perdoar as deficiências dos outros.

Elas estão em contato com a realidade e aceitam a realidade de bom grado mais do que os outros. Elas levam uma vida simples e aberta e veem facilmente através do engano e da hipocrisia e os evitam.

Elas enfrentam os problemas de frente e tentam lidar com eles em vez de evitá-los. São criativas e espontâneas com suas ações, ideias e sentimentos.

Têm um propósito e objetivo definidos na vida. Por isso, vivem em alegre expectativa e esperança. Em outras palavras, a vida não é um tédio e um fardo. Não têm medo de ficar sozinhas. Elas apreciam retirar-se às vezes para sua privacidade, a fim de serem livres para ter seus próprios pensamentos e contemplação. Elas ressentem-se da mentalidade de manada e tentam conduzir a vida de acordo com seus próprios objetivos e ideais estabelecidos.

Elas vivem em harmonia consigo mesmas e com o mundo em geral. Têm um forte senso de certo e errado e tentam ser justas e se ressentem com a injustiça e a injustiça aplicadas aos outros. Elas se contentam com as circunstâncias em que a vida as coloca, mas, ao mesmo tempo, não ficam paradas, mas tentam alcançar fins mais elevados. São criativas e tentam fazer as coisas de maneira diferente.

A partir da descrição acima, parece que se está descrevendo um santo. De certa forma, é verdade. Não se pode tornar verdadeiramente maduro sem se tornar um santo. Sri Krishna descreve as características de um homem de sabedoria no final do segundo capítulo do *Bhagavad Gita*. Comentando esses versos, o grande Shankara diz que o que é natural para um homem de autoconhecimento deve ser diligentemente adquirido pelos outros.

Sem falar na vida espiritual, mesmo para viver neste mundo de dualidade com paz, alegria e harmonia, é preciso muita maturidade. Os primeiros passos para isso são a autoconsciência e a autoanálise.

29.1 *Autoconsciência (Auto-observação)*

Um de nossos *swamis* da Ordem Ramakrishna costumava dizer que as pessoas nascem dormindo, crescem dormindo, vivem dormindo e morrem dormindo. Há muita verdade nisso. A maioria de nós passa pela vida como autômatos. Nós respiramos, falamos, comemos, dormimos, amamos, agimos e reagimos - vivemos a maior parte de nossa vida - inconscientemente. Não é de admirar que haja tão pouca melhora!

Aos devotos é pedido que se lembrem de Deus sempre. Esta lembrança constante não é mera repetição mecânica do nome de Deus. Um *mantra* ou um nome é apenas um meio de alcançar o estado de consciência. A ênfase está em Deus, que é da natureza da Pura Consciência. Sri Ramakrishna aconselhou Swami Adbhutananda a meditar na ideia por trás do nome. Qual é esta ideia por trás do nome? Deus. Da mesma forma, um *Jnāni* é aconselhado a lembrar de seu Ser ou a continuar investigando 'Quem sou eu?'. Ambos são caminhos para alcançar o estado de Pura Consciência, Brahman ou Deus.

Grandes pessoas possuem um tremendo poder de observação, de consciência; a grandeza é diretamente proporcional ao poder de observação. Este poder de observação lhes dá conhecimento preciso, o que os leva a formar objetivos e métodos corretos. A vida espiritual é uma vida de progressão do inconsciente para o consciente, do consciente para o superconsciente. De *Tamas* para *Rajas* e então para *Sattva*. **Uma alma despertada é aquela que vive perpetuamente em um estado de pura consciência.** A medida do progresso espiritual é viver cada vez mais em um estado de consciência. Quando este estado consciente se torna ininterrupto, o homem se torna iluminado.

29.1.1 *Aqui estão alguns exemplos de consciência*

Buddha tinha visto um homem velho, um homem doente e um homem morto. Estas são visões comuns que encontramos todos os dias e, no entanto, não trazem nenhuma mudança perceptível em nós. Mas

Buddha não apenas os viu; ele os viu com plena consciência. Isto o levou a concluir que o mundo é impermanente e a vida é cheia de sofrimento. Isso o fez buscar uma saída. O resultado foi que ele renunciou ao mundo, e encontrou uma saída do sofrimento para uma vida de Bem-aventurança.

A Santa Mãe Sarada Devi costumava levantar-se de manhã cedo e meditar. Uma vez ela adoeceu e não pôde levantar-se por alguns dias no horário habitual. Mais tarde, ela percebeu que mesmo depois de ter melhorado, o hábito de levantar tarde continuou. Esta consciência fez com que ela voltasse ao hábito de levantar cedo.

Se diz que Sri Ramakrishna era um mímico mestre mesmo desde sua infância. A imitação requer muita observação. Ele treinou sua mente para se manter totalmente desperta e observar tudo minuciosamente. Como resultado, assim como Buddha, ele também chegou à conclusão de que a vida mundana não vale a pena. Isso voltou sua mente para Deus. Ele deu a ela um treinamento tão completo a esse respeito que seu próprio inconsciente mantinha a vigília e costumava permanecer consciente! Este treinamento agiu como um guardião e o impediu de dar um passo em falso mesmo inconscientemente. Aqui está um exemplo: Sri Ramakrishna era um monge e os monges são obrigados, no momento de tomar os votos monásticos, a renunciar a todas as posses mundanas e evitar acumular qualquer coisa; pois eles são obrigados a depender completamente de Deus. Sri Ramakrishna tinha o hábito de mastigar algumas especiarias após suas refeições. Um dia, Sri Sarada Devi amarrou uma pequena quantidade de especiarias em sua vestimenta. Ele começou a voltar para seu quarto, mas suas pernas o puxavam em direção ao Rio Ganges. Ele estava prestes a se afogar quando seu sobrinho chegou e o afastou bem a tempo. Conscientemente, Sri Ramakrishna não estava ciente de estar fazendo nada errado. Ele se perguntou por que suas pernas o estavam puxando para o rio, embora ele quisesse ir para seu quarto. Então ele se lembrou de seus votos monásticos. Mais tarde, ele costumava dizer: *“Se alguém confia completamente na Divina Mãe, Ela nunca permitirá que dê um passo em falso”*. Quem era esta Divina Mãe? Podemos presumir com segurança que era sua própria mente inconsciente que não permitia que ele agisse contrariamente aos seus votos.

Girish Ghosh, um discípulo chefe de família, havia dado a procuração [espiritual] a Sri Ramakrishna. Algum tempo depois, se ouviu ele dizendo: ‘Eu farei isso’. Ele não estava ciente de que, uma vez que havia entregue seu poder a Deus, não tinha mais o direito de assumir a autoria. Sri Ramakrishna o ouviu e imediatamente o corrigiu: *‘Girish! O que é isso que você está dizendo? Você deveria dizer: ‘Se Ele [o Senhor] quiser, eu serei capaz de fazê-lo.’* Mesmo uma alma tão avançada poderia escorregar e fazer

coisas totalmente alheias! Que lição a ser aprendida na arte de desenvolver a autoconsciência!

É por isso que se deve permanecer alerta em todos os momentos. A inadvertência é a morte em qualquer campo da vida, muito mais ainda na vida espiritual. O grande Shankara diz em *Vivekachudamani* (327):

“Portanto, para o conhecedor de Brahman que discrimina, não há morte pior do que a inadvertência com relação à concentração. Mas o homem que está concentrado alcança sucesso completo. (Portanto) concentra cuidadosamente tua mente (em Brahman).”

O famoso professor russo Gurdjieff (re)descobriu este fato importante de que passamos a maior parte de nossa vida com muita pouca autoconsciência. Esta é a causa da maior parte do nosso sofrimento e o remédio é viver com consciência. Seja doença física ou mental, a autoconsciência é o único remédio. Assim, Gurdjieff elaborou vários exercícios com o único propósito de desenvolver a autoconsciência. A autoconsciência leva à autoaperfeiçoamento, a melhores valores morais e, por fim, conduz a Deus.

29.1.2 Prática da Autoconsciência

O primeiro passo na prática da autoconsciência é uma forte determinação para fazê-la. Esta determinação ou aspiração em si ajuda a reunir as energias dispersas da mente. Também nos ajuda a monitorar o progresso ao longo do caminho. Sem um objetivo ou propósito, é impossível focar a atenção em qualquer coisa. Apenas um objetivo bem definido pode nos levar aos meios corretos.

Aqui estamos preocupados com o desenvolvimento da consciência, de prestar atenção a tudo o que fazemos. A este respeito, *Vipassana*, ensinada pelo Senhor Buddha, pode nos ajudar muito. *Vipassana* significa *insight* claro, conhecimento correto, ou a capacidade de ver as coisas como elas são. Sempre que experimentamos qualquer objeto, obtemos dois tipos de conhecimento: o conhecimento de uma coisa como ela é, e então este conhecimento influenciado por nossos gostos e desgostos, nossos julgamentos. Por exemplo, se você encontrar uma mesa, seus olhos apresentam sua forma, tamanho, cor, etc. Este é o conhecimento da mesa como ela é. Mas então sua mente quase instantaneamente a colorirá com pensamentos como ‘Esta é uma mesa redonda bonita’, ou ‘isto é um pedaço de lixo quebrado e inútil, devo jogá-lo fora’, etc. O propósito de desenvolver a consciência é estar ciente do primeiro tipo de conhecimento, ou seja, estar ciente de uma mesa como ela é, sem deixar que a mente a influencie com julgamentos como bom, mau, redondo, plano, bonito, inútil, etc. Uma vez que desenvolvemos essa capacidade, a

mente desenvolve a capacidade de ver as coisas claramente, o que leva gradualmente à iluminação.

Aqui estão alguns exercícios:

1. Observar a respiração: Sente-se à vontade, com a coluna ereta. Relaxe por alguns minutos. Agora comece a observar a respiração. Apenas observe-a como se fosse outra pessoa respirando. Observe se é curta ou longa, profunda ou superficial, forte ou fraca, e qual narina está ativa, etc. Não tente controlar, forçar ou alterá-la; apenas observe. Logo a mente se encherá de pensamentos interessantes: 'O que estou fazendo? Que bem há em observar minha respiração? Devo ser estúpido! Oh! Eu respiro superficialmente. Por que estou perdendo meu tempo em vez de pensar em Deus?' etc., etc. O propósito deste exercício é apenas estar ciente do processo sem ser minimamente julgador.

2. Observar várias partes do corpo: Agora comece a prestar atenção às várias partes do corpo - como as mãos, pés, pescoço, coluna, etc., estão posicionados, se estão relaxados ou tensos, etc. Embora se peça apenas para observar sem a menor tentativa de controlar a respiração ou os vários membros do corpo, você logo verá benefícios surpreendentes, embora esse não seja o propósito deste exercício. A respiração tende a se tornar profunda e rítmica, e o corpo começa a relaxar!

3. Observar pensamentos: Depois que a mente se torna capaz de atenção sustentada por algum tempo, comece a observar os vários pensamentos que passam por sua mente. Apenas testemunhe todos os pensamentos. Feitos com sinceridade, esses exercícios logo levam você a estar ciente de tudo o que está fazendo em todos os momentos. Com o tempo, isso abre a porta para o inconsciente. Então os motivos, pensamentos, ações, emoções, fobias, fantasias, etc., tornam-se progressivamente mais claros. Isso ajuda muito a detectar nossos defeitos e a superá-los.

4. Lembre-se de qualquer incidente que o tenha perturbado no passado. Passe pelo incidente novamente como se estivesse acontecendo agora. Mas desta vez, apenas observe como um espectador, sem deixar que a mente forme julgamentos sobre quem está certo ou errado, etc.

5. Se você tem o hábito de meditar, parte do tempo pode (deve) ser usado para observar a mente. Também pode-se gastar algum tempo encontrando as próprias faltas, defeitos, etc. Na verdade, a prática da autoconsciência pode ser feita a qualquer momento - enquanto lê, caminha, conversa, cozinha, etc. Praticada com paciência, torna-se um hábito que abrirá o caminho para o autoaperfeiçoamento.

A autoconsciência ou auto-observação é o único caminho para qualquer autoaperfeiçoamento. Uma vez desenvolvida, ela age como um fiel vigia e ajudante. Esta consciência é o primeiro passo para o

autoaperfeiçoamento em qualquer forma. Ela nos dá conhecimento correto sobre nossos pensamentos, motivos, emoções, pontos fortes e fracos. A prática da autoconsciência não é fácil. Pode-se dizer que aquele que a desenvolveu já progrediu muito na vida espiritual.

A autoconsciência abre o caminho para a autoanálise, que por sua vez nos ajuda a avançar.

29.2 *Autoanálise*

Mencionamos que a autoconsciência abre o caminho para a autoanálise, que por sua vez nos ajuda a avançar. A própria autoconsciência nos fornece todos os dados de que precisamos para utilizá-la. Um cientista primeiro reúne todos os dados e depois começa a analisá-los para chegar a conclusões. O mesmo fazem os aspirantes espirituais. A autoanálise é o primeiro passo para o autoaperfeiçoamento.

A autoanálise é uma pesquisa intelectual em nossa própria mente. É difícil e perigosa. É difícil devido a resistências internas e atitudes erradas. Uma das resistências mais fortes é a resignação ao próprio destino; significa que praticamente se desistiu de qualquer esperança de melhoria. Tal atitude gera cinismo e pessimismo. No entanto, um homem não admitiria que desistiu. Ele preferiria oferecer qualquer número de racionalizações a enfrentar a verdade. Também apresenta perigos porque é a própria mente trabalhando sobre si mesma. Um desses perigos é a interpretação errada de nossas ações devido a atitudes erradas.

Por exemplo, uma pessoa preguiçosa interpreta erroneamente a atividade de outra como inquietação; e um homem inquieto olha para um sábio como preguiçoso. Um avaro interpreta a frugalidade de outra pessoa como avareza. Ou talvez alguém que é repreendido possa reagir com raiva e contra-acusações, mas nunca admitirá o defeito em si mesmo; porque, então, sua segurança interior é ameaçada. Há um ditado em *Telugu*: “Um homem tende a encontrar nos outros as mesmas faltas das quais ele próprio sofre.” Encontramos muitos desses exemplos todos os dias. Desnecessário dizer que é preciso estar alerta e objetivo se quiser se analisar.

Se falharmos em fazê-lo, precisamos da ajuda de um psicólogo. Um Guru frequentemente age como um psicólogo especializado, apontando os defeitos de um aspirante. O progresso espiritual só é possível quando se tem fé no próprio mestre e segue implicitamente as instruções dadas por ele. Essa é a razão pela qual se dá tanta ênfase à fé no próprio Guru (em aceitar suas instruções) e à obediência (em implementar seus ensinamentos). (A este respeito, os devotos de Sri Ramakrishna podem recordar o conselho contrário dado aos Swamis Yogananda e Niranjanananda.)

A autoanálise é o primeiro passo para o sucesso em qualquer campo. E o sucesso em qualquer campo envolve principalmente quatro elementos: o Objetivo, o Caminho, o Instrumento e o Esforço. O progresso na vida espiritual também envolve esses quatro elementos. A autoanálise nos ajuda na compreensão e utilização corretas desses quatro elementos. Vamos discuti-los brevemente.

1. O Objetivo. Muitas vezes declaramos levianamente que nosso objetivo é a Autorrealização. Sem dúvida é verdade, mas nós realmente a queremos agora, nesta vida? Qual é a intensidade do nosso desejo? Uma fé tremenda é necessária se quisermos realizar Deus nesta mesma vida. Se abrirmos os olhos, descobrimos que nossa vida está se movendo na direção oposta! Muitas vezes estamos alegremente inconscientes disso. Uma razão para isso é não prestar atenção suficiente. Mais importante, podemos não desejar prestar atenção, para não sermos forçados a encarar o fato de que não queremos Deus. Um dos famosos psicólogos costumava dizer que a maioria dos pacientes que o procura não deseja ficar bem, mas deseja se sentir bem! Portanto, devemos dar uma olhada séria em nosso objetivo proclamado. Mais importante do que isso é descobrir onde estamos e qual deve ser nosso próximo passo. É aqui que o conselho da Santa Mãe nos ajuda, ou seja, parar de encontrar faltas nos outros e começar a encontrar nossas próprias faltas.

a. O primeiro estágio na vida espiritual é a purificação. Purificação significa a redução gradual dos próprios defeitos e a aquisição de qualidades conducentes ao progresso espiritual. Portanto, nosso objetivo imediato deve ser a purificação da mente. O *Karma Yoga* é de grande ajuda a este respeito.

b. Swami Yatiswarananda costumava dizer que um aspirante deve ter uma compreensão clara de seu objetivo e caminho. A autoanálise deve nos ajudar a esclarecer tanto nossos objetivos finais quanto nossos objetivos próximos. Sem estar claro sobre nossos objetivos, é sem sentido falar de progresso; pois monitorar o progresso só é possível em conexão com um objetivo definido.

2. O Caminho. Também precisamos estar claros sobre nosso caminho. Embora o objetivo seja apenas um, os caminhos para ele são muitos. Embora todos os caminhos sejam igualmente válidos e levem ao mesmo objetivo, é importante conhecer o caminho certo adequado à nossa natureza. Por isso é que um Guru é tão essencial. Geralmente, a maioria das pessoas é emocional por natureza. Essa é a razão pela qual Sri Ramakrishna costumava dizer que, para esta era, o caminho da devoção combinado com a ação altruísta é mais adequado. No entanto, é importante ter também razão e vontade para equilibrar o fanatismo e a superstição cega. Há alguns em quem o intelecto ou razão desempenha um papel

importante. Tais pessoas precisam de emoção para evitar a aridez. Portanto, é necessário encontrar um caminho certo adequado ao progresso de cada um. A falha em fazê-lo certamente impedirá o progresso. Aqui podemos recordar o caso de Vijaykrishna Goswami. A autoanálise nos direciona para o caminho certo.

Vijaykrishna era, na época, um membro proeminente do *Brahmo Samaj*. Os membros do *Brahmo Samaj* adoram o aspecto sem forma de Deus. Sri Ramakrishna apontou para ele que a adoração a Deus com forma era mais adequada ao seu temperamento. Seguindo o conselho de Sri Ramakrishna, Vijaykrishna fez progressos rápidos em direção à realização de Deus. A autoanálise nos direciona para o caminho certo.

3. O Instrumento. Corpo e mente são nossos instrumentos. A maioria das disciplinas espirituais visa purificar e fortalecer nossos corpos e mentes. Alimentação e exercícios adequados trazem saúde e força para o corpo. Da mesma forma, a mente também deve receber alimento adequado e deve ser exercitada. Encher a mente com ideais e pensamentos bons e inspiradores é alcançado através da companhia santa, estudo das escrituras, *japa* e meditação, etc. A reflexão sobre o que foi absorvido, o pensamento profundo e claro e a aplicação prática dessas ideias em nossa vida diária são o exercício constante a ser dado à mente.

A autoanálise nos dá uma boa ideia de nós mesmos, do funcionamento de nossa mente. Ela nos ajuda a ver o que está impedindo nosso progresso e o que precisa ser feito para avançar.

4. O Esforço. Há um ditado que diz que o gênio é noventa e nove por cento de transpiração e um por cento de inspiração. *Sadhana* é a palavra para prática espiritual. A maioria de nós conhece os elementos essenciais da prática espiritual, como oração, *japa*, meditação, etc., mas sem primeiro alcançar uma personalidade razoavelmente saudável, é impossível fazer qualquer progresso em qualquer campo, muito menos na vida espiritual.

Abaixo estão alguns pontos específicos que precisam ser ponderados cuidadosamente para provocar as mudanças necessárias em nossa personalidade. Algumas perguntas são incluídas para auxiliar a autoanálise.

a. Atitude. Qual é minha atitude na vida? Sou um pessimista sem esperança ou um otimista irrefletido? Como posso me tornar um realista esperançoso? Algumas pessoas são muito sensíveis e outras são altamente emocionais. A emoção é boa; a emoção tempera a vida. No entanto, emoção demais pode arruinar vidas. Pessoas com excesso de emoção estão constantemente oscilando entre o céu e o inferno. Viver com tal pessoa deve ser uma experiência desgastante! Depois, há pessoas que são muito apegadas ou friamente indiferentes. Aqui também um bom equilíbrio é necessário.

Portanto, é sábio nos perguntarmos: Sou muito sensível? Estou sempre na defensiva? Reajo aos eventos de maneira muito tensa? Se sim, como posso me comportar de forma mais equilibrada?

b. Tempo. O tempo é uma mercadoria muito preciosa. Como um Swami colocou de forma tão humorística: ele não pode ser comprado, emprestado ou roubado! O tempo perdido está perdido para sempre. Alguém que quer fazer algo de si mesmo não pode ser muito descuidado com o tempo. No entanto, não é preciso ser paranoico e ficar estressado. O uso correto do tempo é uma das marcas inevitáveis de todas as grandes pessoas. Portanto, deve-se questionar a si mesmo: Estou consciente da preciosidade do tempo? Estou usando-o ou matando-o? Como posso fazer um uso melhor do meu tempo? Uma resposta honesta pode nos ajudar muito.

c. Atividades. O que fazemos em nosso dia a dia tem muita influência em nosso objetivo. O que fazemos deve ter pelo menos alguma conexão com nosso objetivo. Isso é alcançado através de um planejamento criterioso e da associação de atividades com Deus. Certos tipos de atividades, por sua própria natureza, dificultam o progresso espiritual. Mais importante ainda, nossos motivos determinam os resultados ainda mais do que o que fazemos. Devemos estar conscientes de realizar ações que nos levem gradualmente a Deus. Aqui está uma ajuda. Vamos nos perguntar: Isso é necessário? É bom? Está de acordo com a verdade? Respostas certas para estas perguntas devem limpar muito lixo de nossos cérebros.

d. Nossa Natureza Geral. O Vedanta classifica os seres humanos em três categorias: *Sátvica* (bem equilibrada), *Rajásica* (agitada) e *Tamásica* (preguiçosa). Claro, esta não é uma classificação rígida e definitiva. Uma dessas três qualidades domina nossas vidas em diferentes momentos, mas uma qualidade particular pode prevalecer na maior parte do tempo. De certa forma, todo progresso vai de *tamas* para *rajas* para *sattva* e de *sattva* para o além. É bom descobrir qual é a nossa natureza em geral. Então, pode-se tentar lentamente superar a natureza inferior e elevar-se a uma natureza superior.

e. Verdade e Praticidade. Diz-se: “Conheça a Verdade e a Verdade o libertará.” Sri Ramakrishna costumava dizer que aquele que se apega à verdade realizará Deus. A veracidade é uma qualidade muito preciosa na vida espiritual. E, no entanto, poucos são capazes de equilibrar a verdade com a vida prática. Para a maioria de nós, o que é prático é a verdade, e se houver um conflito entre praticidade e verdade, então, a verdade deve ser jogada pela

janela! Quando a verdade é desconsiderada dessa forma, é desnecessário dizer, temos o que merecemos. A verdadeira praticidade é aquela que nos leva à Verdade, a Deus. Portanto, a pergunta que devemos fazer é: Estou me apegando à verdade? Ela está me levando a Deus? A resposta deve nos dar orientação suficiente.

f. Os Seis Inimigos. Luxúria, raiva, ganância, paixão, vaidade e inveja - estes seis são considerados os maiores inimigos de todo aspirante espiritual; e todos eles estão dentro de nossas mentes. Uma das funções mais importantes da autoanálise é estar ciente deles - quão fortes eles são, até que ponto influenciam nosso comportamento, etc. Uma vez que estamos cientes deles, o próximo passo seria controlá-los e direcioná-los para Deus. Uma vez que são direcionados para Deus, esses mesmos inimigos se tornam nossos maiores amigos e ajudantes. Como Sri Krishna diz (*Gita* 6.6):

“Para aquele que conquistou a mente, ela é a melhor das amigas.”

A autoanálise é um passo indispensável para o progresso em qualquer campo da vida, muito mais ainda na vida espiritual. Deve-se praticá-la diligentemente, regularmente, com uma mente clara e forte. A própria autoanálise lançará mais luz que nos levará à autointegração.

29.3 Autointegração

Discutimos a autoanálise. Feita honesta e objetivamente, ela deve nos dar uma ideia bastante boa do funcionamento interno de nossas mentes. É um passo em direção ao autoaperfeiçoamento. O próximo passo é a autointegração ou integração da personalidade.

Sri Ramakrishna costumava dizer: *“Há dois tipos de ego, um ‘maduro’ e outro ‘imaturo’. ‘Nada é meu, tudo o que vejo ou sinto, ou ouço, mais ainda, até mesmo este corpo em si, não é meu; eu sou sempre eterno, livre e onisciente’ – tais ideias surgem do ego ‘maduro’. ‘Esta é minha casa, este é meu filho, esta é minha esposa, este é meu corpo’ – pensamentos desse tipo são a manifestação do ego ‘imaturo’.”*

O propósito das disciplinas espirituais é transformar o ego imaturo em um ego maduro. Embora esta afirmação esteja no contexto do progresso espiritual, temos que dizer que sem uma certa quantidade de maturidade, uma pessoa não pode funcionar com sucesso, mesmo na vida mundana. Autointegração, equilíbrio, maturidade, autorrealização (no sentido psicológico) e Autorrealização (no sentido espiritual) - todas essas palavras são usadas para transmitir um significado semelhante. É o objetivo da psicologia ajudar as pessoas a alcançar a maturidade da mente. Em vez da palavra ‘maturidade’, psicólogos como Rogers e Maslow popularizaram palavras como ‘autorrealização’.

Aqui a palavra 'realização' não é usada em um sentido espiritual, mas em um sentido psicológico. Autorrealização, aqui, significa crescimento e amadurecimento da mente, e a manifestação das potencialidades internas de uma pessoa. Curiosamente, Karl Marx também usou a palavra autorrealização. Pelo conceito de autorrealização, ele não quis dizer a realização de Deus, mas uma sociedade ideal onde cada pessoa tem a oportunidade de realizar suas potencialidades internas.

Apenas uma pessoa madura pode se tornar uma pessoa autorrealizada (no sentido psicológico). Claro, a autorrealização é um processo contínuo que termina apenas com a realização do Ser. Na medida em que um homem se esforça para atualizar suas potencialidades internas, nessa medida ele se torna uma pessoa madura; mas antes que ele possa manifestar suas potencialidades, ele precisa alcançar um certo grau de integração da personalidade.

Uma pessoa integrada é como um automóvel bem ajustado. Quando a personalidade se torna integrada, ela se torna um instrumento adequado para atingir um objetivo. Também é verdade que não se faz a manutenção de um carro sem um destino em mente. Da mesma forma, sem um objetivo definido, não se pode alcançar a integração.

O que é integração da personalidade? Os psicólogos declaram que 'a personalidade de um homem é uma coleção de capacidades, hábitos e atitudes que o distinguem de outros homens'. A mente consciente e inconsciente de uma pessoa, juntas, constituem sua personalidade. De acordo com a Vedanta, o homem é um ser espiritual que assumiu um corpo e uma mente. Sua personalidade é composta não apenas de corpo e mente, mas também de alma. Consciente ou inconscientemente, ele está lutando para descobrir sua verdadeira natureza.

O Maharaja de Khetri uma vez perguntou a Swami Vivekananda: 'O que é a vida?' Swamiji respondeu: "A vida é o desenvolvimento e realização de um ser sob circunstâncias que tendem a pressioná-lo para baixo." A vida é uma luta constante, um ajuste incessante dentro de nós e com o mundo exterior. É preciso uma tremenda força e equilíbrio interior para permanecer calmo e são. O *Bhagavad Gita* chama esse equilíbrio de '*Samatvam*', ou seja, equilíbrio perfeito. A maioria das pessoas consegue apenas manter a cabeça acima da água. Não apenas uma pessoa equilibrada mantém a cabeça acima da água, mas avança manifestando suas potencialidades.

Somente estas pessoas merecem ser chamadas de almas autointegradas ou maduras.

Quais são as características de uma personalidade madura?

1. Ele tem um conhecimento profundo do funcionamento de sua mente; ele conhece seus pontos fortes e fracos.

2. Ele é racional.
3. Ele se aceita; ama a si mesmo; e assume a responsabilidade para si mesmo.
4. Ele tem uma atitude otimista, alegre, mas realista em relação à vida e ao mundo. Ele não sofre nem de complexo de superioridade nem de inferioridade.
5. Ele tem uma filosofia e um objetivo de vida claramente definidos.
6. Ele tem autocontrole suficiente para sacrificar fraquezas e defeitos para que possa atingir seu objetivo.
7. Ele se esforça constantemente para melhorar a si mesmo sem se frustrar.
8. Ele sempre tenta ver o melhor em si mesmo e nos outros. Ele perdoa a si mesmo e aos outros. Os fracassos só o tornam mais determinado.
9. Ele aceita e admite o mal e o sofrimento como parte da vida e como degraus para uma vida melhor.
10. Ele tem um lugar, uma rotina definida, para tudo na vida.
11. Ele tem um senso de humor aguçado sem se tornar um bufão.
(Como um brincalhão disse: 'Se pudermos aprender a rir de nós mesmos, nunca nos faltará entretenimento na vida!')

A autointegração é frequentemente alcançada através de uma luta constante em muitas vidas. Não é possível avançar sem uma certa quantidade de maturidade ou autointegração. Quando atingimos um certo grau de maturidade e integração, um grande reservatório de energia se torna disponível das profundezas do nosso inconsciente. Junto com isso, nossos pensamentos e ideais mais elevados também se tornarão claros.

29.4 Autoexpansão

O próximo passo lógico na prática do discernimento é a autoexpansão. Uma personalidade integrada se tornou um instrumento adequado; seu corpo e mente estão bem ajustados e prontos para se mover em direção ao seu objetivo, e o objetivo é a realização do Ser. De agora em diante, ele tem que se mover tanto para cima quanto para fora.

Através da oração, meditação, adoração, etc., ele se move para dentro e para cima. Através do serviço abnegado, harmonia e relacionamento correto com o mundo, ele se move para fora. Aqui surge a necessidade da autoexpansão.

O que é autoexpansão? É descobrir a verdade de que o mundo em que vivemos é, na realidade, Deus. Tudo no que chamamos de 'mundo' está conectado e relacionado. Nenhum homem é uma ilha; nós vivemos, nos movemos e temos nosso ser em um mundo de relacionamentos; somos todos fios de uma enorme teia, parte de um único organismo vivo e

consciente. Este organismo é Deus. Por causa de nossa ignorância, não vemos Deus, vemos Ele como o mundo e o Um como muitos. Swami Vivekananda costumava dizer que *este mundo é uma leitura de Deus através de nossas mentes*.

A autoexpansão é descobrir esta verdade e modificar nossa conduta de acordo. Em outras palavras, o que vemos à nossa frente é um reflexo de nosso próprio Eu, Brahman. Esta verdade é expressa no dito dos Upanishads, *sarvam khalvidam brahma*, ou seja, *Tudo isso que é visto é Brahman*.

Se diz que o progresso espiritual ocorre em três estágios. No primeiro estágio, chamado dualismo, tudo é percebido como separado e totalmente não relacionado. No segundo estágio do não-dualismo qualificado, todas as coisas são percebidas como partes do todo que é Deus. No estágio final, os muitos e o Um são percebidos como o anverso e o reverso da mesma moeda.

Quando estudamos a vida dos místicos, temos um vislumbre da maneira como eles veem o mundo.

Sri Ramakrishna disse uma vez: *“Comecei a perceber Deus em todos os seres. A adoração formal desapareceu. Você vê aquela árvore bel. Eu costumava ir lá para colher suas folhas. Um dia, enquanto colhia uma folha, um pedaço da casca saiu. Encontrei a árvore cheia de Consciência. Me senti triste porque tinha machucado a árvore. Um dia tentei colher um pouco de grama dura, mas descobri que não conseguia fazê-lo muito bem. Então me forcei a colhê-la.*

“Não posso cortar um limão. No outro dia, consegui cortar um apenas com grande dificuldade; cantei o nome de Kali e cortei a fruta como eles sacrificam um animal perante a Deusa.

“Um dia eu estava prestes a colher algumas flores. Elas estavam por toda parte nas árvores. Imediatamente tive uma visão de Virat; pareceu que Sua adoração havia acabado de terminar. As flores pareciam um buquê colocado na cabeça da Divindade. Não pude colhê-las.”

Podemos observar a mesma experiência na vida de São Francisco. Para ele, toda a criação está viva com Deus; o sol, a lua, as estrelas, os pássaros, plantas e animais - todos são irmãos e irmãs.

Aqui está um poema de Swami Vivekananda:

*Do mais elevado Brahman ao verme mais ínfimo,
E ao mais minúsculo átomo,
Em todo lugar está o mesmo Deus, o Todo-Amor;
Amigo, oferece mente, alma, corpo, a Seus pés.
Estas são Suas múltiplas formas diante de ti,
Rejeitando-as, onde buscas por Deus?
Quem ama todos os seres sem distinção,
Ele realmente está adorando melhor a seu Deus.*

Por que não percebemos Deus neste mundo? Por causa da 'ignorância', diz a Vedanta. Não basta orar e meditar. Também devemos lentamente ser capazes de ver o Deus que percebemos nas profundezas de nosso coração no mundo exterior.

Parte do processo de discernimento é encontrar este Deus espreitando através deste universo visível. Como se faz isso? Como se livrar dessa ignorância?

Este processo ocorre em três estágios. O primeiro estágio é a purificação de nosso corpo e mente. O segundo estágio é realizar os deveres apropriados à nossa posição na vida. Um cumprimento adequado de nossos deveres (chamada *Dharma* na Vedanta) tem o duplo resultado de conferir mérito e purificar o coração de impressões más. Mas o mérito apenas confere felicidade neste mundo, não nos leva a Deus. É por isso que a aspiração ao céu não é recomendada em nossas escrituras.

O próximo estágio é o serviço abnegado, chamado *Karma Yoga*. O Karma Yoga é servir ao mundo olhando para ele como uma manifestação de Deus; é servir com amor e reverência. No Karma Yoga, todo trabalho é transformado em um ato de adoração. Desnecessário dizer que apenas aspirantes espirituais avançados podem realizar o Karma Yoga. Swami Vivekananda diz: *"Esse homem terá visto o motivo real de fazer o bem aos outros, porque há apenas um; não pode ser chamado de egoísta, porque isso seria diferenciação. É a única abnegação. É a percepção do universal, não do individual. Cada caso de amor e simpatia é uma afirmação deste universal. 'Não eu, mas Tu.'* Ajude o outro porque você está nele e ele está em você - esta é a maneira filosófica de colocá-lo. O verdadeiro Vedantista apenas dará sua vida por um homem sem qualquer hesitação, porque ele sabe que não morrerá. Enquanto houver até mesmo um inseto deixado neste mundo, ele está vivendo; enquanto uma boca come, ele come. Assim, ele continua fazendo o bem aos outros e nunca é impedido pelas ideias modernas de cuidar do corpo."

Existem duas maneiras de realizar o Karma Yoga de maneira desapegada. O primeiro método é descrito por Swami Vivekananda como trabalhar pelo trabalho em si. *"Sou apenas a testemunha, não afetado, intocado. Todo trabalho é feito apenas pelo bem do trabalho, não por qualquer outra consideração ou esperança."*

O segundo método é adequado para aqueles com temperamento devocional. Aqui, todas as ações são feitas para agradar a Deus. Os resultados de todas as ações são oferecidos a Deus. Na verdade, o devoto sente que todo trabalho é obra de Deus; que ele é apenas um instrumento de Deus cumprindo Suas ordens.

Em suas palestras sobre Karma Yoga, Swami Vivekananda diz que ambos os métodos ajudam a superar os apegos e a libertar-se da natureza aprisionadora do karma.

Ele diz: “Por qualquer bom trabalho que possamos fazer, não reivindicemos qualquer elogio ou benefício. É do Senhor; entregue os frutos a Ele. Fiquemos de lado e pensemos que somos apenas servos obedecendo ao Senhor, nosso Mestre, e que todo impulso para a ação vem d’Ele a cada momento. O que quer que adore, o que quer que perceba, o que quer que faça, entregue tudo a Ele e fique em repouso.”

Swamiji então descreve o maravilhoso sacrifício do pequeno ser, “*Ātma-yajna*”. Ele diz: “*Estejamos em paz, paz perfeita, conosco mesmos, e entreguemos nosso corpo e mente inteiros e tudo como um sacrifício eterno ao Senhor. Em vez do sacrifício de derramar oblações no fogo, realizemos este único grande sacrifício dia e noite - o sacrifício do seu pequeno ser. Em busca de riqueza neste mundo, Tu és a única riqueza que encontrei; eu me sacrifico a Ti. Repitamos isto dia e noite, e digamos: ‘Nada para mim; não importa se a coisa é boa, ruim ou indiferente; não me importo com isso; sacrifico tudo a Ti.’*”

“*A Verdade! Sê uno com ela! Que as visões cessem, Ou, se não pudeses, sonhe apenas sonhos mais verdadeiros, que são Amor Eterno e Serviço Livre.*”

Esta é a autoexpansão em seu melhor. A realização de ações no espírito de serviço gradualmente trará o aspirante ao estágio onde ele será capaz de transcender o mundo das ilusões para o mundo da Realidade.

29.5 Autorrealização

A prática do discernimento torna um homem puro, altruísta, forte e satisfeito. O discernimento leva ao desapego e, gradualmente, ajuda a controlar a mente e os sentidos turbulentos. O discernimento também torna o objetivo da vida espiritual claro e produz um intenso anseio pela realização da Realidade.

Um aspirante serve a todos os homens olhando para eles como Deus. Tal serviço torna a mente pura e concentrada. Além disso, o aspirante também medita em um aspecto de Deus com devoção e concentração. Assim, através de ações altruístas, sua mente se torna pura, e através da prática da concentração, sua mente desenvolve a capacidade de se desapegar de todos os objetos à vontade e, ao mesmo tempo, permite que ele se identifique com a forma da divindade na qual está meditando.

No entanto, ele tem um objetivo mais elevado para o qual se esforçar. Mesmo que tal aspirante tenha avançado muito na vida espiritual, ele ainda tem que se elevar do mundo da aparência para o mundo da Realidade. Em outras palavras, ele ainda é ignorante sobre sua verdadeira natureza. Portanto, seu objetivo agora é lutar pela realização de sua verdadeira natureza, o *Ātman*. Na Vedanta, este objetivo é chamado *Moksha* ou Liberação. Não se será livre até que se realize o *Ātman*.

O objetivo de todo aspirante espiritual é realizar sua verdadeira natureza. O homem não é nem o corpo nem a mente; nem mesmo uma

combinação de corpo e mente. A Vedanta nos diz que o homem é o Espírito Supremo, Ātman ou Brahman. Por causa da ignorância, o homem não conhece sua verdadeira natureza e passa a se identificar com seu corpo e mente.

29.5.1 O Ātman - o ser individual

O Ātman está além da fala e da mente; é indescritível. No entanto, os *Upanishads* nos dão dicas suficientes nos indicando a direção do Ātman.

O Ser não nasce e não morre em qualquer momento. E não volta a existir ao nascer. É não-nascido, constante, eterno e primordial; não é morto quando o corpo é morto. Armas não o cortam, o fogo não o queima, a água também não o molha e o vento não o seca. Se diz que este Ser é não-manifestado, impensável e imutável.

No início, Brahman era tudo isso. Ele era uno e infinito; infinito no leste, infinito no sul, infinito no oeste, infinito no norte, acima e abaixo e em todos os lugares infinito.

O homem sábio, tendo realizado o Ser como grande e onipresente, não se entristece.

Tais descrições como as acima são encontradas abundantemente nos *Upanishads*. O objetivo da vida humana é realizar este Ser ou Ātman dentro de cada um de nós. Este é o objetivo de todo buscador sincero, qualquer que seja a religião que ele ou ela siga.

29.5.2 O Caminho

Existem dois caminhos para a realização do Ātman ou Brahman - o caminho da devoção (*Iti, iti* - isto é, isto é), e o caminho do conhecimento (*Neti, neti* - isto não, isto não).

29.5.2.1 O caminho da devoção

Para aqueles que são dotados de (muitas vezes excessiva!) emoção, o caminho da devoção é o mais adequado.

A maioria de nós, sem dúvida, se enquadra nesta categoria e são chamados de devotos. O caminho da devoção é fácil e natural.

Swami Vivekananda diz: "*Bhakti (devoção) não é destrutiva; ela nos ensina que nenhuma das faculdades que temos foi dada em vão, que através delas é o caminho natural para a liberação. Bhakti não elimina nossas tendências, não vai contra nossa natureza, mas apenas lhe dá uma direção mais elevada e poderosa. Quão naturalmente amamos os objetos dos sentidos! E quando o mesmo tipo de amor que antes era dado aos objetos dos sentidos é dado a Deus, é chamado de Bhakti.*"

A devoção é uma dedicação total na qual o devoto é completamente preenchido por Deus. É o ápice da devoção, atingindo o qual o devoto não

anseia por mais nada. Neste caminho, o aspirante tem fé e devoção intensas a um aspecto pessoal de Deus (*Saguna Brahman*). Ele derrama seu coração através da oração, *japa* e meditação. Ele canta as glórias de Deus, vai em peregrinação, cultiva a companhia de outros devotos e tenta servir sua Divindade Escolhida com a máxima devoção. Lentamente, através da prática espiritual, ele forja um relacionamento definido com **Deus**.

As escrituras devocionais classificam esses relacionamentos em cinco categorias. São elas:

1. *Sānta* (a atitude serena),
2. *Dāsyā* (a atitude de um servo para com seu mestre),
3. *Sakhya* (a atitude de um amigo),
4. *Vātsalya* (a atitude de um pai para com um filho), e
5. *Madhura* (a atitude de um amante para com seu bem-amado).

Um devoto escolhe um desses relacionamentos de acordo com seu estado e capacidade. A perfeição em qualquer uma dessas atitudes dá ao aspirante a visão de sua Divindade Escolhida.

Finalmente, o aspirante vai além do aspecto pessoal de Deus e funde-se no Brahman Não-dual.

Através da prática da devoção (1) o devoto sente que só Deus é real e todo o resto é irreal, (2) ele sente que é de natureza semelhante a Deus, e finalmente (3) que ele é um com Deus. Assim, o caminho da devoção leva o aspirante à Realidade Não-dual.

29.5.2.2 O caminho do conhecimento

Há pessoas que não se sentem atraídas pelo aspecto pessoal de Deus; elas sentem uma forte atração pela Realidade Impessoal. Geralmente, tais pessoas são racionais, menos emocionais e um intelecto claro domina nelas. Para tais pessoas, o caminho do *Jnāna* ou conhecimento é o mais adequado.

Neste caminho, o aspirante é aconselhado a praticar *Sravana* (escutar a verdade de que o Ser Individual é um com Brahman), *Manana* (reflexão sobre esta verdade até que todas as dúvidas desapareçam), e *Nididhyasana* (meditação profunda até que ele realize que 'Eu sou Brahman'.)

Seja qual for o caminho, o objetivo é realizar a própria natureza real. Uma vez que o aspirante percebe que ele é o Espírito, o divino, o Ātman, ele se liberta (*Mukta*) de todo cativo e vai além do desejo, do medo e da aflição.

Adi Sankara descreve o estado do aspirante após a realização.

(*Nirvanashatkam*):

*Om. Eu não sou a mente,
nem a inteligência, nem o ego, nem o chitta (o substrato mental),
Nem os ouvidos, nem a língua,*

*nem os sentidos do olfato e da visão;
Nem o éter, nem o ar,
nem o fogo, nem a água, nem a terra;
Eu sou a Bem-aventurança Eterna e a Consciência -
Eu sou Shiva! Eu sou Shiva!*

Assim, a prática do discernimento leva o aspirante à realização de Brahman, a Realidade Suprema.

