

CONCENTRAÇÃO



MOUNI SADHU

Mouni Sadhu

Concentração

Guia prático para conseguir paz interior,
saúde perfeita e sucesso na vida através do
poder mental

CÍRCULO DO LIVRO

Círculo do Livro S.A.
Caixa postal 7413 01051 São Paulo, Brasil

Edição integral

Título original: "Concentration"

Copyright © 1959 Mouni Sadhu

Tradução: Leonides Doblins

Capa: layout de Natanael Longo de Oliveira; foto Image **Bank**

Licença editorial para o Círculo do Livro por cortesia da Editora Pensamento Ltda., mediante acordo com Unwin Hyman Ltd.

Venda permitida apenas aos sócios do Círculo

Composto, impresso e encadernado pelo Círculo do Livro S.A.

8 10 9 7

90 91

*Ao meu inesquecível
Guru
e seus discípulos verdadeiros*

Primeira parte

Introdução

Prefácio

Este livro foi escrito para servir de ponte entre as numerosas obras sobre concentração mental e meditação e a aplicação geral dos poderes da mente na vida cotidiana.

A vasta literatura referente a esses assuntos estabelece numerosos "mandamentos", que dispõem sobre o que se deve fazer, ou não, e quando, para desenvolver o controle da mente. Mas não é fácil encontrar o conselho essencial ou as respostas práticas às inevitáveis perguntas "como?" e "por quê?"

Há mais de meio século, o talentoso e experiente americano William Walker Atkinson, que escrevia sob o pseudônimo de Yogi Ramacháraka, publicou uma série de livros úteis sobre filosofia oriental e ioga, os quais eram sabiamente baseados no seu Método Eclético.

Seus principais livros são: *Hatha yoga, Raja yoga, Gnani joga, Fourteen lessons in yogi philosophy and Oriental occultism*, e sua mensagem final foi editada sob o título de *Philosophies and religions of India*. Essas são talvez as melhores obras, as únicas do gênero, e contêm conselhos práticos.

Ele selecionou o melhor material que pôde encontrar nos vários textos conhecidos na sua época, e sua obra não teve precedentes entre os ocultistas contemporâneos.

Na segunda metade deste século, porém, houve grande progresso na psicologia em geral, bem como na psicologia oculta, e já sabemos mais sobre a mente humana e suas funções do que nossos antepassados.

Hoje alguns pormenores dos métodos que tratam da principal força motriz do homem — sua mente — podem ser alterados, mas o ponto de apoio deste estudo permanece inalterado.

Nesta obra o autor tentou compilar, imparcialmente, os melhores e mais experimentados métodos e exercícios, com todas as explicações necessárias, que mais tarde poderão dar ao estudante uma base para suas próprias deliberações, ao revelar-lhe, antecipadamente, horizontes novos. Esperamos que os exercícios da terceira parte deste estudo sirvam particularmente a esse fim.

Este livro pode ser útil a dois tipos de homens:

1) Ao quase agnóstico que deseje empregar seu poder mental para melhorar suas condições sociais. Apenas uma parte do livro interessará a ele, isto é, os exercícios práticos da terceira parte e os capítulos explicativos da primeira e da segunda partes. Não necessita, pois, ir além dos exercícios duplos — de 1 a 7-A.

2) Ao pesquisador de assuntos mais profundos que os da aparência física temporária, o qual sentirá necessidade de estudar o livro todo, considerando especialmente os capítulos explicativos da primeira e da segunda partes e os culminantes da quarta, que trata das conclusões finais da realidade supermental. Esse aspirante é *guiado* pelo conhecimento intuitivo, também denominado sabedoria do ser, que é a meta final da concentração.

A princípio, nenhum credo particular é exigido de ambos os tipos de estudante. A principal condição para o sucesso é a capacidade de raciocinar perfeitamente. Essa faculdade se transformará num poder superior de cognição pelo emprego, como base, de seu aguçado instrumento — a mente bem controlada —, que então começará a refletir a realidade da essência fundamental do homem, o espírito imortal e ilimitado.

Este livro não está limitado a nenhum sistema particular de filosofia. Suas técnicas e seu material foram extraídos livremente, de acordo com o valor, tanto do patrimônio do Oriente como do Ocidente.

O autor, em todas as suas pesquisas, verificou serem poucos os aspectos conhecidos do mais elevado círculo dos orientais que não sejam também dos ocidentais, e vice-versa, desde que sejam homens bastante sérios e dotados das faculdades e qualidades necessárias. As formas externas das tradições do Oriente podem diferir das do Ocidente, mas isso não se dá com o seu conteúdo iniciatório mais profundo.

Prólogo e definições

A origem latina do vocábulo "concentração" tem sentido claro e definido. Refere-se a coisas que têm um centro comum ou que são deslocadas para um centro. Essa idéia pode ser expressa pela palavra "convergência", que, etimologicamente, não se distancia do sentido literal do vocábulo.

Tentarei mostrar, de modo prático, como a mente humana pode se concentrar para ter a capacidade de convergir. As explicações psicológicas e técnicas necessárias serão reduzidas ao mínimo, apenas o essencial para capacitar o estudante a iniciar seus exercícios com a compreensão clara do que está fazendo.

As questões inevitáveis e bastante justificáveis que ele colocará são: "Por que, quando e como *se deve estudar concentração?*" e "O que alcançaremos se formos bem-sucedidos nesse estudo?"

Suponhamos que temos um lápis sem ponta ou um pauzinho. Se precisarmos usar um deles para furar um pedaço de papelão, encontraremos dificuldade, a menos que os apontemos. Ainda que a pressão seja considerável, o lápis sem ponta não produzirá um orifício perfeito. Por quê? Porque está em ação uma lei física simples. A maior parte da força será dissipada e o instrumento rombudo não removerá as partículas do papelão.

Analogamente, uma faca cega não pode cortar bem, visto que a força que se aplicar a ela, para tal fim, será dispersada numa área maior e em muitos pontos, em vez de ser concentrada.

Mas, se os instrumentos estiverem apontados, não haverá dificuldade em fazer o furo ou um corte em linha reta. Se há um segredo nisso, onde está? Simplesmente no fato de que a força aplicada sobre um único ponto é mais eficiente e parece muito maior do que aquela que é aplicada simultaneamente em muitos pontos. Essa lei elementar deve ser clara e firmemente fixada na mente daquele que escada concentração, pois é a razão de todos os exercícios da terceira parte deste livro.

Não visamos a aperfeiçoar instrumentos físicos. Nosso objetivo principal é o emprego correto da mente, isto é, o misterioso poder de alcance que pode ser obtido apenas pelo uso deste instrumento que é a mente humana ou "princípio pensante", quando bem amolado ou aguçado.

No tocante a isso, julgamos conveniente transcrever aqui as palavras de um dos grandes *rishis* (ou sábios) da Índia — Sri Râmana Maharshi —, autoridade em psicologia oculta e todas as questões relativas à mente humana:

"A mente do homem está repleta de pensamento e, por isso, o indivíduo é extremamente fraco. Se, em lugar desses inúmeros pensamentos inúteis, permanecer um único, ele será o poder em si mesmo e terá grande influência".

Sabemos que muitos cientistas e inventores, cujas idéias estão a serviço da humanidade atualmente, atribuíram suas descobertas à habilidade de concentrar fortemente o pensamento. E esse foi o caso de Isaac Newton, Thomas Alva Edison, Louis Pasteur e muitos outros: todos eram conscientes e capazes de utilizar o extraordinário poder do pensamento concentrado, isto é, de pensar unicamente no objeto de sua investigação, excluindo qualquer outro pensamento.

Na América Latina, diz-se jocosamente — e com razão — das pessoas que são incapazes de controlar a mente e vagueiam sempre de um pensamento a outro, que elas têm "quinhentos pensamentos" ao mesmo tempo.

A idéia de aguçar ou concentrar a mente não é nova nem lógica, mas científica, pois há metas a serem buscadas e atingidas e meios definidos que podem ser aplicados para isso.

O método

Tratar deste assunto em segundo plano seria prejudicial ao estudante que deseja obter resultados positivos de seu esforço. Assim, neste livro, reuni sistematicamente exercícios práticos que foram provados quanto à sua eficiência antes de serem selecionados para os capítulos que se seguem.

Alguns deles já devem ser familiares aos ocultistas que estão empenhados no estudo da concentração. Outros foram desenvolvidos pelo autor e ainda outros coletados há alguns anos, em fontes que já não existem, pois seus autores há muito faleceram e seus livros já não se encontram no mercado. Estes últimos representam o trabalho dos mais competentes e autorizados expositores; entretanto, todos os exercícios aqui compilados submeteram-se a uma mesma regra: foram testados quanto à utilidade e segurança.

O pior que pode acontecer ao estudante que não possua força de vontade para seguir exatamente todas as instruções prescritas é não alcançar resultados. Essa será, sem dúvida, a sorte daquele que tentar colher os frutos da concentração visando, apenas, a fins materiais e egoísticos, pois a concentração não é o objetivo final. Trata-se unicamente da habilidade e do instrumento que permitem ao homem viver num nível de consciência mais elevado e melhor, inatingível por leigos nessa subdivisão especial dos exercícios ocultos.

O método aqui adotado obedece a uma seqüência gradual dos passos do estudante. Os exercícios foram limitados a um número absolutamente indispensável. E isso é muito importante porque toda modificação dá lugar a certas flutuações na mente, o que deve ser evitado tanto quanto possível. Entretanto, nem mesmo o menor detalhe dos exercícios deve ser omitido, pois o sucesso depende da exatidão com que forem executados.

O principiante pode não conhecer coisa alguma sobre este método e ser aconselhado a *nada ler além* do capítulo cujo exercício esteja executando, principalmente dos capítulos "adiantados" (18 e 19), sem ainda ter dominado perfeitamente todos os anteriores. Isso será uma das primeiras imposições na luta contra a mente rebelde e egoísta. Há muitos casos de pessoas que perderam seu trabalho e entusiasmo por causa da curiosidade desnecessária, que é absolutamente prejudicial e vã.

Tal leitura, em vez de concentrar a mente do estudante sério, que trabalha para obter resultados realmente positivos, apenas a sobrecarregaria, distraíndo-a, quando já existem tantos obstáculos a vencer e preocupações a evitar.

A curiosidade é o verdadeiro criador de problemas e, entregando-nos a esse vício, como poderemos esperar adquirir a virtude oposta, que é a paz da mente?

Isso não quer dizer que para sermos mais ou menos desenvolvidos devamos abandonar completamente o pensamento. Tal coisa seria ridícula e não corresponde, absolutamente, a nossa idéia. Aquilo por que estamos lutando, neste trabalho, é a liberdade e o equilíbrio internos, e o conhecimento mais real de nosso íntimo, conhecimento que é inevitável e será bem-vindo. É o fulcro de todo o nosso mundo interno e a *única coisa* que o homem pode *levar consigo* para a Eternidade, não importa sob que formas ou em que mundos possa ele continuar a manifestar-se. É essencial moderar a curiosidade de nossa mente, pelo menos enquanto trabalhamos para o que é perene e não para o mortal e efêmero. Concorde em que essa meia hora, ou mais, seja livre da escravidão em que você se acha por causa do descontrole e da falta de direção da mente? Sua conquista lhe dará *algo* que, uma vez obtido, acabará com os problemas mais difíceis de sua vida.

A utilidade da concentração

O poder do pensamento concentrado, aplicado à vida cotidiana, é amplamente reconhecido. Não há, pois, necessidade de provas ou explicações especiais. Mas o homem comum não usa convenientemente nem mesmo uma fração desse poder. Se o leitor discordasse disso, gostaria que me explicasse, ou, melhor, explicasse a si próprio, se *sabe por que está pensando* de certo modo particular e não de outro, *por que* os pensamentos lhe surgem na mente, "convidados" ou não, e se é capaz de prever em que estará pensando ao cabo de alguns instantes. Pode de fato fechar a mente, segundo sua vontade, a um pensamento que o importune? De onde vêm os pensamentos?

Se essas perguntas ficarem sem resposta, teremos de reconhecer que não somos os senhores de nossa mente. Um dos principais objetivos deste estudo é pôr um fim a essa condição indesejável.

Controlar uma máquina significa ser capaz de pô-la em ação, modificar sua velocidade e, finalmente, fazê-la parar quando necessário. E isso é exatamente o que se exige da mente disciplinada.

O verdadeiro poder de concentração não é apenas a habilidade de dirigir e manter, por alguns minutos, toda a atenção focalizada exclusivamente sobre, por exemplo, a cabeça de um alfinete, e sim a capacidade de fazer parar a máquina pensante e observá-la enquanto parada. O artista sente-se seguro de que suas mãos lhe obedecem e executam exatamente o movimento exigido. Por isso, nem sequer pensa no assunto e trabalha sem preocupar-se, sabendo que as mãos, em dado momento, farão precisamente o que ele deseja. Sob tais condições, as mãos e os órgãos, trabalhando convenientemente, constituem uma unidade harmoniosa, capaz de funcionar em sua própria esfera de ação.

Suponhamos que uma parte de seu corpo se recuse a obedecer aos impulsos emitidos do cérebro, o centro de controle. Por exemplo: em vez de apanhar um copo de água, quando você está com sede, sua mão acende um cigarro ou então recusa-se a mover-se. Você certamente concluirá que ela é de pouca utilidade.

Observemos mais de perto as funções de nossa mente-cérebro. Você é capaz de afirmar, com plena certeza, que pensa sempre quando quer e só no que realmente quer e que, portanto, sabe de onde os pensamentos surgem à luz de sua consciência? Poderá impedir a entrada dos pensamentos ou limitar sua duração na mente pelo tempo que desejar? Se for capaz de analisar o processo do pensamento, a resposta honesta será negativa.

Assim, pode parecer que o homem comum não é bom artífice porque não consegue controlar seu instrumento principal: a mente e os pensamentos. Passa a vida usando e aceitando algo que se origina além do alcance de sua compreensão.

O estudo prático da concentração abre-nos não só o mundo dos efeitos mas, também, o das causas, e isso nos eleva acima da escravidão dos pensamentos e sentimentos não controlados.

Um exemplo ilustrativo e divertido da influência direta da força de vontade concentrada sobre a matéria é o da agulha no copo de água. Elena P. Blavatski empregava-o no treinamento de sua discípula, Annie Besant, para provar-lhe os resultados do treino de concentração.

Coloque uma agulha num copo de água. Para impedir que ela mergulhe, envolva-a com uma camada de gordura, untando-a com manteiga ou óleo. Ponha-a vagarosamente na superfície da água, de modo que flutue sem tocar os lados do copo. Sente-se em frente deste, com o queixo apoiado nas mãos e os cotovelos sobre a mesa. Quando a agulha estiver em repouso, na superfície da água, fite-a com insistência, desejando intensamente que se mova pela simples força de sua vontade, centralizada nela em forma de raios de luz imaginários que partem de seus olhos, sem piscar. De acordo com todas as regras de concentração, nenhum outro pensamento deve ser admitido na mente, e toda a atenção deve estar concentrada no sentido de impelir a agulha a mudar de posição cerca de quarenta e cinco graus. A respiração lenta e rítmica pode acelerar o resultado. Se a concentração for suficientemente forte, a agulha se movimentará de acordo com seu desejo. Mais tarde, com o aumento da experiência e o conseqüente desenvolvimento da força de vontade, o processo poderá tornar-se muito mais rápido.

Em algumas escolas de ocultismo, principalmente nas do Tibete, dá-se muita importância a esse exercício. Entretanto, neste curso, desejo falar simplesmente sobre os fatos. O exercício tem seu valor, pois é relativamente fácil compreendê-lo e executá-lo e constitui um teste visível para medirmos a capacidade

adquirida. Se for bem executado, pode dar ao estudante maior confiança e fé em suas forças, além da incontestável prova de poder influir na matéria pela concentração direta da vontade, com todas as consequências que o estudante pode investigar e compreender por si mesmo.

Talvez seja melhor experimentar esse exercício depois de ter dominado os descritos na terceira parte. Ele poderá, por exemplo, ser usado juntamente com o de número 4-A, do capítulo 19. Então, haverá mais probabilidade de sucesso.

O estudante não deve falar sobre os exercícios que esteja praticando. Esse cuidado deve ser observado com referência a todas as técnicas apresentados neste livro. Não comentar os próprios projetos com ninguém, exceto com aqueles que estiverem seguindo a mesma linha de trabalho. O silêncio absoluto é sempre mais aconselhável.

Ao fazer comentários desperdiçamos força de vontade, o que impede o sucesso nos exercícios. Além disso, os pensamentos de curiosidade daqueles que saibam de nossos esforços nos perseguirão, aumentando a carga de pensamentos indesejáveis que tentamos destruir. *Saber* disso e guardar silêncio é suficiente para evitar desapontamentos.

O papel da concentração na busca espiritual

No Ocidente, geralmente referimo-nos àqueles que empreendem tal busca como santos, místicos e aspirantes à espiritualidade, ao passo que no Oriente eles são chamados de iogues, sadhus e sannysins. Se analisarmos cuidadosamente sua vida e métodos de estudo, sem dúvida reconheceremos que o que os distingue do homem comum é a vida consciente, intensamente concentrada num único ponto, isto é, toda ela dedicada a uma idéia, que crêem ser a mais elevada.

Os santos e iogues adquirem auto-controle por práticas constantes. Absorvem-se em suas orações ou meditações porque possuem certo grau de domínio da mente e dos sentimentos, e o único instrumento de que dispõem para isso é o poder de concentração, embora este ainda esteja longe de ser perfeito. E tais pessoas, muitas vezes, podem mesmo nem ter consciência do nome que estamos empregando para definir sua capacidade. Geralmente esse não é o caso do iogue, pois, ele é consciente de seus instrumentos e, não raro, possui uma série de teorias cuidadosamente elaboradas para seu uso particular. Isso, conforme o leitor poderá reconhecer, constitui prova direta de que a concentração é essencial para as práticas da ioga. Os meios especiais por que os aspirantes do Oriente usam seu poder de concentração não interessam ao presente estudo.

Enquanto o santo repete suas orações, dia e noite, o iogue faz o mesmo com seus mantras, correntes de prana ou imagens mentais. O instrumento é sempre o mesmo, embora se apresente sob diferentes nomes. Nesta obra falamos de um ponto de vista imparcial, não-sectário, que não obriga o estudante a aceitar ou rejeitar nenhum credo.

Os que tiveram a felicidade de ver um desses tipos de "aspirantes" devem reconhecer que a primeira impressão é de um homem introspectivo, profundamente concentrado, e não um barco sem leme, arremessado em todas as direções pelas ondas da mente não controlada e por seus filhos — os pensamentos.

Voltemos agora a atenção para outro fator muito importante na busca espiritual, também baseado na concentração profunda. Trata-se do poder de concentração, que pode e é freqüentemente usado em forma do que denominamos "oração". O que é a verdadeira oração? Hoje essa palavra é, quase sempre, mal-empregada e mal-interpretada. Os chamados círculos de elite de numerosas organizações ocultistas e místicas comparam e identificam apressadamente a oração com várias formas do popular termo moderno "meditação".

Algumas pessoas não inclinadas à oração tentam repetidamente justificar sua atitude apresentando ao público o seguinte raciocínio:

"O conceito de oração é ridículo para o pensador profundo, pois quando alguém pede alguma coisa está dando ao Todo-Poderoso sugestões e conselhos sobre como deve agir e o que pode conceder. Tal concepção privaria Deus das suas mais sublimes qualidades: a onisciência, a bondade absoluta e o amor à humanidade".

Infelizmente, muitas pessoas de mediana inteligência aceitam rapidamente essas declarações traiçoeiras e desprovidas de senso.

Tentaremos mostrar a profunda ignorância oculta sob o mau emprego da expressão "ponto de vista científico".

Essa opinião baseia-se num conceito infantil, há muito rejeitado por todos os aspirantes esclarecidos, visto apoiar-se na maior de todas as ilusões, isto é, a de que Deus seja uma pessoa, algo separado da vida criada por Ele mesmo, e que nossas relações com Ele sejam como as existentes entre pólos opostos, ou os dois lados de uma moeda, isto é, duas coisas sempre diferentes.

Se Deus e Suas criaturas possuíssem realmente tais qualidades, esses quase-filósofos poderiam estar certos; mas, se o assunto for estudado meteticulosamente, o erro principal desse raciocínio será reconhecido com facilidade.

Não estamos separados do Todo a que chamamos Deus. Nossa consciência, por infinitesimal que nos pareça, à primeira vista é um fragmento da Sua consciência. Nossa vida, que é precisamente essa consciência viva, é um reflexo de Sua vida como o Todo.

Todas as verdadeiras filosofias ensinam e as grandes religiões revelam-nos que Ele é onipresente, pois não há lugar no universo de que Ele esteja ausente, e que vivemos unicamente nele, uma vez que não

podemos viver separados dele.

Tais fatos modificam as coisas completamente.

Aquele que ora não é uma entidade estranha e separada, que adora algum senhor do mundo no qual vive. Não! É um raio da luz do mesmo Absoluto, que busca sua fonte e rende homenagem à mesma Luz central infinita. E aparentemente (e só aparentemente) um ser temporário e finito. Tal ser, procedendo diretamente da consciência central, participa (embora talvez de modo inconsciente) da criação e da continuidade da manifestação do Absoluto.

E tal ser tem todo o direito de adorar a Deus com esperança de que suas orações sejam ouvidas e atendidas.

Analisando o processo da oração, descobrimos que há diferentes espécies e graus de orações, mais ou menos puras e perfeitas e, portanto, mais ou menos eficientes.

A consciência do homem pode mergulhar profundamente na consciência do Todo, isto é, em Deus.

Uma pessoa pode orar pedindo vantagens materiais; outra, o bem-estar de seus parentes mais íntimos ou o alívio nas doenças, e assim por diante. Esse nível é o mais conhecido e corresponde apenas a tipos primitivos de "meditação" praticados em algumas escolas de ocultismo e organizações similares. Tais meditações têm como objetivo idéias elevadas ou extáticas, visualizações, desenvolvimento de virtudes, etc, tudo pertencente ao domínio mental, isto é, à mais elevada manifestação de consciência do homem comum, conforme sabemos.

A base comum dessas práticas, que vemos todos os dias ao nosso redor, é o processo do pensamento vinculado às emoções.

Nesse nível, a oração pode apresentar algumas vantagens sobre o tipo correspondente de meditação, pois nela aparece um fator importante — o grau de devoção no Ser Supremo, o que geralmente falta nas "meditações", tão apreciadas por ocultistas e pessoas semelhantes.

Não há poder mais purificante, nesse nível, que a devoção. O coração capaz de senti-la é sempre mais nobre que o daqueles que são mais desenvolvidos mentalmente mas não possuem essa qualidade vital.

Pelas crônicas (diários e biografias) sobre seres humanos excepcionalmente elevados, em geral constatamos que uma espécie de oração inteiramente diversa foi usada por esses grandes santos, tanto do Ocidente como do Oriente. Não há, por parte deles, pedidos de benefícios terrenos, nem pensamentos nem, talvez, emoções no sentido comum do termo, mas apenas essa "oração espiritual", muda e misteriosa, tão bem conhecida pelos primeiros padres da fé cristã e pelos últimos grandes seguidores do Próprio Instrutor, como São Francisco de Assis, São Vicente, São João de Vianney de França (que viveu há um século) e muitos outros desconhecidos do público, como São Serafim de Sarov, na Rússia do século XVIII.

Quando pudermos aproximar-nos de tal forma sublime de oração, talvez compreendamos por que o mais elevado tipo de meditação transcende muito os que aparecem nos livros e se acha muito próximo da oração-meditação ideal, como foi demonstrado pelo grande *rishi* Ramana Maharshi, ao dizer:

"O conhecimento perfeito é simplesmente adoração, e adoração é conhecimento. . . Você deve adorar o Ser Supremo entregando-lhe seu *ser inteiro*, mostrando que todo pensamento, toda ação é unicamente o trabalho da *Vida Una (Deus)*... " ("Instruções a F. H. Humphreys.")

Que exemplo de concentração!

Essa forma suprema de oração está além de todos os pensamentos, imagens mentais, palavras e emoções. Nela, como sabemos, a luz primordial que criou a vida é alcançada, e nada mais precisa ser obtido.

Nas obras de Paul Sédir, da França (falecido em 1926), grande místico contemporâneo e discípulo de um verdadeiro mestre, podemos encontrar muitas descrições científicas dessa elevada forma de oração, pois ele teve a felicidade de praticar esse culto. Ao explicar a questão do chamado destino "inalterável" do homem, seu mestre disse-lhe, certa vez:

"O futuro iminente pode ser modificado pelos esforços conscientes da pessoa esclarecida que ore. Como não há "decisão pessoal de Deus", não pode haver "decisões" irrevogáveis, pois quem as tomaria?

"A manifestação da vida universal é como a corrente de um rio, sempre em movimento. As ondas mudam constantemente e o próprio rio pode alterar seu leito."

Portanto, não pode haver o chamado destino inevitável, inflexível e inexorável. A consciência viva — Deus — não pode ser submetida a tais limitações. Quem Lhas poderia impor?

Se Deus é a única existência possível e, por isso, autônoma, que envolve tudo, penetrando a totalidade da manifestação, como o éter dos antigos filósofos, então, os Seus reflexos e raios devem, necessariamente, participar d'Ele. E, assim, o poder das orações que vêm de Seus devotos faz parte de Seus próprios poderes ilimitados.

Maharshi, substituindo a palavra "Deus" pelo termo "Ser", diz-nos que "não há nada separado ou além desse Ser". E Sankaracharya afirma que "na verdade todo o universo é somente espírito".

Cristo falou mais positivamente ao declarar: "Eu disse que sois Deuses". Dando-nos a idéia da paternidade de Deus, o grande Instrutor define a nossa relação com o Altíssimo como a de filhos e pais, e

não como "coisas" criadas para o prazer temporário de uma deidade cruel.

Assim, a súplica de filho a pai é diferente daquela que se dirige a um longínquo dispensador do bem e do mal, como pretendem alguns pseudofilósofos.

Agora podemos perceber melhor de onde provém o imenso poder da oração tantas vezes observado não somente pelos santos mas por muitos homens comuns. Podemos encontrar, na literatura contemporânea, muitos exemplos impressionantes de auxílio da oração em situações que, do ponto de vista das previsões e possibilidades humanas, pareciam logicamente desesperadoras.

As formas superiores de meditação conduzem à superconsciência do samádi. O êxtase dos santos ocidentais que oravam era análogo a esse estado de consciência. Se estudarmos a famosa obra *Imitação de Cristo*, de Tomás de Kempis, veremos que os iogues não possuem o monopólio do estado de samádi. A sabedoria atribuída à cultura e às tradições de outros países tem, muitas vezes, um poder estranho que excita nossa curiosidade, mas, freqüentemente, verificamos que, há muito tempo, já era conhecida em nossos próprios países sob nomes e formas diferentes.

O velho sábio Ben-Akiba disse a verdade ao declarar: "Tudo isso já existia há muito tempo; não há absolutamente nada de novo neste mundo".

Na verdadeira oração há outro fator que não existe nas formas inferiores de meditação: é a submissão, ainda que por breve período, ao Altíssimo.

O que significa realmente a "submissão" ao Senhor, mesmo a mais modesta e imperfeita? É a submissão do que o homem acredita ser ele próprio, isto é, sua tríplice manifestação mortal e finita: o corpo, as emoções e os pensamentos, sendo que os dois últimos constituem a "alma", tal como é ordinariamente concebida em termos teóricos.

Ele está errado? De modo algum! Pois, mesmo pela submissão temporária de sua parte irreal, o homem, embora inconscientemente, já reconhece, nele próprio, a existência do princípio superior, e isso, sem dúvida, representa um progresso.

Há muito mais pessoas capazes de orar que de meditar. Para elas a oração é mais compreensível, mais íntima e muito mais natural. Maharshi disse: "O que não é natural não é permanente, e o que não é permanente não é digno de ser buscado".

Aqueles que conhecem os aspectos superiores da meditação preferem sempre os altos picos e a magnífica e incomparável visão do Infinito visto dessas alturas. E aqueles que se aproximam do Senhor Infinito pela devoção, sem egoísmo ou ambição, também encontrarão o que buscam. Talvez possam encontrar nesse país místico o grande santo que alcançou a Sabedoria através do amor e o grande sábio que realizou o perfeito Amor pela sabedoria.

Tal como a gota d'água mergulha no oceano, assim cada um de nós perderá a existência separada e será absorvido no oceano imóvel da perfeição.

Quem está qualificado para o estudo da concentração?

Geralmente, a primeira resposta natural à pergunta acima é: "Quem sabe o que deseja". Em outras palavras: o estudante deve ter um objetivo definido e, para alcançá-lo, deve compreender que o primeiro requisito é a capacidade de concentração. O mero "interesse", a curiosidade ou outros motivos mesquinhos jamais poderão ser fatores do bom êxito.

Os objetivos podem diferir, quando não estamos empenhados numa busca espiritual verdadeira, mas todos devem ser realizáveis e ter base segura. Vejamos alguns dentre múltiplos exemplos:

O desejo de moldar nossa vida segundo um padrão razoável e lógico; de obter o máximo de nossas possibilidades; de adquirir a paz mental; de desenvolver a arte de evitar sugestões estranhas ao nosso modo de pensar; de aumentar a força de vontade e, para que nos capacite a viver sob a diretriz escolhida.

Se o estudante tiver algum objetivo mesquinho, tal como a ambição de desenvolver faculdades psíquicas para a prática das chamadas "artes ocultas", a fim de influenciar e confundir os outros, de obter vantagens materiais das exibições de seus "poderes", de suggestionar os outros para que pratiquem algo contra sua vontade ou convicções, e assim por diante, então será melhor nada tentar, porque o resultado será o contrário do esperado, isto é, não o fortalecimento, mas o considerável enfraquecimento de seus poderes.

Tudo o que não for razoável ou justo deverá ser evitado, se ele quiser colher os melhores resultados dos exercícios que se encontram nos capítulos que se seguem. (Ver a terceira parte, capítulos 15 a 20.)

Se você cometer algum ato que, analisando fria e imparcialmente, conclua ser absurdo e desnecessário, a explicação estará no fato de que fatores estranhos ao seu verdadeiro ser estarão operando em você; não será *você* quem estará dirigindo sua vida, pois estará sendo escravo de algumas forças que não conhece bem e que, na terminologia religiosa, denominam-se tentações, paixões e, muitas vezes, pecados. Ceder a tudo isso significa ter vontade extremamente fraca. Mas a concentração em si prova que se é um homem mais desenvolvido. Fraqueza e força são pólos opostos.

Há uma lei psicológica em virtude da qual um homem só pode aumentar sua força interior por meio de inspiração pura e sadia e vontade firme contra as paixões, os desejos inferiores, o medo, a incerteza e a hipocrisia, uma vontade, portanto, independente e livre de qualquer compulsão exterior.

Sem esse fator jamais será possível qualquer estudo de concentração bem-sucedido. E agora você pode ver uma seqüência e a interdependência de coisas que, neste estudo, parecem formar uma curva fechada, ou um círculo.

A pessoa prudente usa esse conhecimento como guia, ao passo que a ingênua tenta livrar-se do círculo de que não se pode fugir.

Tudo o que foi dito deve ser bem estudado e perfeitamente compreendido, se você deseja qualificar-se para um estudo sério sobre concentração. Ela não pode ser refúgio para pessoas fracas de espírito ou fuga ao carma bem merecido ou, ainda, meio de obter algo apesar desse carma, que afeta os três mundos inferiores (o físico, o astral e o mental).

Talvez seja aconselhável outra explicação: passar em todos os testes da série completa de técnicas de concentração e dominar a filosofia prática que a acompanha pode ser mais difícil do que obter um diploma universitário. Embora muitos homens e mulheres normais possam completar um curso superior, *nem* todos são capazes de *criar em si algo que não existisse antes*, isto é, o poder de concentrar-se, em vez de apenas aumentar o peso de sua bagagem mental.

Não pretendemos, naturalmente, apresentar a concentração como panacéia para tudo e todos. Isso seria ilógico, se não mesmo absurdo, como no caso de inúmeros pintores conhecidos através da história que não podiam todos tornar-se um Rafael ou um Rembrandt.

A idéia de controle interior e de sua execução é *verdadeira e fecunda*, mas somente para aqueles que podem *compreendê-la*.

Deve haver atração interna para a arte da concentração, e não apenas a expectativa de um trabalho árduo.

Depois de ter lido este capítulo, a resposta à pergunta expressa no título dele virá naturalmente. Agora, você está em condições de analisar-se e saber se está ou não suficientemente amadurecido para este estudo. Mas não se esqueça do outro lado da moeda: se *seu coração* lhe disser que deve fazê-lo, obedeça à sua ordem.

Condições para o sucesso

Há condições físicas que, até certo ponto, podem contribuir para o bom ou mau êxito de seus esforços neste estudo. Como em tudo, há, naturalmente, casos excepcionais, que não alteram a regra geral.

Vejam algumas dessas condições:

1) A extrema fraqueza física, resultante de enfermidade ou aborrecimento que afete a força de vontade do principiante, constitui obstáculos a seu esforço interno. Por exemplo: um homem pode dizer: "Compreendo a necessidade de aperfeiçoar meu aparelho pensante e aumentar minha força de vontade, porém as limitações físicas impedem-me de começar esse trabalho, que reconheço ser tão útil". Tal pessoa não pode ter muita esperança de seguir nosso caminho.

2) Demasiados compromissos diários, que não deixam tempo nem energia para exercícios sistemáticos e contínuos. Para tal pessoa, uma concentração de fim de semana, com todos os exercícios, será quase inútil.

3) A falta de convicção íntima, intuitiva e firme de que um trabalho desta natureza lhe abrirá a porta para uma vida nova e melhor; pois não pode haver imposição num estudo tão sutil como este. Sob tais condições, o homem deve abandonar a empresa, visto faltar-lhe maturidade.

Por outro lado, se você concordar com o que foi lido no capítulo 3 ("A utilidade da concentração") e tomar as medidas preparatórias apresentadas na terceira parte, poderá ter esperanças de pleno êxito.

A condição psicológica adequada é o reconhecimento de que você não é a mente, pois esta deveria ser sua serva e não seu amo. Isso foi admiravelmente expresso por Elena P. Blavatski: "A mente é boa serva, mas cruel senhor".

Saiba também que o caminho da concentração conduz além da simples habilidade de convergência da mente. O sucesso real significa nada menos que compreender a natureza e origem da mente e, ao mesmo tempo, transcende esses dois fatores. E o acesso a um novo estado de consciência sobre o qual nada se pode saber ou antecipar enquanto não se atingir a dupla realização que acabamos de mencionar.

Normalmente, as condições para um estudo proveitoso surgem espontaneamente nos que se acham amadurecidos o bastante.

É importante lembrar que a idéia de ampliação da consciência não surgiria se não existisse tal possibilidade.

Possuímos ouvidos e olhos, é verdade, mas *devemos* ter a capacidade de ouvir e ver através desses órgãos, o que nem todos conseguem. Cristo nos disse, claramente, que há pessoas que têm ouvidos e olhos e, ainda assim, não ouvem e não vêem.

O estudo desses assuntos requer também decisão firme, pois o estudante, uma vez frustrado, se algum dia voltar a eles não o fará com facilidade. Surgir-lhe-ão dúvidas e, estando ainda fraco (o fato de hesitar é prova disso), não poderá opor-se às sugestões de sua própria mente, que o aconselhará a abandonar todas estas idéias.

Será bom aceitar, mesmo teoricamente, o fato (conhecido por muitos de nós) de *a mente ser inimiga de qualquer esforço, por parte do homem, para dominá-la*. Isso porque a consciência confusa dessa forma sutil de energia nem sempre é idêntica à do homem. Muitas vezes, os interesses de ambos — o homem e sua mente — são opostos.

Você pode observar esse fato no seguinte exemplo: freqüentemente com você mesmo sua mente-cérebro recusa-se a cooperar quando necessita dela, e, para justificar-se, encontra muitas desculpas, tais como fadiga, falta de tempo, inquietação, etc. Seja como for, o autor beneficiou-se muito desenvolvendo a idéia de separação do homem e sua mente. Aliás, seu mestre espiritual afirmou que tal separação é útil e corresponde rigorosamente à realidade.

Conselho ao estudante

Algumas pessoas têm uma idéia errônea sobre os métodos e resultados dos estudos de concentração. E, muitas vezes, há até as que alimentam a crença de que o fato de pertencerem a diferentes organizações "ocultas e iniciatórias" coloca-as em melhor situação para colher o fruto maduro da vitória, o qual, segundo imaginam, cairá em suas mãos sem necessidade de muito esforço. Na verdade, elas estão ainda tão distantes de suas metas nebulosas quanto estavam no começo de seus esforços.

Já vi, reclinados em poltronas confortáveis e soltando baforadas de cigarros, cavalheiros "executando" diversos exercícios aprendidos em obras puramente teóricas. Muitas vezes vi também senhoras empenhadas em tais práticas enquanto tricotavam tranqüilamente, fazendo, talvez, algumas blusas para seus netos. Não sei o que poderiam alcançar essas pessoas.

Devemos compreender que o poder de concentração — que, na prática, constitui a base de todas as faculdades superiores do homem — é trabalho muito sério e árduo, que exige toda a nossa atenção e não apenas alguns minutos por dia, e cujos resultados podem ser rapidamente esquecidos ou absorvidos pela faina cotidiana. Como já dissemos, é muito mais difícil adquirir tal poder do que obter um diploma universitário. Não se trata de encher a mente com leituras ou pensamentos de outrem ou tentar resolver problemas e questões há muito solucionados. Concentração é assunto bem diferente.

O homem comum nasce sem esse poder, pelo menos em grau digno de menção. E assim ele passa a vida. Mas, nesta linha de estudo, você é obrigado a reformar sua natureza e criar nela algo que não havia. O problema, aqui, é muito diferente do relativo ao estudo das concepções oficiais, digamos, da filosofia de livros e conferências.

Talvez seja útil um exemplo: ao matricular-se numa universidade, muitos cursos estão abertos à sua escolha. Você pode vir a ser médico, professor, advogado, etc. Mas faz a escolha porque se sente inclinado a certo estudo e profissão, crente de que essa, e não outra, seja a melhor para você. Alguns dizem simplesmente que gostam do tipo de trabalho escolhido. Exatamente o mesmo acontece quando você se decide a estudar concentração. Tudo correrá bem se começar os exercícios da terceira parte deste livro com prazer e vivo interesse. Pouco adiantaria executá-los como se fossem trabalho enfadonho. Isso deve ser bem compreendido antes de iniciada a tarefa.

A conquista do poder de concentração demanda esforço prolongado. Em primeiro lugar, não lhe dará vantagem material nem honrarias. Assim, deve existir algo dentro de nós, nas profundezas de nosso ser, que nos sugira a idéia de tal estudo aparentemente incompreensível.

Alguém dirá, naturalmente, que, quando a vitória for alcançada, você deverá colher facilmente benefícios práticos como os que foram mencionados nos capítulos anteriores. Sim! Mas, por acaso você se preocupa com títulos e honras visíveis?

A concentração não curará, necessariamente, suas doenças físicas, nem modificará seu carma pessoal. Por outro lado, se o estudo for conduzido com sucesso até o fim, sua meta final, o domínio completo da mente, dar-lhe-á a chave da nova consciência que abrirá a porta misteriosa da qual poderá ver a realidade de sua vida. Então, você reconhecerá que até o carma inalterado, pertencente à sua insignificante personalidade, é algo realmente *separado* de você.

Se pensar profundamente sobre o que acaba de ler, você poderá descobrir seu significado real. Não é aconselhável dar a qualquer um a verdade "já pronta". As coisas devem ser descobertas e experimentadas pessoalmente, visto que ninguém pode comer e digerir por você o alimento que lhe dará a força necessária para viver.

Como se vê, as duas primeiras partes deste livro são realmente a introdução, a explicação e a preparação para a terceira, que é constituída de técnicas e exercícios. Isso foi feito com o propósito de ajudar o estudante verdadeiro a apoiar-se, antes de mais nada, em bases sólidas para seu trabalho e compreender por que, como e sob que condições ele pode estudar concentração e o que poderá esperar dela. É importante criar uma clara concepção individual sobre as observações apresentadas, a fim de que o conhecimento possa substituir a incerteza e a ansiedade anteriores.

Em bases psicológicas, o auto-exame contínuo (que é consequência de ansiedade e desassossego da

mente), para saber se se está ou não progredindo rapidamente, constitui grande obstáculo à concentração: rouba a autoconfiança — condição vital para o bom êxito.

Quando atingir alto grau de domínio da mente, graças ao poder de concentração adquirido, você verá que o progresso maior terá sido alcançado *quando o exercício tiver sido executado tranqüilamente*, sem preocupação com erros cometidos ou graus que você ainda terá de atingir.

Tente compreender que o principal na concentração é o trabalho em si, de acordo com a linha escolhida, e não as vãs deliberações da mente.

Mais tarde você verá, também, que adquire maior iluminação, paz interior e alegria quando os pensamentos febris são reduzidos ao mínimo.

Assim, por que continuar fazendo *agora* algo que sabe ser um obstáculo à conquista da vitória?

O homem religioso dirá que isso exige certa "fé". Talvez, mas, se o vinho é bom, o rótulo da garrafa nada significa. Se assim não fosse, o que seria da garrafa cheia, sem rótulo?

Segunda parte

Preliminares e chaves psicológicas

Métodos orientais ou ioga

(A mente antes do coração)

Quando falamos em concentração e outras práticas de ocultismo, lembramo-nos naturalmente da tradição oriental ou ioga. Mas os métodos de progresso interior e aquisição de poderes sutis cujo coroarmento é a percepção do verdadeiro Ser do homem têm seus adeptos em regiões fora da Índia e de outros "exóticos" países orientais.

O Ocidente tem seus próprios métodos e exercícios, que conduzem ao mesmo e único alvo.

Dentre os vários ramos existentes da ioga examinaremos apenas os que empregam a concentração como força motriz. Podemos encontrar perfeito paralelo ao nosso estudo na ioga mental, chamada rajaioga (isto é, ioga real). Seu objeto é o perfeito controle da mente, que, às vezes, adquire o que para o leigo são qualidades e poderes maravilhosos. E nisso baseiam-se todos os truques e fenômenos dos ocultistas indianos da mais baixa espécie, como faquires e outros muitos que nem sequer ocultistas são, porém homens mais ou menos habilidosos.

De qualquer modo, na rajaioga a mente e suas funções são mais consideradas do que o poder geralmente denominado "coração". Desde o princípio pouco falamos de sentimentos e emoções, a não ser as constantes advertências para que sejam dominados e retirados do campo da consciência da rajaioga. Isso por causa da suposição de que se a mente, julgada superior à contraparte emocional do homem, for dominada, a contraparte inferior — também chamada "corpo astral" — será automaticamente controlada. Isso pode acontecer algumas vezes, mas não sempre. Enquanto você não se tornar iogue, ocultista elevado ou santo, o corpo astral (sentimentos) e o corpo mental (pensamentos) serão praticamente *inseparáveis* na sua consciência comum. E esse aspecto é geralmente esquecido pelos instrutores medíocres de ioga. Deseja a prova disso? Pois bem: sabe a razão por que certo sentimento que às vezes surge em você tem como conseqüência direta uma corrente de pensamentos? Ou por que, quando certos pensamentos lhe ocorrem, trazem emoções especiais e lembranças de sentimentos?

E muito difícil para o principiante não treinado penetrar na origem das correntes de sua consciência. Mas, conforme insiste a rajaioga, devemos iniciar com o treino da mente, depois do que virá a concepção exata de que não somos idênticos a nossa mente. Essa afirmação é perfeitamente lógica. De outra forma, como poderia o instrutor de ioga *preparar-nos* para dominar a mente se ambos, nós e ele, fôssemos idênticos a nossa mente? Você encontrará, também, outra asserção importante, com a qual, entretanto, em parte não concordo. Foi observado que, durante a concentração, quando a consciência começa a elevar-se acima do nível usual dos pensamentos e a afastá-los momentaneamente, a respiração torna-se mais lenta e mais rítmica. Esse fato não se discute. Entretanto, o processo pode prosseguir até o ponto em que a respiração cesse completamente, sem qualquer prejuízo para o corpo do estudante. Mais adiante daremos o reverso disso, pois se um dos resultados do samádi (isto é, a mais profunda concentração) é a regularização e até mesmo a parada da respiração, então: a) a respiração rítmica deve facilitar ou b) produzir a concentração da mente.

Na minha opinião, *a tese é verdadeira* e pode ser facilmente provada, *mas a tese não é muito exata*, e se o estudante confiar muito nela poderá expor-se a uma decepção.

Conheci hataiogues que tinham perfeito domínio da respiração e, conseqüentemente, da energia vital ou prana do corpo, mas que estavam ainda muito longe de obter concentração mental digna de menção e de dirigir os pensamentos de acordo com sua vontade.

Não há dúvida, também, que a posição conveniente do corpo pode contribuir para o equilíbrio do pensamento e auxiliar consideravelmente a concentração. Contudo, o contrário disso, isto é, que certas assanas (posturas) e modos de respirar possam criar a convergência da mente ou mesmo nos levar ao samádi, como crêem muitos indianos, é *extremamente duvidoso*, e a experiência contraria essa teoria.

Muitas pessoas alcançaram grande habilidade na execução de assanas e dos métodos artificiais de respiração rítmica e retenção da respiração, mas, a despeito disso, morreram sem alcançar o controle necessário da mente, e menos ainda o samádi. Neste curso serão dados aos estudantes alguns métodos razoáveis, e não artificiais ou complicados, de respiração e de posição (isto é, pranaïamas e assanas) que podem ser úteis aos que ainda estão confinados pelas condições físicas. Mas deve ser lembrado sempre que

todos esses métodos não são, absolutamente, fatores decisivos e que só a força de vontade individual é o maior dos fatores. E se o estudante desejar empenhar-se numa busca mais ampla e elevada, os passos mais adiantados de seu desenvolvimento devem ser auxiliados pela graça de um verdadeiro mestre espiritual.

Somos conscientes do *poder do hábito* na concentração. Assim, se você tiver a convicção de que certa maneira de sentar-se ou de respirar tem contribuído para a boa execução do exercício (ver a terceira parte), então, provavelmente, quando adotar essa posição e esse método de respiração, todo o exercício mental lhe correrá bem.

Não há prejuízo em tais fantasias, pois automaticamente elas desaparecerão no final, quando você tiver aprendido mais sobre o emprego da simples força de vontade na realização de sua meta.

Há muitos anos, quando lutava para superar a mente, descobri que se consegue com facilidade a extinção de pensamentos persistentes submetendo o corpo a um choque súbito e imprevisto, tal como o de um banho gelado. Em consequência dessa descoberta, adquiri o hábito de nadar alguns minutos num rio vizinho, meio gelado, com suas vagas escuras entre margens cobertas de neve.

Havia, também, outras vantagens na prática desse simples exercício, mas o estímulo da força de vontade era uma das mais importantes.

Quando colocamos o corpo em condições extraordinárias e mais ou menos perigosas (pois existe sempre certo perigo em tais experiências), a sensação sutil de separação do corpo pode ser provocada, e isso é o começo de fases mais avançadas e melhores, em que demonstramos quem está no comando.

Não há rios gelados onde moro atualmente, mas, no inverno, com a baixa temperatura, o banho de mar, na grande baía próxima de minha residência, produz os efeitos necessários.

E esses exercícios de resistência física produzirão alguma capacidade real, ou serão apenas estimulantes temporários, condicionados a circunstâncias exteriores? O estudante o saberá melhor e sem dificuldade se estiver lendo com atenção este capítulo.

Não tenciono expor aqui as várias técnicas de ioga, pois são inumeráveis, e cada ocultista está autorizado a modificar as existentes e inventar outras. O estudante encontrará, neste curso, além da parte explicativa (que é tão necessária quanto os exercícios), uma série completa de atividades práticas, algumas aparentemente muito semelhantes às da ioga. Elas foram ordenadas partindo das fases mais elementares até as mais adiantadas e mais difíceis. Algumas destas últimas são bastante apropriadas aos orientais que pretendam seguir o mesmo caminho.

Alguns exercícios, principalmente os da primeira e da segunda série, são iguais aos que conheci há muitos anos, quando os achei perfeitamente adequados e seguros para o estudante de nível médio.

São todos baseados no *treinamento da atenção*, tornando possível fixá-la num único objeto do pensamento, a princípio mediante o emprego do *poder de visualização*. Há outro gênero de exercícios que se relacionam com o ouvido, e não com a vista: são os mantras ou nomes sagrados, ou, por vezes, apenas palavras isoladas que nada têm de comum com a religião. Algumas delas são bem conhecidas e usam-se em muitos círculos ocidentais por sua simplicidade e significação profunda, como *Aum* ou *Om*, *Hari*, o famoso *Gayatri*, os nomes de *Cristo* e *Shiva*, e muitos outros. Deve-se atentar na pronúncia das palavras que são repetidas milhares de vezes durante o dia. Não se deve ocupar a mente senão com o mantra e, eventualmente, com a contagem das vezes repetidas, o que é muito útil. Esse tipo de exercício será encontrado na terceira parte da presente obra.

Há outro tipo de ioga em que também se usa a concentração, mas de maneira diferente. É a ioga da sabedoria, ou jnanioga. Nela, os exercícios meticulosos da rajaioga e os esforços para controlar o corpo físico são excluídos por não serem considerados essenciais. O estudante é considerado adiantado quando emprega seus poderes de concentração para atingir o único alvo digno: o Autoconhecimento ou Auto-Realização. Mas o grau de concentração necessário para alcançarmos essa elevada meta é muito maior que o exigido pela rajaioga ou pela *mantra-yoga*.

Há quem creia ser impossível praticar jnanioga antes de dominar certos graus de rajaioga e hataioga. O autor concorda com essa opinião. A idéia principal de jnanioga é que pela atenção dinâmica e incessante dirigida a um problema o homem pode chegar à solução exata.

Assim, excluindo da consciência todas as coisas como irreais, *exceto a essência do ser*, cujos raios se manifestam no próprio homem, esse pode e deve vencer completamente as batalhas pela realização espiritual. Um mestre contemporâneo da versão moderna da mais elevada jnanioga deu a seus discípulos uma *poderosa arma*, que pode romper os espessos véus da ignorância em que ordinariamente passamos a vida. Trata-se da *vichara*, à qual nos referiremos mais amplamente na quarta parte deste livro, quando o aluno já houver dominado as três primeiras.

Em resumo: os métodos orientais de concentração baseiam-se, a princípio, no *domínio da mente* e, a seguir, na *purificação do coração*. Refiro-me aqui às concepções dos eminentes representantes clássicos da ioga indiana, como Patanjali, Sankaracharya e Sri Ramana Maharshi (o mestre do Caminho Direto, que não é uma ioga, uma vez que seu aspecto difere de todos os tipos de ioga). Isso exclui as opiniões de muitos

iogues e swamis sectaristas que ainda estão na escola da ioga e, portanto, não são autoridades no assunto.

Talvez a concepção de Ramana Maharshi seja a mais clara. Assegura ele que há dois caminhos para a realização, e, ao mencioná-los, evidentemente os aprova:

Primeiro, procure descobrir *a verdade em si mesmo* por meio da *vichara* (Auto-Investigação); somente quando conhecer o seu verdadeiro Ser é que conhecerá o grande Ser, ou Deus, bem como sua relação com o universo ilusório.

Segundo, se não for bem sucedido na Auto-Investigação, submeta-se, com todos os seus problemas, ao Ser Supremo. Se for perseverante, a solução virá naturalmente, como no primeiro caso, e *a realização é sempre a mesma*.

Sri Maharshi atribui todo mal e toda miséria à *ignorância primária*, isto é, ao sentimento de dualidade, que é a fonte de todas as perturbações. O homem deseja muitas coisas e luta por adquiri-las, crendo que sua posse lhe trará felicidade. Isso o conduz, inevitavelmente, a decepções e sofrimentos. A pessoa prudente, que sabe o que é e aquilo de que realmente necessita, evita todas as perturbações, pois está buscando o real e não coisas efêmeras.

Assim, pois, desse ponto de vista, a verdadeira sabedoria é o primeiro e o mais importante remédio contra erros e sofrimentos.

Este pequeno resumo pode dar-nos uma idéia da realização clássica oriental e do caminho que conduz a ela.

Tradição ocidental

(O coração antes da mente)

A mente antecede ao coração nas escolas de ocultismo do Oriente, porque a concentração é considerada o meio de atingir o alvo mais elevado. Mas na tradição espiritual do Ocidente dá-se o contrário. Os melhores expositores, com exceção de poucos, fixam a atenção, em primeiro lugar, na *purificação moral* e no sentimento devocional do homem. Não incluo aqui as numerosas sociedades e grupos de ocultistas que, em geral, são de pouca duração e cuja maior parte ainda visa a objetivos que, praticamente, nada têm em comum com a grande tarefa de transformação e purificação da mente humana.

Interessei-me pelos casos em que o trabalho interior do homem produziu os melhores resultados. Quando estudei a vida dos santos do cristianismo, dos primeiros aos mais recentes, do deserto do Egito, das cavernas de Anatólia, das catacumbas de Roma e dos mosteiros de Kíev e da Europa Ocidental, cheguei à convicção de que os *adeptos ocidentais* conheciam tanto ou talvez mais que seus irmãos orientais o valor da convergência da mente na realização espiritual.

E impossível, no corpo desta obra, dedicada a um aspecto particular do trabalho interior, dar muitos exemplos e provar esses fatos. Assim, pois, mencionarei apenas alguns dentre os mais interessantes.

Durante o terceiro século desta era, nas escaldantes areias e rochas do deserto ocidental do Egito, nas margens do Nilo e também no delta desse grande rio, havia moradas de muitos homens da primeira Igreja Cristã — os ascetas reconhecidos como santos.

Haviam fugido das decadentes cidades pagãs, cheias de imoralidades, para seguir o seu caminho tranqüilamente. Suas práticas eram bem diferentes das dos cristãos comuns. Vivendo ali, a muitos quilômetros de distância das povoações, raras vezes iam à igreja assistir aos serviços religiosos, pois não era fácil andar a pé longas distâncias naquele clima, principalmente para homens enfraquecidos pelo jejum.

Suas cavernas e pobres celas e cabanas eram para eles lugares de ressurreição espiritual, eram sua morada e seu túmulo. Vi, na Índia, muitas cavernas similares, nas quais, diziam, grandes santos e iogues foram enterrados, embora não houvesse nelas quaisquer inscrições que revelassem seus nomes. Os primeiros santos cristãos passavam anos em contínuas orações sem os rituais complicados dos livros sacros, usando apenas uma espécie de mantra, que repetiam durante todas as horas de vigília, qualquer que fosse o trabalho em que seu corpo estivesse empenhado.

Muitos deles tinham visões que nem sempre eram agradáveis e que, como diziam, "não vinham de Deus". Algumas vezes essas visões tomavam a forma de tentações terríveis, não raro violentas e de aparência medonha, pondo à prova a moral e o caráter dos santos.

Em antigas crônicas, ainda existentes, encontramos relatos sobre a vida do conhecido Santo Antônio, o Grande, que enfrentou os mais insidiosos ataques do mal. Começou a vida de asceta quando jovem e morreu com mais de cem anos. Nenhum de seus contemporâneos conseguia suportar as agressões das forças do mal, tão freqüentes na presença do santo, e, por isso, sua caverna ficava em lugar solitário, no deserto.

A noite, as visões se sucediam, uma após outra, como coisas reais vistas de dia. Às vezes, bandos de leões tentavam amedrontar o indefeso homem e, certa vez, um gigante, cuja cabeça penetrava nas nuvens, ameaçou matá-lo, bradando com voz de trovão: "Onde está esse Antônio pecador? Quero esmagá-lo com os pés e carregar sua alma para as profundezas do inferno!" Serpentes monstruosas enrolavam-se no pescoço do santo, quando em oração, enquanto escorpiões tentavam aninhar-se em seus cabelos.

Belas mulheres, semelhantes a anjos, tentavam-no, com esperança de incitá-lo a cometer pecado. Mas o santo sabia que todas essas visões eram apenas ilusão, produzida por sua própria mente. Resistiu-lhes e legou à posteridade o exemplo do poder e da força do espírito humano, como o fizeram muitos outros santos e iogues.

Entre as orações e exorcismos que eram usados para combater os ataques das forças do mal, havia um que atraiu minha atenção, devido a sua profundidade e poder excepcional, que me auxiliou na concentração mais do que tudo o que eu até então conhecia. Além da expressão algo dogmática que lhe dá a Igreja, essa oração oculta profundo significado e conseqüentemente é eficiente. Além disso, é *impessoal*, o que aumenta seu poder ético, pois deixa ao Todo-Poderoso a tarefa de ocupar-se com os ofensores e agressores.

Acreditava-se que, quando pronunciada lentamente e em voz alta, tinha a propriedade de *dissipar*

imediatamente todas as aparições malignas, bem como pensamentos, tendências pecaminosas e outras perturbações internas.

Antes de transcrevê-la, torna-se necessária a seguinte explicação:

No misticismo cristão, Deus é considerado, de acordo com os dogmas, onipresente, isto é, presente até nas piores manifestações das forças tenebrosas. Mas, se Ele está *consciente e plenamente ativo na bondade*, deve estar latente nas coisas *que chamamos de mal*. Assim, a palavra "ressurja" tem, nesse exorcismo, profundo significado. Talvez fosse melhor usar o termo "desperte", mas quem somos nós para modificar essa tradição de quase mil e oitocentos anos?

- (1) "Que Deus ressurja e Seus inimigos desapareçam. Como a cera se derrete no fogo, como a fumaça é dispersada pelo vento, Assim todos aqueles que odeiam o Senhor desapareçam de Sua vista, E rejubilem-se os justos!"

Essa é uma *tradução literal* do grego antigo, pois em tais textos a exatidão parece mais importante do que a delicadeza da forma. Ainda hoje esses versos são usados ocasionalmente na Igreja Ortodoxa grega, e grandes poderes lhes são atribuídos como *guarda contra o mal, preocupações, tentações e perturbações mentais*.

Naturalmente, o emprego eficaz das palavras implica forte concentração, e essa é precisamente a força motriz que produz efeito. Mas nossa vontade pode também ser estimulada fortemente por outros meios externos, possibilitando-nos, assim, alcançar um nível de concentração até então desconhecido por nós.

O exorcismo acima, empregado com fé e força, pode ser útil aos estudantes que tenham dificuldades em criar a "courage ódica ou astral" (ver os últimos parágrafos do capítulo 18).

Transcrevo, também, outro mantra em forma de oração, que é usado tanto na Igreja Cristã do Ocidente quanto na do Oriente:

- (2) "Santo Deus, Santo e Poderoso, Santo e Imortal — concedei-me a Vossa Graça!"

Essa oração era e ainda é usada em alguns mosteiros. É repetida milhares de vezes por dia, acrescentando-se-lhe geralmente o nome de Cristo.

Se o estudante ler as meditações e instruções de Santo Inácio de Loiola, escritas para os membros da ordem que fundou, por certo imediatamente pensará em *bhakti-yoga*, se as conhecer. A construção de figuras mentais de tremenda realidade e a criação de correntes de emoção em certos canais da consciência, pela concentração aqui descrita, antes dos exercícios, mostrar-lhe-ão se as iogas orientais possuem o monopólio de suas idéias, métodos e resultados.

Os métodos de "viagem mental", constantes de alguns manuscritos de ocultismo como meios de concentração, têm seus equivalentes, talvez até mais positivos, nos famosos exercícios de Loiola.

Por sua vida e sabedoria, São Serafim de Sarov, da Rússia oriental, foi um dos maiores e mais interessantes santos. Ensinava a seus discípulos-monges uma combinação quase direta de *raja-ioga* e *mantra-yoga*. Aconselhava-os a repetir a breve oração mencionada há pouco (2), a princípio mil vezes por dia, aumentando, depois, para duas mil e, mais tarde, para três mil ou mais, chegando até sete mil vezes. Ao mesmo tempo, aconselhava-os a fazer, de manhã e à noite, exercícios para treinar a retenção do alento durante períodos razoavelmente longos, enquanto repetiam a mesma oração internamente. Ao demonstrar isso na prática, dizia Serafim: "Vocês sentirão maravilhoso bem-estar no coração e a repetição se tornará logo automática e fácil". Muitos swamis hindus crêem firmemente que alcançarão o samádi pela prática da retenção rítmica da respiração prolongada ao máximo. Quem possui os "direitos autorais" de tais métodos?

Quando estive na Índia soube que homens e até mulheres que praticavam a ioga vivam fechados em cavernas, nas escarpas de uma montanha sagrada, e que recebiam pouco alimento por uma pequena janela ou um buraco na parede.

Em 1918, quando estive em Kíev, antiga capital da Ucrânia, visitei o famoso Mosteiro de Petchersk, construído há setecentos anos, cujas galerias subterrâneas são tão profundas que passam por baixo do leito do rio Dnieper. Em ambos os lados dos corredores há pequenas celas, algumas com um simples buraco quadrado em lugar de porta. Diziam que essas celas tinham sido a morada de grandes ascetas, que passaram muitos anos na escuridão e solitários, orando dia e noite. Um dos monges contou-me que o único meio de saber se um eremita ainda estava vivo era observar o alimento que lhe davam pelo buraco da cela.

Vi alguns desses corpos retirados das celas muitos anos após a morte. Estavam em atitudes abertos, em modestos trajes pretos, comuns aos monges; suas faces maceradas pareciam pergaminhos; as mãos, cor de cera jaziam cruzadas sobre o peito. Não havia *sinale de putrefação*, isto é, nenhum cheiro desagradável. "Como passaram toda a vida?", perguntei ao prior. "Repetindo unicamente o Santo Nome de Cristo", foi a resposta. Um exemplo perfeito da combinação de *mantra* e *bhakti-yoga*.

Penso que muitos iogues indianos famosos do passado teriam ficado satisfeitos se tivessem conhecido

seus irmãos ocidentais avançados.

Nas primeiras, como nas mais recentes crônicas sobre a vida dos santos, encontramos relatos de muitos acontecimentos misteriosos a que chamamos "milagres". Refiro-me às curas e outras atividades superfísicas desses raros "amigos de Deus", como os denominou Paul Sédir, tão primorosamente. Não há espaço, aqui, para enumerar muitos deles, e nem o pretendo. Assim, pois, devo limitar-me ao exemplo do mais impressionante, por sua simplicidade, autenticidade e modéstia, tão típicas dos santos cristãos da mais elevada ordem. A eliminação científica da personalidade-ego mortal do homem, como foi ensinada pelo grande *rishi* Ramana, é também salientada aqui, porém de modo diferente.

Quando São Serafim de Sarov estava na metade da vida, sua fama pela curas e outras atividades "milagrosas", ao restabelecer o equilíbrio interno humano, tornou-se amplamente difundida nas circunvizinhanças de sua cabana.

O governador, àquela época, estava acamado, com as pernas paralisadas, e, segundo seus médicos, restavam-lhe poucas semanas de vida. Sua esposa, desesperada, apelou para a última esperança, levando-o a Serafim. O relato sobre essa estranha visita foi extraído dos arquivos oficiais ainda existentes.

Quando o carro que conduzia o nobre já moribundo estava a duas ou três horas de viagem distante de São Serafim, este disse a seus discípulos: "O general K. vem aí, em busca da Graça de Deus. Varram a cabana e preparem lugar para Sua Excelência sentar-se". Os monges colocaram uma cadeira, a única disponível, do lado de fora da humilde morada do Santo. Quando o carro chegou, os criados trouxeram o doente à presença do santo e sentaram-no na cadeira que o esperava.

— Como vai Vossa Excelência? — disse o santo, sorrindo. O paciente murmurou com grande dificuldade:

— Estou morrendo, meu pai. Não posso andar. Tenha pena de mim.

— Quem lhe disse isso? — redarguiu Serafim, rindo. — Penso que seria melhor darmos um passeio, pois o ar de nossa floresta é muito bom.

— Por que zomba de mim, pai? Está vendo que nem sequer posso dar um passo — respondeu tristemente o governador.

— Bem, bem, vamos tentar fazê-lo em nome de Deus. — E, assim falando, o santo segurou a mão do enfermo e, gentilmente, levantou aquele corpo inerte da cadeira.

— Agora, venha comigo, sem receio, pois eu o estou segurando — disse-lhe Serafim.

E o velho, que pesava cerca de noventa e cinco quilos, começou a andar ao lado do santo, com passos cada vez mais firmes.

— Eu posso andar! Eu posso andar! — exclamava ele, como se lhe custasse acreditar no milagre.

— Sim, e Vossa Excelência anda muito bem! Continue! Continue! Um pouco de exercício lhe fará muito bem.

— Posso até correr, não?

— Sim, é da vontade de Deus que Vossa Excelência fique completamente curado — replicou Serafim, sorrindo.

E o santo o levou, curado, para dentro da cabana por alguns minutos, como se fosse para uma conversa; e quando ambos reapareceram, as pessoas presentes verificaram que a fisionomia do governador, antes marcada pelo sofrimento, havia se transformado e apresentava singular expressão divina. Todos ficaram em silêncio.

O general despediu-se de seu benfeitor, prostrando-se diante do sereno Serafim. Mas o santo imediatamente levantou o governador, dizendo-lhe:

— O que faz Vossa Excelência? Sou apenas um servo de Deus, um homem como Vossa Excelência. Deus é quem deve ser louvado e adorado, e não os Seus servos.

Serafim, que era aproximadamente da mesma idade do governador, viveu mais que ele apenas um ou dois anos. Quando lhe comunicaram a morte de seu discípulo, disse:

— Está se aproximando a vez de Serafim. Espero que nos encontremos novamente onde a doença e a tristeza não existem mais.

Através dos séculos que se seguiram, muitos milagres ocorreram no túmulo do santo.

Na vida dos santos orientais e iogues não tem havido muitos exemplos de serviços como esse prestados àqueles que os cercavam. Provavelmente porque muitos deles eram indiferentes ao lado físico das coisas.

Pelo que se segue, podemos ver que as leis que governam a força interna do homem são tão conhecidas e aplicadas no Oriente como no Ocidente. Há apenas uma diferença. Nos países ocidentais cuida-se sobretudo das coisas ligadas ao coração, e a submissão da mente vem mais tarde. Isso significa que se reconhece, e com boas razões, que *primeiro* deve haver a *purificação e o fortalecimento* do centro das emoções humanas, o qual, muitas vezes, cria numerosos obstáculos para os aspirantes à *espiritualidade*. Em

primeiro lugar deve ser formada a base de nossa moral, e assim nos virá a disposição para viver com o coração puro. Só então é que os poderes da mente não serão perigosos para o próprio aspirante e seus companheiros.

O Ocidente ainda recorda, com prevenção, o abuso dos poderes da concentração por homens imorais (magos negros). No Oriente, até autores de renome, como Patanjali e Sankarachary, parecem pouco preocupados com o problema. Dizem que os poderes psíquicos dignos de referência dificilmente se desenvolvem sem que se tenha alcançado certo padrão de moral. Podemos concordar ou não com essa idéia, pois bem sabemos quanto têm sido empregados para fins ilícitos os poderes de concentração.

Neste campo, como em qualquer outro, existe uma válvula de segurança que controla as atividades e o número daqueles que desejam possuir poderes psíquicos, na Índia chamados de sidis. Essa válvula é o sofrimento.

A natureza humana está disposta de tal forma que, geralmente, nos falta a necessária vitalidade para o esforço exigido por um exercício interno determinado por ambição mesquinha ou duvidosa. Portanto o mal, no ocultismo, é sempre restrito a *certo grau* pela fraqueza ou falta de aspiração pura por parte das pessoas propensas a se tornarem "magos negros".

Contudo, como tais pessoas são certamente materialistas, visto que todos os objetivos inferiores têm, invariavelmente, um corpo como base, então a doença e a morte desse corpo podem pôr fim a essa carreira perniciosa, deixando o homem com uma enorme dívida por seus crimes. E só existe uma forma de pagamento de tal débito. É o sofrimento, neste ou em outros mundos.

Quando jovem, li um *livro terrível*, um único e raro volume, de edição de poucos exemplares, escrito por um ocultista bem conhecido — Stanislas de Guaita, de Paris. Nesse enorme trabalho se explicava como se executavam várias práticas ocultistas em todos os seus pormenores técnicos. Entre elas havia uma espécie de necromancia e, também, a exteriorização do corpo astral da pessoa viva e sua projeção com o propósito de influenciar outros para servirem aos desígnios do operador, ficando este livre das reações da justiça. As leis humanas ainda não reconhecem oficialmente muitos fenômenos e atividades ocultistas que são considerados apenas como "superstição". A despeito disso, o perigo existe.

Havia, nessa obra, receitas de drogas raras que podiam e deviam, segundo informava o autor, produzir os mais deploráveis efeitos e, até mesmo, a morte, *em caso de abuso ou má aplicação*. Felizmente, até para tais ações maléficas é necessário atingir um grau considerável de *capacidade de concentração*. E nem todos podem ou querem desenvolver esse poder perigoso e, assim, o resultado não é a real magia.

Enquanto os magos negros do Ocidente se opõem ao bem (como manifestação de Deus) e à religião, no Oriente parece haver demarcação menos acentuada entre os dois pólos, isto é, o do mal e o do bem. Isso não se refere aos maiores espíritos do Oriente, tais como os antigos e os modernos *rishis*, que estão além de qualquer censura.

Poderá ser útil saber algo mais definido sobre os sidis, tão discutidos nos círculos de ocultismo.

Como definição, podemos admitir que os sidis, também chamados de poderes ocultos ou psíquicos, consistem em *tudo* o que não pode ser explicado prática ou teoricamente pelas leis físicas conhecidas ou que, embora ainda desconhecido, já está em vias de ser descoberto.

Uma de suas particularidades é que, uma vez que transcendem as leis físicas, os resultados de sua aplicação não podem ser explicados por essas leis. Telepatia, hipnotismo, leitura de pensamentos, milagre de curas, transporte de objetos sólidos sem meios físicos, criação aparente de certos objetos do "nada" (ou assim apresentados aos nossos cinco sentidos), o emprego de línguas desconhecidas, "segunda visão" ou faculdade de predizer acontecimentos — todas essas e muitas outras coisas podem ser denominadas poderes psíquicos.

Talvez em nenhuma outra subdivisão do conhecimento humano reine tanta desordem como nas questões de ocultismo. Portanto, quando o estudante entra em contato com os si-dis, sente-se, às vezes, como se estivesse numa densa floresta de fatos confusos e inexplicáveis.

Para começar, definiremos dois aspectos dos sidis: o involuntário e o voluntário. O primeiro é o mais conhecido. Muitos de nós tivemos "pressentimentos" de fatos que só bem mais tarde se realizaram. Tivemos conhecimento "intuitivo" de pensamentos de outras pessoas, e sonhos estranhos que mais tarde verificamos terem sido advertências para nosso mundo interior. Sabemos de casos em que a presença de certa pessoa teve influência indubitável na saúde ou bem-estar de outras. Em todos esses exemplos, os fenômenos não podem ser produzidos à vontade: são apenas acontecimentos, casualidades e nada mais. Podemos experimentá-los apenas uma vez ou, em alguns casos, muitas vezes em nossa vida. Mas *não estão sob nosso controle*. É natural que o homem busque a explicação disso, de acordo com sua mentalidade ou inclinação. Ele pode apenas presumir quais as causas dos fenômenos, mas não chega a uma conclusão definida. Algumas pessoas viram a aparição de um amigo ou parente de quem se achavam distantes e mais tarde receberam notícias de sua morte ou de certo acidente sofrido por ele; no entanto, se elas tivessem *desejado* saber isso não o conseguiriam # *não* ser por cartas ou notícias transmitidas por outrem.

Pelos exemplos anteriores, desejo salientar o caráter involuntário da maior parte das ocorrências

psíquicas. Conheci pessoas que possuíam o poder involuntário de curar certas doenças pelo toque das mãos ou por orações. Se essas pessoas forem sinceras, confessarão livremente sua ignorância das causas e processos que determinam tais fenômenos. Outras inventam várias teorias que, aparentemente, justificam suas conjecturas. Mas não conseguem exibir sempre, voluntariamente, seus poderes e, assim, dizem que "algumas condições lhes são favoráveis ou desfavoráveis". E não havendo nada definido, essas pessoas jamais procuram poderes ocultos pela prática de exercícios.

Como tais tipos de sidis não suportam os impactos da lógica ou o exame científico, não nos ocuparemos deles e passaremos aos sidis *adquiridos por esforços dirigidos e definidos*, tais como os praticados por diversas escolas, tanto as do Oriente quanto as do Ocidente. As iogas indianas de classe inferior também tratam do assunto. O homem que tenta adquirir poderes ocultos visa a influenciar outros ou a si mesmo. Fuçamos o que diz de tais pessoas o mestre Sri Maharshi:

"Todos os sidis exigem duas condições: a *pessoa* que OS emprega e as *outras* que OS vêem; portanto, há dualidade e não unidade. Como a dualidade é apenas ilusão, tais sidis pertencem, invariavelmente, ao reino da ilusão. São de fato temporários. O que não é permanente é ilusório e, portanto, não vale a pena nos esforçarmos por obtê-lo".

O *rishi* acentuou o verdadeiro objetivo da vida quando disse:

"O poder espiritual da Auto-Realização é infinitamente maior do que todos os sidis reunidos.

". . . Não pensem muito em fenômenos psíquicos e coisas semelhantes. Seu número é incontável; clarividência, clariaudiência, etc., não têm valor; às vezes, maior iluminação e paz mental são mais possíveis sem elas do que com elas. O mestre toma esses poderes como uma forma de auto-sacrifício. Ele se torna unicamente o instrumento de Deus, e quando sua boca se abre é para dizer as palavras de Deus sem esforço ou premeditação; quando levanta a mão, Deus flui através dela para operar um milagre.

"A idéia de que o mestre é simplesmente aquele que obteve poder sobre os sentidos ocultos por longos exercícios e orações, ou por outro meio qualquer, é absolutamente falsa. Nenhum mestre verdadeiro jamais se preocupou com poderes ocultos, pois não necessita deles em sua vida.

"Não fixem a atenção nessas coisas temporárias da vida, na morte e nos fenômenos. Não pensem nem mesmo no ato de vê-los ou percebê-los, mas unicamente *Naquele que vê* todas essas coisas, *Naquele que é responsável por tudo isso* (isto é, o Ser Único)."

Contudo, aqueles que são suficientemente fortes e persistentes conseguem a concentração e notam, muitas vezes, que os sidis começam a manifestar-se neles.

Como disse Maharshi, "os resultados da concentração (*vichara*) serão vistos *em toda sorte de clarividência inconsciente*, na paz mental, no poder de afastar preocupações e dominar o ambiente, ainda que seja sempre um *poder inconsciente*".

As pessoas que obtêm esses poderes *inconscientes* jamais sentem que estão empregando os sidis. E por quê? Simplesmente porque não crêem no velho mito de sua personalidade-ego. Portanto, a idéia de ser tal ou qual indivíduo — que ostenta um nome e possui sidis — não encontra guarida em sua consciência. E, se assim não fosse, a realização ainda estaria muito distante para eles, porque, então, não teriam transcendido a ilusão do ser separado e perecível.

Resumindo, podemos dizer que:

1) Os fenômenos acidentais e incontroláveis exibidos por algumas pessoas que não estão empenhadas na busca espiritual não são dignos de nossa atenção.

2) A busca de poderes ocultos como fim é um erro e não nos aproxima da realização do ser. Há sempre o grande perigo de criar um *ego poderoso* que poderá ser tomado, pela própria pessoa enganada, como a verdadeira meta da realização perene, isto é, a Verdade imortal.

3) Há possibilidade de que surjam alguns poderes e sentidos ocultos nas pessoas que entram no caminho da realização, mas sem esforço algum de sua parte. E elas nunca exibiriam tais poderes diante de outrem, visto não tomarem conhecimento deles e considerá-los indignos de menção. Na obra *A voz do silêncio*, diz Elena P. Blavatski, referindo-se ao discípulo que se aproxima da libertação final: "Tendo adquirido sidis no seu caminho anterior, conscientemente renunciará a eles".

4) Há um sidi ou poder misterioso que somente o mestre perfeito possui: é a capacidade de, sem o auxílio de palavras ou atos, promover a evolução da consciência do discípulo. Isso é atualmente inexplicável, mas creio que seja semelhante a uma radiação invisível que penetra nos mais profundos recessos da alma do discípulo. E, se este for capaz de sintonizar sua consciência com as vibrações do espírito do mestre, saberá muitas coisas que permanecem ocultas aos outros. Mas não saberá de que modo a luz o toca e será indiferente à causa disso. Ficará muito satisfeito com o fato em si, sem interessar-se por nada mais.

Para o homem de discernimento, não há cura de enfermidade pela ioga, pela ciência médica, pela

chamada "cura espiritual", etc, de que tanto ouvimos falar ou lemos em anúncios. O ocultismo ocidental, bem como a ioga oriental, geralmente afirmam que seus métodos curam ou previnem todas as moléstias. Mas quando os autores desses métodos caem doentes, o que cedo ou tarde acontece à maioria das pessoas, quase sempre se apressam a procurar a medicina oficial, tomando drogas, injeções, etc. Sei de muitos exemplos. E tais autores morrem também com a mesma idade dos homens comuns, a despeito de suas afirmativas (em livros) de que, seguindo seus métodos, o homem pode gozar de perfeita saúde e viver até idade avançada. Mas tudo está limitado neste mundo físico. Os médicos nem sempre podem auxiliar os enfermos, mas, ao menos, *são suficientemente honestos para admitir o fato*.

Os "curandeiros espirituais" e outros provavelmente efetuam menos curas que os médicos, mas, em compensação, fazem mais publicidade dos sucessos obtidos. Nem Cristo curou todos os enfermos e inválidos quando esteve entre nós, na Palestina.

Onde, então, está o auxílio? Na compreensão clara de que o *homem que, de acordo com seu carma, tiver de ser curado de sua aflição* encontrará o médico de que necessita, o "curandeiro espiritual" ou um livro de ioga para orientar-se, não importa qual seja ele; *mas, se não tiver de ser curado*, isto é, se o homem não puder evitar a doença ou a morte, *não se lhe apresentará ajuda de modo algum*.

Lourdes, célebre por muitas curas milagrosas, não restaura a saúde de todos os que ali afluem em busca de alívio, mas somente a um número de pessoas muito limitado que oram naquela gruta miraculosa. Se entendermos isso, seremos razoáveis quanto à necessidade de nossa concha física e jamais buscaremos, desatinadamente, os vários sistemas e métodos ocultos de cura.

Os grandes santos, quando enfermos, geralmente não procuram curar-se, pois *sabem* praticamente a origem do sofrimento e o que significa a enfermidade.

Assim, pois, engana-se o homem comum ao atribuir infalibilidade a qualquer tratamento médico ou ocultista, que podem dar-lhe apenas auxílio relativo. Quem afirme o contrário engana-se a si mesmo ou — como muitas vezes acontece — aos outros.

Segundo nosso ponto de vista, as aflições físicas ou de outra natureza são nada mais que lições necessárias, inevitáveis até serem bem aprendidas. Existe, contudo, nos altos graus da sabedoria oculta (mais propriamente do que espiritual) um meio que pode, evidentemente, eliminar até mesmo doenças incuráveis. Isso acontece quando, deliberada e antecipadamente, aprendemos a lição que elimina a causa do tormento. Então ela se torna desnecessária, tal como seria o curso primário ao acadêmico, pois este nada teria a aprender ali.

Essa é a misteriosa e geralmente mal compreendida "queima do carma passado" mediante certas ações e trabalhos ocultos, o que é possível somente em casos raros, visto exigir inteligência excepcional e conhecimento de leis inacessíveis à maioria de nós.

Sei de um caso em que a pessoa foi acometida de moléstia incurável do ponto de vista da medicina e que se curou sem qualquer auxílio exterior. Ao ser interpelada sobre o fato inacreditável, respondeu simplesmente: "Apenas aceitei a prova com todas as futuras conseqüências, que eu bem conhecia, sem procurar evitá-las, e, uma vez que a lição se tornou desnecessária, a doença cessou".

E então lembrei-me da revelação feita há quase dois mil anos:

"Nem um só fio de cabelo cairá de sua cabeça se não for pela vontade de meu Pai. . .
Realizar isso significa alcançar a paz interior.

Obstáculos e auxílios

O principal obstáculo à concentração é a falta de controle da natureza emocional do homem comum, não disciplinado. Na tradição oriental há uma palavra adequada para designar tais elementos sem controle: vassanas ou tendências mentais e astrais inatas. Boa ou má, toda vassana é um obstáculo aos graus mais elevados de concentração. Portanto, neste estudo, são todas indesejáveis e devem, ao menos, ser controladas.

Em outras palavras: devemos escolher, dentre essas vibrações, apenas aquelas de que necessitemos na vida cotidiana e recusar ocupar-nos delas quando tivermos trabalho melhor a executar. Que resultados poderei esperar dos exercícios se não for capaz de, no momento desejado, deixar de odiar ou invejar alguma pessoa que se ache próxima de mim e, conseqüentemente, cessar de pensar nela? Ou se eu estiver ocupado com pensamentos de luxúria e não puder romper tal cadeia imunda?

Posso estar tão irracionalmente apegado à família que, de meu ponto de vista egoísta, me julgue no dever de estar constantemente preocupado com seu bem-estar, esquecendo-me de que cada ser humano tem seu próprio destino e carma, o qual ninguém pode influenciar além dos estreitos limites de suas atividades. O resultado disso é que serei *incapaz de fazer cessar os pensamentos desnecessários e insistentes* a fim de começar o trabalho de meu exercício de quinze minutos. Para os planos sobre as roupas que devo comprar amanhã para meu filho ou sobre o presente de aniversário para minha mulher, etc, há tempo de sobra além desses poucos minutos.

As vassanas são, pois, o primeiro *obstáculo sério* a ser destruído impiedosamente, se desejamos elevar nosso *status* interior pelo estudo da concentração.

A debilidade física também pode constituir sério obstáculo para os principiantes. Em geral, tais pessoas se identificam com seu corpo, e, sendo este fisicamente fraco, elas sentem o mesmo com seus pensamentos e emoções, isto é, nos planos astral e mental, e o estudo sem alguma força interior é impossível. Portanto, seria melhor que tais pessoas abandonassem a ambição de se tornar mais fortes *deste modo*, por não lhes ser apropriado. A vida de *submissão ao Altíssimo* é tão eficiente como a do Caminho Direto, e é mais adaptável a elas.

Outro obstáculo é o "materialismo instintivo" por parte do futuro estudante. Há ainda muitos indivíduos que são incapazes de crer ou sentir algo que não possam tocar ou ver. Estes estudos não são para eles, pois sem o sentido das coisas sutis o resultado deles será nulo.

O jogo da superstição é um obstáculo muito mais sério que nos afasta da meta. Esse vício é nada menos que uma espécie de escravidão de nossa mente que a impele a pensar de modo errado. Muitas vezes também o fanatismo vem em auxílio da superstição — sua irmã profana.

A intolerância pertence também à família indesejável de obstáculos. Imaginemos um sectarista intolerante, ou um "beato", a ler estes capítulos. Quanta "coisa condenável" encontraria neles! E, assim, tais pessoas perderiam a confiança que poderiam ter nos assuntos aqui expostos e ainda manifestariam seu desprezo irracional pelo autor. Como poderiam executar os exercícios aconselhados neste livro?

Ainda existe outra barreira que fecha a porta do sucesso a muitas pessoas: é a mania de *ler muitos livros*, em virtude de sua falta de capacidade para fazer uma escolha definitiva. Mal tomam conhecimento de um assunto que lhes interessa, invariavelmente procuram algo "novo", e, tão logo o tenham encontrado, partem novamente na sua interminável busca. Passam a vida sem aproveitarem-na convenientemente.

Tais pessoas se esquecem de que os livros são mais numerosos do que as semanas e meses de vida que ainda lhes restam. Que adianta ler a metade das obras publicadas e morrer sem ter feito uso algum daquilo que os homens conhecem apenas mentalmente?

Afinal, os livros, para nós, são comumente simples depósitos cristalizados de pensamentos emprestados, criados por outros homens e nem sempre adaptáveis a nós, pois a maior parte apresenta apenas ficção em todos os campos da literatura, o que dificilmente auxilia o aspirante sincero.

Embora a mente humana seja um poder secundário, comparada com a sabedoria consciente conhecida no samádi, que é destituído de pensamentos, as falhas existentes na estrutura da mente constituem barreira quase intransponível em qualquer estudo, principalmente neste. A compreensão inadequada sobre a mente é, para o presente estudo, semelhante ao que seria o conhecimento insuficiente do alfabeto de um idioma

estrangeiro para quem desejasse lê-lo.

Pode acontecer que o que leve alguém a passar de um autor a outro não seja a sede insaciável de leitura, mas o fato de não estar satisfeito com o que tenha encontrado até então. Em tal hipótese, dir-lhe-emos, simplesmente: "Busque e encontrará".

Os que se entregam à embriaguez ou a outro vício qualquer não podem ter esperança de se dedicar à concentração, visto que sua *força de vontade real é quase nula*; se não podem modificar seus hábitos, que sabem perfeitamente que lhes são prejudiciais, como encontrarão força *interior* suficiente para dominar sua mente apática e preguiçosa?

O nervosismo excessivo é uma doença que pode afetar facilmente a força de vontade do homem. Deve, portanto, ser tratado antes que o estudo seja iniciado. A própria concentração, isto é, seu estudo, *não é ainda o remédio para todos os nossos defeitos*. Por outro lado, o homem comum, não afetado por qualquer dos defeitos de caráter ou físico acima mencionados, será, sem dúvida, bem recompensado se empreender resolutamente o estudo do assunto.

Vejam, agora, o que pode ser muito útil ao estudante.

Na literatura psicológica contemporânea encontramos *excesso de "auxílios"* em todas as direções. Cada pessoa fala sobre o que "lhe foi evidentemente muito útil" e todas buscam auxílio incessantemente. Isso é um erro. Se andarmos apenas com a ajuda de bengalas ou muletas, nossas pernas logo se tornarão fracas e inúteis. Essa atitude errônea é originária da crença subconsciente de que algo "fora de nós poderá conduzir-nos tal como o faz a gata que apanha seus gatinhos pelo pescoço". Essa atitude provém da falta de fé nas próprias forças. Seja cauteloso e resista a esse mal.

De qualquer modo, falando em termos práticos, a ausência de todos esses vícios e imperfeições é o melhor auxílio que o homem pode ter, e a presença de virtudes, a mais favorável das condições. Há porém uma coisa de valor excepcional para o estudante: a capacidade de pensar tranqüila, fria e claramente sobre a vida humana em geral. Em segundo lugar vem o interesse sincero em possuir as faculdades resultantes da concentração.

Às vezes, o estudante sabe por que deseja participar de tal curso. Mas também pode acontecer que não o saiba, embora sinta, simplesmente, que uma força o impele a isso. Essa condição é ótima, porque, em tal caso, há a possibilidade de o homem estar sendo atraído por seu princípio mais elevado sem que este se expresse através da mente. Outro auxílio real é a leitura de obras inspiradas, escritas por *aqueles que passaram muitas dificuldades na vida* e que, finalmente, sentindo a Verdade, aportaram na terra firme cujo nome abençoado é sabedoria.

Constitui *privilegio excepcional*, nesta vida, encontrar os ensinamentos e palavras autênticas de um verdadeiro mestre espiritual. E se esses ensinamentos forem bem compreendidos, a luz de tal revelação iluminará facilmente os recantos mais escuros de nosso ser interno, ainda oculto e desconhecido.

Não desejo descrever os grandes benefícios para a vida do estudante decorrentes dessa suprema oportunidade que é o encontro com o mestre em forma física. Tal acontecimento pode tornar todos os estudos, inclusive o presente, desnecessários e obsoletos. Voltarei a esse assunto no capítulo 22.

Mas hoje há na verdade pouca probabilidade de encontrar um verdadeiro mestre vivo na terra, pois há poucos anos desapareceu um, e eles não aparecem com muita freqüência. A espera desse advento pode durar muitas vidas e milhares de anos.

Atitude interna — A chave da realização

O título deste capítulo é positivo. No mundo invisível, onde funcionam nossos pensamentos e sentimentos, bem como o espírito ou *essência imutável oculta*, a "atitude" é dual e, às vezes até composta desses três fatores. Nossa atitude é análoga ao que realmente somos. Evidentemente, não possuímos ainda o Autoconhecimento, pois, se o possuíssemos, não precisaríamos de exercícios de concentração. Mas somos capazes de perceber e até de mudar nossa atitude em relação às coisas externas e internas que se nos deparam na vida.

E nisto está a maior possibilidade de alcançarmos a meta.

A verdadeira chave de toda realização está na capacidade de observar profundamente as coisas, sua seqüência e relações conosco. O grau máximo de atitude correta foi muitas vezes expresso por irmãos espirituais de nossa época. Cristo denominou a isso Verdade Perfeita, e atribuía-lhe todos os poderes possíveis. "Se tiverem fé como um grão de mostarda, dirão a este monte: 'Passe daqui para lá', e ele passará. . ."

Tal fé não se pode exigir ou esperar de principiantes, mas, ao menos, deve haver uma *atitude positiva* em relação a esse trabalho, e isto apenas no interesse do próprio estudante. Não estou dizendo que deva existir "fé cega" em minha exposição, mas, tão-somente, investigação honesta, deliberação e decisão,

Se o estudante não assumir uma atitude positiva nem mesmo após seus esforços mentais por adquiri-la, isso poderá ser sinal de que este não seja o seu caminho. Não estamos fazendo nenhuma afirmação dogmática no sentido de que o caminho mostrado nesta obra seja o único, ou mesmo o mais curto e o mais fácil. Não, absolutamente. Isso está explanado ao fim dos exercícios do capítulo 21.

Mas esse é *um dos caminhos mais seguros*, não é perigoso e contribuirá sempre para o progresso interior, ainda que não consigamos executar todos os exercícios das séries avançadas.

Quando comecei meu primeiro curso prático de concentração, há trinta anos, tinha confiança quase ilimitada de que conseguiria executar todos os exercícios com resultados surpreendentes. Na ocasião eu não tinha uma idéia definida sobre quais seriam esses resultados, pois o livrinho de concentração adotado pouco falava da meta final do estudo.

A medida que avançava nos exercícios, mais estes me pareciam acertados, mas, quando aos capítulos sobre concentração se seguiram os de meditação, comecei a ficar confuso e a ver diante de mim um beco sem saída. Agora, a causa disso está clara. Houve um intervalo muito grande entre os exercícios elementares — que não me haviam preparado tão rapidamente — e as idéias abstratas emprestadas de uma filosofia que me era estranha naquele tempo.

Hoje perdi o entusiasmo por aquele livrinho, pois não vejo um objetivo real nele. Passei então para outro livro, mais sério e adiantado. Os exercícios eram difíceis, mas *podiam* dar ao estudante sério novas capacidades, e além disso eram explicações bem claras sobre a meta final.

É verdade que esse estudo me custou muitos anos de trabalho, e como resultado incluí entre as séries adiantadas deste volume alguns exercícios modificados do manual do dr. Brandler Pracht.

Tão importante é para o sucesso a atitude do estudante quanto o dever do autor de auxiliar seus leitores sem permitir que qualquer esforço destes seja malogrado por falta de experiência pessoal. Por isso, a preparação e a explanação adequadas do assunto são medidas necessárias antes que se passe aos exercícios propriamente ditos. Eis por que menos de um terço dos capítulos deste livro foi dedicado unicamente à parte técnica do estudo.

O que é a mente?

Não é fácil responder a essa pergunta corretamente. Mas, como agimos com o poder da mente (e certamente o estudante não duvidará de que ela seja uma espécie de poder), estamos autorizados a defini-la de acordo com suas funções.

Seria inútil escrever extensas definições, pois, para o manuseio diário, é necessário algo conciso. O que passo a citar é de *rishi* Ramana, autoridade moderna no assunto. Nada melhor conheço que esta declaração do sábio:

"A mente é apenas um conjunto de pensamentos: se você deixar de pensar, onde estará ela?"

Eis uma equação filosófica completa, com sua solução prática. Analisemos a sua segunda parte, que mostra que o poder da mente só se manifesta no processo do ato de pensar. Isso já é eliminação parcial da incógnita "x". Com efeito, se posso pensar, posso, *ipso facto*, experimentar a ação, a verdadeira propriedade de "x".

A outra parte é ainda mais clara. A mente é nada mais que a reunião, *a soma total dos pensamentos*. Aqui, apresenta-se, naturalmente, a solução incondicional que se refere às três divisões do tempo. Portanto, a mente é: os pensamentos que já tivemos, os pensamentos que temos agora e os pensamentos que virão à nossa consciência ou que continuarão a existir depois de nossa morte.

Como diz o sábio, o eterno "conjunto de pensamentos" permanece. Ele desejou eliminar em nós qualquer possibilidade de dúvida a esse respeito. Entretanto, a segunda parte da equação é bem categórica: "Se você deixar pensar, onde estará a mente?"

A experiência mostra que o que *permanece* — quando cessamos de pensar — é oposto a essa "mente". Isso revela outro corolário importante: a mente não tem existência independente, que não seja afetada pela atitude do ser que pense. E ainda outra revelação: se tudo isso é assim, então certamente *o homem pode dominar a mente* e dirigi-la de acordo com sua própria vontade. Sendo a mente uma quantidade (de pensamentos) finita, limitada, pode, portanto, ser controlada.

Tentaremos adquirir esse controle pelo estudo dos capítulos que se seguem. Em sua essência, a mente é algo como uma espécie de energia neutra, nem má nem boa. Eu diria que ela gosta de vibrar, não lhe importando se suas vibrações (isto é, pensamentos) são consideradas boas ou más por seres como nós.

Aqui entram em cena as *váscanas*. A predisposição é o filtro que permite que certas espécies de vibrações com suas respectivas *váscanas* entrem na consciência cerebral do homem, ao mesmo tempo que impede o acesso de outras espécies de pensamentos e sentimentos.

Portanto, um santo não se impressionaria com a baixa atmosfera astral ou mental de um botequim ou de um cabaré, ao passo que um homem preso às suas *váscanas* seria completamente influenciado por tal atmosfera e a expandiria por meio das emoções e da imaginação. É por isso que a alma amadurecida, ao passar perto de um santo ou de um mestre de sabedoria, descobrirá, imediata e intuitivamente, a grandeza deles, enquanto a alma imatura passará sem sentir qualquer reação visível, como num sonho.

Qual é, então, a explicação do famoso versículo do *VivekaChudamani*: "Portanto, a mente é a causa da escravidão deste indivíduo e também da sua libertação. A mente, quando manchada pelas paixões, é a causa do cativo, e o é da libertação, quando pura, isenta de paixão e ignorância"?

Da "equação" da mente, de Maharshi, concluímos que o homem *está em condições de separar-se da mente*, isto é, desse mero "conjunto de pensamentos". Além disso, graças a esse fato, ele pode selecionar os próprios pensamentos. Logo, aplicando-se esse resultado ao aforismo de Sankaracharya, ver-se-á que tanto a escravidão quanto a libertação se acham dentro de nós.

Qual delas aceitaremos e qual rejeitaremos? Isso ninguém poderá saber ou fazer por nós, senão nós mesmos, tal como *ninguém* poderá tomar remédio a fim de que fiquemos curados. *Sapienti sat*, caro leitor.

O conhecimento essencial da mente tem avançado muito, nos últimos tempos, no Oriente, em especial na filosofia indiana. A atitude dos verdadeiros mestres indianos, quanto a esse poder, é clara e concisa, conforme se pode observar ao analisar-se as afirmações do *rishi* Râmana sobre o assunto.

O Ocidente ainda está atrasado, pelo menos na ciência oficial, que opera só com teorias e conjecturas e

interessa-se pelas funções e pelos fenômenos (muitas vezes patológicos) peculiares à mente do que por sua própria essência. É natural. A mente não pode descobrir a mente.

Algo superior deve suplantar-la antes que o pesquisador possa ser esclarecido. A ciência psicológica ocidental, com suas inúmeras concepções, realmente tem pouco conhecimento experimental sobre a constituição da mente humana. Atualmente novas correntes de pensamentos estão entrando na psicologia ocidental, procedentes da antiga filosofia Advaita hindu, e vêm sendo discutidas nos círculos científicos europeus. Mas, para este estudo, faz-se necessário apenas um pouco mais do que já foi dito. O conhecimento experimental será propiciado pela execução rigorosa dos exercícios da terceira parte.

Esse "algo superior" é o poder que nos capacita a *saber* e agir corretamente *sem pensar*, isto é, sem participação ativa da mente.

Analisemos agora outro aspecto das funções da mente. Os seres humanos freqüentemente defrontam-se com as manifestações desse poder (a mente) e, em geral, interessam-se por ele, visto que os afeta diretamente. Isso é perfeitamente compreensível, uma vez que o instrumento físico ou "filtro" através do qual estabelecemos contato com a mente atuante é o nosso cérebro, tal como o sistema nervoso é o condutor dos sentimentos ou atividades astrais.

Os cientistas têm descoberto diversas anomalias na estrutura cerebral de indivíduos mentalmente deficientes. Em certas ocasiões empregam a cirurgia a fim de corrigir essas deficiências. Às vezes um tumor maligno afeta a capacidade mental de um homem por prejudicar certos centros importantes de seu cérebro. E há casos de homens dotados de rara inteligência perderem suas faculdades em virtude de modificações físicas do cérebro decorrentes de doenças ou perda de parte da matéria cinzenta, após acidentes ou operações malsucedidas.

Em alguns desses casos as pessoas tornam-se idiotas, perdendo todos os traços da inteligência e da cultura anteriores. São fatos nos quais encontramos outro apoio à asserção de que os planos mental e astral ainda são materiais (embora sutis) e dependentes da matéria física para sua manifestação.

Portanto, a consciência do homem comum ainda não possui percepção supermental (isto é, espiritual) nesta vida, que está limitada às atividades cérebro-mentais.

Falando em termos práticos, o que acontece quando não apenas uma parte do cérebro é destruída, mas todo ele, como ocorre inevitavelmente na morte? Responda você a essa pergunta!

Em geral, as pessoas cujo laço entre o corpo e sua contraparte astral se rompeu temporariamente, por efeito de anestésicos usados quando se submetiam a operações, contam que sua existência ficou limitada então a um sonho e que, algumas vezes, a consciência tornou-se embotada a toda percepção. Esse laço se rompe definitivamente com a morte.

Convém pensarmos profundamente nesses fatos, em vez de aceitarmos as inúmeras teorias ocultas que não podem ser provadas pessoalmente.

Pelo domínio desses dois elementos, isto é, o astral e o mental, enquanto vivemos, logicamente abrimos a porta a uma nova vida que nos torna independentes da concha perecível que usamos.

Mas essa sabedoria deve ser unicamente obtida *aqui e agora*, pois é claro que a morte não nos pode trazer nenhum conhecimento adicional ou que não tivesse existência anterior.

Eis por que os nossos irmãos avançados a quem chamamos de santos e sábios estavam e estão ansiosos por *adquirir essa sabedoria agora* e por ensinar-nos a *fazer o mesmo*, como a única defesa contra as trevas da morte.

A consciência e seus aspectos

Ao escrever estas páginas estou no chamado "estado de vigília", ou *jagrat*, na terminologia hindu. Nesse estado, sinto-me em contato com o mundo externo por meio dos cinco sentidos. Vejo, ouço, sinto cheiro, gosto e contato. Se um deles falha, minha percepção dos acontecimentos e atividades no mundo torna-se mais limitada devido à ausência do sentido afetado.

Podemos presumir que o ser humano que perde os cinco sentidos torna-se insensível ao mundo exterior.

Portanto, os sentidos físicos e o mundo são interdependentes. Se este não se reflete de modo algum em nossa consciência, então não existe, como experiência, para ela. A *memória das experiências anteriores* ainda existente no cérebro não contradiz essa afirmação, visto que a *imaginação* pertencente ao passado, ao presente ou ao futuro *não é experiência*. Relaciona-se mais com o mundo dos sonhos, que não pode ser levado em consideração. Tudo o que sabemos sobre o estado de vigília está refletido em nossa consciência relativa, e é precisamente esse o fator que decide sobre a forma do mundo e suas manifestações.

Se estivéssemos limitados apenas a esse aspecto da consciência, poderíamos falar sobre a unidade da manifestação do mundo e, conseqüentemente, tentar provar a realidade das coisas externas, com base em sua uniformidade, isto é, pelo único estado de consciência conhecido e concebível.

Em *jagrat* eu falo, ajo, sinto, penso, etc, como os outros. Tal uniformidade de manifestação parece perfeitamente simples e lógica, e o seria se não houvesse outros estados nos quais podemos igualmente viver e agir. Um deles é muito conhecido por nós, segundo acreditamos. E o estado de sonho durante o sono, no qual ainda temos a noção de "eu" e "não-eu", ou seja, "eu" e todas "as outras coisas" que constituem o mundo físico. Entretanto, o que experimentamos nos sonhos, em que o mundo anterior de *jagrat* desaparece e não é encontrado, é muito diferente do estado de vigília. Há coisas que se tornam possíveis em sonho e que são absolutamente impossíveis em estado de vigília, e as atividades nesse estado têm pouco efeito no sonho, embora até certo ponto haja uma espécie de interdependência entre os dois estados. Na terminologia hindu o estado de sonho é denominado *swapna*.

Em uma noite fria tive um horrível sonho no qual fui apanhado pelo desmoronamento de uma montanha, e uma grande massa de terra, sobre meu peito, me sufocava. O pesadelo era tão real que acordei e logo descobri sua causa: minha gatinha, achando que seria mais agradável dormir mais aquecida, meteu-se debaixo do cobertor, encolheu-se sobre meu peito e pôs as patinhas ao redor de meu pescoço.

Nas noites subseqüentes em que tive de aceitar essa cooperação contra o frio, o pesadelo não ocorreu; é provável que a mente subconsciente, que opera no estado de sonho, tenha sido informada por sua irmã, a mente consciente, de que não havia perigo no hábito da gata.

Às vezes um perfume diferente em nosso quarto pode produzir certos sonhos. Nas ocasiões em que queimava varetas de incenso indiano em meu quarto, meus sonhos eram sempre relacionados com o templo onde eu assistia à *puja* (espécie de missa dos hindus), e outros incidentes de minha estada no Oriente retornavam também à minha memória, no sonho.

Deixar os pés descobertos numa noite fria geralmente causa sonhos em que nos vemos dentro d'água ou sobre o gelo. Há muitos outros fatos psicológicos conhecidos cuja citação não cabe aqui. É suficiente sabermos que existe mútua dependência entre nosso estado físico e os sonhos dele resultantes. Isso não significa que *todos os sonhos* sejam necessariamente resultados diretos das condições físicas na ocasião do sonho. Na verdade, a maior parte dos sonhos não pertence a essa categoria. Contudo, o que temos de compreender é que, no estado de sono, não usamos os cinco sentidos e que muitas impressões entram em nossa consciência enquanto os sentidos estão "desligados".

O próximo estado de consciência ou apercepção — se é possível chamá-lo de apercepção — é o misterioso estado de sono sem sonho, ou *sushupti*, na terminologia hindu, e é bem diferente dos dois estados que conhecemos.

Geralmente não temos lembrança das experiências do estado de *sushupti*, o qual permanece como um enigma aparentemente insolúvel. Mas o certo é que continuamos a existir durante essa interrupção de nossa memória. Não podemos negar que ainda nesse estado nossa existência continue.

A iluminação de todos os pontos obscuros de nossa consciência é perfeitamente possível pela *ampliação de nossos poderes*, o que somente pode ser obtido mediante *exercícios de concentração*, os

quais, afinal, nos conduzirão a uma vida isenta de sensações e pensamentos. Só então é que poderemos penetrar no desconhecido e compreendê-lo.

O homem comum, não treinado em concentração, não pode encontrar a si mesmo para além de seus sentimentos e pensamentos (planos astral e mental), não podendo, portanto, manifestar-se voluntariamente na atmosfera sutil de *sushupti*, enquanto não houver dado os passos necessários nessa direção. A terceira parte deste livro dá instruções sobre o assunto. E quando chegar aos capítulos 19 e 20, lembre-se do presente. Então, verificará que muitas coisas aqui expostas se ampliarão diante do tribunal de sua consciência, graças ao exercício daquela parte do curso.

Qual é a meta da concentração, vista sob o aspecto acima?

Capacitar o estudante a passar *conscientemente* dos três estados inferiores (isto é, de vigília, sonho e sono sem sonho) ao *quarto estado*, que está além e acima daqueles. *Este quarto estado (turiya)* é o final, o cume, a meta. Não se preocupe com as várias teorias de algumas sociedades ocultistas que apresentam os estados superiores multiplicados *ad infinitum*. Algumas até falam de quarenta e nove planos diferentes, os quais existem apenas na imaginação de seus autores.

A cada tipo de pensamento atribuem eles "um novo plano de existência", embora não tenham tido, conscientemente, nem a experiência de *sushupti* nem, muito menos, a de *turiya*. Quanto mais você souber realmente, mais admirará a *sublime simplicidade das coisas* (quando vistas com o olho da sabedoria) em lugar das diferenças e da multiplicidade.

De *turiya*, como do alto de uma montanha, vemos perfeitamente os três estados inferiores, e, ao mesmo tempo, somos independentes deles. Esse estado não pode ser atingido sem a tranquilização dos sentidos e da mente, e isso é o que o estudante deve compreender bem. Se tal não acontecer e o estudante mantiver a esperança de que poderá "penetrar por uma fresta", *estará iludindo a si mesmo*, e, conseqüentemente, pagará por isso. A moeda com que se pagam os erros é uma só. Seu nome é sofrimento.

Tudo o que foi mencionado neste capítulo refere-se a todos os casos "normais", teremos de trabalhar para obter a capacidade que ainda não possuímos e que reconhecemos ser necessária. Assim, tal como o currículo de uma escola, este curso foi planejado, escrito e explicado.

Nos últimos capítulos aprenderemos algo sobre as circunstâncias em que poderemos obter imediatamente a capacidade necessária sem passar pela aprendizagem evolutiva. Mas esses casos são tão raros e imprevisíveis que confiar ou ter esperança neles não seria razoável: seria como se deixássemos de ganhar a vida pelos meios usuais na esperança de obter o grande prêmio na loteria ou em qualquer outro jogo.

O *quarto estado* de consciência ou *turiya* é, do ponto de vista do homem comum, a superconsciência, mas, para aqueles que se esforçaram e têm conseguido viver nele, *turiya* — ou, noutras palavras, *sahaja nirvikalpa samadhi* (superconsciência perene, sem forma) — é uma experiência normal, cotidiana e todos os outros estados inferiores são, para eles, completamente irreais, limitados. Tais pessoas jamais tomam por base de suas experiências os aspectos de *jagrat* ou *sushupti*. Tendo conhecido algo sobre os diversos estados de consciência do homem, o estudante avançará mais um passo na compreensão dos objetivos e métodos de concentração, o que só lhe fará bem, pois, quanto maior for a compreensão dos fins deste estudo, menor será a probabilidade de falhar na terceira parte do presente curso.

Raros são os casos de falhas tão acentuadas que impossibilitem o estudante de executar os primeiros exercícios, os quais, ainda que elementares, não são fáceis. Geralmente as maiores dificuldades surgem nos exercícios da segunda e da terceira série. Se eles forem dominados, então os da quarta série serão executados sem grande dificuldade. Contudo, em alguns casos é necessário mais tempo para a passagem das séries elementares às mais avançadas do que da quarta ao grupo final.

A série final (a quinta) não pode ser dominada apenas com base na execução satisfatória dos primeiros exercícios ou da perfeita execução das séries avançadas. Nessa altura entram em jogo outros fatores que são difíceis de prever no começo.

O campo da intuição deve ser atingido antes que o estudante se separe da concha mortal, enquanto estiver inteiramente consciente. Do contrário, os exercícios de número 9 e 9-A poderão representar apenas símbolos vazios. É preciso alcançar aquela paz que ultrapassa toda compreensão mental. Pense nisso!

Será aconselhável ler os versos dos upanixades apresentados no final desta obra e mergulhar em sua corrente de paz profunda.

A psicologia do sucesso

É sabido que, apesar das obras já publicadas sobre concentração, apenas diminuto número de leitores e estudantes é capaz de obter *proveito real* de seu trabalho.

Há muitas razões para isso. A primeira é o caráter demasiadamente teórico de tais livros, que representam mais uma compilação de matérias tomadas de empréstimo que de experiências pessoais de seus autores. E isso faz com que tais obras careçam de vida.

A segunda razão é o excesso de exercícios com pormenores desnecessários, que somente complicam o assunto e fazem o estudante sentir-se como se estivesse numa densa floresta. A dificuldade em dirigir a própria mente *provém de pensamentos complicados* que impedem toda tentativa de concentração. A mente não habituada a concentrar-se fortemente em objetos muito simples necessita, em primeiro lugar, perder seus maus hábitos antigos. Se o estudante não encontrar num manual de concentração as instruções de que necessita, onde poderá encontrá-las?

A terceira razão está no fato de muitos livros terem sido concebidos e apresentados em forma de leituras adaptáveis a leitores mais ou menos familiarizados com o assunto, *em vez de se destinarem ao estudo prático* — o único que pode dar os resultados desejados.

Não se poderá obter muito proveito de uma obra que, além das instruções sobre os exercícios úteis e necessários, não constitua um todo harmonioso, que controle o desenvolvimento do estudante e o guie desde os exercícios preliminares até os mais adiantados, enquanto a totalidade do material teórico está espalhada no resto do texto.

Tal arranjo é até mesmo contrário à própria idéia de esforço concentrado e dirigido que se espera do estudante.

Devemos saber pelo que teremos de passar e as dificuldades que serão encontradas.

Nem sempre o leitor poderá distinguir facilmente o que é essencial do que pode ser omitido sem prejuízo. Aceita tudo conforme lhe é apresentado, e o resultado disso é o desapontamento.

Outra causa do malogro é a falta das explanações que devem introduzir o leitor noutra esfera onde possa operar sob *novas condições e novas técnicas de pensar*. A seguir deve ser explicada sucintamente a natureza do pensamento. Deve-se adotar a atitude adequada, que permita o sucesso no estudo. Sem isso os exercícios poderão permanecer como fórmulas sem vida.

É de se esperar que o estudante ardoroso obtenha o máximo possível deste curso, que apresenta, ainda, como prova antecipada, algumas questões sem resposta.

Assim, pois, serão encontrados neste capítulo os preliminares e as instruções introdutórias à terceira parte: "As técnicas". Este capítulo tem de ser *bem compreendido e aceito* antes que os exercícios sejam iniciados.

1) Se você acreditar que, com o auxílio desta obra, pode e poderá dirigir os processos de seu pensamento de acordo com sua vontade, deparará, então, com dois fatos:

a) *Você não é seus pensamentos*, que constituem a mente. O dirigente e o objeto dirigido jamais podem ser idênticos. O cavaleiro e o seu cavalo são dois, e não apenas um. Medite nessa afirmação até convencer-se inteiramente de que é verdadeira. Seja cuidadoso e *não inicie exercício algum* antes que a certeza disso esteja estabelecida em você, se quiser evitar decepções ao tentar adquirir os poderes práticos da concentração.

b) Dentre os dois, o cavaleiro e seu cavalo (se aceitar a analogia), *o primeiro é o essencial*, e é de importância capital para você, pois você e ele são o mesmo.

Temos de ser sinceros conosco mesmos. Portanto, admita o fato de que, enquanto não dominar plenamente seu cavalo, não saberá nem poderá definir-se inequivocamente como o cavaleiro.

Esse conhecimento será o resultado final de seu estudo. Entretanto, para o sucesso, você não necessita *antecipar* essa solução, o que, aliás, é impossível para a mente. O necessário, agora, é a divisão entre você e sua mente.

Medite nessa afirmação depois que a constante da alínea *a* estiver firme e definitivamente estabelecida em sua consciência.

E não procure executar exercício algum antes de preenchido o requisito da alínea *b*.

Como pode ver, o estudo prático não pode ser iniciado sem a devida base psicológica e racional. Isso deve ser bem compreendido.

As concentrações devem ser praticadas pelo menos duas vezes por dia, pela manhã e à noite, pois essas são as horas melhores — os "dois períodos de paz". Se lhe agradar, pode prolongar o tempo por mais quinze minutos. Uma regra antiga nos diz que as horas de nascimento e ocaso do Sol são as melhores para todas as meditações e devem ser utilizadas em nossa preparação. Mas não devemos preocupar-nos com isso. O essencial é que esses poucos minutos estejam isentos de preocupações exteriores que possam perturbá-lo, pois, afinal de contas, você depende muito de seu ambiente, que o influencia significativamente. Um quarto silencioso, um canto de jardim, um banco de igreja, a encosta de uma colina solitária, praias e beiras de rios, etc., são lugares apropriados.

2) Agora, você está quase preparado para os exercícios, mas ainda falta algo que é tão indispensável quanto os requisitos das alíneas *a* e *b* do número 1. O mais terrível inimigo do sucesso na concentração e que pode *anular* os preparativos mais esmerados é o *hábito mental-emocional da expectativa*. Deve ser morto e completamente extirpado, impiedosamente, do mesmo modo como ele destruiria todas as suas esperanças, se você permitisse que crescesse e florescesse em você.

Todo desapontamento e perda de tempo em esforços malogrados provêm precisamente desse estranho e mortífero desejo, a *vássana da expectativa*; da crença na *necessidade de pensar continuamente*; da falsa e cega esperança subconsciente de que *algo útil pode advir do pensamento febril*. Esse inimigo é implacável. Todas as suas horas de vigília, em que ele geralmente reina soberano, são-lhe ainda insuficientes! E não concordará que você escape a seu poder absorvente nem durante esses quinze minutos em que tenta libertar-se.

Ao começar um exercício, você notará que, após alguns segundos de pensamento sobre um dos temas dados nos capítulos seguintes, *um bando de pensamentos começará a atacá-lo*, e de tal modo que poderá esquecer temporariamente o que pretende fazer nesse quarto de hora. Todos esses pensamentos são de pouca importância, mas o inimigo cochichará que lhe são de grande interesse. Se aceitar essa mentira, seus esforços serão desperdiçados.

Os quinze minutos se escoarão inutilmente, e os venenos da dúvida e do desapontamento começarão a debilitar sua decisão de estudar o assunto. *Todos os obstáculos*, se analisados convenientemente, podem ser atribuídos a esse "espírito de expectativa".

Deixe ao estudante esse trabalho experimental, para que possa comprovar minhas afirmações.

Como devemos agir para vencer tais obstáculos? Somente usando pensamento claro e a reflexão (que você também pode denominar meditação) *sobre a falsidade da atitude em que se esperam e aceitam avidamente todos os pensamentos* que se agrupam em volta de nossa mente-cérebro como se fossem um enxame de abelhas em sua colméia.

Experimente dizer a si mesmo: "Além destes quinze ou trinta minutos que desejo dedicar à concentração, tenho todo o resto do dia para pensar. Não há razão para obedecer aos pensamentos errantes gerados ou acolhidos por minha mente rebelde. *Nada de importante acontecerá* se eu permitir que os pensamentos *ocupem esta fraçãozinha do meu tempo durante a qual desejo ser eu mesmo, independente de todas as coisas externas*, ao invés de andar qual barco sem leme arremessado de um lado para outro pelas ondas da mente.

"Do pensar durante o tempo dedicado aos exercícios não resultará força de vontade alguma. Portanto resolvo firmemente, aqui e agora, *não me interessar por quaisquer pensamentos ou emoções durante esse período em que estou procurando concentrar minha mente inconstante. Estou indiferente a qualquer acontecimento. Todo pensamento intruso é um inimigo* e, como tal, absolutamente **NÃO ME INTERESSA**. Tenho força interior para não tomar conhecimento de coisa alguma que tente surgir ou penetrar em minha mente, enquanto eu estiver aqui".

Naturalmente, as palavras dessa meditação — que se destina a preceder a execução dos exercícios — poderão ser ligeiramente modificadas, mas a idéia deverá continuar a mesma.

"Não estou interessado em mais nada. Estou deixando tudo do lado de fora da porta de minha mente. Estou livre de todas as suas vibrações." Isso deve encerrar a *preparação* que acabamos de descrever. É possível que você leve semanas para criar as correntes mentais indicadas, que possam operar realmente. Mas é preferível levar semanas ou meses tentando tornar o alvo (isto é, a concentração) atingível a gastar anos em práticas inúteis, cujo resultado é unicamente o amargo desapontamento e a perda irreparável de tempo.

Se persistir na observância do disposto nos itens 1 e 2, verá que, com o tempo, uma sensação maravilhosa de liberdade em sua consciência cotidiana começará a proporcionar-lhe o antegozo do tesouro

que é a verdadeira paz mental. E assim virão alguns exercícios mais adiantados e mais difíceis, que você executará no devido tempo, graças à nova capacidade de impor a paz a seus pensamentos.

A chave do sucesso, neste estudo, *é precisamente a perda de interesse pelos pensamentos descontrolados*. Com essa chave você pode abrir o portão dourado que tanto espera. Sem a chave não há propósito nem mesmo para iniciar os exercícios.

Outro resultado do *domínio da mente* é a faculdade de "sentir e ver" as emoções e os pensamentos nos mundos astral e mental que nos envolvem, não importa a distância a que se encontre de nós. Isso, naturalmente, nada mais é que a clarividência, porém não como faculdade espontânea, descontrolada e vaga. Se for desenvolvida como resultado do treino sistemático indicado neste curso, ela se tornará exatamente como os sentidos físicos normais da visão e da audição mas infinitamente mais sutil e de maior alcance. A princípio, apenas em poucos casos você poderá *captar antecipadamente* as palavras das pessoas com quem estiver conversando. Relacionam-se com o desenvolvimento automático de sua clarividência todos os pressentimentos estranhos de coisas que estarão para acontecer e que você então conhecerá como se já pertencessem ao passado, nesses momentos de lucidez psíquica. Mais tarde você ficará cansado desse influxo de impressões astromentais e o dominará por meio da concentração, pois o aguardam coisas muito melhores, que não podem ser antecipadas nestas páginas. Qualquer explicação antecipada sobre isso poderá conduzi-lo a uma atividade mental que o apartará da linha que devemos seguir. A compreensão desses assuntos só é acessível àqueles que já possuem a devida capacidade e não aos que apenas falam dela. É coisa curiosa, mas, há anos, quando eu tentava adquirir clarividência, *ela sempre fugia para além do meu alcance*. Mais tarde, quando o homem havia se tornado mais sábio, a mesma clarividência tornou-se incômoda, quase nunca era usada e nenhuma menção era feita a essa faculdade antes tão ambicionada. Ela desaparece quando o homem inicia o avanço real no caminho da espiritualidade.

Terceira parte

Técnicas

A preparação direta para os exercícios

Após ter determinado o local apropriado para os primeiros exercícios, você deve nele retirar-se na hora exata escolhida, assegurando-se, antes, de que ninguém o interromperá.

Sente-se numa cadeira ou num banco não estofado, tendo o cuidado de não se encostar no espaldar, pois isso é importante para a saúde, bem como para o fluxo das correntes sutis de energia vital (ou prana, na terminologia indiana).

Quando chegar a hora da meditação, o corpo deverá ficar em posição confortável, na qual possa permanecer durante horas, se necessário. Não se deve permitir que o corpo tome *postura preguiçosa* e adquira o hábito de dormir por ocasião dos exercícios, o que lhes faria perder todo o valor. *Isto deve ser bem lembrado.*

Não pense muito nas inúmeras e complicadas assanas recomendadas em obras antigas ou novas sobre ioga, escritas por expositores incompetentes. São absolutamente desnecessárias, a não ser que você conheça e pratique uma assana boa como a descrita no próximo parágrafo. As tentativas feitas por discípulos incompetentes de seguir tais instruções são em grande parte ditadas pela curiosidade e pelo espírito de expectativa.

Sente-se ereto numa cadeira ou, de preferência, num banco, isto é, com a espinha, o pescoço e a cabeça em linha reta. Se você é ocidental, esses móveis são provavelmente mais apropriados. Para os orientais, a mesma assana pode ser executada no chão, com as pernas cruzadas como ainda se faz no Oriente.

Não há dúvida de que a postura do lótus é excelente. Mas, seja qual for a que adotar, lembre-se de que o corpo deve estar em *linha reta*.

Se o exercício for executado numa cadeira ou num banco, as pernas deverão ser mantidas numa linha perpendicular ao solo, os joelhos unidos e a palma das mãos apoiada sobre eles. *Todo o peso do corpo* deve estar suspenso nas costelas e o corpo completamente relaxado. Por simples que isso pareça você deve colocar-se na posição com cuidado, exatamente como explicamos aqui. Com a prática, você logo chegará à compreensão correta disso. Sentado num móvel, ou no chão, você deve apoiar as pernas confortavelmente. Se você se colocar na posição conveniente, poderá permanecer esquecido do corpo, sem dor ou tensão, durante horas. Isso é tudo o que se exige para o estudo prático: a assana natural, sem posições complicadas. É inteiramente inútil esperar vantagens de posturas artificiais, pois elas existem apenas na imaginação de estudantes cegos. O grande *rishi* Ramana jamais recomendou essas coisas; ele próprio muitas vezes usava uma cadeira, a qual não influía no seu modo usual de sentar-se ereto, que nada tinha em comum com as assanas dos iogues. E ele era autoridade incontestável para todos os melhores iogues da Índia.

Outro filósofo, líder da Índia, que talvez possa ser considerado mais próximo de Maharshi, o falecido Sri Aurobindo Ghose, também jamais deu grande importância às práticas iogues "clássicas" com suas *posturas inumeráveis e difíceis*, retenção da respiração, concentração em determinados centros nervosos ou órgãos, etc. Em suas excelentes obras, ele tentou elevar o nível da consciência interior de seus discípulos e seguidores, pois sabia que essa é a única solução para o drama da existência humana na matéria. Seus ensinamentos são um pouco diferentes dos de Maharshi e outros santos e sábios, mas ele possuía a capacidade de pensar com independência e clareza e não suportava coisas que há muito tempo tinham se tornado obsoletas e *sem sentido na época moderna*.

Outra autoridade espiritual do passado, Sri Ramakrishna, excelente exemplo de grande santo, como São João de Vianney, na França, ou São Serafim de Sarov, jamais ensinou exercícios físicos ou fez demonstrações ocultistas, apesar de, como alma amadurecida que era, estar apto a ensinar. Concentrou-se no amor, a forma não-egoística mais elevada e que, em seu desenvolvimento final, faz do homem um sábio, isto é, o ser perfeito, tal como os outros grandes que já trilharam o caminho da sabedoria (o Caminho Direto). Todos eles estão preenchidos do mesmo amor sublime, ao atingirem a iluminação, ou seja, a *única meta* que todos os seres humanos deverão alcançar.

Isso se dá com os homens mais avançados. Quando você necessita informações sobre, digamos, assuntos militares, certamente prefere discuti-los com um general e não com um cabo. Penso que percebe o que quero dizer!

O que prescreve o não-essencial e o não-natural é a ignorância sectária, coadjuvada pela vaidade e a curiosidade dos seguidores, e jamais a determinação razoável e tranqüilamente progressista de alcançar um alvo definido.

E verdade que, para alguns exercícios puramente ocultistas, de pouca conexão com o estudo produtivo e sério, podem ser úteis algumas posições e modos de respirar especiais. Se você chegar ao último ponto deste curso, os novos poderes adquiridos o elevarão *muito mais alto do que o faziam todos os truques ocultistas*. E você será mais forte e sábio que todos os ocultistas e faquires supersticiosos.

A respiração deve ser natural e fácil. O melhor meio é *não pensar nela* quando começar os exercícios. Se achar que ela se torna irregular e forçada, e que isso afeta o esforço mental talvez seja conveniente usar um pranaiaama básico em sua forma de daraná. Por meio desse exercício você poderá aprender a conhecer o ritmo natural da respiração, o que a tornará seu servo fiel em muitas circunstâncias.

Sente-se numa cadeira (ou no chão, se está acostumado com a postura do lótus) e descanse as mãos comodamente sobre os joelhos. O peso do tronco deve estar "pendurado" nas costelas. Você descobrirá isso após os primeiros exercícios. Segure o pulso esquerdo com os dedos da mão direita, de modo a poder sentir bem a pulsação. Conte as batidas: uma, duas, três, quatro.

Ao mesmo tempo, inale o ar pelo nariz, lentamente. Cesse de inalar quando contar "quatro" e o peito estiver cheio de ar. A inalação deve ser feita de modo que, às primeiras *duas* contagens, a parte inferior dos pulmões se encham, impelindo o diafragma para baixo. Durante as *duas* contagens seguintes você deve transferir o ar da parte inferior do peito para a superior, inalando ainda mais ar pelo nariz.

Durante as quatro batidas seguintes do pulso, não respire. Retenha o ar na parte superior dos pulmões. Quando ocorrer a contagem seguinte, *uma* e *duas*, transfira o ar para a parte inferior dos pulmões, e, *três* e *quatro*, expila-o pelo nariz. Então, conte novamente de *um* a *quatro*, com os pulmões vazios e inicie o novo ciclo de respiração.

Após alguma prática, você reconhecerá a utilidade e as propriedades estimulantes dessa forma de respiração, chamada pranaiaama ou respiração rítmica natural.

Isso pode ser simplificado, se você desejar. Inale o ar, prenda-o e exale-o e, finalmente, conserve os pulmões vazios, contando até quatro durante cada fase do pranaiaama (isto é, durante cada uma delas o tempo da contagem irá até quatro). Esses ciclos devem ser repetidos enquanto necessário. Tal hábito de respiração deve ser desenvolvido de modo a seguir o mesmo ritmo do seu pulso, mesmo que você não toque as artérias, para o controle. A sensação das batidas do pulso — que são as mesmas do coração — virá muito mais facilmente do que você possa supor, mas não se apresse nesse sentido. Execute apenas o exercício e deixe que a rotina faça o trabalho para você.

A contagem não está de modo algum restrita ao ciclo de quatro fases descrito acima. Você pode usar três, cinco ou mesmo oito, se a respiração se tornar melhor desse modo que na contagem de quatro. Em vez de um, dois, três, quatro. . . nossos amigos orientais poderão preferir o uso da sílaba. *Om*. Você pode fazer o mesmo, se desejar. E, então, em lugar de um, dois, três, quatro, pronunciará, mentalmente, *Om, Om, Om, Om*. Essa forma fácil de pranaiaama clássico também é excelente para acalmar os nervos antes dos exercícios.

Não é necessário nada mais complicado senão para os que não pretendem colher os frutos de um estudo de concentração bem-sucedido e que o empreendem por mera curiosidade. Esses também alcançarão algo, mas bem diferente. Podemos chamá-lo de frustração ou desapontamento.

O pranaiaama pode ser intensificado pelo uso de cores, se o estudante julgar necessário. Não pretendo explicar aqui sua significação e teoria, que são muito conhecidas e têm sido discutidas em vários livros de ocultismo. Limitar-me-ei à sua aplicação prática.

As cores, quando focalizadas mentalmente, têm influência estimulante sobre nossa percepção astro-mental.

1) ROSA-AVERMELHADO: levanta a energia, estimula o estado de vigília, afasta o sono e descongestiona os corpos sutis. Pode ser usada, como explicaremos abaixo, em todas as partes *ativas* dos exercícios de número 1 a 7. O matiz escuro jamais deverá ser empregado.

2) ALARANJADO: estimula e purifica. Usa-se como o rosa-avermelhado.

4) VERDE: auxilia o relaxamento, evita a tensão, cria o ritmo sutil na mente, diminui a curiosidade e a ansiedade febril nos sentimentos e pensamentos. Usada em todas as partes passivas dos exercícios, exceto nos de número 8 e 9.

5) AZUL: similar ao verde, porém de uso menos aconselhável com pranaiaama. Entretanto, se pela experiência você sentir sua eficácia, poderá usá-lo, livremente, nos exercícios passivos, como o verde, exceto os exercícios de número 8 e 9.

6) AMARELO: o estímulo é mais sutil do que o do alaranjado. Ambas essas cores podem ser intercaladas nos exercícios *ativos*.

7) VIOLETA: purifica, eleva o espírito e estimula o desprendimento interno dos interesses terrenos.

Seu uso é recomendado unicamente com os exercícios de número 8 e 8-A.

8) BRANCO: síntese de todas as cores; deve ser usado somente com os exercícios finais de número 9 e 9-A (conforme você compreenderá oportunamente) para o abandono de todos os atributos físicos e mentais de sua consciência, quando você já estiver muito próximo da alvorada do samádi.

Como usar as cores com pranaiaama? Adote a postura usual e imagine que todo o espaço ao seu redor apresenta a cor exigida, porém sempre brilhante (jamais escura). Algo como estar envolto num fluido colorido, imaterial, claro-cristal. Imagine que esse fluido penetra e sai pelas narinas juntamente com o ar. Isso *é tudo* o que é necessário para o seu propósito. Não pense noutra coisa, e procure manter o ritmo do pranaiaama usual. A cada exercício que se segue, incluirei a cor mais conveniente para ser usada no pranaiaama inicial, antes da execução do exercício propriamente dito. Não há perigo, mesmo que haja engano na escolha das cores, exceto se você sentir que determinado exercício, precedido por pranaiaama de cor imprópria, fica menos harmonioso, e portanto, mais difícil. Se tiver dificuldade em imaginar firmemente cores vivas, experimente colocar chapas coloridas diante de uma lâmpada a fim de memorizá-las claramente.

Quando, afinal, tudo estiver em ordem — hora regular, posição e respiração —, coloque à sua frente, sobre a mesa, um relógio, de preferência com mostrador de segundos. Tal ponteiro será provavelmente vermelho, dourado ou preto, mas isso não importa, desde que possa ser visto fácil e claramente.

Durante os exercícios não deve haver luz forte diante dos olhos. E não tente praticá-los quando estiver de *estômago cheio*, logo após uma refeição substancial. Entre ela e o exercício, o intervalo deve ser de pelo menos uma hora. Se se sentir muito cansado fisicamente, com muito sono, será conveniente adiar o exercício para um momento em que esteja em melhores condições.

Mas é de importância capital, principalmente para os principiantes, observar a hora determinada, pois a mente humana, por sua natureza, gosta de repetir as mesmas atividades nas mesmas horas. Isso significa que, se hoje, por exemplo, você executar um exercício às sete horas da manhã ou às sete da noite, nessa mesma hora será mais fácil repeti-lo amanhã.

Se trabalhar durante uma semana ou duas, observando sempre o mesmo horário, o "magnetismo peculiar ao tempo" começará a ajudá-lo nessa ocasião e o exercício se tornará mais fácil e mais agradável. No começo, quando ainda for fraco para controlar a mente, todo auxílio lhe será de grande valor. Naturalmente, após longo período de exercícios bem executados, o estudante avançado sentirá que já se tornou independente de horas especiais e em qualquer oportunidade disponível poderá efetuar a concentração desejada. Tal pessoa poderá concentrar-se perfeitamente, mesmo fora de seu quarto. Os estudantes que obtiverem mais sucesso não deixarão escapar as oportunidades. Ao esperar o ônibus ou o trem, ou enquanto neles viajarem, poderão continuar, exercitando a força de vontade. Mas, se fizerem isso ao dirigir um veículo, o resultado poderá ser a interrupção do estudo pela morte compulsória, antes de haverem conhecido a fundo o conteúdo deste manual.

Neste ponto, você pode finalmente preparar-se para executar os exercícios, até que sua mente esteja suficientemente submissa para não interferir em seu trabalho, pela curiosidade inata tão peculiar a ela.

Essas "preliminares" são dadas de outra forma no capítulo 14. A experiência levou-me a observar que os estudantes, em geral, fazem muitas perguntas a respeito da técnica. Isso pode ser dispensado pelos mais avançados, mas para os principiantes é muito importante. Portanto, é melhor dar-se o máximo de explicações para que o estudante tenha o mínimo possível de dúvidas sobre detalhes. Alguns me perguntam se há um modo de vida especial recomendado para o aspirante, mas creio que qualquer mudança brusca em nossos hábitos seja desnecessária e indesejável. O padrão de vida deve ser gradualmente equilibrado tanto quanto possível. Dormir *muito ou pouco* não é recomendável, e o mesmo se aplica à alimentação.

As *bebidas alcoólicas* devem ser excluídas definitivamente, pois os exercícios de concentração, quando estamos fisicamente intoxicados, mesmo levemente, podem produzir *séria e permanente* desordem no cérebro. *Fumar demasiadamente* pode produzir o mesmo efeito. Tais hábitos enfraquecem a força de vontade. Daí o conflito entre eles e a atitude desejada.

Lembre-se de que, em toda espécie de concentração, a parte do corpo mais afetada é o cérebro. Portanto, colocar esse órgão importante em posição desvantajosa resultará em sério obstáculo. Além disso, a saúde pode ser posta em perigo ou enfraquecer-se e, se o corpo estiver fraco, o estudo se tornará muito mais difícil.

Existe uma lei bem conhecida, segundo a qual o caminho prático para trocar certas inclinações indesejáveis em seus sentimentos e pensamentos por outras melhores, jamais é (pelo menos para os participantes) a expulsão dos ocupantes importunos da consciência, pois isso apenas cria um vácuo. A

liberdade relativa dos pensamentos é um *resultado* e não um *meio*! É antes um atributo da consciência altamente desenvolvida, resultante de longo e determinado esforço. E é atributo que se acha mais próximo do fim do caminho do que do começo. Assim, devemos procurar algo mais adaptável aos primeiros passos. Para isso, limitarei a condição astral de nossa consciência a um fator poderoso que age beneficentemente, por igual, tanto nos níveis físicos como nos astrais: é o som.

Sabemos que certas combinações de sons em forma de melodias, canções, sinfonias, etc. têm forte influência sobre a psique humana. Algumas melodias são estimulantes, outras produzem disposições de ânimo tranqüilas e estados meditativos e outras ainda nos tornam melancólicos ou excitados, ao passo que outras despertam emoções sensuais. Isso fornece ao estudante um "arsenal", onde pode tirar aquilo de que necessita em dado momento.

Todos têm predileção por certas melodias, muitas vezes relacionadas à infância ou ligadas a experiências e sentimentos felizes. Para este estudo, você necessita apenas relacionar uma ou duas músicas de que goste e das quais se recorde com alegria. Aprenda a reproduzi-las mentalmente e depois cante-as com os lábios fechados, suavemente. E, então, quando sentir-se deprimido — e principalmente antes de iniciar os exercícios diários —, imediatamente escolha o seu oposto em seu "arsenal astral" e absorva-se na melodia, murmurando-a durante o tempo que for necessário para acalmar e elevar seus sentimentos. Com a prática, logo você experimentará os benéficos resultados desse método. Mas há uma condição: não abuse; três, duas ou apenas uma canção ou melodia, e não dúzias delas.

Com o tempo, você apreciará muito esse método simples de substituição das condições astrais mórbidas por estados agradáveis.

Não obtemos recompensa alguma por, impensadamente, abrigar lixo em nossa aura astral; logo, por que não substituí-lo por algo melhor ou menos prejudicial?

Podemos também limpar nossa mente pelo mesmo método de substituição; porém, nesse caso, as armas serão tantas quantos forem os níveis em que opere nossa consciência. Em vez de grupos de sons, escolha alguma frase inspiradora e pense nela ou repita-a, suavemente. Deve ser algo admirável e que o agrade inteiramente. Há tesouros inesgotáveis, para a escolha, tais como os Evangelhos de Cristo, os ensinamentos de Buda, os de Sankaracharya, Maharshi e outros, que oferecem muitos temas inspiradores. Quando necessário, é só recordar uma frase de seu "arsenal mental" e usá-la em substituição aos sentimentos indesejáveis. Troque as coisas mesquinhas, inúteis, por algo superior. Em vez da repetição em sua mente de coisas sem sentido, de temas que o oprimam, introduza nela raios luminosos de sabedoria. Mas, repetimos, *deve tratar-se* de uma frase ou pensamento de que goste muito, porque só então o método dará os melhores resultados. No apêndice de outra obra básica — *Dias de grande paz*¹ encontram-se axiomas inspiradores de Sankaracharya, que poderão ser aproveitados, caso você goste de filosofia oriental transcendente.

A despeito de alguma semelhança aparente, este método não deve ser confundido com o uso de mantras, que opera em bases muito diferentes.

Antes de executar os *exercícios numerados*, é aconselhável um treino geral da mente. Este é mais fácil e menos abstrato que as séries seguintes, que começam com os exercícios de número 1, 2, etc, e, portanto, servirá de "introdução" a eles.

Exercícios semelhantes são geralmente usados na parte mais importante de outros manuais de concentração, mas aqui eles são apresentados no início, que é o seu devido lugar.

Esses exercícios são as chamadas *viagens mentais*.

Sente-se como foi prescrito no capítulo 15. Olhe atentamente ao redor, a fim de memorizar bem, durante cinco minutos, o maior número possível de objetos existentes em seu quarto. *Não é aconselhável usar para isso mais que cinco minutos.*

Porém, faça-o lentamente, com plena paz em sua mente. *Não* dê nome a nenhum dos objetos que está registrando mentalmente: efetue apenas um processo *silencioso* de visualização. Em outras palavras: este exercício não permite ao estudante *qualquer conversa consigo mesmo*, mas consiste, unicamente, na apresentação das imagens ante o olho de sua mente.

Depois, levante-se e caminhe devagar, entrando, digamos, num outro quarto ou num outro edifício. Enquanto estiver andando, olhe ao redor, com a máxima atenção que lhe for possível, à direita e à esquerda. Ao chegar a seu destino regresse, imediatamente, pelo mesmo caminho, à sua cadeira. Sente-se com tranqüilidade, feche os olhos e, se quiser, feche também os ouvidos, com tampões de borracha.

Efetue então o mesmo trajeto, mas, desta vez, *apenas mentalmente*: imagine-se como se estivesse se levantando e saindo, exatamente como fez na realidade alguns minutos antes. *Visualize*, então, em seu caminho agora imaginário, *tudo o que realmente viu*. O essencial, neste importante exercício, é não haver manchas ou espaços nebulosos ao seu redor, isto é, nenhuma falha na sua observação. É natural que, no

¹ Editada pela Organização Simões, em 1956. O trecho citado encontra-se as páginas 72 a 77 (N. do E.)

começo, enquanto a mente ainda não estiver bem treinada, nem habituada a dirigir-se a um ponto determinado com precisão, o trabalho de imaginação não seja satisfatório. Nesse caso, repita o exercício, procurando executá-lo cada vez melhor. *A chave do sucesso* será a sua paciência. Portanto, na primeira vez você deve *andar pouco*, mas sem esquecer nenhum objeto. Se agora omitir um, depois esquecerá centenas, quando o passeio for mais longo.

Isso se aplica também a todos os prolongamentos posteriores do exercício. Em cada sessão deve-se fazer apenas *uma* "viagem".

Quando se sentir mais forte e não houver omissões nesses passeios imaginários, você poderá aumentá-los gradual e cuidadosamente, até a porta da frente, aos fundos de sua residência, ao portão que dá para a rua e, mais tarde, até a próxima esquina, e assim por diante.

Ao andar pela rua, memorize *somente os objetos de mais de trinta centímetros*, e todos exatamente como forem: cercas, jardins, árvores, bancos, casas, portas, etc, mas não as janelas situadas em nível superior ao do andar térreo dos edifícios. Isso quer dizer que não é aconselhável *voltar* muito a cabeça para cima.

O exercício não deve ser praticado em um jardim, onde só possam ser vistos árvores, arbustos e flores, pois essas coisas não se prestam a uma visualização eficiente.

A etapa seguinte será um "passeio" ao ponto de ônibus mais próximo ou a outro lugar conveniente. E então você o reproduzirá exatamente na sessão "mental". A "observação" real ou "passeio" não deve durar mais de quinze minutos, pois as "viagens" longas tornam-se geralmente muito nebulosas (não são bastante nítidas; muitos pormenores observados são omitidos). Finalmente, execute a segunda parte (mental) do exercício com os olhos e os ouvidos abertos.

Esse primeiro ataque à sua mente ainda rebelde será uma excelente preparação *ativa* para o início dos exercícios de número 1 e 1-A. Não desejo insinuar que seja muito fácil nem mesmo esse esforço inicial. Absolutamente não! Salvo para uma mente forte, ou já treinada em alguma espécie de concentração, para alguém que não seja, portanto, *simples principiante*.

Esse método pertence mais à tradição ocidental, e pode ser encontrado como o exercício principal em alguns antigos manuais de concentração. Aqui, ele é apresentado como simples exercício preparatório, e seu objetivo é apenas esse.

Não preciso frisar que enquanto estiver executando esse exercício o estudante deve combater impiedosamente qualquer distração, não permitindo que outros pensamentos entrem em sua mente.

Já foi dito que o sucesso na concentração é proporcional à força de vontade do estudante. Imediata e naturalmente surgirá a pergunta: "Então, como devo começar a desenvolver essa força essencial em mim mesmo?"

A resposta é dupla:

1) Na execução dos exercícios de número 1 a 7 você tem um meio muito bom para o desenvolvimento de sua força de vontade.

2) Mas, para começar, talvez necessite de um pouco desse poder, antes de desenvolvê-lo completamente por meio dos próprios exercícios. Em tal hipótese, dar-lhe-emos o seguinte conselho: A força de vontade do homem depende de sua habilidade para dominar seus impulsos, sentimentos e palavras, na vida diária. Estou deliberadamente omitindo os *pensamentos*, pois o controle destes constitui uma ciência, e não pode ser recomendado enquanto o estudante não estiver suficientemente desenvolvido por meio do estudo da concentração.

Em outras palavras: *sua força de vontade aumenta, a qualquer momento, a medida que suprime seus impulsos e palavras*. Vamos explicar isso mais claramente:

1) Suponhamos que, sob certas circunstâncias, você tenha o hábito de alimentar determinadas emoções. Por exemplo: o apito agudo de uma locomotiva o faz estremecer. Sabendo disso, você tentará antecipar-se a esse apito, preparando-se para *não ser afetado por ele*. Depois tome outra de suas emoções ou reações automáticas e elimine-a do mesmo modo como suprimiu a relacionada com o apito, e assim por diante.

2) Agora, coloque suas palavras sob controle. Suprima toda palavra desnecessária ou sem significado que costume pronunciar diariamente. Seu número atinge a casa dos milhares, e a supressão delas lhe proporcionará uma *fonte de energia inesgotável*. Se reprimir o desejo de dizer a alguém uma frase sem valor ou significado especial, imediatamente uma corrente de força o invadirá, e, pela prática desse método simples, você a sentirá cada vez mais.

Um conselho: seja prudente, e suprima apenas o que for realmente desnecessário. Se um amigo ou seu chefe lhe falar de negócios, seria insensatez permanecer em silêncio. Antes de tudo, reduza as palavras pronunciadas por sua própria iniciativa, o que está inteiramente dentro de suas possibilidades, sem afetar ninguém mais.

3) Praticando gradualmente essa pequena auto-restrição, você começará a sentir que sua "bateria" interna está sendo *carregada*, exatamente como uma bateria de automóvel quando é ligada à corrente de um gerador. Como isso se manifestará? E algo que assume diferentes formas em diferentes pessoas, mas em geral assemelha-se a uma leve tensão (não desagradável) na cabeça ou mesmo nas células nervosas. Você

se sentirá muito mais tranquilo, mas confiante em si próprio, menos nervoso, menos ansioso.

Pratique esse exercício por algum tempo, aplicando a si mesmo essas pequenas injeções de força, até estar em condições de intentar "renúncias" um pouco maiores. Notará que quanto maior for o desejo dominado, tanto maior será a força em sua "bateria". Portanto, tente cancelar sua ida ao cinema; procure renunciar a uma parte de seu sorvete predileto ou a um cigarro (se tiver esse hábito prejudicial e destruidor da vontade); e quando desejar chegar em casa o mais cedo possível, vença esse desejo tomando o caminho mais longo (naturalmente desde que não haja motivo real que justifique sua pressa).

4) Não preciso continuar a enumeração de todos os meios de fortalecimento da vontade, pois ao ler o que acabamos de dizer o estudante pode fazer muitas variações e modificações em seus exercícios de cada dia. Ao final, verificará que, quando sua "bateria" estiver carregada e realmente quiser executar algo que exija maior força de vontade, *esta virá muito mais facilmente do que antes*, quando sua "bateria" estava sempre descarregada, esgotada pela satisfação imediata de todos os seus desejos, motivados por emoções, tagarelice, ou indulgência consigo mesmo. Ele verificará que, se pedir algum favor a alguém quando estiver de "bateria" descarregada, este lhe será negado muito mais facilmente do que quando falar com o apoio de sua reserva de desejos, palavras e emoções dominados. Reflita profundamente sobre essa *lei* simples mas verdadeira, e procure entendê-la bem, para passar às etapas seguintes.

Agora, iremos mais longe. Sabemos que aqueles homens física, mental e espiritualmente poderosos, a quem já nos referimos (São João de Vianney, Serafim de Sarov, Santo Antônio, o Grande, Maharshi, etc), eram ascetas. Isso significa que sua renúncia era quase completa, pois se tornaram independentes de todas as influências externas, isentos de quaisquer desejos ou vassanas inferiores. Daí o grande poder de sua influência para auxiliar aqueles que se encontrassem ao seu redor.

Os líderes espirituais eram, são e sempre serão homens muito práticos, que não cometem disparates nem se envolvem em atividades inúteis.

Não! Eles sabem como são as coisas!

Rejeitando e abandonando os prazeres mesquinhos, eles obtêm a *bem-aventurança*. Recusando-se a lutar por objetivos inferiores e materiais, *libertam-se* de todos os dissabores que enchem nossa existência.

Assim, sacrificando o que é temporal, conquistam algo imperecível. *Estarão fazendo mau negócio?*

Não tenciono guiar o estudante no sentido de que se torne, *agora*, um santo ou iogue, visto que pode não estar preparado para isso. Entretanto, o conhecimento da lei que rege o desenvolvimento do poder da vontade constitui, sem dúvida, um objeto útil e razoável.

Àqueles que necessitassem de uma explicação mais clara poderíamos apresentar a analogia com as atividades de um atleta que levanta pesos para aumentar sua força física. Esse trabalho é fatigante, precisamente como o exercício do autodomínio que visa ao desenvolvimento da força de vontade.

Entretanto, você acredita que não vale a pena fazer esse esforço, e que, no campo dos sentimentos e pensamentos, onde opera a vontade, se pode conseguir *"algo por nada"*?

Portanto, estes exercícios diários de restrição de palavras, emoções, impulsos e desejos são muito recomendados, paralelamente aos exercícios dos capítulos subseqüentes.

Primeira série (exercícios elementares)

Uma vez que esteja tudo em ordem e de acordo com o que foi recomendado nos capítulos anteriores, e terminada a "conversa consigo mesmo", olhe o ponteiro dos segundos do relógio, fixando a vista, atenta e exclusivamente, na extremidade da linha colorida que se move sobre o mostrador.

Não pense em outra coisa, e atente apenas, calmamente, para a extremidade do ponteiro que se move de modo firme e sem cessar. Não olhe o relógio em si, nem pense nele ou nos algarismos pelos quais o ponteiro for passando. Nesse momento, você não deve estar interessado na forma, cor, fabricação, etc. do relógio ou de suas peças, mas unicamente na parte que está fitando tão atentamente.

Que seus olhos não se desviem para coisa alguma, e nada exista no mundo *exceto essa linha colorida que se move*. Durante o exercício, deve cessar sobretudo a repetição mental de palavras.

Primeiro verifique a hora exata em que começou a observar os movimentos do ponteiro. Depois, *note o momento* em que a mente ainda rebelde for *distraída pela primeira vez*, para forçá-lo a esquecer o exercício, substituindo-o por um pensamento, uma palavra ou qualquer outra forma de distração mental.

Exercício número 1

Pranaiaama vermelho

Nas primeiras duas ou três semanas, procure triplicar o melhor tempo alcançado na concentração. Se, por exemplo, você reteve a atenção no ponteiro durante quarenta segundos, o resultado será quarenta vezes três, que é igual a cento e vinte segundos, ou seja, dois minutos. *Esse será seu primeiro objetivo*.

Isso significa que terá de alcançar dois minutos de concentração ininterrupta sobre o ponteiro dos segundos. Sem dúvida haverá uma séria luta com a mente rebelde. Lentamente, você poderá alcançar quarenta e cinco segundos, cinquenta, etc, de concentração perfeita. Cada vez que o exercício for interrompido por algum pensamento importuno, você deverá recomeçá-lo, até que termine o tempo destinado ao exercício. Essa regra se aplica a todos os aspirantes.

De qualquer modo, nesta primeira série o mesmo exercício deve ser repetido durante dez ou quinze minutos, ou mais, conforme houver decidido anteriormente, tentando atingir o objetivo de dois minutos de contemplação ininterrupta, da *extremidade do ponteiro do relógio*.

Em hipótese alguma o estudante deve tentar outro exercício antes de haver terminado o primeiro. A única exceção a essa regra relaciona-se com um exercício paralelo que será explicado a seguir.

Como você já terá verificado, e o exercício número 1 é uma espécie de ataque à sua mente, ainda destreinada, por meio da *concentração visual*.

Exercício número 1-A

Pranaiaama vermelho

Concentração sobre o som. Este exercício deve ser executado logo após o de número 1, ou na segunda sessão diária, se você estiver determinado a fazer duas por dia. Tome um som simples e breve que não se relacione com uma forma física. O melhor resultado é obtido com a palavra *Om*, mencionada no capítulo 15.

Note a hora, com cuidado, e comece a repetir a palavra *Om* mentalmente, murmurando-a, se preferir. Toda a sua atenção deve ser *dirigida para o som* ouvido interiormente, de modo que nada mais exista para você nesse momento, senão "*Om, Om, Om ...*"

Consulte novamente o relógio e verifique o seu melhor resultado, isto é, o período em que pôde repetir *Om* antes que sua mente se recusasse a obedecer-lhe, levando-o a outro pensamento. Como no exercício anterior, seu objetivo será a triplicação desse período.

Você poderá avaliar seu verdadeiro desenvolvimento mental e de força de vontade se observar seus

resultados iniciais na concentração visual e sobre o som.

Se no primeiro dia a execução ininterrupta desse exercício for aproximadamente de um minuto, sua mente estará bem e você terá perspectivas de bons resultados no estudo. Quanto menor for o tempo de sua primeira tentativa, mais fraco será o controle que pode impor à mente. Mas, ainda assim, não desanime. Alguns estudantes que conheci começaram com períodos insignificantes, de apenas vinte segundos de duração, como o melhor resultado do primeiro dia. Depois, inesperadamente, ultrapassaram outros, cujos primeiros testes haviam sido duas vezes melhores. Mas, no caso desses estudantes, isso ocorreu porque receberam antes as mesmas instruções dadas neste capítulo.

Se lhe parecer mais cômodo, isole um dos sentidos nas fases iniciais, o que tornará mais fácil a vitória sobre as possíveis distrações que, por falta de força de vontade, podem dificultar seus esforços. Assim, durante as primeiras semanas você pode, ao executar o exercício número 1, tapar os ouvidos com cera, tampões de borracha, etc. e, ao praticar o exercício número 1-A, fechar os olhos.

Há uma condição importante que deve ser lembrada quando o estudante estiver empenhado neste curso: é cessar o interesse pelo ocultismo, se o tiver, e esquecê-lo completamente.

A concentração não admite ser indulgente com nenhum tipo de duplicidade. A *concentração mental* é sua regra básica. Também, como já foi afirmado, a hora regular para o exercício é muitíssimo importante.

Os exercícios de número 1 e 1-A devem continuar até que possa realizá-los sem nenhuma falha durante cinco minutos. Então, estará pronto para passar aos exercícios seguintes.

O que poderá ser mais útil para você nesta fase? Tudo o que aumentar sua força de vontade. O que poderá retardar o sucesso? Tudo o que diminui a força de vontade. Uma vez que tenha reconhecido isso perfeitamente, tente regular sua vida de modo a estar nas melhores condições para o estudo deste curso.

Os hábitos desnecessários e nocivos são fatores que dificultam o aumento de sua força de vontade. Assim, pois, se tiver hábitos desse tipo, o estudante sensato declarará guerra a esses inimigos e não se renderá a eles.

Se fumar, terá excelente oportunidade de desenvolver sua força interior perguntando a esse hábito prejudicial: *quem manda aqui?* Se não tem esse hábito, descubra outro e abandone-o com a mesma inflexibilidade com que ele o tenha dominado.

Não quero dizer que, sem a absoluta libertação de todas essas fraquezas indesejáveis, tais como fumo, bebida, jogo, impureza moral, etc, não possa haver esperança de sucesso no estudo prático da concentração. Ao contrário, o estudante certamente poderá alcançar alguns resultados positivos. Mas, como um campeão de corrida ou de natação, ele só poderá obter sucesso sob condições favoráveis, isto é, desembaraçado de trajes pesados ou de passeio e usando roupas próprias para tais esportes.

Se não vencer a maioria de seus hábitos negativos, *estes sugarão sua força interna como sanguessugas*. Reflita nisso e tome sua decisão, pois ninguém poderá fazê-lo por você.

Agora, desejo dar outro conselho prático.

Como estes exercícios não são executados no plano físico, deveremos procurar tornar-nos tão independentes quanto possível de nossa contraparte física. Para isso, aqui está um pequeno "artifício" útil.

a) Para iniciar os exercícios diários, primeiro coloque-se na posição descrita no capítulo 15, isto é, sentado, com o corpo ereto, em cadeira sem espaldar, de modo que o pescoço e a coluna vertebral estejam em linha reta. Não esqueça o uso das cores.

b) Tome um pequeno período extra e, ao invés de trabalhar com o corpo imóvel, experimente *inclinar a cabeça para a frente e levantá-la, ritmicamente*, pendendo-a, depois, para a esquerda e para a direita. Finalmente, faça-a girar, de modo lento, para a direita ou para a esquerda, como desejar. Ao mesmo tempo, continue os exercícios de concentração, sem mudança ou desvio, exatamente como se o corpo estivesse imobilizado.

Se os exercícios de número 1 e 1-A estiverem sendo bem executados, você sentirá leve diferença e eles continuarão sem embaraço. Isso prova que os exercícios não pertencem ao plano físico, mas vão além do cérebro. Se, por outro lado, sentir desconforto durante essa nova experiência, deve enfrentar o obstáculo, isto é, executar *todos os exercícios* com o corpo em movimento, *conforme foi descrito acima*, até que lhe seja indiferente executá-los com ou sem movimentos. Portanto, *desde o momento em que se verifique essa hipótese, todos os exercícios* deverão ser feitos de acordo com as alíneas *a* e *b* acima, exceto os de número 9 e 9-A.

A meta final da primeira série de exercícios é a *concentração ininterrupta durante dez minutos*. Depois de atingi-la, o estudante deve fazer apenas um exercício *em cada sessão particular*. Desse modo, se puder fitar o ponteiro de segundos do relógio *durante dez minutos*, limite o tempo de seus exercícios *precisamente* a esses dez minutos. A tensão talvez seja muito forte: e o cérebro e os nervos precisam ser poupados e

tratados razoavelmente.

Dez minutos dessa concentração elementar já constituem uma verdadeira conquista, e você pode notar a diferença.

Mas. . . isso é apenas o começo. Contudo, um *bom começo* é prenúncio de um *bom final*. Um dos sinais mais certos de progresso satisfatório é o fato de começarmos a *gostar* dos exercícios e não os praticarmos como um dever desagradável.

Segunda série

Se tiver *compreendido e praticado* perfeitamente as instruções dadas nos dois capítulos anteriores e executado corretamente os exercícios de número 1 e 1-A, então o estudante pode passar adiante.

O dia em que puder afirmar sinceramente que já domina bem a primeira série poderá experimentar os exercícios seguintes, mais avançados.

Exercício número 2 Pranaiaama amarelo

Os detalhes, tais como o tempo, a postura, a respiração e a conversa consigo mesmo, a que denominamos "preparação", aplicam-se a todos os exercícios. Mas, agora, no lugar do relógio tome um alfinete de aço de tamanho médio. Estude-lhe a cabeça de *todos* os lados, com a máxima atenção. Convém usar uma lente no exame dessa bolinha metálica, a fim de perceber e memorizar todos os pormenores.

Examine-a durante dois minutos, concentrando nisso toda a sua atenção e a vista, e esquecendo as outras coisas. Há quem adote a melhor atitude possível persuadindo-se gradualmente de que nada mais lhe interessa no mundo. Certa pessoa costuma dizer que é indiferente a todas as coisas externas e que permaneceria imóvel e em silêncio ainda que explodisse uma bomba de hidrogênio na ponta do seu nariz. Podemos rir dessa expressão, mas parece muito eficiente para esmagar os maus hábitos antigos de preocupação com tudo.

Após dois minutos de observação da cabeça do alfinete, execute o exercício número 1-A, também por dois minutos, e então volte ao de número 2. Prossiga alternando esses exercícios por dez ou quinze minutos, de acordo com o tempo determinado para esse fim.

O exercício número 2 deve ser praticado até que a imagem mental da cabeça do alfinete esteja firmemente fixada na mente, sem interferência de pensamentos ou outras coisas do espaço exterior.

Isso significa que o estudante poderá, então, "ver" a cabeça do alfinete, não somente quando estiver fitando-a, mas *também com os olhos fechados*. Aumente gradualmente o tempo de observação para dez minutos e, do mesmo modo, combine-a com a visualização mental do mesmo objeto por dez minutos.

Contudo, não pense que, como resultado de seus esforços, poderá concentrar-se observando e visualizando somente uma simples cabeça de alfinete! A experiência provará o contrário. *Qualquer* objeto a que seja dirigida sua atenção fará o papel da cabeça do alfinete. *Quando estiver bastante seguro*, um palito de fósforo, uma moeda e até algo mais complicado servirá.

Repito que o sinal de progresso será sempre o mesmo: você *gostará* dos exercícios, pois eles se tornarão ligados a você, como amigos, dando-lhe novos poderes e novos pontos de vista.

No caso de visualização mental da cabeça do alfinete, é aconselhável criar e usar um fundo *preto* com apenas esse objeto no centro. Se no começo houver dificuldade na "criação" de um fundo preto puro, tente imaginar que tudo ao seu redor, está sendo pintado de preto. Não deve haver verbalização, isto é, repetição mental de palavras. *Não é permitido* pronunciar mentalmente o nome da tinta ou pensar nas suas qualidades em vez de visualizá-las. Se isso ocorrer, a concentração terá sido desviada e você deverá começar de novo o exercício.

É possível que a mente rebelde tente sabotar o exercício "esquecendo" a forma do objeto a ser visualizado (neste caso a cabeça do alfinete). Ela talvez crie um obstáculo temporário para impedi-lo de ver claramente o alfinete. A melhor arma, além da força de vontade, será a sua constante e inflexível *paciência*. Assim, pois, se a figura da cabeça de alfinete começar a desaparecer de sua mente, primeiro procure restaurá-la pelo esforço da imaginação, recordando-se de como ela lhe pareceu quando olhava a bolinha de metal. Na maioria dos casos isso é suficiente. Mas, se não for, o último recurso será abrir os olhos, fitá-la por uns dez segundos, fechá-los e tentar vê-la mentalmente durante o maior tempo que lhe for possível. O primeiro alvo é contemplar a imagem exata do objeto, internamente, por dois minutos. Depois de consegui-lo, aumente o tempo para cinco minutos e permaneça nele por algum tempo.

Propositadamente estou evitando fixar em semanas ou mesmo em meses o período para a execução dos exercícios. Em todos os casos que observei pessoalmente, o tempo de estudo varia muito, de acordo com a pessoa, e seria prejudicial estabelecer uma tabela.

Algumas pessoas poderiam executar as séries elementares de acordo com uma tabela desse tipo e se sentiriam, então, demasiadamente confiantes em sua capacidade imaginária. Entretanto, quando chegassem aos exercícios seguintes, mais difíceis, poderiam passar, rapidamente, do excessivo orgulho anterior ao extremo oposto — a falta de esperança e o desapontamento.

O sucesso rápido nos primeiros passos não é garantia para o trabalho subsequente, da mesma forma que os obstáculos atuais não nos dão necessariamente um prognóstico seguro de dificuldades futuras ainda maiores. Assim, sejamos razoáveis, serenos e fortes em nosso empreendimento. Então, tudo correrá bem e, sem dúvida, você reconhecerá o valor prático do método empregado neste curso.

Como exemplo, dou uma de minhas primeiras experiências, de mais de trinta anos atrás. Nessa ocasião, eu estava estudando uma interessante obra do ocultista alemão, já falecido, dr. Brandler Pracht — da qual dou aqui alguns exercícios em forma modificada. Nessa obra eram prescritos horários exatos para os exercícios. E, de acordo com essa orientação, todo o curso terminaria em apenas seis meses, após o que o discípulo deveria ter adquirido absoluta perfeição e estaria no limiar da superconsciência, desenvolvendo-se pela meditação verdadeira e outras práticas de natureza elevada. Entretanto, somente a execução dos exercícios, que correspondem mais ou menos aos dos capítulos 16 e 17 deste livro, tomou-me mais de seis meses. Antes de compreender que isso era um erro do distinto sábio, tive de sofrer muitas decepções e insucessos desnecessários.

Parece que a única regra exeqüível é:

Nunca passar ao exercício seguinte antes que o precedente esteja perfeitamente dominado.

A maioria dos casos de insucesso no estudo decorre precisamente do hábito de saltar de um exercício não terminado para outro.

Exercício número 2 A

Pranaiaama alaranjado

Analogamente ao de número 2, este exercício consiste na repetição da sílaba *Om* pronunciada mentalmente ou em voz baixa, ou mesmo em voz alta, *contanto que ninguém a ouça*, para não despertar a curiosidade. Mas, cada vez que a pronunciar, o estudante deve contar, por exemplo: "*Om* (um), *Om* (dois), *Om* (três)", e assim por diante.

Será de grande proveito para o estudante se todo o tempo de que ele dispuser, livre das suas obrigações ou de outros pensamentos, for ocupado com a repetição dessa sílaba. Quando ocorrer uma interrupção, o número alcançado deverá ser guardado na memória ou anotado num pedaço de papel, a fim de que se saiba o total alcançado durante cada dia, pois a capacidade e força de vontade aumentarão com a prática do exercício. Quando o número de vezes passar de cinco mil por dia, você poderá dispensar o exercício número 2-A das sessões da manhã e da noite, dedicando todo o tempo ao de número 2, que poderá ser aumentado de cinco para dez minutos.

O exercício *Om* será então feito *diariamente*. Isso quer dizer que você o praticará em todos os momentos que julgar apropriados *além dos períodos diários* da manhã e da noite, o que lhe dará mais força e autoconfiança, tão necessárias ao trabalho interior.

Já dissemos que a hora mais adequada para a execução do exercício número 2-A são os momentos em que não tiver pensamentos obrigatórios, por exemplo, quando estiver *esperando algo ou indo a alguma parte*. A melhor ocasião talvez seja quando viajar em veículos coletivos. Eu e muitos outros estudantes usamos este método com excelentes resultados.

Outras ocasiões boas são os intervalos no trabalho, que podem ser aproveitados com o exercício número 2-A, aumentando-o, gradualmente, de modo que a prejudicial e destrutiva preguiça mental e o pensamento inútil possam ser reduzidos parcialmente ou mesmo eliminados por completo. Naturalmente, isso só é feito por pessoas que desejam progredir com rapidez. Mas, se foi realizado por muitos, por que não o poderá ser por *você*?

Como aditamento especial a este capítulo, desejo dar um grupo extra de exercícios, que você poderá executar se sentir necessidade. Mas não há relação direta entre eles e os exercícios básicos de números 1 a 7.

Aditamento A

Pranaiaama azul

Se desejar fortalecer o corpo físico e harmonizar as atividades astro-mentais, tornando-se mais apto

para o estudo e menos inclinado ao cansaço pelos exercícios diários, as instruções seguintes serão proveitosas.

Usando uma roupa bem leve, retire-se em manhãs de sol para um local isolado, onde possa estar seguro de que ninguém poderá observar sua atividade, pois, do contrário, correntes de pensamentos indesejáveis perturbarão sua paz interior. O melhor horário é entre as oito e as dez horas, e o lugar mais conveniente é um recanto de jardim ou o terraço de um edifício, etc. Quando tiver escolhido o lugar apropriado, certifique-se de que não será incomodado pela pressão de uma roupa apertada em alguma parte do corpo.

Permaneça ereto, de frente para o sol, de modo que seus raios o banhem. Erga a cabeça como que para fitá-lo, sem contudo fazê-lo diretamente, evitando assim a luz forte nos olhos. Estenda os braços com a palma das mãos aberta em posição perpendicular aos raios do sol. Quando sentir o seu calor no lado interno das mãos, imagine que a inesgotável, sutil e vivificante energia solar está sendo acumulada nelas como em uma bateria. Imagine que suas mãos estão absorvendo esses raios e armazenando-os. Permaneça assim por um ou dois minutos, ou mais, se o desejar; não há perigo de sobrecarga. E então, fechando as mãos lentamente, dobre os braços até que a ponta dos dedos, agora estendidos, se ache próxima da testa, sem tocá-la.

Então, imagine firmemente que a energia acumulada na palma das mãos esteja fluindo pela ponta dos dedos e penetrando na parte do corpo que lhe está à frente. A corrente luminosa penetrará então seu veículo físico, astral e mental, magnetizando-o; e, enquanto você mover lentamente as mãos para baixo, essa corrente irá vivificar todo o seu corpo.

Desça as mãos lentamente desde a testa até a região do plexo solar. Não há necessidade de magnetizar coisa alguma abaixo desse importante centro. A distância entre a fronte e o diafragma deve ser percorrida em meio minuto ou um pouco mais, porém nunca em menos tempo.

Finalmente, separe os braços com movimentos amplos, estendendo-os ainda uma vez e baixando-os tanto quanto puder, antes de retomarem a posição original, isto é, com a palma das mãos voltada para o sol. Repita essa série de movimentos sete vezes em cada sessão.

O processo de "carregar" a palma das mãos de energia solar pode durar de um a dois minutos.

Durante todo o exercício pense unicamente no que foi prescrito e não permita que os pensamentos vagueiem à vontade. Chamaremos a esse exercício de "ação acumuladora solar". As pessoas psiquicamente sensitivas poderão ver todo o processo, sobretudo quando a energia coletada estiver fluindo da ponta dos dedos e penetrando no corpo, como correntes de vibrações radiantes de cor dourada. O resultado poderá ser escasso ou maravilhoso, dependendo da correta execução do exercício e da concentração ao fazê-lo. A *fé* também é um fator muito importante. A *fé* e a concentração são as duas forças que movem e dirigem as correntes sutis de energia de que tanto necessitamos. Isso deve ser compreendido perfeitamente.

A *concentração*, a *força de vontade* e a *fé* são três aspectos diferentes de uma coisa misteriosa chamada plenitude ou realização. Quando ela é alcançada, essas três coisas se unificam e nos servem fielmente. Na última parte desta obra falaremos dessa "jóia da coroa" da espiritualidade. Mais bem preparado pelos exercícios de concentração, com a força de vontade desenvolvida e a intuição despertada, você estará então em melhores condições de apreciar o que realmente é a meta e sua realização.

De qualquer maneira, o presente exercício exerce influência vivificante e estimulante em seu corpo físico, refrescando-o e revigorando-o; a contraparte astro-mental atrairá correntes de sentimentos positivos, de modo que você se tornará destemido e otimista; e, finalmente, sua mente saciará, por um momento, sua sede de pensamentos desordenados e criará mais autoconfiança, introspecção mais profunda e paz.

Este exercício e o seguinte (B) representam um esforço para colocar o estudante em contato com uma forma especial de concentração conhecida como "Corrente do Eu", da qual já se falou no livro intitulado *Dias de grande paz*. Seria melhor estudarmos essa obra em primeiro lugar, pois o trabalho se tornaria mais fácil e o assunto pareceria mais claro.

Aditamento B

Pranaiaama verde

Esta prática, paralela aos exercícios de concentração e ao aditamento A, visa outro aspecto do desenvolvimento interior.

Ajuda a despertar e desenvolver a parte intuitiva mais elevada da consciência humana. Do ponto de vista puramente técnico, este exercício é semelhante ao aditamento A.

Mas, em vez de executá-lo numa manhã de sol, você o fará à noite, em local adequado, entre vinte e vinte e duas horas, na fase crescente da lua, até a noite da lua cheia, porém *não* quando a lua estiver na fase minguante (ou em quarto minguante). Antes do exercício, consulte o calendário.

As noites claras ou com poucas nuvens, sem indício de chuva, são as mais apropriadas. O caminho de ida e volta deverá ser percorrido *em silêncio*. Nesse trajeto você não deverá falar com pessoa alguma, e

melhor será se não encontrar ninguém. Isso poderá ser conseguido se o plano for bem executado.

Conserve-se em *silêncio* desde o momento da saída até o da volta, em que é aconselhável retirar-se ao quarto sem falar com ninguém até o dia seguinte, quando o café da manhã deverá ser seu primeiro alimento. Não tome refeição imediatamente antes do exercício, nem logo depois.

Antes do início deste exercício é aconselhável um breve pranaiaama. Ao chegar ao local escolhido, permaneça ereto, como na prática do aditamento A, mas desta vez de frente para a lua; respire profunda e lentamente. Fite o disco prateado durante um ou dois minutos, imaginando-o como uma fonte de vibrações delicadas que, suavemente, estende os raios até seus olhos, como se fossem fios refrescantes.

Então levante-se e estenda os braços para cima da cabeça com os dedos unidos de modo que estes e a palma de cada uma das mãos formem uma superfície plana. Volte a palma das mãos para a lua, como fez diante do sol. Agora, com o esforço da vontade, imagine que a palma das mãos está acumulando as vibrações sutis da lua, cuja energia silenciosa está emanando desse disco luminoso. Os raios serão, então, concentrados na palma de sua mãos.

Não pense em nada, apenas banhe as mãos estendidas com os raios da lua. Não pronuncie, mentalmente, uma só palavra. Após um ou dois minutos leve as mãos à testa e proceda como no exercício A. Mas, desta vez, imagine que o sutil e ainda misterioso poder da intuição, ou "sabedoria sem pensamento", esteja fluindo sobre você, da ponta dos dedos, vindo das palmas das mãos carregadas, penetrando no seu corpo à medida que as mãos percorrem o espaço desde a região da testa até a do plexo solar.

O processo que se procura estabelecer por meio deste exercício é o do desenvolvimento do poder da intuição, do qual pouco se pode dizer, por estar além das atividades da mente, escapando, portanto, ao poder descritivo da palavra. O estudante saberá o que isso significa como resultado dos esforços empregados para seguir o método tal como se acha descrito nesta obra.

Este exercício exige, apesar de por pouco tempo, que estejamos livres de pensamentos. Mas se você fixar o disco da lua com firme atenção e imaginar intensamente o processo da transmissão de energia sutil para si mesmo, é provável que a mente não resista ou dificulte seu trabalho.

Entretanto, se surgirem dificuldades imprevistas, interrompa o exercício até que, com treinos mais avançados, descritos nos capítulos que se seguem, seja-lhe fácil silenciar a mente durante o tempo exigido.

O exercício B também compreende *sete ciclos*, cada um de cerca de dois minutos. No primeiro minuto, acumule os raios nas mãos e, no segundo, carregue com eles o seu corpo, tal como foi feito no exercício A. É recomendável demorar mais a ponta dos dedos sobre as seguintes partes do corpo:

- 1) acima e entre as sobancelhas;
- 2) na área do coração;
- 3) no plexo solar (o mais importante).

As regiões situadas entre as citadas acima podem ser percorridas mais rapidamente, pois a energia acumulada e distribuída é de espécie, uso e valor inteiramente diversos dos da energia acumulada mediante o exercício A. Durante o exercício, além da libertação de todos os pensamentos, será *útil criar um desejo forte de se tornar mais sutil e etérea e*, assim, poder voar com as asas da intuição, sem pensamentos. Esse desejo se relaciona com a segunda parte de cada ciclo, quando se está magnetizando o corpo com as mãos carregadas.

No entanto, se no começo do esforço prático para concentrar-se você não sentir atração especial pelos exercícios adicionais A e B, não os pratique. *Eles se tomarão obrigatórios somente depois que o capítulo 19 for estudado e seus métodos tiverem sido perfeitamente dominados.* Então não haverá tanta dificuldade na sua execução e você apreciará melhor o valor deste capítulo na ampliação de sua consciência.

Durante seu trabalho, iniciado no capítulo 15, é aconselhável fazer um pequeno diário ou anotações sobre o tempo gasto em cada exercício, até que ele seja bem executado, de acordo com as instruções. Por exemplo: "Exercício número 1. — *Início* em 1? de maio de 19. . . — *Execução*: meio minuto até 15 de maio. De 16 de maio a 15 de junho, um minuto. De 10 de agosto a 1? de outubro, dois minutos". Isso lhe dará uma idéia exata de seu progresso. Tal diário é muito útil para a orientação de outros principiantes que se seguirem a você.

Você mesmo deve determinar o tempo necessário. Suponhamos que depois de algum tempo tenha adquirido a capacidade de executar os exercícios de número 1 e 1-A durante dois minutos. Deverá manter esse resultado por uma semana, para que fique bem consolidado, a fim de que já não seja necessário esforço especial e não ocorram interrupções nos dois minutos de concentração.

Depois dessa semana de prova, poderá tentar alcançar os objetivos de dois e meio e três minutos, até alcançá-los. E, consolidado também esse novo resultado, prossiga de acordo com as instruções.

Como vê, a coisa é simples; somente exercícios simplificados e, portanto, eficientes, com as indispensáveis explicações, podem realmente produzir os necessários resultados. Quanto mais complicados e numerosos, mais provam ter sido produto da imaginação de seus autores e não de sua experiência pessoal. Tais exposições, apenas teóricas, não experimentadas na prática em seus mínimos pormenores, não têm

muito valor para os verdadeiros estudantes.

Em vez de proporcionar-lhes o misterioso "alcance" que deveria ser o epílogo, elas lhes dão apenas o frio "desapontamento".

Essa é a lei da aprendizagem e da psicologia ocultas.

Logo após minha volta da Índia, fui convidado para assistir a uma conferência de um famoso viajante e escritor sobre um dos países da América do Sul onde eu passara alguns anos e com o qual estava, portanto, familiarizado. A palestra foi muito interessante, ilustrada com acontecimentos, cifras e projeção de *slides* coloridos do país — o Brasil.

O conferencista falou demoradamente sobre duas das cidades modernas daquele país: São Paulo e Curitiba, ambas bem conhecidas por mim.

Ao invés de uma descrição viva, dada por quem tivesse visto a beleza e o encanto resplendente daquela vasta região tropical, com sua vida alegre e despreocupada, eu ouvi algo semelhante à leitura de um trecho literário de um livro escolar.

Ao terminar a conferência, aproximei-me do autor e perguntei-lhe *quando estivera* no Brasil. E então ele confessou que nunca estivera naquele país, mas havia visitado os países latinos vizinhos, onde obtivera dados para essa conferência, extraídos de vários manuais autorizados e de livros de viagens.

Assim, onde estava a verdade? Aquela que estivera no país descrito pôde imediatamente encontrar falhas na descrição feita à base de informações de segunda mão, por quem nunca o tinha visto.

O mesmo se dá com todas as práticas do ocultismo.

Se não tivermos testemunho de primeira mão, deveremos buscá-lo diligentemente, pois ele poderá dar-nos aquilo que, no seu devido tempo, aumentará nossa experiência, fortalecendo nossa esperança de sucesso em toda a empresa.

Terceira série (exercícios avançados)

Daqui em diante o limite do tempo para os exercícios de número 1, 1-A, 2 e 2-A será de dez minutos de concentração isenta de preocupações.

Assim, nas duas semanas seguintes o estudante poderá escrever em seu diário que todos os exercícios anteriores deverão ser repetidos pela manhã ou à noite (ou em ambos os horários) durante dez minutos cada um.

Se todos os dias, durante duas semanas, alcançar esse objetivo do treinamento, então poderá passar a estudar a série seguinte, mais avançada.

Exercício número 3**Pranaiaama amarelo**

Após a devida preparação, se ainda for necessário, sente-se calmamente para tranquilizar-se e faça um breve pranaiaama, ou respiração rítmica, de três a cinco minutos, tal como foi ensinado no capítulo 15. Retome a cabeça de alfinete já conhecida e fite-a intensamente, durante um ou dois minutos, até poder mentalizá-la nitidamente.

Feche os olhos (pode também fechar os ouvidos, com cera ou tampões de borracha) e, em completa escuridão, veja, criada pela força de vontade, a cabeça do alfinete, mas *de todos os lados* simultaneamente, como se ela estivesse num campo de visão mais extenso, e não limitado à área de seu ponto de vista. *Envolve o objeto, vendo-o de todos os lados.*

A certas pessoas isso poderá parecer difícil, mas é realmente muito mais fácil do que se possa imaginar. Tudo isso pertence ao plano mental, apenas ao campo do pensamento, que será completa e tecnicamente dominado ao fim do último exercício do capítulo 20.

E então você saberá muitas coisas que estou omitindo de propósito por *não ser bom antecipá-las*. Elas deverão ser descobertas pelo próprio estudante, oportunamente. Tal é o nosso método. Mas, após ter sido bem sucedido em todos os exercícios anteriores, você poderá criar um campo extenso de visão interna e ver nele a cabecinha de alfinete de todos os lados imediatamente. Alguns estudantes acharam mais fácil imaginar o alfinete como se estivesse no centro da própria cabeça, e afirmaram que desse modo a visão "de todos os lados" é obtida mais rapidamente. Não acho isso muito conveniente, porque, então, teremos dificuldades em escapar do cérebro.

Pessoalmente, preferi colocar a cabecinha do alfinete numa escuridão total, a cinquenta centímetros diante dos olhos fechados, e tentei obter essa espécie de concentração visual. Esse é o meu conselho a todos os estudantes deste curso. Se você seguir o mesmo método, deve observar o tempo máximo de concentração ou de "visão" ininterrupta da cabeça do alfinete até que se surpreenda distraído a pensar ou imaginar outras coisas. Multiplique esse "máximo" por três e comece a trabalhar para conseguir perfeita concentração durante esse período.

O passo a seguir será a ampliação desse tempo para cinco e depois para dez minutos, quando o exercício poderá ser considerado terminado. Mas, para a consolidação dessa vitória, ainda se seguirão duas semanas de concentração máxima de dez minutos. Nessas duas últimas semanas, *o uso de tampões de borracha nos ouvidos deverá ter cessado.*

Exercício número 3-A**Pranaiaama alaranjado**

Tecnicamente, este exercício é igual ao de número 3.

Sente-se bem "preparado" e imagine a cabeça de alfinete de todos os lados, *porém de olhos abertos*. Olhe para o espaço existente diante de si, mas sem interesse algum pelo que o mundo visível possa apresentar-lhe. As prováveis dificuldades deste exercício costumam ser exageradas. Tudo correrá bem se puder apartar a mente do "interesse" inútil pelos objetos que aparecerem durante esta prática.

Este exercício terá de ser executado, pois caso contrário não será possível avançar. Como recompensa pela boa execução do exercício, você fará uma estranha descoberta: quando sua atenção estiver inteiramente voltada para a cabeça de alfinete "mental", não existente para os olhos físicos, estes *não poderão* ver nenhuma outra coisa ao redor, embora permaneçam abertos e os raios luminosos incidam na retina. Isso se explica simplesmente pelo fato de não haver *imagem alguma no espelho da mente*. O que significa isso? É muito simples e, ao mesmo tempo, muito profundo: o mundo só existe realmente enquanto nossos sentidos estão voltados para ele. De outro modo o aspecto do mundo não tem existência como tal.

Esse é apenas um dos fatos mais sutis e menos conhecidos de uma longa série exposta pelo principal sistema indiano de filosofia espiritual, o chamado Vedanta Advaita, ou de não-dualidade.

Fácil ou difícil, este exercício tem de ser dominado, não importa o tempo que se leve para isso. Mas não desanime. A medida que dominar os exercícios, você se tornará uma personalidade diferente, mais forte e sábia. Digo *mais sábia* porque a amplitude de nossas faculdades significa meios aperfeiçoados de conhecimento.

Aquele que facilmente *sabe o que quer* e mergulha na fonte de toda a sabedoria real e imperecível pode justificadamente ser chamado sábio. Se você compreender que *existe uma fonte* de todo o conhecimento e de toda a sabedoria, inatingível pelo processo grosseiro, imperfeito e incerto fornecido pela mente e por seus pensamentos, mas alcançável apenas por um processo lógico de elevação de nossa consciência ao nível dessa fonte imortal, então se tornará seguidor sincero desse processo que se chama Caminho Direto, que está além de todas as iogas e de todas as religiões. Esse nome lhe foi dado por um sábio contemporâneo, Sri Ramana Maharshi (ver *Dias de grande paz*), que, durante toda a sua vida, ensinou esse nobre caminho.

O limite provisório para o exercício número 3-A é de cinco minutos. Como no exercício anterior, isso significa cinco minutos de "visão" da cabeça do alfinete por *todos os lados simultaneamente*, sem outro pensamento ou desvio de atenção para o mundo exterior ou interior.

Não deve haver pensamentos tais como de que material a cabeça do alfinete é feita, sua cor, tamanho, etc. Apenas ver, *contemplar*, sem qualquer outro movimento mental. A recompensa pela execução satisfatória do exercício é muito grande. Você descobrirá então que lhe será fácil dirigir a atenção (a mente) para o que desejar, envolvendo tudo na sua consciência visual. Ao escrever estas linhas, estou experimentando o que ora exponho. Olho meu relógio de pulso e desejo vê-lo de todos os lados ao mesmo tempo, e não encontro dificuldade nisso. Mas não posso escrever e executar esse exercício simultaneamente, é claro, pois a mente deve ser silenciada e nenhum movimento da mão que escreve é possível sem a participação de alguma subdivisão especial da mesma mente, para dirigir essa atividade.

Não obstante, houve tempo em que o autor se amedrontava com a simples idéia de tal grau de concentração como o descrito nos exercícios de número 3 e 3-A.

Assim, pois, conforme o estudante poderá ver, essas coisas *podem ser feitas* por ele, pois o foram por outros.

Desejo explicar, neste capítulo, os meios de autodefesa contra os assaltos persistentes de certo tipo de pensamentos que vagueiam no "espaço" ou que são enviados contra nós, por inteligências inimigas, como às vezes acontece.

Existem meios naturais e meios artificiais de defesa. Começemos pelos primeiros. Para a compreensão perfeita desse assunto é necessário analisarmos as condições em que os pensamentos podem penetrar na mente.

É impossível à mente humana abrigar dois ou mais pensamentos *exatamente ao mesmo tempo*. Às vezes, estudantes menos experientes erroneamente afirmam que "são capazes de pensar em duas coisas diferentes ao mesmo tempo". É que os pensamentos, ao passarem por sua mente, sucedem-se com tanta rapidez que os fazem crer em sua simultaneidade. É como acontece na corrente elétrica alternada. As mudanças de ciclos e sentido da corrente são tão rápidas que a vista humana é, normalmente, incapaz de registrá-las e vê a luz produzida por tal corrente como se fosse homogênea ou contínua. Essa impressão visual e psicológica é semelhante à dos pensamentos simultâneos supramencionados.

Há grande distância entre a lei de convergência essencial e primária da mente humana e a meta da verdadeira concentração, isto é, a faculdade de controlar o fluxo dos pensamentos. Aliás, você já deve ter observado isso na execução dos exercícios de número 1 a 3.

O meio natural de defesa contra os intrusos consiste, logicamente, em escolher um pensamento e mantê-lo em nossa consciência, não deixando nesta lugar para outros pensamentos, sejam eles quais forem.

Como você pode deduzir, este método implica considerável grau de capacidade e conhecimento *técnico* de concentração, o que constitui o objetivo do presente estudo. Ele é usado, atualmente, por pessoas que se encontram muito acima do nível médio de desenvolvimento da humanidade, a saber:

a) Os santos do Ocidente usaram e ainda usam orações breves, nomes e até frases sagradas a fim de, com firmeza, ocupar a mente em algo que ao mesmo tempo seja elevado e útil.

Por isso, nenhum pensamento indesejável pode penetrar na inexpugnável fortaleza da consciência do santo. Lembre-se agora da execução dos primeiros exercícios (1-A e outros exercícios numerados seguidos da letra A) e de como conseguiu repelir os invasores, tanto do exterior como do interior da sua mente.

b) O ocultista não muito religioso, assim como o iogue, pode usar um mantra dos livros de filosofia ocultista ocidental ou oriental. Há inúmeros, fornecidos por Patanjali, Sankaracharya, bem como em muitos *gitas* da tradição espiritual indiana. Mas a essência dessas práticas (alíneas *a* e *b*) é a mesma. Esses métodos são muito eficientes contra todos os invasores ocasionais procedentes dos planos astral e mental que entram em contato com sua mente em virtude de certas afinidades e colorações e pelo "odor" de suas vassanas ainda não extintas, isto é, pela atração particular de suas emoções e de sua mente, causada por desejos e paixões não satisfeitos. Mas, com relação a essas vassanas, há um ponto fraco nos meios de defesa contra o assalto de pensamentos. É a extrema dificuldade em repelir (enquanto o fundo vassânico ainda está vivo) um pensamento forte dirigido a você por uma mente poderosa e nem sempre imbuída de boas intenções. Se a energia enviada for mais forte que seu poder defensivo (veja alíneas *a* e *b*), esta força hostil suplantarão o mantra ou a oração e se ligará às vassanas que lhe são afins em sua mente, ocupando firmemente sua consciência e causando-lhe prejuízo.

Na primeira parte deste livro falamos sobre a importância da eliminação, da curiosidade, que agora poderemos batizar com o nome conciso de vassanas. Agora você pode ver onde está o lado fraco de um homem.

Ao citarmos, acima, o que podemos chamar de "flechas mentais", falávamos de homens capazes de lançá-las. Felizmente são poucos. Tudo isso se refere, naturalmente, àqueles que podem empregar mal seus poderes. Sem um motivo definido, tais pessoas provavelmente não se ocuparão com os homens comuns.

Mas até contra as pessoas mentalmente fortes os meios de defesa (alínea *a* e *b*) são seguros e infalíveis, quando empregados com o que denominamos "fé vigorosa". O homem religioso, ao orar a Deus em seus exercícios de elevação, adiciona às próprias forças uma outra, superior, esteja ou não perfeitamente ciente do fato.

De qualquer modo, essa força é mais poderosa que todas as "flechas" criadas pelos homens. Em tais casos podemos dizer que o próprio Deus veio em auxílio de seus devotos, e não estaremos longe da verdade. O mesmo se dá com os mantras, se acreditarmos realmente em sua origem superior e eficiência infalível.

O segundo meio natural de proteção é um recurso excepcional, cujo emprego está muito acima de todas as forças até mesmo do homem mais avançado, se este não for um mestre espiritual, ou guru, pois somente tal ser pode usar esse meio tão simples e poderoso. Em nossa linguagem mental imperfeita, posso apenas dizer que é o abandono completo da consciência mental e a passagem para aquele misterioso "quarto estado" sobre o qual o instrutor espiritual contemporâneo, o Maharshi, muitas vezes falou.

Em nossos exercícios elementares, você já entrou em contato com alguns aspectos do estado de ser sem pensamento. Os exercícios mais adiantados dos capítulos seguintes lhe ensinarão meios mais diretos de atingir o mesmo alvo, que é a exclusão do pensamento por um esforço deliberado e consciente. Suponhamos que alguém já tenha alcançado essa meta aparentemente distante e possa viver sem pensamentos e permanecer sempre no "paraíso" da superconsciência.

Que significaria para tal pessoa um assalto ou perturbação mental? Por mais poderosa que seja, a arma mental não poderá atingir os picos imaculados da consciência perfeita sem sentimentos, pensamentos ou vassanas.

Essa habilidade é privilégio do gigante espiritual e não está à disposição de qualquer pessoa menos adiantada. Assim, pois, não falaremos muito nisso, limitando-nos a apontar sua existência como base perfeita da paz interior perene que não é perturbada pela vida nem pela morte.

O autor teve o privilégio inestimável de ligar-se ao referido líder espiritual, de quem recebeu quase tudo o que mais tarde lhe foi possível traduzir em palavras e apresentar em forma de livros.

De acordo com o que foi dito, dentre os meios naturais de defesa contara pensamentos intrusos, apenas dois estão ao nosso dispor, isto é, os constantes das alíneas *a* e *b*. Nos capítulos seguintes eles serão ampliados e classificados em vários tipos, que poderão parecer-lhe mais poderosos e eficientes. Entretanto, não haverá diferença substancial, exceto na forma do exercício.

Agora podemos passar ao estudo do chamado meio artificial de defesa contra as atividades da mente rebelde:

c) Trata-se, em primeiro lugar, da chamada aura ou armadura *astral*. Sua eficiência é de valor limitado, embora tenhamos ouvido muitos comentários entusiásticos sobre essa forma de autoproteção. Eu mesmo a usei trinta anos atrás, no começo de meu treino em ocultismo. Achei-a eficaz contra aqueles *tipos de pensamentos inferiores* que se apóiam em sentimentos, ou, em outras palavras, contra ondas mentais ligadas

a um fundo astral. O estudante pode notar que os termos indianos clássicos — *influências vassânicas* — poderiam ser empregados aqui.

Decidi dar ao estudante aplicado todas as explicações possíveis e úteis a fim de diminuir em sua mente a brecha da incerteza que poderia levá-lo ao desapontamento e até ao insucesso. Assim, antes de entrarmos nos pormenores deste exercício, veremos quem poderá utilizá-lo. O essencial para que seja bem sucedido em sua execução é a *fé*, a certeza intuitiva ou, pelo menos, a *convicção mental* de que nos mundos ou planos superfísicos dos sentimentos (astral) e pensamentos (mental) os únicos instrumentos que influenciam e modificam seu fluxo são a vontade e os poderes de visualização. No mundo físico é extremamente difícil obter resultados mediante a *simples força de vontade*, quando aplicada diretamente à matéria grosseira, isto é, sem qualquer intermediário no plano inferior.

Acertadamente diz C W. Leadbeater em seu livro *Occult talks*:

"A pessoa forte o bastante e suficientemente treinada nas leis ocultas que regem a força da vontade humana pode perfeitamente transportar um copo com água, digamos, de Sydney a Londres. Mas a quantidade de energia despendida seria tão grande, em comparação com os resultados, tão insignificantes, que nenhum ocultista sério chegaria a sonhar com tal operação."

Entretanto, nos dois mundos sutis supramencionados, a força de vontade encontra campo de ação mais fácil. De fato, esse é o *único* instrumento que pode nos garantir o sucesso. O "manto ódico" ou "armadura" pertence ao campo astro-mental, e mesmo agora você pode ver qual é o instrumento necessário para criar essa proteção ao redor de si mesmo.

A fé em nossa força interior gera o poder da vontade, que, nos mundos invisíveis, equivale à força muscular inerente ao corpo humano no plano físico. Nada do que foi recomendado nesta obra poderá ser alcançado sem que o estudante o pratique com plena fé em sua força interna. Não há justificação para que se diga: "Sou muito fraco". Veja o que o sábio Maharshi disse a seu primeiro discípulo europeu:

"O homem pode ser fraco ou mau em seus pensamentos, sentimentos e atos, mas nunca em si próprio, pois a natureza humana em si é boa e forte".

Aqueles que conhecem seu verdadeiro ser não necessitam que isso lhes seja declarado, pois já experimentaram por si mesmos a Verdade eterna.

Mas os principiantes o necessitam! E esse trecho foi citado em seu benefício.

Podemos agora passar ao exercício de criação da "aura protetora".

Coloque-se na posição de concentração e execute uma dúzia de pranaïamas, a fim de harmonizar o corpo e acalmar a mente-cérebro. Imagine-se sentado no centro de um envoltório transparente de forma oval que recobre seu corpo à distância de um metro (aproximadamente). Com a necessária fé em si próprio, execute o processo abaixo indicado, *concentrando nele a atenção e a vontade*, de modo a *sentir* a sua realização. Respire ritmicamente e, a cada exalação, imagine que todo o conteúdo astro-mental, isto é, todos os sentimentos e pensamentos que existam no seu envoltório recentemente construído estão sendo expelidos para além da sua armadura. Isso esgotará as impurezas da cobertura, porque nenhum pensamento ou emoção poderá penetrar nesse casulo transparente.

Purifique, pois, em cada exalação, o interior da cela na qual se acha fechado, como se estivesse soprando a poeira do interior de uma caixa de vidro. Essa explicação aproxima-se muito de outra técnica estranha, que consiste na formação de uma armadura de certa espécie de prana.

Deve-se prestar especial atenção ao processo exato de imaginação (que é o poder construtivo no mundo astro-mental) do envoltório transparente e impenetrável, fino como uma folha de celofane, que forma a película protetora. A técnica é bem conhecida por muitos ocultistas. Tem sido descrita em vários livros, mas tais explicações não são satisfatórias: omitem vários pormenores necessários a muitos principiantes.

Ao criar sua primeira armadura ódica, convença-se de que, enquanto a estiver visualizando, nada poderá penetrá-la sem a sua permissão e, assim, você poderá ficar à vontade dentro dela.

Assim protegido contra todas as influências exteriores, inicie seu exercício normal. É necessária alguma prática para construir uma boa concha, mas há estudantes experientes que criam tais armaduras em poucos segundos e até mesmo em uma fração de segundo. Para nossos propósitos, porém, não necessitamos desenvolver a habilidade até esse ponto. Não tenha pressa no estudo da concentração, visto ser prejudicial aos exercícios.

Se sentir que a concha começa a "fender-se", isto é, que alguns intrusos estão conseguindo entrar, crie outra, melhor e mais inexpugnável. Mas *não esqueça de destruí-la*, quando não for mais necessária. Bastará simplesmente inverter o processo. Ao invés de ampliá-la com a exalação, contraia-a ao inalar. *Nunca deixe que a concha se dissipe* por si mesma, pois não é eterna e dura por tempo limitado, de acordo com a força de vontade e a capacidade de seu criador. Ocultistas treinados podem fazer armaduras que duram muito mais do que as construídas por principiantes, que, em geral, duram só meia hora ou pouco mais.

Se permitir que a armadura se dissipe por si mesma, sua força de vontade poderá perder o controle de seus componentes, que adquirirão a tendência a se dissolver logo após sua formação. Não esqueça isso. Ademais, os intrusos podem aprender a atravessar a concha em dissolução e perturbá-lo quando você estiver certo da imunidade por esse processo. Quando operar com certos meios ocultistas tais como a armadura protetora as forças ou seres "nativos" do plano astral poderão focalizar a atenção nas suas atividades em seu campo. E tais forças nem sempre são amigas. A criação de uma concha fraca as convencerá de que você também é fraco, o que representaria mais uma barreira a vencer.

Pessoalmente, não sou favorável ao uso desse meio de proteção, e sempre preferi desenvolver o "desinteresse" por tudo o que não fosse o meu estudo e a prática dos exercícios. E penso que esse seja o melhor método, embora outras pessoas sejam a favor da concha.

Tudo o que existe possui sua própria forma de consciência, ainda que, às vezes, não o pareça. Mas saiba que, neste mundo manifestado, embora ilusório do ponto de vista do absoluto, nada existe sem sinais de vida. Eis por que muitos ocultistas eminentes e também os mestres falam sobre a consciência de tais coisas como, por exemplo, as plantas, as rochas, a terra, etc.

Quanto mais desenvolvida a manifestação exterior, mais brilhante é o raio de consciência que opera através da forma.

Repito as palavras enigmáticas do mestre de Paul Sédir: "Tudo o que existe neste mundo tem a sua contraparte em outro plano da existência". E o misterioso *monsieur* Andréas continuou: "A preciosa esmeralda daqui da terra pode ser um arcanjo em outro reino da natureza".

Tudo isso foi mencionado para auxiliá-lo a cultivar uma atitude correta e, portanto, útil às manifestações dos mundos circundantes, tanto os visíveis quanto os ainda invisíveis, para você.

Por exemplo: se você criar a aura protetora e, depois de usá-la, deixar que se dissipe por negligência, ao invés de destruí-la, poderá tornar-se, devido a isso, absolutamente incapaz de recriá-la. Isso porque os componentes da concha astro-mental que protege sua mente dos invasores violentos podem, se bem que ainda carregados de sua força, adquirir o hábito de obedecer à sua vontade somente enquanto a estiver exercitando, o que torna seu esforço quase nulo. E, assim, no momento em que você criar a concha e seu "vácuo", e passar ao exercício habitual, os elementos indisciplinados começarão a desintegrar-se e o manto protetor perderá seu valor. Os pensamentos começarão a penetrar nas fendas da aura, perturbando sua concentração. E, o que é ainda pior, essa ocorrência *roubará sua fé* na eficiência destas instruções, diminuindo as possibilidades de êxito em trabalhos futuros e gerando decepções que o abaterão ainda mais.

Portanto, o estudante deve compreender que todas as instruções contidas neste livro devem ser cumpridas exatamente como foram apresentadas.

Logo após haver completado o exercício dentro da concha, use — em vez do processo acima descrito, de limpar o interior da concha, porém sob o mesmo princípio — este pensamento breve e enérgico:

"Agora os ponho em liberdade, elementos de minha armadura!"

Com tal procedimento o poder de acumular partículas novas para a formação de novos mantos protetores aumenta, e os componentes da armadura desenvolvem o hábito de obedecer e servir sob seu controle.

Outros autores atribuem ainda maior importância e utilidade à aura protetora, assegurando ser ela uma boa defesa contra muitos perigos físicos. Entretanto, não pretendemos ocupar-nos de assuntos que não tenham relação direta com o presente estudo. A regra principal de ter por alvo a convergência da mente em cada esforço deve ser seguida até mesmo na exposição deste assunto, pois aí está a garantia do êxito.

d) O segundo meio artificial de defesa astro-mental é o oral.

As vezes este exercício é considerado idêntico ao uso de mantras. Suas bases teóricas são:

1) O conhecido fato de que o homem não pode focalizar a atenção em dois ou mais pontos ao mesmo tempo.

2) A energia vibratória contida na repetição rítmica da mesma sequência de sons cria uma camada protetora ao seu redor.

A fim de executar este exercício, você deve começar com a formação do manto áurico, isto é, adotar a posição e o ritmo de respiração apropriados. Mas, em vez de visualizar a concha e seu vácuo astro-mental, pronuncie lentamente uma frase curta que tenha significação elevada para você. Poderá ser algo que acredite sábio e sagrado. Talvez um aforismo de um dos grandes mestres espirituais da humanidade, um hino sacro, um pensamento nobre, etc. Os melhores resultados serão obtidos com palavras que encontrem eco em seu coração e em sua mente. Além de muitas frases de Cristo e de Buda, o velho Gayatri hindu poderá ser muito útil.

O estudante pode encontrar muitas frases úteis no livro *Dias de grande paz*, do mesmo autor desta obra. A escolha é livre.

Escolhida a frase, repita-a em voz alta ou mesmo murmure-a, durante um período de três a cinco

minutos, até que se acostume com ela. Mas em *nenhuma circunstância passe de uma frase a outra*, em busca da mais conveniente. Se deseja saber a verdade, todas elas têm exatamente o mesmo valor.

Vejamos, agora, um exercício que foi aprovado recentemente, de muita eficiência sobretudo para os estudantes que não se interessam pela concentração como meio de progresso espiritual e que desejam controlar a mente para fins utilitários.

A base da garantia de sucesso é a mesma: a forte convicção mental de que nossa obediência aos pensamentos que nos assaltam, escapando ao controle e à seleção, é absurda e, portanto, não deve ser tolerada. Não devemos nos *interessar* pela infinita variedade de correntes mentais que procuram atingir nossa consciência.

Como de costume, antes do exercício, sente-se tranqüilamente e procure não permitir que os pensamentos penetrem em sua mente. E logo notará que alguns, apesar de sua intenção de excluí-los, ainda insistirão nesse propósito. Apanhe imediatamente o *primeiro intruso* e abata-o, pronunciando, mentalmente, porém com firmeza, a palavra "*Não!*" Ponha toda a sua consciência nessa palavrinha, lembrando-se de que é inútil aceitarmos pensamentos indesejáveis e alimentá-los com nossa energia enquanto permanecem em nossa mente. Repila-os com o enérgico "*Não!*", tal como se afastasse uma pedra ou qualquer outro obstáculo do caminho. Os "visitantes" intrusos (astrais ou mentais) serão temporariamente repelidos, de modo que ficará livre deles por algum tempo. Mas aparecerá outro e mais uma vez a sua espada — o "*Não!*" — deverá cortar as asas do pássaro invasor, não lhe permitindo aninhar-se em sua mente. A medida que a batalha continuar, verá que os períodos de pureza de sua consciência, compreendidos entre os golpes da espada, se tornarão mais longos. Isso significa que sua força estará aumentando e os intrusos, perdendo o vigor inicial, ao serem continuamente repelidos de sua fortaleza.

Ainda assim, sua arma simples, mas poderosa, deverá permanecer sempre afiada. Assim, quando você lançar o "*Não!*" — como o boxeador envia o seu "direto" —, nenhum outro pensamento ousará se opor a ele. Alguns estudantes consideram esse meio como um "veto" absoluto às vibrações de matéria mental que podem ser repelidas. O fato é que quanto mais praticar o seu "*Não!*" maior será a sua eficiência e o aumento do seu poder de controle.

O que procura dizer outra coisa é a nossa mente perturbadora e traiçoeira. Ao repetir a sentença, atente para o seu som, como também para a pronúncia das palavras e seu significado, pois esse é o método correto de usar essa espécie de defesa mental.

Enquanto estiver absorvido nela, não poderá pensar mais em coisa alguma, de sorte que todos os pensamentos encontrarão sua mente fechada. É precisamente isso o que almejamos. Esses dois métodos artificiais são fáceis e não exigem, da parte do estudante, mais que inteligência mediana e a determinação de seguir o estudo até concluí-lo com êxito.

Se um desses métodos, seja a aura protetora, seja mantra, der resultado satisfatório, não haverá necessidade de usar os dois.

Há uma antiga regra que pode ser confirmada: "Evitar exercícios em demasia. Escolher apenas os de eficiência comprovada".

Quarta série

Agora que você já domina a primeira, a segunda e a terceira série de exercícios, outra mais adiantada o espera neste capítulo. O objetivo das primeiras foi o ensino do controle elementar da mente a fim de chegar aos dez minutos de concentração ininterrupta. Mas isso não é suficiente.

Passaremos a descrever as duas principais formas de concentração: a) ativa e b) passiva. Ambas são apenas os dois lados da mesma moeda. São absolutamente indispensáveis. Sem a capacidade de concentração *ativa* — que é o pensamento ininterrupto sobre uma simples imagem mental, sem palavras ou qualquer outra espécie de verbalização —, ninguém seria capaz de executar a concentração *passiva*, que é muito mais difícil. E esta consiste em limpar a mente de todos os pensamentos e emoções.

Exercício número 4 Pranaiaama vermelho

Sente-se como de costume para os exercícios. De preferência sem usar as defesas de que tratam as alíneas, *a*, *b*, e *c*, do capítulo anterior.

Presumimos que a prática dos exercícios das três primeiras séries já o habilitou a entrar na presente.

Faça um breve pranaiaama, se o desejar e sentir que isso lhe fará bem. Feche os olhos. Pode, também, colocar tampões de borracha nos ouvidos, se achar que seu trabalho poderá ser prejudicado pelos ruídos do mundo externo. Esse recurso é temporário, pois o domínio completo dos exercícios exclui o uso de defesas artificiais.

Imagine existir diante de seus olhos, fechados, uma cortina preta envolvendo tudo o que o rodeia. Diante desse fundo preto mentalize um disco branco, como se fosse um prato, de cerca de vinte e cinco a trinta centímetros de diâmetro e à distância de uns sessenta centímetros à sua frente. Esse disco deve parecer ter sido cortado em papelão bem fino e, a não ser no tamanho, nada terá de comum com um prato.

A seguir, imagine que o disco está girando rapidamente, mas não tanto que não possa acompanhar suas rotações ao observá-lo atentamente. Seu movimento não deve apresentar desvio ou trepidação, ou seja, deve ser perfeitamente centralizado.

Isso é tudo que lhe é permitido "ver": *um disco alvo*, de vinte e cinco a trinta centímetros de diâmetro (o que é melhor, no início), rodando rapidamente, sobre um fundo preto imóvel.

Depois, imagine que a força que faz girar o disco tem origem nos seus olhos, e assim proceda em todos os exercícios subseqüentes em que haja discos e pontos. Em resumo: você deve ver claramente o disco girar separado do fundo preto — o que é *o verdadeiro objetivo deste exercício* — somente enquanto estiver fitando-o, sem interrupção ou esquecimento. Esse conceito pode auxiliá-lo a manter toda a atenção no disco giratório.

Nesse momento nada mais deve existir para você senão o disco branco, a rodar silenciosamente em grande velocidade sobre o fundo negro situado em frente de seus olhos *fechados*.

A princípio, a duração deste exercício deverá ser igual à dos anteriores. Primeiro, sente-se tranqüilamente e tente "ver" o referido disco durante o máximo tempo que puder, até que a mente fuja ao seu controle e você se encontre pensando em outra coisa ou esquecido de cuidar do disco. Então olhe rapidamente para o relógio e verifique quanto tempo reteve a atenção nesse objeto. Sua meta diária será o triplo desse tempo. O objetivo será dez minutos de prática ininterrupta. Essa condição é indispensável. Sem ela, o estudante jamais chegará à meta final ou obterá a capacidade desejada, que é poder governar plenamente todos os processos mentais e emocionais existentes em sua consciência, a fim de excluí-los deliberadamente. Isso é perfeitamente exequível. Por que você não o conseguiria, se muitos outros já o conseguiram?

Exercício número 4-A Pranaiaama vermelho

Quando o exercício número 4 tiver sido completado, o que levará cerca de duas semanas, passaremos a seu desenvolvimento. O disco rotativo deverá diminuir cerca de três centímetros a cada sessão diária de exercícios. Sendo o seu diâmetro original de cerca de trinta centímetros, no primeiro dia você o verá com vinte e sete centímetros; no segundo dia, com vinte e quatro; no terceiro, com vinte e um, e assim por diante, até que fique reduzido a três centímetros. Então, no dia seguinte, você o reduzirá ao tamanho de um grão de ervilha e, depois, a um *ponto* branco rodando sobre o mesmo fundo preto.

Pode acontecer que haja alguma dificuldade mental na redução do disco. Se for o caso, corte um disco de trinta centímetros em cartolina branca. Com o auxílio de um compasso, inscreva nesse disco uma série de nove círculos de diâmetros decrescentes na razão de três centímetros. Observe cuidadosamente o círculo original com que iniciou o seu trabalho. Depois, visualize-o de olhos fechados, examinando a exatidão da figura mental. Se for satisfatória, corte o disco de vinte e sete polegadas. Olhe-o outra vez e faça o mesmo com os olhos fechados, comparando os resultados.

Às vezes o estudante não consegue alcançar os resultados desejados na visualização da redução diária do disco, e por isso a imagem talvez fique confusa. Se isso suceder, ele deverá dedicar mais dias à execução satisfatória de todo o exercício.

Como sempre, fica estabelecido o período de dez minutos para cada fase de visualização do disco. Este exercício é talvez um dos mais importantes do presente curso, pois permitirá ao estudante observar seu próprio desenvolvimento e perspectivas futuras.

A execução perfeita deste exercício talvez requeira meses de prática, mas, neste caso, o tempo é fator secundário: o essencial é o bom resultado.

Exercício número 5 **Pranaiaama verde**

Chegamos ao clímax desta série. Quando você puder observar, sem pensamentos, o pontinho branco, rodando rapidamente sobre o enorme fundo preto, durante dez minutos, então poderá dar o passo seguinte. Após a preparação normal, no dia em que estiver bem tranqüilo, imagine *somente* o fundo preto, mas, dessa vez *sem o disco* ou *ponto branco*. Visualize-o no silêncio profundo de sua mente durante *dez minutos*, tal como fez no final do exercício 4.

Se não o conseguir no primeiro dia, repita-o em tantos dias quantos forem necessários para que o execute corretamente. Se for capaz de executá-lo, vigie o estado de consciência enquanto estiver absorvido nele.

Durante esta prática ainda tem idéia do mundo físico que o rodeia, ou sente o contato? Se o exercício for bem executado, você deverá ter esquecido tudo, exceto o objeto de sua concentração — a tela preta, silenciosa, sem nome, que se acha em frente de seu olho mental. Se assim for, embora sem saber como, você já terá conseguido — por tempo limitado — separar sua consciência das influências exteriores. E esse é o nosso alvo!

Durante essa experiência você não estará dormindo nem desfalecido. Estará deliberada e conscientemente desperto, mas de maneira muito diferente da do estado de vigília do homem comum. Uma nova capacidade haverá despertado em você. Entretanto, será apenas o início daquilo que ainda terá de ser alcançado. Não se apresse. Ninguém pode tornar-se de repente melhor do que é. O desenvolvimento é um processo que demanda certo tempo para sua consecução. Tenha muita fé em si mesmo, pois essa é a chave que abre todas as portas.

Exercício número 5-A **Pranaiaama verde**

Repita o exercício número 5, mas de olhos *abertos*. Dirija a vista para a frente, fixando-a no espaço, sem alvo definido, sem interesse no processo de ver. Imagine outra vez o fundo preto e, sobre este, à distância de cerca de sessenta centímetros ao nível das sobrancelhas, o disco de trinta centímetros girando, como no exercício anterior.

Que neste momento não haja outra coisa em todo o universo, exceto você, o observador, e o objeto de sua visão, o disco branco a girar. Como nos exercícios anteriores, o tempo é de dez minutos de contemplação silenciosa com os olhos abertos, que *nada* vêem a não ser o disco branco e seu fundo negro.

Cada vez que desaparecer a visão clara do disco, por interrupção ou distração, *recomece o exercício até chegar aos dez minutos de concentração ininterrupta*.

Não importa o tempo exigido para a execução perfeita do exercício. Não passe para a fase seguinte enquanto a presente não for concluída com perfeição. A mesma regra aplica-se a todos os exercícios.

Nenhuma redução ou omissão é possível neste curso.

Exercício número 6 **Pranaiaama verde**

Este exercício é uma repetição do de número 5-A, mas com os ouvidos abertos, e tudo o que se refere àquele é igualmente válido para este. Talvez você encontre dificuldade em criar discos de diversos tamanhos sem fechar os olhos, mas não há outra alternativa: isso deve ser feito. Não dizemos que seja fácil separar a consciência, nem mesmo por meio de exercícios especiais, dos *dois sentidos* que desempenham o papel mais importante em nossa vida: a *visão* e a *audição*. Mas tal realização seria uma vitória invejável para muitos iogues.

Posso afirmar que isso é possível e estará ao alcance de muitos de nós, se tivermos paciência suficiente e realmente soubermos para que nos estamos esforçando.

Exercício número 6-A **Pranaiaama verde**

A base deste exercício é a mesma da do número 6, que lhe ensinou a superar a sua antiga dependência do pensamento em formas e palavras. Fixe ainda por dois ou três minutos a figura já bem conhecida do pontinho branco rodando no campo preto. Será fácil, pois o último exercício foi muito mais difícil.

Depois, gradualmente, sem interromper o exercício, aumente o pontinho até torná-lo um disco de cerca de três centímetros de diâmetro. Contemple-o com os sentidos "abertos" por dois ou três minutos, aproximadamente. Digo aproximadamente porque agora não se deve interromper o exercício para olhar o relógio. Mas, nesta altura do curso, você já deverá ter desenvolvido certa capacidade "instintiva" de medir o tempo, que poderá ser usada nesta fase. A exatidão, agora, é de importância secundária e, se executar o presente exercício durante dois minutos e meio ao invés de em dois ou três, não há problema.

Aumente lentamente o disco outra vez e "observe" o processo da mudança de tamanho de três para seis centímetros, depois de um minuto ou mais, e assim por diante, até que ele chegue a ter os trinta centímetros de diâmetro.

Não posso prever quantos dias, semanas ou meses lhe serão necessários para isso. Agora você já sabe melhor o que deverá ser feito e o que poderá considerar uma execução cem por cento satisfatória.

Neste período, tente fazer um exame de si mesmo: que lhe resta ainda dos velhos impulsos e desejos inatos de pensar em formas, sons e palavras, das reações instintivas, etc?

Quais são os obstáculos que ainda o impedem de executar imediatamente todo o exercício durante dez minutos sem qualquer perturbação? Tem pensamentos sobre algo que lhe possa acontecer amanhã? Ainda espera algo de pensamentos descontrolados? Analise-se e descobrirá a causa.

Então, empregue novamente qualquer dos exercícios anteriores que julgar mais conveniente para eliminar as deficiências de seu desenvolvimento interno, que podem originar-se de fraquezas ainda não de todo superadas ou, talvez, até de preguiça.

Tendo dominado completamente os seis exercícios elementares (1, 1-A, 2, 2-A, 3 e 3-A) e os seis avançados (4, 4-A, 5, 5-A, 6 e 6-A), poderá verificar o seu progresso. Você já deve ter observado que, uma vez que seus olhos e ouvidos permaneceram abertos, como de costume (por isso são separados do seu "eu" real), certas vibrações em forma de ondas luminosas e sonoras (estes termos são empregados para simplificar, e sabemos que não expressam o sentido exato) ainda continuaram influenciando seu cérebro através do sistema telegráfico dos nervos correspondentes. Mas, a despeito disso, você nada viu nem ouviu, pois estava absorto noutra forma de consciência que tem o poder de eliminar todas as outras coisas. Desse fato simples podemos tirar as conclusões mais importantes, a saber:

1) Foi provado que a percepção sensorial pode ser controlada por nossa vontade, se esta for suficientemente treinada e fortalecida.

2) O principal fator desse controle é algo a que denominamos "atenção". Mesmo na vida diária, quando estamos absortos na leitura de um livro ou de uma revista, podemos não ouvir a música que o rádio esteja transmitindo a poucos passos de distância.

3) Essa atenção determina a percepção ou não-percepção do meio ambiente nos três planos de existência, conhecidos por muitos como físico, astral e mental.

4) Esse fator "determinante", que surge lentamente como consequência da execução dos exercícios

descritos neste livro, está além e acima das funções do cérebro e, quando plenamente desenvolvido, nos levará para além do sono e da morte.

5) Se assim é, então a destruição do cérebro não poderá extinguir a luz da consciência naqueles que entraram em contato com essa luz *agora*, enquanto *ainda possuem cérebro*, e que descobriram o grande segredo buscado por tantos homens adiantados desde as épocas mais remotas. Essa descoberta nos capacita a ligar ou desligar a consciência física, centralizada no cérebro, depois do que a nova consciência desperta em nós.

As palavras de nossas definições são simples e assim é o próprio "mistério". Entretanto, a despeito de sua simplicidade, o despertar dessa consciência está longe de ser fácil, ainda que em sua essência seja tão simples como a própria Verdade.

Essas considerações, ao aproximar-se o começo dos exercícios finais que conduzem à meta natural e única do presente estudo, têm por fim mostrar ao estudante sério a que *conclusões e experiências* é possível chegar pela paciência em todos os exercícios e sua realização final, pois essas declarações possibilitaram tais experiências àqueles que o precederam no mesmo caminho. E isso é justamente o que nos auxilia a vencer todas as dificuldades e trabalhos do estudo prático. Mais tarde voltaremos ao assunto, quando os últimos exercícios tiverem sido concluídos com sucesso. Essa, naturalmente, é a condição principal, do mesmo modo que o conhecimento elementar das equações algébricas e de sua teoria constitui requisito indispensável para os estudos da matemática superior. O mesmo se aplica, sem exceção, aos estudos psicológicos ou metafísicos.

Contudo, muitas pessoas de visão limitada esperam encontrar um livro sobre esses assuntos que lhes traga algo que possa transmitir o conhecimento necessário ao seu cérebro, sem qualquer esforço de sua parte, simplesmente pelo fato de lerem tal livro! Talvez isso aconteça por ser o emprego do conhecimento oficial da maioria dos assuntos um ganha-pão e haver atualmente muita competição, o que não se dá com o assunto da presente obra.

Como poderemos empregar em negócios e na solução de problemas da vida cotidiana este nosso novo poder de concentração? A coisa é muito mais simples do que possa parecer.

O poder de concentrar *toda a nossa atenção* somente num *assunto* durante um período considerável nos dará uma vantagem imensa, em comparação com a mente *comum, não adestrada em concentração* nem familiarizada com o pleno uso de suas forças. E isso porque, com a concentração vem um outro poder importante, o de compreender muito melhor e de modo mais eficiente vários assuntos e problemas da vida, o que assegura maiores possibilidades de sucesso em qualquer trabalho que possamos empreender.

O estudante estará assim em condições de estudar *cada problema sob todos os ângulos*, como estudou a cabeça de alfinete, excluindo da mente todas as correntes perturbadoras e indesejáveis. E usará esse poder em decisões acertadas e rápidas.

Os seis ou sete exercícios duplos serão, como já foi mencionado, suficientes para dar-lhe um bom método para o emprego correto da mente. Não obstante, aqui damos um exemplo prático a fim de evitar qualquer possibilidade de equívoco.

Se tiver de solucionar algum problema, sente-se tranqüilamente e exclua todos os pensamentos de sua mente. Após conseguir isso, permita que apareça na tela de sua consciência apenas o problema em questão. Observe-o de todos os ângulos até que o *conheça* realmente. Pare de pensar e permaneça *consciente* (sem qualquer palavra) só de seu desejo de *ver* a solução, de saber o que deverá fazer.

Se proceder exatamente como foi aconselhado, *obterá a resposta mais acertada*. Não tente empregar este método antes de ter a seu *crédito* pelo menos os seis exercícios duplos, pois do contrário nada lhe adiantará, do mesmo modo que não poderá esperar bater um recorde de velocidade enquanto não estiver bem treinado em corridas. Compreenda que a consciência e as possibilidades de uma mente adestrada em concentração diferem muito das habilidades não desenvolvidas do homem comum.

Quinta série (Exercícios finais)

Exercício número 7

Pranaiaama amarelo ou verde-claro

Voltemos por alguns momentos ao exercício número 6. Imagine outra vez o fundo negro diante de seus olhos fechados. Continue essa observação durante um minuto, sem pensamentos nem sentimentos. Então, por esforço da vontade, torne gradativamente mais clara a cor preta do fundo, de modo que a cortina existente em sua visão mental passe primeiro do cinza-escuro para um tom mais claro e, finalmente, para uma tonalidade tão clara como a água, até não haver mais uma cor definida diante de seus olhos.

Na primeira fase deste importante exercício você poderá comparar a visão a ser criada com uma parede de gelo puro e transparente, se achar que isso o ajuda.

Essa parte do exercício deve ser feita durante dez em cada sessão de uma ou mais semanas, até que sua execução se torne perfeita.

Depois disso, simplifique-o ainda mais. Ao fechar os olhos, procure não ver coisa alguma. Nem vestígio da parede de gelo ou água, mas apenas o espaço infinito e insondável ao seu redor. A princípio, para sintonizar sua consciência interna com este aspecto do exercício, você poderá murmurar mentalmente:

"O infinito diante de mim: o infinito que está *sempre se afastando diante de minha vista*; o vácuo, o espaço infinito sem cor".

Conhecemos pessoas que muito se beneficiaram com esta meditação.

Após uma semana, ou mais, isso também deverá cessar, permanecendo somente o *espaço* sem formas e sem pensamentos verbalizados.

Alguns estudantes encontraram dificuldades neste exercício, mas na maioria dos casos ele foi dominado em poucas semanas ou em alguns meses, de acordo com o *tempo empregado* e o *esforço* aplicado na sua prática. Esses são os dois fatores decisivos.

Meu conselho é: tente praticar essa elevada forma de concentração não apenas uma ou duas vezes por dia, mas tantas quantas puder, pois os resultados serão surpreendentes. Então poderá realmente saber e sentir esse *algo* a que sempre conduz o estado de profunda concentração. E o mundo da *verdadeira meditação* logo abrirá suas portas ao aspirante persistente. Mas ainda há outro aspecto mais elevado deste exercício.

Exercício número 7-A

Pranaiaama amarelo ou verde-claro

Quando puder executar com perfeição o exercício anterior, será chegada a hora de passar a este.

A diferença entre os dois está somente no fato de que agora você deve se exercitar de *olhos abertos*, seja qual for o ambiente, e *não apenas na tranquilidade do seu quarto ou do jardim*. Na presente fase de seu estudo, posso apenas salientar o alvo supremo destes exercícios finais, que são da máxima importância.

Quando dominados, eles devem ser feitos *em todas as circunstâncias*, e não apenas como foi recomendado nas primeiras fases de sua prática. Não o aconselho a praticá-los quando estiver atravessando uma rua ou guiando um automóvel. Seria perigoso! O tempo destinado à prática "extra" (isto é, além dos períodos de exercícios regulares, em casa) não precisa ser obrigatoriamente de dez minutos, e nem mesmo de cinco. Devemos ser sempre razoáveis em nossa maneira de encarar as coisas, e agora mais do que nunca. Aproveite todos os momentos disponíveis. Você já deve ter desenvolvido interesse profundo, e talvez até amor, por este estudo. Seja como for, sem essa atitude seria difícil conceber a obtenção de grandes benefícios.

Mais ainda agora você deve saber que a prática constante, em todas as circunstâncias, criará em você outra capacidade misteriosa, ou uma espécie de novo "sentido", se prefere essa expressão.

Refiro-me à capacidade de *controlar perfeitamente as funções do corpo externo* tais como andar, comer, trabalhar, negociar e até mesmo conversar com outras pessoas, enquanto uma nova consciência silenciosa e

ininterrupta permanece desperta em você, separada de tudo e, não obstante, de algum modo participando de tudo. Você poderá olhar desapaixonadamente desse plano elevado para baixo e ver sua personalidade, sabendo então por experiência, e não teoricamente ou por crença, que você e seu ego — essa coisinha mortal, limitada pelo tempo e pelo espaço — *não são idênticos*.

Tudo isso se torna possível quando compreendemos os exercícios e não os encaramos como se fossem um dever pesado, um fardo, um mal necessário, etc.

Isso deve ser compreendido perfeitamente. Nenhum progresso superior poderá ser alcançado na prática dos exercícios da quarta série e destes finais, principalmente os de número 7, 7-A, 8 e 8-A, enquanto ela não for adotada de preferência a qualquer outra atividade. Como disse um mestre: "Não podereis andar no Caminho antes de vos tornardes o próprio Caminho" (em *The voice of the silence*).

Ao ler o presente livro, o estudante verá que os exercícios são apenas parte de um conjunto. O restante consiste em informativo e preparatório menos importante que o lado prático da obra. Neste curso não há variedade de assuntos astro-mentais — o que despertaria emoções e pensamentos —, mas tão-somente o necessário e natural para *harmonizar* nossos aparelhos emocional e mental com as leis que regem o oceano ilimitado desse ambiente sutil.

Não poderia ser de outra forma. E nenhum autor consciencioso diria que este estudo seja fácil. Ao contrário! Principalmente para indivíduos de mente superficial e sentimentos primitivos, o trabalho é absolutamente *premature* e não poderá dar resultados, pois é muito difícil e exige muita perseverança.

Após completar convenientemente todos os exercícios, o estudante saberá muitas coisas sobre si mesmo das quais, antes, nem sequer havia suspeitado. E por esse conhecimento chegará a certa percepção daquilo que o homem denomina "o mundo", mas essa nova sabedoria será diferente daquela dos que o rodeiam. Seria inútil tentar explicar, aqui, o que não pode ser antecipado e que mais cedo ou mais tarde todos terão de descobrir por si mesmos, do mesmo modo que ninguém poderia comer e digerir a comida por nós. Daremos, no último capítulo, apenas alguns esclarecimentos com relação à meta suprema.

Agora, outra prática lhe é oferecida. Estando quase no fim do curso, devemos recapitular, rapidamente, *todos* os exercícios anteriores, desde os mais elementares até o de número 7-A.

Detenha-se neles por algumas semanas e o seu trabalho será bem recompensado.

Tome, por exemplo, o exercício número 1 e execute-o sem falha alguma, durante dez minutos, no máximo. Verifique se tem dificuldade na sua prática, pois, do ponto de vista atual, talvez o considere fácil. Se houver alguma falha, elimine-a imediatamente. *Todos* os exercícios foram executados não porque fossem necessários por si mesmos, mas para criar uma *faculdade* em você. As faculdades *não podem ser esquecidas* como o são o conteúdo de um livro ou dados históricos, mas podem ser *obscurecidas*, se não forem tratadas convenientemente. A faculdade deficiente ou incompleta lhe pertence e nada tem a ver com o depósito mental de seu cérebro. Portanto, seu exame é essencial.

O controle final deverá ser feito fora das condições apropriadas em que foi efetuado todo o seu trabalho anterior. Esqueça-as, agora. Leve a "cabeça de alfinete" consigo, no trem, no bonde ou no ônibus, esperando a condução, enfim, por toda parte onde for possível. Se a viagem for de apenas cinco minutos, não poderá concentrar-se mais de três, e assim por diante. Calcule tudo com antecedência.

Não é recomendável adotar uma postura e o controle da respiração fora de seu quarto. Jamais deverá despertar a curiosidade de outrem por suas atividades relacionadas com o presente estudo, o qual deverá ser feito secretamente, pois, do contrário, você terá muitas preocupações e perturbações emocionais. É sempre melhor que ninguém saiba de seu empreendimento. Naturalmente, isso não se aplica no caso de ter a felicidade de possuir um amigo que saiba tanto quanto você ou mais e que esteja empenhado no mesmo estudo. Você poderá consultá-lo, se notar que ele compreende a sua situação e o seu objetivo.

É perfeitamente possível a uma pessoa autodisciplinada (o que você certamente está procurando tornar-se) sentar-se tranqüilamente num bonde e, enquanto finge ler um jornal, estar empenhado num exercício útil.

Os estudantes mais adiantados não se preocupam em estabelecer horas especiais para o trabalho interior, pois conseguem preencher todos os momentos disponíveis com ele, sem perda de tempo. Isso não significa que você deva cancelar ou reduzir suas atividades ou outras obrigações, se as tiver. Absolutamente. Os deveres essenciais devem ser cumpridos conscientemente, uma vez que são partes de seu destino ou carma.

Não seria razoável lutar contra coisas que não podem ser modificadas. O fato de estar em determinadas condições, e não em outras, é prova de que você necessita delas. Nem todos aceitam tal "filosofia", principalmente quando afeta sua própria vida. Contudo, cedo ou tarde chegarão a essa convicção.

Não é errado fazer alguns esforços para ajustar nossas condições a nossas necessidades. Entretanto, outra coisa é lutar apaixonadamente por algo inacessível ou não essencial. A escolha entre essas atitudes será o teste de nosso desenvolvimento interno.

Pela prática constante e habitual, o homem atinge a corrente que flui ininterruptamente sobre o nível astro-mental e até mesmo em planos mais elevados, a qual o ampara durante as interrupções inevitáveis que ocorram na vida cotidiana. Há outro exercício bom para a expansão da consciência. Aqueles que houverem dominado completamente os exercícios de número 7 e 7-A poderão praticá-lo.

Exercício número 8 **Pranaiaama violeta**

Sua base é o emprego de algo bem conhecido que ajuda na transição para a experiência mais elevada, ainda desconhecida. Trata-se, neste caso, dentro de nosso campo de visão, do espaço que envolve todo o universo, composto de inumeráveis galáxias e sistemas solares.

Antes, porém, tornemos ao exercício número 7-A. Sente-se de olhos e ouvidos fechados e olhe, despreocupadamente, para a parte inferior das pálpebras, como que tentando ver sua superfície interior. Talvez seja mais fácil olhar para cima como se estivesse observando suas sobrancelhas *através das pálpebras cerradas*. Alguns iogues orientais dizem que essa posição dos olhos produz o desapego do mundo externo e de todas as coisas. Contudo, você só poderá aceitar isso como certo quando estiver treinado no exercício. Mais tarde não importará, absolutamente, para onde dirija os olhos, pois a atenção terá sido desviada do *ato de ver* e estará longe do seu alcance.

Permaneça nesse estado por dez minutos. Para executar com perfeição este exercício e o seguinte, que é uma variante deste, você levará provavelmente algum tempo.

Exercício número 8-A **Pranaiaama violeta**

Tecnicamente há pouca diferença entre este exercício e o anterior, do qual é simplesmente uma repetição, porém feita de olhos e ouvidos abertos. O tempo estabelecido é o de costume, isto é, dez minutos. Pouco havendo a acrescentar, passaremos a algumas explicações e advertências. E isso é necessário, pois, ao retirar seus sentidos do campo natural de atividade, em sua consciência, para um estado que não é o de sono, em que é normalmente protegido por certas disposições naturais, você estará se afastando do mundo físico em plena consciência, como no estado de vigília. E o caso é outro, apresentando diferentes resultados e fenômenos.

Algumas pessoas que praticam estes exercícios (8 e 8-A) os definem como o método de usar a "vista invertida", dirigida para o fundo dos olhos. A experiência não contradiz essa descrição, mas o que é mais importante é sua execução perfeita.

Quando a concentração é suficientemente forte e profunda, nada vemos ou ouvimos, embora os olhos e ouvidos estejam abertos. Neste ponto, desejo fazer uma advertência. Não preste atenção às *impressões* visuais ou sonoras que possam surgir e atingir sua consciência quando ela estiver fechada para os *sons e visões terrenas*.

Assobios, murmúrios, vozes estranhas, luzes e auras luminosas poderão ser notados. *Trate-os do mesmo modo* como tratou os pensamentos intrusos e outros obstáculos. Ignore-os, simplesmente. Nada significam e *não são formas de revelação*; nada mais trazem senão perturbações durante os exercícios e, portanto, retardam o seu progresso. Isso deve ser compreendido perfeitamente. Caso contrário, você poderá se perder nas ondas traiçoeiras dessa variante da velha inimiga, maia, ou ilusão, que atua através da vassana da curiosidade.

Tais coisas são irreais, não têm significação alguma. São criações de sua mente subconsciente e, também, em parte, reflexos do mundo astro-mental, que o atingem quando os sentidos não funcionam. Não creia no caráter "sobrenatural" desses fenômenos, pois o homem esclarecido não reconhece esse termo. A própria palavra não merece ser empregada por pessoas inteligentes.

Essa é a opinião dos melhores representantes dos mais adiantados filhos da humanidade. Podemos facilmente encontrar as reações de alguns deles nas biografias de vários santos do Ocidente que, sem dúvida, abriram — embora temporariamente — as portas dos outros mundos e, portanto, sofreram todas as conseqüências disso.

Santo Antônio, que em toda a vida foi alvo do ataque de forças inimigas invisíveis, dizia a seus discípulos que todos os fenômenos aparentemente "reais", que ocorriam fora ou dentro de sua cabana, no deserto do Egito, ainda que terríveis e agressivos, eram tão irreais como uma miragem. O conhecimento disso deu-lhe a força necessária para resistir a todos os horrores e tentações. Outro santo do século XVIII, Serafim de Sarov (russo), também disse:

"Saibam que todas essas aparições que, às vezes, tomam a forma de visões angélicas ou de demônios

viciados são como fumaças que não podem fazer bem nem mal. Tais demônios são impotentes, não podem sequer tirar um fio de cabelo de nossa cabeça. Podem atuar apenas através do medo que o homem permite nascer nele próprio. Aí está o perigo! Mas uma oração forte faz desaparecer todos esses fantasmas. Às vezes, ao orar, os monges vêem luzes ao seu redor. *Isso é também uma tentação* do demônio, o qual, por meio de fenômenos, procura criar orgulho ou sentimento de superioridade nas pessoas descuidadas. O sábio não dá atenção a tais coisas e está sempre atento a seu esforço espiritual".

Quando estudava as primeiras lições de ioga, deparei-me com uma asserção de Vivekananda segundo a qual, após ser bem sucedido em pranaiamas e meditações, o estudante poderia ver luzes brilhando ao seu redor. "Saibam que isso é sinal de progresso rápido", dizia ele.

Vemos que há inteira divergência de opiniões entre os supramencionados representantes do Ocidente, por um lado, e certos ramos do misticismo oriental, por outro.

Não tenho dúvida de que São Serafim foi mais sábio em sua atitude.

Os santos cristãos em geral concordam com Serafim quando previne os neófitos contra todos os *fotismos*, isto é, luzes e visões semelhantes, não usuais.

Já tive ocasiões de encontrar tais fenômenos ao trabalhar com certos grupos de ocultistas. As auras douradas de conferencistas ou pessoas absortas em profunda meditação eram vistas freqüentemente, mas sempre desmentimos as sugestões de que fossem algo excepcionalmente importante, que indicasse alto grau de adiantamento. E com o tempo tivemos prova de que essa atitude era correta, pois os fotismos desaparecem *quando há progresso real*.

É interessante saber que contra todas as visões de origem duvidosa há duas armas infalíveis: o nome de Cristo e o sinal-da-cruz. As pessoas mais simples podem usá-las. Naturalmente, os estudos de grau mais elevado do ocultismo fornecem, também, medidas artificiais poderosas contra os fenômenos indesejáveis. Mas até autoridades reconhecidas em magia, como Eliphas Levy, o dr. Papus, Paul Sédir e muitos outros, sempre recomendavam orações cristãs simples e o sinal-da-cruz como defesa contra perigos que não podiam ser controlados por outros meios.

Por alguns fatos extraídos da biografia de um santo falecido há cerca de noventa anos, poderemos julgar quanto são ilusórios e subjetivos todos os ataques de aparições. Refiro-me a São João de Vianney, cuja paróquia ficava numa pequena e pobre aldeia do centro da França.

Esse ascético sacerdote de Ars (chamavam-no de o Santo Cura d'Ars) levava uma vida extraordinariamente simples, pobre e piedosa. Durante muitos anos sua alimentação consistiu em uma ou duas batatas e um pedaço de pão preto velho. E o santo ainda considerava essa refeição demasiadamente boa para seu corpo miserável. Embora fosse quase inválido, construiu, ele próprio, o confessionário e os bancos de madeira de sua igreja. Mas dentro daquele corpo fraco havia uma vontade férrea, que resistiu vitoriosamente, até o fim, às terríveis "visitas" do inimigo, como ele chamava às forças do mal que o atacaram em toda a segunda metade de sua vida.

Seu corpo franzino, com a face e as mãos descobertas, jaz num ataúde de vidro diante do altar da ala direita da igreja de Ars. Fazem-se muitas peregrinações a essa derradeira moradia de São João de Vianney. Quando visitei a igreja, ali estive observando aquela fisionomia de linhas firmes, demonstrativas de caráter e força de vontade excepcionais.

A principal atividade do santo era ouvir confissões, durante as quais reformava os pecadores mais incorrigíveis, em poucas horas. Essas vitórias lhe custavam alto preço, pois, geralmente à noite, a modesta casa de madeira em que residia era testemunha dos ataques furiosos dessas almas errantes. Em certas ocasiões o santo mandava embora o sacristão, dizendo-lhe que era perigoso ficar junto dele, porque as "aparições" eram insuportáveis.

Desde a meia-noite até o primeiro canto do galo, a casinha tremia como se houvesse um terremoto, e sons terríveis eram ouvidos dentro dela. Algumas vezes irrompia fogo nos quartos da velha casa solitária, na qual, após a morte do santo, foi construído um altar em sua memória. Ainda hoje se podem ver as cortinas queimadas sobre a cama do santo (feita segundo o estilo francês antigo) e buracos no soalho causados pelas forças do mal. Em virtude do terror despertado na vizinhança pelas desordens infernais, o prefeito sugeriu que fosse posta uma patrulha ao redor da casa e mesmo dentro dela, para proteger o santo, mas este recusou-a, delicadamente, dizendo que os rifles e sabres seriam inúteis diante de tal perturbação. Certa ocasião, quando o barulho era terrível, a patrulha foi enviada para lá e encontrou o padre em seu genuflexório, orando, enquanto a tempestade invisível rugia ao seu redor.

O mestre espiritual contemporâneo, o grande *rishi* Ramana — tomou posição definida contra quaisquer aparições superfísicas (não "sobrenaturais"), ao declarar que *todas surgem de nossa própria mente*. Sem a participação dos pensamentos, nenhum fenômeno é possível, embora as pessoas atingidas estejam em geral completamente inconscientes da verdadeira causa das perturbações.

"A concentração em nossa atitude espiritual é o melhor remédio contra essas perturbações", diz o sábio Ramana, acrescentando ainda: "Todas essas visões são irreais e não têm vida mais longa do que as coisas temporárias deste mundo."

Os conhecidos "círculos mágicos", que os ocultistas empregam para se defender das forças superfísicas que invocam e desencadeiam durante suas operações com "espíritos", etc, são apenas pontos visíveis de *concentração protetora*, baseados em símbolos e exorcismos especiais. Tais círculos, geralmente trípticos, são desenhados no chão com substâncias especiais, como o carvão em pó, etc. Dentro deles, os ocultistas consideram-se em segurança. Mas a sua fé é o fator mais importante, pois os protege dos choques mortais do medo.

Há certos aspectos dos rituais relacionados com o antigo cerimonial mágico, que pouco interessam ao presente estudo.

Estes exemplos podem ser úteis para prevenir o estudante sobre o que poderá esperar desses fenômenos psíquicos, caso venha a defrontá-los em seus exercícios finais, em consequência do desenvolvimento de novas faculdades e sentidos. A atitude razoável e esclarecida, isenta de medo ou superstição, é a providência mais segura contra o erro ou a má interpretação, que sempre conduzem a resultados deploráveis.

Agora, podemos voltar aos antigos exorcismos apresentados no capítulo 9. A concepção de *Deus ressurrecto* já foi explicada, mas os termos "inimigos" e "adversários de Deus" também têm profunda significação. O quadro do universo manifestado não pode ser pintado somente com uma cor, pois isso não seria pintura, de acordo com nossa compreensão.

Assim, as cores escuras serão usadas para sugerir a idéia de "inimigos", constituindo a antítese das sombras mais claras, que representam a bondade. Este exorcismo poderá ser útil a alguns estudantes que tenham dificuldades em separar-se das indesejáveis influências astro-mentais que às vezes aparecem durante os últimos exercícios. Não há perigo em usá-lo, pois seu caráter impessoal, com sua forma exterior cuidadosa e sabiamente planejada, não pode envolver o "ego".

Você já fez a maior parte do curso, e espero que o tenha feito com êxito, isto é, que não tenha apenas lido, mas cumprido as instruções. Se assim procedeu, deve ter adquirido algumas faculdades que poderá aplicar à sua vida exterior, na chamada "luta pela existência", estando assim melhor aparelhado para ela. Se sentir que esse é o seu caso, então poderá parar neste ponto, pois o que resta deste livro lhe será de pouco interesse. Um adiantamento maior relaciona-se com o trabalho místico profundo, para o qual nem todos são predestinados, e o que se segue é para aqueles que o são. Lembre-se de que nos primeiros capítulos houve referências a este assunto, embora não dissessem respeito aos primeiros exercícios.

A meta suprema do estudo da concentração está muito além de sua aplicação cotidiana, com seus conhecimentos terrenos. Se você prosseguir, as questões sobre o seu *verdadeiro ser*, seus poderes, destino e meta, serão solucionadas por suas novas faculdades. Segue-se, agora, outro exercício, conducente a um grau de desenvolvimento ainda mais elevado.

Exercício número 9 **Pranaiaama branco-cristal**

Tentemos outra experiência que lhe será acessível se os exercícios anteriores foram bem dominados. Este não exige o emprego da cabeça de alfinete, de discos, etc. E bem diferente.

Sri Sankaracharya, em seu livro *Viveka-Chudamani* (*The rest-jewel of wisdom*), enuncia, por meio de um experimento feliz, coisas que não podem ser expressas exatamente em linguagem humana, tão limitada pelas faculdades mentais do homem. Parece que ele se aproximou o mais possível do último limite das palavras que possam ser empregadas para exprimir uma idéia tão abstrata, isto é, o conceito do verdadeiro Ser ou Espírito.

Ele compara a experiência do Eu Real em nós à do espaço infinito onipenetrante que contém todos os universos possíveis, que, para os sábios, são meras manifestações dos sentidos. Mas, mesmo as expressões mais profundas, as que mais possam aproximar-se da suprema Verdade central, são vazias, a não ser que as experimentemos por nós mesmos e provemos a "água da vida", que é simplesmente a consciência pura, ilimitada, sem forma, imortal.

Assim, pois, aqui estou apresentando o exercício final, baseado justamente nessa afirmação de Sankaracharya, além da qual nada sabemos nesta esfera de estudos. Nele podemos encontrar tudo, se estivermos suficientemente amadurecidos.

O começo deste exercício é o mesmo do de número 8, com os sentidos da vista e do ouvido retirados do mundo exterior e imersos no estado em que não se vê nem se ouve coisa alguma. Muitos iogues indianos se sentiriam felizes se pudessem executar este exercício exatamente como é necessário. Sejam sinceros, pois no início é provável que seus sentidos — a visão e, principalmente, a audição — sejam obstáculos poderosos. Portanto, tente fazer o exercício número 9 com o auxílio da exclusão dos sentidos pelos meios já conhecidos. Se o conseguir, dentro em breve você poderá, sem dúvida, executá-lo com os sentidos abertos. A fonte de poder e felicidade que invariavelmente se põe em evidência após a execução deste exercício é

demasiado grande e luminosa para esquecê-la ou trocá-la por coisa inferior.

Portanto, coloque-se em sua assana ocidentalizada e exclua todos os pensamentos da mente por meio minuto. Imagine o infinito insondável incolor, de fundo transparente, dos exercícios de número 7 e 7-A, com a diferença de que, agora, ele não está apenas diante do seu olho mental, mas envolve-o completamente.

A frente e atrás, à direita e à esquerda, em cima e embaixo de você há somente o "fundo" infinito *sem nada para se ver*. Não se pode dar explicação mais adequada do que esta.

E, então, expanda a si mesmo, a seu "Eu", a sua consciência ou, talvez, a essa estranha "vista" que pode ver em todas as direções simultaneamente. Chame-a como quiser, mas amplie *isso* que é "você" em *todas* as direções e dimensões, partindo do "centro existente entre suas sobrancelhas". Este método tem sido considerado o mais adequado para o início da "expansão", embora alguns prefiram fazê-lo do centro da cabeça. Pode-se escolher. Lance do "centro" para o espaço, gradualmente, como que uma explosão luminosa imaginária. Expandase, inicialmente, para além de seu corpo, de seu quarto, de sua casa, da cidade, do país e do planeta. Não pare um só momento, pois, do contrário, cairá diretamente no centro de sua gaiola de carne. E então terá de reiniciar o exercício, mas com a autoconfiança, a fé, talvez abalada pela experiência negativa. Portanto, muito cuidado!

Agora, supondo que não houve quedas ou que, se as houve, foram superadas, prossiga em sua expansão, vá além das galáxias e de novos universos, sempre como se partisse do centro de uma esfera, em *todas* as direções, para sua periferia, sempre em expansão. Se seus olhos estivessem abertos — como estarão no próximo exercício —, poderia lembrar-se de que nada viu ao seu redor, quer do mundo físico, quer de outros mundos. Tudo desapareceu, como nos dizem os instrutores orientais do *Advaita*, e não há visões, como declara São João no seu Apocalipse.

Vá o mais longe que puder. Ninguém poderá limitar seus vãos. A experiência tem de ser vivida. Não preste atenção ao "ambiente" que "atravessar", se vir alguma coisa — embora isso não deva ocorrer. E não permita que se forme em sua mente pensamento ou palavra alguma. Somente a *expansão*, cada vez mais rápida.

Até onde poderá ir? A experiência mostra que se a expansão — sem dúvida iniciada sob a direção da mente — no começo do "vão" é impulsionada até um certo ponto (infelizmente não há outra expressão melhor na linguagem humana), o "movimento" cessa, e o homem é então banhado pela luz da consciência pura, perdendo todas as lembranças da terra e das coisas externas. *Então ele sabe*. Para os que gostam de expressões orientais, rotularei este estado de samádi — superconsciência independente de todas as condições e envoltórios materiais que continuam existindo em algum plano "inferior" longínquo, na região dos sonhos fugazes.

Esse é o caminho para o elevado aspecto do samádi denominado "superconsciência temporária sem forma", ou *kêvala nirvikalpa samadhi*. A palavra "temporária" pode parecer-lhe estranha, mas está certa. Quem ainda não alcançou a perfeição ou a libertação de todos os liames da matéria é incapaz de viver "permanentemente" na superconsciência sem forma, isto é, em *sahaja nirvikalpa samadhi*, como vive um mestre.

Após haver executado perfeitamente todas as técnicas aconselhadas neste capítulo, você experimentará a verdade dessa asserção, e não pedirá provas a ninguém. Não há melhor convicção que a da experiência.

Exercício número 9-A Pranaiaama branco-cristal

Este exercício é outra versão do de número 9. Difere do original apenas no início. Ao invés de manter os olhos fechados e os ouvidos tapados com cera ou tampões de borracha, comece a expansão com os sentidos desimpedidos. Para a execução desta prática, que é mais difícil, você poderá obter alguma ajuda se, antes do esforço de expansão, imaginar sua consciência centralizada em algum ponto dentro do cérebro. É preferível não usar o ponto localizado entre as sobrancelhas, tão considerado pelos iogues. Não seria conveniente, pois tal concentração às vezes envolve o sentido da visão pode distraí-lo. É interessante transcrever aqui as palavras do grande *rishi* Ramana, ao dissuadir seus discípulos dessa localização da consciência:

"A meditação com os olhos fixos no espaço existente entre as sobrancelhas pode resultar em medo. A maneira correta consiste em fixar a mente apenas no Ser, onde não há medo".

Quando estes últimos exercícios se tornarem habituais, pratique-os em toda parte, ainda que por breves períodos, se não puder ser de outro modo. Mas não é aconselhável entregar-se a essa prática em ruas ou cruzamentos movimentados enquanto não se adquirir a capacidade que permita controlar simultaneamente as atividades do corpo e a execução dos exercícios..

Mais tarde isso também será conseguido, e o Ser, inabalável em sua felicidade, não será afetado pelos

movimentos ou funções do corpo.

O próximo capítulo é dedicado à preparação para a vida no verdadeiro reino espiritual, preparação essa que pode ser definida como meditação ininterrupta. No livro *Dias de grande paz* se encontram temas selecionados que podem ser úteis aos principiantes e até mesmo a discípulos avançados na arte da meditação. Nessa obra você encontrará algo que poderá elevar sua consciência cotidiana além do seu nível comum, até o êxtase do samádi.

Os versículos de sabedoria de Sankaracharya têm o poder de "despertar" o homem adormecido na matéria e magnetizar sua mente, tornando-a mais suscetível aos vãos espirituais.

Portanto, ler esses versículos e pensar sobre esses pontos culminantes da concepção espiritual, tão próximos da suprema Verdade, constitui a melhor preparação para o tema do capítulo 21.

Em lugar desses versículos de Sankara, pode-se, com igual proveito, tomar como tema de reflexão o Sermão da Montanha, de Jesus Cristo.

No limiar da meditação

O trabalho técnico já ficou para trás. E agora, depois de terminar com sucesso as cinco séries de exercícios, o estudante deve estar em condições de colher os frutos desse árduo labor.

Já conhece muitas coisas que, antes, lhe pareciam algo semelhante ao que seriam os picos do Himalaia para o alpinista inexperiente. Pode concentrar a atenção em qualquer coisa, sob quaisquer condições, sem que o perturbem, como outrora, pensamentos e emoções. Você não está interessado no que há além do círculo mágico de sua atenção e visualização criado por sua própria vontade, nem pelo que se acha fora de você.

Seria um grande erro imaginar que o esforço espiritual e o alcance da meta final indiquem obtusidade da mente. E exatamente o contrário! O sábio possui inteligência que não se pode comparar com a do homem normal, porém utiliza-a somente quando há necessidade, e não como o faz o leigo não-treinado, que pensa sem cessar durante toda a vida e, ao morrer, ainda que possa ter fama e fortuna, estas de nada lhe valem.

Para o homem espiritualmente desenvolvido, o pensar equivale às funções triviais do homem comum, como o comer, o andar, etc. Nenhuma pessoa sensata preencheria sua vida apenas com tais funções, esquecendo todas as outras.

O homem treinado pode excluir todos os pensamentos, idéias, palavras e imagens da tela de sua mente; pode escolher ou abandonar as emoções à vontade. Mas todas essas conquistas estão longe de constituir a verdadeira meta da concentração. São apenas como que instrumentos aperfeiçoados, ou faculdades.

Em sua mente, agora refinada e fortalecida — tornada boa serva, em vez de cruel senhor — deve surgir a última pergunta.

E se ela não surgir, será indício de fracasso em algum pormenor de sua preparação, alguma imperfeição que persiste. Em tal caso, você terá de voltar em busca da pérola perdida.

Mas suponhamos que tudo esteja em ordem. Qual será a pergunta, a última (além da qual nenhuma outra é possível)? A resposta a essa pergunta nos dará a paz suprema, denominada, por Cristo, "o Reino do Céu", "a água da vida eterna"; por Buda, *Paranirvana* e, pelo mestre moderno — Ramana Maharshi —, "a realização do Ser no Homem".

A essa consciência, então amadurecida dentro de você, apresentar-se-á a pergunta: *A QUEM ocorreu fazer todo este trabalho de concentração?* Teria sido à sua personalidade, ao seu ego composto de sentimentos, pensamentos e atributos físicos? Certamente não! Pois nos exercícios da quarta e da quinta série você esteve longe desses elementos, que são irreais por seu caráter temporário. Quando esteve absolutamente livre, ao praticar os exercícios de número 9 e 9-A, nem sequer se lembrou dessa personalidade tríplice. E isso lhe proporcionou apenas o antegozo dessa felicidade que "ultrapassa toda a compreensão humana". Assim, pois, o "Eu" misterioso, ao qual parece referirem-se todos os atributos, ainda está para ser descoberto, o que só é possível pela meditação verdadeira.

Se você leu este capítulo atenta e lentamente, com o desejo ardente de compreender o encadeamento lógico destas idéias, até este ponto, esteve, então, numa espécie de meditação mental.

O único meio de encontrarmos resposta à grande pergunta é a meditação — arte que requer preparo muito especial. De acordo com esse preparo, o processo pode ser mais ou menos eficiente e aproximar-nos mais ou menos do Absoluto, que é o único a poder dar a última resposta à eterna pergunta.

Portanto, é de esperar que, com base em suas próprias experiências, o estudante abandone a crença ridícula e prejudicial de que "todos podem meditar". Ele já sabe quanto custa o clássico domínio da mente e a quantas experiências lógicas e científicas temos de nos submeter para a realização desse objetivo. Jamais acreditará que não possua o conhecimento básico da arte da concentração uma pessoa que possa atingi-lo. Do mesmo modo que, sem estudar o idioma árabe, não se poderia ler a respectiva literatura.

Você agora está no limiar da verdadeira meditação, cujo primeiro requisito é a tranqüilidade mental — ponto de partida para coisas maiores.

Em inúmeros círculos de pseudo-ocultismo, as chamadas "meditações" em certos temas, tais como uma virtude, a visualização de imagens sagradas, um jogo de palavras e pensamentos, etc, são meras atividades da mente ainda não dominada, e não conduzem a parte alguma.

A mente não pode ser mais do que é. As técnicas de escrever e de falar baseadas na mente — método

em geral empregado por pessoas sem treino em alta concentração — são como a pescaria em águas turvas, em que nem sequer podemos conjecturar o tipo do peixe que apanharemos.

Se o anzol for grande e a isca apropriada, você sabe que provavelmente apanhará um peixe grande, mas, se ambos forem pequenos, dificilmente poderá esperar um tubarão ou uma garoupa.

Quando a mente for ultrapassada e o "radar" da nova consciência lhe permitir ver além da superfície da água, as coisas assumirão formas diferentes. Você será, então, como os pescadores do mar do Norte, que, munidos de radar, não lançam as redes a esmo, e recolhem grande quantidade de arenques. Do ponto de vista do leigo não-treinado, a meditação é uma verdadeira superconsciência, mas, para os que atingiram a meta de seu estudo, ela é apenas o seu estado *normal* de consciência.

"Somente o samádi pode revelar a Verdade", disse o sábio Maharshi. E estamos de fato em samádi, quando em meditação verdadeira. Não importa se estamos sentados tranquilamente ao lado da lareira de um apartamento em Londres ou em Melbourne ou se nos encontramos sob o sol abrasador da Índia; se nos trajamos à ocidental, de acordo com o clima da Europa e da América, ou se vestimos a modesta tanga ou o calção usados nos climas tropicais.

Você pode não entender uma só palavra do sânscrito e, ainda assim, estar num estágio mais adiantado que o oriental que levou toda a vida a estudar textos sacros enquanto se esquecia de santificar a coisa mais importante: a sua própria vida.

O ocultista ilustrado, admirador das vinte e duas chaves do antigo tarô, não pode ser comparado com o santo autêntico ou o iogue avançado, que busca a sua própria significação interior sem ostentação ou alarde.

O curso completo de concentração deve proporcionar-nos ampla e independente visão de todas as coisas. E por quê? Porque então sabemos que há uma *única* sabedoria que se revela à mente amadurecida e bem controlada e, portanto, não tememos que nossas conclusões possam estar erradas.

É o contrário do que fazem os que, desde o começo, mandam-nos reconhecer certos dogmas ou crer em homens que fundaram numerosas seitas.

"Se Deus existe, podemos vê-Lo", disse o iogue Vivekananda. Mas essas palavras não devem ser interpretadas literalmente, pois o Altíssimo jamais poderá ser visto separado de nós mesmos. Não podemos nos tornar conscientes de Deus como se Ele fosse diferente do que é: Ele é a Consciência Absoluta.

Antes de considerar a verdadeira meditação — prêmio que se obtém graças ao poder de concentração — vejamos ainda alguns conselhos que poderão ser úteis.

Pode *sentir-se tranquilo* agora? Sim, naturalmente, se foi bem-sucedido na execução dos exercícios da terceira parte deste livro. Então, sente-se tranquilamente e faça alguns pranaïamas como costumava fazer antes dos exercícios; depois, executando o de número 9-A, entre no *silêncio*. Talvez o consiga imediatamente. Ou só após outro exercício adicional. Não importa! Faça-o como puder!

Compreenda, então, que esse silêncio, esse ponto de equilíbrio interior imperturbável *é tudo!* É a fonte de todo conhecimento verdadeiro, se é que você ainda precisa de algum "conhecimento". É o começo do samádi que o torna imortal. Isso não se relaciona, de modo algum, com os êxtases inferiores pertencentes ao campo astro-mental, que, de certo modo, são visões confusas da relatividade (como o é o mundo físico exterior), apenas transferidas a um nível pouco mais elevado. O samádi de que falei há pouco é a consciência espiritual isenta de todas as visões, é a paz e a felicidade supremas, legítima herança de todos os seres humanos. Você poderá obtê-la antes de milhões de homens e mulheres menos desenvolvidos, mas eles também a alcançarão.

Isso é "ver Deus", pois Ele é justamente essa bem-aventurança do supremo silêncio, essa perfeição suprema, que não depende de coisa alguma e está além do tempo e do espaço: "A perfeição que não precisa de transformações" (ver *Dias de grande paz*, capítulo "Em alto mar").

Pense profundamente em tudo isso, a fim de construir uma base firme de onde possa, com segurança, dar um passo à frente e mergulhar na verdadeira meditação. A pressa não é admissível neste trabalho. Impaciência, ou ansiedade, é prova de que não foi vencida a natureza emocional, que obstrui o caminho dos que crêem poder passar clandestinamente, esquecendo-se de que as condições para o êxito na busca espiritual são o cumprimento de suas leis. E supomos que você as conheça, pois já deve ter experimentado sua aplicação prática, no estudo e execução dos exercícios descritos.

Após a série final de exercícios, principalmente os de número 8, 8-A, 9 e 9-A, é provável que o estudante deseje fazer perguntas a outrem sobre a causa das dificuldades do "limiar". E, se tal acontecer, só poderá ajudá-lo quem já tenha chegado ao fim da longa jornada através de exercícios de concentração. Estes são muito raros. Os conselhos puramente teóricos são inúteis. Contudo, há outro meio de eliminar a necessidade de fazer perguntas. Analise suas conquistas. Repita todos os exercícios, *procurando o ponto fraco* em que a execução foi imperfeita. Qualquer conselho de uma pessoa experiente terá de sugerir essa verificação.

É importante saber, também, que os *resultados* da execução completa dos exercícios, bem como a *capacidade* de executá-los perfeitamente não são permanentes. Se forem esquecidos antes que esteja firmemente estabelecido no *nirvikalpa samadhi* começarão a desaparecer. Portanto, não se esqueça de

repetir, de vez em quando, os exercícios que julgar mais difíceis.

Há um *meio infalível* de assegurar a permanência das conquistas. É a sua prática em *todas as situações possíveis*. O autor julga, por experiência própria, ser esse o toque final para o progresso ulterior. Não há grande diferença entre a conquista da força interior e a da aptidão física. Ambas poderão diminuir se não forem exercitadas sistematicamente *até que se alcance o ponto supremo*. Nessa altura, o homem não necessitará de exercícios e todo o seu interesse por eles cessará, visto que o seu progresso já terá culminado na perenidade desse estado.

Como já dissemos, a atividade "mental" artificial, geralmente chamada "meditação" por escolas e sociedades pseudo-iniciáticas, não poderá auxiliar-nos. Nos primeiros capítulos tratamos do controle do pensamento, mas, agora que estamos no limiar da meditação verdadeira, devemos saber algo mais sobre o assunto.

Daremos, a seguir, alguns elementos para meditação, em aditamento aos versículos de Sankaracharya já recomendados. Esta meditação é usada geralmente em certos círculos de aspirantes espirituais esclarecidos. Compõe-se de dezessete versículos ou sentenças curtas, independentes umas das outras, embora unificadas em sua seqüência e sua significação.

Essas sentenças devem ser *vividas*, e não apenas repetidas mentalmente, o que seria inútil. Se você não concordar com esses versículos, não espere poder empregá-los. São tão lógicos e de sentido tão claro para as pessoas que já possuem capacidade de auto-análise, que não lhes será difícil estudá-los e compreendê-los.

São expressões de profunda significação individual, que podem ser de todo absorvidas pela mente e, portanto, integradas na plena luz de nossa consciência.

Há dois modos de usar esta meditação. Um é para as pessoas mais adiantadas, que o praticaram durante longo tempo. Estas deverão ler o primeiro versículo lentamente (ou escutar sua leitura, se a meditação for em grupo), pensar profundamente no seu significado e aceitá-lo para si. Deverão concentrar-se nesse versículo por um ou dois minutos antes de passar ao seguinte, e assim por diante.

Os aspirantes menos adiantados devem lê-los do mesmo modo, porém meditar durante toda a sessão apenas no primeiro, que também pode ser suficiente para o dia todo; no dia seguinte deverão fazer o mesmo com o segundo versículo. O ciclo completo será de dezessete dias.

Embora muitas pessoas gostem desta meditação porque, segundo dizem, as eleva muito, devo frisar que o objetivo destes versículos é muito maior. Se você os compreender e viver, e não apenas pensar neles, será conduzido à superconsciência, à mais elevada experiência. Quem realizar, plenamente o que se contém no décimo sétimo versículo, entrará em estado de samádi. Reflita nisto: se você é realmente essa "Vida Infinita Onipenetrante", não pode estar ao mesmo tempo em sua consciência carnal. Está além dela.

Quanto maior for a capacidade de concentração ininterrupta, mais rapidamente virão os resultados. Esta meditação não é para mentes sem treino, e não se deve tentar fazê-la antes do término do presente curso de concentração.

I. Meditação avançada

1) Não sou o que o mundo denomina "eu": nome, corpo, sentimentos e pensamentos, porque, ao cabo de um período relativamente breve, tudo isso cessará de existir.

(Segue-se uma pausa de um a três minutos, para a meditação, que poderá ser prolongada sobre este mesmo versículo durante toda a sessão, devendo-se, em tal hipótese, proceder do mesmo modo em relação ao segundo versículo, no dia seguinte, e assim por diante.)

2) Mas eu *sou* eternamente.

3) EU SOU aquele que controla todos estes envoltórios. Estou acima e distante deles.

4) O meu verdadeiro eu — começa onde termina todas as atividades da minha mente-cérebro.

5) *Quem sou eu?*

6) Agora estou criando a tranqüilidade em minha mente. Não tenho mais desejo de pensar.

7) Agora o céu de minha consciência está límpido. Não há pensamentos-nuvens nele.

8) Agora estou livre. Estou longe de tudo.

9) Estou além dos meus corpos e de todo o planeta.

10) Eles não existem mais, pois eram apenas um sonho de minha mente.

11) Agora estou desperto, estou livre desse sonho.

12) Nada existe ao meu redor senão o espaço infinito.

13) E eu sou como este espaço — sem fim.

14) Agora nada mais pode afetar-me.

15) Estou livre de todos os nomes e de todas as formas.

16) Esqueci o sonho da terra.

17) Sou a *Vida Infinita Onipenetrante*.

Como se pode ver, isto não é matéria apenas para alimentar o pensamento. Sua prática implica entrarmos num estado especial de consciência. Ao meditar desse modo, a pessoa absorve-se cada vez mais profundamente em cada versículo, tornando-se cada vez mais "etérea", até identificar-se com o Todo.

Os leitores que conheçam os conceitos de "superconsciência", ou "consciência cósmica", tão populares nos dias atuais, podem pensar que essa é a finalidade desta meditação.

A idéia não estará errada. Contudo, preferimos realizar algo essencial a falar de coisas que ainda não foram experimentadas e dar-lhes rótulos. As palavras criadas e ditadas pela mente têm de ser rejeitadas quando alcançamos estados mais elevados.

Não seria melhor fazermos isso agora, realizando portanto desde o início a meditação mais aproximada da meta final?

O sucesso depende sempre da mesma coisa, isto é, de silenciar a mente e, graças a isso, despertar um novo aspecto da vida-consciência. Esse processo é tratado na parte final deste livro.

No limiar do Silêncio se poderá usar, com grande proveito, um outro ciclo de meditação de alto nível.

Selecionei, do canto de cisne do falecido Ramacháraka, doze versículos consecutivos e adaptei-os a esse fim. As pessoas dotadas de mente espiritual encontrarão neles uma fonte incomparável de beleza transcendente.

a) Como foi recomendado para todos os exercícios de meditação, sente-se à vontade em lugar apropriado e leia lentamente um dos versículos abaixo, repetindo-o mentalmente como se fosse um mantra, até que o seu conteúdo se torne bem claro na sua mente e fique bem gravado.

b) E então, parando de ler e de repetir mentalmente o versículo, tente extrair-lhe o conteúdo mais profundo, uma *idéia sem palavras*. Compreenda-o sem que nem uma só palavra venha anuviá-la sua consciência assim purificada: não verbalize!

Depois de alguma prática deste novo processo, você poderá fazer extrair da linguagem humana desses versículos uma idéia espiritual, sem forma. É difícil definir por palavras essa experiência importantíssima de verdadeira meditação. Talvez algo similar a explique melhor.

Comparemos o processo acima com outro mais familiar, como, por exemplo, o que consiste em observarmos a forma, cor e perfume de uma flor, fecharmos os olhos e, então, sem pensarmos em sua forma e cor, inalarmos sua doce fragrância. Assim estaríamos conscientes dessa flor, mas sem sua aparência visível. Algo semelhante a isso é o que deve acontecer em sua meditação nos referidos versículos.

Para não se ocupar com o tempo, enquanto estiver tentando meditar, é aconselhável fixar antecipadamente o período de meditação — de quinze a trinta minutos, por exemplo — servindo-se de um despertador para assinalar seu término. A última etapa virá após terem sido bem executadas as instruções constantes das alíneas *a* e *b* pelo menos durante quinze minutos cada uma.

c) Ao terminar a execução do disposto na alínea *b*, cesse todos os pensamentos por cinco ou dez minutos. O que poderá acontecer-lhe? A consciência, elevada e magnetizada pela fragrância espiritual do tema de meditação, entrará num estado superior, cujo impulso estava oculto no versículo. Então você não estará pensando na verdade nele contida, mas *vivendo-a*. E isso é precisamente o que se requer.

Não é necessário que medite logo em todos os versículos deste ramallete de flores espirituais. O resultado não depende do número de temas, e sim do emprego perfeito de cada um deles, tal como foi aconselhado nas alíneas *a*, *b* e *c*. Portanto, não se apresse. Se quiser, poderá escolher os versículos que mais apreciar, independentemente dos números de ordem, embora a seqüência também tenha seu valor para o estudante.

Tal meditação leva o homem ao samádi inferior ou temporário, e o discípulo entusiasta, que seguir fielmente os conselhos acima, terá todas as probabilidades de alcançar a felicidade indescritível desse estado sublime — o *kevala nirvikalpa samadhi* —, que se manifestará quando o Silêncio perfeito se estabelecer nele.

Oxalá você possa experimentá-lo!

II. Ciclo de meditação: "Versículos do nirvana"

- 1) A Verdade é uma só, embora os homens lhe dêem muitos nomes.
- 2) Verdade é tudo o que é, e tudo o mais é Não-Verdade.
- 3) Verdade é toda substância; todo poder; todo ser; e fora da Verdade não pode haver nenhuma substância, nenhum poder, nenhum ser.
- 4) A Verdade é toda a energia criadora; toda a sabedoria; toda a bondade; e fora da Verdade não pode haver, nem há, energia criadora, nem sabedoria ou inteligência, nem bem algum.
- 5) A Verdade é o Amor universal; a Verdade é a Vida universal. Fora da Verdade não pode existir

Amor, nem Vida. Toda a Vida e todo o Amor procedem da Verdade, e são aspectos e símbolos de sua universalidade.

6) A Verdade é o que é; o Espírito é o que é a Verdade; a Verdade é o Espírito; o Espírito é a Verdade; a Verdade-Espírito é tudo o que realmente é; e tudo o mais é ilusório.

7) A Verdade deve ser procurada em todas as partes, porque Ela reside em todas as partes.

8) A Verdade reside sempre no interior. Quem reconhece esta Verdade torna-se o mestre de sua vida.

9) Regozijai-vos e sede alegres, porque dentre de vós está a Luz do mundo.

10) Somente na percepção do *uno*, sempre fulgente, acha-se a liberdade, a sabedoria e a suprema ventura.

11) O Sábio procura sempre aquilo que, uma vez conhecido, o torna conhecedor de tudo.

Existe uma só Verdade; os homens dão-lhe muitos nomes. Acima do tempo e fora do espaço, livre da causalidade; sempre permanece o *Uno* que é *Tudo*.

Quarta parte

Conclusão

Ressurreição numa nova consciência

Sem dúvida você nota grande diferença entre o "você" que era antes de haver passado pelas experiências deste curso e o seu estado atual. Lembro-me de que quando comecei a trabalhar seriamente, a fim de adquirir pleno domínio sobre a mente, tive momentos de desespero.

E isso acontecia porque, ao procurar concentrar-me num objeto ou num pensamento, outros, não convidados, penetravam em meu cérebro como se ele fosse uma casa de janelas e portas amplamente abertas. O sentimento de desânimo que se seguia à aparente impossibilidade de impedir a invasão era acabrunhante. As condições externas, por melhores que fossem, não me ajudaram enquanto não surgiu a força interior, *forjada* no fogo da batalha interna. Nem mesmo o fato de embrenhar-me numa floresta, distante das habitações humanas e de seus ruídos, foi suficiente para proporcionar-me o desejado controle.

Naquele tempo, eu estava fazendo as minhas primeiras tentativas de *Vichara* (Auto-Investigação). Apesar do esforço intenso, o impacto externo da mente maliciosa e rebelde era ainda demasiado poderoso. Gradualmente, porém, houve a mudança e, mais tarde, quando o Silêncio abriu-me suas portas e compreendi sua significação, a dificuldade desapareceu. Em poucos anos os obstáculos foram transpostos, mas, então, eu já não era o mesmo homem que ficava sentado, em assanas, durante horas, dia após dia. Há muitas razões para supormos que quase todos os estudantes que seguem o mesmo caminho devam passar por experiências semelhantes.

Jamais devemos aceitar a idéia de que "nós", isto é, nossa consciência, nosso "eu", *que conhecemos antes da iluminação interior, seja algo imóvel e imutável*. Essa falsa convicção anularia os resultados do persistente trabalho necessário. Estamos sempre mudando nosso mundo interior enquanto não alcançamos a tranquilidade. A falta de mudança perceptível no homem comum, que ainda não aspira a atingir o estado mais elevado, é sinal de estagnação; é comparável às águas de um lago, que, não recebendo novos suprimentos da fonte, se enchem de substâncias em decomposição. Nosso dever imediato é nos modificarmos interiormente para progredirmos. O significado da palavra "progresso" ou "evolução" precisa ser esclarecido.

Do ponto de vista espiritual, nada nos pode ser acrescentado pelo emprego dos métodos descritos neste livro. Se tudo o que tem começo terá também um fim, qual seria a vantagem em seguir esse caminho incerto? Nenhum esforço por conquistas temporárias se justificaria. Além disso, jamais trabalharíamos espontaneamente, com suficiente entusiasmo, paciência e auto-sacrifício para adquirir algo que pudesse ser perdido em pouco tempo.

Isso está de acordo com a Lei que rege a vida humana. A concepção oferecida pelo mestre espiritual Sri Ramana Maharshi nos dá uma solução diferente. Nosso coração, ou Ser consciente, que não é afetado ou atingido por fatores externos, pode ter véus que encubram a plenitude da sabedoria e da felicidade inerente ao Eu-Espírito, ou Atmã, tornando-o aparentemente limitado, como uma lâmpada elétrica que estivesse coberta por vários véus mais ou menos transparentes e coloridos. A lâmpada não será luminosa enquanto os véus a encobrirem.

Mas a luz central perfeita é sempre a mesma, embora em estado menos visível. Nesses bilhões de lâmpadas separadas, ou almas individuais, com suas luzes empanadas, há diferenças na cor dos véus e na intensidade da corrente luminosa. Essa ilusão, essa miragem do mundo aparentemente real que nos rodeia, é o que os hindus denominam maia. Visto através dessa analogia, o progresso ou evolução adquire outro sentido muito mais razoável. Nada há, pois, a acrescentar, e muito a ser rejeitado. Desde os autênticos iogues indianos até os santos ocidentais, todos fazem o mesmo, isto é, rejeitam os véus de maia, permitindo, assim, que brilhe a luz original interna.

Ao chegar a este ponto em seu estudo, você *saberá* por experiência onde está a Verdade. Quanto mais sábio e melhor se tornar, menos numerosas serão as atrações, as necessidades e as limitações. "Vocês saberão a Verdade e a Verdade os libertará", disse um grande mestre em seu evangelho. O apego às coisas visíveis será tão ilógico quanto infantil, pois, tal como se apresentam a nós, são os véus mais espessos que envolvem o Atmã, empanando-lhe a luz. O homem que se apega a muitas coisas tem proporcionalmente muitas preocupações. Se possui um carro, seus aborrecimentos se relacionam com o motor, as rodas, etc. Mas, se possuir mais de um, seu apego e, conseqüentemente, sua escravidão a coisas não-vivas, será muito

maior. E isso se aplica a tudo na vida.

A velha história sobre o único homem realmente feliz — aquele que, a despeito de sua felicidade, não possuía camisa — tem seu sentido próprio. Naturalmente, não é que a posse em si seja errônea ou incômoda, e sim nossa atitude para com ela.

Diz Sankaracharya, com simplicidade: "O apego ao corpo e a todos os outros objetos prende o indivíduo do mesmo modo que se prende um animal a uma corda". (*Viveka-Chudamani* ou *The crest-jewel of wisdom*.)

A ressurreição numa nova consciência significa, em primeiro lugar, libertação de apegos, o que é impossível ao homem que ainda não tenha prelibado a felicidade e liberdade superiores. Neste curso você atingiu um estado em que pôde livrar-se temporariamente de todos os sentimentos e pensamentos, dissolvendo-os mediante os exercícios de número 8 e 8-A e projetando-se, ativamente, no Infinito pelo emprego dos de número 9 e 9-A. Assim, você sabe algo sobre o que está além do seu mundo comum.

E sabe que, inevitavelmente, este mundo também será dissolvido. É possível que desse modo já tenha encontrado a sua verdadeira pátria e, nesse caso, pouco me resta a dizer-lhe.

O conhecimento intuitivo atingido pelo domínio da contraparte inferior do homem (isto é, a tríade personalidade-ego) é muito semelhante ao renascimento, ou seja, ao despertar do sono da morte. Tal conhecimento assemelha-se também à experiência de *rejeição* de alguns véus que, embora de natureza externa, são grilhões fortes e desagradáveis. Tal como nos dias quentes nos despidimos das roupas de lã desnecessárias e damos preferência às leves, de verão, assim faz o homem que compreendeu a Verdade da existência: rejeita o mundo exterior como algo irreal. E a verdadeira meditação é o meio para isso. Nela abandona-se o mundo exterior para viver em outro mais elevado e real, em que há unicamente a *existência*, ou *vida*. A vida, segundo essa concepção, é consciência pura, a firme e silenciosa afirmação "EU SOU". Esta, e somente esta, é eterna: está além do tempo e do espaço.

Antes de ter lido este capítulo, certamente já lhe ocorreram perguntas a esse respeito. Agora você pode ver tudo sob uma luz verdadeira. É natural que não desejemos transmitir ao papel algo que esteja além do pensamento e da percepção sensorial. Portanto, a afirmação de que no eterno e ininterrupto "EU SOU" está toda Verdade que não pode ser compreendida literalmente. Esse é o caminho para a ressurreição.

O processo interno de fusão na idéia expressa tão grosseiramente por estas palavras — "EU SOU " — conduz-nos à *experiência individual da Verdade*. É difícil dizer muito mais sobre isso, porque os detalhes podem ser mal compreendidos e desorientar os aspirantes.

A nova consciência faz desaparecer as idéias de "aqui" e "lá" e de "passado" e "futuro", as quais existiam para você, antes que fosse capaz de "ver", durante dez minutos, a *ausência* do disco branco, que tinha imaginado como se estivesse girando em fundo preto. Quando as cores desapareceram durante a execução do exercício, e você ficou a fitar o "nada" com os seus sentidos aparentemente livres, já não estava "aqui nem ali".

Portanto, pode-se fazer essas coisas; se não, como seria possível conhecer todos os métodos e o que é necessário para cada um deles?

Surge agora o problema dos valores *real* e *relativo*. Após o que foi dito a respeito do *Ser-Atmã*, dos apegos e da nova consciência, pouco nos resta a expressar, a não ser a afirmação terminante de que a *relatividade* é tudo o que determina as condições e a variedade das formas externas da existência.

Unicamente o *Real* não está preso a ela, pois não pode ser separado de si mesmo ou dividido. A convicção profunda e firme quanto ao relativo e o real, o temporal e o eterno, nascerá em nós com a superconsciência ou samádi.

Aquele que antes de atingir esse novo estado era escritor, comerciante, engenheiro, etc, depois não se modificará exteriormente a ponto de negligenciar seus deveres ou mostrar-se incoerente. Se tal acontecer, haverá algo errado em sua "realização". Se fala muito de seu "novo estado", é porque, provavelmente, este é imaginário, ou mera obsessão mental. A ampliação da capacidade mental, da inteligência e do que chamamos "bondade" está sempre relacionada com a iluminação interior do homem, mas não com o desejo de discutir as qualidades de seu ego. Não poderia ser de outro modo, pois tal desejo indicaria a falsidade da pretensa realização. Aqueles que se dizem "mestres" no Ocidente e os que se proclamam "profetas" ou "reis dos iogues" no Oriente, nem sequer são dignos de menção. O simples fato de terem "discípulos" nada significa, pois até um néscio podem encontrar outros ainda mais néscios.

É sempre atual o antigo dito romano: "*Mundus vult decipi*" ("O mundo deseja ser enganado").

O fato de, na experiência do samádi, o homem atingir o *status* espiritual, bem como a fase seguinte, geralmente denominada "consciência cósmica" (ver exercícios de número 9 e 9-A), não implica sua morte física. O mestre Maharshi diz-nos que a Auto-Realização, embora não mate realmente o homem, anula nele tudo o que é relativo.

Cristo disse o mesmo em outras palavras: "*Permaneçam no mundo mas não sejam do mundo*".

Tais são as condições para os que chegam ao fim da longa jornada humana em busca da vida consciente

eterna ou da ressurreição espiritual.

Quanto mais a meditação verdadeira penetrar nossa vida, tanto mais harmoniosa ela será. A paz interior e a firmeza se manifestarão gradualmente. "O homem é aquilo que pensa", diz um antigo provérbio. Mas há outro ainda cuja significação é mais importante. O conteúdo de nosso mundo interno ou, como dizem os ocultistas, as vibrações de nossa consciência, exerce poderosa influência em nosso ambiente, proporcional à força dessas radiações espirituais. Mas, se apenas houver emissões astro-mentais inferiores oriundas de pessoas impuras, essas vibrações poderão ser mórbidas.

Sabemos, mesmo sem qualquer referência ao ocultismo, que a simples presença de certas pessoas nos causa impressões desagradáveis, ao passo que, por outro lado, a aproximação de outras pode ser uma bênção para nós. É como disse Cristo: "O homem bom tira boas coisas de seu bom tesouro, e o homem mau tira más coisas de seu mau tesouro".

Portanto, à medida que essa paz e essa felicidade penetrarem nossa vida, tornaremos um centro de nós nos radiações delas para o nosso ambiente. Geralmente ninguém o percebe, muitas vezes nem o próprio homem de cuja aura se está irradiando esse bem.

Isso não tem importância. O que importa é o fato. A influência espiritual de um mestre ou homem perfeito é incomparável e está além de todas as maravilhas.

O autor teve essa experiência, não obstante ter-se aproximado do mestre com atitude um tanto cética, em virtude de certas descrições encontradas em livros e de boatos que a própria realidade se encarregou de desfazer.

E agora sei por que isso aconteceu. É que a verdade espiritual não pode ser apresentada em palavras. A presença de um grande ser estabelece imediatamente a atmosfera sutil do Silêncio, desse Silêncio de perfeita e terna paz interior, buscada com tanta ânsia e, às vezes, até desesperadamente.

Ao permanecer sob os raios do sol espiritual, que é o verdadeiro mestre, todas as boas sementes existentes no homem começam a germinar e rapidamente se tornam plantas adultas.

Durante muitos anos o autor praticou os exercícios de concentração e meditação que descreve neste volume. Fazia-os rigorosamente, e os repetia quando necessário. Os momentos de paz perfeita vieram a seu tempo, e os passos seguintes se tornaram mais fáceis; mas, em tais casos, como sempre, o *esforço* ainda era *necessário* para a execução perfeita dos exercícios mais adiantados. Até que, afinal, ele veio a encontrar seu mestre e, então, reconheceu que sem o mestre não poderia haver Caminho Direto para a meta suprema.

O primeiro dia que passou aos pés do guru foi o *último para todos os exercícios*, mas não porque estes fossem ou tivessem sido desnecessários. Creio precisamente no contrário. A capacidade de refrear a mente na presença do guru pode ser um dos fatores decisivos para receber a iniciação no Silêncio, que é a mais elevada.

Num estudo como este, ninguém será defraudado, pois representa sempre um auxílio em todas as oportunidades de progresso interior. É fato bem conhecido que as pessoas não envolvidas nem sequer podem reconhecer a presença de um mestre verdadeiro e permanecem cegas diante de sua beleza espiritual, quando não lhe são hostis (como prova a história de Cristo).

O mestre pode influenciar tão fortemente as faculdades ainda latentes em seus discípulos que aquilo que lhes parecia muito difícil poderá tornar-se um simples brinquedo.

Assim podemos ver onde está a Verdade. Mas, *encontrar um verdadeiro mestre espiritual* na vida terrena é oportunidade com a qual geralmente *ninguém pode contar*. Simplesmente porque os grandes sábios vêm raramente à terra. Contudo, a herança espiritual do mestre verdadeiro jamais se perde: nem mesmo o transcurso de milênios pode diminuir a força e beleza da Verdade ensinada por Cristo ou Buda. Repetimos, pois, que *quanto mais preparados estivermos*, maior proveito poderemos tirar dos ensinamentos dos mestres. Portanto, a preparação é fator da máxima importância. E é por isso que este livro foi escrito. "Quando o discípulo está preparado o mestre aparece", embora nem sempre numa forma física.

Além do estudo técnico, o lado moral (o coração) não deve ser subestimado. Não podemos obter proveito de todos esses exercícios se ainda estivermos presos à inveja, ao ódio, à cobiça, ao ciúme, a desejos de prazeres inferiores, ao orgulho, etc. Por quê? Há boas razões para tal afirmação. Mencionaremos apenas as mais importantes, a saber:

1) Se tivermos más intenções e maus desejos, seremos fracos, do ponto de vista espiritual. Faltar-nos-á, então, a força interior que impele o homem através dos exercícios mais difíceis e do estudo. Consequentemente, como se poderá esperar que uma pessoa fraca, escrava das paixões mais primitivas, das emoções e dos sentidos físicos e astrais, possa *suportar* todo este curso?

2) Há forças que se opõem aos esforços do homem para se tornar mais forte. Para isso controlam certas entidades de classe inferior, invisíveis à vista física normal. Se a pessoa não tiver força moral suficiente, elas obstruirão seu caminho, enviando-lhe *uma tentação após outra*, de modo a entrar os exercícios, reduzir sua duração e, finalmente, anular-lhes os resultados. (Veja o famoso *Thais*, de Anatole France.)

3) Os que iniciam esse esforço interno pouco conseguem sem ajuda interior e exterior. Não pretendo

entrar em pormenores, pois seria desnecessário e prematuro para os estudantes malsucedidos e supérfluo para os que estejam suficientemente amadurecidos para obter essa ajuda e com ela chegar ao término feliz de toda a tarefa da ressurreição. Esse auxílio *não é dado* àqueles que apresentam pouco ou nenhum penhor de que visem objetivos puros e uso apropriado dos poderes que venham a obter.

Alguém poderá dizer: "Mas os chamados magos negros, isto é, pessoas que empregam certos poderes ocultos para alcançar objetivos egoístas (que significam o mal), devem também possuir considerável capacidade de concentração". Sim, e eles também são auxiliados, mas *não pelas forças da luz*. Todos os quadros são pintados de cores claras e escuras, como foi mencionado no capítulo 9. Não podemos pintar quadros apenas com uma cor. Isso quer dizer que há forças que se opõem ao progresso humano, conduzindo o homem por largos desvios. Nós as chamamos de "mal", ausência do bem e da Verdade. Observe atentamente o mundo atual e poderá verificar se ele está ou não vivendo de acordo com o bom senso. Portanto, o mal existe e age. É nosso dever decidir de que lado desejamos ficar. Na luz ou na sombra! Uma coisa é certa: há esperança de progresso, espiritualização e conquista da felicidade e da paz eternas, mas somente do lado *direito* das coisas. Não pretendo fazer conjecturas sobre a espécie de "recompensa" que possa existir para o lado esquerdo, ou negro.

O próprio processo da ressurreição espiritual do homem é tão real como todos os acontecimentos do mundo externo, e nenhum homem comum contestaria isso. Com efeito, para aquele que atinge esse estado, o processo é muito mais real do que qualquer outra coisa, pois seus efeitos são *verdadeiramente permanentes*, e não relativos e temporários como o resto do mundo em torno de nós.

Muitas vezes a espiritualização do homem é considerada um "processo misterioso". Nada mais distante da verdade. Se observadas por um leigo, o que raramente acontece, as manifestações exteriores dessas mudanças poderão realmente parecer inexplicáveis e "misteriosas". Mas, na verdade, para quem realiza esse processo nada há de misterioso ou inexplicável; ao contrário, trata-se de clareza de consciência imensamente intensificada, tendo por base a plena liberdade interior, conquistada mediante o domínio dos processos da mente.

Farei outra tentativa de traduzir em palavras o que tão facilmente escapa aos domínios da linguagem. A que se assemelha a espiritualização?

Parece que, se tomarmos por base a chamada consciência normal do homem comum, o processo da ressurreição no espírito poderá ser comparado ao da *destilação*, visto que a percepção torna-se cada vez mais etérea e menos ligada às grosseiras vássanas anteriores.

O interesse nessas vássanas em desejos, prazeres materiais e outras características egoístas do homem, desaparece gradualmente. Este ponto é muito importante, pois não está além da compreensão mental, que, para muitos de nós, é o único meio de conhecimento.

É interessante mencionar o principal obstáculo interno que freqüentemente barra nosso caminho para as maiores elevações. É esse medo estranho da "insuficiente manifestação de vida" que acompanha o processo de *destilação*. O homem teme vir a "perder-se" na atmosfera rarefeita do espírito e de que pouco ou nada lhe possa restar de sua auto-consciência ou auto-afirmação.

Esse obstáculo já tolheu os passos e até chegou a interromper o caminho de muitos aspirantes adiantados a quem, infelizmente, não foi feita a advertência autorizada e oportuna de que tais temores carecem de fundamentos reais. O caso é semelhante ao do mergulhador inexperiente que tem receio de machucar o corpo após saltar de um trampolim alto. Depois de alguns mergulhos o medo desaparece. E isso é o que o nosso estudante mergulhador deve saber bem, se deseja fazer progresso real, agora que está instruído sobre as dificuldades e a maneira de vencê-las. É aconselhável reler alguns capítulos da segunda e da terceira parte desta obra.

O processo de "ressurreição" à nova vida, isto é, a realização ou espiritualização do homem, não traz *perigo algum* à sua vida terrena, como facilmente pode acontecer com as práticas de ocultismo, insensatos e desnecessárias, baseadas no vício da curiosidade humana, sede de poder sobre outrem, orgulho, cobiça e outros desejos inferiores.

É como se saltássemos para cima, o mais alto possível, e sempre caíssemos de pé, eretos e a salvo.

Ao empregar equipamentos de ginástica, tais como a vara de saltar, barras paralelas, pesos, trampolins, etc, não temos garantia de que o salto ou a elevação de pesos não prejudicarão a resistência natural de nossos órgãos, músculos e ossos. Mas ninguém jamais se prejudicou por executar exercícios de concentração simples e moderados que nos dão forças.

Por outro lado, muitos têm perecido, primeiro moral e mentalmente e depois fisicamente, ou causado a si mesmos perdas irreparáveis ao praticar certos métodos artificiais de respiração e posturas forçadas e fazer tentativas desnecessárias de interferência nos centros nervosos da espinha dorsal e em certas glândulas e órgãos.

Que o estudante sempre se acautele contra tudo isso.

Há outra possibilidade para os homens que se esforçam para elevar-se.

Por certo o estudante já observou que este curso possui a característica da gradação lógica, desde os esforços elementares e mais fáceis até os exercícios mais difíceis. Por conseguinte, suas forças poderão aumentar e, no final de seus estudos, ele se tornará provavelmente mais forte e mais sábio.

Alguém poderá perguntar-nos: "Esse é o *único* caminho?" E a resposta sincera será: "Não, não é o único". Desejamos mencionar aqui apenas mais dois dos caminhos principais, pois são de grande importância e utilidade. Os outros são de menor significação ou raramente usados, mas todos devem terminar no mesmo ponto — a Sabedoria —, embora mais tarde.

O *primeiro* é o caminho da verdadeira devoção religiosa. E nele o homem usa também o seu poder de concentração, pois sem tal poder nenhum caminho poderá ser seguido. Nesse caso, a concentração é um tanto unilateral, empregada numa única direção, a das seitas religiosas. Já falamos sobre isto no capítulo 9. A meta de tal aspirante é o próprio Deus, não importa qual seja sua concepção relativa ao Ser Supremo. Essa via foi indicada claramente pelo grande *rishi* Ramana às pessoas que não possam seguir o Caminho Direto:

"Dedicando todos os seus sentimentos, pensamentos e ações a Deus, acabam por unificar-se com o objeto de sua adoração. Submetendo-se totalmente a Deus, obterão tudo Dele".

Esse caminho apresenta muitas divisões, e algumas iogas indianas lhe pertencem, tais como a *bhakti-yoga* (devoção), a *mantra-yoga* (repetição dos nomes de Deus) e, em parte a *laiaiyoga* (ritual). O progresso depende do grau de submissão do homem e da pureza de suas intenções.

A *segunda* não é absolutamente uma ioga mas, às vezes, é mencionada como *maha-yoga*, ou a grande ioga. Seu começo tem muito em comum com a *jnanaiyoga* (a ioga da sabedoria) e, portanto, é muitas vezes confundida com a verdadeira *maha-yoga*. Mas aquela é apenas uma parte desta.

Este Caminho Direto tem uma única meta: o Autoconhecimento ou, como costumava dizer o Maharshi (o mestre contemporâneo) — *a realização do Ser no homem*. Isso significa a sabedoria experimental do nosso verdadeiro ser, e não uma exposição teórica ou uma crença.

Com efeito, sem a Auto-Realização não é possível nenhuma conquista verdadeira. Vimos que no final deste curso aparece a mesma questão de sempre, que terá de ser solucionada com os novos poderes adquiridos pelo estudo e a conquista do ego no homem, o que representa maior oportunidade de sucesso.

No Caminho Direto não se emprega nada mais que a Auto-Investigação ou *Vichara* ("Quem sou eu?"). Não se indica nenhuma respiração especial, postura ou exercício mental, embora a investigação exija grande poder de concentração. O caráter da *Vichara* nega ao Caminho Direto qualquer aspecto iogue. Nesse Caminho não existem graduações com diferentes métodos e meios para cada grau ou série de exercícios.

Seu valor, do princípio ao fim, está no fato de que a Auto-Investigação amadurece a consciência do homem, limpa-a de pecados, eleva-a — na fase final —, mergulha-a no oceano do Grande Ser a quem as pessoas chamam Deus, Nirvana, Céu, Salvação, Paraíso, etc.

O conhecimento mais útil ao ser humano é, como dizia o grande asceta Tomás de Kempis, o Autoconhecimento e a extinção do ego inferior a que geralmente denominamos "personalidade" ou "individualidade".

O homem pode ser virtuoso (o que não é raro), mas serão firmes e duráveis as suas virtudes, se ele desconhecer sua própria origem, sua natureza e a meta de sua existência? Sabe-se que o homem busca instintivamente o seu bem supremo, que, às vezes, é percebido por ele. O mais elevado bem existente no homem é o que é permanente e representa sua verdadeira natureza, e não seus envoltórios externos e perecíveis.

Isso pode ser -et- somente o Eu Real: não a combinação das contrapartes física, astral e mental, com seu nome, nacionalidade e raça, mas *algo* que sobrevive a todas essas coisas.

A princípio, se pronunciarmos, de olhos fechados, "Eu", "Eu Sou" — sem pensar, ou melhor, esquecendo nossa forma exterior, sexo, posição, etc. —, *poderemos ter alguma idéia* do que é buscado na Auto-Investigação. Essa *introspecção profunda* é impossível enquanto não possuímos certo poder de concentrar a mente e limpá-la de todas as atividades "compulsórias". Assim voltamos à arte inevitável da concentração. Sem ela não se pode fazer coisa alguma.

São relativamente poucos os que seguem este caminho, tão difícil, não obstante sua simplicidade. É isento de todos os preparativos atinentes às etapas inferiores, que existem na ioga e nos processos de santificação comuns. *Todos* os esforços são dirigidos para a frente e para cima e, em consequência, todos os graus intermediários, desprezados no começo, tornam-se fáceis e podem ser conquistados sem luta.

A diferença é que, nos outros caminhos, tentamos alcançar a meta de baixo para cima, sendo obrigados a subir todos os degraus até o fim, ao passo que, no Caminho Direto, partimos de cima, de um alto vôo espiritual, e o que fica embaixo é de pouco interesse para nós.

Esta exposição representa apenas uma tentativa de mostrar o invisível e intangível em forma gráfica, que não pode deixar de ser imperfeita, como sempre acontece quando procuramos descrever o indescritível.

Na verdade, quando meditamos profundamente no tema da *Vichara*, a respiração cessa no período da

mais profunda imersão no Ser-Espírito. Isso só acontece enquanto essas experiências são *espontâneas e raras*, e não quando são controláveis e *permanentes*. Na *última fase*, a respiração desaparece e o homem penetra na consciência espiritual perfeita ou alta forma de samádi, em que nenhuma alteração visível se dá nos processos de seu corpo. Esse fato é muito importante. Como se pode ver aqui as práticas iogísticas processam-se ao contrário. Não creio muito nos iogues e faquires hindus que pretendem fazer cessar deliberadamente a respiração para entrar em samádi, embora tenha conhecimento prático dos métodos de controlar o pulso a fim de diminuir, acelerar ou fazer parar a respiração. Segundo a ciência médica, a respiração está intimamente ligada à vida do corpo; ambas são inseparáveis.

Entretanto, a experiência prova o contrário. Pelo mergulho profundo na meditação, a tranquilidade interior parece sobrepujar tudo e encarregar-se do novo estado de existência do corpo, de modo que movimento algum pode perturbar a paz resultante desse Silêncio. É a ressurreição.

A Auto-Investigação não encontra resposta em palavras ou pensamentos. Portanto, ninguém jamais poderá responder a esta pergunta: "Quem sou Eu?", e explicar exatamente quem seja ele próprio, a despeito de *sabê-lo realmente*, após experimentar a superconsciência, que é Auto-Realização.

A única resposta cabível é a libertação espiritual de todas as limitações da personalidade, ou seja, o chamado "estado sem ego". Você poderá compará-lo ao estado alcançado mediante a prática do exercício número 9 (capítulo 20), isto é, a expansão da consciência da mente numa experiência supermental.

Se em cada caminho espiritual o aspirante necessita de um mestre ou de um ideal que o conduza através da escuridão e da incerteza dos primeiros passos, então, para palmilhar-se o Caminho Direto, essa necessidade é imperativa. Atualmente, após o desaparecimento de Sri Ramana Maharshi — o mestre de fato do Caminho Direto —, esse encontro físico está fora de cogitação. Mas isso não tem importância, pois o espiritual permanece como antes.

Uma vez que toda busca através desse caminho pertence ao mundo espiritual (mas não ao mundo astro-mental), o encontro do mestre é *uma realidade e uma certeza*, quando a busca é verdadeira. De acordo com as palavras do Maharshi, o principal obstáculo é "sua mente errante e seus modos de vida pervertidos", o que significa apenas falta de concentração no mais amplo sentido da palavra.

Milhares de pessoas permaneceram algum tempo na presença do mestre do Caminho Direto, mas quantas se beneficiaram com esse contato? Quantas se tornaram aquela semente caída em solo fértil?

A maioria logo esqueceu a felicidade que experimentara espontaneamente ao ver o mestre. E, por isso, continuou depois por seu antigo caminho material e egoísta, numa vida de apego. A semente caíra sobre pedras!

Há outro emprego do poder de concentração. É bem possível que você tenha seguido os exercícios da terceira parte até o fim e, se aprendeu na prática o segredo de excluir os sentidos físicos da consciência (não posso dar os pormenores, que devem ser descobertos por você mesmo), poderá ouvir e ver coisas que geralmente permanecem ocultas para o homem comum.

Quando nossa atenção é retirada do mundo exterior, surge uma espécie de silêncio sutil em nosso interior. E, então, pode acontecer que influências dos planos vizinhos ao físico, isto é, dos mundos astral e mental, atinjam os sentidos sutis, que em geral estão latentes no homem.

Nesse caso, tornamo-nos conscientes de certo gênero de visões, sons, odores, etc. Em nosso estudo, esses fenômenos devem ser cuidadosamente evitados, como o foram os outros intrusos com os quais o estudante lutou ao praticar a primeira série de exercícios (capítulos 15 a 21). Tais coisas são buscadas avidamente por muitos ocultistas de classe inferior, dominados que são pelo perigoso vício da curiosidade e pela falta de força interior.

Às vezes essas pessoas procuram justificar suas atividades dizendo que a busca de poderes desconhecidos apóia-se no desejo nobre de "auxiliar a humanidade sofredora". Presumo que a maioria de meus leitores seja bastante sagaz para perceber o velho pecado da hipocrisia nessa atitude.

O que esses futuros "benfeitores" da humanidade buscam é, sobretudo, a satisfação de sua própria curiosidade e o ensejo de empregar o novo "conhecimento" para fins pessoais. Aquele que, com os meios e a capacidade de que dispõe, não pode ajudar os que o rodeiam, provavelmente poderá fazê-lo ainda menos se algum dia obtiver poderes psíquicos e controle aparente sobre alguns monstros astrais. Essa é a verdade.

Há organizações cujos membros passam as primeiras horas noturnas em "meditações", a fim de curar ou ajudar outras pessoas. Isso nada lhes custa e eles gostam de receber louvores por suas atividades maravilhosas (embora imaginárias) a serviço do bem-estar humano.

Agora você já deve ter uma idéia clara do que é meditação, por quem e a que preço pode ser feita. Sabe quanto esforço necessitamos fazer para nos aproximar do campo espiritual, após a rejeição das cadeias astro-mentais. E sabe precisamente *quem* está autorizado a falar de espiritualidade. Não serão, por certo, as pessoas que dormem ou tricotam nas reuniões "espirituais" de todas as classes.

Se alguns tipos de "clarividência" ou "clariaudiência" ocorrerem a um discípulo sincero do Caminho Direto, ele os ultrapassará, tal como faz com os obstáculos do mundo exterior que tentam impedi-lo de

mergulhar em seu Ser Real e tornar-se consciente de toda a Realidade — o SER UNO.

Tudo o que o desvie do Caminho é seu inimigo. Para o estudante adiantado, a melhor arma contra os obstáculos é o *esquecimento* de tudo o que se relacione com eles, não os alimentando com a sua energia, que, nesse caso, toma a forma de "atenção".

Para isso, o próprio *interesse* nas coisas exteriores deve desaparecer. E assim estaremos sempre no campo da vitória.

No Caminho Direto o mestre é mais necessário, pois somente seu exemplo e graça podem auxiliar-nos a vencer as dificuldades dessa senda extraordinária. O mestre não necessita aparecer em forma física ao discípulo. Para fazer a alma amadurecida aceitar a tarefa e se esforçar por avançar, bastam as palavras do guru e as descrições feitas por aqueles que o conheceram e, talvez, até mesmo as fotografias dele.

Em geral, o processo ocorre de outro modo. Muitas vezes o homem pouco sabe sobre a doutrina, porém algo dentro dele se manifesta como uma atração irresistível. Esse algo está além de quaisquer afinidades mentais e explicações fluentes. Apenas *sabemos*, e isto é tudo. "Vocês conhecerão a Verdade e a Verdade os libertará."

Com a orientação de um mestre autêntico, todos os perigos desse Caminho são removidos. A primeira dádiva da graça do mestre Maharshi consiste em ampliar a intuição de seus devotos.

O que é a intuição propriamente dita? *E o poder de cognição sem pensamento*; é a ação isenta de pensamento prévio, *porém com os melhores resultados possíveis*. A intuição também pode sobrevir como recompensa pela boa execução dos exercícios da concentração mental, que consiste na verdadeira meditação conducente ao samádi.

Se alcançarmos o nível da sabedoria intuitiva, saberemos que ela provém, como toda graça espiritual, de nossa capacidade de *silêncio* interior natural. E só pararmos de pensar, quando necessitarmos de uma decisão ou ação importante. Poucos reconheceriam esse fato estranho, a não ser os que já o conhecem e não duvidam de suas próprias experiências.

Sou novamente forçado a acentuar a importância e a necessidade da perfeita execução da terceira parte deste curso, pois, sem isso, como poderemos permanecer dez minutos absolutamente livres de intrusos em nossa consciência?

Alguns leitores talvez prefiram empregar o que acabo de dizer sobre os poderes da intuição sem se submeter ao treino indispensável. Mas, em tal hipótese, só haverá desapontamento. Sei de pessoas que, tendo ouvido o que acima expliquei, tentaram afastar todos os pensamentos quando necessitavam tomar uma decisão. E o resultado foi pior do que se tivessem apenas refletido bem no problema. A resposta não se apresentava e, assim, perderam o tempo e a esperança.

Precisamos estar vigilantes e não esperar obter "*algo de nada*".

Um dos sinais de avanço no caminho é o desaparecimento do nosso "eu" de ontem, quando o observamos de nosso ponto de vista atual. Essa é a melhor prova de mudança profunda no homem. E necessitamos de grande transformação para atingir a Realidade imutável existentes em nós.

Mas não devemos permitir que entrem em nossa consciência pensamentos do passado, pois, inevitavelmente, anulariam nossa concentração, que seria desfeita pela retrospecção apaixonada. Mais tarde, quando tivermos executado os exercícios adiantados e eles forem nossos companheiros constantes, surgirá em nós uma tendência natural, maravilhosa, "ficar sem pensamentos", permanecer em *silêncio* durante todos os momentos em que as solicitações do mundo não exigirem nosso tributo. Na presença do mestre essa faculdade e muitas outras surgem em nós como que automaticamente, e os frutos da concentração podem assim amadurecer mais cedo que em qualquer outra circunstância.

Enquanto não se chegar a essa forma de sabedoria silenciosa, a escolha dos temas de meditação será muito importante. Para esse fim há um apêndice em *Dias de grande paz*.

Como dissemos, alguns versículos escolhidos da obra *Viveka-Chudamani*, Sankaracharya, estão à disposição do estudante. E ele poderá selecionar, para seu uso, o que mais lhe agrada dessas inspiradas palavras. Podem ser empregadas para "magnetizar" sua mente e estimular a intuição, que conduz ao samádi. Isso foi corroborado por Sri Ramana Maharshi quando disse aos seus discípulos: "Ler o *Ribhu-Gita* é tão bom como o samádi".

Ocorrem à mente do estudante muitas perguntas sobre o futuro estado de consciência — o samádi. Ao subirmos uma escada não podemos retirar o pé que esteja no degrau inferior enquanto o outro não estiver firmemente apoiado no degrau seguinte. Não podemos ficar suspensos no espaço. Assim, ao transferir a consciência para um plano mais elevado, temos de encontrar ali bases firmes, antes de deixarmos o nível inferior. Essa é a resposta aos que perguntam: "Se há outro mundo mais real, *por que* não podemos vê-lo neste? Se não há morte naquele, *por que* temos de morrer aqui?"

Os alvos e esforços de tais pessoas têm sido concentrados unicamente na vida física. Quantos procuram com esse mesmo esforço de concentração descobrir o Real, a meta do Caminho Direto?

Se quisermos atingir algo, primeiro teremos de fazer o necessário esforço. A maior de todas as

conquistas — *nossa ressurreição do sonho mortal da matéria* — será alcançada facilmente? Mas há sempre, entre os homens, uma minoria diferente de seus irmãos. Não se ocupam muito com os caminhos comuns da vida, pois têm outros objetivos a realizar. Essas pessoas buscam uma felicidade bem diferente da do homem vulgar. Se pertencem a alguma religião do Ocidente, seus ensinamentos externos têm um ponto central — Deus —, mais ou menos de acordo com os dogmas correspondentes. Se são do Oriente suas revelações podem diferir, apresentando, às vezes, caráter puramente filosófico e abstrato. Mas, em todos eles, sejam santos ou iogues, pode-se observar algo de comum: esses homens que encontraram a felicidade verdadeira e o fim real de sua existência, vivem noutro mundo, num plano invisível e inexistente para nós.

A provação suprema do homem — a morte, ou melhor, o abandono da forma física — não é motivo de terror para essas pessoas. Para elas, é a libertação, a transição para a vida superior, mais perfeita.

A diferença principal entre esses homens "ressuscitados" e os outros está no estado de sua consciência.

Os primeiros vêem as coisas sob outra luz e suas reações são diferentes das do homem comum. O que faz este feliz ou infeliz exerce pouco ou nenhuma influência sobre aqueles. Alguns deles nos têm trazido mensagens com total autoridade, que só poderiam provir de uma experiência definida dos planos de que falam. Às vezes, essas revelações têm sido de tal poder que muitos, já intimamente indiferentes às coisas terrenas, "converteram-se" e seguiram novo caminho.

Se lhes perguntássemos o que aconteceu e por que modificaram repentinamente suas idéias e esforços na vida, a resposta seria: "Agora vejo tudo sob outra luz; o que antes para mim era de grande importância já não tem significação, pois vejo os homens, suas atividades, qualidades, emoções, seus pensamentos e destino como se fossem de outro mundo. As causas e os efeitos são agora mais claros para minha visão interior e as dissonâncias internas e os temores desapareceram para sempre".

E vemos que foi o estado de consciência que mudou, e nada mais. Contudo, dizemos que o homem se tornou "inteiramente outro".

O que significa o fato de apenas alguns de nossos irmãos possuírem esse estado de consciência mais amplo e diferente, que outros não podem sequer imaginar?

A resposta mais simples e talvez mais apropriada é que provavelmente para a maioria o tempo ainda não tenha chegado, visto que o amadurecimento é produto do tempo na vida do ser individual, e o momento apropriado não chegou para os que ainda suportam a carga da mais primitiva forma de consciência humana: o *ego*. Embora não haja dúvida de que todos os homens sejam irmãos, uma vez que pertencem à mesma forma de vida manifestada, na humanidade não existe e jamais existiu *igualdade*. Contudo, podemos estar certos de que, em época futura, a humanidade alcançará um nível superior de desenvolvimento. Os pioneiros, que já se aproximam da meta final, são a garantia disso.

Mas dissemos que o homem *nada* mais é do que a Consciência. Portanto, o nível sublime dessa Consciência, que tanto admiramos no homem altamente desenvolvido, é, sem dúvida, a herança da humanidade do futuro.

Fala-se muito de várias "iniciações", mas, com o conhecimento que adquirimos nos capítulos precedentes, podemos concluir que *a verdadeira iniciação* jamais pode ser expressa por palavras. Significa, simplesmente, a *transformação do homem* e não certos segredos murmurados, ouvidos ou escritos em papel. Essa idéia tem certa analogia com a vacinação. Portanto, não podem existir falsas iniciações, e sim a *ausência* da verdadeira.

Mas podemos estar ansiosos por saber, na linguagem grosseira da mente, o que é a iniciação verdadeira, ou, pelo menos, a idéia que se aproxime dela.

Conhecendo a impossibilidade de ser exato nisso, podemos apenas dizer que a iniciação verdadeira nos dá o conhecimento de nosso próprio ser e sua relação com o Todo. Essa relação é concebida, invariavelmente, como a união com o Todo.

A questão que se coloca para todos os aspirantes, na busca espiritual, é trilhar o caminho. Temos, sobre o assunto, revelações autorizadas de um mestre contemporâneo. Muitos já sabem, teoricamente, o que devemos fazer; livros sagrados de inúmeras religiões antigas nos falam das qualidades exigidas, e não há mistério sobre isso.

Como aqui não há espaço para enumerar pormenores, faremos apenas um resumo, para lembrar que o homem deve tornar-se inofensivo a tudo e a todos; deve ser bom em seus atos; e suas intenções (ou coração) devem tornar-se puras.

Maharshi acrescenta: "Agora, aceitai a prática daquilo que aceitastes na teoria". *Essa é a chave para a sua ressurreição na nova consciência.*

Já dissemos que o curso de concentração deverá ser sempre controlado após o seu término com sucesso. Isso porque começamos toda operação de estudo prático com a mente ainda imperfeita e não dominada e o terminamos com a sua eliminação (ou quase eliminação) como fator compulsório em nossa vida consciente

(ver exercícios 8, 8-A, 9 e 9-A). A mente é como um oceano que jamais permanece em estado de tranqüilidade absoluta. O único meio de sermos livres consiste em transcendermos a mente.

Aprendemos a impor-lhe essa tranqüilidade artificial mediante nossa separação do aparelho pensante.

E muitos caminhos novos abriram-se diante de nós em virtude de nossas novas aptidões. Embora muito importante, a concentração foi apenas o primeiro passo real. E algo como a matrícula numa universidade.

Podemos parar aí, satisfeitos com os resultados obtidos, que nos colocarão bem à frente de nossos colegas. Podemos desenvolver nossas possibilidades latentes de ver coisas que os olhos humanos comuns não podem observar, isto é, os pensamentos e sentimentos de outrem, ao concentrarmos nele nossa atenção *ativa* e, imediatamente, entrarmos em estado mental passivo, para receber as *primeiras* impressões oriundas de sua mente.

Graças ao aperfeiçoamento da força de vontade e a repetição constante dos exercícios das séries adiantadas (capítulos 18 a 20) *em todas as condições possíveis*, e não somente em lugares isolados, podemos dirigir um pensamento à mente da pessoa que desejamos influenciar ou observar. O pensamento será aceito e, então, poderemos dominar essa mente, fazendo com que nos obedeça.

Se empregarmos mais extensamente o pranaiaama, prolongando o tempo da respiração além do normal, poderemos descobrir ainda outras possibilidades de dirigir as correntes prânicas de acordo com nossa vontade. Primeiro, naturalmente, em nosso corpo e, depois, nos de outras pessoas. Podem ser produzidos fenômenos como o mesmerismo e praticadas curas, se estivermos preparados para o estudo do magnetismo pessoal. Pois, com a capacidade de concentração, nosso campo de atividade pode tornar-se muito amplo. Se tivermos um amigo que tenha sido bem sucedido neste curso, verdadeiras experiências de telepatia poderão ser feitas colocando-nos como *transmissor* ou *receptor*.

Mas se o *espírito de Sankaracharya* ainda estiver vivo em nós, após os exercícios número 9 e 9-A, e nos *atrair*, então o assunto poderá ter um sentido mais sério. Poderemos então buscar a chave que tornará desnecessários quaisquer exercícios, conduzindo-nos para além deste mundo irreal, de mudanças e diferenças.

Nesse caso, lembremo-nos da grande investigação — *Vichara* —, substituindo todos os exercícios por ela e alcançando assim a Sabedoria ao invés de mero conhecimento. Nada há mais elevado que os instrutores espirituais possam oferecer a seus discípulos quando estes estão em condições de aceitá-la.

Nenhuma recompensa visível cabe ao adepto da Auto-Realização. Em seus aspectos externos, aparentemente, ele permanece o mesmo que era antes, pois o Caminho Direto é secreto.

Você jamais estará autorizado a dizer ao mundo que atingiu a sua meta. Em resumo: não ficará em você quem possa dizer tal coisa. Sua personalidade-ego terá morrido, há muito, e você — o Eu Real, silencioso, onipresente, onisciente — não poderá falar disso às sombras deste mundo de sonho.

Muito antes de sua iluminação, você entrará em comunhão constante com o atual mestre desse caminho sublime. Ele guiará seus passos e supervisionará — *de dentro de você* — o seu crescimento real. Se deseja antever o que *é* a comunhão com o mestre, que nunca encontrou nesta vida física, leia outro livro, cujo autor, após uma vida rica em experiências, esperanças e erros, porém sempre animado por indomável espírito pesquisador da Verdade, encontrou, afinal, o seu guru, que lhe fora destinado pela Providência.

O título desse livro é *Initiations*, do parisiense Paulo Sédir. Então você aprenderá como o impossível se torna possível e como sucedem os eventos que constituem a causa da história humana, e que o homem conhece tão pouco.

No Caminho Direto, o processo de aquisição de virtudes é o contrário dos conhecidos. Não as procuramos, pois elas se apresentam de acordo com nosso avanço no espinhoso caminho. Buscar virtudes por auto-imposição é tão inútil como fugir às tentações.

Sabemos que a verdadeira vitória não se alcança fugindo, mas lutando vigorosa e corajosamente. E devemos saber contra o que estamos lutando, ou ficaremos ao lado dos derrotados. Somente o Caminho Direto nos diz, desde o primeiro passo, *aonde vamos e por que vamos*.

A renúncia a este mundo irreal, embora *geralmente seja desconhecida ou imperceptível aos que nos rodeiam*, adquire caráter *natural e razoável*, e não é imaginária ou como um sonho nebuloso. Conhecemos, por experiência, o verdadeiro valor das coisas pertencentes ao mundo dos sentidos, em que ainda vivemos nestas conchas físicas.

Compreendo que muitos ainda tenham de seguir caminhos duvidosos, por serem incapazes de perceber a única senda que leva à conquista final. Em tal sentido podemos admitir — até certo ponto — que "todos os caminhos conduzem ao mesmo objetivo", pois "o próprio tempo escoá-se para a eternidade".

O Caminho Direto está de acordo com o testamento espiritual do Buda: "Não se pode destruir as próprias ilusões criando outras em seu lugar".

Você ainda não chegou ao estado maravilhoso a que se referem o título e o assunto deste capítulo? Ao escrever, ler ou passear, nunca houve alguns momentos em que esteve separado de sua personalidade e

imerso naquela paz profunda e onipenetrante, isenta de contradições, desejos, perguntas e outros atributos próprios do estado inferior de consciência, tão comum a todos? Após praticar por algum tempo o exercício inspirado por Sankara, isto é, o de número 9-A, nunca lhe aconteceu isso? Pois é perfeitamente possível estar "fora deste mundo" ao mesmo tempo em que se fala ou escreve, ou enquanto se executa muitas outras atividades terrenas.

A condição para isso é a simplicidade natural e a ausência de todos os pensamentos e esforços complicados e compulsórios. Espero que você tenha adivinhado que tal estado se apresenta em consequência do controle da mente. E repito que esse controle nada mais é do que a capacidade e a felicidade de induzir o estado de silêncio interior, a partir do qual se pode ver tudo com os olhos da sabedoria, e não com os olhos terrenos, perturbados pelas paixões e toda a herança, a ignorância e a superficialidade da consciência. Todas essas coisas são os sinais da Ressurreição.

Ao tentar traduzir esse termo na linguagem comum, de modo que você possa lê-lo e assim obter algum vislumbre da idéia que ditou estas linhas, verifico que os únicos aspectos dessa experiência que podem ser traduzidos são os representados pelas palavras "serenidade" e "seriedade". A ressurreição no mundo livre de pensamentos, onde a vida não é velada pelos envoltórios da matéria, é, para o ressurrecto, fato incontestável, pois ele vê os estados aflitivos da existência nos três planos anteriores como "não-vida", como paródia e vil sucedâneo da vida.

Mas a percepção disso não cria correntes mórbidas ou negativas naquele que tenha ressuscitado, pois o fato de *sabê-lo* não se relaciona com sofrimento ou ressentimento, coisas que inexistem no reino da luz permanente.

Talvez a expressão mais afim com a linguagem humana decorrente do "quarto estado" (a que chegamos com a ressurreição espiritual) seja a concepção de liberdade. Esse estado é o de *absoluta liberdade*. Tal aspecto da realização não pode ser apreciado senão por quem venceu a batalha contra a mente, que é a maior produtora de perturbações.

Permanecemos realmente escravos desta vida enquanto não vencemos essa batalha em que a arma principal é a concentração. Somente após essa vitória poderemos gozar da independência de tudo o que nos prendia ao mundo da relatividade.

Se o estudante fizer uma retrospectiva do curso aqui terminado, verá que as experiências foram do gênero que exclui, um a um, todos os sentidos do corpo físico, sem causar estado de sono nem desmaio. Analisemos isso resumidamente.

Primeira e segunda série: Os exercícios número 1, 1-A, 2 e 2-A excluem os olhos e os ouvidos. Os aditamentos A e B (capítulo 17) permitem compreender algumas manifestações úteis das forças magnéticas e suas correntes na natureza, forças essas emanadas de fontes invisíveis existentes no Sol e na Lua.

Terceira série: Os exercícios de número 3 e 3-A desenvolvem uma espécie de visão que se estende para além das três dimensões físicas.

Nas alíneas *a* e *b* do capítulo 18 aprendemos o emprego de meios de defesa ativa contra os pensamentos e emoções.

Quarta série: Os exercícios de números 4 e 4-A desenvolvem intensa concentração ativa com o emprego dos poderes de visualização. Os de número 5 e 5-A desenvolvem a flexibilidade da imaginação em torno de objetos escolhidos. Nestes, como nos exercícios anteriores, a concentração atua como base. Os exercícios de números 6 e 6-A desenvolvem a concentração passiva, para além da vista e do ouvido.

Quinta série: Os exercícios de números 7 e 7-A constituem uma combinação entre as formas ativas e passivas de concentração. E os dois grupos finais — exercícios de números 8, 8-A, 9 e 9-A — desenvolvem o mais alto grau da forma passiva e a expansão da mente até o ponto em que podemos transcendê-la, perdendo o contato com as manifestações visíveis e tangíveis.

A expressão "mestre espiritual" foi mencionada freqüentemente neste livro, e, por isso, pretendo dar algumas explicações sobre o assunto antes de concluir este último capítulo. Alguns estudantes, ao completar os exercícios de números 8 e 8-A, preferirão interromper o curso e empregar na vida externa a capacidade adquirida. Poderão fazê-lo. Mas outros, armados desse poder de concentração, tentarão ir mais além, estendendo sua busca até o reino imaterial. Para esses, podem ser de *grande* valor mais algumas informações sobre os instrutores espirituais ou mestres verdadeiros.

Se toda realização espiritual depende essencialmente de encontrar um mestre, pode-se perguntar: como poderemos consegui-lo? E como poderemos reconhecê-lo e assim evitar erros em nossa busca? A tais perguntas, muito naturais, pode-se e deve-se responder.

Em verdade, a chave que nos permite encontrar e reconhecer um mestre autêntico (ou *sad-guru*) está

dentro de cada um de nós. Em linguagem ordinária não poderíamos *caracterizar* melhor tal mestre senão como o *homem ideal*. Somente tal ser pode atrair o elemento eterno do futuro discípulo e conduzi-lo à sua gloriosa meta. Como logo se pode ver, tais homens não podem ser numerosos e nem facilmente encontrados.

De fato, a história da humanidade assinala poucas dessas grandes personagens. Mas houve e ainda há muitos santos e iogues menores, bem como discípulos frustrados que desejam fazer-se passar por mestres.

Embora suas intenções sejam boas, o fato de procurarem parecer o que não são fala por si mesmo. Os poderes de discernimento e introspecção sutil devem ser as virtudes principais dos discípulos que estejam prestes a entrar no caminho do progresso interior.

Cristo advertiu-nos disso quando disse: "Pois numerosos virão em meu nome, dizendo: Eu sou o Cristo; e enganarão a muitos".

O mestre espiritual desta época repetiu a mesma advertência ao dizer, claramente, que os chamados "santos e iogues comuns" são apenas homens pouco mais adiantados, que não estão libertos do "pecado original", que é a ignorância, e cujos poderes são ainda limitados. Até mesmo na vida cotidiana, uma pessoa parcialmente treinada em ensinar não se emprega como professor, pois seria incapaz de provar capacidade profissional perfeita.

No campo espiritual, o líder que ainda não se encontra livre das fraquezas e da ignorância não poderá responder ao anseio humano pelo ideal sublime que deve ser alcançado. Além disso, ele poderá enganar facilmente aqueles que, não possuindo o necessário poder de discernimento, erroneamente se ligariam a um falso instrutor.

Vamos agora examinar as qualidades do verdadeiro mestre de sabedoria, que tem uma mensagem real para a humanidade sofredora.

a) O mestre, invariavelmente, já vem perfeito a este mundo, e seus dotes espirituais começam a manifestar-se na passagem da infância para a adolescência. O verdadeiro mestre não passa a primeira fase de sua vida terrena como o faz o homem vulgar, a cometer os pecados comuns, para, somente na segunda parte de sua existência, converter-se e viver como santo ou iogue. Uma pessoa assim pode, após reconhecer o verdadeiro mestre e abandonar o caminho errado, tornar-se seu discípulo fiel. Mas ainda terá de trabalhar muito para esgotar seu carma, pagar inúmeras "dívidas", ao passo que o guru, ou *jivanmukta*, está liberto para sempre. Podemos respeitar tais estudantes adiantados de grande escola da vida, porém jamais compará-los com o ser perfeito, o *sad-guru*, que é puro, sem passado, presente ou futuro e isento do mínimo vestígio de *ego*.

b) O guru não tem apegos e não se interessa pelo número de seus devotos, pois sabe que quem estiver suficientemente amadurecido encontrará o caminho para o mestre, ainda que esteja no recanto mais longínquo da terra. Portanto, não é necessário que o *sad-guru* viaje para propagar seus ensinamentos. Tal procedimento seria incompatível com a grandeza e a sabedoria do homem perfeito.

c) O verdadeiro mestre está muito além de todas as religiões, e não as condena, pois sabe que são necessárias para os primeiros passos dos seres humanos menos adiantados. E, conseqüentemente, não dá preferência a credo particular algum nem toma conhecimento das chamadas "conversões" ou mudanças de religião.

d) O guru tem vida exemplar e de absoluto desapego, revelando-nos, assim, o meio de transcender nossas limitações, as quais, às vezes, parecem irremovíveis. E como um farol. Emite em todas as direções a luz de seu exemplo, de sua realização, de sua unidade com o Ser-Deus cósmico.

e) Recusa posses neste mundo material, desmentindo o dito antigo que afirma não ser possível alguém viver sem apego a coisas terrenas.

f) Não possui relações pessoais no sentido em que as entendemos. Está além dos laços de família ou sociedade e, ao mesmo tempo, os que encontram tal mestre adquirem um grande e verdadeiro amigo, a quem podem voltar-se para obter auxílio e inspiração.

g) Nenhum mestre verdadeiro fala ou escreve muito. Às vezes, como Cristo ou Buda, nada escreve, ou, como Maharshi, muito pouco. Por quê? Porque sabe que alguns de seus discípulos farão o trabalho técnico necessário para transmitir sua mensagem à humanidade. Isso o deixa mais livre e com mais tempo para o trabalho construtivo mais elevado, puramente espiritual e invisível neste mundo. O mestre jamais discute.

h) Não aceita dádivas e condescende apenas em receber as poucas coisas necessárias a seu corpo. Qualquer atitude tomada por aqueles que gostem de se fazer passar por "mestres" é, quando muito, produto de auto-sugestão, ou eles podem estar simplesmente procurando enganar outras pessoas. Existem, atualmente, legiões desse falsos "mestres", perigosíssimos, que estão dispostos a "ajudar-nos", ou "iniciar-nos", desde que possamos pagar-lhes. Só pessoas completamente cegas ou decadentes podem aceitar tal "orientação", pela qual têm de pagar com dinheiro ou alguma outra espécie de bens materiais.

i) Os verdadeiros mestres não costumam exibir sidis (poderes ocultos), visto que há muito já os transcenderam, quando ainda se encontravam no limiar do mestrado. O verdadeiro mestre possui todos os sidis e infinitamente mais, pois ele é *uno* com o Supremo Não-Manifestado, que é a fonte de todo poder.

j) Nenhum *jivanmukta* aceita denominações honoríficas, títulos supérfluos ou quaisquer outros sinais de emoções humanas. Isso estaria muito aquém de sua dignidade e sabedoria. O grande *rishi* de nossa época disse-nos que "na verdade ele não possui nome algum", pois o nome dado pelos homens significa personalidade, ego ou rótulo. O instrutor verdadeiro abandonou seu ego em passado remoto, ao passo que os numerosos pretensos "mestres" da atualidade ainda gostam de títulos pomposos e vazios, bem como da adoração vulgar de pessoas sem discernimento. Seu ego ainda está forte e longe de ser extinto.

k) O mestre é de todo indiferente à sua existência física, embora seu corpo talvez seja ainda importante para nós, que estamos acostumados a olhar em primeiro lugar a forma. Mas esse corpo não tem significação para a consciência espiritual ilimitada de um mestre verdadeiro. Ele não se impacienta por desfazer-se do corpo antes do tempo nem faria esforço para retê-lo, quando moribundo. Somente o homem comum corre ao médico em busca de remédios. Pouco antes de abandonar a forma física, o grande *rishi* Ramana disse: "Este corpo é em si mesmo uma doença!" Isso é uma iniciação e a última verdade sobre esta existência física, tão querida pelos ignorantes. Como poderia o sábio opor-se ao inevitável, se ele sabe que tudo acontece no devido tempo?

l) Só o homem perfeito pode ensinar em Silêncio, pois, tendo-o alcançado em si próprio, pode estimulá-lo nos demais. Fala, através do Silêncio, com um poder infinitamente maior do que por meio de qualquer linguagem humana. Mas aquele que ainda não são *jivanmuktas* prefere, naturalmente, a palavra e a pena.

m) Outro sinal para o reconhecimento do verdadeiro mestre, que tenha uma mensagem para a humanidade, é o fato de ele nunca ter mestre terreno. Vem ao mundo já perfeito e preparado para abrir novos caminhos espirituais, sem necessitar de auxílio humano. Tal foi o caso de Cristo, de Buda e de Ramana Maharshi. Mas os líderes menores têm auxiliares semelhantes a si próprios. Portanto, associemo-nos aos primeiros.

Estas são apenas algumas indicações, mas podem ajudar muitos pesquisadores e estudantes sinceros a escapar de amargos desapontamentos, inevitáveis quando não seguimos um mestre verdadeiro.

Se o seu poder de discernimento não for suficientemente forte, poderá tomar por guru um simples charlatão. É fácil imaginar o prejuízo imenso que poderá resultar desse engano.

Devemos compreender que o verdadeiro mestre espiritual, que tem uma *missão definida* neste mundo, está além de todas as limitações e não é afetado pelo ambiente dos homens comuns. Seu poder é demasiado grande para permitir que nossas vibrações "impuras e desordenadas", emitidas, sem dúvida, em virtude de nossas imperfeições (paixões e loucuras) perturbem a paz eterna de sua união com o Absoluto. Tal mestre (como Cristo, Buda, Maharshi) não se esconde em lugares inacessíveis, mas realiza sua obra entre nós, sem queixas nem dificuldades. Aqueles que não procedem assim não são mestres verdadeiros e perfeitos.

Se desejarmos trilhar o caminho espinhoso da perfeição e libertação — O caminho Direto —, que é o único que oferece resultados imediatos de amadurecimento espiritual devemos considerar unicamente aquele que tenha uma mensagem para a sua época.

Esse caminho acaba de ser aberto para nós pelo grande *rishi*. E alguns santos e devotos que aceitaram parcialmente a essência da sua mensagem têm, desde então, procurado fundar escolas em seus próprios nomes e baseados em seus "próprios" ensinamentos.

Alguém poderá objetar que tão alto padrão de mestre, como o supracitado, não existe realmente e ainda não foi alcançado por nenhum ser humano. Isso é absolutamente *errôneo*. Ainda estão vivos muitos dos que viram um mestre como esse, ouviram suas palavras e perceberam os horizontes espirituais que lhes foram abertos por sua luz. E isso os auxiliou de modo extraordinário a despertar espiritualmente reduzindo suas experiências. Eles sabem que o mestre possui muito mais do que o que foi mencionado aqui. E também sabemos que ele deixou o corpo físico há poucos anos.

Eis por que todos os devotos de um verdadeiro guru *não aceitam outra orientação*, nem se submetem a nenhum dos pretensos "mestres" que tão facilmente são aceitos pela maioria das pessoas. Para eles a comunhão com o *sad-guru* é tudo o que desejam e por que se esforçam. Aquele que abandona os caminhos tortuosos pela Verdade não pode voltar mais. É como o rio que não pode retirar suas águas do oceano. O vislumbre do eterno, alcançado pelo contato com o verdadeiro guru, significa tudo para muitos de nós.

Agora, resta-me formular os meus sinceros votos de sucesso a todos os estudantes devotados. Se este livro ajudou alguém a elevar seu nível interior, essa será a melhor recompensa, tanto para o autor como para o estudante. Ao peregrinarmos por este mundo, muitas vezes podemos esquecer-nos de investigar devidamente o alvo de nossa peregrinação. Assim, como epílogo, meditemos neste belo excerto do antigo *Upanixade*:

"Como a águia das montanhas, após pairar nas alturas acima da terra,
Volta ao seu lugar de repouso, fatigada pelo longo vôo,

Assim faz a alma, após experimentar a vida fenomênica, relativa e mortal:

Retorna, finalmente, a si mesma, onde pode repousar longe de todos os desejos, e longe de todos os

sonhos.

Bibliografia

- BESANT, ANNIE, *Study of consciousness*, Adyar, Índia.
- BRANDLER- PRACHT, dr., *Geistige Erziehung*, Leipzig, 1921. *Escrituras ortodoxas gregas, Vidas de santos*.
- JAMES, WILLIAM, *Variety of religious experiences*, 1899.
- LEADBEATER, CHARLES W., *Occult talks*, Adyar, Índia.
- LODISCHENSKI, P., *Trilogia mística*, Petersburgo, 1912.
- MAHARSHI, SRI RÂMANA, *Gospel*, Tiruvannamalai, Índia, 1946.
- OUSPENSKI, P. D., *As cartas do antigo tarô*, Moscou, 1912.
- RAMACHÁRAKA, YOGI, *The inner teachings of the philosophies and religious of Índia*, L. N. Fowler, London, 1918.
- RAMACHÁRAKA, YOGI, *Rajah yoga*, 1912.
- SADHU, MOUNI, duas coleções de ensaios, *Glimpses on the path* e *In search of myself*, publicados entre 1953-1957, na Inglaterra, Alemanha, Brasil, Índia e Japão em publicações filosóficas e de iniciação.
- SADHU, MOUNI, *In days of great peace*, Bangalore, 1952, e G. Allen & Unwin, Londres, 1957.
- SANKARACHARYA, *Viveka-chudamani — The crest-jewel of wisdom*. Tradução de Mohini M. Chatterji, Índia, 1888.
- SARMA, SRI LAKSHMANA, *Maha yoga*, Tiruvannamalai, 1948.
- SÉDIR, PAUL, *Initiations* (França), Paris, 1922.
- SÉDIR, PAUL, *Quelques amis de Dieu*, Paris, 1923.
- VIVEKANANDA, YOGI, vários escritos e palestras.
- WOOD, ERNEST, *Concentration*, Adyar.