

## O CAMINHO ESPIRITUAL E O TREINAMENTO DA MENTE

Swami Paratparananda<sup>1</sup>

Junho - 1979

O caminho espiritual não significa crer em alguns dogmas e credos, nem adquirir muito conhecimento livresco, nem tampouco fazer os exercícios físicos que geralmente são considerados como yoga. Com certeza um corpo saudável é imprescindível para percorrer este caminho e não estamos dizendo aqui que não se deva fazer o necessário para este propósito. Mas fazer da saúde e o fortalecimento do corpo uma meta não é o objetivo do caminho espiritual, pois este é o que nos leva a Deus, ao Espírito, com cuja união transcendemos o círculo de nascimento, sofrimento e morte, e nos tornamos imortais. Este é o caminho da abnegação, de privarmos dos pequenos gozos mundanos para desfrutar de uma felicidade indescritível e imensurável. Este é o caminho a que se refere o Senhor Jesus Cristo quando diz, “Entrai pela porta estreita, porque estreita é a porta e o caminho que leva à vida e poucos são os que a acham”. Os Upanishads também descrevem este caminho como “difícil de trilhar e difícil de percorrer, assim com o fio de uma navalha”.

Pode surgir a pergunta: “Si a hatha yoga não nos leva a Deus e o significado da palavra yoga é o que nos une a Ele, então por que leva este nome esse conjunto de exercícios chamados *asanas*?” Antigamente na Índia esse método servia como precursor da raja yoga. Os mestres sempre tinham sob sua supervisão aos discípulos e como o caminho era íngreme, por assim dizer, os preparavam para a tarefa ensinando-lhes a fortalecerem-se fisicamente ao mesmo tempo em que cuidavam para que não se detivessem aí. Mas com o passar do tempo a meta da vida e de todos os caminhos espirituais foi esquecida, dando-se proeminência ao corpo, e a primeira parte do curso de raja yoga desprende-se dele e se desenvolveu como hatha yoga. O ser humano sempre busca comodidade, milagres e gozos palpáveis e para isso quer uma saúde inquebrantável e beleza imperecedoura, o qual crê lograr com esses exercícios físicos. É uma verdadeira lástima que não tome consciência de que tudo o que é criado cresce, se deteriora e finalmente perece. Só o dia que chegue a compreendê-lo bem deixará de ser enganado pelo feitiço dos objetos do mundo, só então recorrerá ao caminho espiritual em seu verdadeiro sentido.

---

<sup>1</sup> Swami Paratparananda 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 1962 a 1967 foi o Editor da revista em inglês, Vedanta Kesari, da Ordem Ramakrishna, na Índia.

Como dissemos em outras ocasiões, o corpo é um mero veículo que o Ser utiliza para chegar à meta, e o troca tantas vezes quanto seja necessário. Conhecemos observando, se não por própria experiência, como as pessoas renovam seus veículos de transporte quando estes se desgastam e se convertem mais em um problema do que em uma ajuda. Isto é o que ocorre com o corpo também, quando por uma ou outra causa chega a ser mais um impedimento que um veículo, o ser o descarta e adquire um novo ainda que sem muita satisfação e muito menos com alegria, pois lhe custa deixar o anterior tendo-se afeição, melhor dizendo, se identificado com ele e sem saber qual será seu futuro. No entanto é obrigado a afastar-se dele. Há uma estória muito divertida: Certa vez um homem tinha que viajar a um povoado distante. Fez todos os preparativos para a viagem, entre outras coisas comprou um par de sandálias de couro. Mas no momento da viagem pensou: 'Oh, a viagem é tão longa que com certeza gastarei a metade destas sandálias tão belas e que custam muito; é melhor eu ir descalço.' E saiu, mas as levou em um pacote que levava sobre a cabeça. Na metade do caminho seus pés começaram a sangrar. Quando quis calçar as sandálias os pés lhe doeram ainda mais. Pensou: "Que tonto eu fui! Agora cuidar de meus pés me custará mais que as sandálias." Se pensarmos um pouco não estamos numa situação melhor do que a desse pobre infeliz, pois adquirimos este corpo com um objetivo, chegar a Deus. A viagem é longa, portanto não devemos desperdiçar nossas energias em buscas vãs esquecendo o propósito principal da vida humana, e perder nosso tempo no cuidado deste veículo.

Sri Ramakrishna certa vez contou uma bela estória para ilustrar como Deus cumpre todos nossos desejos, mas a seu devido tempo e como os entende a Sua maneira. Certa vez um homem que regressava a sua casa depois de alguns dias de árduo trabalho, sentiu-se fadigado devido à viagem a pé no sol de verão. Portanto se sentou debaixo de uma árvore e disse a si mesmo, "Que bom seria se eu tivesse um cavalo!" Não havia terminado de pensar quando apareceram dois serventes do rei que o levaram pela força, já que necessitavam de um homem para levar o potrinho que uma égua, pertencente ao rei, havia dado a luz no caminho. Chegando ao lugar onde se encontravam a égua e o potrinho, os serventes colocaram o potrinho sobre os ombros do homem e ordenaram que o levasse ao estábulo do rei. Quando se viu assim, disse a si mesmo, "Oh Rama, Tu entendeste ao contrário o que pedi." O homem queria um cavalo para cavalgar e não para carregar sobre os ombros. Depois de terminar o relato Sri Ramakrishna disse, "Não se deve pedir nada a Deus, pois se consegue o que se pede, mas quando Ele quer dar." Esta estória também pode servir-nos de lição. Adquirimos este corpo para que nos sirva como um veículo para nossa viagem pelo mundo com o objetivo de

chegar ao Senhor. Que Ele não nos faça carregar com ele como no caso da estória, ou seja, não vamos perder esta oportunidade muito valiosa do nascimento como ser humano no cuidado do corpo, confundindo-nos com ele e assim sermos arrastados para este mundo repetidas vezes.

O caminho espiritual depende muito da mente. Declaram os Upanishads, “A mente é a causa da escravidão e da liberação; a mente que se apega aos objetos do mundo, nos prende, enquanto que aquela que está desapegada deles, nos leva à liberação”. Temos um instrumento tão poderoso e valioso e no entanto são muito poucos os que se dão conta disso. A maioria se guia pelas atrações do mundo. Sabemos quão inconstante é a mente, ora quer agarrar isto, ora aquilo; em um momento aprecia uma coisa e no momento seguinte se volta com toda a força para outra que se encontra, por assim dizer, em uma direção oposta; ora quer lograr um estado espiritual elevado, ora se submerge na mais grotesca sensualidade; ou também, por algum tempo gosta de um caminho, em seguida busca outro, depois de um tempo, mais outro e assim sucessivamente. Como um macaco, salta de uma ideia a outra ao seu capricho e sem prévia reflexão.

Bem comparou Swami Vivekananda a esta mente volúvel com um macaco enlouquecido. “Havia um macaco, inquieto por natureza, como são todos os macacos. E como se isto não fosse suficiente alguém o fez beber bebida alcóolica, o que o tornou ainda mais inquieto. Em seguida um escorpião o picou. Quando um escorpião pica a um homem, este salta de dor todo um dia; assim o pobre macaco se encontrou em uma condição pior que nunca. Para completar sua desgraça um demônio entrou nele. Que linguagem pode descrever a inquietação deste macaco? A mente humana, continua Swami Vivekananda, é como esse macaco, sempre ativa por natureza; em seguida se embriaga com o vinho do desejo, que aumenta sua turbulência. Depois disso vem a picada do escorpião dos ciúmes pelo êxito dos demais, e ao final entra nela o demônio da presunção e arrogância, que o faz pensar que é alguém de suma importância.” Conclui Swami Vivekananda, “Que difícil é controlar uma mente assim!”

No entanto não há outro método para chegar a Deus. Teremos que treinar a mente de tal maneira que possa sentir gosto pela vida mais elevada. Hoje em dia as pessoas não têm paciência, portanto buscam resultados imediatos, mas no caminho espiritual é preciso ajudar a si mesmo. Outros podem indicar o caminho, mas não podem levar-nos à meta. A própria pessoa tem que fazer os esforços devidos para conseguir os resultados que aspira. Nem o dinheiro, nem os filhos, nem os amigos podem ajudá-lo. Além disso, cada um vem ao mundo com suas próprias tendências inatas, resultados das ações das vidas anteriores.

Não há remédios que possam apagar essas tendências da mente. O

processo é lento e se deve trabalhar por si só. A mente, que é geralmente extrovertida, deve ser retirada paulatinamente dos objetos de gozo. O corpo, que serve como veículo, vai continuar exigindo seus prazeres, ainda que se tenha decidido percorrer o caminho espiritual.

Antes de tudo temos que convencer a mente que o caminho espiritual é o único que pode dar-nos paz duradoura unindo-nos ao Ser Supremo, que toda outra coisa do mundo é efêmera, que prender-nos aos seus objetos só traz transtornos, inquietude e sofrimento. A menos que a mente esteja convencida disto, correrá atrás destes objetos e, por conseguinte não poderá dedicar-se por completo a Deus, e surgirão dúvidas sobre Sua realidade.

O homem de hoje em dia fala muito de usar a razão, o raciocínio. Se é que realmente o tem deve usá-lo para discernir entre o que é Real, Eterno e o que é irreal, passageiro e em seguida, seguindo seu raciocínio, desapegar-se do efêmero e apegar-se ao Eterno. Mas o que ocorre é que professamos muito e praticamos pouco ou nada. De que nos serve esta qualidade do raciocínio que não nos pode guiar ao que é bom? É claro que treinada em outras coisas pode dar-nos comodidades materiais, renome, fama, e toda outra coisa deste mundo. Se com isso estamos satisfeitos nunca surgirá em nossa mente esse anelo para ver a Deus e percorrer o caminho espiritual. Sem o desapego ninguém pode avançar pelo caminho espiritual; e isto não quer dizer que todos necessitem renunciar ao mundo externamente. Porém devem fazê-lo internamente, ou seja, não apegar-se aos objetos do mundo.

Pode-se servir a todos, os pais, a esposa, aos filhos, mas não devem abrigar a ideia de que “são meus”. Sri Ramakrishna ensina como devem viver as pessoas que vivem em família que querem alcançar a Deus: “Viva no mundo como uma empregada na casa de um homem rico. Ela faz todo o trabalho da casa. Trata ao filhinho de seu patrão como seu e o chama de ‘meu Hari’. Aponta a casa do patrão e diz ‘aquela é nossa casa’, mas no íntimo de seu coração sabe que nem Hari, nem a casa lhe pertencem, que sua casa se encontra em uma aldeia distante. Do mesmo modo sirva a todos, trate a todos com carinho e ao mesmo tempo saiba que nenhum deles lhe pertence. Vossa morada está em Deus.” Sem dúvida isto é difícil de levar a cabo, mas não existe outro método para aquele que está envolvido no mundo.

Em seguida vem a prática das disciplinas espirituais tais como domínio sobre os sentidos e paixões, e ao mesmo tempo o aspirante deve retirar-se de toda atividade externa a certas horas determinadas e pensar no Supremo. É muito importante, porque mesmo mil leituras dos livros sagrados e o incessante ouvir os ensinamentos dos grandes mestres não podem levar-nos à vida eterna, mas apenas o que nós mesmos fazemos. Os livros só indicam o caminho e aquele que quer chegar à meta deve

percorrê-lo. É como as lições de música, podem-se ler as partituras, mas se não estudou como tocar os instrumentos não pode executar boa música. Pode-se ler a técnica da natação, mas a menos que entre na água e aprenda a pô-la em prática, este conhecimento não o ajudará a nadar. Do mesmo modo a menos que o aspirante pratique o que aprende dos livros ou dos mestres, não avançará nem um pouco no caminho espiritual. E as práticas devem ser feitas sistematicamente e com regularidade. No começo a mente, que estava acostumada a vagar a seu gosto, não se submeterá facilmente, se rebelará com toda sua força, surgirão pensamentos de todo tipo, às vezes horríveis. Terá assombro de ver que era possível ter tais pensamentos. É necessário deixar que venham à superfície da mente e que a observemos. Swami Vivekananda sugere: “Se diz que conhecimento é força e isto é certo. A menos que se conheça o que a mente está pensando, não poderá ser controlada. Dê a ela rédea solta, mas observe-a. Descobrirá que a cada dia seus caprichos diminuirão e se tornará mais tranquila.” Mas ele adverte que é um trabalho tremendo que não se pode acabar em um dia. Só depois de uma luta contínua e persistente durante anos pode-se ter êxito.

Sri Krishna ensina outro método no Bhagavad Gita<sup>2</sup>: “Descartando por completo todos os desejos que são como sementes de apegos e controlando os sentidos com a mente, deve-se retirá-la [a mente] paulatinamente de todo outro pensamento com o intelecto firme e bem dirigido e estabelecê-la no Atman<sup>3</sup>. E a cada vez que esta mente volúvel e instável vá aos objetos sensórios, deve ser contida e trazida sob o domínio do Ser”. Como podemos abandonar os desejos que são causas de nossos sofrimentos? Ensinando a mente como são efêmeros esses objetos de gozo e como é dolorosa a separação depois que nos apegamos a eles. Esta instabilidade da mente não é uma particularidade das pessoas débeis, pois até grandes heróis a sofreram, como vemos pela pergunta de Arjuna<sup>4</sup>: “Oh Krishna, esta yoga que acabas de descrever-me, em que o Atman permanece em equilíbrio, não vejo como pode ser permanente, devido à instabilidade da mente. Pois esta é instável, turbulenta, forte e inflexível. Eu considero tão difícil controlar a mente quanto controlar o vento”. Sri Krishna responde a ele: “Sem dúvida a mente é inconstante e difícil de dominar, mas pode ser controlada pela prática e pelo desapego”. Por isso não precisamos sentir-nos desamparados ou desencorajados, assim como tampouco ficarmos satisfeitos com nossa situação por não sermos os únicos, senão dar-nos conta de quão difícil é a tarefa e preparar-nos para a luta.

---

<sup>2</sup> Uma das principais escrituras sagradas do Hinduísmo, onde constam os ensinamentos de Sri Krishna ao seu discípulo Arjuna (nota do tradutor).

<sup>3</sup> O Ser Supremo presente em todos os seres (nota do tradutor).

<sup>4</sup> Feita a Sri Krishna no Bhagavad Gita (nota do tradutor).

Aquele que aspira ter êxito neste caminho deve evitar a companhia de muita gente, pois o contato com diferentes tipos de pessoas distrai e perturba a mente e também obriga a pessoa a falar muito; nem trabalhar ou comer muito. Aquele que trabalha duro todo o dia não pode ter sua mente sob controle, não sente vontade de rezar, só busca diversão. Aquele que come demasiado necessita dormir mais e com isso cresce a letargia e preguiça. A companhia muitas vezes é causa de perturbação, já que surgem temas variados desfavoráveis à vida espiritual; também origina discussões que fazem vacilar a fé do aspirante. Sri Ramakrishna dizia que se deve cercar a árvore quando ainda é jovem e se encontra ao lado do caminho, para que o gado não a destrua. Do mesmo modo uma pessoa que segue um caminho particular se chega a ouvir discussões contrárias a seu modo de pensar é possível que abrigue dúvidas sobre sua fé ou tenha violentos debates, perdendo assim a equanimidade.

As práticas devem ser feitas duas vezes ao dia e as horas recomendadas são ao amanhecer e ao anoitecer. Diz-se que nessas horas, quando a noite acaba e o dia começa e vice-versa, há um estado de calma relativa no ambiente, na natureza. Nosso corpo também tem a tendência de tranquilizar-se nestas horas. Devemos aproveitar essa condição da natureza e começar a praticar. Temos que fazer uma regra não comer até fazer a prática; se aderimos a esta regra a força da fome facilitará romper nossa preguiça. Na Índia se ensina às crianças que não comam nenhum alimento até que terminem seu culto ou oração. A mente que sempre busca uma desculpa para evitar fazer o que não lhe agrada, pode ser dominada só pela disciplina severa durante um tempo, pois depois se acostumará com a nova ideia, a nova regra.

Outra coisa prejudicial é a leitura sem critério ou sem discernimento. O homem não sabe que qualquer coisa que percebe por seus sentidos e absorve pela mente deixa sua marca nela às vezes de forma permanente. Pela leitura sem critério enchemos nossa mente de conceitos equivocados, perversos e prejudiciais que podem custar-nos a vida inteira para apagá-los. Também existem pessoas que com o objetivo de serem conhecedores de muitas coisas leem livros de qualquer tipo. Mas aquele que quer chegar a Deus tem que estar bem alerta para não cair na armadilha da assim chamada erudição e desperdiçar seu tempo e sua saúde espiritual. Não devemos juntar uma carga a mais, um impedimento a mais para a mente já propensa à agitação e confusão, pela leitura sem critério. Porque segundo Patanjali, o grande mestre da Yoga, esta consiste em deter as modificações da mente. Portanto deve-se evitar tudo o que a agita, tudo o que perturba seu equilíbrio, tudo o que a submete a modificações. Swami Vivekananda aconselha que devemos ler apenas livros escritos por pessoas que realizaram a Deus, ou seja, que sentiram Sua presença intimamente e que conquistaram suas paixões e

desejos.

A mente comum não pode estar inativa, passam por ela pensamentos às vezes bons e outras vezes maus. Além disso, está dispersa; reuni-la e dirigi-la a um só objeto, Deus, é a tarefa do aspirante espiritual, uma tarefa longa e dura, pois existem tantas tentações no caminho, os apegos de centenas de vidas, as tendências inatas que os favorecem, os objetos formosos que atraem seus respectivos sentidos e assim por diante. 'Mas - diz o homem - por que devo abandonar estes belos objetos do mundo e sentir-me infeliz? Por que não devo gozar da vida e ao mesmo tempo seguir o caminho espiritual?' O ser humano desde tempo imemorial tem feito o esforço de combinar essa yoga e bhoga, o caminho espiritual e o do gozo, mas até agora não teve êxito. É por isso que Jesus advertiu à seus ouvintes: "Ninguém pode servir a dois senhores; porque ou odiará a um e amará ao outro, ou se aproximará de um e menosprezará ao outro, não podeis servir a Deus e a Mamom". Ocorre que as coisas do mundo são tão atraentes que aquele que quer combinar os dois caminhos se perde completamente nele e se esquece de tudo sobre Deus. Estando em meio das atrações é difícil manter-se afastados delas. É por esta razão que Sri Ramakrishna aconselhava a seus discípulos que viviam em família que se retirassem por algum tempo, por um ano, por um mês, ou pelo menos por três dias a um lugar solitário, longe de suas famílias e das preocupações mundanas e pensassem em Deus; e que só fortalecidos assim poderiam levar a vida no mundo sem perder de vista a meta, Deus.

Contudo a maior debilidade humana é depender de outros, pessoas mais avançadas no caminho espiritual, para seu progresso. Swami Vivekananda dissuade aos aspirantes sobre esta tendência nestes termos: "Toda tentativa de controle, se não é voluntária, se não é a própria mente a que controla, não somente é desastroso, senão que é a negação do fim perseguido. A meta de cada alma é liberdade, domínio - liberdade da escravidão à matéria e ao pensamento, domínio sobre a natureza interna e externa. Em vez de conduzir-nos até esta liberdade, toda corrente de vontade alheia, que venha de qualquer forma, quer seja como controle direto dos órgãos, ou seja, como forçando a controlá-los enquanto se está em uma condição mórbida, aumenta um elo a mais na pesada corrente da escravidão já existente produzida pelos pensamentos e superstições passadas. Por tanto, tenham cuidado quando permitem que outro atue sobre vocês". Temos dito que um aspirante deve evitar os debates e a argumentação, porque não nos servem de nada, pelo contrário, perturbam a mente, fazem perder sua equanimidade. No caminho espiritual temos que alcançar estados sutis. O mero falar ou discutir não nos levará a isto. Um dos Upanishads recomenda: "Apenas conheça a Aquele [Ser Supremo] único e abandona por completo toda

outra conversa, pois este é o caminho para a Imortalidade”.

O próximo passo após retirar-se a um lugar solitário é concentrar a mente em um só objeto, em um só aspecto de Deus que lhe agrade. Devemos ser como a ostra que produz pérolas da fábula da Índia. Diz-se que se chover quando a estrela Svati está no ascendente e uma gota desta chuva cair em uma ostra aberta, esta gota se converte em uma pérola. As ostras conhecem sobre isto e, portanto sobem a superfície do oceano quando esta estrela aparece no horizonte e esperam com ansiedade a preciosa gota de água. Quando uma gota desta chuva cai dentro delas, fecham suas conchas e mergulham ao fundo do oceano, para converter com paciência a gota em uma pérola. Devemos ser como essas ostras. Primeiro ouvir, em seguida compreender e depois afastar-nos de todas as distrações, fechando nossa mente à influência externa e dedicar-nos a desenvolver a verdade dentro de nós.

A maioria das pessoas gosta de provar um pouco de cada coisa, não têm firmeza nem constância, seu interesse em coisas espirituais é superficial como um entretenimento intelectual. Estes não alcançarão nada, só podem satisfazer sua curiosidade por um tempo e em seguida buscar outra ideia. Devemos tomar uma ideia e colocá-la em prática até chegar à meta. Só aquele que pode aderir-se a uma só ideia, enlouquecer-se com ela, disse Swami Vivekananda, chega a ver a luz. Esta constância é de suma importância. Sri Ramakrishna descreve como é a tenacidade de um aspirante comum: “É como aquele homem que buscando água começa a cavar um poço, mas se depois de cavar dez côvados<sup>5</sup> encontra pedra, o abandona e começa a cavar em outro lugar. Se lá encontra areia a uma profundidade de 15 côvados, também o abandona e vai cavar em um terceiro lugar; e se cavando ali vinte côvados não encontra água, também o descarta e em seguida abandona todo o trabalho. Assim é a maioria das pessoas que tentam percorrer o caminho espiritual. Seguem por um tempo uma ideia e quando não conseguem o resultado que esperam, a deixam; vão atrás de outra e assim sucessivamente e ao final ficam frustrados. É necessário constância e firmeza para chegar à meta”.

Vamos resumir: O caminho espiritual é duro de trilhar e difícil de atravessar como o fio de uma navalha. Aquele que quer percorrê-lo tem que ser intrépido e ter muita paciência, constância e firmeza neste propósito. A mente desempenha um papel importante neste caminho, pois pode nos prender ao mundo ou liberar-nos deste círculo de nascimento e morte. Para ter êxito se necessita perseverança e tremenda força de vontade. A mente por natureza é inconstante, temos que retirá-la pouco a pouco de seus gostos mundanos, reuni-la e dirigi-la à Deus. Para isso devemos retirar-nos todos os dias a certas horas determinadas,

---

<sup>5</sup> Um côvado é igual a 0,46 metros (nota do tradutor).

preferivelmente ao amanhecer e ao anoitecer, de qualquer outra atividade e pensar no Ser, no Supremo ou Deus, tirando todos os outros pensamentos da mente durante estes momentos. Os que têm a oportunidade devem passar alguns dias em um lugar solitário longe dos familiares e das preocupações mundanas, para que se firme sua devoção.

Que o Senhor nos dê a força e o gosto de percorrer o caminho até Ele sem vacilação nem nos determos a meio caminho.



Tradução para o Português do original em Espanhol por um estudante dos ensinamentos de Ramakrishna, Swami Vivekananda e da Vedanta.