

A FILOSOFIA DE PAUL BRUNTON

COLEÇÃO NOTEBOOKS



A CURA



O DESAPEGO

J I R D I N
EDITORA

A CURA



O DESAPEGO

Paul Brunton

A CURA



O DESAPEGO



IRDIN

Copyright © 1987 by the Paul Brunton Philosophic Foundation

Título original em inglês:

HEALING OF THE SELF – Vol 7 dos NOTEBOOKS de PB
THE PEACE WITHIN YOU – Vol 15 dos NOTEBOOKS de PB

Texto de acordo com as novas regras ortográficas
da língua portuguesa.

A Filosofia de Paul Brunton

A Cura / O Desapego

Trechos selecionados e compilados dos escritos de
Paul Brunton por Alan David Berkowitz (Micha-El)
e Magda Beatriz Rockett Berkowitz (Gran)

Traduzido por: Mauro Rotenberg, Nair Bonifacia DaSilva,
Pablo Lupinacci Carneiro

Revisado por: Alan David Berkowitz (Micha-El), Flávio Hazan,
Kate Parker, Magda Beatriz Rockett Berkowitz (Gran)

Revisão do português: Paulo Henrique de Castro e Faria

Capa, revisão e diagramação:

Equipe de voluntários da Associação Irdin Editora

*O material sobre Cura, incluído neste livro, tem a proposta de oferecer
ao leitor somente informação geral sobre o tema. Toda e qualquer prática
realizada pelo leitor é de responsabilidade do mesmo.*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Brunton, Paul

A cura. O desapego / Paul Brunton. – Carmo da Cachoeira :
Irdin, 2021.

227p.

ISBN 978-65-88468-13-5

1. Ciências ocultas. 2. Cura. 3. Filosofia Espiritual. I. Título.

CDD: 133

Direitos reservados

ASSOCIAÇÃO IRDIN EDITORA

Cx. Postal 2, Carmo da Cachoeira – MG, Brasil | CEP 37225-000

Tel.: (55 35) 3225-2252 | (55 35) 3225-2616

www.irdin.org.br

Esta edição foi impressa em abril de 2021,
na *Artes Gráficas Formato Ltda.*,
em sistema offset, papel offset 90 g.

IMPRESSO NO BRASIL

As experiências que vêm para nós e as circunstâncias nas quais nós nos encontramos não são sem sentido. Elas usualmente contêm uma lição kármica pessoal para nós e deveriam ser muito mais estudadas do que os livros. Nós deveríamos tentar entender impessoalmente o significado interior por trás desses eventos. Seu significado pode ser verificado ao se tentar vê-los imparcialmente, ao se avaliar as forças neles envolvidas, mediante uma profunda reflexão e pela oração. Cada homem recebe um conjunto especial de experiências que ninguém mais recebe. Cada vida é individual e recebe da Lei da Recompensa aquelas de que ela necessita, não aquelas de que um outro precisa. A forma com que ele reage às várias situações, agradáveis ou desagradáveis, que se desenrolam na vida diária, será um melhor indicador do entendimento que ele ganhou do que uma visão mística pintada pela imaginação.

S U M Á R I O

INTRODUÇÃO GERAL.....9

A CURA

O CORPO 17

ATITUDE PARA COM O SOFRIMENTO 23

CAUSAS DA DOENÇA..... 29

CURA E CURADORES..... 39

A FORÇA DE VIDA UNIVERSAL..... 47

CURA MENTAL E ESPIRITUAL..... 55

O PODER DE CURA DO EU SUPERIOR..... 61

MEDITAÇÕES E EXERCÍCIOS PARA
CURA E ILUMINAÇÃO 73

O CORPO DO FILÓSOFO.....	91
VEGETARIANISMO	97

O DESAPEGO

PRATICAR O DESAPEGO	107
RESOLVENDO DIFICULDADES.....	143
TREINANDO A MENTE E O CORAÇÃO.....	151
ASCETISMO VERDADEIRO.....	163
TORNANDO-SE A TESTEMUNHA	177
ATEMPORALIDADE	183
ATIVIDADE LIVRE	205

INTRODUÇÃO GERAL

Paul Brunton (1898-1981), nascido em Londres, filósofo místico e internacionalmente famoso como autor espiritualista, escreveu seus dez primeiros livros entre os anos 1934 e 1952, os quais foram publicados em mais de 15 idiomas (incluindo o português), despertando milhões de pessoas no Ocidente para a vida espiritual. PB, como era chamado, viajou por todo o mundo, especialmente no Oriente, onde encontrou grandes instrutores das antigas tradições e buscadores espirituais, curadores, iogues, e pessoas famosas e de grande influência no mundo político-social.

A partir de 1952 até o fim de sua vida, viveu de forma solitária, dedicando-se ao aprofundamento de sua realização espiritual, continuando seu trabalho nos planos mais interiores da vida e preparando os frutos de sua sabedoria para a publicação póstuma de seus escritos.

Durante esse período, foram publicados em dezesseis volumes, originalmente em inglês – os *Notebooks* de Paul Brunton. Suas intuições e revelações sagradas foram escritas e organizadas em 28 “categorias” ou temas, que PB chamou “Ideias”, cada uma com múltiplos subtítulos e cobrindo uma ampla gama de tópicos referentes à filosofia e à vida espiritual. Esse conteúdo é uma síntese do conhecimento e insights, que ele adquiriu por meio de seus encontros, entrevistas e correspondência com instrutores espirituais e milhões de buscadores de todo o mundo, bem como por meio de estudos dos textos sagrados das tradições filosóficas-espirituais do Oriente e Ocidente, além das reflexões sobre sua própria experiência interior e realização espiritual.

Hoje, quase 40 anos depois de sua morte e mais de 85 anos depois da publicação de seu primeiro livro, os escritos de Brunton continuam populares e contemporâneos, com leitores ao redor do mundo estudando seus livros e vivendo de acordo com suas ideias. Um conhecido filósofo espiritualista do Brasil, José Trigueirinho Netto, afirmou, a seu respeito, o seguinte:

“Paul Brunton discorre com clareza, sabedoria e precisão sobre tópicos considerados, normalmente, complexos. Ele os esclarece para o leitor, revelando sua perspicácia e habilidade em tornar temas filosóficos acessíveis a todos os que buscam a espiritualidade por meio da filosofia.

Ele é um sábio que se transformou em uma expressão humana total e completa e demonstra, por meio de sua vida e de seu ser, a possibilidade de nós também alcançarmos tal enobrecimento e plenitude pessoal.”

A IRDIN Editora, em colaboração com a Shasti Association (www.shasti.org), oferece esta coleção denominada “A Filosofia

de Paul Brunton”, uma seleção e compilação dos *Notebooks*, sendo este segundo volume constituído pelas “Ideias”: A Cura e o Desapego, que foram selecionados do volume 7 (A Cura do Eu, Ideia 10) e do volume 15 (A Prática do Desapego, que pertence à Ideia 24, A Paz Dentro de Você).

“The Notebooks of Paul Brunton” contém mais de 34.000 textos. Este volume trata de parte de sua obra magnífica. Portanto, para uma compreensão mais ampliada de seu legado e de sua vida, visite: www.paulbrunton.com.br e www.paulbrunton.org.

Paul Brunton sentiu a necessidade de dar um nome ao seu ensinamento e disse: “...logo que comecei a escrever, chamei-o de ‘filosofia’, pois esse é um nome bastante amplo e geral para tornar-se propriedade de qualquer seita isolada e retomei o significado antigo e nobre que essa palavra (tão esvaziada) tinha para os gregos, que designava a verdade espiritual nas iniciações e o próprio iniciado como ‘filósofo’ ou ‘amante da sabedoria’.”

Durante sua vida, PB pesquisou muito sobre a cura – abordagens alternativas e sistemas diferenciados – e escreveu sobre os aspectos espirituais da mesma, com uma mente crítica e atenta, usando suas próprias experiências como base para suas conclusões, bem como suas entrevistas com curadores e especialistas nessa área.

O desapego entre as outras “Ideias” tem importância fundamental no Caminho filosófico-espiritual, já que a realização do Eu Superior não é algo que adquirimos como é sabido, mas é algo que se realiza quando nos desidentificamos do nosso pequeno “eu”, mais conhecido como “ego” humano. Assim sendo, uma das características do sábio é o desapego, muito bem descrito por PB como seu próprio estado de consciência. Se queremos a paz, não há outro caminho, senão o do desapego, pois ter paz significa estarmos vazios de todos os desejos.

Que a Filosofia de Paul Brunton possa inspirar o caminho de todos!

A CURA

O CORPO

Um curso de desenvolvimento espiritual que corrige os maus hábitos da mente e purifica os sentimentos do coração, mas não demonstra interesse pelos hábitos e pelas condições do corpo físico, é baseado em um conceito unilateral do homem. Não é equilibrado. Como pode ele produzir um resultado que não seja desbalanceado e incompleto? Seja o corpo ignorado ou levado em conta, a vida deve ser vivida em sua plenitude por todos os seres humanos. Aqui também são incluídos os seres humanos em busca espiritual e seus corpos ainda estão com eles, seja lá o que façam ou deixem de fazer.



Neste plano, o corpo é, em verdade, o único meio da nossa existência e não deve estar desconectado de nossas aspirações elevadas. Uma instrução espiritual completa e competente não deve ser tão tola a ponto de negligenciar ou desconhecer a estrutura física do discípulo que está sendo instruído, mas deveria vê-la com seus vários órgãos e sentidos superiores como verdadeiramente é, isto é, como uma expressão da Inteligência Infinita, por intermédio da qual pode-se angariar a experiência necessária para tornar-se totalmente consciente de sua relação com essa Inteligência. Há, ainda, um outro ponto de vista geralmente muito menos considerado com relação a este assunto: o corpo contém inúmeras pequenas vidas, as quais nos veem como seus protetores, líderes e guias, que necessitam e deveriam receber de nós amável atenção.



O ascetismo filosófico pratica disciplinas porque ele valoriza o corpo apropriadamente, não porque ele o odeia. A encarnação é uma oportunidade para a salvação. O corpo é um templo sagrado. A carne é uma revelação da atuação da Mente do Mundo.



O místico que reconhece a incessante maravilha e o divino valor de seu corpo, que o aceita como o palco, sobre o qual e por intermédio do qual ele deve se completar e realizar seu ideal, não está degradando este ideal ou tornando-se cativo, mas sim levando a cabo o alto propósito que é colocado diante do homem no plano cósmico.



O corpo (assim como a alma) lhe fornece mensagens de aconselhamento, aviso ou aprovação, mas com frequência ele não as escuta, não as compreende ou não deseja que sua complacência (formada por tendências, hábitos e entorno) seja perturbada.



Essa purificação do corpo, das emoções e da mente é uma etapa preparatória indispensável da Busca. Para a prática das técnicas mais avançadas, esta purificação é um meio necessário para desobstruir o caminho para o influxo de forças espirituais durante a meditação. A

meditação que não é acompanhada de purificação pode facilmente levar a pseudointuições. O aspirante pode trilhar de uma e única vez os caminhos da purificação e da meditação ou ele pode colocá-los em sua ordem lógica e tratar deles consecutivamente. Há muito a ser dito sobre ambas as opções, ainda que a tradição tenha normalmente dito que a purificação devesse preceder a meditação.



O corpo é nossa morada no físico. Por meio de seus cinco sentidos, podemos sofrer dor e miséria ou desfrutar de satisfação e prazer. Portanto, ele deveria ser bem tratado e bem cuidado, mantido saudável o mais que possamos. Esta não é somente uma necessidade pessoal, mas também um dever espiritual, pois sua condição pode tanto obstruir quanto auxiliar o trabalho interno.



Quando a saúde de um homem fica comprometida, nada lhe parece mais importante do que restaurá-la. É apenas aí que ele se dá conta

do valor da boa saúde. Isso tem sido afirmado do ponto de vista meramente convencional e mundano. Mas e quanto ao ponto de vista espiritual? O aspirante cuja saúde foi comprometida continua preocupado com a condição do seu corpo, de forma que os pensamentos e o tempo que a ele dedica são tirados dos pensamentos e do tempo que ele poderia ter dedicado à sua aspiração espiritual. E quando ele passa aos seus períodos de meditação, ele pode achar difícil elevar-se acima de seus estados corporais, de forma que até mesmo sua concentração e seu poder meditativo podem ser perturbados por isso. Isso porque, afinal de contas, o corpo é o instrumento com o qual ele tem que trabalhar e por intermédio do qual ele tem que alcançar seu alto propósito durante a encarnação nesta Terra. É por isso que sistemas foram criados para lançar uma base de saúde e força para as empreitadas espirituais do aspirante. Além disso, se ele busca estar a serviço de seus semelhantes, sua capacidade de servir estará limitada pelo estado de sua saúde e pode até ser completamente impossibilitada no plano físico. Com boa saúde, ele se torna mais valioso para os outros, mas se lhe falta saúde, menos.



O corpo humano é parte da consciência; em verdade, uma parte significativa, mas a consciência, por si só, é apenas uma parte de uma maior e mais profunda consciência, da qual normalmente não estamos cientes. Ainda assim, é nesta misteriosa região que a origem criativa da ideia-corpo reside. Se o “eu” comum não é capaz de manter o corpo bem, simplesmente mantendo o pensamento de saúde, isso se dá porque o poder criativo reside em um “eu” que o transcende. O ego que se identifica com o corpo, ao fazê-lo, anula seus poderes latentes. Mas assim que o ego passa a se identificar com a Mente pura, certos poderes podem vir a se manifestar. Muitos casos de fenômenos místicos, tais como a *stigmata* dos santos católicos, confirmam isso.

ATITUDE PARA COM O SOFRIMENTO

O ego natural e compreensivelmente se revolta amargamente diante de calamidades que lhe são impostas pelo acaso, pelo destino ou por uma ou outra causa aparente além de si. O buscador não deve aceitar essa emoção, mas sim manter-se à parte dela. Dessa maneira, ele dá um salto no avanço de sua busca.



Se ele puder se dispor a ver os eventos, quando estes chegam até ele, como se tais fatos tivessem o propósito de expor suas qualidades e exercitar seus poderes e, desta forma, dar a ele a chance de cultivá-los, ele irá aprender a admitir e acei-

tar a responsabilidade de escolher se tais qualidades são positivas ou negativas, se tais poderes são bons ou maus.



A vida sobre a Terra não deverá ser vista por nós como uma meta em si mesma, mas sim como um meio para a meta. Todas as suas experiências deverão ser utilizadas para formar nosso caráter e aumentar nosso conhecimento e, acima de tudo, aproximar-nos da descoberta de nosso Eu Superior e da identificação com ele.



Se aceitarmos a existência de um poder superior por trás da vida e do universo e se, mais ainda, acreditarmos que a sabedoria infinita é um atributo desse poder, então, finalmente, deveremos aceitar, também, a vida com a qual nos defrontamos e como humanamente a vivemos.



Não há um problema que não traga, em si, um significado oculto, ninguém associado a nós

que não seja portador, dentro de si, de uma mensagem oculta. Assim que nós nos elevamos acima do nível de sua aparência e na medida em que nós nos mantivermos naquele nível, o problema nos mostrará o caminho para solucioná-lo e a pessoa tocará sua verdadeira nota na harmonia de nossas vidas.



Requer uma fé profunda acreditar que, mesmo em meio ao mais terrível infortúnio e à mais sombria das dificuldades, o que se sucede é sancionado e está sob a autoridade de leis divinamente estabelecidas e possui um sentido racional e superior, o qual nós deveríamos buscar extrair e acatar. Aqueles desprovidos dessa fé exibem rostos carregados de tensão, que denunciam a falta de tranquilidade. Ainda assim, basta um único passo para voltar-se e iniciar a jornada, da miséria interior para o esplendor interior.



Os problemas e inconvenientes da vida não vêm a nós sem o conhecimento e a sanção de

um poder superior. Assim sendo, eles não vêm a nós sem uma razão.



Sejam quais forem as dificuldades que encontrarmos no curso de uma vida, deveríamos lembrar que, por alguma razão, elas foram colocadas aí: elas não são desprovidas de significado. Mas sejam elas lá postas por nossa própria falta ou pela falta de outros ou por um destino implacável, é normalmente possível tirar-se proveito delas, pelo menos, ou passar por elas com êxito, no melhor dos casos. Pela capacidade que elas exigem, pelo poder que elas desenvolvem ou pela disciplina e correção que elas impõem, elas podem ser usadas para extrair-se uma vantagem pessoal.



Se ele trabalha fielmente em sua busca, cada experiência que é essencial ao seu crescimento interno irá gravitar para ele, cada coisa ou pessoa necessária ao seu desenvolvimento será atraída para ele, estando sujeita a alguma sincronização com seu karma pessoal. Ele, por sua vez,

deve acolher essas situações, as quais podem ser usadas para fortalecer sua vida interior.



Toda experiência externa possui seus benefícios internos somente se olharmos para eles com olhos desprovidos de ego. E isso é verdade mesmo se a experiência envolve sofrimento. Por detrás do sofrimento, podemos aprender a encontrar alguma lição da qual tiremos proveito, alguma disciplina purificadora pela qual possamos passar, algum fato ignorado a ser confrontado ou alguma sabedoria a ser colhida.



Desse sofrimento físico, ele deveria haver aprendido as lições de uma sabedoria profunda: primeiro, de que esta Terra não é sua casa, mas apenas um pouso; segundo, que seu corpo não é seu verdadeiro ser, mas apenas uma veste; terceiro, que sofrimento, desapontamento e descontentamento são inseparáveis da vida terrena, que a real felicidade deverá ser encontrada apenas na vida supraterrena; quarto, que a plena força da mente deve ser desenvolvida pela renúncia, pe-

lo sacrifício, pela concentração e pela aspiração, para que, mesmo aqui, ela possa, em grande parte, criar uma vida interior que se prolongue pacificamente, seja qual for o estado em que o corpo se encontre.



Se o sofrimento traz estados de abatimento, ele está apenas cumprindo sua intenção. Isso faz parte de seu lugar no esquema das coisas, levando à conscientização de que, sob os doces prazeres da vida, sempre há dor. Mas o pensamento apresentaria apenas uma meia verdade se aqui se detivesse. A outra metade é muito mais difícil de ser encontrada: que, sob os sofrimentos superficiais, dos quais ninguém escapa, bem mais profundo do que o seu equivalente, estão uma vasta harmonia, um imenso amor, uma incrível paz e um apoio universal.

CAUSAS DA DOENÇA

O universo é perfeito porque Deus é perfeito. Mas cabe a cada homem encontrar e perceber essa perfeição por si mesmo ou, de modo contrário, problemas e tragédias em sua vida podem vir a obstruir a sua visão e obscurecer o seu caminho.



O pensamento errado se expressa, ao final, no mau funcionamento de um órgão do corpo. A natureza dos pensamentos e a natureza da enfermidade correspondem uma à outra.



Em uma ampla divisão geral, a filosofia encontra três causas para a enfermidade, que são: o pensamento incorreto, o viver incorreto e o karma negativo. Mas como o karma meramente nos traz de volta o resultado das outras duas, podemos até limitar as causas das enfermidades a elas. E, ainda, como a conduta é, em última análise, a expressão do pensamento, podemos limitar a causa da doença, finalmente, a uma única: a do pensamento equivocada. Mas isso é para se lidar com este assunto de uma maneira metafísica, abstrata e definitiva. É melhor, quando se lida com a doença de uma forma prática, considerar-se a análise tríplice das causas possíveis. Ainda assim, essa questão não deve ser simplificada em excesso, como certas escolas de cura não ortodoxas têm-na simplificado demais, pois o pensamento que gerou a enfermidade pode pertencer a um passado remoto, a uma encarnação anterior e não necessariamente à presente ou ele pode pertencer aos anos anteriores da presente encarnação. Nesses casos, a enfermidade é consequência de uma semente anterior e desconhecida, não necessariamente do conhecido presente. Portanto, pode não ser suficiente apenas alterar o

modo presente de se pensar, para assegurar-se a imediata obliteração da doença. Se dispararmos uma bala na direção errada, não podemos controlar seu curso, uma vez o projétil tenha saído da arma, mas podemos mudar a direção do próximo disparo se percebermos nosso erro. Podemos continuar nossos esforços, contudo, para alterar nosso pensar inicial, para nos livrarmos de pensamentos e sentimentos negativos danosos e, assim, melhorar nosso caráter. Pois, se assim o fizermos, o tipo de karma físico, manifestando-se como doença que os pensamentos criaram, pelo menos não virá a nós no futuro, mesmo se não pudermos evitar herdá-la no presente, fruto de nossas vidas anteriores. O estudo desse quadro nos revelaria o que a doença, como um karma do pensamento equivocado, realmente significa e por que, com frequência, ela não pode ser curada por uma mera mudança do pensamento atual. A prova dessa afirmação reside no fato de que algumas pessoas nascem com certas doenças ou com propensão a certas enfermidades ou, ainda, adquirem-nas quando bebês ou quando crianças, antes ainda que tenham tido qualquer oportunidade de pensar de forma errada e enquanto

elas ainda estão em um estado de inocência juvenil e pureza de pensamento. Por isso, não teriam sido os pensamentos equivocados da encarnação atual que dispararam tal doença no caso delas. Nem pode estar correto sugerir-se que elas herdaram essas enfermidades, uma vez que os pais podem ser pessoas de pensamento correto e de viver elevado. Ao se privarem da crença de vidas sucessivas sobre a Terra, elas se privam de uma explicação mais satisfatória, da questão da doença, do que aquela que possuem. Diz-se que ela foi causada pela forma equivocada de se pensar, mas, ainda assim, não se é capaz de dizer como é que um bebê ou criança tem pensado incorretamente para haver nascido ou haver adquirido, em uma idade precoce, uma doença pela qual ela não é responsável e pela qual seus pais não são responsáveis.



A pergunta que você faz sobre a inevitabilidade da má saúde neste caminho necessita de uma página para si. De forma geral, não existe tal inevitabilidade. De fato, a purificação da mente subconsciente, a disciplina dos sentidos corpo-

rais e a aquietação do emocional promovem a boa saúde. Quando, no entanto, o estudante, por ignorância ou por fatores externos, deixa de fazer certas mudanças no pensamento, no sentimento, na atitude ou na forma de viver – necessárias, em dado período, para o aprofundamento de sua evolução –, então, seu Ser maior impõe a ele essas mudanças pela desordem ou pelos infortúnios em seu meio ou em seu corpo. Isso é feito enviando-se a ele algum karma. Neste último caso, isso significa, é claro, uma disfunção ou doença ou, às vezes, um “acidente”. Isso cobre certos casos individuais, mas há muitos outros em que a má saúde é apenas o simples resultado kármico de transgressões anteriores das leis da saúde física, emocional, moral ou mental, mas não o resultado de uma intervenção especial do Eu Superior. Finalmente, há o terceiro grupo, em que ela é o resultado da imperfeição natural da vida na Terra, onde tudo, como disse Buda, é fadado a decair e perecer. Ninguém escapa a essa lei geral. Nem pôde o próprio Buda dela escapar, como uma vez ele explicou, quando caiu doente, com febre. Tal imperfeição é, no entanto, uma das causas que motivam a humanidade a buscar uma vida ele-

vada, uma existência divina melhor; então, não é inútil. Esta Terra não é a nossa verdadeira casa. Nós pertencemos a outro lugar, mais perto da perfeição de Deus, de sua beleza e harmonia.



Embora possamos amiúde encontrar as causas físicas dos males físicos, por detrás dessas causas físicas há, com bastante frequência, moléstias da alma. Cure a alma e a cura corporal poderá vir em seguida. Obviamente, há muitos casos dos quais nenhum sucesso resultaria.



Se a mente de um curador espiritual pode ajudar a remover uma enfermidade, é igualmente verdadeiro que a mente de alguma outra pessoa pode contribuir para causá-la. Se o pensamento equivocado da própria pessoa pode ser parcial ou totalmente responsável pelas suas doenças, outros que pensam constante ou intensamente a respeito de alguém podem ser em parte ou até mesmo inteiramente responsáveis por elas também. Essa é a base da feitiçaria no Oriente e da bruxaria no Ocidente medieval.



No final, tudo se reduz a isto – muito das doenças e dos males humanos é rastreável ao funcionamento falho do eu humano. Aprenda a usar esse “eu” corretamente – em seus aspectos materiais, emocionais, intelectuais e espirituais – e você aprenderá a se prevenir ou curar, em parte, quase toda ou mesmo toda a sua má saúde.



As enfermidades do corpo humano são com frequência rastreáveis, por uma análise sutil e penetrante, às enfermidades da alma humana. A ciência médica lida principalmente com o organismo físico, mas enquanto persistir em considerar apenas esta parte do ser da pessoa, continuará a ter suas teorias falsificadas, seus experimentos cuidadosamente preparados transformados em palpites cegos e seu alto percentual de falhas mantido. Eu poderia esclarecer meu argumento, talvez, ao afirmar que o corpo é, no fim das contas, apenas uma máquina sensível e que, se o pensar e o sentir do homem que usa aquela máquina para autoexpressão são dis-

torcidos, desequilibrados ou de alguma forma dissonantes, então, essas qualidades indesejáveis se reproduzirão no organismo físico como enfermidade apropriada ou como desajustes funcionais.



Se a mudança começa no comportamento do corpo, ela pode influenciar a mente até certo ponto, mas se ela começa no pensar da mente, influenciará o corpo de forma bem mais ampla. Essa é a diferença.



As pessoas não entendem como seus humores, suas emoções e seus pensamentos destrutivos afetam o sistema cérebro-espinhal e, através dele, eventualmente chegam aos órgãos intestinais, a ponto de criarem venenos dentro desses órgãos. Não basta cuidar da dieta e eliminar alimentos que sejam nocivos à saúde física. É igualmente necessário cuidar dos pensamentos e dos sentimentos e eliminar todos aqueles que sejam nocivos tanto à saúde espiritual quanto à física.



Há um propósito corretivo na existência da doença. Qualquer cura que remove os sintomas, mas falha em corrigir a causa interior mental ou física deles, é meramente um expediente temporário, não uma cura real. Serve à atual conveniência do ego. Mas o futuro deve necessariamente ser ameaçado pela reaparição da mesma moléstia ou de uma diferente que também expressará a causa. E isso pode acontecer tanto na mesma encarnação quanto na próxima.

CURA E CURADORES

O papel dos tratamentos físicos de qualquer tipo é prover as condições favoráveis para a ação da força de vida universal, que faz o verdadeiro trabalho de cura, assim como os alimentos, a água e o ar fornecem os materiais para essa mesma força reparar os tecidos e para a regeneração das células.



Um sistema de cura sábio coordenaria tratamentos físicos e psicológicos, artificiais e naturais, dietéticos e espirituais, usando alguns ou todos eles como um meio para o fim: a cura. Mas como o espiritual é o agente terapêutico supremo – se puder ser tocado –, ele sempre se-

rá o derradeiro recurso para os desesperados e os sofredores crônicos quando todos os outros agentes tiveram que aceitar a derrota.



O primeiro princípio da cura é parar a resistência obstrutiva do pequeno ego, tão arrebatado pela crença de que ele pode com sucesso gerenciar sua própria vida. O método para se fazer isso é expulsar todos os pensamentos negativos, todos os sentimentos destrutivos e todos os egoísmos excessivos. O segundo princípio é sintonizar o indivíduo com a força de vida universal. O método para se fazer isso é aprender a arte de relaxar o corpo e a mente.



Quão poucos aprenderam que não é a quantidade de medicamentos que ingerem, mas que é o grau de contato que eles estabelecem com a força vital da Natureza que cura as suas doenças.



Por que não unirmos o trabalho sobre o corpo por meios físicos com o trabalho sobre ele por meio do poder de cura do Eu Superior? Por que não dar, ao último, a chance de reparar seu próprio trabalho, já que o ego físico-mental é sua própria projeção?



Orar pela cura do corpo e nada mais é um procedimento limitado e limitante. Ore também para ser iluminado em relação ao motivo pelo qual tal doença afetou você. Pergunte também o que você pode fazer para remover sua causa. E, acima de tudo, peça a Água da Vida, como Jesus sugeriu que a mulher no poço pedisse.



Sabemos que uma pessoa pode se preocupar a ponto de ficar fisicamente doente, mas parece haver menos aceitação da ideia oposta, de que as emoções e os pensamentos também podem produzir a cura e não o dano.



A cura não vem do curador em si; ela vem *por intermédio* dele. O que ele faz é preparar as condições que tornam possível que isso aconteça. Mas isso não garante que o Eu Superior vá necessariamente fazer uso delas a toda hora.



Aqueles que nascem com habilidades de cura, provavelmente trazidas de vidas passadas, funcionam em diferentes níveis. A mais comum é aquela que irradia força vital e energiza as células da pessoa doente. Esse tipo de curador deve inicialmente se colocar em um estado de espírito passivo e, então, quando sentir a força vibratória da força vital ativa em seu interior, deixa-a passar ao paciente, tocando-o ou não. As vibrações da força vital são universais; não são propriedade pessoal do curador. Ele simplesmente possui a habilidade de se deixar usar como um canal, que normalmente se concentra em suas mãos. Um curador como Saswitha, que diz estar simplesmente extraindo o poder terapêutico de seu paciente e redirecionando-o ou devolvendo-o a ele, esquece-se de que, se é assim, o próprio paciente obtém esse poder das forças cósmicas. Não é sua propriedade pessoal.



Aqueles que se aproximam dele com desejos de que sejam curados e com a fé em seu poder para tal realização ainda não se aproximaram dele corretamente. Eles também devem querer que sua própria contribuição à existência da doença lhes seja apontada. Devem igualmente concordar em retificar hábitos incorretos de vida e de pensamento. Se eles vierem apenas para palavras agradáveis e uma cura bem-sucedida, se não estiverem preparados para se negar ou se disciplinar, ele não poderá curá-los.



Um curador honesto só pode dizer que sua cura depende da satisfação de duas condições: a fé do paciente e a permissão dos poderes superiores.



Todos os curadores perdem seu poder depois de um tempo. Isso é para levá-los a um nível mais elevado.



É bobagem acreditar que haja algum método de cura particular que basta ser aplicado para que seja universal e igualmente bem-sucedido ou que haja algum curador humano específico que basta visitá-lo para que a pessoa se cure.



Assim como a filosofia busca um pleno e integral desenvolvimento da psique em sua aproximação à autorrealização espiritual, ela também busca um tratamento adequado completo em sua abordagem ao problema da cura das doenças. Ela reconhece que, mesmo se a doença começou com maus pensamentos ou sentimentos incorretos ou linhas de ação desarmônicas, estes já se infiltraram no corpo físico e o afetaram, causando-lhe mudanças prejudiciais, fazendo seus órgãos funcionarem mal ou introduzindo venenos no sistema circulatório ou mesmo criando tumores malignos em seus tecidos. Portanto, os meios físicos também devem ser utilizados para tratar dessas condições físicas, assim como os meios espirituais, para

se livrar dos pensamentos incorretos e dos sentimentos discordantes. Ambos os métodos deveriam ser aplicados em conjunto para realizar um tratamento adequado. Consequentemente, a filosofia não nega, como faz a ciência cristã, a utilidade ou necessidade do tratamento médico comum. Pelo contrário: ela dá as boas-vindas a esse tratamento, desde que não seja tacanho, materialista ou egoisticamente mais preocupado com pagamentos do que com a cura.

A FORÇA DE VIDA UNIVERSAL

Há uma ordem universal, um modo que a Natureza (Deus) tem de organizar as coisas. É por isso que aquilo que vemos ao nosso redor, como sendo o mundo, expressa sentido, inteligência e propósito, que a tudo permeiam. Mas captamos apenas um mero indício dessas qualidades veladas – o mistério além delas é imensuravelmente maior.



Apesar de tudo e no fim das contas, foi a Natureza que nos fez nascer neste planeta. Não podemos, portanto, creditá-la com o poder de restaurar a saúde necessária para manter as vidas que ela se deu ao trabalho de criar?



No momento em que você sentir que o contato verdadeiro com a Única Força de Vida Infinita se deu, atraia-a para seu corpo e deixe-a permear cada parte, cada órgão e cada átomo. Ela tenderá a dissolver a doença e a afastar a enfermidade.



Esta força de vida, esta energia invisível está por trás e dentro, ao redor e acima do corpo físico. Sob certas circunstâncias, sua área pode ser vista e delineada e seu poder de cura recuperador utilizado. Ela forma uma aura, o corpo de luz etérico ou vital, mas não o ainda mais rarefeito e sutil divino corpo de luz, nem a aura de várias cores, o corpo astral.



Aquele Poder que originariamente trouxe o corpo físico à existência mantém suas funções autônomas, cura suas doenças e sana suas chagas. Está dentro do próprio corpo; é o aspecto da força vital da Alma, o Eu Superior. Sua

virtude curativa pode se expressar por vários meios – como ervas e alimentos, banhos quentes, frios ou de lama, respirações profundas, exercício e osteopatia – ou pode se expressar pela completa ausência deles, como no jejum, frequentemente o meio mais rápido e efetivo. Ou, desdenhando completamente os métodos físicos, ele pode agir direta e quase miraculosamente como cura espiritual.



Não há milagres na Natureza, mas há eventos para os quais a ciência não possui chave alguma. A consciência humana, por exemplo, é capaz de manifestar poderes que contradizem o conhecimento psicológico, assim como o corpo humano é capaz de manifestar fenômenos que contradizem o conhecimento médico. Tanto os poderes quanto os fenômenos podem parecer miraculosos, mas na verdade se manifestam a partir das leis ocultas do próprio ser do homem. Os processos acontecem na obscuridade apenas para nós.



Após sentir o poder e a presença divinos dentro de si mesmo, como a recompensa por sua busca meditativa, ele pode direcioná-los para a cura das moléstias de seu corpo. Isso seria impossível se ele não estivesse relaxado, pacífico, seguro, se o medo ou o desejo introduzisse sua presença negativa e assim obstruísse sua receptividade à penetração do poder de cura. Quando o contato for realizado com sucesso, ele deve levar o poder para cada átomo de seu corpo e deixá-lo ser permeado. A cura poderia ser obtida em um único tratamento, se ele pudesse se sentar quieto e deixar o trabalho continuar até o fim. Mas ainda que o poder seja ilimitado, a paciência dele não o é. E, assim, ele deve se tratar dia após dia, até que o resultado físico externo se equipare à conquista espiritual e interna.



Que são os “corpos superiores”? Assim como o homem tem um corpo físico com o qual opera no plano físico, também tem um corpo vital, um corpo emocional e um corpo mental, por intermédio dos quais expressa essas outras partes de sua natureza. Este é o ensinamento

dos teosofistas, dos hindus e dos ocultistas. Esses corpos sobrevivem à morte do corpo físico, mas são reduzidos a átomos somente quando, entre as encarnações, a pessoa passa para um estado de feliz sono sem sonhos. Mas, do ponto de vista filosófico, os “corpos superiores” são simplesmente corpos-pensamento ou, mais corretamente, estados de consciência.



Por trás, dentro e ao redor do corpo físico há um outro corpo, invisível, que podemos chamar de corpo vital. É um tipo de arquétipo ou padrão para o corpo físico. Coincidem em diversos pontos, mas não em todos. Este corpo etérico, mais sutil, vem à existência antes do nascimento físico e permanece por um período, após a morte. Durante a encarnação, ele está intimamente conectado ao corpo físico e especialmente à sua vitalidade, saúde e doença. A parte do corpo etérico que rodeia o corpo físico e à qual podemos chamar de aura vital não deve ser confundida com a outra aura, maior, na qual as emoções e os pensamentos são refletidos. Durante os experimentos que fiz com um

grupo de médicos de Londres antes da guerra, foi descoberto que essa aura vital se estendia por cerca de quarenta e cinco centímetros além do corpo físico. Quando a aura vital estava em uma condição de desvitalização e fadiga, havia menos resistência às doenças; mas, quando estava energizada, a resistência aumentava. A energia vital que extraímos da força de vida universal entra no corpo vital. A resistência pode ser aumentada pela respiração profunda, pelo exercício e pelo ato de imaginar a energia vital como uma luz branca entrando pela cabeça e penetrando, de cima para baixo, em todas as células do corpo físico. Isso também ajuda no processo de cura das enfermidades. As células não são apenas permeadas, pela energia vital, mediante esses métodos, mas também purificadas.



Os poderes de cura da Natureza realmente existem, bem à parte dos poderes medicinais invocados pelos médicos, mas eles existem, como a eletricidade. Para nós nos beneficiarmos deles, devemos atraí-los, focá-los e concentrá-los em

nós mesmos. Isso se consegue com nossa fé forte e suficiente, com nossa própria concentração da atenção e com o relaxamento e a quietude de todo o nosso ser.

CURA MENTAL E ESPIRITUAL

A cura espiritual deve ser diferenciada da cura mental, já que a primeira funciona pela descida da graça divina, e a última, pelo poder de concentração da mente. A cura, no primeiro caso, não apenas será permanente, mas também afetará o caráter do paciente, enquanto, no segundo caso, uma cura pode ser e frequentemente é (especialmente quando métodos hipnóticos são usados) temporária, sendo que o caráter permanece intocado. Em relação a isso, há algumas declarações no capítulo “Erros do Buscador Espiritual”, em meu livro: “*A Realidade Interna*”.



O que ocorre durante esses estados de relaxamento? O foco da mente consciente é retirado do corpo físico e dos centros vitais, deixando a mente inconsciente em soberania exclusiva sobre eles. O que resulta disso? A destruição dos tecidos do corpo é reparada e a fadiga de seus sistemas nervoso e muscular é removida. Quanto mais completos forem o relaxamento e a atividade interior da alma, mais completa é a recuperação.



A prática constante de se identificar com a mente, ao invés de com a ideia-corpo inerente a ela, conduz, com o tempo, a uma certa liberação, do próprio ser, de si mesmo.



Pense em si mesmo como o indivíduo e você certamente irá morrer; pense em si mesmo como o universal e você entrará na imortalidade, pois o universal está sempre e eternamente aí. Não conhecemos princípio ou fim no processo cósmico. Seu ser *É*: nada mais podemos dizer. Seja aquilo ao invés disso – aquilo que é tão

infinito e sem morada quanto o espaço, aquilo que é atemporal e ininterrupto. Assuma o todo da vida como seu próprio ser. Não se divorcie, não se separe dela. É a mais difícil das tarefas, pois exige que vejamos nossa própria insignificância relativa, em meio a esse processo infinito e vasto. A mudança necessária é aquela mudança totalmente mental. Mude sua perspectiva e, com ela, “o céu vos será acrescentado”.



A cura espiritual não necessariamente segue de forma automática a oferta de fé completa. Nem necessariamente sucede a voluntária purificação da natureza emocional. Há outros fatores envolvidos nela. O papel do sofrimento e da doença na Ideia-do-Mundo é um deles. Para aqueles aspirantes que não se darão por satisfeitos com nada inferior à conquista do Mais Elevado, a necessidade de transcender o ego tem precedência sobre tudo o mais, mesmo sobre a cura do corpo.



A cura espiritual não pode ser praticada com sucesso por alguém que meramente assimilou seu jargão e intelectualmente se familiarizou com sua ideologia. Pode ser praticada com sucesso somente por quem entrou na consciência do espírito divino dentro de si mesmo e a ele rendeu seu ego.



Não é verdadeira a cura espiritual se ela deixa o seu caráter e o seu ponto de vista intocados, não melhorados. Há outros tipos de cura que podem aliviar ou curar um tipo de doença, enquanto deixam a pessoa ainda aberta para criar o karma que, posteriormente, faz aparecer outro tipo de doença.



Uma cura espiritual autêntica do corpo físico sempre produzirá resultados espirituais, ou seja, produzirá uma mudança interior no caráter da pessoa curada. Mas, quando isso acontece, significa que algum tipo de pensamento ou sentimento errado é a causa real da sua doença física. Por exemplo, pensamentos de amargura,

ressentimento, crítica e condenação, fortemente mantidos e sustentados por muito tempo contra outras pessoas, podem e com frequência facilmente produzem problemas no fígado. Enquanto aquele tipo de pensamento e sentimento continuar, o problema do fígado continuará. A forma adequada de curá-lo, portanto, é chegar à raiz psicológica do problema – isto é, efetuar uma mudança interior. Quando o tratamento de cura espiritual influencia a pessoa a abandonar o pensamento incorreto, de forma que este a deixe completamente, os efeitos físicos da mudança podem se mostrar repentina e miraculosamente ou lenta e gradualmente. Embora se mostrem como uma cura de uma doença física, note que primeiro começaram como uma doença mental ou como uma doença emocional. E se a mudança interior for duradoura, a subsequente cura será duradoura também. Este é o único tipo de cura que, verdadeiramente, pode ser chamada de espiritual. Todos os outros tipos da assim chamada cura espiritual são, meramente, uma cura mental ou cura hipnótica, e tal cura jamais pode se igualar em qualidade ou durabilidade. Muito frequentemente, eles têm apenas resultados temporários

e a doença reaparece, porque o homem interior foi deixado com todas as suas neuroses psicológicas não curadas. A cura mental e a cura hipnótica, estritamente falando, não são curas, absolutamente. São uma supressão de sintomas, ao custo da retenção das causas ocultas desses sintomas.



No caso da cura mental, não há necessariamente nenhuma mudança no caráter do paciente. Suas raivas, suas hostilidades ou seus ressentimentos podem continuar tão ativos quanto antes. Sua cura ilustra, simplesmente, o poder da mente sobre o corpo – de sua própria mente ou da mente de alguém mais. Ela é alcançada pela fé, pela concentração ou pela sugestão. Mas, no caso da cura espiritual, há uma mudança interior, juntamente com a cura do corpo.

O PODER DE CURA DO EU SUPERIOR

Os que não entendem a forma como opera o Eu Superior esperam que ele sempre se manifeste – se é que ele irá se manifestar – em toda a sua pureza irrefutável. Se eles desejam a cura, pensam que o auxílio do Eu Superior pode se mostrar apenas em uma cura espiritual direta, por exemplo. A verdade é que podem obter a cura por um meio puramente físico (como um jejum, uma dieta ou um remédio) e, ainda assim, aquilo que os levou a buscar esse meio em particular ou lhes proporcionou seu resultado bem-sucedido foi o Eu Superior.



O Eu Superior tem, sim, o poder de curar as doenças do corpo por sua Graça, mas se essa Graça vai ser assim exercida ou não é imprevisível. Ele fará o que for realmente melhor para o indivíduo e não o que o ego deseja, pois a Sabedoria Divina está por trás de tudo, o tempo todo.



O poder do Eu Superior de alterar as circunstâncias, criar as oportunidades e elevar as pessoas está disponível para quem quer que preencha as condições necessárias. Estas incluem uma certa quantidade de preparação mental e purificação moral, uma percepção clara do fato de que o Eu Superior está presente aqui e agora, um lembrar instantâneo e constante desse fato e, finalmente, uma disposição de confiar completamente em seu auxílio, suprimento e apoio providenciais, não importa quão indesejável ou intolerável uma situação pareça ser.



Pôr de lado a ansiedade, o que ocorre naturalmente quando nosso apego pessoal aos re-

sultados e o desejo ansioso de fins são postos de lado, é ter a mais plena fé em que o poder superior tomará conta de nossas verdadeiras necessidades.



No fundo do coração há uma quietude que é curadora, uma confiança nas leis universais que é inabalável e uma força que é como a rocha. Mas, por ser tão profundo, precisamos de paciência e perseverança ao escavar à sua procura.



Aquele que sofre deveria usar quaisquer meios médicos físicos que estejam disponíveis, tanto os ortodoxos quanto os não ortodoxos. Ao mesmo tempo, ele deveria praticar a oração diária, mas não deveria pedir diretamente a cura física pela cura em si. Deveria pedir primeiro qualidades espirituais e, somente então, a cura física com a intenção expressa de utilizar sua oportunidade de encarnação corpórea para se aprimorar espiritualmente.



Qualquer que seja o problema que aflija alguém – seja físico ou mental, pessoal ou público, mundano ou espiritual –, há um refúgio seguro para o qual sempre se pode voltar e retornar. Se ele aprendeu a arte de se aquietar, pode levar seu problema ao limiar exterior da mente e deixá-lo lá, passando para o recesso mais interior dela, no qual se encontra uma completa serenidade e despreocupada tranquilidade. Isso não é um escapismo covarde ou um tolo autoengano, embora possa sê-lo – e frequentemente o seja – com o místico que não seja filosófico. Pois quando ele emerge do silêncio interior e retoma seu problema, ele obterá também a força para suportá-lo corajosamente e a sabedoria para lidar com ele corretamente. Este sempre será o caso se sua abordagem for feita mediante o misticismo filosófico, que tem como meta a ação inspirada e não o sonho inspirado. Além do mais, seu contato com a Mente interior possibilitará que forças misteriosas trabalhem em seu benefício para resolver o problema independentemente de seu esforço e conhecimento conscientes.



Em todos esses ensinamentos da Ciência Cristã, é essencial notar que o curador pode pronunciar essas fórmulas de cura ou mentalizar essas verdades curativas seja a partir de seu intelecto ou a partir de suas inspirações. No primeiro caso, suas palavras e seus pensamentos são meramente como o mapa de um país. No segundo caso, são como uma visita real ao país. O primeiro curador faz uma afirmação sem garantia, pois não vê que suas afirmações só poderiam ser feitas, verdadeiramente, se ele tivesse atingido a estatura e a pureza de Jesus. Não basta que o paciente tenha fé; o próprio curador deve ter a consciência superior necessária, pois o Poder Divino, que realmente efetua a cura, não virá do eu comum do curador, mas desse Eu Superior.



A sintonia da mente de uma pessoa com a Mente Universal, de seu coração com o amor fundamental, por trás das coisas, é capaz de produzir vários efeitos. Um deles pode ser a cura de enfermidades do corpo.



Se você quer curar uma pessoa, não se concentre na natureza de sua doença ou você poderá fortalecê-la. Concentre-se, ao invés disso, na natureza de seu Eu Superior, para que sua poderosa graça possa ser liberada para ela. Nem sequer ore para que a pessoa seja curada. Ore, ao invés disso, para que o poder da graça do Eu Superior possa trabalhar dentro dela e fazer o que lhe aprouver.



Consternado pelo fracasso da última recomendação de meus médicos, eu estava sentado na cama lendo uma passagem do velho diário de John Wesley sobre cura espiritual. No diário, ele mencionava um amigo que havia dito isto: “Não podia me deslocar de um lugar a outro a não ser com muletas. Continuei nesse estado por cerca de seis anos. Em Bath,¹ requisitei um médico, mas antes que ele viesse, enquanto estava sentado lendo a Bíblia, pensei: ‘Asa² buscou aos médicos, e não a Deus; mas Deus pode fazer mais por mim do que qualquer médico’”,

¹ Cidade na Inglaterra (N. do T.).

² Rei de Judeia (N. do T.).

pensou ele. Continuou relatando: “Logo após me levantar, percebi que conseguia ficar em pé. Desde então, tenho estado perfeitamente bem”.

Assim que terminei essa passagem, pensei que ela deveria ser aplicada ao meu próprio caso e deixei o livro de lado. Uma grande quietude mental e um estado de interiorização tomaram conta de mim ao mesmo tempo. Vi que todos os métodos usados até então para eliminar a doença haviam sido inúteis justamente porque eram os métodos do próprio ego, quer fossem físicos, mágicos, mentais ou mecânicos. Eu os havia exaurido a todos. Então, o ego teve que confessar seu fracasso total e se lançar à misericórdia do poder superior em humilhação e oração. Percebi que, ao invés de pensar que eu ou meus médicos éramos capazes de curar a doença, a forma correta era deixar de acreditar nisso e voltar-me apenas ao Eu Superior para a cura. Vi que o silêncio era a sua graça e que essa quietude era o seu poder. Ele poderia me curar melhor se eu simplesmente relaxasse e o deixasse entrar. Então, me rendi a ele e, dentro de poucas semanas, eu estava curado.



A menos que uma base genuinamente científica e metafísica seja encontrada, será descoberto, como em um culto de cura famoso já se descobriu, que – embora sejam efetuadas curas das quais não se pode duvidar – muitas dessas curas não são permanentes. O princípio que é a chave para tal cura – se esta for a cura real e não uma supressão de sintomas temporária – e que prevalece sobre todos os outros foi apontado em um livro anterior (“*A Realidade Interior*”, também publicado como “*Descubra a Si Mesmo*”). Trata-se da entrega da vontade consciente, da vontade pessoal, a um poder superior. É o abandono do ego mediante a oferta de seu problema corporal ao poder subjacente a todos os corpos. A cura não é efetuada – e não pode ser efetuada – pelo próprio paciente ou por qualquer curador profissional que possa ser empregado. Ela é feita apenas pelo próprio Eu Superior, o que significa que ela é essencialmente a concessão da graça. No entanto, a graça é uma força ativa, não um mero pensamento intelectual ou uma atitude emocional. É o poder de vontade cósmico ou o que os hindus chamam de *kundalini*. Essa concessão, por sua vez, requer que não meramente seja apenas o

corpo tocado, mas também a mente. Portanto, uma cura que seja genuína e permanente sempre envolverá, em algum grau, um reajuste mental, uma correção de seu ponto de vista e mesmo uma conversão ética.



A partir do momento em que o homem começa a olhar menos para suas posses externas mutáveis e mais para suas posses internas controláveis, ele começa a ter a chance de obter uma felicidade verdadeira. Quando essa verdade irrompe na inteligência, ele aprende a manter suas reservas finais ocultas em seu coração. Então, o que quer que aconteça, qualquer que seja o curso que o destino tome, ninguém nem nada pode tirar isso dele. Enquanto puder carregar o conhecimento da verdade em sua cabeça e a paz de Deus em seu coração, ele pode carregar o melhor de todos os seus bens consigo para onde quer que vá. Não tendo colocado suas posses – sejam elas coisas materiais ou afeições humanas, riqueza acumulada ou honras sociais – em seu coração, mas fora dele, onde devem estar, ele pode permanecer calmo e impassível quando o capricho do Destino lhe trazer inquietu-

de ou mesmo assolar seus bens. Ele aprendeu a manter em seu coração apenas os bens inalienáveis, como a sabedoria e a virtude, somente o que o torna serenamente independente das revoluções do Destino. Aquele que depende das coisas externas joga dados com sua felicidade. Aquele que depende de seu próprio Eu Superior obtém serenidade infalível.



Lembre-se de que nenhuma iniciativa ou movimento deveria depender dos limitados recursos do ego. A humilde invocação do Eu Maior expande esses recursos e tem um valor protetor. No começo de cada dia, de cada empreendimento, de cada jornada e de cada etapa de trabalho importante, lembre-se do Eu Superior e, ao dele lembrar-se, seja obediente às suas leis. Busque sua inspiração, seu poder. Torná-lo seu parceiro silencioso é duplicar a sua própria eficiência.



É um erro, entretanto, transformar o eu maior em uma mera conveniência a ser usada principalmente para obter cura ou *guiança*, para

curar as doenças do corpo físico ou guiar as atividades do ego físico. O eu maior deveria ser buscado por si só, e essas outras coisas deveriam ser buscadas apenas ocasional ou incidentalmente, como e quando necessárias. Elas não deveriam se tornar habituais. Em suas meditações regulares, por exemplo, o aspirante deveria buscar a fonte divina de seu ser porque é correto, necessário e bom para ele fazer isso e ele deveria esquecer qualquer outro desejo. Somente após fazer isso e encontrada a fonte, e somente em sua jornada de volta às atividades do dia, é que ele deveria se lembrar desses desejos menores e utilizar a serenidade e o poder assim obtidos para cuidar deles.



Quem quer que possa compreender que a substância é inseparável da vida e que a vida é inseparável da mente, quem quer que perceba intelectualmente que o universo inteiro é, em si, nada menos que a Mente em suas diferentes fases, encontrou a base teórica para uma apreciação das maravilhosas possibilidades que jazem por trás da experiência humana. Os poderes da

mente podem de fato ser estendidos para muito além de seu insignificante âmbito evolutivo atual. Aquele que reflete constantemente sobre a verdadeira e imaterial natureza da Mente e sobre seus poderes magicamente criativos tende a desenvolver esses poderes. Quando ele se torna capaz de uma concentração bem-sucedida e livre do ego, esses poderes da mente e da vontade lhe vêm espontaneamente. Quando sua vontade se torna autoabnegada, sua emoção purificada, seu pensamento concentrado e seu conhecimento aperfeiçoado, é natural que os poderes mentais superiores ou os assim chamados poderes ocultos surjam por si mesmos. É igualmente natural que ele deva permanecer calado em relação a eles, mesmo porque eles realmente não pertencem à personalidade nomeada que os outros veem. Eles pertencem ao Eu Superior.

MEDITAÇÕES E EXERCÍCIOS PARA CURA E ILUMINAÇÃO

Qual é a utilidade prática de perguntar “Para quem esta experiência está acontecendo? A quem pertence esta dor, esta alegria, este sofrimento ou esta boa sorte?”. Primeiro, ela o faz lembrar da busca que ele já começou ao lembrar-lhe que é o ego quem está sentindo essas mudanças e que ele não deve se identificar com o ego e, assim, limitar suas possibilidades, se ele realmente está buscando o eu maior por detrás do ego. Segundo, ela sugere que ele procure a raiz de seu ego e com ele seu “Eu” oculto, ao invés de meramente ser arrastado pelo que está acontecendo dentro de seu próprio ego.



Não se ocupe com coisas ou pensamentos, nem mesmo com a busca de experiências interiores, mas, antes, fique em silêncio e sem desejos.



Uma prática valiosa do Caminho Breve é *ver-se* já desfrutando a realização de seu objetivo, já participando de suas recompensas gloriosas. Este é um exercício de visualização em que o seu próprio rosto o confronta, um rosto sorridente e triunfante, um rosto calmo e pacífico. Deve ser feito todos os dias e tantas vezes quanto ele conseguir se lembrar de fazê-lo.



A base do trabalho de cura superior é a *conscientização* da pessoa como *Mente*. Mas esta última é uma entidade sem dimensão, não individualizada e não condicionada. Não é a minha mente individual. O campo da *Mente* é um campo comum a todos, enquanto que o da consciência está dividido em compartimentos individuais e separados. Esta é uma diferença

com vastas implicações, pois quem quer que possa passar do segundo campo ao primeiro, passa ao mesmo tempo de um mundo absurdamente limitado para um supremamente vital. Consequentemente, a cura genuína e permanente é conduzida sem a associação consciente da pessoa e pode ser efetuada ao se soltar a mente egoica e, com ela, todos os desejos egoístas. Por isso, o primeiro esforço deveria ser ignorar a doença e adquirir a conscientização. Somente *após* a última ter sido conquistada é que deveria ser permitido o pensar novamente na doença, com a serena confiança de que a condição do corpo pode ser seguramente deixada nas mãos da Mente-do-Mundo para Sua disposição final, como Ela decidir. Não deveria haver a menor tentativa de *ditar* uma cura ao poder superior, nem a menor tentativa de introduzir-se a vontade pessoal no tratamento. Tais tentativas apenas derrotarão seu propósito. Os problemas serão parcialmente decididos quando forem colocados na balança fatores kármicos e evolucionários envolvidos no caso individual. E, ainda assim, há membros de cultos que não veem incongruência alguma em sugerir à Mente Infinita o que deveria ser prodigalizado a alguém ou

em ditar ao karma o que exatamente ele deveria fazer! Uma vez que a rendição realmente se dê, os desejos do ego irão com ele e a paz reinará na vida interior, quer a doença ainda reine na vida exterior ou não. Assim, há uma falsa entrega fácil da vontade, que não engana nenhum poder superior, a não ser o eu pessoal, e há uma cessão honesta que pode realmente invocar a graça divina.



Estamos influenciando os anos vindouros com os nossos pensamentos. A importância do pensamento na formação de nosso ambiente externo, o valor da imaginação, em última instância, em criar as circunstâncias e o hábito de visualizar o tipo de vida que aspiramos ter devem ser impressos e reimpressos em uma geração que tem que escapar da perspectiva materialista. Por esse processo duplo, de nós nos elevarmos à nossa origem divina e de controlarmos nossas ideias intelectuais, podemos começar a controlar nossa vida externa de uma maneira extraordinária.



No que diz respeito aos erros passados, esqueça-os e comece novamente, como se fosse seu primeiro dia nesse corpo; mas, no que diz respeito aos seus contatos presentes, seja gentil com eles, como se fosse seu último dia nesse corpo.



Mesmo seus movimentos corporais devem entrar em conformidade com sua atitude mental. Seu próprio jeito de andar deve ser trazido frequentemente à atenção consciente e harmonizado com as deliberações, a paciência, o equilíbrio e a integridade que, idealmente, lá existem.



É tão necessário fazer um ritual diário desses hábitos de purificação e exercício físico quanto o é dos exercícios religiosos e místicos. Eles deveriam ser combinados; o ritual físico sendo praticado antes do espiritual como uma preparação para ele e para as atividades do dia.



Exercícios Respiratórios

Exercício Respiratório Revitalizante:

- (1) Fique de pé diante de uma janela aberta, com a coluna ereta, o corpo reto, as mãos apertando firmemente os quadris.
- (2) Expire todo o ar insípido pela boca.
- (3) Faça três inspirações rápidas e curtas e expire tudo numa longa exalação. Faça uma pausa e respire normalmente. Repita três vezes.
- (4) Inspire profundamente pelo nariz, começando a encher os pulmões pela parte mais baixa possível do abdômen e fazendo o ar subir pelos pulmões até que a parte superior esteja preenchida.
- (5) A mente deve se concentrar no plexo solar atrás do umbigo. Imagine um fluxo de energia branco-dourada sendo atraído para lá e se irradiando por todo o corpo.
- (6) Contraia os lábios e deixe todo o ar sair o mais vigorosamente possível. Contraia o músculo do diafragma ao fazer isso e mova-o para cima. Faça uma pausa e respire normalmente. Repita três vezes.

Exercício Respiratório:

Um exercício útil que mencionei em um dos primeiros livros é expirar lentamente e, então, deixar a inspiração vir por si mesma naturalmente. Enquanto expira, mantenha o pensamento de jogar fora todos os pensamentos negativos e sentimentos indesejáveis. Devo acrescentar agora, à descrição deste exercício, que esta exalação deveria durar o máximo possível, sem desconforto excessivo, e que deveria se originar na região do diafragma – o abdômen ou por detrás do umbigo. Mantenha a coluna ereta, com a cabeça e o pescoço alinhados com ela. Isso lhe habilitará receber melhor as correntes cósmicas de força vital. Também fortalece o poder do autocontrole, de disciplinar o corpo.

A importância da respiração diafragmática não é apenas física, porque a respiração plena nos habilita a obter a plena manifestação da força de vida no corpo, mas também porque ela permite uma manifestação da mente mais completa e mais livre.



Ao se observar a respiração que entra e a que sai, seu ritmo naturalmente diminui, acalmando assim a ação violenta do coração, dos pulmões e do diafragma. O coração bombeia cerca de dezessete toneladas de sangue por dia e não tem descanso à noite, sendo, portanto, o órgão mais sobrecarregado do corpo. Os antigos conheciam esse método de descansar o coração, aumentando assim a expectativa de vida e também liberando uma tremenda quantidade de força vital, que revitaliza as células do corpo.

Exercícios de Luz Curadora

É possível direcionar o poder curador da luz branca, pela imaginação e com respiração profunda, para qualquer parte do corpo que sinta dor ou para qualquer órgão que não esteja funcionando adequadamente. Isso não remove o problema instantaneamente, mas de fato contribui com o processo de cura.



Mantenha o pensamento de que todas essas incontáveis células que compõem sua anatomia receberão esta energia transmutada. Junto com

a concentração, inale profundamente, segure o fôlego e exale por um período equivalente de tempo.



O exercício de atrair a Força de Vida como uma luz branca deveria ser acompanhado de profunda respiração rítmica. Ele será efetivo apenas depois que a inspiração tenha sido buscada na meditação e parcialmente encontrada. Portanto, é melhor realizar o exercício logo antes ou logo após a quietude ser atingida.



Inale profundamente, mas devagar e sem pressa. Com cada respiração, fixe a mente na essência-de-vida derramando-se e permeando cada parte do corpo, até que todo ele esteja banhado e contido pelo fluxo.

Série de Quatro Exercícios

Exercício I: Para aliviar a tensão e cultivar o relaxamento

(A) Sente-se de forma reta, em uma cadeira de altura confortável, com os joelhos e as per-

nas juntas, se assim for confortável, ou, do contrário, levemente afastados. Incline-se levemente para a frente, mantendo a coluna reta, e permita que ambos os braços pendam, esticados e sem vida, como pesos pesados, a partir dos ombros completamente relaxados.

- (B) Ambas as mãos são então levantadas, muito lentamente, à altura dos cotovelos, quase à altura dos ombros, e então deixe-as cair abruptamente, com as palmas para cima, sobre as coxas. Mantenha a sensação de abandono e de peso nos braços, com a parte inferior do corpo totalmente relaxada.
- (C) Visualize uma aura etérea de Luz pura, branca e eletrizante ao seu redor. Então, imagine que essa Luz magnificente está lhe puxando para cima, pelo topo da sua cabeça. Sua força propulsora deveria, como resultado, automaticamente endireitar a coluna e formar uma linha perfeitamente ereta entre a parte de trás do tronco, o pescoço e a cabeça. Finalmente, imagine que a Luz está permeando internamente todo o seu corpo.

Este exercício deveria dar uma sensação de renovação física e um completo relaxamento físico. Também é útil quando se tem que escutar longas conversas, palestras, e assim por diante, ou quando se está relutantemente tentando praticar meditação, depois de um dia fatigante.

Exercício II: Para Promover a Harmonia

Repita o exercício I e, então, acrescente:

- (A) Tente ver e sentir que a aura de Luz tem uma substância real e que Ela está se tornando parte de você, que você está se fundindo n' Ela, tornando-se uno com Ela. Em seguida, pense n' Ela como sendo a pura essência do Amor, especialmente na região do coração.
- (B) Quando esse Amor for experimentado como uma sensação de felicidade que derrete o coração, deixe-o então se estender ao exterior e envolver todo o mundo. Esse exercício deve dar uma sensação de se estar em harmonia com a Natureza, com o universo, com todos os seres vivos e com a humanidade como uma parte da Natureza.

Exercício III: Para Curar Doenças

Repita os exercícios I e II e, então, acrescente:

- (A) Pense na Luz branca como sendo a Força Vital inteligente e regeneradora da Natureza.
- (B) Deixe-a se derramar sobre você, pelo topo de sua cabeça, passando diretamente para o centro do plexo solar, que é a região que primeiro deve ser trabalhada e beneficiada para que a força curadora se torne eficaz. A partir daí, envie-a a qualquer área afligida, devendo permanecer lá. Sinta Sua presença benéfica, restauradora e curadora, trabalhando sobre essa área.
- (C) Para ser plenamente eficiente, este exercício deve ser acompanhado por intensa fé nos poderes regeneradores dessa Luz.

Foi claramente demonstrada, pelos resultados, a estarrecedora eficácia deste exercício em aliviar um órgão em desequilíbrio ou em curar uma parte enferma do corpo, quando nele se persevera por um período suficiente de semanas ou meses. Em alguns casos, paráliticos recuperaram o uso pleno de seus membros incapacitados ao seguirem as diretrizes dadas aqui.

Exercício IV: Para Estabelecer Harmonia ou Ajuda Telepáticas

Repita os exercícios I, II e III (A) e, então, acrescente:

Exercício de Cura (posição supina):

- (1) Deite-se de costas numa superfície plana (um tapete no chão, por exemplo).
- (2) Deixe o corpo completamente solto.
- (3) Relaxe, respirando com os olhos fechados, ou seja, reduza a respiração para uma frequência abaixo do normal. Lentamente exale, depois inale; prenda a respiração por dois segundos e, então, exale lentamente outra vez. Repita por três a cinco minutos. Enquanto inspira, pense que você está atraindo a força curadora da Natureza. Enquanto expira, pense que a enfermidade está sendo retirada de seu corpo.

(Note que, na inspiração, você – o ego – atua como o agente ativo, enquanto que, na expiração, não é assim, pois essa mudança está sendo efetuada espontaneamente).
- (4) Libere-se de todos os problemas pessoais.

- (5) Reflita sobre a existência da alma que é você e sobre a força vital infinita ao seu redor e na qual você reside e vive.
- (6) Deite-se com os braços estendidos e as palmas abertas, de forma a atrair a força vital tanto pelas palmas como pela cabeça. (Isso estabelece contato com o poder superior por meio da meditação silenciosa e aproxima a reconstrutiva e curadora força vital, que é atributo desse poder). Absorva-a. Deixe-a distribuir-se por todo o seu corpo. Deixe a oni-inteligência dela dirigi-la para onde ela for mais necessária, quer seja na parte afetada ou em alguma outra que seja a causa primeira da doença.
- (7) Coloque as mãos na parte afetada do corpo e deliberadamente dirija a força através das mãos para o corpo. Uma sensação de calor deve ser percebida nas palmas das mãos.
- (8) Relembre, com a imaginação, a sensação onipenetrante de Deus e Sua infinita bondade.

Técnica Autocuradora de Relaxamento

Reserve pelo menos de vinte a trinta minutos para esta prática todos os dias, mas você deve-

ria continuar por um período muito mais longo se assim o desejar ou se tiver a capacidade para isso. Escolha uma hora do dia em que você possa estar sozinho, livre de perturbações e quando estiver livre de reações emocionais referentes a qualquer assunto pessoal que não seja essa necessidade de ser curado. Seria inútil tratar essas instruções de forma meramente superficial e externa, pois então elas poderiam ser seguidas e o exercício terminaria em cerca de sessenta segundos. Há dois pré-requisitos que devem ser satisfeitos para que essas instruções sejam efetivas. Primeiro, a mente e todos os sentidos da pessoa deveriam estar totalmente concentrados em cada parte da instrução, uma por uma, como se desenrola a cada sentença. Segundo, é essencial que você não deixe nenhuma etapa sem ser feita e passe para a seguinte, sem que tenha estado completamente imerso e entregue à anterior. Não deve haver pressa alguma.

- (1) *Postura*: assuma uma postura em posição supina (deitado), deite-se de costas num divã, completamente solto, sem tensão no corpo, inteiramente confortável, quieto, e relaxe todos os músculos da cabeça aos pés. Estar meramente deitado não é o bastante;

afrouxe também os músculos em seus lábios, seus olhos e suas mãos. Feche os olhos.

- (2) *Respiração*: concentre-se no ritmo da respiração por alguns minutos. Dê-lhe toda a sua atenção durante esse período, até que você esteja tão imerso a ponto de se unificar com ela. Enquanto se concentra, faça a inspiração e a expiração durarem o mesmo tempo. Elas deveriam ser longas, profundas, lentas e suaves, sem irregularidades e sem tensão. Esse desacelerar da respiração deveria resultar na diminuição da tensão.
- (3) *Fazendo Contato no Nível Físico*: comece a pensar e mantenha o foco sobre o Poder Vital Único e Infinito, preenchendo todo o espaço e permeando o universo inteiro, existindo em toda parte, contendo e permeando todas as criaturas, toda a humanidade, inclusive você mesmo. Aceite e enfatize a existência dele. Em seguida, peça ajuda a esse Poder para o seu próprio caso e, então, concentre-se na ideia de seu poder recuperador, que desenvolve e sustenta todas as células do corpo desde o nascimento, cura suas chagas e restaura seus ossos fraturados.

- (4) *Tratando o Corpo*: imagine que esse Poder está fluindo para dentro de você como uma Luz branca. Atraia mentalmente essa corrente para dentro de seu corpo, através da testa, das palmas das mãos e do plexo solar. Finalmente, dirija essa luz para a parte doente do corpo que está precisando de cura e a concentre lá. Coloque levemente uma mão sobre essa parte e banhe tanto as mãos quanto a parte afetada com a Luz branca, tentando sentir isso intensamente, por cerca de dois minutos. Esqueça o resto do corpo e mantenha ali a atenção total e concentrada. Então, com os olhos da mente, esqueça a parte doente. Relaxe novamente, deixando a Luz imergir e distribuir-se por todo o corpo.
- (5) *Atingindo a Alma*: pense no corpo todo como sendo uma manifestação da Inteligência Criativa e como uma projeção do Eu Maior. Em seguida, considere-o como um pensamento perfeito na Mente-do-Mundo. Finalmente, esqueça-o por completo. Eleve a consciência para além do plano do mundo físico. Faça o pensamento imergir no conceito do Eu Maior, apenas, esquecendo

seu eu pessoal projetado. Em seguida, esvazie a mente, o máximo possível, de todos os pensamentos e busque a sagrada quietude interior.

(6) *Trabalho Suplementar:*

- (A) Em um horário determinado ou em um horário qualquer, durante o dia, ele se abstrai da pressão da vida e daquela que as pessoas colocam sobre ele e aprende, com a lembrança repetida, a permanecer conscientemente relaxado ao longo do dia, mesmo que seja, apenas, por um ou dois minutos.
- (B) Sempre que possível, reserve cinco minutos, a cada hora, para a prática de relaxamentos, em horários fixos.

O CORPO DO FILÓSOFO

Não há doença que possa afetar a alma divina de uma pessoa, nenhuma enfermidade que possa derrubá-la. Ela é seu elemento incorruptível. Portanto, é certamente correto dizer que a pessoa perfeita não sofre dessas coisas. Porém, o que é normalmente ignorado ou geralmente desconhecido é que “a pessoa perfeita” não existe na Terra, apenas “no Céu”; nunca na carne, apenas no espírito. Esta Terra e este corpo estão sob a influência das alternâncias entre deterioração e crescimento, entre morte e nascimento – resumindo, aos processos de mudança envolvendo corruptibilidade. Há apenas uma forma segura, permanente e impecável de se conquistar a doença ou a enfermidade, que

é viver conscientemente tanto no Eu Superior quanto no corpo. Quem quer que entenda tudo isso achará fácil compreender que as mesmas causas evitam a possibilidade de se viver para sempre em um mesmo e idêntico corpo e, assim, atingir a imortalidade física. As leis que influenciam a construção do corpo são precisamente as leis que também influenciam seu futuro colapso. Não há, na história, nenhum registro fidedigno de que algum ser humano tenha até agora escapado da operação dessas leis e sobrevivido aos vastos ciclos evolucionários do planeta. Que o homem possa descobrir como prolongar sua vida além da expectativa média atual ou como manter seu corpo em boa saúde funcional e orgânica é, entretanto, uma possibilidade que não precisa, de forma alguma, ser negada por essas declarações.



As dores e enfermidades que acompanham e pontuam a existência física não são retiradas da pessoa espiritualmente consciente. A presença delas continua a agir como um lembrete – tanto para esta quanto para as outras pessoas – de que esta vida é imperfeita e insatisfatória,

porque tais dores e enfermidades acompanham a vida do corpo. Seus cinco sentidos estão funcionando como os de todas as outras pessoas e, portanto, devem relatar tanto as sensações dolorosas quanto as prazerosas. Mas o que ela ganha, de fato, é uma paz mais profunda do que as sensações do corpo e inquebrantável pela natureza dolorosa destas. Uma parte de si – a menor – pode sofrer; mas a outra parte – a maior – permanece imperturbável. Em sua natureza superior e espiritual, ela está bem fortalecida contra essas aflições, sustentada por forças celestes, negadas às outras pessoas.



Também precisamos nos lembrar de que a atitude da alma avançada com relação ao sofrimento pessoal não é a mesma que a de uma alma comum. Seu ponto de vista é diferente. Até onde sabemos da história humana neste globo, todos os fatos mostram que a doença, a dor, a enfermidade e a morte são partes das condições que regem a experiência do corpo físico, porque são partes inescapáveis e inevitáveis de toda a experiência do plano físico para as formas altamente organizadas, sejam elas humanas ou não.

Ou seja, elas são parte do Plano Divino para o homem. Nós, humanos, nos ressentimos com tais experiências, mas pode ser que elas sejam necessárias para o nosso completo desenvolvimento e que os Iluminados, que se aproximaram mais da sabedoria infinita, percebam isso e abandonem seu ressentimento. Aqui podemos relembrar a atitude de Sri Ramakrishna em relação ao câncer na garganta que o vitimou, a atitude de Santa Bernadette de Lourdes para com sua tuberculose fatal, dolorosa e prolongada, o fatalismo de Sri Ramana Maharshi para com suas dores e seus desajustes corporais e a resposta de Sri Aurobindo ao médico que o atendeu, por causa de um joelho quebrado após uma queda: “Como é que o senhor, um Mahatma, não pôde prever e evitar esse acidente?”. “Ainda tenho que carregar este corpo humano comigo e ele está sujeito às limitações humanas comuns e às leis físicas”.



Dor e sofrimento, pecado e maldade, doença e morte existem apenas no mundo dos pensamentos, não no mundo do puro Pensamento em Si. Entretanto, eles não são ilusões, mas são

transitórios. Quem quer que atinja o puro Pensamento também atingirá *em consciência* uma vida sem dor, livre de sofrimento, sem pecado, incorruptível e imortal. Estando acima de desejos e medos, essa pessoa está necessariamente acima das angústias causadas por desejos não satisfeitos e medos concretizados. Mas, ao mesmo tempo, ela também terá uma consciência que acompanha a vida no corpo, a qual deve obedecer às leis de seu próprio ser, leis naturais que impõem limitações e imperfeições sobre ele. Isso tudo pode ser considerado um elemento de verdade contido em algumas doutrinas teóricas do Advaita Vedanta e da Ciência Cristã.

VEGETARIANISMO

É necessário ingerir coisas vivas como alimento para nós nos mantermos vivos. Essa não é uma questão de escolha, mas uma necessidade imposta a nós pela Natureza ou por Deus. Não temos liberdade na escolha, mas somos livres para reduzir a área de nossa destrutividade e para diminuir a quantidade de dor que infligimos. É menos destrutivo desenterrar um vegetal ou colher uma fruta do que assassinar um animal – e há menos sofrimento também. Esta é uma resposta ao argumento de que ainda destruimos a vida quando nós nos tornamos vegetarianos.



O aspirante que falha na prática de não causar dano estabelece um mau relacionamento que terá que ser resolvido depois, um relacionamento que bloqueará sua entrada no estado de iluminação perpétua, até que seja propriamente resolvido. A desnecessária retirada de vida animal para ser seu alimento é uma forma, embora comum, de violação dessa ética.



Se ele realmente acredita nesse ensinamento, buscará trazê-lo para todas as áreas de sua vida. Não há área da qual ele possa ser apropriadamente deixado de fora, nem mesmo da que se refere ao tipo de comida que ele ingere.



O hábito que prevaleceu tão amplamente na desaparecida Atlântida, da oferenda de animais e do abatimento de prisioneiros durante os rituais religiosos periódicos, e que persistiu com os sobreviventes nas civilizações africana, americana e asiática dos tempos históricos extinguiu-se à medida que conceitos mais puros e racionais de religião surgiram. Mas o hábito

de oferecer animais para se agradar não a um ser divino, mas a um humano, é simplesmente tão prevalente hoje quanto a estúpida barbárie atlante foi outrora. As pessoas ainda criam infelizes quadrúpedes aos milhões apenas para assassiná-los ao final e servi-los nas refeições. Tal destruição é executada sem sentimento, sem consciência e sem uma necessidade real. E que direito tem qualquer um desses seres humanos de destruir a existência dessa multiplicidade de criaturas, que têm seu próprio lugar, sua função e seu propósito na divina Ideia-do-Mundo? Ao reclamar a si tal direito, o homem arrogantemente se proclama mais sábio que seu Criador e, ao perturbar a própria Criação com seus hábitos alimentares sangrentos, ele viola leis sagradas, pelas quais é adequadamente punido. Sua saúde sofre, suas paixões nunca são acalmadas e sua violência na guerra nunca acaba.



O vegetariano, que se recusa a transformar seu corpo em um cemitério de animais abatidos, está obedecendo não apenas a uma lei moral, mas também a uma lei higiênica e estética.



Somente é digno de pedir ajuda ou misericórdia – que é uma forma de ajuda – aquele que mostra piedade, que poupa a vida, que evita a crueldade e confere misericórdia aos indefesos e oprimidos, aquele que, nos dizeres de Plutarco, “não permite que seus lábios toquem a carne de um ser assassinado”.



Deve a pessoa pacífica reduzir ou parar com a agressão violenta contra seus companheiros, mas continuá-la contra criaturas semelhantes? E quanto aos animais? Não temos o direito de destruir a vida animal sem um propósito adequadamente necessário e moralmente justificável. Portanto, é bom perguntar aos sábios e bons sobre o caráter de tais propósitos e ser guiado pelos conselhos deles e não pelos costumes sociais, pois estes últimos nos conduzirão, pela sua completa ignorância e total inconsciência das leis superiores, a uma situação na qual golpes sobre golpes caem pesadamente sobre a raça humana. Por que deveríamos

nos surpreender tanto pelo fato de ser a paz tão difícil de ser obtida e que, com demasiada frequência, a violência flamejante da guerra, da morte e da mutilação ser espalhada por toda a Terra, apesar de nossas orações a Deus e de nossos planos em contrário? Enquanto milhões de animais inocentes forem criados apenas para o envio aos matadouros para servir como o nosso alimento desnecessário, assim também a Vida nos pagará na mesma moeda. As características inferiores são levadas ao corpo, ao sangue, aos nervos e ao cérebro. Elas se tornam parte de nós. A resposta da mente aos ideais elevados é entorpecida. As paixões, que causam discórdia e, por conseguinte, a guerra, encontram menos resistência da consciência e da razão. O medo, a desconfiança, o pavor e o desejo de autoproteção que nos conduzem para a guerra, sendo impregnados no sangue da carne durante os momentos que precedem o abate, são aos poucos trazidos para dentro de nós através das glândulas, do sistema nervoso e do cérebro, na medida em que nosso próprio sangue os alimenta, por sua vez. Seria desejável, embora admissivelmente difícil, adotarmos gradualmente uma dieta sem carne como uma

ajuda para se garantir tanto o desenvolvimento do indivíduo quanto a paz do mundo.



A comida não fornece energia diretamente, mas sua presença no corpo, durante o processo do metabolismo, atua como um canal para a energia ser liberada no corpo. É por isso que aqueles que passam pelos processos purificadores da Busca e assim regeneram seu corpo não apenas precisam de menos alimento que os demais, mas também subsistem de formas mais sutis de alimento.



A maior de todas as reformas dietéticas é a mudança da dieta carnívora para a dieta sem carne. Este é também o primeiro passo no caminho espiritual, o primeiro gesto de que a retidão, a justiça, a compaixão e a pureza estão se estabelecendo como necessárias para um viver humano e humanitário, em contraste ao viver animal.



Se há alguma causa pela qual eu percorreria a Terra de alto a baixo, numa cruzada do século XX, é a da dieta sem carne. Talvez seja uma cruzada desanimadora, mas assim mesmo seria uma de aquecer o coração.



Uma dieta sem carne tem vantagens práticas a oferecer a praticamente todo mundo. Mas, para os idealistas, que estão ocupados com propósitos superiores, ela tem ainda mais a oferecer. No âmbito moral, no mínimo, ela tende a diminuir a indiferença pelos sofrimentos dos outros, homens ou animais, e a aumentar o que Schweitzer chamou de “reverência pela vida”.



Por que deveríamos nos abster de comer carne?

(A) A terra cultivada, se for plantada com vegetais, frutas e nozes, produziria muito mais comida para um mundo superpopuloso, do que produziria se fosse deixada como pastagem para gado e ovelhas.

- (B) O trabalho horrível de abater essas inofensivas criaturas inocentes só pode ser feito por pessoas endurecidas, cujas qualidades de compaixão e simpatia devem inevitavelmente se tornar mais e mais débeis. Quantas donas de casa poderiam fazer o próprio trabalho de abate?
- (C) Em termos de igual valor alimentício, a dieta sem carne custa menos.
- (D) Animais que sofrem de doenças contagiosas transmitem os germes dessas doenças àqueles que comem sua carne ou seus parasitas.
- (E) A carne contém substâncias excretadas, purinas, que podem causar outras doenças não transmissíveis.

O DESAPEGO

PRATICAR O DESAPEGO

Mesmo enquanto você compartilha a vida, o trabalho e os prazeres deste mundo, aprenda também a se colocar de lado como uma testemunha de todos eles. Aprenda a ser um espectador e também um participante; em resumo, deixe que o desapego acompanhe seu envolvimento, ou melhor, deixe que aquele desapego se esconda secretamente através deste envolvimento. Você pode dizer que essa é uma tarefa impossível, contraditória, um puxar em duas direções opostas ao mesmo tempo. Sim, assim parece em teoria; mas, na prática, você descobrirá que, dedicando tempo suficiente, compreensão suficiente e trabalho suficiente a ela, isso poderá ser alcançado. Pois você não está só nessa tarefa; por trás, está o seu próprio Eu

maior. A partir de seus recursos e por sua graça, o caminho para essa conquista maravilhosa pode ser encontrado. Aprenda a entrar no silêncio mental, na quietude interior, e você poderá intuir esse Eu maior.



O que tem sido chamado de “purgação do intelecto, da memória e da vontade” realmente acontece no estado contemplativo profundo. A faculdade de pensar deixa temporariamente de funcionar, a consciência da identidade pessoal desaparece por um tempo, e a capacidade de direcionar os movimentos musculares do corpo cessa como em um homem paralisado. Essas mudanças duram apenas o período de sua prática de meditação e são responsáveis por grande crescimento interior na mudança de consciência da natureza inferior para a do eu maior. Mas há um estado mais duradouro em que a “purgação” reaparece de outra forma, mais adequada à existência cotidiana ativa do aspirante. Ele descobre que quanto mais ele se inclina a se desapegar das coisas mundanas, menos firmemente elas se alojam em sua memória. Dessa

maneira, e pouco a pouco, nem o passado morto nem o presente ativo podem vencê-lo e tornar sua mente deles prisioneira. Assim, também, o futuro não realizado não faz o mesmo – não o aprisiona na forma de medos ou antecipações, ansiedades ou desejos. Assim, ele “expurga” toda a memória, ele se solta da imersão no tempo e começa a viver no abençoadamente liberto e libertador Eterno Agora. A purgação do intelecto mostra-se, desta forma, ativa ao longo do dia como uma perfeita tranquilidade da mente, a qual instantaneamente entra em atividades de pensamento lógico, como e quando necessário, mas que de outra forma permanece em paz na Eterna Quietude. A purgação da vontade manifesta-se em uma contínua libertação das paixões escravizantes, dos impulsos corporais e dos impulsos egoístas.



Existem duas maneiras diferentes de ser desapegado: a do asceta, que se dissocia do mundo e tenta viver fora das atividades do mundo; e a do filósofo, que aceita essas atividades, mas não a dependência que geralmente as acompanha.



Naquela terra outrora inacessível do Tibete, morava um mestre espiritual chamado Marpa. Ele escreveu um texto para seus discípulos. Dentro desse texto havia um capítulo denominado: “Esteja Contente”:

“Meu filho, como um monastério, contente-se com o corpo, pois a substância corporal é o palácio da divindade. Como um professor, contente-se com a mente, pois o conhecimento da Verdade é o início da santidade. Como um livro, contente-se sem as coisas, pois elas são um símbolo do caminho da libertação. Como um alimento, contente-se em se alimentar do êxtase, pois a quietude é a perfeita semelhança da divindade. Companheiros, contentem-se em afastarem-se, pois a solidão lidera a divina assembleia. Dos furiosos inimigos, contentem-se em esquivar-se, pois a inimizade é um viajante no caminho errado. Com os demônios, contentem-se em meditar sobre o vazio, pois aparições mágicas são criações da mente”.



Quão insignificantes todos os seus sucessos terrestres devem parecer para um moribundo! Tal é o estado mental que pode ser chamado de desapego interior e que o aspirante precisa cultivar.



Somente ele é capaz de pensar seu próprio pensamento, não influenciado por outros, aquele que se treinou para entrar na Quietude, onde estando só, ele é capaz de transcender todo o pensamento.



Ele cultiva o desapego, pois esse é um meio de se tornar um homem verdadeiramente livre.



O desapego é uma condição de vida mumificada ou semi-inconsciente? Se praticado com sabedoria, com equilíbrio e bom senso, não precisará ser nada disso.



Que homem pode viver totalmente imune a problemas? Onde ele está? Eu nunca o conheci e não conheço ninguém que o tenha conhecido.



“Independente de” parece ser um termo melhor do que “desapegado de” (coisas externas).



Nesse assunto, minha atitude é como a de Epicetetus quando ele perguntou: “Quem é, então, o homem invencível?” Ele mesmo respondeu, desta maneira: “Aquele a quem nada que esteja fora da esfera de seu propósito espiritual pode consternar”.



Nem todos podem alcançar tais alturas de completo desapego. A maioria geralmente sente que isso está muito além de suas capacidades... No entanto, isso frequentemente acontece por si só quando as pessoas ficam mais velhas. Mas, en-

tão, o crédito dificilmente será delas, nem kármica, nem pessoalmente.



O termo *fana* está associado em origem ao sufi Abu Yazid (ou Bayazid) Tayfur ibn Isa ibn Sharushan al-Bastami (século IX). Tornou-se proeminente pela primeira vez no leste da Pérsia. A pessoa que pratica a *fana* se torna, nas palavras de Inayat Khan, “independente de todas as coisas terrenas e vive no Ser de Deus pela negação de seu eu individual”.



A solidão desaparece completamente na Quietude. Ele está, então, com o poder que se encontra por detrás de todo o universo, com a Mente existente detrás de toda a consciência humana. Ele retorna da Quietude acolhendo a condição de ser livre, desapegado, sem ligação nenhuma – este não é mais um estado de solidão.



Quando essa equanimidade se torna *intrínseca* – pois, afinal ela é uma graça – um estado profundamente estabelecido, ele descobre que o desapego faz parte dessa equanimidade.



Por desapego me refiro a algo menos no sentido hindu e mais no taoísta. Não me peça para definir isso com mais exatidão.



Ele é sempre ele mesmo, não se distrai pelas reviravoltas mundanas, jamais desencorajado pelas dificuldades mundanas.



Quanto ao homem desapegado, os acontecimentos passam por ele. Ele os conhece pelo que são: transitórios, indo e vindo, sempre em movimento. E a que eles estão se movendo? Eles estão se movendo até finalmente encontrarem a morte.



O desapego que chega aos idosos através do cansaço e fadiga é, de certa forma, semelhante ao desapego que ocorre com pessoas muito mais jovens por meio do estudo da filosofia e do trabalho sobre si mesmos. No entanto, neste último caso, é uma qualidade positiva, enquanto no caso dos idosos é meramente passiva.



Ele viverá sem pressa o presente momento, mas não estará sem rumo no momento. Ele receberá as coisas como elas vierem, mas um propósito constante estará subjacente a esse calmo desapego. Ele estabelecerá dentro de si um refúgio do furor e correria da existência moderna, mas não se afastará dela.



Essa mente é verdadeiramente livre, a qual emergiu do estado comum de ser condicionada, distorcida, desequilibrada e fisicamente aprisionada aos sentidos.



Embora existam alguns pontos em que eles se tocam, há uma diferença fundamental entre o desapego filosófico e a irrefutável insensibilidade cultivada pela ordem inferior dos iogues hindus ou a impassividade invulnerável procurada pelos antigos estoicos. Alguma parte do filósofo continua sendo um observador intocável, independente e imparcial. Ele observa a natureza das coisas, mas não se deixa levar pela repulsão de coisas desagradáveis ou se perde pela atratividade de coisas agradáveis. Mas isso não o impede de se afastar da vizinhança do primeiro tipo ou de encontrar prazer no segundo tipo. O mesmo ocorre com sua experiência com pessoas. Ele está bem ciente das características delas; mas por mais indesejáveis, imperfeitas ou perversas que sejam, ele não tenta julgá-las. De fato, ele as aceita exatamente como são. Isso é inevitável, pois, ciente de que sua origem em Deus é comum à delas, ele pratica boa vontade para com todos incessantemente.



Até chegar ao estágio de desenvolvimento, onde você pode contentar-se em deixar os outros

encontrarem seu próprio céu ou fazerem seu próprio inferno, você não será capaz de encontrar sua própria paz. Até que você aprenda a não se importar com o que eles dizem ou como se comportam, você demonstra que ainda precisa alcançar a maturidade filosófica.



A filosofia não requer nem deve requerer que você se torne perfeitamente indiferente às suas preocupações pessoais. Ela não é extremamente idealista. Atenda-as adequadamente; ela instrui, mas faça-o com um espírito transformado.



Ele foi trazido por experiências de vida e estudos de filosofia a um ponto em que a vida pessoal se tornou, em sua maior parte, como que um sonho. Ele vê tudo como dizem os budistas, como sujeito a mudanças, indo e vindo, e ele não vê nenhuma exceção a essa lei universal. Consequentemente, ele a nada se apega, mas aceita tudo o que vale a pena aceitar, sem, no entanto, amarrar-se assim à necessidade daqui-

lo, a ponto de sofrer de forma demasiadamente grave caso o destino venha a remover aquilo novamente.



Ele estará mentalmente no controle de todas as situações, não gerando a estas reação alguma que não esteja de acordo com os princípios filosóficos.



Há uma diferença entre a paciência vigilante que a filosofia inculca quando chega a adversidade e a muda resignação que o fatalismo ordena.



Para uma pessoa sensível, viver no mundo é difícil: ela é tentada a renunciar, a abandonar ou se esconder dele e seguir seu próprio caminho. Mas se ela obtém essa paz interior e pratica o suficiente para permanecer em seu próprio centro, a vida mundana se transforma em um sacramento; é percebida como um drama espiritual passageiro que o é, e é suportada filosoficamente.



A noção de que os bons acontecimentos e os infortúnios da vida deveriam ter pouca importância para um filósofo não é correta. Praticar um desapego tranquilo não é ignorar valores mundanos.



Ele descobrirá, com o tempo, que esse crescente desapego de sua própria pessoa se refletirá por sua vez em um crescente desapego de outras pessoas. Consequentemente, a irritação com os defeitos deles, as discussões sobre seus pontos de vista e a interferência em suas vidas ocorrerão cada vez menos. É pertinente notar, no entanto, a diferença entre o desapego de personalidades do místico comum e o do místico filosófico. O primeiro tende, finalmente, a se tornar mera indiferença, enquanto que, o segundo, sempre se torna compassivo.



Essa atmosfera de impessoalidade o tornará uma pessoa indiferente? Pode-se pensar assim

e, em alguns casos, isso acontece. Mas em uma pessoa bem controlada e bem equilibrada, não precisa ser assim. Não há necessidade real de se afastar dos relacionamentos humanos mais afetuosos ou mais íntimos. Eles podem ser incluídos dentro de uma perspectiva maior.



Ser desapegado do mundo não significa ser desinteressado do mundo.



Não confunda desapego interior com indiferença insensível. Não busque resultados impossíveis. Uma meta de valor para os seres humanos não pode ser desprovida de sentimentos humanos, por mais elevados que sejam: não pode ser uma meta glacial.



Ele pode tornar-se desapegado sem se tornar desumanizado. Ele pode viver interiormente separado do resto do mundo sem diminuir sua boa vontade e bom sentimento pelos outros.



Será que essa prática de desapego resfria a natureza de um homem a um nível desumano? Isso o liberta das escravizações - uma liberdade que ele vem a desfrutar, cujo desfrute o torna mais feliz, tendo como resultado ele mostrar uma face mais feliz para os outros. Ele não se torna congelado.



Uma pessoa que tenha seus sentimentos sob controle visando o desapego é provavelmente uma pessoa reservada. Isso é verdade, mas também é provável que isso leve outros a julgá-la incorretamente.



É dito ao mundo sobre o desapego interior que a filosofia concede, que este proporciona a alma mais profunda na existência de um homem. Muitas vezes, isso é mal interpretado como significando um afastamento frio das preocupações inevitáveis da vida, uma resposta débil às exigências pessoais que o dever lhe impõe.



Pode-se pensar que a uma tamanha distância interior da maioria da humanidade, ele corre o risco de se tornar um misantropo. Mas a presença de uma qualidade positiva de boa vontade está inalienavelmente associada à conscientização do Eu Superior.



Esse desapego emocional parece antinatural e frígido, se não suicida, mas é realmente uma capacidade de ver as coisas como são, não romanticamente.



A prática do desapego não precisa destruir, possivelmente nem mesmo enfraquecer, o nosso desfrute pelas artes, os entretenimentos, os confortos e os inventos que o gênio humano cria.



A calma e o desapego não devem ser praticados ao ponto do fanatismo, para que se tornem

frios e insensíveis. Para evitar esse desequilíbrio, convém adotar-se a prática da alegria e o cultivo da boa vontade.



Quem quer que se aproxime dessa bondade, exposta em seu coração, poderá ter outro sentimento em relação aos outros que não a boa vontade?



A serenidade filosófica em meio à comoção cívica não é o mesmo que, e, portanto, não deve ser confundida com fatalismo religioso ou precipitação cética.



Ainda que pareça impossível que tal desapego profundo possa coexistir com sentimentos humanos normais de gostar ou não gostar, a experiência prova isso para algumas pessoas.



A raiva não pode perturbar sua paz, nem pode o ódio ser projetado a outra pessoa; a virtude vem de si mesma e a bondade é um atributo inevitável.



O tipo de neutralidade emocional onde não há mais aversão à dor ou atração pelo prazer não é exatamente o desapego buscado pela filosofia.



É um erro acreditar que estar desapegado equivale a ser insensível, que a mudança de valores e o controle dos pensamentos conduzem a uma compostura gelada e sem emoção.



Quem vive no espírito vive na paz perene deste. É uma paz feliz, uma paz sorridente, mas ele não está perdido nela. Ele também está ciente do sofrimento que existe ao seu redor e no mundo em geral. Da mesma forma, se ele é sensível à beleza que a natureza oferece e o homem cria, ele também está ciente da feiura que existe.



Nenhuma dessas qualidades humanistas que realmente valem a pena precisa ser descartada. Elas realmente devem ser preservadas. Mas elas são colocadas em seus devidos lugares pela filosofia, avaliadas em seu valor correto. Pois elas, como tudo o mais, devem estar subordinadas e coordenadas à vida divina.



Quando o desapego é exagerado, torna-se uma fria impassividade. O homem então se move e age como uma marionete.



Em certo sentido, ele se torna despersonalizado, mas não precisa se tornar desumanizado. Volte-se para dentro.



Quem alcança esse equilíbrio interior é neutro a todas as ideias que chegam até ele por meio de livros e homens, indiferente a todas as su-

gestões despejadas sobre ele por tendências e instituições sociais. Sua mente habita no vazio - livre, feliz em si mesma e consigo mesma. A vida dele é uma vida centrada.



Direcionar a mente instantaneamente para a divindade interior, quando na presença de pessoas discordantes, é silenciar pensamentos duros e banir sentimentos ofensivos. Essa frequente virada para dentro é necessária não apenas para o crescimento espiritual, mas também para a autoproteção. Tudo e todos ao nosso redor exercem uma influência poderosa em nossas mentes, e esse é o melhor meio de se desapegar desse fluxo incessante de sugestões.



Por não esperar nada, ele evita o desapontamento. Abstendo-se do esforço, ele evita a derrota. Ao se apegar à calma interior, ele evita a ansiedade.



Se ele deseja manter essa maravilhosa calma interior, deve estar atento para não aceitar dos outros as pressões que eles colocariam sobre ele. Ou seja, ele deve ser fiel a si mesmo, ao seu eu mais elevado.



Uma forma de autotreinamento para ajudar a adquirir esse desapego interior é praticar ver e ouvir o que está acontecendo ao seu redor, nada mais do que o absolutamente necessário para seu propósito, dever ou atividade imediata.



Se tal homem quer viver em uma imperturbável paz interior, ele poderá fazê-lo apenas se não se preocupar mais – não apenas consigo mesmo, mas também com os outros.



Como Liu Ling, taoísta filósofo e poeta do século III, que “habitava sem ter domicílio”, ele é desapegado mesmo em suas atividades e não é detido nem mesmo por amizades íntimas.



A felicidade que ele encontra em certas pessoas, eventos, coisas ou lugares pode passar com o tempo ou com eles, e deixá-lo se sentindo tão vazio, que é como se eles nunca tivessem estado em sua vida, ou como se tivessem aparecido apenas em um sonho. Isso porque ele os deixou onde os encontrou – no mundo da ilusão – em vez de trazê-los para o mundo da Realidade – onde eles se transformariam.



É uma arte, de fato, viver sozinho no meio da multidão.



Não é que ele tome uma posição neutra em todas as controvérsias – ele percebe demais para isso –, mas sim que ele prefere estar desvinculado e desapegado, cuidando de seus próprios assuntos, onde sozinho ele pode fazer um bem maior!



Ele tenta colocar-se além do poder sugestivo dos pensamentos, desejos, ações ou sentimentos de outras pessoas, mesmo quando elas fazem isso sem saber. Uma atitude imparcial é de grande ajuda para esse propósito.



Quando um homem não precisa de ninguém e não possui ninguém, ele está muito mais perto da paz e da força.



Canção – autor desconhecido: Não olhe para o encanto da beleza / Sente-se quieto quando os reis estão-se armando / Coração, mão e olhos vazios / Viva simples e morra tranquilo.



O ímpeto da curiosidade de conhecer a vida privada de outras pessoas, o desejo de se intrometer em seus assuntos ou de interferir em suas vidas devem ser suprimidos se queremos encontrar a própria paz.



Quem aceita enaltecimento também deve aceitar a censura. Quem não for afetado internamente pelo primeiro, também não será afetado internamente pela segunda. A ação que ele pode então adotar externamente depende de suas circunstâncias individuais.



Quando chegamos a tal estado de compreensão impessoal, começamos a ver amigos em nossos inimigos e, às vezes, até inimigos em nossos amigos. Pois começamos a buscar, sem emoção, as causas em nós mesmos que despertam o antagonismo nos outros. Assim, aprendemos mais sobre nossas fraquezas, nossas incapacidades e nossas falhas, embora tenhamos que peneirar muitas falsidades, muitos exageros, distorções e até maldades para chegar a esse conhecimento.



A serenidade que seu coração possui permite que ele considere a mesquinha, a injustiça ou a maldade do tratamento que ele pode vir

a receber dos outros com elevada indiferença – com resignação também, deve ser acrescentado, pois ele percebe que nada melhor precisa ser esperado de tais pessoas e de tais percepções como as deles.



Ele deve treinar-se para ficar tão acostumado a suportar a injustiça dos julgamentos superficiais, que esperará poucos do outro tipo.



É muito melhor viver em silêncio digno, ignorando os mesquinhos disparates impressos e os latidos de ciúme daqueles que encarnam o cão, o réptil ou a pulga!



Nada do que seus inimigos dizem jamais terá o poder de feri-lo, se ele ouvir com o ouvido do desapego interior.



Enquanto exterior e resolutamente fazendo tudo o que pode para frustrar os desígnios ma-

lignos de seus oponentes, ele deve interior e resignadamente desapegar-se de seus problemas.



Sendo a fragilidade humana o que é, a conduta humana nunca deve surpreender-nos e nunca nos chocar. Por não esperar muito dela, evitamos amarguras ou decepções desnecessárias.



Ele se divertirá muito na vida quando puder sentar-se indiferente aos seus altos e baixos, quando puder ter pena de seus inimigos e rir de suas calúnias.



Ele não buscará aprovação dos outros e nenhuma recompensa da sociedade. Como poderia, se ele é realmente desapegado?



Ele verá os defeitos naqueles com os quais tem de lidar, assim como antes, mas agora já não

parecerão ter importância e não serão capazes de irritá-lo ou aborrecê-lo.



Quando uma campanha de injúrias cresceu, Ananda sugeriu ao Buda que eles deveriam ir para outro lugar. Mas o Buda recusou-se a fazê-lo, dizendo: “Sou como o elefante que entrou na briga: devo suportar os dardos que caem sobre mim.”



Não deveria ser para ele a vaidade, que exige que o seu ego seja edificado pelos outros, com elogios ou lisonjas.



Jesus não respondeu quando calúnias e maldições foram lançadas sobre ele. Buda manteve o silêncio quando difamação e abuso foram proferidos contra ele. Essas grandes almas não viviam no ego e, portanto, não se preocupavam em defendê-lo.



Parte do preço que pode ter que ser pago pelo aspirante é separar-se de amigos que constantemente criticam sua busca, grupos sociais que são obstáculos causadores de desperdício de tempo nesta busca ou parentes que são agressivamente antagônicos à busca. Isso não quer dizer que ele deva sempre fazer isso, pois cada caso é individual e precisa ser cuidadosamente avaliado. Às vezes, será melhor ele suportar zombarias com paciência e tolerar com resignação o escárnio de línguas tagarelantes.



Graças a Deus, não precisamos levar conosco ao Árbitro Divino qualquer certificado de caráter, elaborado pela turba que não conhece nossos corações: Ele, e somente Ele, pode ler nosso verdadeiro valor e reconhecer nossas falhas humanas com precisão e com misericórdia.



Enquanto outros buscam avidamente publicidade, ele é indiferente tanto à aclamação popular quanto à crítica popular.



Quanto mais bem-sucedido ele for em se manter livre de laços mundanos, mais amplamente ele será capaz de servir à humanidade.



Enquanto eu o estava observando em uma noite de inverno nas ruas cobertas de neve de St. Albans onde o encontrei pela primeira vez, pensamentos estranhos encheram minha cabeça. Sob aqueles trapos esfarrapados residia um espírito da mais pura safira. As inescrutáveis determinações do destino o colocaram nesse caminho. Mas enquanto ele falava comigo em tons calmos e felizes sobre diversos assuntos espirituais, senti minha mente sendo constantemente elevada pelo tremendo poder de seus pensamentos dinâmicos a um estado mais sublime. Sentia sua incrível paz, sua realização quase divina, sua visão cósmica, seu sentimento profundamente impessoal, e sabia que o homem diante de mim não mudaria voluntariamente sua situação pela de nenhum milionário na Terra. Isso é difícil de entender, mas há alguns que compreenderão o que quero dizer. Não prego a pobreza como

caminho para a paz. Mas eu digo que, a menos que você tenha encontrado a riqueza interior, a menos que seu sucesso exista em seu coração e pensamentos e consciência também, o símbolo externo de um talão de cheques todo-poderoso é uma zombaria e pode até mesmo se provar uma maldição também.



Aquele que se sintonizou com a vida sem ego e se comprometeu com a vida altruísta descobrirá que, ao abandonar os motivos egoístas que impõem os homens, não perdeu nada, afinal. Pois o que ele realmente precisar, e sempre que ele realmente precisar, virá para suas mãos. E isso será igualmente verdadeiro quer seja algo para si ou para o cumprimento daquele serviço a que ele se dedica. Conseqüentemente, uma escritura persa diz: “Quando você alcançar este grau [o abandono de todos os apegos mortais], tudo o que é o seu mais elevado desejo será realizado.”



A partir da prática contínua desse desapego interior, de suas próprias ações e de seus resulta-

dos, desenvolve-se nele um senso de força e domínio, um sentimento de paz feliz e de se estar à vontade.



O impassível desapego que ele sente na presença das tentações é um sentimento muito gratificante, uma recompensa valiosa pelos esforços para alcançá-lo.



Nenhum homem pode tentar manter essa atitude imparcial em relação às suas próprias atividades sem obter um treinamento contínuo e excelente de autocontrole. Equilíbrio mental, estabilidade emocional e um melhor conhecimento de si mesmo também estão entre os frutos do sucesso.



Se ele se estabelecer primeiro neste centro criativo vital, tudo o mais lhe será acrescentado, inevitável e inescapavelmente.



O Gita prescreve a despreocupação com os resultados da atividade, não apenas porque isso leva a sentimentos de calmo desapego como o grande resultado geral, mas também porque leva a uma melhor capacidade de manter a meditação continuamente acontecendo no fundo da atenção, como resultado especial.



Se você deseja desfrutar da paz interior, deve praticar o desapego interior.



Aqueles que podem determinar-se a abdicar de tudo receberão tudo. Aqueles que podem ousar retirar a si mesmos da oscilação emocional encontrarão "a paz que excede todo o entendimento". Aqueles que podem perceber que são seus próprios obstáculos no caminho, em um tempo não muito longo, perceberão a verdade.



O homem que pratica esse espírito de desapego não é mais vítima de estados emocionais conflitantes. Ele se sente livre dentro de si.



A tentação como tal desaparece nesse estágio avançado e se torna um meio de aumentar sua força de vontade.



Tudo o que você realmente precisa é inerente e pode ser extraído dessa quietude.



O homem que sabe viver em seu centro e não se desviar dele, frequentemente descobre que não precisa fazer nenhum movimento no sentido de satisfazer uma necessidade. Usualmente, aquilo virá sozinho no momento certo, atraído pela força magnética central.



Os resultados dessa liberdade interior são muitos. Assim, aquele que sente essa paz interior que conquistou por meio de profunda renúncia provavelmente sentirá uma cínica aversão pela política, pelos debates acirrados que ela promove, pelos abusos pessoais que sugere, pelos

conflitos egoístas que engendra e pelas duras polêmicas que cria.



Assim como as folhas de uma árvore sem seiva secam e caem, os desejos de tal homem murcham por si mesmos.



Esse impassível desapego tem sua utilidade em uma época em que as paixões são violentas, as emoções são explosivas e as ideias ou pessoas destrutivas agem descontroladamente entre nós.



Porque ele pode ver através dela, porque ele pode penetrar sua verdadeira natureza, alcançando a Realidade através da Aparência que ela simplesmente é, ele pode lidar com o mundo, negociar suas transações e experimentar seus altos e baixos muito melhor agora que ele está desapegado e indiferente.



Ananda Coomaraswamy, sobre a doutrina do Tao, o caminho da não busca: “Tudo o que é melhor para nós vem por si mesmo às nossas mãos, mas se nos esforçamos para alcançá-lo, aquilo nos escapa.”



Quando no final o ego desiste de sua luta, porque vê que o melhor caminho é o caminho superior, por mais que isso possa envolver resignação e renúncia, a recompensa vem rapidamente na paz que descende sobre a alma.



Se um homem entende que a vida é como um sonho e no fundo {ela} é mental, e se, como resultado, ele pratica um certo tipo de desapego, descenderá sobre seu caráter uma calma e uma serenidade pelas quais ele nem mesmo terá que trabalhar, a seu devido tempo.



Se ele consegue transcender a si mesmo, se logra tornar-se independente dos apegos, desejos e emoções do ego, uma paz absoluta o aguarda.

RESOLVENDO DIFICULDADES

É uma qualidade que não se consegue facilmente, esse desapego e, além disso, uma qualidade que muitas vezes é falsamente assumida. Ele terá de se testar de vez em quando ou cooperar com a testagem que a vida lhe fará, para descobrir o quão autêntico seu desapego realmente é.



Existe uma serenidade materialista e uma serenidade espiritual. A primeira vem da posse de dinheiro, propriedade, posição ou afeto. A outra não vem de possessões exteriores, mas de haveres internos. A primeira pode ser estilhaçada com um único golpe; a outra logo se recupera.



Será que ele consegue manter sua mente serena tanto nos maus momentos quanto nos bons, tanto em meio à catástrofe quanto em meio à vitória? A capacidade de sustentar tal indiferença é o ideal; as circunstâncias são o teste do que ele é, bem como a oportunidade de se tornar melhor do que é.



Nem é uma questão de escolher entre ser presunçoso e ser humilde, pois o ego pode ser forte em ambos os casos. Acontece, no segundo caso, se acompanhado de exibicionismo, e, no primeiro caso, se acompanhado de concentração total sobre si mesmo. A prática do desapego evita ambos os erros.



Se ele realmente alcançou essa paz, ele também terá morrido para a carne e seus impulsos indisciplinados, ao mesmo tempo. Esse é um dos testes para ele saber exatamente onde está.



Se sua paz interior for apenas espúria, ela desmoronará no primeiro teste decisivo. E, tenha certeza, de que a vida fornecerá esse teste.



Esses profissionais da espiritualidade tornam isso um assunto tão egocêntrico que as referências constantemente reiteradas a “desistir-se do ego” ou “ficar-se de fora do eu pessoal” parecem uma espécie de encenação, para não ser levada a sério, não real, não autêntica, apenas um faz de conta, uma simulação.



Sua calma inabalável e perspectiva desapaixionada se manifestarão não apenas nos eventos do dia a dia da vida comum, mas também quando testadas nas rigorosas crises do destino. Ele estará tão desapegado com relação a estas como se tivessem acontecido meio século antes e ele as estivesse vendo de longe.



Será que ele pode desapegar-se dos aspectos pessoais da situação? Ele pode recusar-se a ser guiado por eles ou influenciado pelos sentimentos do momento? Este é o seu teste.



Viver e trabalhar no mundo como este é hoje, extenuante, materialista e sensual, e ainda manter vívido um sentimento intuitivo de sua natureza mentalista onírica, é um equilíbrio bastante difícil de encontrar.



As pessoas ficam inquietas quando são solicitadas a praticar o desapego, como se fosse tirar a alegria da vida se seguissem essa regra.



É uma arte difícil esta, a de viver no centro do próprio Espírito e, simultaneamente, existir na circunferência do Corpo.



Esta pergunta é frequentemente feita: Como é possível manter a mente constantemente ocupada com a vida interior quando ela também deve dar atenção e, muitas vezes, atenção inabalável às necessárias tarefas envolvidas na obtenção do sustento?



Não é fácil esta dupla atitude que vive de forma alerta ao que se passa à sua volta, mas ainda assim tão desapegado do presente como do futuro.



É fácil olhar para o passado com desapego e julgá-lo com calma, mas fazer ambos durante o fluxo de eventos atuais é muito mais difícil.



Não é fácil, onde há deveres e compromissos, adotar-se uma atitude de renúncia.



Talvez não seja verdade escrever que o homem deve tornar-se totalmente desapegado. Nin-

guém que ainda esteja encarnado, mas compelido a lidar com o mundo exterior a si mesmo e negociar com este mundo para suas necessidades, pode ser chamado assim – por mais livre que ele tenha tornado seu coração e por mais firme que tenha tornado sua mente.



A atitude dele exigida é o desapego de suas emoções, tão imparcial e tão desinteressada quanto a do matemático em relação aos seus símbolos. Essa atitude pode parecer não apenas impossível de ser alcançada, mas também assustadora e desoladamente austera para ser mantida. Parece que nenhuma criatura humana poderia entregar-se completamente a isso, ou gostaria de fazê-lo.



Se é possível que alguém alcance uma impessoalidade total pode ser questionado; mas se o ideal desta for estabelecido, pelo menos a direção certa será tomada e algum progresso será feito.



O desapego, como normalmente proposto, parece virtualmente impossível, exceto em uma conversa corriqueira sobre o assunto ou em algum escrito superficial sobre o assunto. O que é possível e até preferível é uma razoável indiferença ou um distanciamento mais equilibrado.



Será mesmo possível que um ser humano, com carne, sangue e nervos, vivendo em um mundo e tempo como o nosso, com todas as discussões inflamadas, as tensões e atritos, os sofrimentos e a violência, possa manter um distanciamento interior?



Deseje apenas não ter desejos. Esteja desapegado mesmo dos esforços para se desapegar. Não parece humanamente possível seguir tais regras.

TREINANDO A MENTE E O CORAÇÃO

A mente deve ser fortalecida até que possa elevar-se até onde sua resistência permitir, acima das circunstâncias. Ela pode fazer isso apenas cultivando habitualmente equanimidade, indiferença, desapego.



Quaisquer que sejam as nuvens mentais e emocionais que o dia possa trazer, ele não as detém, mas deixa-as passar. Isso poderia parecer um feito sobre-humano, mas se torna possível quando ele os entrega ao poder superior.



Nenhuma decepção com as expectativas pode levar à amargura o coração. Sua própria tranquilidade vale mais para ele do que isso.



Aos poucos, ele se ajustará às suas deficiências e viverá em paz emocional, apesar delas.



É verdade que ele pode recuperar rapidamente sua serenidade e firmeza. Mas ele só consegue fazer isso por pura força do hábito e por retornar deliberadamente, em reflexão e meditação, às verdades universais e eternas que apagam a tristeza temporal e particular da perda.



Nenhum homem pode sair de seus próprios sofrimentos, a menos que possa sair de seus próprios pensamentos.



Quando consegue sorrir de suas decepções e esquecer seus desejos, ele está aprendendo o desapego.



“Agora, o que pode prejudicar a mim que mesmo enquanto vivendo devo viver como estando morta?” Assim cantou Lalla, uma yogini da Caxemira do século XIV.



Não somente deve ele remover as impurezas, as falhas e as fraquezas que obstruem a entrada divina ou impedem o estabelecimento divino, mas também ele deve, continuamente, treinar-se para permanecer imperturbado por problemas e não excitado pela boa sorte, manter mente e coração sempre calmos para que o hóspede divino possa estabelecer-se permanentemente.



Ele conhecerá a calma interior, a verdadeira paz, quando nunca mais conhecer qualquer agitação emocional. E isso é verdade tanto em suas formas prazerosas quanto dolorosas. Am-

bas devem ser superadas. Tanto a atração que o prende a uma coisa ou pessoa quanto a repugnância que o impede de buscá-la devem ser sentidas sem nenhum movimento das emoções, muito menos das paixões.



Cultivar a equanimidade quando a vida está cheia de esplendores é tão necessário, e, igualmente, nosso dever, quanto quando ela está cheia de misérias.



Se você tomar cuidado para não ficar muito deprimido quando as coisas dão errado, nem muito eufórico quando elas dão certo, gradualmente você alcançará um equilíbrio que mais tarde o ajudará a permanecer sempre em contato com a Realidade.



A segurança interior e a paz inefável desse estado não podem ser obtidas apenas pedindo. Elas devem ser conquistadas através da recusa da pessoa em ficar indevidamente exultante pela

boa fortuna ou indevidamente deprimida pelo infortúnio, não permitindo que apegos toquem o coração e emaranhados prendam a mente.



Se vier a boa sorte, ele pode alegrar-se com isso, mas não deve contar com isso de maneira otimista, nem pessimisticamente rejeitá-la.



Ele tenta lembrar-se das experiências pelas quais passou durante um período de grande dificuldade, perigo, calamidade ou doença, e fazer isso com calma, impessoalmente.



Essa maneira de olhar para todas as experiências pelo seu significado interior, de aprender com todas igualmente, faz com que ele nada rejeite e expresse tolerância. Pois todas são valiosas – mesmo que não igualmente valiosas – para servir seu propósito superior e cumprir sua busca espiritual. A tensão entre o bem e o mal desaparece e não é mais necessário privilegiar

um sobre o outro, pois ele se coloca em um nível onde o Uno governa.



O Eu Superior nunca é ferido.



É melhor estar acima dos humores que se propagam sobre um homem ultrasensível e iluminam o dia com alegria para ele ou o escurecem com desânimo.



Quando a frustração da privação do passado se transforma em euforia pela sorte do presente, ele precisa ser cuidadoso – cultivando agora o tanto de desapego que deveria ter cultivado então.



Existem elementos desagradáveis em nossa experiência de vida, bem como elementos prazerosos; mas, se quisermos mesmo encontrar paz de espírito, devemos aprender a encarar com reserva esses sentimentos, a ficar de lado e exa-

miná-los, mesmo em meio aos eventos que os produzem.



Ele não se deixará desviar desse cultivo deliberado da tranquilidade interior. Ele aceitará o fracasso mundano com o reconhecimento de suas verdadeiras causas e o sucesso mundano com total humildade.



Um homem não é necessariamente antiespiritual se vive plenamente no mundo, engajando-se em suas atividades e apreciando suas satisfações. Apenas, deve lembrar-se constantemente quem e o quê ele realmente é e nunca esquecer seu propósito final.



Embora ele devesse dar o seu melhor à vida externa, ele não deveria dar tudo de si a ela. Em algum lugar de seu coração, ele deve manter uma certa reserva, uma independência espiritual. É aqui, neste lugar secreto, que o valor supremo do Eu Superior deve ser prezado e amado e a ele devemos render-nos.



Essas atividades que pertencem à existência humana no mundo ainda podem continuar, e a elas não é preciso renunciar, embora possam ser modificadas ou alteradas de certas maneiras, conforme a intuição direcionar. Seus negócios, interesses profissionais, familiares e sociais não precisam ser deixados de lado. Suas apreciações ou criações de arte não precisam ser abandonadas. Sua vida intelectual e cultural pode permanecer. Dele se exige apenas que nada disso seja autossuficiente, existindo em total desconsideração do Todo, do propósito último e superior que está por trás da reencarnação.



Por mais ativamente ocupado que necessite estar para cumprir seus deveres mundanos, interiormente sua mente repousará em perfeita placidez. É esse estado ideal que permite que ele permaneça secretamente desapegado e emocionalmente não envolvido com o mundo. Sem isso, ele seria tomado por tentações e tribulações e afetado por elas como a maioria dos homens é afetada.



Ele executará o mais atarefado trabalho diário com uma tão profunda compostura a qual só pode surgir da compreensão de que esse trabalho não esgota a totalidade da vida.



Ele não precisa desprezar o perecível e efêmero pois precisa viver com eles. Nesse sentido, eles certamente são importantes. E na medida em que ele tem que trabalhar com seu corpo e participar de atividades mundanas, não há razão espiritual para que ele faça o seu pior. Essas atividades também merecem seu melhor esforço. O que ele realmente deve evitar é que as exigências delas se tornem excessivas e, conseqüentemente, invadam o tempo que deve ser reservado para coisas superiores.



A atividade prática deve ocorrer lado a lado com o desapego interior.



Será o isolamento de toda a expressão física da experiência, do pensamento e do sentimento não físicos um objetivo adequado? Estar totalmente fechado dentro de seu eu interior, sem expressar sua revelação, será este o último estado de sua aspiração?



Ele tem de viver dentro do mundo com pessoas mundanas, como a maioria de nós tem de fazer, e ainda ser capaz de manter viva a consciência de sua origem divina, não perdendo o sentimento de divindade no fundo de seu coração. Ele tem de agir como um ser físico e ao mesmo tempo sensível à natureza transcendental subjacente.



Encontrar a quietude do Eu Superior não significa necessariamente se retirar da agitação do mundo.



Aconteça o que acontecer, ele deve permanecer centrado.



Não está sendo pedido a ele abandonar suas aspirações sociais, por exemplo, em favor de suas aspirações espirituais, mas equilibrá-las de forma sã. A ele é solicitado não buscar um em detrimento do outro, a não abandonar ideais dignos em momentos importantes. As grandes decisões de sua vida devem estar alicerçadas na reconciliação de se estar no mundo com o não ser do mundo.



Deixe o corpo estar lá, deixe a vida mundana continuar; não há necessidade de negar a existência de ambos ou de negligenciar suas exigências; mas não deixe nenhum deles dominá-lo.



A sensação de estar interiormente desapegado de todas as suas atividades diárias, a consciência do poder profundo mantido reservado estará presente.



Devemos mergulhar na vida do mundo, mas não precisamos afogar-nos nela.



Não há nada de errado no contato diário com o mundo, no atender aos deveres, no ser prático, eficaz, até mesmo bem-sucedido na profissão, nos negócios ou em outro trabalho e na criação de uma família, desde que tudo isso seja feito enquanto lembrando do poder superior.

ASCETISMO VERDADEIRO

Devemos usar as coisas materiais, sim, e não abandoná-las; mas devemos fazer isso sem apego. Podemos amar as coisas boas da vida como as outras pessoas, mas não devemos ser escravos desse amor. Devemos estar prontos para abandoná-las a qualquer momento, se necessário. Não são as coisas que nos prendem, nem o casamento, a riqueza ou o lar, mas nosso desejo pelo casamento, riqueza ou lar. E o que é esse desejo afinal, senão uma linha de pensamentos, uma série de imagens mentais?



Onde outros são apanhados neste redemoinho e desgastam a si mesmos, despendendo suas

energias, e seus anos no acúmulo de bens terrenos ou no esgotamento dos prazeres terrenos, ele diz aos seus instintos: “Até aqui, e não mais.” Para ele, há satisfação em um desfrute restrito deste mundo, com tempo, pensamento e força suficientes para o estudo dos grandes evangelhos e a prática de entrar no Silêncio.



O desapego a ser praticado não é uma negação das coisas necessárias ou uma recusa das coisas belas, mas uma rejeição das coisas supérfluas que sobrecarregam a vida. Sugiro que esta afirmação seja comparada com o que foi ensinado e feito na Índia.



Ele apreciará os confortos e conveniências que o dinheiro proporciona, desfrutará dos prazeres estéticos e das satisfações físicas da vida, mas não será dependente deles. Eles estão-se adaptando ao seu status e necessidades humanas desenvolvidas, mas não são essenciais para seu verdadeiro bem-estar. Ele pode deixá-los ir a qualquer momento, se as circunstâncias exigirem.



O primeiro preço que deve pagar aquele que deseja cultivar a serenidade é o desapego interior. Ele deve encontrar a resposta certa a uma antiga questão: Eu quero possuir coisas ou ser possuído por elas?



É um ato compreensível rejeitar tudo o que impede a realização do ideal de alguém. A rejeição de posses pessoais, de bens físicos e poderes mundanos que se tornam tais obstáculos, não é, portanto, errada. Mas devemos distinguir entre o mero símbolo externo de posse e o real apego interno a ele. O último é apenas mental. O verdadeiro ascetismo deve ser praticado dentro do coração. Um ascetismo anunciado publicamente não tem valor intrínseco.



Nossa relação com as posses, e mesmo com as pessoas, deve ser aquela que não coloque nelas dependência a ponto de qualquer mudança nos roubar a tranquilidade interior.



Se ele toma o cuidado de possuir nada no mais profundo do seu coração, ele não pode sofrer a mortificação/aflição de perder qualquer coisa.



É verdade que muitos homens encontram paz mental na abundância de riquezas, mas também é verdade que eles não encontram a paz maior da mente. Isso vem, e só pode vir, da tranquilidade permanente do Eu Superior.



Ele pode alcançar esse estado se afastando secretamente de cada bem que adquiriu, de cada honra que conquistou, de cada relacionamento que estabeleceu ou herdou da Natureza. Dessa forma, ele se desfaz do que está fora de si e fica livre para receber o que está dentro de si.



Não é necessário renegar todos os bens e posses materiais para se qualificar para a “pobreza”, à

qual os monges fazem voto, ou para se alistar nas fileiras dos “pobres”, os quais Jesus descreveu como sendo abençoados. Bem entendido, o estado de pobreza é espiritual e significa desapego interior das coisas exteriores. É o estado de estar com o coração livre do materialismo e mundanismo, ambição e egoísmo.



Ele deve começar renunciando mentalmente a todas as reivindicações pessoais sobre todas as coisas e todas as pessoas.



Uma vez conheci um homem que seguia Jesus literalmente. O que ele recebia com a mão direita, ele dava com a esquerda – tal era sua indiferença absoluta aos bens ou sua completa caridade para com os necessitados; chame isso como quiser.



A falta de desejo é o último teste da força moral e da sinceridade prática do místico. Ele po-

de desistir, sem desnecessária amargura, desta coisa que mais preza porque busca um valor mais elevado? Ele pode cortar o último apego ao mundo para alcançar aquele estado que está além do mundo? Se seu pensamento e comportamento puderem sobreviver a este teste, grande será sua recompensa.



O que é que fere sua Mente? É o Desejo. Quando os desejos são muitos, o que podemos preservar de nossa Mente Original é inevitavelmente pouco; e quando são poucos, é muito. Se os desejos fossem eliminados, a Mente seria automaticamente preservada. Se os estudiosos pudessem recusar-se a seguir paixões e desejos, eles seriam os sucessores dos antigos sábios.



No final, o homem tem de chegar a esta conclusão: que não há lugar de descanso para ele em qualquer desejo terreno, e que a paz satisfatória e duradoura da ausência de desejo é imensamente superior à satisfação sempre parcial e transitória de tal desejo.



Ele deve aprender a manter o desapego equânime de sua mente imperturbável e a visão clara de sua intuição desobstruída.



Ele deve alcançar um desinteresse na motivação e uma imparcialidade na mentalidade.



Chega um momento na vida do discípulo sincero em que ele será impelido a desembainhar a espada do Desapego da bainha da Aspiração e, com ela, cortar os últimos anseios pelas coisas sedutoras da vida sensual.



Quando Cristo ensinou que aquele que deseja encontrar sua vida deve primeiro perdê-la, ele quis dizer simplesmente que é preciso primeiro perder seus apegos.



Jesus declarou claramente que aqueles que não podiam abandonar seus apegos terrenos não podiam tornar-se discípulos dele.



O dizer de Jesus “Vinde a mim, todos vós que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei” significa: “Se desfaça do fardo de seus apegos, desejos, pensamentos; então, a verdadeira natureza do Eu será o único que restará, e você terá paz verdadeira, descansará do peso do ego.”



Sua mente deve alcançar um equilíbrio completo e seu coração uma placidez completa que nenhuma paixão pode agitar e nenhum desejo excitar.



Um homem pode cair no pecado da vaidade por causa da facilidade com que é capaz de desenvolver os sentimentos devocionais ou ativar os espiritualmente arrebatadores. Mas aqueles que entram no Vazio porque são capazes de entrar no mais íntimo de si mesmos não podem cair

nesse pecado. Eles estão desapegados não apenas das emoções, mas também de si mesmos. É por isso que vivem em uma paz tão grande e tão constante.



Se você tentar manter o pensamento de que todo esse tumulto é, afinal, uma ideia e deve ser valorizada semelhantemente será mais fácil encontrar e manter sua calma interior. Se você puder olhar para a era atual com o desapego com que olha para a era napoleônica, você cumpriu o propósito; mas, claro, humanamente falando, é impossível fazer isso, exceto pelo esforço minuto a minuto e pela prática cotidiana realizada durante um período de anos para discriminar o que é real e o que é meramente uma ideia. É esse esforço contínuo e prolongado que realmente constitui “gnana yoga” e, por fim, traz sucesso na forma de uma compreensão estável e inabalável da verdade por trás da vida.



Ele se torna desapegado quando se liberta da tendência universalmente prevalente de conec-

tar todas as experiências com o ego pessoal. O desapego o tira de si mesmo e o salva de se envolver emocionalmente em seu ambiente.



Ele é capaz de se manter diante da luz, por assim dizer, capaz de permanecer imparcial e desapegado mesmo ao lidar com assuntos que lhe afetem intimamente.



Ele atingiu um ponto em que o contato com a Quietude é agora possível, onde sua gloriosa bênção agora está disponível. Mas ele logo descobre que, ao retornar ao mundo cotidiano, como deve retornar, o contato rapidamente desaparece. Há algo que ele possa fazer aqui para reduzir e retardar a perda? O verdadeiro obstáculo é, como sempre, seu ego. Se ele não puder removê-lo, ele pode praticar suspendê-lo temporariamente.



Afastese de si mesmo. Deixe seu ego para trás. Faça isso em pensamento e ação, emoção e

humor. Mude sua atitude , e, assim, sua vida muda.



Ele deve derrubar todo o edifício de apegos construídos pelo ego até o chão: seja abrupta e corajosamente com um estrondo ou lenta e fragmentariamente com o tempo.



Ele aprenderá a ver os atos dos outros a partir deste ângulo impessoal. Desta forma, ele se instrui pela experiência deles.



O caminho a seguir a partir daqui é percorrido pelo cultivo da qualidade de ser impessoal em suas reações às experiências externas, contatos e arredores. Ele deve reconhecer e aceitar a verdade de que o Espírito é totalmente impessoal e não egoísta.



Cada vez mais a Ideia do Mundo se torna um pano de fundo para a ideia do ego no pensa-

mento habitual. Assim, ele se torna cada vez mais desapegado do “eu” pessoal.



Ele está começando a se distanciar de seu próprio ego quando está experimentando uma forte desconfiança de si mesmo e uma grande dúvida sobre o valor de seu próprio julgamento.



O que ele precisa aprender é estender essa indiferença ao mundo – que ele professa – aos seus próprios assuntos pessoais no mundo.



Aqueles que tentam compreender o Tao, perdem-no, declarou Lao Tzu. Por quê? Porque estão usando força de vontade, força de vontade pessoal, em vez de se tornarem passivos e permitir que o Tao use suas mentes e corpos, como se fossem seus instrumentos. Essa eliminação da vontade própria é o que Jesus quis dizer quando aconselhou seus seguidores a perderem a vida para encontrar vida.



À medida que avança na ideia de estar desapegado dos resultados e posses, ele inevitavelmente terá de avançar na ideia de estar desapegado da preocupação com seu próprio desenvolvimento espiritual. Se ele deve renunciar ao ego, também terá de renunciar às suas tentativas de melhorá-lo. Isso se aplica tanto ao seu caráter quanto às suas ideias.



O aspirante que dá o melhor de si para se aperfeiçoar, não importa quão insignificante ele seja, deixará os resultados ao poder superior.



Desejar se livrar dos desejos é em si um desejo. Portanto, o caminho superior seria não apenas mudar o desejo somente, mas deixar de desejar em todos os sentidos, e isso só é possível entrando na quietude interior e permanecendo lá.



Algum sábio tibetano disse que o melhor caminho é não ser nem iluminado nem não iluminado e, assim, elevar-se acima desse par de opostos. Um sábio hindu aconselhou o brâmane a abrir mão de sua erudição primeiro, de sua atitude meditativa em seguida, e por fim, de sua atitude não meditativa; apenas então a iluminação apareceria.



Não se ocupe com coisas ou pensamentos, nem mesmo com a busca de experiências interiores, mas fique quieto e sem desejos.

TORNANDO-SE A TESTEMUNHA

Testemunhar o que está acontecendo ao seu redor sem ser influenciado por isso, ou o que está acontecendo com ele sem se preocupar – isso faz parte da prática do desapego interior.



Ele se torna não apenas um espectador dos outros, mas também de si mesmo. Se esse desapego raramente é visto, pode ser porque ele é raramente buscado.



Praticar o viver no mundo sem ser dele envolve tornar-se um espectador não apenas do mun-

do, mas também de si mesmo. Na medida em que ele se perde na experiência do mundo, nessa medida ele perde essa autoconsciência mais profunda.



Dizer que ele se torna um espectador desapegado do mundo não é totalmente verdade, pois uma parte permanece lá, mas ele mantém uma certa distância dela. Isso não é possível para o homem materialista, pois seu envolvimento pessoal com o mundo é total. Eu uso o termo “materialista” aqui como referindo-me a alguém que não despertou para a verdade ou nem uma vez experimentou um vislumbre. A situação pode ser vista claramente na maioria dos atores teatrais. Eles se tornam o papel que desempenham durante o tempo de uma apresentação, mas não esquecem totalmente quem eles realmente são.



Homens que estão muito próximos de si mesmos não podem realmente compreender a si mesmos.



Uma parte dele deve permanecer intocada pelos acontecimentos externos – observador calmo, vigilante, emocionalmente distante e secretamente inacessível.



É uma sensação estranha, uma sensação de estar longe de si mesmo, algo mais profundo e diferente do que estar longe de seu corpo.



Quando ele puder retirar-se mentalmente, à sua vontade, de uma situação em que está envolvido com outras pessoas, de modo a considerar todas as partes, inclusive ele mesmo, com serena imparcialidade, ele terá percorrido uma grande distância.



Dissocie-se da pessoa que tem de atravessar o drama-onírico da vida. Ela é forçada a agir, mas você pode praticar essa dissociação interiormente.



Ele se sente como se fosse um mero espectador de uma peça teatral, tendo o mundo inteiro como palco. E mais, ele se sente um espectador fantasmagórico.



Ele pode chegar a tempo de sentir certa diversão ao assistir sua própria apresentação no palco da vida.



Ele vê sua personalidade desempenhando seu papel no palco do mundo e, embora reconheça sua conexão com ela, aquela é sentida como um objeto, como um “outro”.



Repetidamente ele terá a extraordinária sensação de olhar para baixo, para o jogo da vida humana como estando num estado mental elevado semelhante ao pico. Ele verá os jogadores - milhões deles - batalhando veementemente por objetivos triviais e dolorosamente lutando

por objetivos fúteis. Ele vê quão insignificante é a soma total de cada atividade da vida individual, quão desprovida de grandeza mental e grandeza moral ela é. E, vendo, com aspiração vai-se dedicar novamente à devoção inabalável, à Busca dentro de sua própria mente.



Quer ele evoque o passado quer sonhe o futuro, ele se afastará de seu próprio ego e julgará um ou planejará o outro com sabedoria impessoal e desapegada.



A partir desse nível mais elevado de existência, é incomensuravelmente mais fácil para ele solucionar todos os problemas de conduta e resolver todas as questões de avaliação.



A mente repousa no cume deste Olimpo, de onde contempla as tristezas e os cuidados dessa existência oprimida e se pergunta por que lhes foi permitido perturbá-la. Pois, neste topo

da montanha, a vida parece tão clara, tão certa, tão tranquila.



Ele não recua diante dos problemas, mas, em vez disso, sobe a um nível mais alto, onde ele pode vê-los de uma perspectiva mais verdadeira.



Ao adotar uma atitude de testemunha, ele coloca uma distância entre as atividades do dia e ele mesmo. Isso o ajuda a controlá-las, impede que submerjam completamente sua busca, e preserva qualquer paz interior que ele alcance.



Ao se recusar a se identificar com a cena circundante, mas permanecendo como seu espectador, ele se salva do envolvimento emocional e mantém um domínio de si mesmo que de outra forma seria difícil de garantir.

ATEMPORALIDADE

A paz no coração de tal homem é tão incomensurável quanto sua confiança na Mente Infinita. Na verdade, a paz existe por causa da confiança. Ele não precisa abrir a porta do futuro. A experiência que ele precisa ou a coisa que deve ter, ele sabe, emergirá de sua obscuridade diante de seus olhos no momento adequado. Portanto, ele é paciente o suficiente para deixar as circunstâncias amadurecerem por si mesmas, quando a paciência é necessária.



Em parte porque a Vida é uma transição perpétua, não sabemos como nos comportaremos depois de amanhã. Não façamos promessas,

então, mas antes honremos a lei da vida e sejamos livres.



No que diz respeito aos erros do passado, esqueça-os e comece de novo, como se fosse seu primeiro dia neste corpo; mas, no que diz respeito aos seus contatos atuais, seja gentil com eles, como se fosse seu último dia neste corpo.



A história pessoal que já existiu – deixe-a realmente ir e se livre do passado, que pode tornar-se uma prisão mental para pessoas incautas; aprenda a permanecer no atemporal, saindo dele quando os deveres chamam, mas mantendo-o como pano de fundo.



Não dê um único olhar para trás, para o passado cheio de erros, pois a educação dada por ele e o sofrimento de suas consequências conduziram à força a sabedoria do Presente.



O passado forneceu suas lições, então, por que precisa haver arrependimentos? Bebida, sexo, ambição, dinheiro, viagens – foram todas estações no caminho da compreensão. Se roubaram, também deram. Se desapontaram, também o treinaram. Se o passado mostrou fraquezas, também mostrou que você pode eliminá-las.



É útil olhar para o passado através dessa nova e mais clara luz, para revisá-lo a partir deste ângulo impessoal.



Todo animal, exceto o homem, está mentalmente livre de ansiedades, medos e preocupações quanto ao seu futuro. Nenhum animal, exceto o homem, se torna miserável com arrependimentos e lamentações sobre o passado.



Como pode ter medo de seu futuro, ele que sabe que está relacionado com Deus, e que Deus é o mesmo de ontem, de hoje e para sempre?



Tanto a ansiedade sobre o futuro quanto o arrependimento sobre o passado são incompatíveis com o estado de sereno desapego. Este é elevado além deles e livre até mesmo de ser afetado pelas mudanças e pressões do dia.



Não deixe o passado sufocar você. Tente estar em total controle do pensamento e do humor e trazer ambos para a paz sagrada do Eterno Agora.



Colocar a ansiedade de lado, que surge naturalmente com nosso apego pessoal aos resultados, e o desejo ansioso por fins são deixados de lado é ter a mais plena fé de que o poder superior cuidará de nossas verdadeiras necessidades.



Se os homens se recusarem a ver a transitoriedade da pessoa e das posses ou a reconhecer a inevitabilidade da mudança na mente e no corpo

ou a reconhecer a dualidade do prazer e da dor em todas as coisas, então a própria Vida virá e ensinará essas lições direta e definitivamente de uma forma ou de outra. A doença pode invadir seu corpo, o luto suas famílias, a perda em suas fortunas, ou a escuridão em suas mentes. Não é melhor, prudente e sábio, lembrar o eterno neste momento presente, compreender a natureza mentalística de sua experiência do mundo, considerar todas as coisas como “ideia” e, assim, livre de conflitos internos e falsas esperanças, alcançar uma tranquilidade imperturbável?



Kenshin, um grande general do século XVIII e seguidor do Zen, escreveu os seguintes versos em chinês e japonês: “Mesmo uma prosperidade vitalícia é apenas uma taça de vinho. Uma vida de quarenta e nove anos se passa em um sonho; não sei o que é a vida, nem a morte. Ano após ano – nada mais que um sonho. Tanto o Céu quanto o Inferno são deixados para trás: Eu fico ao luar da madrugada, livre das nuvens do apego.”



O homem sábio vive secretamente no conhecimento uniforme e reconfortante da Unidade, e permanece imperturbado pelas mudanças inevitáveis e incessantes na vida.



Desse ponto de vista elevado, o princípio do renascimento cai para um lugar secundário na escala de importância. O que importa se alguém descende ou não para o corpo, se sempre se mantém firme no atemporal Agora? Só pode importar para o pequeno “eu”, para a vítima ignorante de esperanças efêmeras e medos efêmeros, não para o “Eu Sou” maior que sorri para ele.



Passado, presente e futuro tornam-se meros sonhos quando considerados contra o pano de fundo do AQUELE. Se o homem pudesse trocar seu pensamento voltado sobre si mesmo para pensar na Fonte, e continuar identificando-o com ela, sua consciência seria transformada.



Acabamos com desejos ou ambições particulares à medida que ficamos mais sábios ou mais velhos na experiência reencarnatória. Dissolvemos certos apegos a posses, lugares, pessoas.



Finalmente, ele pode lembrar-se daquelas linhas de Ernest Dowson: “Não são longos, o choro e o riso / Amor, desejo e ódio.” E ele não pode esquecer as outras linhas versadas de Dowson: “Não são longos, os dias de vinho e rosas; / De um sonho nebuloso, / Nosso caminho emerge por um momento, então se fecha, / Dentro de um sonho.”



Qual é a utilidade de se apegar a uma forma específica quando todas as formas são transitórias?



Quanto mais você conseguir desapegar-se das coisas, dos indivíduos e de conteúdo do tempo passado, presente e futuro, mais você sentirá paz.



O tempo progride, mas o espírito puro fica parado, imóvel.



O próprio tempo é apagado pelo misterioso poder da quietude da mente.



Aqui está uma serenidade tão profunda que o tira do tempo.



Ele sente que o tempo cessou completamente, que o mundo inteiro e seu movimento se tornaram a mera sombra de um pensamento, que ele entrou em um silêncio inexprimível e irrestrito.



Quem é o visionário, afinal? É o mundano que se preocupa ao longo dos anos na esperança de encontrar a calma em uma velhice estável, mas problemática, ou é o filósofo que ganha sua calma interior aqui e agora?



Um homem sem o sentido de tempo é um homem com o sentimento de paz.



O pensamento só pode aproximar-se, mas não pode entrar nessa condição atemporal.



Viver em um tempo medido como ele faz é a consequência de viver no movimento do pensamento. Mas quando isso desaparece no quieto centro de seu ser, ele encontra a atemporalidade como seu atributo. Se houver alguma surpresa, é apenas um lampejo, pois na nova consciência ele se sente em casa.



A quietude está além dos conflitos e não é interrompida pelas emoções. É consciente e até alerta, imperativa e até atemporal. Pois não mede a passagem dos momentos, dos segundos ou dos minutos.



A situação real em que ele se encontra agora se torna um ponto onde essa transcendência é possível.



Quando esse voltar-se para dentro se completa no estado final de contemplação, de modo que o pensamento é acalmado e a respiração se aquieta, a sensação de sucessão é dissipada, uma espécie de contínuo agora toma o seu lugar e uma quietude do corpo corresponde a uma quietude da mente.



Neste momento aqui e agora, deixando de lado o passado e o futuro, buscando a consciência pura em si mesma, e não as identificações com as quais ela se confunde e das quais eventualmente tem de se libertar - neste momento ele pode afirmar seu verdadeiro ser e verificar sua verdadeira iluminação sem encaminhá-la a alguma data futura.



Se ele puder penetrar fundo o suficiente na quietude, ele alcançará um estado de consciência que é realmente atemporal. Essa deve ser a referência na declaração do Novo Testamento de que não haverá mais tempo.



Ele tenta transcender a ambos, futuro e passado, para viver no imediatismo do presente. Mas não será o “presente sempre em movimento”. Será o calmo Eterno Agora.



Ele deve cultivar uma grande paciência e ver através das ilusões criadas pelo sentido de tempo.



O Mahabharata: “Deixe o homem fixar sua mente na realidade e, tendo feito isso, ele transcenderá o tempo.”



Não esteja ansioso por tomar providências para o futuro, se você estiver em um estado de en-

trega ao Eu Superior; mas se não estiver, então, de fato, você precisa estar ansioso. O primeiro depende de um poder superior, o segundo de um inferior. Se você confiar no Eu Superior hoje, ele irá prover para você amanhã. Se você depositar confiança no Eu Superior, este nunca o decepcionará e você poderá seguir em frente com segurança. Na verdade, é o “Pai que nos dá o pão de cada dia”.



Estar em paz significa estar vazio de todos os desejos – um estado que o homem comum muitas vezes ridiculariza como desumano ou descarta como impossível. O buscador espiritual vai mais longe e entende melhor, então ele deseja estar sem desejos – mas apenas até certo ponto. Além disso, alguns de seus desejos podem estar ocultos da consciência. Somente o sábio, não me refiro ao santo, está completamente livre de desejos porque o vazio assim criado é completamente preenchido pelo Eu Superior.



Ele pode encontrar o Eu Superior mesmo que esteja envolvido no trabalho de ganhar o sustento. Mas sua participação na atividade e prazer do mundo terá de ser limitada. Não as vozes de outros homens, mas sua própria voz interior deve dizer até onde ele deve ir junto com o mundo.



A felicidade completa que as pessoas almejam como o objetivo de suas vidas na Terra nunca pode ser alcançada. Pois é principalmente baseada em coisas e pessoas, naquilo que está fora do buscador e naquilo que está perecendo. A felicidade que eles podem verdadeiramente alcançar não é desse tipo, embora possa incluir e não exclui esse tipo. Baseia-se principalmente em pensamentos e sentimentos, no que está dentro do buscador e no que é permanente.

A serenidade do discípulo deve permanecer ininterrupta quer ele tenha sucesso em qualquer empreendimento quer não, e quer ele seja capaz de fazê-lo cedo ou tarde. Pois não deve depender dessas coisas exteriores; deve depender da realização interior da verdade. Ele deve fazer tudo o que for humanamente possível para ter

sucesso. Mas, feito isso, ele deve seguir o conselho da Gita e deixar os resultados nas mãos de Deus ou do destino. Assim, quaisquer que sejam os resultados, sejam eles favoráveis ou não, ele pode então aceitá-los e manter sua paz mental. Mesmo se ele estiver em dúvida sobre ser o resultado favorável, ele deve resignar-se à situação como sendo verdadeiramente a vontade do Eu Superior para ele neste momento. Com essa aceitação, o aguilhão é removido e a paciente resignação à vontade divina é praticada. Ele então não terá nenhum sentimento de frustração, mas manterá sua paz interior inabalada. Ele deve lembrar-se, também, que não está sozinho. Ele está sob a proteção divina, pois se ele é um verdadeiro discípulo, ele se entregou ao seu eu maior. Portanto, que ele lance fora todas as preocupações relacionadas com o assunto, colocando-as em mãos superiores e deixando os problemas com Aquele. Que ele se recuse a aceitar a depressão e a ansiedade. Elas pertencem ao ego que ele abandonou. Elas não têm lugar na vida de fé, confiança e obediência da busca. Que ele recorra à oração para expressar sua humilde resignação e confiança na orientação superior, essa crença no Eu Superior manipulan-

do os resultados desta questão para o que será realmente o melhor no final. O destino fornece a ele dificuldades das quais muitas vezes não é possível escapar. Mas o que deve ser suportado pode ser suportado de duas maneiras. Ele pode ajustar seu pensamento para que as lições da experiência sejam bem aprendidas. Ou pode deixá-lo cair, pois não precisa carregar o fardo da ansiedade e lembrar-se da história do homem no vagão que mantinha o baú nos ombros em vez de largá-lo e deixar o trem carregá-lo. Portanto, deixe-o colocar seu “baú” de problemas no chão e deixe o Eu Superior carregá-lo.



“Diógenes podia renunciar a qualquer coisa com equanimidade porque ele conhecia a fonte da qual ele as tinha recebido.” – de um diário de filosofia.



O Jivanmuktaviveka ensina que somente depois que o adepto atingiu o conhecimento de seu verdadeiro ser, de sua identidade com Atman, ele se torna livre dos desejos carnis e apegos mundanos.



Não é fácil conhecer uma paz não perturbada pela ansiedade, não quebrada pelo medo; mas quem encontra e permanece na atemporalidade do Eu Superior como seu pano de fundo interno será capaz de conhecê-la. Não só isso, mas ela vai protegê-lo contra as misérias autocriadas do desejo impaciente e insatisfeito.



A presença de qualquer outra coisa ou ser, emoção ou mesmo pensamento, entre um homem e seu Eu Superior representa uma obstrução a esse.



Aqueles que sabem como trabalhar internamente nas profundezas do Eu Superior podem confiar tudo aos seus gentis cuidados.



Ele deve descartar medos e ansiedades sobre o estado atual ou o destino futuro de qualquer pessoa que ele ame. Deixe-o fazer tudo o que

puder para proteger o outro e, então, coloque-o confiantemente aos cuidados e sustentação do poder superior.



Ele não precisa sustentar um ego instável tomando estimulantes, falando alto ou chamando a atenção para suas realizações passadas. Ele não precisa e não sente necessidade de impressionar os outros, sejam eles indivíduos ou grupos inteiros de pessoas, nem de se insinuar com eles, nem de apoiar seus egos fingindo concordar com suas opiniões ou aceitar suas ações. Ele não pode deixá-los tirar sua integridade e, portanto, ser um traidor de si mesmo. Sua confiança nas leis superiores e no poder do Eu Superior é completa.



Se um poder superior pode ser confiável para organizar meus negócios para mim, é desnecessário estar constantemente pensando neles, e muito menos estar sempre me preocupando com eles. Pensar um pouco sobre isso, ainda poderá ser exigido de mim, um pouco de planejamento de detalhes, mas no geral os negó-

cios serão cuidados, e muito melhor do que eu poderia fazer sozinho.



Ele não pode depender apenas das circunstâncias externas para sua segurança, embora não deixe de dar-lhes o devido valor e lugar. Ele sabe que, para segurança total, ele deve ter também, ou ter pelo menos, a certeza da presença protetora do Eu Superior.



À medida que seu interesse pelo Eu Superior aumenta em profundidade, seu apego às coisas deste mundo diminui em paixão e seu interesse por elas se torna mais sereno.



Por mais ansioso ou preocupado que esteja, volte-se para o Eu Superior. Peça primeiro que seus medos sejam perdoados e depois que você seja ajudado.



A crença de que existe segurança perfeita é certamente vã no que diz respeito à vida mundana. Mas, no que diz respeito à vida interior, é completamente justificável.



“O Poder que fez o mundo vai consertá-lo ... Por que você deveria carregar o mundo? Você é Atlas?” – Israel Zangwill



Seja qual for o problema que aflige qualquer homem – seja físico ou mental, pessoal ou público, mundano ou espiritual – há um refúgio seguro ao qual ele pode sempre recorrer e retornar. Se ele aprendeu a arte de ficar quieto, pode levar seu problema até o limiar da mente e deixá-lo lá, movendo-se para o recesso mais íntimo dela, de absoluta serenidade e tranquilidade despreocupada. Este não é um escapismo covarde ou uma autodecepção tola, embora com o místico não filosófico possa ser, e frequentemente é. Pois quando ele emergir do silêncio interior e retomar o seu problema, ele adquirirá também a força para suportá-lo com bravura e a sabedo-

ria para lidar com isso corretamente. Esse sempre será o caso se sua abordagem for através do misticismo filosófico, que tem como objetivo a ação inspirada e não o sonho inspirado. Além disso, seu contato com a Mente interior colocará forças misteriosas trabalhando em seu favor para resolver o problema de maneira totalmente independente de seu consciente esforço e conhecimento.



A partir do momento em que um homem começa a olhar menos para suas posses externas mutáveis e mais para as internas controláveis, ele começa a ganhar a chance de verdadeira felicidade. Quando essa verdade irrompe na inteligência, ele aprende a manter suas reservas finais escondidas em seu coração. Então, aconteça o que acontecer, seja qual for o curso que a sorte tome, ninguém e nada pode tirá-la dele. Contanto que ele possa carregar o conhecimento da verdade em sua cabeça e a paz de Deus em seu coração, ele pode carregar o melhor de todos os seus bens com ele onde quer que vá. Não tendo alojado suas posses – sejam coisas materiais ou afetos humanos, riquezas capitalizadas

ou honras sociais – em seu coração, mas mantendo-as fora dele, onde habitam, ele pode permanecer calmo e impassível quando o capricho da Sorte as perturba ou mesmo as destrói. Ele aprendeu a manter em seu coração apenas bens inalienáveis como sabedoria e virtude, apenas o que o torna serenamente independente das revoluções dela. Quem depende de coisas externas joga dados com sua felicidade. Aquele que depende de seu próprio Eu Superior alcança serenidade infalível.

ATIVIDADE LIVRE

Quem quer que aja tornando-se tão maleável a ponto de permitir que o Eu Superior controle sua vontade pessoal deve necessariamente tornar-se interiormente desapegado das consequências pessoais de seus atos. Isso será verdade quer essas consequências sejam agradáveis ou desagradáveis. Tal desapego o liberta do poder do karma, que não pode mais prendê-lo em sua teia, pois “ele” não está lá. Sua consciência emocional precedendo uma ação é sempre iluminada e caracterizada por compostura sublime, enquanto a do homem não iluminado pode ser caracterizada por motivações de desejo egocêntrico, ambição, medo, esperança, ganância, paixão, antipatia ou mesmo ódio - todos são criadores de karma.



Se ele pode agir atentamente e ainda assim ficar afastado dos resultados de suas ações; se ele pode exercer suas responsabilidades ou cumprir seus deveres sem ser levado à exultação pelo sucesso ou à miséria pelo fracasso; se ele pode mover-se no mundo, desfrutar de seus prazeres e suportar suas dores, e ainda assim se manter inabalável na busca do que transcende o mundo, então ele se tornou o que os indianos chamam de “karma yogi” e o que os gregos chamam de “homem”.



A vida no mundo agitado deve ser uma continuação da vida no santuário de meditação e não uma interrupção dela.



Mesmo quando o período em si chega ao fim, mesmo quando ele forçosamente retorna à turbulência do mundo, algo de sua preciosa alegria ainda perdura, inspirando-o a saudar os outros com boa vontade e os eventos com desapego.



“O quinto paramita 'dhyana' [meditação] significa reter o estado de tranquilidade da mente em qualquer circunstância, mesmo quando situações adversas se apresentam. Isso requer muito treinamento.” – D.T. Suzuki



Vá para o mundo, aja e cumpra seu dever. Enquanto você for a Testemunha impessoal delas, suas ações não irão adicionar-se ao seu karma.



Ele tem de aprender a levar algo dessa consciência do mundo interno para o mundo externo. Ele deixou o palco para descobrir o segredo da meditação: agora ele deve retornar e participar do jogo do ego.



Ele ainda não está perfeito em seu desenvolvimento neste estágio – a “Aplicação” ainda está

sendo praticada – mas a iluminação é uma coisa muito real para ele. O resultado é que, embora seus primeiros sentimentos reativos em relação a uma pessoa, um evento ou uma situação possam ser negativos ou passionais ele não se deixa levar por eles e são rapidamente controlados.



Os desejos morrem por si mesmos sem luta, o karma chega ao fim, a quietude do Eu Superior se instala nele.



Quando toda a ação chega ao fim, quando o corpo está imóvel e a consciência quieta, é alcançado o que os chineses chamam de Wu Wei, que significa não fazer. Isso traz uma paz maravilhosa, pois amarrado a ela está o não desejar e o não aspirar. O buscador então chegou perto do fim, mas até que essa paz esteja completa e permanentemente estabelecida nele, a busca deve continuar. Solte todos os pensamentos negativos, especialmente aqueles que dizem respeito aos outros. Pare de condenar e criticar,

exceto quando for uma parte necessária de uma obrigação, dever ou posição no mundo, como a de um magistrado.



Não se esforce indevidamente; deixe que o ego seja passivo às influências intuitivas para que as ações sejam ditadas por elas sem interferência dele, e não por desejos agressivos, e portanto se tornem livres de karma. Este é o significado da expressão chinesa Wu Wei, associada ao ensino do Taoísmo.



O homem que está tão desapegado de suas próprias ações também está desapegado da formação de qualquer karma que possa escurecer seu futuro.



Wu Wei, não fazer, é uma atividade livre, feita pelo fim em si e não por uma recompensa. Isso é possível para mentes criativas com a intenção de trazer à existência o novo necessário, ou

para artistas inspirados trabalhando por puro amor à beleza e não pela glória, ou para santos obedecendo a uma vontade superior.



O poder de obter o que realmente precisamos, sujeito à operação das leis de Deus, está dentro de nós. Por que correr para cá e para lá em busca do que já está em nós? Só temos de levar nossa necessidade para dentro do Silêncio – e esperar. Não temos mais nada a fazer, a menos que a Voz Interior nos instrua a fazê-lo.



Assim como um espelho de superfície plana devolverá corretamente uma imagem de tudo o que é apresentado diante dele, assim uma mente devidamente aquietada registrará objetos, criaturas e pessoas como eles são e não os alterará por distorções, preconceitos ou expectativas. Aquele cujo ser interior é purificado, controlado e concentrado é capaz de viver no mundo e ainda não ser do mundo, é capaz de

passar por experiências e acontecimentos mundanos e, todavia, não ser puxado para fora de seu centro tranquilo por eles.



Em algum lugar dentro de seu interior, ele deve manter um círculo cercado e reservado contra o mundo exterior. Nenhum desejo pode atravessá-lo, nenhum apego pode entrar nele. Pois esse círculo é seu Santo dos Santos, sua garantia mais segura de paz e felicidade, sua única certeza em uma vida incerta.



Encontrar o equilíbrio correto, através do conhecimento e da prática, que permita lidar com os assuntos em questão, mas nunca se desviar de permanecer na Presença – essa é a arte da vida. Isso também significa se tornar “natural” no melhor sentido, possuir uma espiritualidade não autoconsciente e não anunciada.



Isso é o que ele precisa aprender – e só pode ser aprendido pela prática pessoal, não em qualquer livro – como manter em belo equilíbrio a receptividade ao seu sagrado Centro e a eficiência no atendimento às demandas do mundo. Isso é responder ao chamado de Jesus para estar no mundo, mas não pertencer a ele. Esta é a união da ocupada atualidade com a tranquilidade central.



No primeiro plano de seu pensamento, ele trata os assuntos práticos de uma maneira prática; no fundo, ele lembra sempre que eles são apenas manifestações transitórias de um Elemento além de toda transitoriedade, um Elemento ao qual ele dá o seu eu mais profundo. Mas somente quando seu poder de concentração yogue está completo e seu conhecimento da verdade filosófica amadurecido, é que a possibilidade de alcançar tal harmonia chega – não antes.



Para manter sua paz interior, ele deve sempre manter a parte mais íntima de si afastada e negar ao mundo qualquer intimidade com ela.



Poeta chinês, T'ao Yuan-Ming (365-427 d. C.)

“Eu construí minha cabana no mundo dos homens,

Mas não há barulho de carruagem ou cavalos.

Você sabe como isso é possível?

Quando o coração está retirado, o lugar se torna como ele.”



Assim, ele constrói um claustro mental do qual nenhum trabalho, por mais urgente que seja, pode expulsá-lo. Será superior e mais seguro do que qualquer claustro físico ou ashram terrestre.



A habilidade de se manter estabelecido na Consciência enquanto se dedica aos assuntos

do mundo é adquirida pela prática. É uma forma de habilidade adquirida do mesmo modo que se adquire o andar de bicicleta.



Se a paz e a iluminação devem persistir em todos os momentos para que se tornem um estado natural, elas devem ser induzidas filosoficamente.



As vozes estridentes do vulgar invadem a paz como se estivessem em oposição ao seu bem-estar espiritual, mas para o filósofo estabelecido, a interrupção se desvanece quando o som desaparece.



Com a mente absorvida dentro de si mesma, os sons barulhentos do mundo parecem vir de longa distância.



Han Shan, Período Tang chinês: "... Minha mente em paz, sem poeira e sem ilusão: É agradável não precisar de suporte externo. Estar tão quieto quanto as águas de outono do rio."



Embora ele possa nunca vestir o manto marrom de Yogi, ele pode considerar-se um Yogi tão real no centro da atividade de Londres quanto aquele protótipo indiano que se senta em reclusão perto do Ganges.



Existe um centro fixo no profundo interior de cada homem. Ele pode viver nele, se puder encontrá-lo e mantê-lo, tão tranquilamente que tudo o mais em seus pensamentos, sentimentos e ações será afetado por sua magia, sem serem capaz de afetá-lo.



As agitações da natureza emocional e passional impedem o homem de atingir essa quietu-

de mental. Se ele não construiu seu poder pela prática, ou o obteve pela graça, eles o fazem perdê-la. Estes incluem os sentimentos agradáveis e desagradáveis, os desejos e os anseios, bem como as tristezas, ansiedades e luxúrias, prazer excessivo e dor excessiva. A arte da quietude mental pode ser levada a uma profunda quietude interior e, pela prática, pode ser mantida interiormente em meio à atividade externa. É por isso que a ênfase colocada em manter a calma é muito importante, tanto no ioga quanto na filosofia.



O Real não pode ser meramente estático, sem ação; este aspecto é uma de suas faces, mas existem duas faces. O outro é dinâmico, sempre ativo. No caminho, a descoberta de seu aspecto quiescente é a primeira etapa; isso é misticismo. Mas o mundo está sempre o confrontando e sua atividade deve ser harmonizada com a paz interior. Essa harmonização só pode ser estabelecida retornando ao mundo abandonado (mantendo a paz) e fazendo a segunda descoberta – de que o mundo também é Deus ativo. Só então ele pode ter paz ininterrupta, já que

antes seria intermitente. Ele então entende as coisas de uma maneira diferente.



Se a Realidade Única sozinha existe, se até mesmo a ilusão do mundo se desvanece na mais profunda contemplação, como ele deve lidar com o mundo, já que este aguarda sua atenção seja qual for o estado deste? A resposta é que ele deve agir no mundo COMO SE fosse real: esta deve ser sua regra de trabalho para capacitá-lo a continuar com a existência cotidiana e cumprir todos os deveres. Essa mesma regra prática foi declarada por Jesus em sua frase sucinta: Esteja no mundo, mas não seja dele.



Como colocar seu conhecimento em prática, como ser capaz de lidar com o mundo, suas pressões, tensões, provações, tentações, enquanto interiormente centrado no Eu Superior, é um desafio para o qual o homem deve treinar-se. Isso requer períodos de recolhimento durante os quais ele trabalha sobre si mesmo,

seu caráter e concentração, renova seus objetivos e fortalece sua vontade e, principalmente, restaura seu equilíbrio. Os períodos podem ser breves ou longos, conforme as circunstâncias o permitirem: algumas horas ou dias ou semanas.



Quando tudo dentro, quando pensamentos, emoções e desejos são silenciados, é inevitável que a vontade pessoal também seja silenciada. O que então tiver de ser feito, será feito, mas será feito por meio dele.



O estudante deve sempre se lembrar que, assim como a Mente do Mundo não perde ou altera sua própria natureza, mesmo no meio da criação do mundo, ele também deve manter reverente e inalteravelmente o pensamento de sua própria identidade mística verdadeira, mesmo no meio de atividade mundana. O que ele faz exteriormente nem por um momento deve prejudicar o que ele tem de fazer interiormente. É uma questão de autotreinamento.



Ele avançou muito quando já pode viver nessa lembrança e nessa presença sem constrangimento, mesmo quando ocupado com os assuntos deste mundo; quando tudo o que ele faz se torna uma atitude estável, fácil e especialmente natural, inteiramente livre de ares superiores, de uma atitude de “mais-santo-do-que-você ou mesmo mais-sábio-do-que-você”.

Pois a humildade cresce lado a lado com seu próprio crescimento, por si mesma, sem ser solicitada. (Quão diferente do orgulho egoísta arrogante do intelectual egocêntrico cuja verdadeira adoração é apenas ele mesmo!) Por "natural", me refiro a algo não egocêntrico e certamente não é algo forçado. Também não é uma experiência sobrenatural, mas a consciência humana colocada em um nível melhor onde ela tem harmonia com a Ideia do Mundo.

É mais fácil se afastar do mundo, onde as pessoas retratam tão amplamente e com tanta frequência todas as suas inadequações, do que voltar a ele e aplicar positivamente o que foi aprendido durante o tempo afastado dele. É mais fácil para o espectador contemplar o espe-

táculo que se desenrola e avaliar suas ofertas do que voltar ao mundo, participar dele, mantendo a sabedoria, permanecendo humano e, ao mesmo tempo encontrar o ponto de equilíbrio saudável entre ambas as condições.



Ele manterá um equilíbrio adequado entre estar ciente do que está acontecendo no mundo, permanecendo em contato com ele e sendo imperturbável em relação a ele, interiormente não afetado e interiormente desapegado dele.



“Sahaja” é a fase final e, em notável contraste com a primeira fase, o Vislumbre, dura tanto quanto dura a vida corpórea. Nesse estado, ele traz a luz para o pensamento, para a fala e o comportamento de cada dia. É a fase de Aplicação. Assim, pouco a pouco, desarticuladamente e em intervalos, ele se estabelece na conscientização tranquila de sua conexão e relação com o Eu Superior.



É aquela perfeita inconsciência de si mesmo que confere naturalidade completa, facilidade nos relacionamentos com os outros e que irradia ou, melhor, emana tranquilidade.



Na mais profunda contemplação, o “Nirvikalpa Samadhi” dos iogues indianos, tanto a ausência de ego quanto a paz abençoada podem ser experimentadas. Mas é um estado temporário; depois disso ele deve retornar ao mundo, então a busca não está terminada. O próximo passo ou estágio é a aplicação, praticando na vida cotidiana ativa esse desapego sem ego e essa calma que traz satisfação.



Quando ele vive neste ser divino com a parte mais interna de sua mente e na atividade do mundo com o primeiro plano dela, ele vive o mais plenamente possível.



Você tem de sentir a rica paz de repentinamente abandonar tudo, todos os seus cuidados e tarefas, todo o nó de assuntos que se amarrou em torno do seu ego, e então voltando a submergir-se para onde aparentemente não há nada.



Não é suficiente desapegar-se do mundo, nem mesmo é suficiente meditar ocasionalmente no Eu Superior. Um homem deve permanecer a cada hora, a cada dia, estabelecido na atitude fundamental produzida pelos dois.



O próprio Mahadevan admitiu para nós que a meditação não é essencial se “gnana” for buscada e devidamente seguida. Portanto, temos o direito de comentar que o “Nirvikalpa Samadhi” não é suficiente. As qualidades necessárias para a prática de “gnana”, incluindo o desapego, ainda devem ser desenvolvidas.



Ele tem de se esforçar no caminho no aprofundamento do “Sahaja”, e então aí, estabelecer-se.



Aquele que pode permanecer no mundo e manter sua calma em todas as condições – sejam elas atraentes ou repulsivas – que pode mover-se na sociedade sem ser vítima dos desejos, apegos ou ganâncias que a afligem, que nunca abandona o calmo divino centro em si mesmo, seja sozinho e quieto ou com outros e ativo, ele é o verdadeiro iogue e está experimentando o verdadeiro “samadhi”.



Ele cuida de seus afazeres diários com a consciência de que o ego, tão familiar a ele por tão longo tempo, está ausente, de que o Vazio divino está sempre presente.



Em “Sahaja”, possuiremos um temperamento imperturbável; possuiremos sentimentos humanos, mas não estaremos sujeitos às vicissitudes, excitações e oscilações do sentimento humano. A mente estará sempre serena, porque será mantida pela presença divina.

AS OBRAS DE PAUL BRUNTON*

Primeiras Publicações:

A Índia Secreta

O Caminho Secreto

O Egito Secreto

Mensagem de Arunachala

Um Eremita no Himalaia

A Busca do Eu Superior

A Realidade Interna

Indian Philosophy and Modern Culture

A Sabedoria Oculta além da Ioga

A Sabedoria do Eu Superior

A Crise Espiritual do Homem

* Os livros publicados em português apresentam o título em português, e aqueles que estão publicados somente em inglês estão com título em inglês.

Publicações Póstumas:

Os *Notebooks* de Paul Brunton, em 16 Volumes:

- 1: Ideias em Perspectiva
- 2: A Busca
- 3: Práticas para a Busca Espiritual; Relax e Solitude
- 4: Meditation; The Body
- 5: Emotions and Ethics; The Intellect
- 6: The Ego; From Birth to Rebirth
- 7: Healing of the Self; The Negatives
- 8: Reflections on My Life and Writings
- 9: Human Experience; The Arts in Culture
- 10: The Orient
- 11: The Sensitives
- 12: The Religious Urge; The Reverential Life
- 13: Relativity, Philosophy, and Mind
- 14: Inspiration and the Overself
- 15: Advanced Contemplation; The Peace Within You
- 16: Enlightened Mind, Divine Mind

Outras Publicações:

Paul Brunton: Essential Readings
A Imortalidade Consciente
Meditações para Pessoas que Decidem
Meditações para Pessoas em Crise

O que é o Karma?
A Graça Divina
Vislumbres
O Caminho Breve para a Iluminação
Instructions for Spiritual Living
A Realização da Alma

*Para mais informações detalhadas de Paul
Brunton e sobre sua Obra, visite:*

www.paulbrunton.com.br – em português

www.paulbrunton.org – em inglês

www.larsonpublications.com – editor em inglês

“Paul Brunton esclarece, revela, aponta e instrui com clareza, sabedoria e precisão sobre tópicos que são considerados normalmente complexos.

Imensuráveis são as conseqüências benéficas da presença de um adepto como PB em nosso planeta. A energia irradiada por ele é alimento do fogo da vida verdadeira. Não deixemos extinguir a energia, mesmo quando as forças de oposição tentarem desligá-la.”

JOSÉ TRIGUEIRINHO NETTO



Esta coleção intitulada “A Filosofia de Paul Brunton” foi desenhada para apresentar as 28 “Ideias” de PB em pequenos volumes, contendo, em cada um deles, dois temas correspondentes a tais categorias, com a intenção de disponibilizar a todos os buscadores espirituais a sabedoria desse grande sábio, que, até então, estava apenas disponível em inglês. A Obra de PB está sendo apresentada através do website:

www.paulbrunton.com.br

PAUL BRUNTON é mundialmente conhecido por sua habilidade de integrar, de maneira criativa, os ensinamentos sagrados do mundo à prática; uma visão de vida espiritual apropriada para nossos tempos. Alguns reconhecidos críticos elogiaram sua Obra como sendo “um rico veio de sabedoria, sensível, profundo e original”, aquele “equiparado com o de Merton, Huxley, Suzuki, Watts, e Radhakrishnam”.