A TRANQUILIDADE MENTAL

Swami Paratpararananda[1]
27/06/1972

Já nos referimos aqui [numa palestra anterior] mais de uma vez sobre a tranquilidade mental; também sugerimos algumas práticas para alcançá-la. Hoje vamos discutir esta questão um pouco mais extensamente.

Primeiro devemos ter um conceito claro da constituição da mente. A Vedanta diz que o ser humano é constituído de invólucros ou camadas. Cita cinco deles, a saber: *annamaiakosha*, o corpo denso, aquele que é sustentado pelo alimento; *pránamaiakosha*, o involucro dos pranas ou órgãos dos sentidos: cinco órgãos de ação e cinco órgãos de percepção; *manómaiakosha*, ou o invólucro da mente que consiste nas tendências inerentes; *vijñámayakosha*, a faculdade de discernimento; *ánandamaiakosha*, o invólucro da bem-aventurança. Os hindus também os classificam em três corpos, a saber: *Sthula-sharira* ou corpo grosseiro, ou *annamaiakosha*; *sukshma-sharira*, corpo sutil que consiste nos três invólucros seguintes, a saber, *pranamaia*, *manomaia* e *vijnamaiakoshas*; e finalmente *karana-sharira*, corpo causal que consiste no último invólucro. Vemos que a mente faz parte do corpo sutil, ou seja, é formada por elementos sutis ou matéria sutil e é o repositório de todas as tendências do ser humano. Nenhum homem nasce como *tabula rasa*, ou seja, sem nenhuma impressão anterior em sua mente. Porque o próprio fato do nascimento representa o anseio do ser humano por alguma satisfação, são as tendências que o fazem renascer repetidamente neste mundo. Vamos examinar esta proposição. Tomemos um exemplo da vida cotidiana: o homem trabalha. Por quê? Existe algum propósito, sustentar a família ou a si mesmo, ganhar riqueza, renome, posição ou fama. Em alguns poucos casos, ajudar aos demais. Aqui encontramos um estímulo. Sem algum estímulo ou impulso ninguém faz alguma ação. Da mesma forma deve haver um motivo ou outro para um ser nascer. E quando ele nasce, esses motivos ou desejos estão latentes em sua mente.

---

[1] Swami Paratpararananda foi o líder espiritual do Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, Argentina e do Ramakrishna Vedanta Ashrama, São Paulo, Brasil (1973-1988). Anteriormente, durante o período de maio de 1962 a abril de 1967 foi o Editor da revista em inglês Vedanta Kesari, da Ordem Ramakrishna, na Índia, antes de ser enviado pela Ordem a Argentina em 1968.

O que são as tendências? Como elas puderam se estabelecer na mente? Para os hindus que acreditam na reencarnação e na teoria do Karma, ou seja, a explicação da vida atual como consequência das ações e pensamentos de vidas passadas, não é difícil de entender. São as teorias que melhor explicam a situação atual do mundo; se não, como entender a imensa diferença que encontramos no mundo?

Alguns desfrutam de todas os seus bens, riqueza, posição, beleza e coisas do gênero, enquanto outros carecem de tudo. Isso acontece até com os filhos do mesmo pai; alguns são inteligentes, física e mentalmente fortes, enquanto outros são estúpidos, fracos e perversos. Essas teorias nos dizem que o ser humano é produto das ações e pensamentos de suas vidas passadas; que ninguém é responsável por seu infortúnio além de si mesmo. Qualquer ação ou pensamento deixa sua impressão na mente se tiver um motivo pessoal e essas impressões são o que mais tarde se tornam tendências. Ninguém pode evitar as consequências de suas ações, mais cedo ou mais tarde você deve colher os resultados. Podemos esconder algum ato vicioso do mundo observador, mas não podemos fazê-lo de nós mesmos. Além disso, esses atos não são únicos, eles querem se repetir. Essa é a força das tendências. E estas se manifestam como desejos no devido tempo, quando o impulso ou sugestão apropriada assalta a mente. E cada vez que o homem satisfaz algum desejo, sem discernir ou pensar nas consequências, inconscientemente forja mais um elo na cadeia de nascimentos e mortes. Porque os desejos têm a natureza de se repetir se não se discerne nem são devidamente avaliados. Essas tendências permanecem submersas na mente de forma latente e voltam à superfície assim que chega um estímulo externo. Geralmente não se pode satisfazer todos os desejos em uma vida, muitos deles permanecem insatisfeitos e, portanto, é preciso renascer repetidamente para satisfazê-los. A situação é como a de um homem sedento que procura por toda parte água para saciar sua sede ou como a de uma lagarta que agarra uma folha nova antes de deixar a que já comeu até saciar sua enorme fome. É por isso que todos os sábios e todos aqueles que alcançaram a Meta, Deus, desde os tempos antigos insistem que devemos aniquilá-los se quisermos ser livres ou salvar-nos. Os Upanishads dizem: "O homem de mente infantil, que é iludido pelo feitiço da riqueza e que sempre se equivoca, nunca vê o caminho para o Além [vida pós-morte]. Acreditando que este é o único mundo e que não existe o além, uma e outra vez ele se submete à morte". A palavra riqueza aqui representa simbolicamente todas as coisas mundanas e aquele que é enganado por elas acreditando que são reais, permanentes, nunca pensa na Verdade Suprema ou em Deus e, como consequência, renasce repetidamente para realizar seus desejos. Eles também

dizem: "Quando um mortal aniquila todos os desejos que habitam em seu coração, se torna imortal e alcança Brahman, a Verdade Suprema, mesmo aqui neste mundo."

Sri Krishna diz no Bhagavad Gita: "Aqueles cuja natureza está inclinada para os prazeres mundanos ou celestiais falam de muitas atividades que levam aos prazeres e à riqueza e, ao final, aos repetidos nascimentos. Assim imersos no prazer mundano, e com o intelecto ofuscado, eles não podem direcioná-lo para a tranquilidade, muito menos estabelecê-lo nela". Buddha, por meio de sua própria experiência espiritual, estava convencido das quatro nobres verdades, ou seja, que o sofrimento existe, que tem uma causa, que pode ser removido e que existe uma maneira de aniquilá-lo. Atribui a origem do sofrimento ao anseio excessivo por coisas prazerosas e prosperidade, e a causa dos desejos enganosos a atribui à ignorância, ignorância sobre o que é real, permanente, e o que é irreal, transitório ou passageiro. E o método de aniquilar os desejos é adquirir o conhecimento ou realizar o Nirvana.

Sri Ramakrishna também afirma que, enquanto se tenha o menor traço de apego aos objetos mundanos, não se pode realizar Deus, não se pode ter paz eterna, tranquilidade mental. Todos vocês sabem o que Jesus diz sobre preocupação e ansiedade. Assim, vemos que todos os homens de Deus declaram a uma só voz que o desejo é a causa de toda perturbação mental e de todo sofrimento, e que para alcançar a tranquilidade devemos dominá-los.

É possível encontrar ou sentir tranquilidade ao conseguir algum objeto, mas isso é momentâneo, então mais desejos assaltam o homem e consequentemente a perde, novamente a mente se sente agitada. Vendo esse fenômeno, pode-se perguntar: "Na realidade, existe a tranquilidade? Porque vemos que tudo no mundo está em estado de mudança. A semente que é semeada brota em poucos dias, torna-se uma planta, e a planta produz brotos, que depois florescem. Algumas horas depois as flores murcham, dando origem, em alguns casos, aos frutos. A lua gira em torno da terra e a terra gira em torno do sol. O universo inteiro está em um vórtice de atividade; ele não pode descansar por medo de ser aniquilado. Mas atividade eterna é um conceito impossível. Após a atividade deve haver períodos de descanso. Encontramos isso em todo o manifestado. É possível que o período de atividade e o de repouso em alguns casos possam ser calculados em horas, enquanto em outros, como o da Terra, em milhões de anos. Em todo caso, se a natureza é construída segundo um plano definido, se se pode chegar a uma conclusão sobre o processo cósmico, levando em consideração a formação do microcosmo, deve-se admitir que deve haver períodos de atividade alternados com períodos de descanso, em todo o universo. As escrituras hindus apoiam

essa visão. Falam da teoria da manifestação cíclica quando dizem: "O Senhor projetou o sol e a lua (e as outras coisas) da mesma forma que o fez anteriormente." Os hindus não acreditam que esta criação seja a única que existiu no ventre do tempo. Segundo eles, a criação não teve começo, tudo isso constitui apenas um processo de repouso e projeção.

Encontramos uma descrição maravilhosa do estado do Absoluto, antes da criação, nos Vedas. Diz: "Então não havia existência nem inexistência, nem terra nem céu existiam. O que cobria a névoa? De quem era esse poder? O que havia nas profundezas da densa escuridão? Não havia morte ou imortalidade. Não havia noite separada do dia. No entanto, Aquele apenas vibrava imóvel em sua própria glória, nada mais existia. Havia apenas escuridão envolta em escuridão." Devemos lembrar que os Vedas são dados das experiências de vários sábios. Aqui temos uma vaga ideia, um vislumbre da tranquilidade, mas talvez seja necessário explicar essa afirmação. Sabemos bem que não podemos expressar nossas ideias com a clareza que desejamos, que as palavras, por mais precisas que sejam, carecem do vigor e da visão das ideias. Isso é muito mais verdadeiro em relação ao tema do espírito, ou o Absoluto. O Absoluto não pode ser expresso em palavras, mas todos os que o alcançaram fizeram tentativas de comunicar suas experiências à posteridade. Portanto, não é surpreendente que essas suas declarações sejam incompreensíveis à primeira leitura. Porém, à medida que se pratica as disciplinas espirituais e se pensa nelas, pouco a pouco tudo ficará claro. Ora, quando se refere à existência ou não-existência, o ouvinte imediatamente pensa em coisas manifestas ou na ausência delas, certo? Considerando este conceito das pessoas, o sábio declara: "Então não havia Existência nem inexistência." Isso o esclarece quando ele diz: "não havia nem a terra nem o céu", também que o tempo não existia, quando ele diz "a noite não existia separada do dia". Outra frase dessa afirmação que deixa alguém perplexo é "a única coisa que vibrava sem movimento"; vibração implica movimento, então como pode ser sem movimento? O movimento pode ser explicado em relação a outras coisas, mas quando não havia nada além Daquele, quando nem mesmo o espaço existia, em relação a que o movimento pode ser explicado? Agora nos voltamos para a frase "Escuridão envolta em escuridão". Quando você ouve a palavra escuridão, pensa na escuridão da noite e não se sente nada feliz. Mas a escuridão mencionada aqui pelo sábio não é deste universo; ele quis dizer que esse estado era impenetrável até para ele. No entanto, ele estava cheio de felicidade. Na Índia, a noite de lua nova é considerada auspiciosa para a prática de disciplinas espirituais em um local isolado e temível, como um crematório ou uma floresta, pois as pessoas comuns não se atrevem a

interromper as práticas em tais lugares e se tem toda a facilidade e tranquilidade para realizá-las.

Agora, há calmas e calmas. Temos a calma antes da tempestade, há também a calmaria da noite sufocante, quando parece que o vento cansado de soprar foi descansar em alguma gruta distante. Mas que grande diferença há entre os dois tipos de calma, uma antes da projeção do universo e as outras que acabamos de mencionar! Em uma há toda a segurança da placidez, na outra todo o medo da calamidade que se aproxima. Numa há a frescura que conforta a alma, na outra a presença de um desconforto insuportável. Em uma há paz, na outra, ansiedade.

Essa reconfortante tranquilidade da alma pode ser encontrada, num sentido muito distante, na serenidade das montanhas, especialmente a dos Himalayas. O retiro nas montanhas apresenta um forte contraste com o turbilhão de atividade louca do mundo, preso no qual o pobre homem perde suas forças e amarras. Longe do tumulto do povo, seguro na contemplação do seu próprio ser, o homem da ermida não só se afasta do mundo exterior, mas também dos mundos que vai criando dentro de si. Talvez um paralelo quase próximo a essa tranquilidade indescritível possa ser experimentado no sono profundo. Aqui, em sono profundo, temos uma ideia, ainda que muito vaga, do que é a equanimidade, a tranquilidade.

Toda a criação está voltando para essa tranquilidade, para essa equanimidade que foi perturbada, embora inconscientemente. Os seres humanos também fazem isso, alguns inconscientemente e outros conscientemente. Sim, essa é a diferença entre o homem e as outras criaturas: o primeiro pode conscientemente tentar alcançar essa equanimidade. Pois o ser humano é um fenômeno peculiar, talvez a mais maravilhosa criação da natureza. É ele quem evidentemente se opõe a ela; luta com todas as suas forças. Embora tenha sido criado com um corpo frágil, sobreviveu a todos os ataques de animais mais fortes que ele e aos micróbios sutis das pestilências. Ele domou as forças da natureza para servi-lo, mergulhou nas profundezas de seus segredos e está tentando conhecê-los completamente. Mas a luta contra a natureza externa constitui apenas uma fração do total. Com toda a sua conquista de forças externas, o homem ainda não está em uma posição feliz. Sem dúvida, suas invenções de todos os tipos lhe dão prazer por um tempo, podemos dizer que o excitam, mas isso só aumenta a tensão nervosa, só aumenta a hedionda corrente de inquietação. A tranquilidade não é gerada por prazeres; em vez disso, como reação, ele logo desenvolve um enorme vazio dentro de si.

No entanto, essa busca de prazeres também é feita com vistas a alcançar aquela felicidade infinita, para esquecer tudo, mas apenas equivocadamente, assim como um homem sedento no deserto corre atrás da miragem, tomando-a por um oásis. A grande maioria da humanidade erroneamente considera esses prazeres como o objetivo da vida. Por que ocorre isso? Como surge o erro? Os Upanishads dizem que a felicidade que os seres desfrutam constitui uma fração infinitesimal da bem-aventurança divina. O equívoco ocorreu porque a humanidade tomou essa pequena e insignificante fração de felicidade, como a infinita. É por isso que se desviou, pois a bem-aventurança divina não pode ser encontrada em coisas finitas, a bem-aventurança plena existe apenas no Infinito, diz um dos Upanishads. É verdade que as escrituras hindus dizem que ao final todos chegarão a Ela, porque tudo saiu d'Ela, vive n'Ela e ao final para Ela retorna. Mas isso pode acontecer depois de milhões de anos, depois de passar por inúmeras vidas. Objetos inertes e seres não pensantes podem esperar, mas um ser humano, tendo a oportunidade em suas mãos, deve se esforçar conscientemente para recuperar esse "reino dos céus".

Por que dizemos que alcançar a equanimidade, a serenidade, é um passo em direção à Bem-aventurança, mais ainda, é a própria Bem-aventurança? Porque Ela só pode habitar em um lugar imperturbado. Somente na superfície plácida de um lago os objetos são refletidos. Além disso, não há movimento nessa Felicidade Infinita, assim como era antes da criação. É por isso que todos os mestres espirituais exigem que cultivemos a virtude da equanimidade ou tranquilidade. Por exemplo, Sri Krishna fala do *Sthita Prajña*, o homem de conhecimento ou sabedoria firme. Observe as palavras "sabedoria firme". Não é um conhecimento que muda de momento a momento, nem significa o que é comumente entendido pelo termo. Podemos ter um conceito nebuloso do que é se não estudarmos a descrição do *Sthita Prajña* dada no Gita. Sri Krishna define tal pessoa: "Quando alguém aniquila todos os desejos que surgem na mente e fica satisfeito em seu ser, somente então pode ser chamado de homem de sabedoria firme". Cada palavra aqui é muito significativa. Devemos observar que os desejos devem ser aniquilados, não apenas subjugados, porque os subjugados podem ressurgir e causar estragos na pessoa devido à subjugação que sofreram. Também a palavra "todos" é importante. Não há meio termo, não há concessão, não podemos transigir, devemos erradicar <u>todos</u> os desejos. É possível que não expressemos nossos desejos, mas que eles estejam ocultos na mente; isso é muito perigoso, eles devem ser apagados de lá. A definição não termina aí, continua: "satisfeito em seu próprio ser". O que isto significa? Significa que para a satisfação ou contentamento de tal pessoa, nenhum agente ou objeto externo é

necessário, nem mesmo sonhos ou imaginação de prazeres. Sua mente nesse estado não conhece nada além da presença do Atman, o Ser, resplandecente por si mesmo e infinitamente bem-aventurado. Quando o homem atinge esse estado, só então se pode dizer que ele tem "sabedoria firme". O Samadhi, o ápice da vida espiritual, não está longe dessa pessoa e como diz Sri Ramakrishna, é como o aparecimento da aurora indicando que o sol está para nascer em breve.

Sri Krishna continua: "Imperturbado na calamidade e desapegado da felicidade, livre de apego, medo e raiva, aquele homem que se dedica à contemplação de Deus é chamado de homem de sabedoria firme". É outro esboço de tal pessoa que explica a descrição acima. Os mestres espirituais do mundo não nos deixam em suspenso quanto ao que afirmam, o que é bom para nós. Eles querem expressar suas ideias tão explicitamente quanto possível. Eles descem ao nosso nível de compreensão para fazer isso. Sri Krishna provavelmente sentiu que as gerações seguintes poderiam dar um sentido errôneo ao que Ele havia dito e, assim, se desviar. Ele não queria que isso acontecesse e é por isso que expandiu Sua primeira declaração.

Podemos parecer destemidos quando estamos em perigo, mas ao mesmo tempo pode haver trepidação em nossos corações. Mas o destemor gerado pela força é algo diferente. Swami Vivekananda, falando de suas experiências de viagens como um monge errante, disse em uma palestra: "Um dia eu estava passando por uma floresta quando de repente ouvi uma voz repetindo '*Shivoham*' - eu sou o Eterno e Auspicioso - e olhando na direção de onde vinha o som, vi ao longe que um tigre estava arrastando um monge, mas mesmo assim ele não repetia nada além de '*Shivoham*'". Isso é equanimidade, isso é ser firme na sabedoria, ser intrépido mesmo nos portões da morte, estar unido com o Atman, o Ser, estar satisfeito no Ser e também estar livre de todo apego. Pois, o que mais é tão precioso para o homem quanto seu corpo? Não é toda a luta do homem comum manter esse corpo ileso? No entanto, nesse caso, vemos uma pessoa que não pensou nele, mas como uma roupa gasta. Isso é o que dá tranquilidade ao homem.

Podemos nos perguntar: quando tudo é mutante e mutável, como só esse estado pode ser permanente? Pois bem, sabemos que as sementes brotam mas não as sementes cozidas, nem as torradas. Da mesma forma, realizar Deus, atingir o Samadhi, consiste em queimar todos os desejos e, assim, destruir todas as sementes de futuro nascimento. Sri Ramakrishna expressa essa ideia muito bem de outra maneira. Ele diz: "Suponha que haja dois ímãs, um grande e um pequeno, qual atrairá o pedaço de ferro? Naturalmente, o grande ímã. Deus é o grande ímã. Comparado a Ele, as outras atrações do

mundo são insignificantes." Pode-se perguntar, então, por que todos não são atraídos a Deus se Ele é o maior ímã? Se o ferro está preso na lama, não importa quão forte seja o ímã, não pode atraí-lo, nem se a peça estiver muito longe. Quem conhece essa teoria do magnetismo sabe que existe um campo atrativo do ímã e que o ferro que está fora desse campo não responde ao ímã, embora sua força não tenha diminuído de forma alguma.

O que significa estar fora do campo de atração de Deus? Aquele que se contenta com os objetos mundanos, que não sente necessidade de pensar em Deus, está longe d'Ele. Um dos Upanishads diz: "Aquele que está longe, também está perto". Está perto de quem abre o coração ao pensamento de Deus, enquanto quem não sente necessidade da Sua contemplação, afasta-se d'Ele.

Até agora falamos sobre a constituição da mente, o estado de tranquilidade e sua utilidade. Agora vamos estudar os métodos para atingir esse estado. Primeiro é preciso discernimento, para discernir entre o que é Real e o que é irreal, transitório. Há um episódio da vida de Yajñavalkia narrado nos Upanishads. O sábio, depois de levar uma vida reta e moral e percebendo a vacuidade das coisas mundanas, quis retirar-se ao bosque, e com este propósito chamou a sua esposa e lhe disse: 'Querida, creio que chegou o momento para mim de renunciar ao mundo; agora, deixo toda a propriedade em suas mãos.' A esposa, que era inteligente, perguntou-lhe: "Meu querido, eu poderia ser imortal se toda esta terra cheia de riquezas fosse minha?" O sábio respondeu: "Não há esperança de imortalidade através da riqueza". Maitreyi, a esposa, respondeu: "Se é assim, de que me serve qualquer coisa que não me dê a imortalidade? Diga-me apenas o que você sabe sobre os métodos para atingir esse estado".

Esse deve ser o tipo de desapego nascido do discernimento. Junto com esse discernimento e desapego é preciso praticar as disciplinas espirituais. Discutimos isso em nossa conversa anterior. Hoje vamos sugerir algumas coisas muito importantes e proveitosas para a vida espiritual.

O homem faz tudo sozinho, mas quando falha em sua empresa quer colocar a culpa em alguém. Isso é um defeito da maioria das pessoas. Certa vez, uma pessoa foi pedir conselho a Sri Sárada Devi, a Consorte Divina de Sri Ramakrishna. Disse-lhe: "Mãe, diga-me como posso ter paz de espírito". Ela respondeu: "Minha filha, se você quer paz de espírito, não procure defeitos nos outros, pois ninguém neste mundo é um estranho". Parece um conselho simples e fácil de praticar e muitos o considerarão pouca coisa, mas quem o põe em prática verá como é difícil. As coisas simples não têm encanto para a maioria; assim também a verdade, assim também Deus.

Mas, uma vez que você prova o fruto desses conselhos, fica maravilhado. Muda o rumo da sua vida para sempre. Quase ninguém é perfeito neste mundo; quase todos têm defeitos; então de que adianta ficar procurando lacunas nos outros? Isso nos prejudica muito mais do que beneficia. Pensando nas deficiências dos outros, nós as incutimos em nós mesmos. Há uma parábola de Sri Ramakrishna que expressa esse fato de maneira muito penetrante: havia um monge que tinha seu albergue em frente a uma casa de má reputação. Um dia ele mandou chamar a prostituta e disse a ela: "Olha, você está levando uma vida muito viciosa e eu te aconselho a mudar seu modo de vida a partir de agora, caso contrário você irá para o inferno." A pobre mulher despediu-se do monge, mas como não conhecia outra forma de ganhar a vida, continuou como antes, embora implorando a Deus que a salvasse de suas aberrações. Quando o monge viu que ela não havia mudado, começou a contar seus desvios, empilhando uma pedrinha para cada extravio, e depois de um tempo mandou chamá-la novamente e disse: "Você vê aquele monte? Cada pedra representa sua aberração. Pelo menos de agora em diante, não repita." Vendo a pilha de pedrinhas, a mulher se assustou e rezou com mais fervor e arrependimento sincero a Deus para livrá-la daquela vida desprezível. Sua oração foi ouvida e naquele mesmo dia ela deixou de existir [morreu] neste mundo. Pela estranha vontade do Senhor, o monge também morreu no mesmo dia. Os mensageiros de Vishnú, Deus, desceram do céu e levaram o corpo espiritual da mulher arrependida para as regiões celestiais; em vez disso, os mensageiros de Yama, a Morte, amarraram o corpo sutil do monge e o levaram para as regiões inferiores. Vendo a boa sorte da prostituta, o monge exclamou: "É esta a sutil justiça de Deus? Eu que passei toda a minha vida em ascetismo e pobreza, sou levado ao inferno, enquanto que la prostituta, que viveu constantemente no pecado, está subindo ao céu." Ouvindo isso, os mensageiros de Vishnú lhe disseram: "Os desígnios de Deus são sempre justos, o que se pensa é o que se colhe. Você levou uma vida de ostentação e vaidade, tentando obter honra e fama, e Deus lhe deu essas coisas. Você nunca teve um desejo sincero por Deus. Esta mulher, ao contrário, orava fervorosamente dia e noite, embora seu corpo vivesse no erro. Olha, o tratamento que o seu corpo e o dela estão recebendo, aí na terra. Como você nunca pecou com seu corpo, seu cadáver foi decorado com guirlandas de flores e levado em procissão com música para ser enterrado no rio sagrado. Em vez disso, o corpo dessa prostituta agora foi despedaçado por abutres e chacais. Mas como ela era pura de coração, ela agora vai para as regiões dos puros. Já seu coração estava sempre ocupado contemplando os pecados da

prostituta e, assim, tornou-se impuro. É por isso que você vai para as regiões dos impuros."

Mas, ouvindo esta parábola, não se deve concluir que alguém pode ir para o céu, ou ver a Deus, vivendo no erro toda a sua vida, iludindo-se de que deseja sinceramente ser livre de apegos. Não havia outra maneira da infeliz mulher se sustentar, mesmo modestamente. Como a sociedade não a recebia em casa nem como criada, ela teve que continuar vivendo como antes. Hoje em dia o caso é diferente; aqueles que anseiam por reformas têm amplas oportunidades. Portanto, não há desculpas para levar uma vida errada. O importante é que seja sincero na ação, na palavra e no pensamento, senão sua vida será de um hipócrita. Ele pode enganar os outros ou a si mesmo, mas não a Deus. Deus vê o fundo de nossos corações, o pensamento mais íntimo do homem é como um livro aberto para ele.

Estudemos psicologicamente como o pensar nos defeitos dos outros, suja sua própria mente. A mente é como um gravador, registra tudo o que a pessoa ouve, percebe, age ou pensa e depois arquiva. E toda vez que percebe algo semelhante, traz aquela sensação particular de volta à memória e começa a ruminar tanto sobre essas coisas que não deixa espaço para outros pensamentos. Se forem bons, a mente é purificada, se forem viciosos, ela se torna suja.

A segunda parte do conselho já citado diz: "Ninguém neste mundo é estranho". Se examinarmos todas as lutas e competições existentes no mundo, observaremos que elas são causadas pela diferenciação na consideração das pessoas como próprias e estranhas.

Um bom pai não compete com seu filho nos negócios, mas sim fica feliz quando vê que seu filho demonstra habilidade e comprometimento nos negócios. Nem se luta consigo mesmo. Portanto, quando considerarmos cada um como nosso, não haverá mais luta, teremos a tranquilidade.

Se precisamos procurar deficiências, devemos fazê-lo em nós mesmos para que possamos nos reformar. Jesus disse: "E por que você olha para o cisco que está no olho do seu irmão e não percebe a trave que está no seu próprio olho, hipócrita! Tire primeiro a trave do seu próprio olho e então enxergará bem para 'tirar o cisco do olho do teu irmão'". Recordem também do episódio da mulher surpreendida em adultério que os escribas trouxeram a Jesus e pediram a Sua opinião sobre a lei de apedrejar tais mulheres e Sua resposta: "Quem estiver sem pecado seja o primeiro a atirar uma pedra nela". Vocês se lembrarão do que aconteceu quando ouviram isso. Eles, acusados pela sua consciência, saíram um a um, começando do mais velho ao último, e só ficaram Jesus e a mulher que estava no meio. Jesus, que até então estava

curvado escrevendo no chão com o dedo, endireitou-se e não viu ninguém além da mulher, disse-lhe: "Mulher, onde estão aqueles que te acusaram? Ninguém te condenou?" Ela disse: "Nenhum, senhor." Então Jesus lhe disse: "Nem eu também te condeno; vai e não peques mais". Assim, vemos que todos os Mestres espirituais nos aconselham a não ver os defeitos dos outros se quisermos ter ou alcançar a paz, a tranquilidade mental.

Outra coisa muito importante, principalmente na vida espiritual, é a sinceridade. A hipocrisia é perigosa. Sri Krishna diz no Bhagavad Gita: "Quem, controlando os órgãos de ação, pensa nos objetos de prazer, esse perverso é um hipócrita." A renúncia formal, sem o devido desapego mental dos objetos mundanos é inútil, isso faz mais mal do que bem. Ele também diz: "Aquele que pratica o jejum perde o gosto pelos objetos, mas não suas tendências internas de gozo." Desaparecem pouco a pouco quando amanhece a ânsia de ver a Deus, ao perceber como são fugazes as coisas do mundo, e arde de desejo de livrar-se delas e alcançar a liberação. O desapego pode surgir em alguém devido a várias causas: fracasso em seus intentos, descontentamento familiar e, por último, o verdadeiro discernimento. O desapego causado pelas duas primeiras pode ser permanente ou transitório, mas o engendrado pelo último permanece firme. Com a mudança das circunstâncias, o homem que foi assediado pela renúncia nos dois primeiros casos, volta a meter-se no mundo. Isso é apenas momentâneo. Às vezes também surge a ideia de renunciar quando um ente querido morre; então o homem pensa: "Ah! Isso é tudo que existe! É o fim de todas as coisas vivas". Mas quando ele sai do crematório ou do cemitério, ele se esquece de tudo. Retoma sua vida diária como antes. Mas aqueles que em que se desperta esse discernimento e permanecem firmes, mudam seu modo de vida e buscam a Suprema Verdade. E somente quando o alcança é que se logra a tranquilidade eterna.

• • • • • • • •

Este texto foi traduzido do original em espanhol por um estudante da Vedanta e dos ensinamentos de Sri Ramakrishna e Swami Vivekananda.