

EDIÇÃO ESPECIAL

# heartfulness

purity | weaves destiny

Compilação  
de artigos  
escritos por  
**DAAJI**,  
baseados  
no primeiro  
livro de  
**RAM  
CHANDRA**:  
Comentário  
sobre as  
Dez Máximas  
do Sahaj  
Marg.

*um  
guia de usuário  
para  
v i v e r*



EQUIPE DE CRIAÇÃO

Equipe Editorial — Meghana Anand, Elizabeth Denley, Emma Ivaturi, Vanessa Patel

Equipe de Design — Emma Ivaturi, Uma Maheswari, Rahul S Parmar, Ananya Patel, Jasmee Rathod

Fotografia — Heartfulness Media Team

Autor — Kamlesh Patel

ISSN 4

CONTRIBUIÇÕES

contributions@heartfulnessmagazine.com

ASSINATURAS

subscriptions@heartfulnessmagazine.com  
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

EDITOR – Neeraj Kumar

EDITOR – Sunil Kumar representing Spiritual Hierarchy Publication Trust on behalf of Sahaj Marg Spirituality Foundation, Chennai.

© 2015 Sahaj Marg Spirituality Foundation Impressão, publicação, distribuição, vendas, patrocínio e direitos de arrecadação se aplicam apenas ao Editor.  
www.heartfulnessmagazine.com

Todos os direitos reservados. 'Heartfulness', 'Heartfulness Relaxation', 'Heartfulness Meditation', 'Sahaj Marg Spirituality Foundation', 'SMSF', 'www.Heartfulness.org', o 'Learn to Meditate' logo, o 'Heartfulness' logo são Marcas de Serviços e/ou Marcas Registradas da Sahaj Marg Spirituality Foundation. Nenhuma parte desta Revista pode ser reproduzida de qualquer forma ou por quaisquer meios sem a permissão por escrito do Editor. As opiniões expressas nesta publicação nem sempre refletem as do editor, do Heartfulness Institute, ou daz Sahaj Marg Spirituality Foundation.



introdução

*Um Guia de Usuário para Viver*  
5



a prática

*A ciência de criar uma prática de meditação*  
12

*Unindo a humanidade*  
21

*Qual é o seu derradeiro objetivo de vida?*  
30



valores essenciais

*Aprendendo a simplificar a vida*  
38

*Verdade & autenticidade*  
50



comportamento - do ser ao fazer

*Com Unidade*  
62

*A arte da gratidão*  
72

*Felicidade, alimentos e recursos*  
82

# índice



liderança

*Amor em ação*  
94



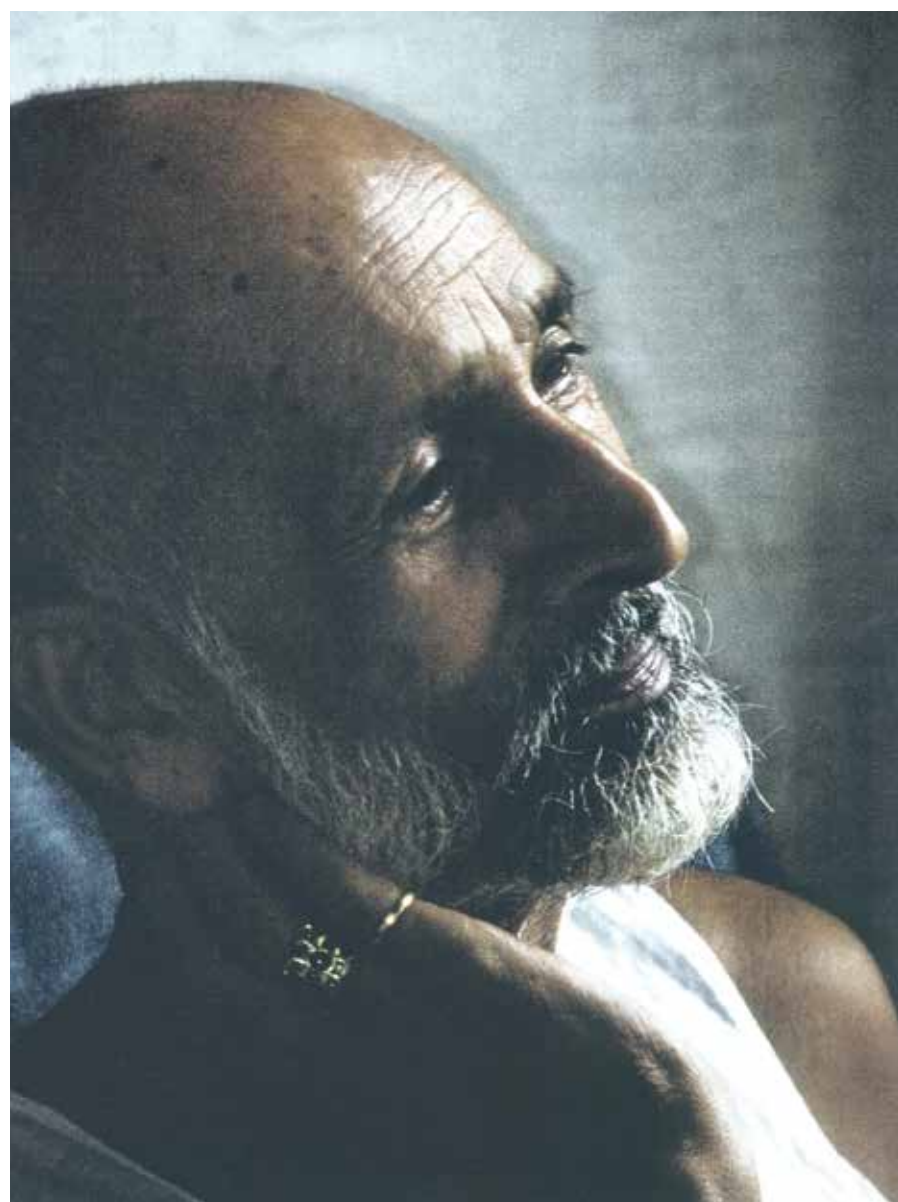
aprimoramento contínuo

*Torne-se a melhor versão de si mesmo*  
104

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Introdução



RAM CHANDRA (BABUJI)

**DAAJI** nos apresenta um guia de usuário para a vida diária e a transformação humana. Esta série é baseada em um livro escrito há mais de 75 anos, por Ram Chandra, chamado *Comentário sobre as Dez Máximas do Sahaj Marg*, que é extremamente relevante para qualquer pessoa que deseja evoluir até o seu potencial máximo no mundo de hoje.

## Origens

Há cerca de 75 anos, um homem santo, que vivia numa remota cidade de Uttar Pradesh, no norte da Índia, decidiu escrever algumas verdades surpreendentes, que ele havia recebido através de percepção direta, em estado de supraconsciência. Como resultado, ele criou um método através do qual as pessoas podiam se transformar completamente, alcançar o mais alto nível de consciência possível e ir além. Esse método consistiu em pegar a essência das antigas práticas de Raja Yoga e modificá-las, adequando-as para a época atual da humanidade. Ele chamava-se Ram Chandra, mas era conhecido por muitos como Babuji.

Este é o prefácio de seu primeiro livro, *Comentários sobre as Dez Máximas do Sahaj Marg*, originalmente escrito em urdu, e agora traduzido para mais de 30 idiomas:

## Uma Palavra

Neste livro procurei exprimir em palavras aqueles segredos espirituais até hoje passados de coração para coração. Contudo, por estarem relacionados à percepção direta, que depende do estudo da Natureza e podem ser revelados por meio de vibrações, expressá-los adequadamente em palavras torna-se não apenas difícil, mas quase impossível.

“O amor verdadeiro não pode ser expresso em palavras. Esta é a própria realidade, que é inexplicável sob qualquer aspecto.”

Neste sentido, posso dizer que é apropriado que os leitores tentem alcançar o verdadeiro espírito, ignorando as falhas de expressão e linguagem para que possam se beneficiar e ajudar os outros a se beneficiarem também.

*Ram Chandra*  
8 de dezembro de 1946

Ele estava ansioso para compartilhar seu conhecimento com todos, para nos ajudar a experimentar aqueles elevados estados de consciência que ele havia experimentado. Sendo um chefe de família, ele sabia que espiritualidade e materialidade são como as duas asas de um pássaro e ninguém pode voar com uma asa somente. Ele era um homem humilde, de meios simples, mas no campo espiritual ele era um gigante, como ninguém havia visto antes. Sua preocupação não era consigo mesmo, nem apenas com a humanidade, mas com todo o universo. A fim de trazer mudanças positivas, paz e crescimento à humanidade sofredora, ele sabia que a transformação interior era necessária. Ele tinha desenvolvido um método simples, que era fácil de praticar e que estava disponível a todos, independentemente de cultura, raça, idade, classe, crença religiosa, educação e sexo.

## Percepção direta através da supraconsciência

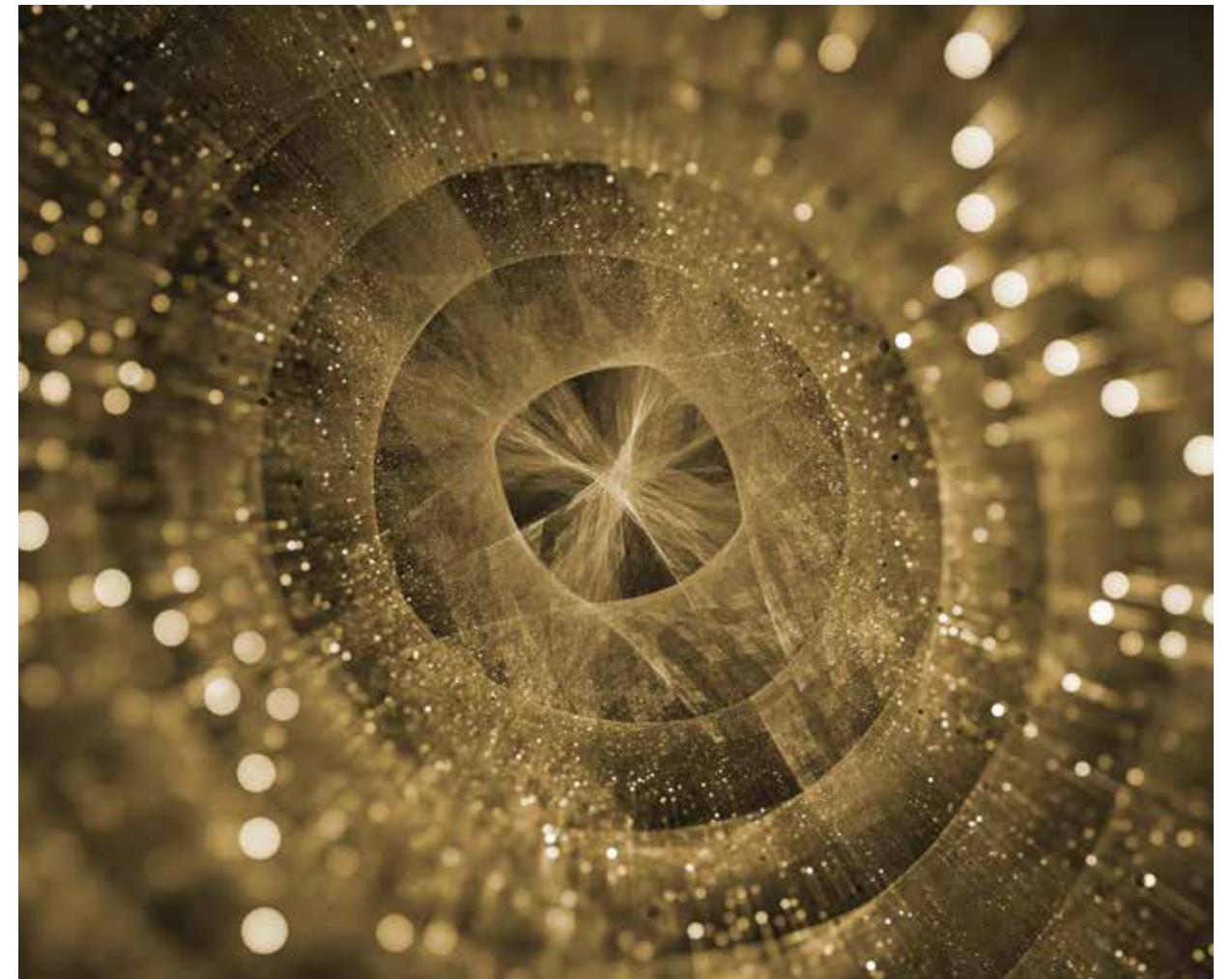
As descobertas feitas por Babuji foram simples, porém revolucionárias no campo da consciência; muito parecidas com as descobertas que Einstein fez alguns anos antes no campo da física. Em alguns aspectos, esses dois homens eram parecidos. Eles obtiveram suas maiores ideias através da percepção direta em estados de supraconsciência. O mais importante foi o fato de que sendo estranhos um ao outro, ambos estavam explorando fenômenos semelhantes - um da perspectiva da espiritualidade e o outro da perspectiva da ciência. Através de sua agora famosa equação  $E=mc^2$ , Einstein apresentou a natureza intercambiável de massa e energia, abalando o mundo da ciência. Mas Einstein estava limitado ao mundo manifesto da física. Babuji conseguiu expressar o inexprimível e compartilhou seus pontos de vista. Ele nos esclareceu algo que transcende o aspecto da intercambialidade de massa e energia, tendo escrito em uma carta a um de seus associados:

*A energia em si, a longo prazo, retorna ao Absoluto - a causa da força. Toda a matéria, cada partícula do corpo, torna-se energia e depois vai para o seu absoluto.*

*Einstein só conhecia o método de converter massa em energia, nada além disso. Em resumo, posso dizer que a energia também pode ser convertida em massa e esse é um trabalho muito fácil.*

Tendo estudado apenas até o ensino médio na Índia rural, Babuji não teria sido levado a sério pelos cientistas do campo da física quântica em desenvolvimento. Contudo, as descobertas que ele fez através da percepção direta foram literalmente arrebatadoras. Ele não só observou diretamente que matéria e energia eram estados vibracionais diferentes de uma mesma manifestação, mas que a consciência era o material básico da criação: tudo o que é criado desde o *Big Bang* emana da consciência.

Há uma divertida história de um encontro, através de um amigo comum, entre Babuji e um físico em Londres, em 1972. O físico não considerava Babuji digno de ser ouvido por ele ser um homem simples e inculto da Índia rural, até que Babuji começou a descrever em detalhes a estrutura e o movimento



intrincados das partículas de um átomo. O físico ficou surpreso e perguntou a Babuji como ele sabia disso, ao que Babuji respondeu: "Eu penetrei na matéria e descrevi a você o que observei"

Durante esse mesmo período, os cientistas quânticos ficaram assustados com o efeito observador - o fato de que um observador pode afetar o experimento. Alguns sustentavam o ponto de vista de que isso acontecia porque tudo é fundamentalmente constituído pela consciência, de modo que a consciência do observador vai influenciar a consciência do objeto do experimento. Esta ideia, inicialmente, não foi bem recebida pela comunidade científica. Ainda hoje, os cientistas estão divididos quanto a esta questão. Entretanto,

toda a perplexidade sobre o efeito observador se resolve facilmente quando entendemos que um observador mais grosseiro pode afetar um experimento mais sutil, enquanto um observador mais sutil não afeta um experimento mais grosseiro.

O tema da consciência está agora sendo pesquisado e debatido não apenas por cientistas, mas também por pessoas em todos os campos e setores da vida. Na verdade, fechamos o círculo, como já aconteceu nos tempos antigos em muitas culturas.



## A Descoberta do Centro e o mapeamento da consciência

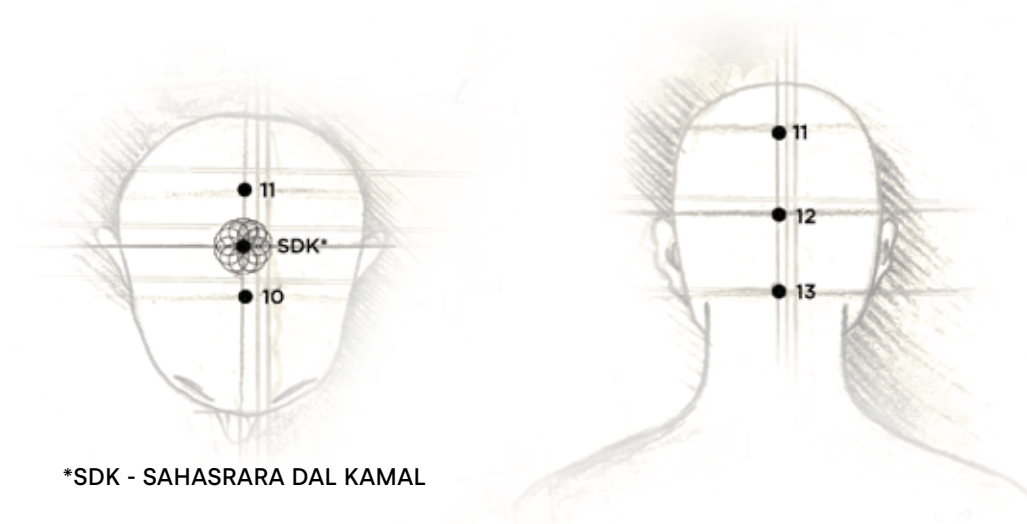
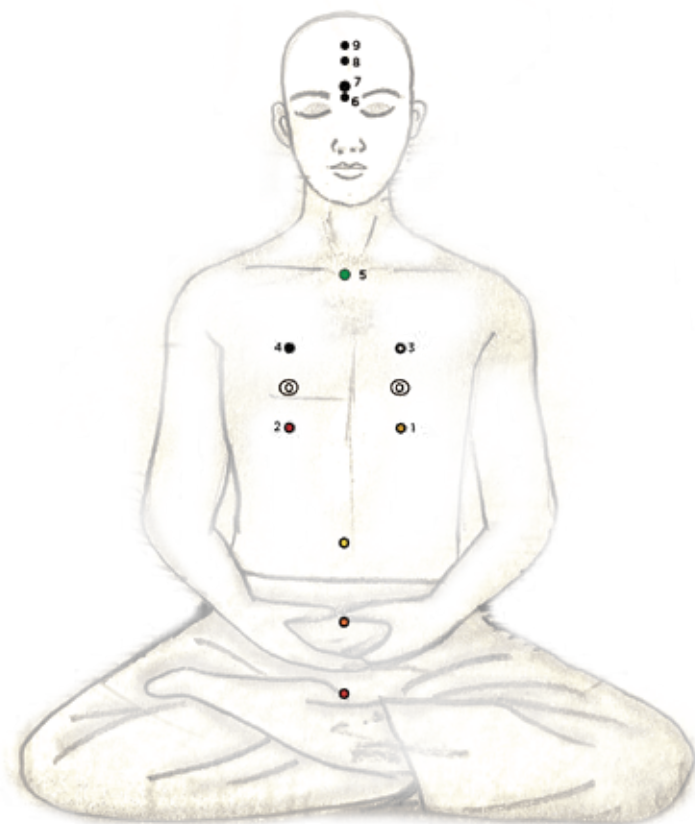


Enquanto isso, nos anos 40, Babuji não só demonstrou que podemos mudar nossa consciência através de um método especial de meditação no coração, utilizando o *pranahuti* ou transmissão ióguica, como também descobriu e mapeou os vários níveis incrementais de consciência e o que está além da consciência.

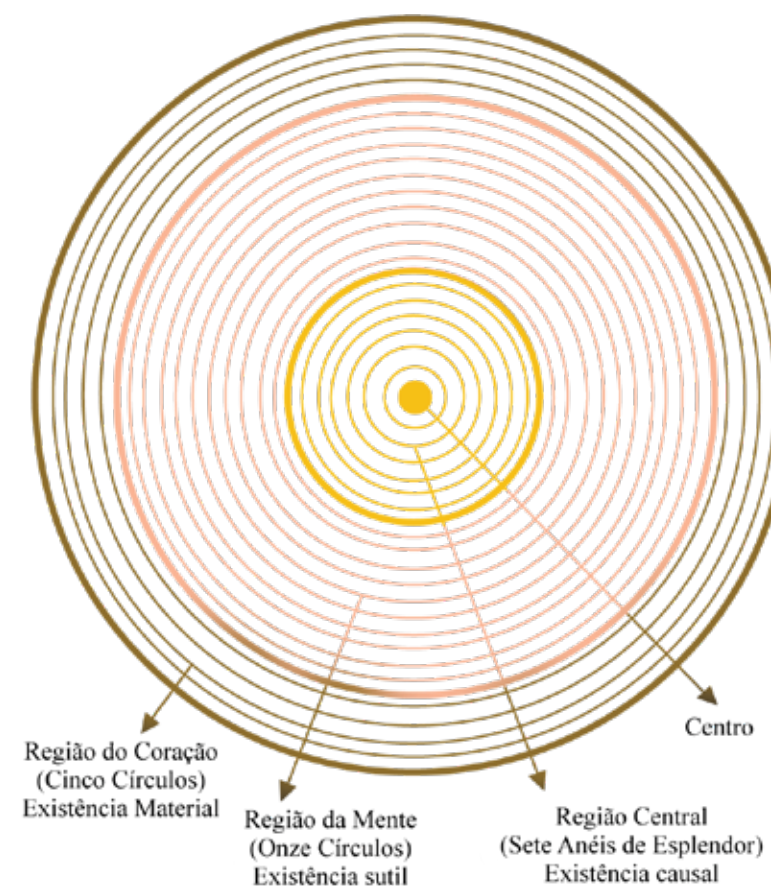
Os cientistas espirituais da Índia antiga estavam familiarizados com o sistema dos sete chacras da consciência energética e a maioria acreditava que o chacra da coroa era o ápice da realização espiritual. Babuji mudou tudo isso. Junto com seu professor, Lalaji, outro grande sábio dos séculos XIX e XX, ele descobriu um sistema de chacras

mais completo, culminando no 16º chacra que Babuji chamou de Região Central, a fonte de tudo. Eles abriram o conhecimento humano para uma dimensão de existência totalmente diferente.

Lalaji transmitiu o conhecimento da Região Central para Babuji e também lhe ensinou as técnicas para adquirir o domínio daquela Região. Com base em sua própria pesquisa e experiência pessoal, Babuji mapeou, então, os estágios da consciência desde os níveis mais sólidos da matéria até a própria fonte, que ele chamou de Centro. Esta foi a primeira vez na história da humanidade que alguém conseguiu realizar tal tarefa.



\*SDK - SAHASRARA DAL KAMAL



Os 23 Anéis do Heartfulness Yoga

## A Meditação é uma experiência quântica



Babuji ensinou um método simples de meditação no coração, alicerçado nas antigas tradições do Raja Yoga, porém simplificado e modificado para atender às necessidades da vida moderna. Ele explicou porque a meditação é a melhor maneira de mudar e expandir a consciência. E, ao contrário dos métodos tradicionais de Yoga, que levavam muitos anos de prática austera para trazer a mente ao equilíbrio, Heartfulness consegue oferecer resultados instantâneos por causa do uso revolucionário de *pranahuti*.

O que acontece na meditação? Nos últimos cinquenta anos, os cientistas têm feito avanços significativos na compreensão de como a meditação afeta nossa fisiologia, especialmente o cérebro. Isso tem sido possível graças aos avanços na

tecnologia de medição, como o escaneamento da atividade cerebral e sua capacidade de identificar qual função do cérebro melhora com a meditação. Algumas das conclusões são que a meditação reduz o estresse, melhora o sono, reduz a pressão arterial, melhora a aprendizagem e a memória e aumenta a felicidade. O cérebro humano é um sistema surpreendentemente complexo e a ciência tem dado apenas pequenos passos para entendê-lo.

Em contrapartida, os cientistas iogues conhecem o valor da meditação desde os tempos antigos. Eles sabiam do efeito observador muito antes de a ciência descobri-lo. De fato, textos antigos, como os Vedas e as Upanishads, descreveram os vários estágios da consciência em meditação que se correlacionam com as ondas cerebrais agora

identificadas pelas máquinas de EEG em cada estágio. Por exemplo, a profundidade máxima da meditação, um estágio chamado *Samadhi* no Yoga, correlaciona-se com as ondas delta muito lentas produzidas pelo cérebro durante o sono profundo. Normalmente, são necessários muitos anos de meditação para se alcançar um estado de delta profundo. Porém Babuji, através da utilização do *pranahuti*, permitiu que seus alunos experimentassem *Samadhi* logo quando começavam a meditar.

Cada um de nós transmite sua vibração para o Universo, e um Mestre de calibre, evoluído, que está em osmose com o Centro, pode transmitir a essência desse Centro, *pranahuti*, para o coração do estudante, possibilitando assim que ele avance mais rápida e eficazmente. Isso é o que acontece na tradição Heartfulness.

**Cada um de nós transmite sua vibração para o Universo, e um Mestre de calibre, evoluído, que está em osmose com o Centro, pode transmitir a essência desse Centro, *pranahuti*, para o coração do estudante, possibilitando assim que ele avance mais rápida e eficazmente. Isso é o que acontece na tradição Heartfulness.**

Os cientistas iogues também reconhecem o papel do Sistema Nervoso Central em um contexto mais amplo do que apenas o cérebro. O coração, a medula espinhal, a conexão entre coração e cérebro como dois aspectos do espectro da consciência, e a consciência a nível celular e atômico, têm sido componentes vitais da fisiologia na ciência do Yoga, que agora os cientistas modernos estão começando a entender.

Babuji aperfeiçoou o método Heartfulness e a ciência da Transmissão Ióguica como um meio de ajudar o ser humano a evoluir e a dominar os vários estágios incrementais da consciência. Mas ele deixou igualmente claro que isso não era suficiente. Sem um trabalho voltado para o desenvolvimento pessoal e o caráter, esse esforço não levaria a lugar algum, pois não haveria integração ou plenitude dos corpos físico, mental e espiritual do ser humano. A transformação espiritual é uma transformação interna do campo vibracional da consciência, enquanto que a transformação da personalidade é igualmente importante para que o processo seja completo.

Como resultado, seu primeiro livro, *Comentário sobre as Dez Máximas do Sahaj Marg*, é um guia prático de como viver a vida no dia-a-dia em harmonia com a natureza. As máximas seguem o ciclo diário de 24 horas, começando com o despertar pela manhã e terminando com o ir dormir à noite, nos guiando em todas as áreas da vida. Por essa razão, estou chamando esta série de "Um Guia de Usuário para Viver".

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 1

## A CIÊNCIA DE CRIAR UMA PRÁTICA DIÁRIA DE MEDITAÇÃO

**DAAJI** continua sua série sobre a vida diária e a transformação humana. Neste segundo artigo, ele nos leva através dos aspectos essenciais de uma boa prática de autodesenvolvimento e nos apresenta o primeiro princípio do guia do usuário – a ciência de criar uma boa prática de meditação.



ILUSTRAÇÕES DE JASMEE RATHOD & ANANYA PATEL

Talvez você se surpreenda de saber que quando Babuji escreveu seu livro sobre as dez máximas, nos anos 40, existiam apenas alguns livros publicados na área de autoajuda, incluindo os imensamente famosos: *Autoajuda* de Samuel Smiles, *Pense e Enriqueça* de Napoleon Hill, *O Homem é Aquilo Que Ele Pensa* de James Allen, e *Como fazer amigos e influenciar pessoas* de Dale Carnegie. Babuji foi o primeiro autor dessa época a nos oferecer um abrangente guia para a vida, incorporando os cinco elementos-chave do autodesenvolvimento: uma prática eficaz, valores essenciais, comportamento regulador, liderança e aprimoramento contínuo (diagrama 1). Dentro desses cinco elementos, existem também dez princípios. Ainda hoje, poucos livros oferecem um roteiro tão rico e abrangente para uma vida plena.

### OS CINCO ELEMENTOS E OS DEZ PRINCÍPIOS DE AUTO-DESENVOLVIMENTO

Os dez princípios para o viver seguem um ciclo diário e uma sequência intrínseca que vai se desdobrando como o desabrochar de uma flor. No centro deste desdobramento está a **prática**. É a prática que desencadeia o desabrochar da consciência. E é a primeira coisa que fazemos pela manhã, preparando-nos para o dia, dando-lhe o tom e nos centrando para o que está por vir. À medida que a consciência se expande e a pureza e a simplicidade emergem, conseguimos vislumbrar nossa natureza essencial e nos entregar relaxadamente para o nosso ser interior. Então, nossos pensamentos e ações passam a ser guiados pelos **valores essenciais** do coração.

O próximo segmento do desdobramento é o **comportamento**. Quando estamos estabelecidos no estado de **ser**, nosso comportamento ressoa com esse estado. Como o **ser** e o **fazer** se reforçam mutuamente, nossa consciência evolui naturalmente para um nível em que queremos ajudar os outros. Assim, as capacidades e qualidades de **liderança** se revelam naturalmente. O último segmento do desdobramento é o **aprimoramento contínuo**, que consiste na revisão diária e na ação corretiva, à noite, antes de dormir. Esta estrutura é dinâmica e fluida. Todos os segmentos despontam juntos e de maneira contínua. É um sistema holístico, completo - uma orientação viva. À medida que crescemos, nosso próprio trabalho passa a ser o nosso guia.

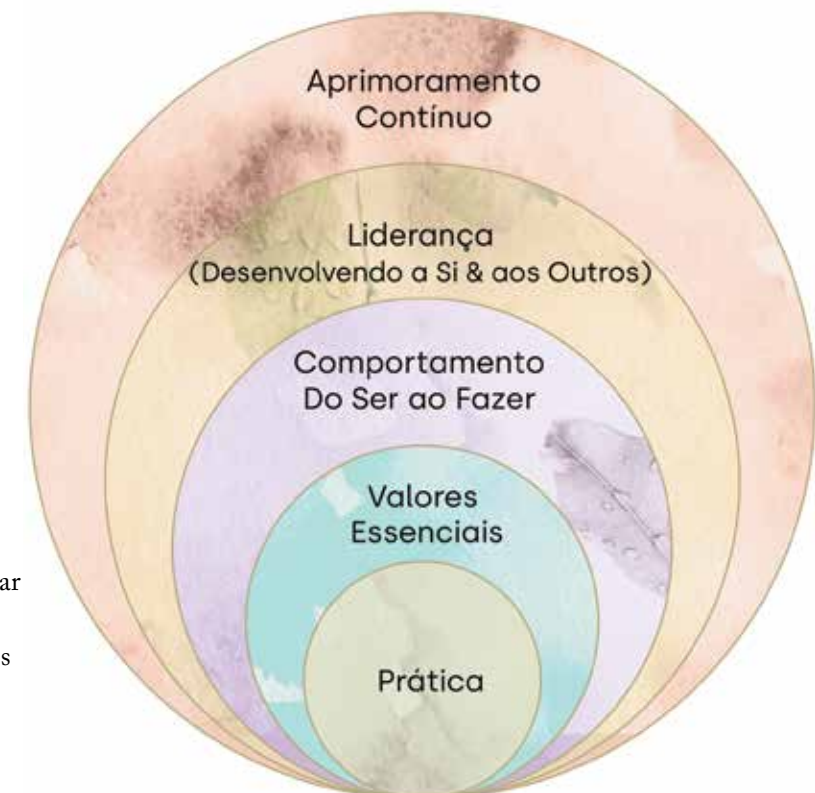


Diagrama 1

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

**1** Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

**2** Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

**3** Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### VALORES ESSENCIAIS

**4** Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

**5** Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

**6** Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

**7** Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

**8** Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

**9** Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

**10** Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

### PRINCÍPIO 1: A ciência de criar uma prática de meditação diária

Existem quatro elementos que ajudam a estabelecer as bases de uma prática diária de meditação: tempo, lugar, postura e pureza. Neste artigo, vamos explorar a sabedoria por trás destes quatro elementos.

#### A PRÁTICA

Os três primeiros princípios dizem respeito à prática, ao "como". Qualquer um que se destaque em alguma área sabe que a prática faz a perfeição. Michael Phelps, campeão olímpico de natação, acumulou mais medalhas de ouro que qualquer atleta na história olímpica. Quando lhe perguntaram o que o diferenciava de seus competidores, disse que era a prática que fazia a diferença. Ele praticou 365 dias enquanto seus competidores faziam intervalos ocasionais.

Quando as práticas Heartfulness de meditação, limpeza e oração são realizadas regularmente, os nós das tendências solidificadas da mente começam a se soltar, criando um campo de consciência mais puro e simples que pode expandir-se mais facilmente.

Essa expansão permite que a condição interior permeie nossa percepção, levando a experiências de estados mais elevados de consciência. O véu da ignorância é removido, passo a passo, cada meditação, levando, finalmente, a um estado de ser que está em ressonância com a mente pura original. Em suma, cada meditação é um passo em direção ao Eu Superior e como tudo na criação é energia e vibração, experimentamos uma vibração mais elevada como resultado da meditação.

#### Tempo: : Alinhe-se com os ciclos e ritmos da Natureza

Tanto as tradições antigas quanto a ciência moderna têm uma profunda compreensão dos ritmos e ciclos da Natureza, incluindo os ritmos circadianos, os ciclos lunares, o movimento do sol através do Zodíaco e as mudanças das estações do ano. Todos os organismos estão ligados aos ritmos da natureza. Plantas, animais e aves se alinham naturalmente aos ciclos, e suas atividades diárias de vigília, sono e alimentação baseiam-se neles. Atividades sazonais como acasalamento, migração e hibernação também são influenciadas por eles. Os ciclos naturais determinam quando as árvores perdem suas folhas e as flores desabrocham. Na ciência moderna, este campo de estudo é chamado de Cronobiologia.

Essas leis também se aplicam aos seres humanos. Quando estamos alinhados com os ritmos naturais, estamos em sintonia com a Natureza, resultando em saúde, harmonia e equilíbrio. Estamos no fluxo. Hoje, porém, muitas vezes desconsideramos estes ciclos, seja no momento em que vamos dormir à noite e acordamos de manhã, em nossos padrões alimentares, ou como equilibramos atividade e descanso durante o dia. Isso tem levado a várias doenças relacionadas ao estilo de vida, desequilíbrio e à desarmonia. Portanto, o primeiro princípio é colocar nosso estilo de vida em sintonia com a natureza logo pela manhã.





Com base em seu profundo entendimento das antigas tradições de sabedoria, somado à sua própria percepção e experiência direta, Babuji descobriu que o momento ideal para a meditação é pouco antes do amanhecer, culminando no momento em que a noite encontra o dia. Ele escreveu: "Levante-se antes do amanhecer e ofereça sua oração e meditação em uma hora fixa, de preferência terminando-as antes do amanhecer." Neste momento, o fluxo de energia na Natureza está quase parado, nos ajudando, também, a ficar aquietados quando meditamos. Os raios do sol têm sua menor influência na hora do amanhecer; assim, quando meditamos nessa hora é mais fácil ressoar com esse estado original antes da criação do universo, antes que o calor tenha se manifestado.

Quando meditamos antes do nascer do sol, o calor externo e outras influências que foram expelidas

para fora do corpo durante a noite não podem se instalar novamente devido ao efeito do sol. Isso nos ajuda a tirar o melhor proveito do tempo dedicado à meditação.

No Heartfulness, pelo fato de recebermos Transmissão durante a meditação, ajuda se estamos em um período receptivo do ciclo diário. Uma vez que o sol nasce, nossas energias mudam para um fluxo externo e é mais difícil estar receptivo. Repetindo, estar em sintonia com o ciclo natural do fluxo de energia, nos ajuda muito.

O entardecer também é adequado para a prática da Limpeza Heartfulness. Antes que o sol se ponha, nosso ciclo energético continua a fluir para fora, portanto é mais fácil remover as complexidades e impurezas do sistema. Após o pôr-do-sol, o fluxo se volta novamente para dentro. Quando meditamos de manhã, limpamos à noite e oramos antes de dormir, ficamos alinhados com o ciclo natural de 24 horas.

Isso é o ideal. Minha sugestão para iniciantes é fixar o mesmo horário todos os dias para meditar - um horário que funcione para você - pode ser às 4 da manhã, às 6 da manhã ou às 7:30 da manhã. Uma vez adotado o hábito, você pode mudar o horário para se alinhar com os ciclos naturais, meditando antes do amanhecer.

### Espaço: Crie um lugar designado à meditação

Todos nós já tivemos a experiência de que quando temos um local certo para realizar alguma atividade, seja trabalho, dormir, comer, ler ou assistir TV, todo o nosso sistema, automaticamente, relaciona esse espaço com a atividade. Criamos automatismo ou regularidade com muito facilidade pelo hábito. De fato, em todas as culturas, geralmente recomenda-se criar um espaço separado para cada tipo de atividade sempre que possível.

O mesmo se aplica à meditação. Ajuda muito criar um espaço dedicado à meditação pessoal que seja limpo, confortável, aconchegante e livre de distrações. Quando temos um lugar separado para a meditação, nos sintonizamos automaticamente.

Além disso, à medida que continuamos meditando, nosso espaço de meditação fica energizado com os nossos pensamentos e sentimentos - especialmente sobre a fonte de luz no coração - e as vibrações de santidade e pureza começam a prevalecer ali. Essa atmosfera nos ajuda a meditar ainda melhor, e a energia não diminui com o tempo.

Ter um espaço separado para a meditação é fundamental para se criar as condições de uma meditação muito eficaz. Você já se sentou para meditar em um lugar onde um grande sábio meditou por algum tempo? A energia é palpável!

### Postura: Uma posição que você possa manter confortavelmente

Tradicionalmente, os meditadores sentavam-se eretos e com as pernas cruzadas no chão. Por que essa posição de pernas cruzadas? O cruzamento das pernas cria uma contração na parte inferior do corpo, de modo que a energia nos membros é atraída para dentro em vez de ser dissipada para fora. A contração começa de baixo e segue gradualmente para cima devido à sua tendência ascendente. A fim de nos movermos para cima, começamos a contrair por baixo. Trazemos as pernas para uma postura estável e isso no Yoga é conhecido como *Asana*. A palavra *Asana* vem da raiz sânscrita *as*, que significa "sentar": originalmente *Asana* era a postura sentada para meditação. Patanjali explicou em seus Yoga Sutras: Encontre uma postura sentada estável e confortável para que você possa relaxar seus esforços e permitir



que sua consciência se funda com o Infinito, assim você se libertará do impacto das dualidades da existência. Babuji escreveu: "Na medida do possível, desenvolva o hábito de sentar-se em uma única e mesma postura."

Este é o propósito do *Asana*. Ele abre caminho em direção ao Supremo. A postura pode então permanecer a mesma e o nosso corpo físico se tornará como uma antena, sintonizada com a grande Fonte, o objeto que elegemos na meditação para alcançar o nosso objetivo.

Quando nos sentamos em posição ereta em vez de curvada, a energia pode fluir para cima através da medula espinhal sem qualquer obstrução. Isso também indica atenção, disposição saudável e vitalidade do corpo. Em seu livro, *Raja Yoga*, Swami Vivekananda explica que muita atividade acontece no corpo quando meditamos: "As correntes nervosas terão que ser deslocadas e receber um novo canal. Novos tipos de vibrações se iniciarão e toda a constituição física será remodelada, por assim dizer. Mas a parte principal da atividade se concentrará ao longo da coluna vertebral, de modo que a única coisa necessária para a postura é manter a coluna livre, sentada em posição ereta, sustentando as três partes - peito, pescoço e cabeça - em uma linha reta. Deixe todo o peso do corpo ser sustentado pelas costelas, assim você terá uma postura simples e natural com a coluna reta."

Swami Vivekananda também sugeriu uma maneira de mantermos esse alinhamento da coluna vertebral e do cérebro: "Diga a si mesmo que você está firmemente sentado e que nada pode movê-lo. Depois mencione a perfeição do corpo, parte por parte, da cabeça aos pés. Pense no corpo como algo claro como o cristal, e uma perfeita embarcação para navegar sobre o mar da vida."

Desde os tempos mais remotos, meditar em posição vertical é considerado muito vantajoso, pois nessa posição o fluxo da graça divina desce diretamente até o aspirante.

Babuji vai além: "Desde os tempos mais remotos, meditar em posição vertical é considerado muito vantajoso, pois nessa posição o fluxo da graça divina desce diretamente até o aspirante. Se um aspirante senta de forma torta ou em posição instável, o fluxo de luz necessariamente ficará obstruído ou afetado. Assim, o aspirante estará privado do benefício total do fluxo. Portanto, para obter o maior benefício espiritual, é preciso sentar-se em uma posição estável."

Nos sentamos, também, com as mãos levemente entrelaçadas e suavemente pousadas no colo, de modo que a energia nos braços fique contida dentro do sistema ao invés de ser dissipada para fora, através dos dedos.

Resumindo, a melhor maneira de meditar é sentar-se com as pernas cruzadas, as mãos levemente dobradas ou entrelaçadas, os olhos suavemente fechados e o corpo em uma posição vertical natural e relaxada. A ênfase é ter a mesma postura de maneira constante, para que o *Asana* também esteja associado ao hábito da meditação. Se não conseguir sentar-se de pernas cruzadas, você pode sentar-se em uma cadeira, com os pés cruzados.

### Pureza: A natureza essencial da Realidade

Há um ditado que diz que "a Limpeza está próxima à santidade". Babuji escreveu: "Dê atenção especial à pureza do corpo e da mente." Quando fixamos nossa atenção no altíssimo, a pureza deste nos induz a imitar sua natureza. Em seu comentário sobre a primeira máxima, Babuji nos diz: "O princípio da pureza baseou-se na ideia de que a Existência eterna e pura a qual devemos adentrar é totalmente livre de qualquer contaminação. Ela é perfeitamente pura." Ele também diz: "Quando a nossa atenção é direcionada para a obtenção da pureza do mais elevado nível, começamos a imitá-la de todas as maneiras externas, buscando particularmente a limpeza do corpo."

Assim nos preparamos para a meditação, dando especial atenção à limpeza externa, criando um sentimento de pureza. E quanto à pureza da mente? Não basta apenas focar no corpo. Se necessário, podemos fazer alguns minutos de Limpeza Heartfulness antes de meditar, pois isso removerá as impurezas da mente. Babuji explica que esse sentimento de pureza se transforma, por si só, em poder, tornando nosso caminho ainda mais suave para que possamos nos elevar cada vez mais. Assim, a própria pureza nos ajuda a atingir o nosso objetivo no Yoga. Na tradição Heartfulness, quando o sistema é purificado com o poder sutil da Transmissão, as tendências inferiores da mente são desviadas para cima, o que automaticamente cria um anseio no coração pela Fonte.

Da perspectiva de criarmos o hábito da prática, purificar o corpo e a mente nos prepara para a meditação, facilitando o processo.



### REFLEXÕES SOBRE O PRINCÍPIO 1

Juntos, estes quatro elementos, tempo, espaço, postura e pureza dão sustentação ao hábito da meditação matinal diária. Somos criaturas de hábitos. Quando desenvolvemos um hábito, ele entra no subconsciente e se torna automático - não precisamos mais tentar fazê-lo conscientemente. O corpo lembra através de processos biofísicos, como a memória muscular. Ele pode executar uma ação automaticamente, sem esforço, como quando dirige, fuma ou nada. Criamos o hábito através da repetição e, assim, são criadas redes neurais no mesmo padrão. O tempo, o espaço e a postura são tecidos nesse padrão. Por outro lado, se continuamos mudando o tempo, o lugar e a postura todos os dias, torna-se impossível formar o hábito. Ao invés de um hábito diário, temos uma luta diária.

A pureza é outro aspecto importante da formação do hábito. Além do ato físico de limpeza, a pureza é também uma atitude, um sentimento e uma qualidade. Assim, quando nos preparamos para a meditação, limpando-nos física e mentalmente,

Portanto, é fundamental fazer da prática um hábito diário. Os quatro elementos essenciais para criar o hábito são um horário fixo, de preferência antes do amanhecer, um lugar reservado à prática, uma postura constante e a pureza da mente e do corpo.

ela desencadeia uma resposta habitual, exatamente como um fumante que procura um cigarro quando sente o cheiro da fumaça do cigarro no ar.

Na minha experiência, a preparação para a meditação matinal começa na noite anterior, com a limpeza. Lembre-se de que falamos de duas janelas de tempo muito auspiciosas para práticas espirituais - no fim do dia e pela manhã. Eu consideraria das 18h às 21h à noite e das 3h às 6h da manhã os momentos ideais para a prática espiritual. Se dormirmos antes das 22h, é possível ter oito horas de sono reparador e acordar antes das 6h para meditar. Desta forma, ficamos atrelados ao ciclo auspicioso de 24 horas da Natureza.

Voltando à preparação para a meditação matinal, as práticas complementares de Limpeza no fim do dia e Oração na hora de dormir definem a atitude e o estado interior. A limpeza remove todas as impurezas e complexidades do sistema e a oração restabelece nosso vínculo vivo com a Fonte para que ele continue durante o sono. Antes de dormir, se você sutilmente sugerir que está sendo preparado durante a noite para a meditação

matinal, perceberá que acorda disposto pela manhã e entra em meditação com facilidade.

Este primeiro princípio é fundamental para uma vida boa. A prática é o primeiro passo no processo, pois não é possível ter um progresso real sem a prática. Portanto, é fundamental fazer da prática um hábito diário. Os quatro elementos essenciais para criar o hábito são um horário fixo, de preferência antes do amanhecer, um lugar reservado à prática, uma postura constante e a pureza da mente e do corpo.

Em vista disso, faça uma autoanálise: você pode melhorar a maneira como se prepara para a meditação? O que pode motivá-lo ou inspirá-lo a agir? A resposta mais comum é a autodisciplina. O que impulsiona a autodisciplina? Claro que é a força de vontade. Mas quando é que esse processo se torna fácil, sem exigir força de vontade? Se você refletir sobre isso, logo verá que é quando temos muito interesse e entusiasmo. Será que uma criança pequena precisa de força de vontade para comer sorvete? Não. A palavra "entusiasmo" vem do grego *enthousiasmos*, que significa "ser inspirado ou possuído por Deus". Ao nos conectarmos com o Divino, a Fonte, através da oração, nosso entusiasmo vai crescendo natural e automaticamente, de modo que o nosso interesse pela meditação também cresce paralelamente.

E para onde nos leva a oração? Não precisamos olhar longe, pois está dentro de nós, dentro do nosso coração. O caminho do coração é o caminho do amor. O combustível para tudo é o amor.

E qual é a fonte desse amor que sentimos em nossos corações? Quero deixá-los com esta pergunta. É algo que vocês terão que descobrir por si mesmos, e quando encontrarem a resposta, terão tudo.

# Um Guia de Usuário para Viver

## Princípio 2

# UNINDO A HUMANIDADE

**DAAJI** continua sua série sobre a vida diária e a transformação humana. Neste artigo, ele introduz o segundo princípio universal do guia de usuário - a ciência de preencher o coração com amor através da oração, o elo de ligação que une tudo neste universo.

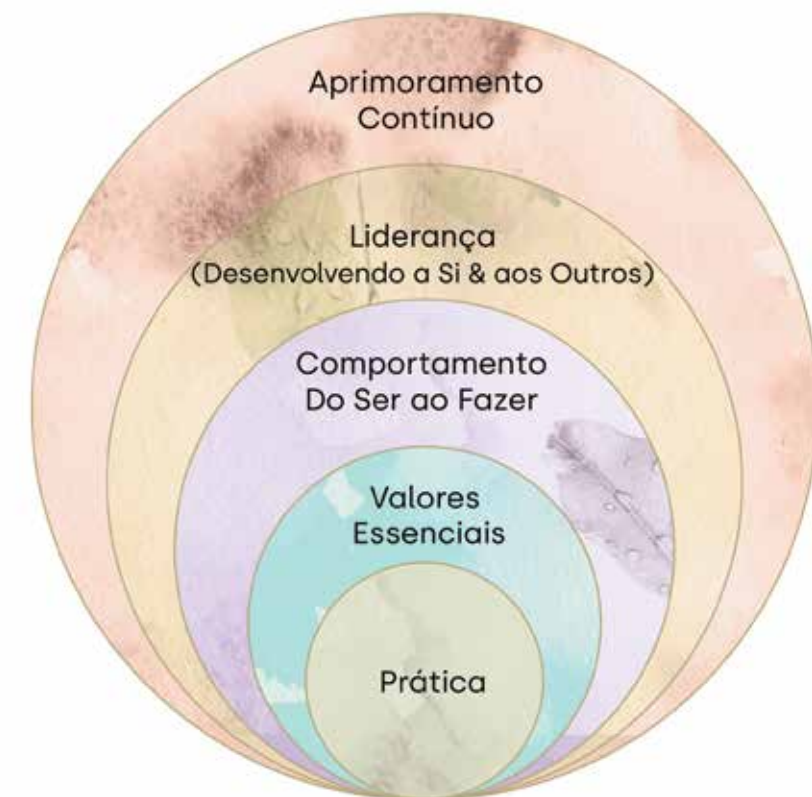


Diagrama 1

ILUSTRAÇÕES DE JASMEE RATHOD

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1 Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2 Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

3 Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### VALORES ESSENCIAIS

4 Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5 Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6 Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7 Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8 Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9 Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10 Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

Na época em que Babuji escreveu as Dez Máximas, a Segunda Guerra Mundial estava a todo vapor, levando em seu rastro dezenas de milhões de vidas preciosas. Além dos jovens soldados de ambos os lados dos conflitos, milhões de vidas inocentes foram tiradas como resultado do ódio étnico e do fanatismo religioso. Enquanto isso, na Índia, o país estava sendo dilacerado pelo fanatismo religioso em fúria. Consternado por essa atrocidade monstruosa e insana de matar pessoas em nome de Deus e da religião, Babuji declarou:

“Deus não pode ser encontrado no âmbito de uma determinada religião ou seita. Ele não está confinado dentro de certas formas, nem deve ser buscado nas escrituras. Temos que procurá-Lo no âmago do nosso Coração.”

Embora na época seu grito de angústia tenha caído em ouvidos surdos, tornou-se uma das frases definidoras de um movimento universal que abraça de todo o coração todas as religiões e fés sem distinção. Babuji previu que o movimento que começava como um mera gota, ganharia o globo, lançando as bases de um mundo baseado em uma espiritualidade definida pelo amor e pela unidade. Naquela época, ninguém podia sequer imaginar que muitas organizações e movimentos espirituais se uniriam; no entanto somos testemunhas desse início. É apenas o começo, esta revolução silenciosa está, de maneira lenta mas segura, transformando a consciência humana.

Na experiência de Babuji, Deus é a eterna presença no coração de cada ser. Nós humanos, dotados com faculdades de auto reflexão e consciência, temos a capacidade de perceber esta presença dentro de nós, e isso acontece simplesmente quando refinamos a mente, removendo todas as complexidades e impurezas que adquirimos. Isso também acontece

como resultado de purificarmos o coração de todos os desejos e paixões que lhe pesam. Para isso, Babuji criou as práticas Heartfulness de Meditação, Limpeza e Oração. O segundo princípio explica a importância vital da oração, como ela deve ser feita, a quem devemos dirigir-la e, por fim, qual é o resultado e o estado final da oração.

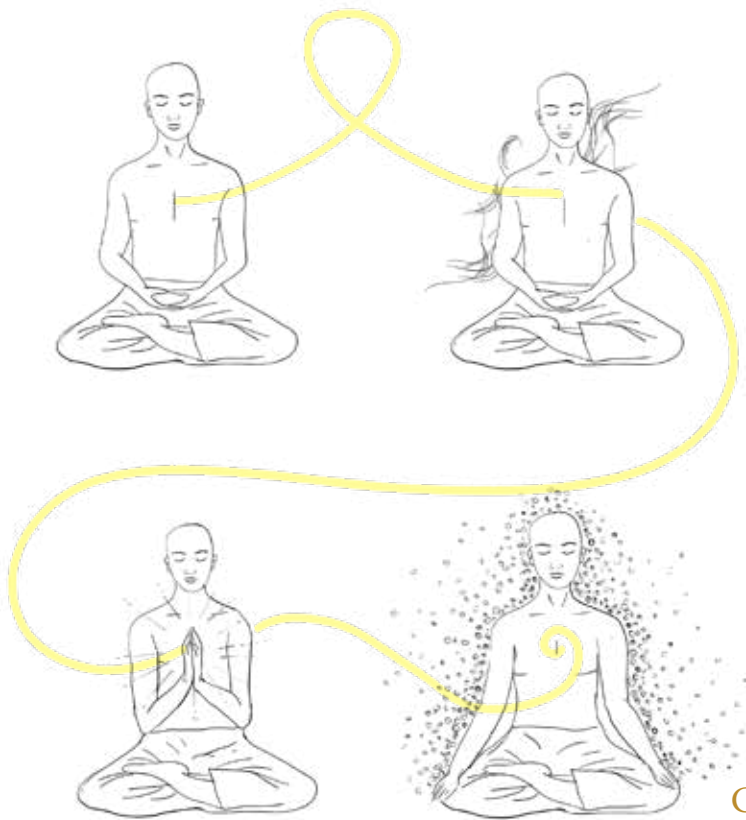
Ele resumiu este segundo princípio como:

“Comece sua meditação com uma oração para a elevação espiritual. Ofereça sua oração de tal forma que o coração se preencha de amor.”

#### A oração redefinida

Na maioria das tradições religiosas, a oração é oferecida para apaziguar uma divindade, para pedir algo ou para obter proteção contra o mal. Deus é visto como alguém lá fora, sentado em algum céu imaginário. O entendimento espiritual de Deus é bem diferente: o Absoluto, a Fonte de tudo, está dentro de nós, na verdade, está no centro de tudo, incluindo todos os átomos. Antes da criação, havia apenas a Fonte. Quando emergimos da Fonte e assumimos a forma atual, começamos a nos identificar com o mundo material, mas esse ponto central está profundamente enraizado dentro de nós.

Nesse contexto, a oração é uma tentativa consciente de estabelecer uma conexão com a Fonte, uma relação com Ela, e permitir que essa relação floresça, transformando-se em uma comunhão profunda. Esta relação permite, então, o fluxo da graça da Fonte para o coração de um ser humano. É a devoção que cria o vácuo ou a atração que atrai o fluxo da graça da Fonte. É o amor que cria o relacionamento ou vínculo. Este vínculo é então



A oração é uma tentativa consciente de estabelecer uma conexão com a Fonte, uma relação com Ela, e permitir que essa relação floresça, transformando-se em uma comunhão profunda.

#### Criar a conexão e estabelecer a relação

fortalecido pela ligação que se estabelece quando estamos constantemente consolidando este vínculo que conhecemos como recordação constante.

Na tradição Heartfulness, nossa verdadeira jornada diz respeito ao retorno à Fonte, ao nosso Lar original. Isso começa com o reconhecimento, que gradualmente se transforma em um profundo entendimento de que a Fonte está dentro de nós e que podemos nos tornar um com ela. A oração é um ato intencional de comunicação ou conexão. As várias etapas nesse processo de estabelecer uma conexão permanente com a Fonte são: fazer a conexão, criar a atração para convidar a Graça e tornar a conexão permanente.

Uma boa analogia para entender a ciência da oração é a telegrafia. Essa ideia de conexão a longas distâncias era a tecnologia mais avançada na época de Babuji. No mundo de hoje, uma melhor analogia seria a conexão à Internet através de Wi-Fi. Primeiro você tem que se identificar, estabelecer credenciais, usar uma senha, etc. ao fazer o login para estabelecer a conexão. Uma vez estabelecida a conexão inicial, ela se torna automática. Portanto, o primeiro passo é fazer-se conhecer e chamar a atenção do Absoluto dentro você. Em outras palavras, trata-se de estabelecer uma intenção.

Além disso, na telegrafia, a corrente elétrica flui de positivo para negativo. Sem esse diferencial, nenhuma mensagem seria transmitida, o que nos leva ao próximo passo.



#### Como a oração pode preencher o coração de amor?

Na Natureza, onde quer que haja fluxo, ele se move de um nível superior para um nível inferior; ou a transferência é definida pela polaridade positiva e negativa. É sempre necessário que haja um diferencial, pois quando duas coisas estão no mesmo nível, não existe fluxo. Se conseguimos criar um estado de vácuo no coração quando nos conectamos em oração, o fluxo da Graça é iminente. O amor preencherá o nosso ser se criarmos esse estado de súplica dentro de nós, o que significa nos colocarmos no nível mais baixo possível. Deixamos que o nosso coração se torne o mais receptivo e rendido possível. Esta inclinação acontece com devoção, com uma atitude ou estado de aceitação de que o doador é o Senhor e nós somos humildes receptores. A devoção cria esse vácuo no coração, que pode ser preenchido pelo jorrar da Graça.

Imagine por um momento que, ao invés de amor, seu coração esteja sobrecarregado de desejos e ego. O que pode entrar em um coração assim? Toda tentativa de criar mais de um canal durante

a oração simplesmente dilui nossos esforços. O coração todo deve estar engajado na oração; uma atenção parcial não funciona. A atenção plena do coração, preenchido de amor, cria sentimentos sagrados dentro dele. Nossa atitude sincera nesses momentos garante que consigamos tocar o coração do Absoluto.

Um grande poeta disse certa vez: "Ó tu sedento da intoxicação divina! Esvazia o teu coração para o propósito, pois a garrafa de vinho só se verte sobre um copo vazio." Isso foi o que Jesus provavelmente quis dizer em suas Bem-aventuranças no Sermão da Montanha: "Bem-aventurados os pobres de espírito, pois deles é o Reino dos Céus. Bem-aventurados os que choram, pois serão consolados. Bem-aventurados os mansos, pois herdarão a terra." Uma atitude de extrema humildade cria a inclinação necessária para que a Graça flua do divino para dentro do coração.

#### Criando um fluxo permanente de amor

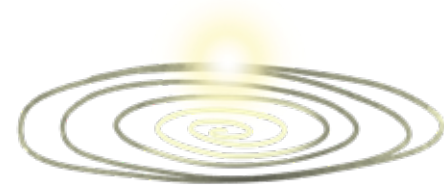
Todo relacionamento floresce através de uma frequente interação. Isso não é diferente na nossa relação com a Fonte, que é alimentada pelo amor. O amor cria o vínculo. A relação amadurece e se aprofunda com o apoio de outros aspectos das práticas Heartfulness, como por exemplo:

1. Oramos antes de meditar pela manhã, e isso em si é uma combinação sinérgica. A oração naturalmente direciona a atenção para dentro do centro do nosso ser, criando automaticamente um estado de retraimento interior ou *Pratyahara*, o que facilita *Dharana*, pois nosso pensamento já está direcionado para a Fonte interior. De fato, já fomos além do pensamento para um estado de comunhão com Deus, portanto *Dhyana* ou meditação é uma

progressão natural e a oração preparou o caminho para *Samadhi* antes mesmo de começarmos a meditar.

A meditação então aprofunda esse estado de oração e a Transmissão cria a próxima condição interior, expandindo a consciência e alinhando as faculdades mentais de pensamento (*manas*), intelecto (*buddhi*) e ego (*ahankar*) com o estado de oração do coração.

2. A limpeza purifica o campo da consciência, criando simplicidade e pureza para que seja progressivamente mais fácil se conectar através da Oração. Existem cada vez menos obstáculos e bloqueios. Como um lago onde se pode ver o fundo, não há nenhuma turbulência impedindo a conexão.
3. À medida que conseguimos reter cada vez mais o estado criado pela Oração e Meditação ao longo do dia, somos levados a um estado permanente de oração e



meditação. Isto é facilmente alcançado pelas simples práticas Heartfulness.

4. Também oramos na hora de dormir, para que possamos dormir nesse estado de conexão com a Fonte. O resultado é um sono profundamente reparador, rejuvenescedor e também de benefício espiritual. Em outras palavras, fazemos uso do tempo que dormimos para o nosso crescimento interior e o rejuvenescimento do corpo.

De qualquer forma, você iria dormir em um certo estado de espírito ou disposição, então por que não dormir com um coração suplicante? Experimente e veja o efeito que isso tem.

A prática com a atitude e a intenção corretas acaba criando um estado permanente de oração baseado em um estado permanente de humildade, rendição e total ternura do coração. Torna-se um estado de constante osmose com a Fonte divina. Uma pessoa nesse estado é um Mestre ou Guia, portanto, quando nos associamos a um Mestre assim, imediatamente sentimos a Transmissão da Fonte. Nos beneficiamos muito por estar com ele, pois ele pode facilitar esse processo de conexão com o

Absoluto, removendo os obstáculos e direcionando a Transmissão para os nossos corações.

### Para quem podemos orar?

O ideal é que oremos ao mais elevado, à Fonte presente dentro de cada um de nós. A oração leva ao domínio de si; no entanto, para alcançar esse estado, também precisamos nos render diante de algo superior, e por essa razão o Mestre tem um papel importante a desempenhar para facilitar a conexão e nos guiar em direção à Fonte. Portanto, não há uma única resposta a esta pergunta. Ela deve ressoar com seu coração, para que você sinta a Divindade dentro de si.



Em ambos os casos, a ideia de oração que Babuji propôs é radicalmente diferente da oração da religião tradicional. É um desejo profundo que criamos dentro de nós, um desejo de ser um com a Fonte da qual emanamos e que ainda é a verdadeira base do nosso ser. É um grito profundo que vem do fundo do nosso coração e que envia um sinal para a Fonte se aproximar de nós. Não pedimos nada específico quando oramos. É uma relação que se baseia na confiança profunda, um conhecimento interior de que já somos Isso.

### Como orar?

Nos anos 40, uma oração em particular foi revelada a Babuji, do além, que diz o seguinte:

*Ó Mestre!*

*Tu és o verdadeiro objetivo da vida humana.  
Nós ainda somos apenas escravos de desejos,  
impondo obstáculos à nossa evolução.  
Tu és o único Deus e Poder a nos conduzir a  
esse estágio.*

Esta oração tem quatro partes:

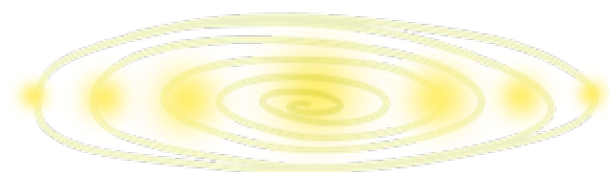
A primeira parte deixa claro a quem estamos nos dirigindo - ao Mestre supremo. Isso tem um significado muito profundo que é importante entendermos. Em todas as tradições espirituais, diz-se que a Fonte é o puro nada. Ela é completa em si mesma. É o começo e o fim, tudo em um só. Ela está além da criação, além da consciência e além do criador. Ela não pode ser tocada por nada. Como poderia então ouvir nossas preces e responder? Portanto, tem que haver algo que esteja em osmose com a Fonte, que é o Mestre - quer você o experimente como o Mestre interior no âmbito de seu Ser ou como o

Mestre vivo, o Guia. É o Mestre que responde à nossa oração quando ela é um grito profundo do âmago do nosso Ser. O Mestre é o elo de conexão. Esse conceito é difícil de entender e aceitar no início da prática, mas torna-se claro com a experiência, à medida que progredimos.

A segunda parte afirma claramente o Objetivo de nossa existência: o Mestre é o propósito da vida humana. Isto implica que não somos indivíduos isolados que estão orando por nossa própria evolução individual ou salvação pessoal. Estamos orando pelo estado mais elevado disponível a todos os seres humanos. Estamos orando para que todos os seres humanos se tornem um com esse estágio. É uma oração que inclui a tudo e a todos.

A terceira parte é uma constatação da nossa situação humana coletiva atual. Nossos desejos e nossas vontades nos arrastam para baixo e colocam obstáculos em nosso caminho; impedem o nosso progresso. Essa parte fala de uma aceitação humilde e honesta da nossa situação. É uma perspectiva esclarecedora - não somos cegos nem negamos a nossa situação; isso nos ajuda a nos curvamos e a sermos suplicantes. Nossas vontades e nossos desejos desviam nossa atenção e o foco do nosso propósito de nos tornar um com o Absoluto, nosso estado mais elevado de ser.

A última frase da oração é um humilde reconhecimento de que o Mestre é o poder divino que pode nos ajudar a alcançar esse Objetivo. Não podemos chegar até lá apenas pelo esforço do nosso eu inferior, pois o nosso ego nos engana e falhamos. Dependemos desse Eu superior para criar o diferencial com o nosso Eu inferior. Isto também implica que dirijamos nossa oração somente ao Absoluto supremo para que Ele nos leve ao destino final.



A hora ideal para esta oração é antes da meditação matinal e na hora de dormir. A maneira de praticá-la é repeti-la silenciosamente algumas vezes e, em seguida, tentar se perder nas palavras - ir além das palavras e alcançar o sentimento e as vibrações por trás das palavras. Deixe-as ressoar em seu coração. Não cantamos ou usamos isso como um mantra. O significado da oração se revela com o tempo e é muito mais do que o simples resumo acima. Isso é apenas o ponto de partida para o entendimento básico. Você pode preferir ignorar isso e tentar descobrir o significado por conta própria, através da experiência. Você só precisa aceitar o que encanta o seu coração.

Recentemente, testemunhei meia dúzia de chefes de renomadas organizações espirituais, vestidos em seus trajes especiais, recitarem *slokas* em sânscrito e orarem pela unidade e paz universal no final de uma reunião. Mas eu os observei discutir e buscar a máxima precisão em suas explicações sobre as antigas escrituras. Isso me fez pensar em sua natureza *sattvik*. Mesmo recitando aqueles *slokas* maravilhosos, foi possível perceber a arrogância do conhecimento e da posição! Como pode a graça descer em corações já tão abarrotados?

## Por onde começamos?

Nossa relação com nosso Eu Superior é parte integrante e vital da vida humana e, portanto, das práticas Heartfulness. Através da oração simples, oferecida com o coração cheio de reverência, nos conectamos com a Fonte de nossa existência e convidamos a atenção do Supremo. No entanto, alcançar esse estado de coração suplicante, no qual a oração se torna automática, requer prática. Dito isto, quero chamar sua atenção para a seguinte citação de Babuji, que resume brilhantemente a filosofia e a prática da oração:

“Quando o mundo emergiu para a forma atual, o ponto central já estava profundamente enraizado em todos os seres. E, sendo parte do Supremo, dirige nossa atenção para a Fonte. Na oração, tentamos alcançar esse ponto que, no entanto, só é possível se criamos um estado similar dentro de nós. Isto requer prática e só pode ser alcançado

se nos resignarmos à Vontade Divina, que é absolutamente simples e tranquila. Aparentemente, parece ser muito difícil, embora na verdade não seja. Não é difícil para aqueles que aspiram por esse estado. Quando uma pessoa cria em si mesma um forte anseio pelo Absoluto, ela está realmente em estado de oração e cabe a todos aspirar por isso. Sempre que uma pessoa entra nesse estado, ainda que por um momento, sua oração é reconhecida, mas é necessário uma prática contínua para que isso seja alcançado.”

Se você estiver com o coração aberto e a mente contemplativa, e refletir profundamente sobre essas linhas, a essência dessas palavras penetrará em sua consciência e se tornará um com seu Ser. Então, cada vez que você praticar a oração, ela se revelará de formas magníficas. Lembre-se, a oração não é um elo estático, ela é um elo dinâmico, um elo vivo com a Fonte.

## Uma última nota de cautela

Ao enfrentar problemas mundanos, a oração deve ser oferecida como último recurso. Por exemplo, se sua irmã está sofrendo por falta de alguma coisa, será que você compensaria essa falta imediatamente, ou você rezaria e ficaria satisfeito apenas dizendo que já fez a sua parte? Se caísse no mar, você rezaria pedindo ajuda ou também começaria a nadar? Portanto, a oração como meio de pedir ajuda mundana deve ser oferecida só quando tivermos esgotado todos os recursos disponíveis para resolver o problema.



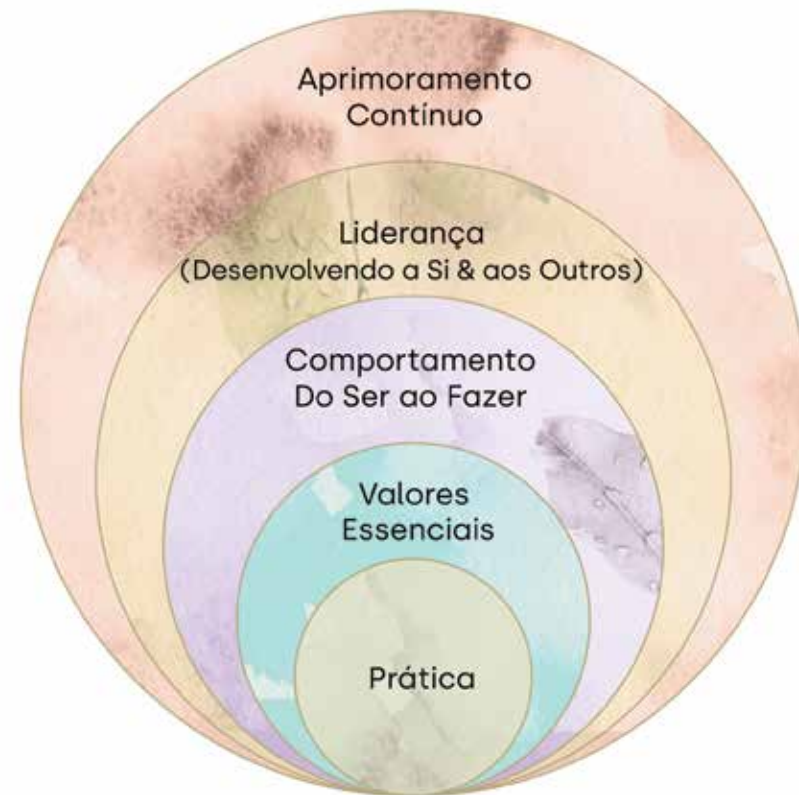
# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 3

## QUAL É O SEU DERRADEIRO OBJETIVO DE VIDA?

**DAAJI** continua sua série sobre a vida diária e a transformação humana. Neste artigo, ele introduz o terceiro princípio universal do guia de usuário - a ciência de estabelecer metas e de nos conectarmos com o propósito de nossa vida.



Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

#### VALORES ESSENCIAIS

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.



Em seu célebre livro “Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes”, publicado em 1989, Stephen Covey resume o hábito 2: Comece com o objetivo em mente. Este hábito é a capacidade de visualizar em sua mente o que realmente quer, ou que quer ser, mesmo que atualmente você não possa vê-lo com seus olhos. Na literatura ióguica, esta capacidade de imaginar e visualizar um objetivo é conhecida como kalpana. Ela se baseia no princípio de que aquilo que você cria em sua mente é o que, por fim, se manifesta em sua vida. Por outro lado, se você não visualizar conscientemente aquilo que deseja ser, você será moldado pela influência dos outros e pelo ambiente ao seu redor.

O livro de Covey teve um enorme impacto na maneira como indivíduos e empresas estabelecem proativamente seus objetivos e trabalham para cumpri-los. Mas o escopo de seus objetivos é limitado a realizações e valores no âmbito mundano.

É fácil observar que se não fixamos nossas metas, seja lá qual for a atividade, existe uma grande chance de fracassarmos no cumprimento delas. Muitas vezes confundimos uma etapa intermediária com o destino final ou nos desviamos do caminho. Aqueles dentre nós que têm objetivos claros, têm mais chances de sucesso do que aqueles que não os têm.

No mundo de hoje, isto parece tão óbvio, mas quando Babuji escreveu seu livro nos anos 40, este não foi bem compreendido no contexto da teoria de gestão moderna. Na verdade, foi só em 1960 que algumas das novas teorias relacionadas à definição de metas foram publicadas. Compare isso com as antigas tradições, como o Yoga e a literatura Védica: Swami Vivekananda é conhecido pela declaração: "Levante-se, desperte e não pare até que o objetivo seja alcançado." Dizem que esta declaração foi inspirada no capítulo 1.3.14 do Katha Upanishad, no qual Lord Yama ensina a Nachiketa os métodos do Yoga. A ideia da atenção focada em um único ponto é um dos princípios fundamentais do Yoga desde tempos imemoriais, uma vez que o Yoga é

um modo de vida focado em metas. Platão também descreve a natureza uni-direcionada da alma da razão em seu livro "A República"; e a visão de Aristóteles é: "Primeiro, tenha um ideal prático, definido e claro; uma meta, um objetivo. Segundo, tenha os meios necessários para atingir seus fins; sabedoria, dinheiro, materiais e métodos. Terceiro, ajuste todos os seus meios para esse fim."

Nas últimas quatro décadas, as pesquisas nos campos da administração e da psicologia corroboraram com esta correlação entre o estabelecimento de metas e o desempenho. Quando temos um objetivo claro, estamos energizados e temos propósito e direção. Isto cria a motivação necessária para continuarmos quando enfrentamos obstáculos e desafios inevitáveis. Resumindo, as pessoas com objetivos são mais propensas a irem mais longe do que aquelas sem objetivos.

Babuji chegou a conclusões semelhantes através de sua própria experiência e intuição, mas isso não foi tudo. Sua ideia de estabelecer uma meta foi um passo além. Ela abrange todas as dimensões da existência, não apenas o mundo físico. Ele fala sobre o maior objetivo da vida humana e sua orientação é resumida a seguir:

### Princípio 3:

Fixe seu Objetivo, que deve ser a união completa com Deus. Não descanse até que este ideal seja alcançado.

Vamos explorar este Objetivo supremo da vida humana e ver o que acontece quando o adotamos para nós e o que é necessário para alcançar esse estado.

## A importância de fixarmos o Objetivo

Tomar consciência de um Objetivo tão abrangente requer conhecimento e discernimento sobre o propósito da vida humana e, certamente, não é o



que muitos de nós estamos procurando quando começamos a meditar. Na verdade, embarcamos em uma busca espiritual por necessidades mais imediatas, como sentir paz, remover a pesada carga da agitação emocional e aprender a administrar nossos pensamentos. E tudo isso é válido, porque nossos objetivos mudam. No início, muitas vezes estamos concentrados na periferia do nosso ser, na nossa existência física e nos prazeres momentâneos associados ao corpo. As causas de prazer e felicidade para uma criança são diferentes das causas de prazer para um adolescente, um jovem adulto, uma pessoa de meia-idade e uma pessoa idosa.

Quando desenvolvemos mais atração pelo coração e pela mente, isto é, pelos corpos sutis, começamos a ansiar por felicidade interior em vez de buscar apenas o prazer, e mais tarde ansiamos pela bem-aventurança que experimentamos na meditação. É claro que na vida os prazeres, a felicidade e a bem-aventurança são necessários, mas quando somos atraídos pelo corpo causal, a alma, ficamos cada vez menos interessados

em todas essas coisas. Vamos além do prazer, da felicidade e da bem-aventurança, para o estado de inexistência, vazio ou nada que está associado à Fonte. É difícil descrever esse estado puro e sublime, pois ele não tem peso ou qualquer qualidade.

Esta jornada para alcançar estados cada vez mais sutis requer uma atenção e uma consciência intencional a respeito de para onde estamos nos dirigindo, o que também é chamado de *Jnana Yoga*. Mas só conhecimento não basta. É como acender uma vela ou a luz; o propósito é apenas fazer coisas, como ler, cozinhar ou jantar. Da mesma forma, nós buscamos conhecimento para fazer coisas. O conhecimento é para esse fim; ele só tem significado se posto em prática.

Quando mantemos nossos objetivos em vista, nossos esforços são suficientemente intensificados para garantir o sucesso. Quando fixamos nosso pensamento em um determinado objetivo, o próprio pensamento, alimentado pelo nosso interesse e desejo, se torna uma intenção, o que ajuda a pavimentar o caminho na direção do objetivo.

Podemos usar a metáfora de um barco para explicar essa ideia. Uma vida sem um objetivo é como um barco sem leme ou timão. Sem direcionar o leme no sentido correto, é pouco provável que o barco alcance seu destino. O que representa esse leme em nosso desenvolvimento interior? É o nosso grande interesse, anseio e determinação, juntamente com a força de vontade e a confiança para navegar pelos turbilhões e pelas correntezas, que são os obstáculos ao longo do caminho. Dirigir o leme envolve fazer algo, o que representa a ação do *Karma Yoga*. E aqui o 'fazer' diz respeito às práticas Heartfulness e aos princípios relacionados ao estilo de vida.

O terceiro ingrediente é o entusiasmo - a vitalidade e a paixão que se desenvolvem no buscador para continuar sua jornada em direção ao objetivo. Isto também é conhecido como amor e devoção, ou *Bhakti Yoga*. Sem a inspiração e o efeito calmante do amor

e da devoção, a jornada seria seca, impiedosa e sem vida. O amor nos impulsiona para frente e para cima. Ele acende o fogo da transcendência.

Assim, visualizar o Objetivo supremo envolve as três grandes correntes do Yoga: *Karma Yoga, Jnana Yoga, e Bhakti Yoga*.

Isso traz outra grande questão:

### Qual é o objetivo supremo da vida humana?

Sábios, cientistas, líderes religiosos, filósofos e grandes pensadores tentaram responder essa pergunta ao longo da história humana, juntamente com algumas perguntas relacionadas:

Quem sou eu?

Por que estou aqui?

Qual é o propósito da minha existência?

De onde eu vim e para onde irei depois?

As respostas para essas velhas perguntas não só estão ligadas ao que acontece nesta vida como também estão intimamente ligadas ao que acontece antes, depois e além desta existência física. Alguns sistemas de crenças promovem a ideia de céu e inferno, enquanto outros ensinam que continuaremos reencarnando até que todas as nossas dívidas cármicas sejam pagas e só então seremos liberados. Outras pessoas acreditam que não existe nada antes nem depois desta vida.

Babuji criou um paradigma inteiramente novo. Ele começou fazendo uma simples pergunta: "O que é essa única coisa, que quando a possuímos, temos tudo?"

Não é riqueza, poder, fama, conhecimento, nem mesmo amor e felicidade, e sim a fonte de todas essas coisas. E qual é a fonte de tudo? É a fonte da própria criação; aquilo a que chamamos de Fonte ou o Supremo. Se possuímos isso, temos tudo. E é possível alcançar isso nesta vida.

Isso suscita outra pergunta: "O que é a união completa com a Fonte?". Podemos substituir "a Fonte" por vários termos - o Verdadeiro, Deus, o Absoluto, o Supremo e o Centro - para descrever o estado imutável que existia antes da criação. Tudo emanou dele. Toda a criação é uma manifestação dessa unicidade. Existe criação e dissolução, evolução e involução, expansão e contração, mas a Fonte permanece como é, imutável.

Essa ideia também pode ser explicada através da física quântica. Se tudo na criação é energia e vibração, então nada dentro dessa esfera é realmente criado ou destruído. Existem apenas diferentes níveis de vibração. E tudo emana da Fonte, que está além da vibração e em equilíbrio perfeito. O substrato fundamental da existência é a consciência. A Consciência é o campo do Ser. Todos os seres

estão em diferentes níveis de vibração de consciência. Podemos, portanto, traçar nosso caminho de volta à Fonte: primeiro, através do domínio da consciência e depois através do domínio da potencialidade que está na base da consciência, e finalmente, podemos alcançar o estado absoluto de unicidade com a Fonte. Essas três etapas ou regiões de existência do ser humano foram classificadas por Babuji em termos de nossa anatomia espiritual como a Região do Coração, a Região da Mente e a Região Central, em seu livro "A Eficácia do Raja Yoga".

Babuji também criou um método através do qual somos capazes de refinar e expandir nossa consciência através da jornada dos treze chacras dessas três regiões a fim de realizar esse Objetivo final, ou seja, a união com a Fonte. Ele explicou essa jornada em outro livro seu: "Rumo ao Infinito". Tudo isso pode parecer ficção científica, mas pode ser experimentado por qualquer pessoa disposta a tentá-lo.

Portanto, fixar o Objetivo é o primeiro passo para completar esta jornada.

### O que acontece, quando fixamos o nosso objetivo?

Quando fixamos a nossa atenção nesse Objetivo de unicidade com a Fonte, com interesse e anseio, isso cria um movimento no Infinito e o divino começa a se mover em nossa direção. Pense num amante e na sua amada. Primeiro a amada ouve o chamado do amante. Uma vez estabelecida a relação, o amante e a amada caminham para se tornarem um, até que finalmente a fusão se torna permanente e duradoura. Isso demonstra a importância do Bhakti Yoga na jornada. Mas esta fusão é apenas a preparação! Nossa travessia pelo oceano infinito começa agora, e isso nos leva ao âmbito da Realidade. Aqui estamos livres de todos os miasmas do mundo, mas ainda temos que seguir adiante para chegar ao destino final.



### Qual é a chave para o sucesso?

Primeiro, é preciso definir o Objetivo. Em seguida, para chegarmos à Realização, precisamos criar um intenso anseio pelo Objetivo. Ele começa com uma intenção, o que cria o impulso inicial que, por sua vez, avança nossos esforços. Nosso interesse vai aumentando à medida que adquirimos uma compreensão mais profunda do Objetivo e começamos a sentir o gosto de sua magnitude. Por fim, isso se transforma em um profundo anseio.

Nossa busca pelo Objetivo é uma abordagem integrada que envolve o coração e a mente. No coração é criado o anseio enquanto na mente é gerada a determinação. Em outras palavras, o coração cria a atração enquanto a mente cria o impulso. A nossa força de vontade e a nossa confiança nos ajudam a atravessar os obstáculos, e a vontade se fortalece quando aplicada nas práticas. A confiança também cresce com a prática. Em suma, o segredo do sucesso contém três elementos: Prática regular, intenção clara



e desejo intenso - novamente, *Karma Yoga*, *Jnana Yoga*, e *Bhakti Yoga*.

Quando adotamos estas três coisas, as tendências da mente são desviadas para o Objetivo com sinceridade e intensidade. Todas as nossas faculdades mentais passam a trabalhar juntas como uma corrente poderosa, e não mais fragmentadas em múltiplos canais. Isto é desenvolvido através de uma prática consistente.

### Em resumo

Aqueles dentre vocês que estão familiarizados com esses 10 princípios sabem que cada um deles existe por si só e faz parte de um todo, assim como as pérolas de um colar. Não existe hierarquia aqui; cada um deles é igualmente importante. No entanto, gostaria de dizer que esse terceiro princípio é um dos mais difíceis de explicar, pois nele está contida toda a filosofia do Heartfulness em sua essência. Só através do resultado de uma prática regular é que podemos realmente experimentar e compreender o propósito de fixarmos o Objetivo.

Muitas pessoas perguntam sobre a diferença entre a oração (princípio 2) e fixar o Objetivo (princípio 3). Na verdade, ambos estão intrinsecamente ligados. Estabelecemos uma conexão com a Fonte quando praticamos a oração. Quando oramos, pouco antes da meditação, estamos oferecendo um profundo clamor a partir do âmago do nosso coração. Isso tem o poder de invocar a Fonte, para que ela venha em nossa direção. Fixar o Objetivo é um processo consciente de manter viva essa conexão e permitir que ela esteja cada vez mais viva. É um anseio que tudo abrange, como uma paixão elevada a enésima potência

Quando o Objetivo é prioritário em nossa mente, todos os outros desejos desaparecem, todos os outros apegos perdem sua intensidade e todas as expectativas desaparecem. Todo o resto em nossas vidas é absorvido por esse anseio central. Não é que não valorizemos nossas outras relações e aspectos



mundanos de nossas vidas. Eles também estão presentes e são imensamente enriquecidos pelo amor e pelo potencial que se desenvolvem em nós à medida que avançamos. Na verdade, as riquezas do mundo se tornam mais belas quando integramos esses 10 princípios em nossa vida.

Entretanto, nosso foco muda. O propósito central de nossa existência assume um lugar central e todas as tendências da mente são desviadas para esse lugar com força total. Há imensa impaciência e inquietude para que o Objetivo seja alcançado. Alcançar esse estado requer isto.

Neste conjuntura, você pode se perguntar: "O que eu faço depois de definir o Objetivo?" Eu só posso responder a partir da minha própria experiência. Uma vez fixado o Objetivo, continuei praticando incansavelmente e entreguei o resultado ao meu Mestre.

Aparentemente existem três paradoxos que vale a pena explorar aqui:

O primeiro envolve a orientação que nos é dada pelo Senhor Krishna no Bhagavad Gita. Enquanto Babuji nos aconselha a fixar nosso Objetivo e não descansar até que ele seja alcançado, o Senhor Krishna nos diz que embora tenhamos o direito de fixar nosso Objetivo e tenhamos direito às ações que desempenhamos para alcançar esse Objetivo, não temos direito ao Objetivo em si - os resultados de nossas ações estão nas mãos de Deus. Este conceito nos leva a outro princípio que é de grande importância na jornada espiritual, o da aceitação de tudo o que acontece ao longo do caminho. Fazemos a nossa parte e cooperamos da melhor forma que podemos, mas o momento em que os eventos ocorrem e os sucessos não estão em nossas mãos. Não pode haver nenhuma transação entre nós e Deus, e só podemos prosseguir aceitando este fato com um coração entregue e transbordando de humildade. É o que é. De qualquer forma, toda a vida é governada pelo mesmo princípio.

O segundo paradoxo é o seguinte: um conceito ainda mais abstrato de ser compreendido é o fato de que o Objetivo é também um Objetivo que retrograda, um Objetivo sem fim, um Objetivo infinito. Como entender que fixamos um Objetivo que não é finito? Em vez disso, nos aproximamos dele assintoticamente. Segue uma dica aqui: Este paradoxo é uma das muitas razões pelas quais o Mestre é tão importante em nossa jornada. Ele representa o Objetivo que, de outra forma, não pode ser definido adequadamente.

Ninguém consegue realmente captar ou compreender o Objetivo que tem o Infinito como base. A única maneira de experimentá-lo é através do sentimento de uma consciência cada vez mais refinada.

E o terceiro paradoxo é o seguinte: Podemos ter fixado o Objetivo final da vida humana, mas e quanto ao objetivo imediato de hoje? Vivemos num mundo onde as duas asas da nossa existência - a material e a

espiritual - precisam ser cuidadas. O que quer que surja em nosso caminho, no momento, é o nosso objetivo imediato. Por exemplo, talvez queiramos nos livrar do estresse e ter paz. Então, à medida que desfrutamos de cada vez mais paz, somos levados ao afrouxamento dos apegos ou a uma maior compaixão, empatia e generosidade do coração. Cada estágio nos leva ao próximo e assim por diante. Finalmente, somos capazes de perceber a diferença entre o estado puro de consciência e a consciência da percepção. Tendo chegado a um estado de consciência tão puro, estamos prontos para embarcar na base que sustenta a consciência. Nesse nível superior, reina a supremacia da pureza.

A pureza aumenta a autoconsciência com reverência, sem nada exigir. Por sua vez, mantém nossos sentidos sob controle. O resultado é o foco preciso, único e clareza total, pois os sentidos não interferem mais. Uma mente assim focada permite a contemplação, que resulta em harmonia. É nesse campo de harmonia que conseguimos cultivar a verdadeira felicidade.

Ao longo dessa jornada crescente, mesmo o objetivo espiritual imediato pode não ser visível. É como subir uma montanha através de uma floresta - nem sempre conseguimos enxergar o quanto caminhamos e o quanto temos pela frente. Somente quando alcançamos um local de onde podemos avistar o caminho, como um mirante, podemos enxergar de onde viemos e vislumbrar o pico para o qual nos dirigimos. Portanto, uma maneira de administrar esse processo de definição do objetivo para a nossa jornada espiritual é valorizar o que nos foi dado em cada meditação, absorver, digerir e expandir cada vez mais até nos fundirmos com isso. Nesse sentido, nosso objetivo não existe no futuro, ele está aqui e agora. E isso requer que cultivemos uma imensa receptividade em nossos corações.

Desejo-lhe muito sucesso em sua jornada rumo ao Objetivo.

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 4

## APRENDENDO A SIMPLIFICAR A VIDA



**DAAJI** continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o quarto princípio universal do Guia de Usuário - viver de maneira simples para ser idêntico à Natureza. Atualmente, a pandemia da COVID-19 está nos forçando a redefinir o nosso estilo de vida e para muitos de nós isso significa simplificar nossas vidas de um modo que não poderíamos ter imaginado nem há algumas semanas atrás. Este quarto princípio nos ajudará a visualizar nosso caminho e a ser criativos na maneira como nos adaptamos às circunstâncias atuais.

## As duas asas de um pássaro

Antes de passarmos ao quarto princípio, vamos fazer uma breve pausa para ver até onde chegamos. Nos artigos anteriores do Guia de Usuário, exploramos os Princípios 1 a 3 sobre as práticas espirituais de meditação e oração e o objetivo final da existência.

Os sete princípios restantes cobrem outros aspectos da vida diária, relacionados às atividades e interações com os outros. O verdadeiro progresso inclui tanto as dimensões mundanas da existência quanto as espirituais, porque elas não estão separadas, e Babuji usa a analogia: "A espiritualidade e a materialidade são como as duas asas de um pássaro. Um pássaro não pode voar só com uma asa."

Essa afirmação de Babuji é frequentemente mal interpretada, dependendo da disposição do leitor. Por exemplo, alguns consideram que o sucesso material e o sucesso espiritual coexistem para que possam justificar convenientemente seus desejos materiais, prazeres e indulgências que não estejam em sintonia com o progresso espiritual. Alguns vão para o outro extremo, mergulhando na espiritualidade a fim de escapar do lado humano da vida, acreditando que seu deus ou guru moverá, de alguma forma, uma varinha mágica e virá em socorro sempre que houver um problema.

Isso me lembra uma das fábulas de Esopo sobre um homem de Atenas que estava numa longa viagem marítima quando seu navio naufragou em uma terrível tempestade. Ele conseguiu escapar do navio naufragado com alguns outros e todos eles se agarraram a tábuas de madeira do navio naufragado para se manterem vivos. Próximo dali havia uma ilha e a maioria dos sobreviventes começou a nadar em direção à costa, mas o homem de Atenas permaneceu ali.

Em vez disso, ele começou a rezar para a deusa Atena: "Por favor, me salve dessa terrível situação. Prometo construir um templo em sua honra se eu sobreviver a isto". Nesse momento, um marinheiro passou nadando

e gritou: "Ore para Atena com todas as forças, mas se quiser sobreviver, comece a nadar também!"

O que acontece quando confiamos na dimensão espiritual para resolver questões mundanas? No início dos anos 80, o psicólogo John Welwood cunhou o termo "desvio da espiritualidade" para descrever um fenômeno que ele observou em muitos meditadores – que eles usam práticas e crenças espirituais para evitar lidar com questões emocionais e psicológicas não resolvidas. Hoje esse termo é comumente usado no Ocidente para definir um comportamento que resulta em um tipo de espiritualidade conceitual e unilateral, onde um pólo da vida é elevado às custas do outro e onde não se lida de forma alguma com as tendências do subconsciente. Welwood observou esse dano causado na vida das pessoas, principalmente nos relacionamentos; nesse caso, a espiritualidade se torna uma espécie de escapismo para evitar os desafios da vida mundana.

Com um número cada vez maior de professores oferecendo espiritualidade fast-food, embora isso seja muito comum atualmente, não é nenhuma novidade. Durante sua vida, Babuji também descobriu um amplo espectro de caminhos e práticas espirituais e lamentou que muitos dos chamados gurus estivessem apenas repetindo as escrituras e técnicas sem ter o calibre, a experiência e o conhecimento necessários para guiar seus seguidores em direção ao Objetivo. Ele também se deparou com caminhos que prescreviam austeridade e isolamento, onde os praticantes fugiam das dimensões psicológicas e interpessoais do seu ser. Ambos os extremos não cumprem o objetivo. Babuji percebeu que o verdadeiro caminho espiritual deve apoiar os níveis pessoais, interpessoais e transpessoais do ser.

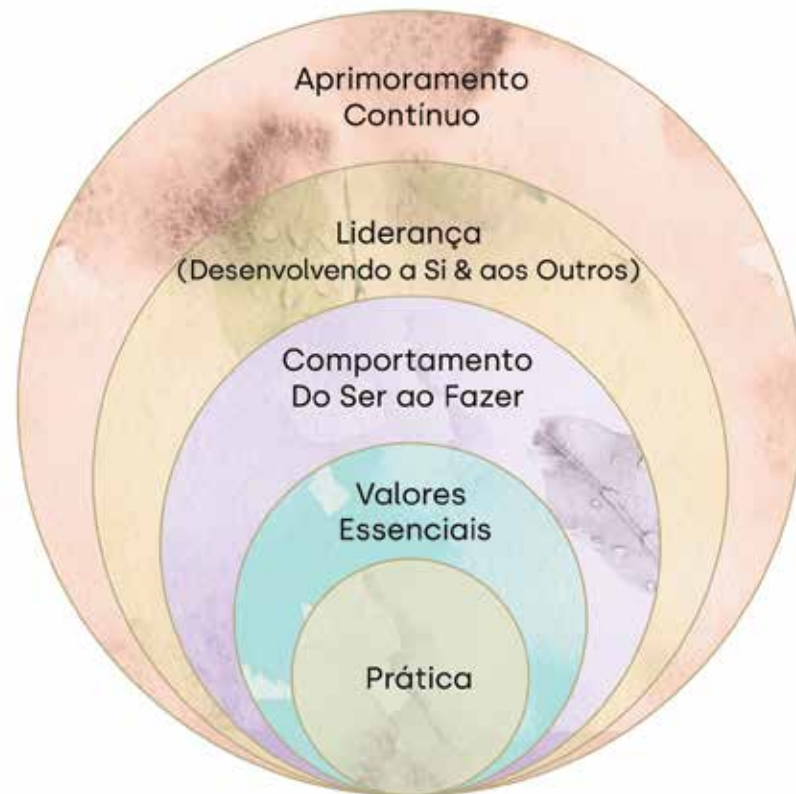
Sua analogia do pássaro que precisa das duas asas para voar também tem outro significado: À medida que progredimos espiritualmente, nossa vida material vai se tornando cada vez mais carregada com as refinadas vibrações da nossa essência espiritual. Consequentemente, nosso crescimento em ambas as

esferas se integra para estar em sintonia com a nossa natureza divina. Na verdade, nos desenvolvemos tornando-nos seres humanos completos que conseguem voar com suas duas asas, com o coração funcionando como a cauda do pássaro, nos guiando para diante.

Então, o que é esse aspecto humano? Temos múltiplas dimensões ou camadas do ser - nossas dimensões física, mental, intelectual, emocional, social e espiritual - e cada uma delas afeta todas as outras. Nosso objetivo é trazer estas dimensões para uma unicidade holística e dinâmica. Da perspectiva quântica, essas dimensões são envolturas de energia que se tornam progressivamente mais sutis à medida que nos movemos do exterior para o interior - da forma para a ausência de forma; da matéria à energia, ao Absoluto. No Yoga, eles também são conhecidos como envolturas ou *koshas* do nosso sistema. Não podemos ignorar nenhum deles em nossa jornada rumo ao Objetivo. Todas elas fazem parte da unicidade do nosso ser em diferentes estados de vibração.

Os princípios 1 a 3 focam em nossa prática e propósito espirituais. No Heartfulness, a prática inclui a Meditação com Transmissão pela manhã, a Limpeza à noite e a Oração na hora de dormir. Há também práticas adicionais, tais como a Meditação no Ponto A para desenvolver harmonia e fraternidade universal, a Limpeza do Ponto B, para administrar e moderar a energia sensual e uma Oração Universal pela Paz. Juntas, essas práticas regulam a mente, purificam o coração e nos ajudam a expandir nossa consciência enquanto seguimos em nossa jornada pelos chacras.

Mas o que acontece nas 22 ou 23 horas restantes do dia que passamos com nossa família e amigos, trabalhando ou estudando, desfrutando de passatempos, atividades recreativas e dormindo? Estamos conscientes de como nosso estado interior se expressa externamente em nosso comportamento nesses momentos? Isto nos leva ao próximo conjunto de princípios que nos ajudam a desenvolver um estilo de vida em sintonia com o nosso crescimento interior.



Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

### VALORES ESSENCIAIS

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

## Simplicidade

O primeiro deles, o Princípio 4, trata do valor essencial da simplicidade:

Princípio 4:

Simplifique sua vida para ser idêntico à Natureza.

Este valor decorre diretamente do Princípio 3 - quando estamos em sintonia com o Objetivo e em unidade completa com Deus, nossa vida se simplifica em todas as dimensões. Deus é a simplicidade máxima; portanto, os únicos métodos que nos levarão até lá são os mais simples. Quando não estamos em sintonia com este Objetivo, nossa própria criação nos leva à complexidade. No momento em que conseguimos deixar de lado nossa própria criação, a mágica acontece! É por isso que se dá tanta



importância à aceitação e à rendição nos sistemas espirituais. A rendição é a chave para a simplificação. Então, como podemos trabalhar com este valor de simplicidade para nos transformar de dentro para fora?

## Entre no sistema de crenças

Temos três corpos - o corpo físico, o corpo sutil e o corpo causal. O corpo causal é a nossa alma, nossa essência eterna. O campo que emana e envolve o corpo causal é o campo do corpo sutil de nossa consciência pura (*chit*). E os outros corpos sutis - incluindo o ego (*abankar*), o intelecto (*buddhi*) e a mente contemplativa (*manas*) - são funções dentro deste campo de consciência.

O ego é nossa identidade individual e em sua forma original ele é simplesmente isso - uma identidade simples, sem quaisquer preconceitos ou apegos. Como função da mente, ele é nosso impulso para manifestar as coisas e, assim, ele está associado ao nosso invólucro energético, nosso pranamaya kosha. Sem ele, não conseguiríamos pensar, agir ou nos interessar por nada. Mas à medida que as complexidades se desenvolvem dentro de nosso campo de consciência, o ego se agarra a essas complexidades, distorcendo sua pureza de identificação. Começamos a nos identificar com várias coisas - nossos princípios, nossas crenças, nossa cultura e condicionamento, nossas ambições, bem como os papéis que desempenhamos, como por exemplo: marido, esposa, mãe, pai e CEO, além de nossas qualidades, como: inteligente, estúpido, gentil, criativo etc. Chegamos ao ponto de nos identificar com nossos pertences e posses, por exemplo: nossa casa ou carro, jóias ou saldo bancário. Todas essas coisas definem nosso sistema de crenças. Quer saibamos ou não, nossas atitudes e ações emanam do sistema de crenças. Portanto, se realmente queremos mudar nossas atitudes e ações, precisamos mudar nosso sistema de crenças.

## Como nasce o sistema de crenças

Como se formou o sistema de crenças? Ele foi se acumulando ao longo do tempo como resultado de nossos pensamentos, sentimentos e reações às circunstâncias que criaram impressões no campo sutil da nossa consciência - aquelas camadas de complexidade ou nós que chamamos de *samskaras*. Elas criam o sistema de crenças no qual estamos enredados. Nosso pensamento tem o mesmo poder do pensamento original que levou à criação do universo, e dentro deste macrocosmo do universo existimos como minúsculos microcosmos com as nossas próprias criações individuais personalizadas.

A grande diferença, além da escala, é que as sementes da nossa criação individual são as impressões ou *samskaras* que foram depositados no campo sutil da nossa consciência. Elas formam um modelo individual único no nível do corpo sutil, assim como as nossas impressões digitais têm um modelo único no nível físico. As impressões são responsáveis pelo peso emocional, pela agitação e pelos emaranhados que experimentamos. Essa complexa rede criada por nós mesmos também é afetada pelas circunstâncias externas e pelo meio ambiente.

A contínua interação da nossa rede com a rede dos outros determina a nossa personalidade e o nosso caráter, resultando em nossos hábitos e tendências. Do ponto de vista neurológico, dizemos que nossos padrões estão conectados às nossas vias neurais. Do ponto de vista psicológico, eles são definidos pelo nosso mundo subconsciente psico-emocional. Isso inclui aquelas partes de nós das quais nos envergonhamos, que reprimimos, renegamos, negligenciamos, odiamos e enterramos profundamente, para além da nossa percepção. Elas se escondem atrás do véu da nossa consciência, sempre prontas para explodir se não as enfrentamos com habilidade. Do ponto de vista metafísico, é essa complexa rede que envolve a verdadeira Natureza

divina da nossa existência. Portanto, nós mesmos é que criamos a prisão na qual nos encontramos presos.

## Qual é a nossa verdadeira natureza?

Simplicidade é nossa natureza original essencial - e simplicidade também significa pureza de consciência. É o reflexo do que antes da criação existia de forma latente. É a base da existência, onde prevalecem a



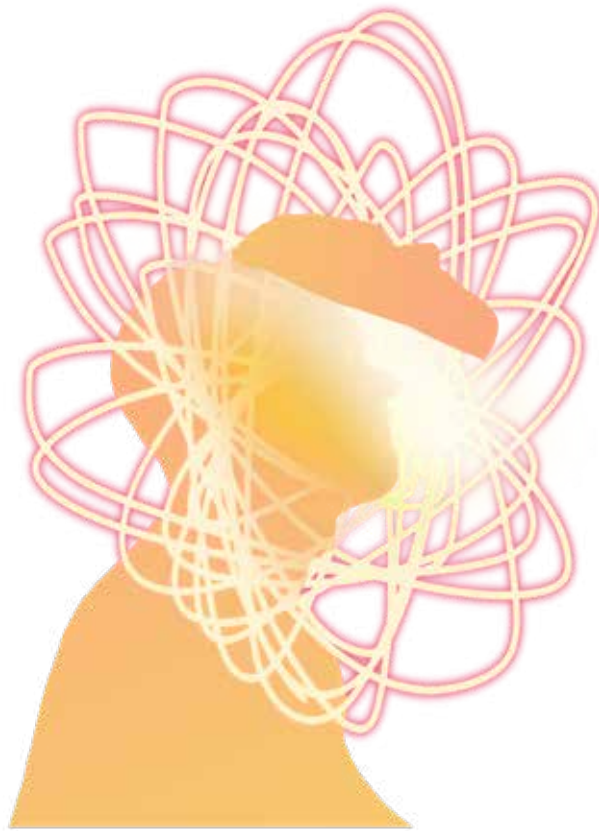
quietude e o silêncio. Ela existe além das fronteiras do pensamento, além da consciência e além da forma. É a própria origem a partir da qual surgiram todas as formas.

Quando retornamos a esse estado além da criação, não significa que apenas voltamos no tempo; significa que nos dissolvemos na singularidade e além. Soa como ficção científica, mas é possível. Babuji nos mostrou o caminho, através do canal que percorre todo o caminho até a origem. Trata-se do mesmo canal pelo

qual descemos; tudo o que precisamos fazer é refazer nossos passos.

É como rebobinar um novelo de lã que foi desenrolado por uma criança pequena. Imagine que estamos ajudando uma formiguinha a encontrar seu caminho de volta ao início do fio de lã. Temos que remover cuidadosamente todas as dobras e os nós, endireitar tudo, "desfazendo a nossa própria rede individual".

Mas antes que isso possa acontecer, temos que inverter o fluxo da nossa intenção e atenção, passando da atração externa de uma complexidade, diversidade e entropia cada vez maiores, para uma simplicidade, pureza e unidade que exercem uma atração para dentro. Nós nos realinhamos com o fluxo centrípeto



em direção à Unicidade, em direção a Deus. Podemos fazer isso sozinhos? Não. Isso requer a ajuda de um companheiro de viagem que já tenha experimentado essa Unicidade.

## Não é tão simples assim

Esse conceito de simplicidade pode parecer muito simples, mas não é tão simples aplicá-lo em nossas vidas. Por que não? Porque até que os véus da complexidade sejam removidos não temos nenhuma experiência de simplicidade. É como escalar uma montanha através de florestas e barrancos; até atingirmos o pico não conseguimos apreciar o nível a que chegamos e a vista. A maioria de nós começa a meditar sem uma compreensão completa do que isso realmente provoca. Há algo em nós que nos impulsiona ou atrai a partir de dentro. Nessa fase, somos um *buscador*. Em algum momento, encontramos um instrutor que se voluntaria para nos ensinar a meditar, e nos tornamos um *estudante*. Geralmente temos muitas inquietações e perguntas, e se tivermos êxito navegando por elas, passamos ao estágio de praticante *iniciante*. Experimentamos a transformação interior e a vastidão do nosso universo metafísico, e percebemos que meditar envolve muito mais do que pensávamos inicialmente. Então passamos ao nível de praticante *comprometido*, adquirindo o hábito da prática diária. Aqui começa a nossa jornada interior.

Nesse estágio, começamos a ter um vislumbre do trabalho do Guia, mas somente quando nos tornarmos um praticante *adepto* é que realmente começamos a desenvolver fé nele, a aceitá-lo com todo o nosso ser e a nos render totalmente a ele. Isto requer a transcendência do ego.

Mas ao mesmo tempo que estamos dispostos a receber ajuda do Guia na continuação da nossa jornada, a nossa parte nesse processo é refinar nosso caráter e comportamento - o lado humano da vida. O crescimento espiritual é trabalho do Guia e o

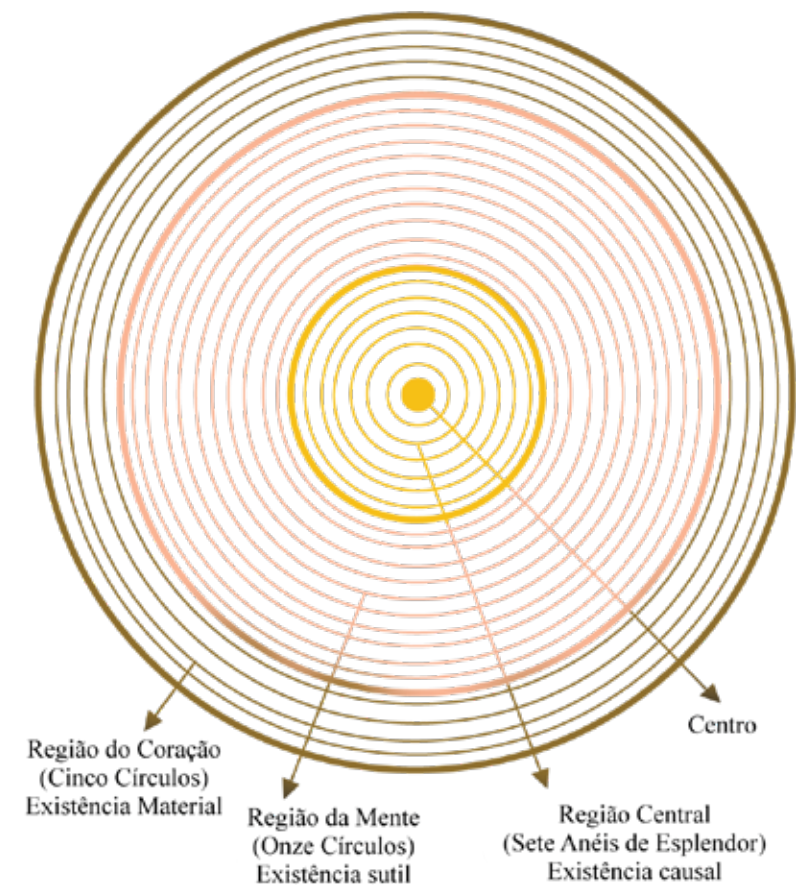
desenvolvimento do caráter é trabalho nosso. Ambos têm de andar juntos para que possamos crescer. Na verdade, o caráter é a base da espiritualidade. A verdadeira expansão só acontece quando há crescimento vertical e horizontal na mesma proporção.

## O ego não é o inimigo. Ele é um grande instrumento, um grande amigo.

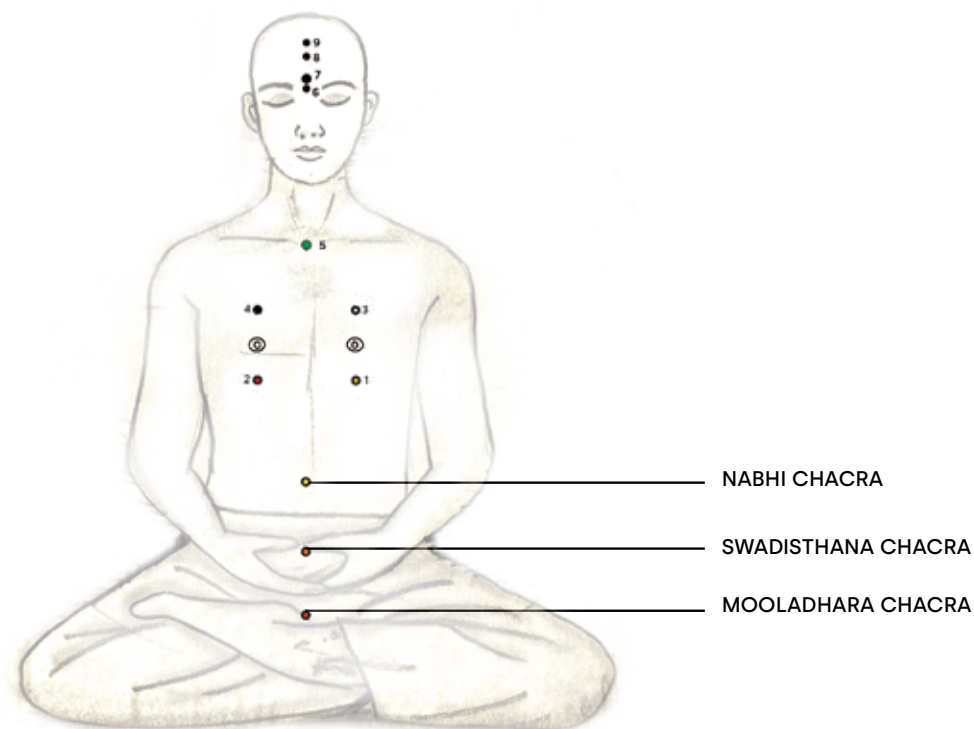
A palavra "ego" foi popularizada pelo fundador da psicanálise, Sigmund Freud e seus colegas no início do século 20, embora tenha sido descrita durante milhares de anos na literatura ióguica como um

dos corpos sutis, *ahankar*, conforme descrito acima. Esse assunto é tão vasto que não é possível cobri-lo aqui, mas basta dizer que a ciência do ego foi explorada em profundidade pelos antigos sábios do Oriente e nos últimos 150 anos essa investigação pelos iogues evoluiu ainda mais profundamente - aproximadamente o mesmo período em que Freud e a psicologia ocidental abordaram o tema com seriedade.

O Yoga descreve *ahankar* como um dos corpos sutis, uma das funções da mente, a identidade do "eu" que a alma assume para navegar neste âmbito terreno. Ele não pode ser destruído, nem deve ser, pois nossa existência como indivíduos depende dele.



Os 23 Anéis do Heartfulness Yoga



rede. Esses hábitos são descritos no Ashtanga Yoga de Patanjali: eliminar as tendências indesejadas através de *Yama*, cultivar qualidades nobres através de *Niyama* e boa postura através de *Asanas*, equilibrar o corpo energético através de *Pranayamas*, regular os sentidos através de *Pratyahara*, simplificar os pensamentos para um único foco no Objetivo através de *Dharana*, regular a mente passando do pensar para o sentir, do sentir para o tornar-se, do tornar-se para o ser e depois para o não-ser, através de *Dhyana*, e depois chegar ao estado original de *Samadhi*. Outra forma de apresentar os mesmos aspectos é através desses 10 Princípios que tiveram origem nas Dez Máximas de Babuji; elas contêm o mesmo conteúdo em um contexto mais moderno. Obviamente, Babuji também nos ofereceu soluções práticas, de modo que existem práticas Heartfulness e meditações para todos esses aspectos, que estão descritas em detalhes na literatura Heartfulness.

mesma coisa em seus Yoga Sutras, quando explica que nossa chegada à quietude do estado latente é o resultado de duas coisas - nossa prática (conhecida como *abhyas*) e nossa capacidade de abandonar todos os nossos desejos e vontades (o estado conhecido como *vairagya*):

### 1.12: Abhyasa vairagyabhyam tat nirodhah

Os *vrittis* adquirem quietude pela prática espiritual e pelo abandono de todas as colorações mentais.

Através da nossa prática e da remoção de complexidades indesejadas (*Yama*), começamos a ressoar com o estado Absoluto, o estado original de quietude. A inquietação desaparece. Nas palavras de Babuji: "Devemos continuar reduzindo as atividades, livrando-nos de todas as superfluidades que entraram em nosso ser, com o propósito de romper nossa rede individual e assumir o estado mais puro que finalmente devemos adquirir." À medida que simplificamos nossa vida e ressoamos com a nossa natureza divina, nos tornamos cada vez mais puros.

Babuji passou uma bela mensagem a alguns de seus associados em 1982.<sup>1</sup>

"Somos todos irmãos conectados intelectual, moral e espiritualmente - o objetivo principal da vida humana. Isso e aquilo não estão mais aqui. Resta apenas a pureza em todo Seu trabalho e ambiente que tece o destino espiritual do Ser com o Supremo."

Mais uma vez ele fala da nossa conexão espiritual como o objetivo principal da vida humana. "Isso e aquilo" refere-se à dualidade, aos opostos da existência material - bom e mau, certo e errado, escuro e claro, etc. Assim, por fim, nos movemos para além dos opostos; transcendemos as dualidades da existência mundana onde a pureza começa a brotar com mais frequência.

<sup>1</sup> Ram Chandra, 2009. *Complete Works of Ram Chandra*, Volume 3. Shri Ram Chandra Mission, India.

## Tecendo o nosso destino com pureza e simplicidade

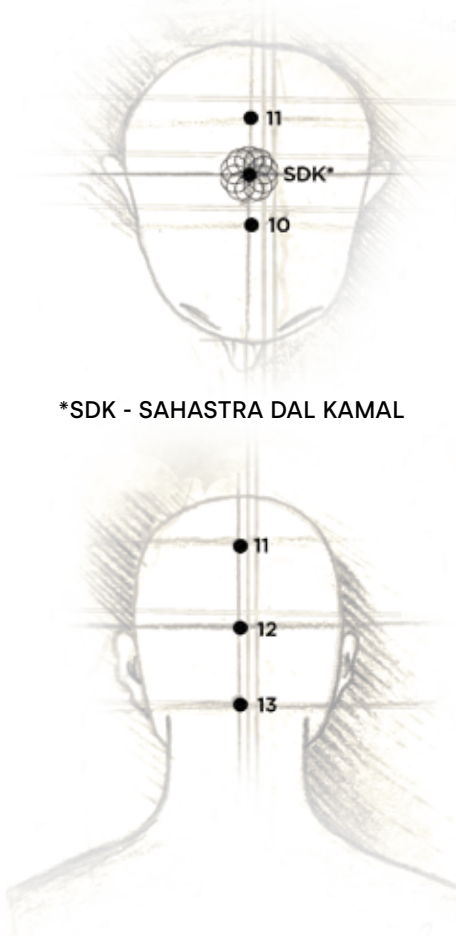
O poder latente que estava presente no momento da criação também está presente em nós, embora geralmente esteja aprisionado no casulo da nossa própria criação. Ao reacendê-lo e usá-lo da maneira correta, conseguimos alcançar o nosso Objetivo. Nas palavras de Babuji: "Podemos tentar nos reapropriar do poder latente que é a própria quintessência da Natureza, rompendo a rede tecida por nós mesmos." Tomando como ideal a simplicidade da Natureza, visível aos olhos de todos nós, podemos começar a trabalhar para alcançar o Objetivo de modo que todos os sentidos, ao se fundirem, possam se tornar sinônimo daquilo que permanece após o desaparecimento das impressões anteriores"

A prática espiritual tem tudo a ver com a purificação dos corpos sutis. E o paralelo necessário em nosso refinamento de caráter é a simplificação, a remoção de complexidades comportamentais. Patanjali diz a

Na jornada espiritual, o ego é refinado e purificado, etapa por etapa, e seu maior refinamento está associado aos chakras 6 a 12 da Região da Mente, definindo também os "anéis do ego". Tudo isso está exposto de forma muito bela nos livros de Babuji, "A Realidade ao Amanhecer" e "Rumo ao Infinito".

À medida que refinamos o ego, nossa perspectiva, que está em constante mudança, é exatamente como a do alpinista rumo ao pico. Na verdade, até atingirmos uma certa elevação em nossa jornada espiritual, não conseguimos nos soltar e manifestar a capacidade de renúncia que resulta em simplicidade. Essa elevação específica é conhecida como chacra 9 em nossa anatomia espiritual, associada à região do *Prapanna*. Podemos até dizer que esse estágio é o verdadeiro início do processo de simplificação, que continua seu processo de refinamento à medida que avançamos; o chacra 9 ainda não está nem perto do estado final de simplicidade.

No chacra 9, realmente começamos a cooperar com o trabalho do Guia, cultivando esses comportamentos e hábitos que apoiam seus esforços para destruir a



\*SDK - SAHA STRA DAL KAMAL



## Simplicidade em ação

Essas são dicas daquilo que precisamos por em prática. É tarefa nossa pegar essas dicas e aplicá-las em nosso dia-a-dia. A mensagem do Princípio 4 é simplificar a nossa vida para sermos idênticos à nossa natureza divina. Então, vejamos como podemos aplicar isso em nossa vida.

### NATUREZA EXTERIOR

Viver uma vida que esteja em sintonia com o mundo natural ao nosso redor significa estar em ressonância com ele, estar em sintonia com os ritmos da natureza e não ferir qualquer ser vivo sem motivo. Os seres humanos são os únicos organismos vivos que nadam contra a corrente dos ritmos da natureza. Podemos restabelecer nossa relação harmoniosa com a natureza quando simplificamos nossos hábitos de alimentação, sono, exercícios, respiração e todos os aspectos da vida para estarmos em sintonia com os ciclos naturais. Ouvir o nosso coração, assim como o nosso corpo e suas mensagens também nos ajudará a estar em sintonia com a natureza.

Existem também outros princípios e regras que governam a natureza. Por exemplo, há muita diversidade na natureza. Estar aberto, aceitar a diversidade e ver a unidade na diversidade são lições que podemos aprender com a natureza. Além disso, a natureza dá sem reter; ela não acumula. Quando somos generosos e compartilhamos nossas dádivas com os outros, estamos em sintonia com a natureza. E imitar o contentamento e a serenidade da natureza é outra forma de estarmos em sintonia.

Também é nosso dever respeitar e proteger a natureza, em vez de explorá-la. Todas as atividades que aumentam a poluição, as mudanças climáticas, que causam danos ou a

eliminação de outras espécies, que envolvem a exploração e os maus-tratos a outras pessoas devem ser evitadas se quisermos estar em sintonia com a natureza.

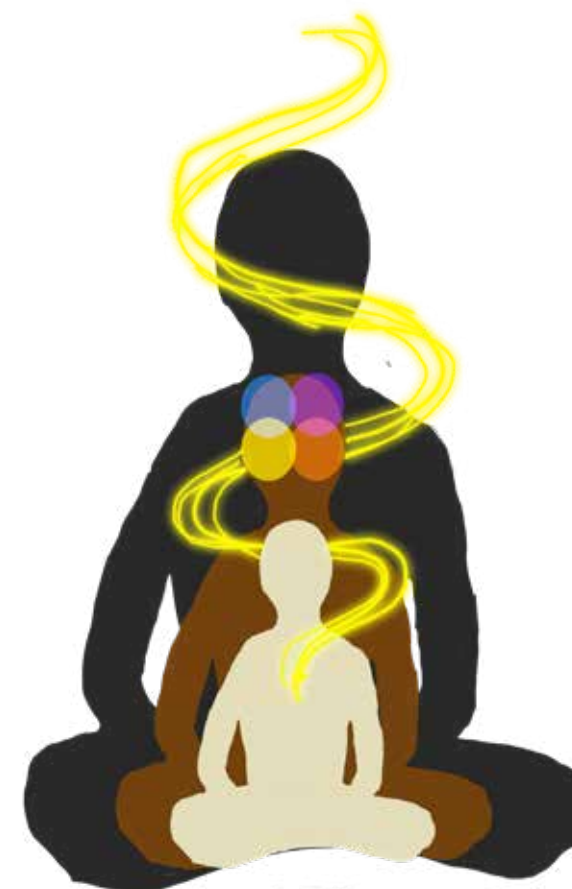
Uma maneira de fazer isso é viver dentro das nossas possibilidades e continuar reduzindo nossas assim chamadas necessidades. Muitas pessoas adotam um estilo de vida extravagante para impressionar os outros e aumentar seu status na sociedade. Ter um conforto razoável é uma necessidade genuína. No entanto, qualquer tipo de extravagância é necessidade do ego. Isso pode ser evitado e a atual situação mundial está nos desafiando a fazer isto.

### NATUREZA INTERIOR

Depois temos a nossa natureza divina interior, sendo sua essência a simplicidade. Pureza, humildade, calma, equilíbrio, alegria e renúncia andam juntas com a vida simples, e o resultado é a inocência, que é a condição final a qual chegamos.

## Alguns pensamentos conclusivos

Concluindo, gostaria de dizer que para alcançar o verdadeiro crescimento precisamos trabalhar com as duas asas simultaneamente. O trabalho de romper nossa rede individual e dissolver as tendências da mente é o trabalho espiritual do Guia. Ele inicia a jornada de nossa alma, solta os nós do nosso campo sutil de consciência e nos conduz por cada chakra a fim de que nossa consciência possa continuar a se expandir em direção ao Objetivo. Este é um trabalho interior. Cada vez que meditamos, experimentamos novas condições. Nesse sentido, nosso trabalho é praticar meticulosamente enquanto nos rendemos a sua sabedoria e ao seu amor sem limites.



### MINHA VERSÃO FINAL

Por outro lado, na dimensão humana mundana, a responsabilidade principal é nossa, embora ele também nos guie da melhor forma possível nessa dimensão. É uma questão de nos tornarmos uma versão cada vez melhor de nós mesmos. Podemos imaginar, por um momento, como gostaríamos de nos ver daqui a um ano? Ou quando dermos nosso último suspiro, como nos apresentaremos a Deus?

Na tecnologia moderna, cada produto tem várias versões; por exemplo, o Apple iOS versão 12, versão 14, e alguns aplicativos mais antigos não funcionam na versão anterior. E quanto à nossa versão final? O que eu gostaria de ver como "Kamlesh versão 5.000", minha melhor forma, meu melhor ser interior? Será que corresponde ao meu atual estado de ser? Se a resposta for não, que mudanças preciso fazer para me

aproximar um pouco mais da versão com a qual estou sonhando?

Quando estamos meditando ou passamos algum tempo em silêncio, podemos nos perguntar: O que eu estou me tornando? Como eu gostaria de me ver? Pense nas personalidades dos grandes seres e tente compreendê-las a partir de sua essência, do ponto de vista qualitativo. E vamos ver como nós podemos evoluir qualitativamente.

O primeiro passo é remover todas as complexidades e impurezas do nosso sistema. Em seguida, reconhecer, compreender e refinar a natureza do nosso ego. Nossas crenças são aquelas às quais o nosso ego associou sua identidade, e nosso sistema de crenças é uma soma total de todo nosso condicionamento, o que inclui nossas suposições, visões de mundo e estados psico-emocionais. E como transformamos nosso sistema de crenças? Primeiro, sintonizando-o com o nosso Objetivo, com a essência da nossa Natureza interior – a simplicidade – e mantendo-o em nosso campo de visão, como uma referência.

Isso é reforçado quando administramos nossos sentidos, criamos novos hábitos e regulamos nossas tendências. Micro-práticas como a Meditação no Ponto A e a Limpeza do Ponto B são essenciais para apoiar esse processo de transformação. E o mais importante é que aprendemos a interiorizar as condições que recebemos durante a meditação, para que a cada dia criemos uma versão melhor de nós mesmos. Além disso, criamos intimidade com aquelas partes de nós mesmos que acabamos suprimindo e repudiando, incluindo os aspectos da sombra. Nossa maior aliada é a nossa própria consciência, lançando luz sobre tudo aquilo que somos, sem julgamento. Não há nada a esconder, não há nada de que nos envergonhar, pois sabemos que bastamos, que somos completos e amados.

Em suma, não somos apenas seres humanos aprendendo a evoluir espiritualmente, somos seres espirituais despertando na forma humana, aprendendo a nos tornar plenamente humanos.

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 5

## VERDADE & AUTENTICIDADE



**DAAJI** continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o quinto princípio universal do Guia de Usuário, que trata da veracidade e aceitação de quaisquer dificuldades que surjam em nosso caminho. Como ponto de partida, esse quinto princípio nos ajuda a viver uma vida de paz e contentamento, com aceitação e compaixão. Assim, à medida que progredimos, ele nos conduz em direção à natureza suprema da Verdade e da Realidade.

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### VALORES ESSENCIAIS

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

#### Princípio 5:

Seja sempre verdadeiro, aceite os sofrimentos como vindos de Deus para o seu próprio bem e seja grato.

## A natureza da verdade

Este é um tema vasto, portanto, começaremos no nível do comportamento cotidiano e depois avançaremos em direção à Verdade suprema da existência.

Alguns de vocês devem conhecer a famosa declaração de Polonius na peça de Shakespeare, *Hamlet*: "Mas, sobretudo, sê fiel a ti próprio: segue-se disso, como o dia à noite, que a ninguém serás falso jamais." Esse é um princípio universal valorizado em todas as culturas – ser genuíno, original e autêntico; dizer o que pretende dizer e ter a intenção de dizer o que diz; sem objetivos ocultos, sem máscaras, sem defeitos disfarçados e sem camuflagem. Pelo contrário, apenas inocência, pureza e simplicidade infantil. Verdade significa integridade, na qual os pensamentos estão alinhados com as palavras e as palavras estão alinhadas com as ações. Fazer o que se fala.

Quando não praticamos o que pregamos, há uma desconexão e um sentimento de hipocrisia. O resultado é o nosso consciente e subconsciente poluídos e corruptos. Sentimo-nos desconfortáveis em nossa própria pele e isso abaixa nossa vibração – pois não estamos ouvindo a voz autêntica do coração.

A verdade ou satya é um dos primeiros princípios do Ashtanga Yoga. Em outras palavras, ela é fundamental e básica. E, ainda assim, o próprio fato de Babuji ter de nos lembrar de sermos sempre verdadeiros só pode significar que a falsidade está escondida em algum lugar dentro de nós, caso contrário, não precisaríamos ser lembrados. Precisamos dizer a uma criança pequena que ela seja verdadeira? Não, pois as crianças

**A veracidade depende da purificação de todo espectro da consciência – subconsciente, consciente e supraconsciente –, e realizar isso requer um método que re programe mais do que apenas a mente consciente.**

não têm consciência de mais nada, então, se fizéssemos isso, nós estaríamos inculcando nelas as sementes erradas. Não precisamos interferir na pureza e inocência da verdade quando ela existe.

Mas a autenticidade não é tão simples de se alcançar. Nossas múltiplas personas são movidas pelas nossas mentes subconscientes, conectadas aos nossos caminhos neurais como resultado de anos de comportamentos habituais, e elas, muitas vezes, não estão dentro da nossa consciência ou sob nosso controle. Esse é o dilema que enfrentamos como seres humanos – sabemos da importância da transparência e da veracidade, mas não sabemos como manifestá-las em nossas vidas. Nossa lente da realidade está comprometida pelas nossas complexidades, padrões subconscientes e tendências do passado.

E isso é cumulativo – quanto mais camadas de complexidade acrescentamos, mais difícil se torna ouvir e seguir a voz do coração e, assim, mais facilmente seguimos orientações erradas. Quando sofremos de um coração inverídico e das coerções que dele resultam, a falta de autenticidade é ainda maior, de modo que nosso

ambiente interno fica bagunçado e perpetuam-se hábitos errados.

E quando tentamos ser verdadeiros sem pureza de consciência, muitas vezes, nesse processo, acabamos prejudicando outras pessoas, porque nossas intenções nem sempre são puras. Portanto, embora seja bom ser verdadeiro, até chegarmos à pureza interior talvez não sejamos capazes de expressar essa verdade sem ferir os outros. Quando magoamos os outros, mesmo involuntariamente, muitas vezes se desenvolve a culpa e ela é difícil de ser removida. Isso só é possível através de um genuíno arrependimento que conseguimos através de orações e de entrega na hora de dormir. E isso nos leva a um outro aspecto importante relacionado a sermos verdadeiros: aceitar nossas próprias falhas com humildade e oferecê-las genuinamente em um estado de oração. Isso purifica nosso sistema de sentimentos de culpa, que são as impressões mais difíceis de remover.

A esse respeito, nos deparamos com outro desafio: podemos cultivar a veracidade conscientemente? Na verdade, não. O resultado será superficial, porque a veracidade depende da purificação de todo o espectro da consciência – subconsciente, consciente e supraconsciente –, e para isso precisamos de um método que re programe mais do que apenas a mente consciente. Algumas pessoas tentam consegui-lo por meio da hipnose, mas a hipnose é uma abordagem muito rudimentar e trabalhosa em comparação com a Limpeza Heartfulness. A menos que tenhamos removido todas as camadas de complexidade da mente subconsciente, isso não é possível.

A veracidade emerge de dentro, quando todas as complexidades sobrepostas foram removidas. A veracidade é nossa natureza inerente. Na verdade, tentar corrigi-la conscientemente significa que, em algum ponto, perdemos a conexão. Praticar a veracidade intencionalmente é como praticar a compaixão ou praticar a autoaceitação; é bom que estejamos cientes dos princípios, mas precisamos



**Quando estamos em osmose com esse estado interior, a verdade se expressa naturalmente, sem a necessidade de nenhum esforço artificial.**

adotar a abordagem correta. Neste caso, a abordagem correta é nos expormos à Realidade interior, nos fundirmos com ela e nos dissolvermos nesse estado interior. Quando estamos em osmose com esse estado interior, a verdade se expressa naturalmente, sem a necessidade de nenhum esforço artificial. O princípio 5 trata exatamente disso.

Para propagar a veracidade, não precisamos de esforço ou força externa, assim como para amar alguém, não precisamos de esforço. Odiar alguém é diferente – requer que pensemos sobre isso. Para fazer coisas certas, não precisamos de esforço; para fazer coisas erradas, precisamos de esforço. Para fabricar mentiras, consumimos muita energia, e para continuar no caminho da mentira, precisamos de mais energia ainda. Não tem fim.

Vou compartilhar com vocês uma história engraçada sobre um ladrão que roubou dinheiro da casa de um homem rico. Mais tarde ele foi a um shopping center, começou a gastar o dinheiro e foi pego porque estava usando notas falsas. Então, ele foi convocado ao tribunal e argumentou com o juiz: "Meu Senhor, se eu soubesse que eram notas falsas, o Sr. acha que eu as teria roubado?" Bela lógica, não é?

**Um compromisso inabalável com a verdade é demonstrado pelo pensamento correto e pela compreensão correta, e ambos requerem clareza de pensamento e discernimento – conhecidos no Yoga como Viveka.**

O juiz disse: "Concordo com você. O senhor não as teria roubado se soubesse." "Então como você pode me acusar de roubar dinheiro falsificado?"

O juiz respondeu: "Está bem, não vou acusá-lo de roubar dinheiro falsificado, mas vou acusá-lo de roubar."

Dois dias depois, o ladrão foi intimado perante o juiz para receber sua sentença, e novamente ele argumentou: "Não, meu senhor, o senhor não pode me sentenciar, porque as notas eram falsas. Como você pode me acusar de roubar um dinheiro que não tem valor?" Veja seu estado de espírito! As mentiras se perpetuam logicamente em uma mente desonesta.

Esse é um exemplo um tanto tosco do mundo, mas demonstra como ficamos aprisionados na teia do pensamento complexo para nos justificar. Compare isso com a verdade, que é tão simples, não requer esforço e não cria nenhuma densidade no sistema. Só existe a inocência. Babuji, o autor desses dez princípios, escreve em seu comentário sobre o princípio 5: "Veracidade realmente implica expormos o nosso próprio eu sem disfarce. Nesse estado, dizemos espontaneamente: 'As coisas são como são.'"

Um compromisso inabalável com a verdade é demonstrado pelo pensamento correto e pela compreensão correta, e ambos requerem clareza de pensamento e discernimento – conhecidos no Yoga como *Viveka*. São necessários também todos os valores do coração, incluindo a coragem, para agir de acordo com esse pensamento e entendimento.

## A ciência da Realidade

Hoje, a maioria das pessoas aceita a ciência como sendo a fonte do verdadeiro conhecimento, porque a ciência usa o raciocínio e a experimentação – ela é mensurável. E a maioria das pessoas pensa na ciência e na espiritualidade como dois pólos opostos.

Mas será que isso é mesmo verdade? Babuji define a espiritualidade como "a ciência da Realidade", a ciência da verdade.

Durante sua vida, Babuji explorou, pesquisou, descreveu e compilou um mapa detalhado da Realidade e criou um método de evolução da consciência através de todos os diferentes estágios, em uma série de etapas. Em seu livro "Rumo ao Infinito", Babuji descreveu este processo etapa por etapa como a jornada evolutiva através dos chacras do sistema humano. Sua pesquisa atende a todos os critérios de descoberta científica – é observável, precisa, mensurável e reprodutível de pessoa para pessoa de maneira consistente.

Babuji examinou a verdade começando com a causa da nossa existência – o corpo causal ou a alma. É a partir dessa base que são criadas a consciência, depois todas as formas de energia e por fim a matéria. Além dos cinco sentidos usados para a observação pela maioria dos cientistas, os cientistas espirituais também são capazes de utilizar a percepção direta. Na verdade, a raiz sânscrita da palavra "rishi" significa "perceber". Um *rishi* é alguém cuja percepção é pura, pois o campo de sua consciência é puro e imparcial. Um *rishi* pode perceber a verdade diretamente, sem a influência ou interferência da mente.

Um cientista espiritual lhe dirá que existem tantos universos quanto mentes para percebê-lo; o que percebemos é uma projeção da mente. E somente quando nossa consciência é pura que as outras funções da mente (contemplação, pensamento, sentimento, inteligência, tomada de decisões, ego e força de vontade) são imparciais. Só então a Verdade genuína é percebida. Para a maioria das pessoas, a consciência tem interferências e filtros por causa das complexidades e impurezas que se acumularam. Suas lentes de percepção não são claras e a informação é interpretada de acordo com os conceitos de seu sistema de crenças. O que é percebido é a sua realidade individual e não a Realidade universal.



**Somente quando nossa consciência é pura que as outras funções da mente (contemplação, pensamento, sentimento, inteligência, tomada de decisões, ego e força de vontade) são imparciais. Só então a Verdade genuína é percebida.**

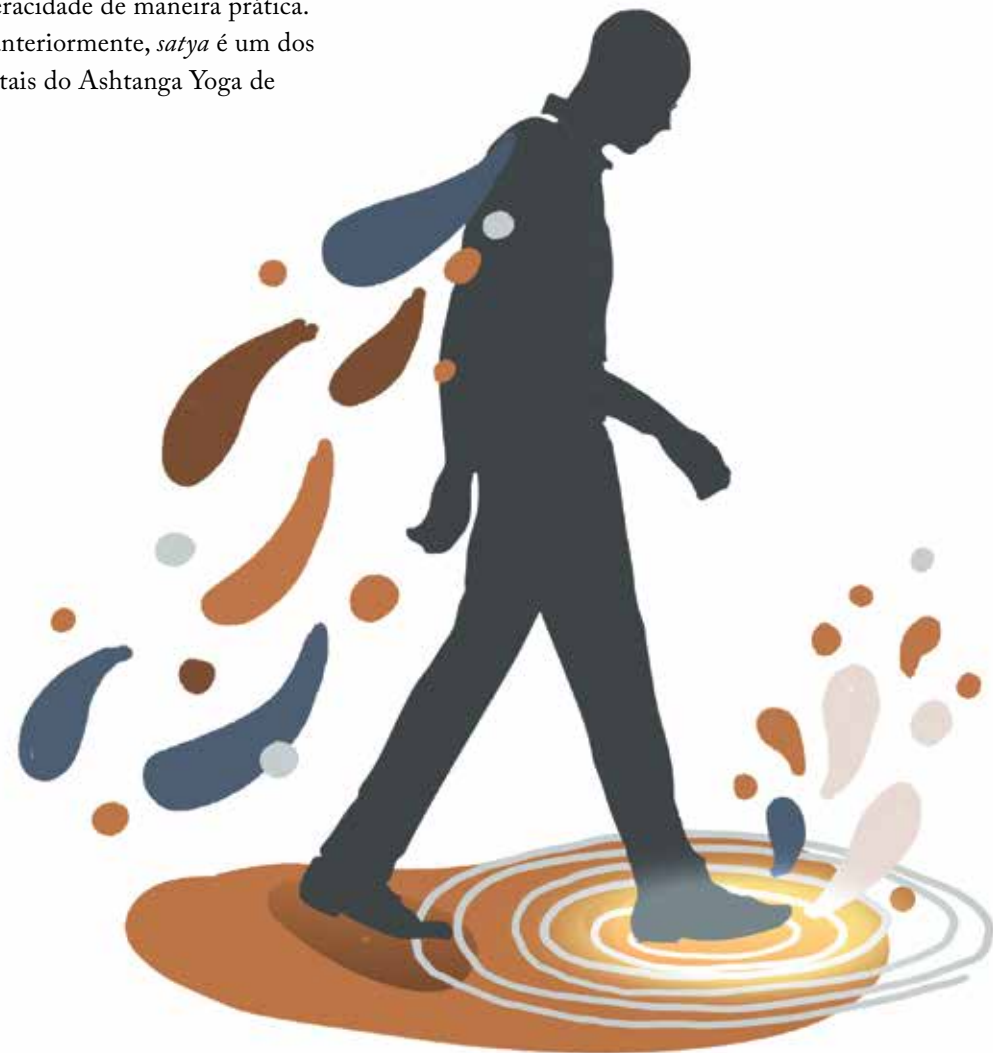
## Como chegar à veracidade?

Se a realidade é este estado indefinível, descrito como "as coisas são como são", como alcançá-la? Isso só pode acontecer se nos libertarmos de todos os conceitos, removendo todas as complexidades e impurezas do nosso campo de consciência, o que requer um conjunto de práticas meditativas, uma maneira correta de pensar e compreender, assim como uma forma adequada de agir e de se comportar. Somente então chegamos à consciência da Realidade, e quando essa consciência também terminar, chegaremos ao próximo estado, semelhante à Verdade.

Vamos examinar a veracidade de maneira prática. Como mencionado anteriormente, *satya* é um dos princípios fundamentais do Ashtanga Yoga de

Patanjali; está presente em todas as tradições. Jesus, por exemplo, o expressou dizendo que ele era a Verdade. Neste nível mais profundo, *satya* significa disposição para investigar e se comprometer com aquilo que é imutável, a Realidade absoluta.

Tentamos ser verdadeiros em tudo o que fazemos, para que nossas ações e transações estejam em consonância com esse estado final. Em termos práticos, isso significa que em todos os momentos estamos comprometidos com a mais pura verdade que conseguimos perceber. Não se trata de algo passageiro, como uma opinião ou um julgamento. Ser verdadeiro em qualquer situação é considerar o ponto de vista mais estável.



## A verdade por trás do sofrimento

A segunda parte deste quinto princípio diz para aceitarmos os infortúnios como provenientes de Deus, para o nosso próprio bem, e para sermos gratos. O que isso tem a ver com ser verdadeiro?

Superficialmente, isso parece tão controverso e paradoxal que chega a ser absurdo. Imagine que você estivesse sofrendo porque seu filho pequeno está gravemente doente e alguém lhe dissesse para ser grato a Deus! Como você se sentiria? Seria desumano não estar afetado; mesmo assim, é necessário algum nível de equilíbrio e aceitação se você quiser dar o melhor suporte possível a seu filho. De alguma forma, você terá que transcender o sentimento de desespero para que a sua ajuda seja eficaz. Agora imagine outro tipo de situação, na qual você está passando por dificuldades que sabe que são para sua evolução ou que são por amor – será que você as enxergará como infortúnios? De modo algum. Como Majnu com Layla [NT: História da amor persa, semelhante a Romeo e Julieta]. Mesmo durante as

**Isso só pode acontecer se nos libertamos de todos os conceitos, removendo todas as complexidades e impurezas do nosso campo de consciência.**

dificuldades, você não estará ciente da dor, não estará ciente de que o fogo está sendo aceso debaixo de você. Você simplesmente seguirá em frente em completa aceitação.

Sabe, quando você tem que ficar se lembrando: "Considere esse sofrimento como um presente, desfrute-o como um presente de Deus", ele deixa de ser um presente. Quando você se conscientiza da dor e tenta convertê-la, por bem ou por mal, em um presente, ela se torna um desafio para uma mente humana comum. E somos todos pessoas comuns.

Geralmente buscamos o que é agradável e fugimos do que é doloroso. À medida que o intelecto processa todas as informações recebidas pelos nossos sentidos, ele as classifica em duas categorias – preferências e aversões. No Yoga, elas são denominadas de *raga* (atração, apego) e *dvesha* (aversão). Quando não conseguimos o que queremos, nos sentimos infelizes. E quando conseguimos o que não queremos, também nos sentimos infelizes. Portanto, há um processo constante de atrair e repelir, que é a raiz de todos os sofrimentos que experimentamos.

A verdade é que a natureza nos traz exatamente o que precisamos para o nosso crescimento e a nossa evolução. Só quando rotulamos essas informações como preferências e aversões, boas e ruins, é que elas se tornam atração e aversão. Nosso cérebro geralmente está projetado para resistir e, quando resistimos, o que acontece? Resistimos à Realidade e nos sentimos infelizes. Quando percebemos a verdade por trás dos infortúnios – que eles nos são conferidos para remover todas as complexidades que obstruem a Realidade –, eles se tornam presentes de Deus. Então, passamos pela experiência, sentimos o que é necessário e seguimos em frente.

Isso é habilidade na ação, uma habilidade que vem da prática meditativa diária. Envolve conseguir estar em um estado de neutralidade e quietude no momento presente, para que possamos ter uma aceitação



**Portanto, há um processo constante de atrair e repelir, que é a raiz de todos os sofrimentos que experimentamos.**

completa da Realidade. Quando esse estado for alcançado, não importa o que aconteça, seremos mais eficazes ao lidar com a situação em questão. Também enxergaremos a verdade por trás dos infortúnios e desenvolveremos uma aceitação natural diante do sofrimento.

É um estado em que estamos tão imersos no amor divino, que realmente não importa o que acontece em nossa vida. Não há necessidade de analisar ou pensar se se trata de uma benção ou de um presente celestial; afinal, onde há amor, qual a necessidade de introspecção?

Mas a maioria de nós ainda não se encontra nesse nível. Quando não somos capazes de passar pelas

**É um estado em que estamos tão imersos no amor divino, que realmente não importa o que acontece em nossa vida. Não há necessidade de analisar ou pensar se se trata de uma benção ou de um presente celestial; afinal, onde há amor, qual a necessidade de introspecção?**

situações sem sermos afetados, o que podemos fazer quando a situação for desfavorável? Já estamos afetados, então só há duas possibilidades: ou aceitamos ou resistimos. Digamos que resistimos, será que o sofrimento vai desaparecer? Não. Simplesmente desejar que ele se vá não o faz desaparecer! Ao passo que, se o aceitamos, algo novo emerge de dentro.

A primeira coisa que ocorre é que começamos a nos preparar para superá-la. Nos tornamos mais fortes nesse processo. Segundo, prosseguimos no caminho de melhoria contínua: "Estou passando por essa infelicidade porque..." e "Eu deveria ter feito isso ao invés daquilo." Nos tornamos mais sábios, melhores, e aprendemos a sair da situação. Isso é possível quando aceitamos as situações. Se não aceitamos, continuamos sofrendo e não aprendemos nada, não nos tornamos mais sábios e as coisas não mudam.

Eis como Babuji descreve uma pessoa que aprendeu a aceitar os sofrimentos: "Após praticar o suficiente, isso se torna sua segunda natureza, e a consciência disso também desaparece; o *glamour* também desaparece. Quando isto é alcançado, nada mais resta senão nadar na esfera da Realidade, e mais adiante a ideia de nadar também se extingue. O poder gerado pelo hábito da paciência o ajuda bastante em sua busca e ele entra na esfera descrita acima."

Esse estágio é freqüentemente alcançado pelos praticantes do Heartfulness. A aceitação traz uma atitude tão libertadora que nos ajuda a continuar em direção à Realidade, onde experimentamos a serenidade da mente. Percebemos que todos os infortúnios e sofrimentos aparentes são presentes inestimáveis. O sentimento de alegria naturalmente nos leva à gratidão.

## **Reflexões sobre o princípio da veracidade**

Vamos agora analisar como podemos aplicar este princípio em tudo o que fazemos. Podemos ainda não ter alcançado o estágio da Verdade suprema, mas será que pelo menos somos autênticos?

No nível mais profundo, a veracidade é um compromisso com aquilo que é Real e imutável. Na vida diária, isso se traduz em integridade e alinhamento entre pensamentos, palavras e ações. Outras formas de descrever esse estado são autenticidade, sinceridade e verdade.

Vamos por um momento pensar no oposto do verdadeiro, que é o falso. Quando algo não é apresentado "como é", dizemos que é falso. E se examinarmos nossas vidas, veremos a presença da falsidade ao nosso redor e também dentro de nós. Quando fingimos ser o que não somos, isso se enquadra na categoria de falso. Como discutido anteriormente, sabemos que geralmente isso não



é intencional, que a maioria de nossas personas são inconscientes, não estamos cientes delas. É por isso que a prática do autoestudo, conhecida como *swadhyaya*, é tão importante no Yoga – nos tornamos conscientes de nossos padrões e fazemos mudanças. E mais importante ainda para o despertar da verdade é a Limpeza Heartfulness, uma prática desenvolvida por Babuji para remover a raiz de nossos padrões e tendências subconscientes – nossos *samskaras*. O que acontece quando identificamos nosso ego, nosso senso de identidade, com qualquer outra coisa que não seja Realidade ou Verdade? O ego então se torna uma falsa identidade. Ele não é mais original, mas uma versão automodificada do original. Desde a infância ele é programado e condicionado por nossas experiências e é moldado por nossas

interações com o ambiente que nos rodeia. É um mecanismo de sobrevivência, uma série de máscaras que usamos, personas, identidades que assumimos para enfrentar a vida diária, que se tornam programas rígidos instalados em nossos circuitos neurais. No entanto, acreditamos que somos isso. Em um nível inconsciente, acreditamos que somos o ego, porque ele define nossa identidade e foi condicionado por todas as várias camadas de experiência humana do nosso passado. Quando olhamos para fora, a verdade é colorida por essas máscaras. Geralmente, é mais fácil observar isso nos outros do que em nós mesmos. Então, para piorar, existem empresas que tentam nos convencer a comprar suas coisas. Há políticos que fingem estar nos representando. A mídia nos apresenta um fluxo constante de notícias falsas e a mídia social nos puxa em várias direções.

**Também em nossas vidas todos esses problemas se manifestam nos níveis físico, mental, do ego e do corpo sutil. O que acontece quando vamos para o centro de nós mesmos, mergulhando no nível mais profundo do nosso coração?**

No meio de tudo isso, como viver autenticamente? Alinhando nossos pensamentos, palavras e ações com a verdade mais elevada que podemos perceber em nosso coração. A qualidade de discernimento do coração nos ajuda a separar a verdade da falsidade, especialmente quando meditamos e cultivamos esse discernimento.

Eu aprendi algo com os tornados e furacões. O lugar mais seguro em um tornado é o centro, o olho da tempestade. Na periferia reina o caos, mas o centro é extremamente estável.

Também em nossas vidas, todos esses problemas se manifestam nos níveis físico, mental, do ego e do corpo sutil. O que acontece quando vamos para o centro de nós mesmos, mergulhando no nível mais profundo do nosso coração? Desejo que todos aprendamos a fazer isso. É possível com um pouco de prática; um pouco de interesse nos levará até lá. É neste ponto que as nossas práticas Heartfulness nos ajudam. À medida que avançamos nessa jornada interior, experimentamos e nos integramos aos sucessivos níveis de consciência de cada estágio. O resultado é o ganho de níveis de consciência e discernimento cada vez maiores, nos ajudando a perceber a realidade a partir das perspectivas mais elevadas de cada estágio. Em outras palavras,

à medida que evoluímos para estágios cada vez mais elevados, nossos pensamentos, palavras e ações ressoam, através do coração, cada vez mais autenticamente com o nosso centro.

Quando somos verdadeiros, somos leves, autênticos e genuínos. Nossa confiança aumenta. Nos tornamos moralmente mais fortes.

Quando percebemos a Realidade com os olhos da verdade, percebemos que prazer e dor são dois lados da mesma moeda. Um não pode existir sem o outro. Não podemos escolher um e evitar o outro. Quando aceitamos isso com entendimento total, somos preenchidos de gratidão. Aceitamos tudo como um presente do universo.

Os princípios paralelos de simplicidade (princípio 4) e veracidade (princípio 5), que são princípios intimamente ligados, estão entrelaçados como dois fios de uma corda. Juntos, eles nos levam ao mais elevado estado do ser. Enquanto a simplicidade possibilita a quebra da nossa rede individual, a veracidade nos permite ver através de nossas ilusões e perceber a Realidade .

Há alguns meses, estava me lembrando de Babuji e me vieram as seguintes palavras para descrevê-lo: "Simples em todos os sentidos, puro em todos os sentidos, altruísta em cada gesto, atencioso em todos os atos, sempre sorridente e feliz; entretanto, meu amado, meu tudo, minha vida, sofria o tempo todo." Um paradoxo maravilhoso de bênçãos e sofrimentos!

Quando vivemos no coração, estamos sempre conectando a Realidade ao dia-a-dia, e o resultado é um estado integrado de ser, rico e inteiro. Continuaremos explorando isso nos próximos três princípios, que também tratam do comportamento humano.

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 6

# comUnidade



DAAJI continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o sexto princípio universal do Guia de Usuário, que é considerar a todos como nossos irmãos e irmãs e tratá-los como tal. Como ponto de partida, esse sexto princípio nos ajuda a superar o preconceito e a desenvolver o amor e respeito mútuo por todos os seres. À medida que avançamos, este princípio se transforma em um estado de unidade e unicidade, que é um reflexo da Fonte original.

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### VALORES ESSENCIAIS

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.



### Princípio 6:

**Considere a todos como seus irmãos e irmãs e trate-os como tal.**

"Assim como os filhos nascidos de uma mesma mãe estão intimamente relacionados uns com os outros, nós todos também estamos unidos pelos mesmos laços comuns de fraternidade e igualmente ligados uns aos outros." - Babuji

O princípio da fraternidade universal é fundamental para todas as religiões e tradições espirituais do mundo. Na prática, porém, o que vemos? Sectarismo, preconceito e até mesmo muito ódio; um mundo dilacerado pela violência, uma profunda desconfiança entre as nações e várias facções dentro das nações. Estamos diante de uma raça humana fragmentada por profundas divisões, baseadas na religião e na raça, até mesmo nos chamados países civilizados. Basta ler as notícias sobre o que está acontecendo atualmente com os movimentos "*Black Lives Matter*" (Vidas Negras Importam) e "*Me Too*" (Eu também) ou o que acontece em nome do sistema de castas na Índia, para saber que estamos longe da fraternidade universal, após milhares de anos de ensinamentos religiosos.

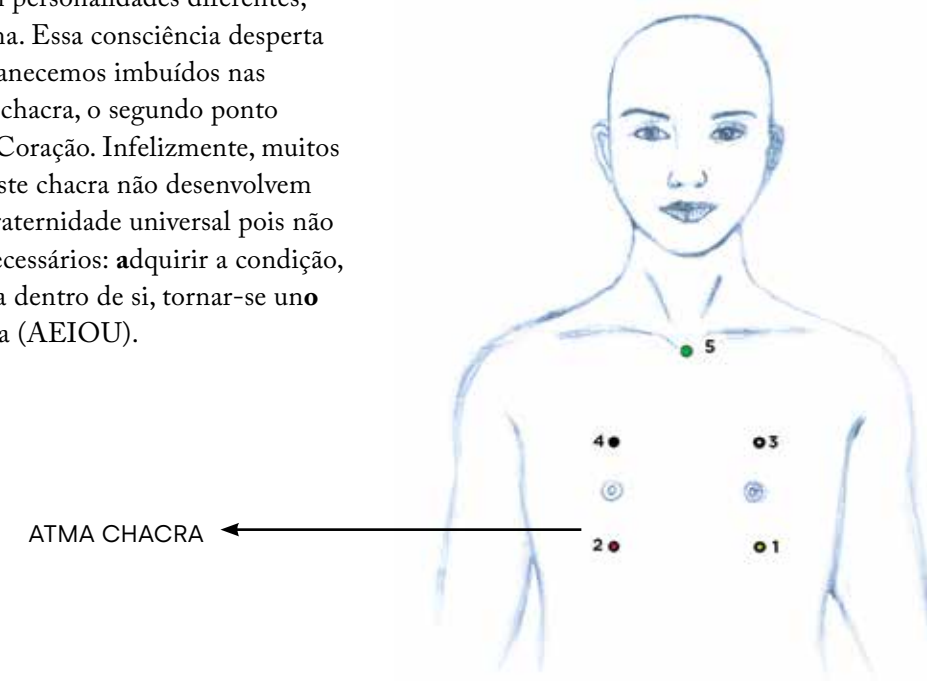
De tempos em tempos, grandes professores e líderes surgem em diferentes partes do mundo, trazendo mensagens de paz e amor. Na maioria das vezes, seus apelos de paz universal e fraternidade não são ouvidos. Muitos deles foram rejeitados, perseguidos e até crucificados. Quantas mortes ocorreram devido à COVID-19, que fechou o mundo? Desde 12 de junho de 2020, houve milhares de mortes em todo o mundo. Agora, pergunte-se, quantos judeus foram mortos pelos nazistas? Quantas pessoas foram mortas por Stalin, Idi Amin, Mussolini, e durante a migração fronteiriça na véspera de 15 de agosto de 1947 entre Índia e Paquistão? E temos ainda as guerras étnicas em Ruanda, no Congo, etc.. Quando somamos as mortes resultantes de calamidades devido ao ódio, as estatísticas superam em muito as mortes causadas por um vírus invisível. Essa pandemia está sim chamando muito a nossa atenção, mas, e as calamidades baseadas em ódio? Talvez, todos tenhamos algum nível de ódio profundamente instalado em nós, por algo ou por alguém, impedindo a remoção total deste sentimento.

É neste contexto que precisamos de uma nova perspectiva sobre a fraternidade universal. No Heartfulness, ela emana de um profundo entendimento da Realidade baseado na experiência.

O princípio é, na verdade, muito simples. Babuji escreve: "Todas as coisas que descendem da origem devem ser tratadas como provenientes da mesma fonte." Para ilustrar este ponto, ele usa a analogia de uma mãe e seus filhos: "Assim como os filhos nascidos de uma mesma mãe estão intimamente relacionados uns com os outros, nós todos também estamos unidos pelos mesmos laços comuns de fraternidade e igualmente ligados uns aos outros." Simples assim!

Quando você machuca alguém que tem dentro de si a mesma alma Divina – pois sua alma e a dele na realidade são as mesmas, pergunte-se: quem está ferindo quem? As mesmas almas só parecem diferentes porque têm personalidades diferentes, consequentes do carma. Essa consciência desperta em nós quando permanecemos imbuídos nas profundezas do atma chacra, o segundo ponto dentro da Região do Coração. Infelizmente, muitos dos que passam por este chacra não desenvolvem uma consciência de fraternidade universal pois não seguiram os passos necessários: **a**dquirir a condição, **e**nergizá-la, **i**ntegrá-la dentro de si, tornar-se **u**no com ela e **u**nir-se a ela (AEIOU).

Quando você machuca alguém que tem dentro de si a mesma alma Divina – pois sua alma e a dele na realidade são as mesmas, pergunte-se: quem está ferindo quem? As mesmas almas só parecem diferentes porque têm personalidades diferentes, consequentes do carma.



OS CINCO CHACRAS DA REGIÃO DO CORAÇÃO

Quando experimentamos e adotamos esse princípio universal de unidade, chegamos à primeira etapa. Não podemos ser devotos de Deus sem abraçar este princípio, pois ele é fundamental para a existência - na verdade, é pura ciência.

## Estamos todos conectados

A visão Heartfulness de fraternidade universal provém dessa ciência - da experiência replicável de que no centro do nosso ser estamos todos conectados à mesma Realidade. Esta é a Fonte comum a partir da qual, no momento da criação, tudo foi posto em movimento. Nesse nível, não há separação e esse centro existe em cada célula e em cada átomo do universo.

Isso também é reconhecido pela ciência ocidental moderna. Os cientistas afirmam que há cerca de 13,7 bilhões de anos, pouco antes da ocorrência do Big Bang, existia um ponto infinitesimal chamado singularidade. Ele era tão pequeno que não tinha dimensões. O universo, como o conhecemos hoje, nasceu desse Big Bang.

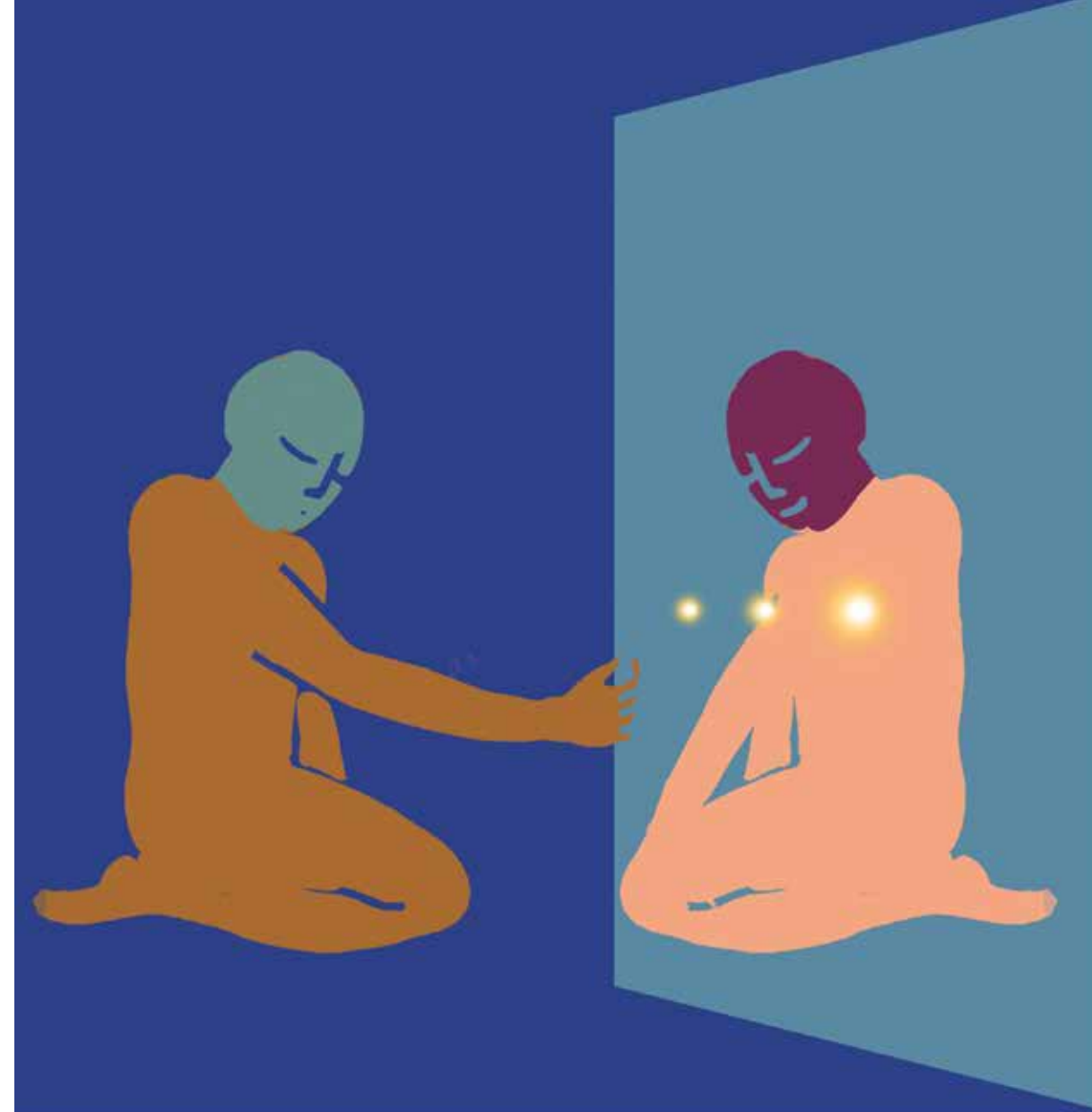
Por fim, formaram-se os primeiros átomos. O átomo é o componente essencial de tudo o que é animado e inanimado.

São necessários cem trilhões de átomos para formar uma única célula em nosso corpo, e existem cerca de 37 trilhões de células no corpo humano, todas originárias da mesma Fonte.

Além disso, estudos de genoma concluíram que quase não há diferença entre uma pessoa e outra em termos de seu DNA. De fato, toda a ascendência humana pode ser rastreada geneticamente até uma origem comum na África.

Se isso é verdade, então por que nos sentimos tão irremediavelmente separados?

Babuji explica: "São os nossos pensamentos e ações que criam a separação; são nossos sentimentos de egoísmo que nos alienam de outros seres humanos. O sentimento de separação é a raiz da nossa alienação."



## A separação é uma ilusão

A maioria dos psicólogos concorda que quando um bebê nasce ele não sabe que está separado da mãe. Pouco a pouco, ao longo dos primeiros meses de vida, ele desenvolve um senso de separatividade e começa a se identificar com os seres e objetos ao seu redor. Esse fenômeno de separação e identificação faz parte do processo de formação do ego.

À medida que a criança cresce e se torna adulta, ocorre uma rivalidade entre irmãos, o que cria uma separação ligada à competição e até mesmo a um elemento de inimizade. O distanciamento é outro fator que aumenta a separação e a maioria de nós

experimenta isso em suas próprias vidas. Quando nos tornamos adultos, deixamos nossas famílias e às vezes nos estabelecemos em algum lugar distante. Esse afastamento aumenta ainda mais a separação - inicialmente sentimos uma forte conexão, mas ela enfraquece com o tempo.

O sentimento de separação parece fazer parte do nosso condicionamento. É um véu de *Maya* que afeta todas as facetas do nosso ser. Uma vez que esse véu é retirado, reconhecemos a realidade de que somos todos provenientes da mesma Fonte. Para nos tornarmos humanos, temos que aceitar e incorporar isso.



## De mim para nós

Como podemos remover esse véu de ilusão? Somente através de práticas de meditação no coração. Precisamos experimentar a unicidade - não é suficiente ter conhecimento dela. Enquanto o senso de individualidade do nosso ego diz respeito a "eu", o coração é "nós". O coração é onde todos nós estamos conectados, onde naturalmente experimentamos a unicidade, especialmente se o nosso campo de consciência está purificado. Quando a meditação no coração é sustentada pela transmissão ióguica, o amor é naturalmente infundido em nós. À medida que expandimos nossa capacidade de amar, nosso sentimento de irmandade também é expandido.

Conforme progredimos em nossa prática, conseguimos identificar e romper a rede individual formada pelos nossos pensamentos e ações, o que

leva a uma expansão da consciência. Quando esse estado expandido de consciência penetra nossas vidas, nossas relações cotidianas com os outros, nos apoiamos nessa conexão de forma mais estável. A conexão é nutrida pela prática constante e pode, conscientemente, ser aplicada em nossas vidas. Ela vem de dentro e não de uma autoridade externa. Ela transforma todas as nossas relações com a família e com toda a humanidade. Como um primeiro passo, *sentimos* amor por todos - uma verdadeira mudança de paradigma que enriquece nossas vidas. Mais tarde, vamos além do nível de sentimento, pois o amor irradia de nós, naturalmente. Não precisamos mais amar; nos tornamos o próprio amor.

E, nas palavras de Babuji: "Isso naturalmente leva a uma associação mútua e um maior vínculo, e o nosso relacionamento com os outros é assim moldado, garantindo a todos maior paz e mais contentamento. Como seria bom se fosse assim."

## Nosso sucesso aqui nos leva ao sucesso lá

No entanto, isso não é tudo. Há uma grande verdade sobre a vida mundana que muitos de nós não compreendemos. Acreditamos, erroneamente, que nossa vida neste mundo é transitória e por isso não é importante. Mas isso não poderia estar mais longe da verdade. Tudo que fazemos aqui também determina, instantaneamente, o nosso destino e sucesso, embora os resultados de nossas ações nem sempre sejam vistos agora, mas em algum futuro distante.

O que significa isso? Nas palavras de Babuji: "Este mundo é de fato um reflexo do outro mundo. Quando este é moldado adequadamente, seu efeito se estende ao outro mundo, que é reflexo deste e que também começará a ser purificado."

Este mundo é uma projeção do mundo astral ou cósmico, o *Brahmand Mandal*, onde tudo acontece na forma astral antes de se manifestar aqui. Existem várias dessas regiões superiores, uma mais sutil do que a outra. Quando refinamos nossa existência mundana na Terra, o efeito é levado a cada uma das regiões superiores, até a mais alta. Somos seres multidimensionais, e o que fazemos nessa camada afeta todas as outras. Esta vida é uma oportunidade preciosa para mudarmos todos os níveis do nosso ser. Quando agimos em alinhamento com esses princípios universais, isso transforma todas as dimensões do nosso ser. Isso é ciência ióguica.

Quando refinamos nossa existência mundana na Terra, o efeito é levado a cada uma das regiões superiores, até a mais alta. Somos seres multidimensionais, e o que fazemos nessa camada afeta todas as outras. Esta vida é uma oportunidade preciosa para mudarmos todos os níveis do nosso ser. Quando agimos em alinhamento com esses princípios universais, isso transforma todas as dimensões do nosso ser. Isso é ciência ióguica.

## Fraternidade universal em ação

Imagine que um único ato de compaixão, brotando do fundo de nosso coração, tem o poder de transformar todos os níveis do nosso ser. O Princípio 6 afirma: "Reconheça todas as pessoas como teus irmãos e irmãs e trate-as como tal." Então, podemos olhar para este princípio como tendo dois aspectos - saber e fazer.



O primeiro aspecto é o reconhecimento (saber algo): "Reconheça a todas as pessoas como teus irmãos...". Saber é uma realização que provém de um estado de ser. Ele cria uma mudança perceptiva que nos ajuda a escolher entre separação e unidade. O saber remove a ignorância e a resistência, traz esclarecimento, clareza e pureza, atuando como uma ponte entre o ser e o fazer.

O segundo aspecto é fazer: "... e tratá-los como tal". Quando você sabe do fundo do seu ser que somos todos irmãos, como irá tratar os outros?

Saber é a incorporação de ser. Fazer é a incorporação de saber.

O terceiro aspecto - ser, é algo que muitas vezes nos escapa. Os sabores das condições espirituais não devem ser vistos como um buffet de comida ou como crianças que invadem um salão para serem alimentadas. "Provar e esquecer" não deveriam ser a nossa trágica cultura. Por isso a prática do AEIOU é tão importante. Ela nos permite experimentar o sabor da experiência para que esta seja absorvida e energizada dentro de nós; por fim nos integramos e unimos a ela.

E quanto ao quarto aspecto, o não-ser? Não vamos nos aventurar nesse aspecto filosófico, mas vamos nos preparar para o verdadeiro encontro e fusão com este estado.

## Incorporando a fraternidade universal

O que significa incorporar a fraternidade universal em nossas vidas? Antes de abordar esta questão, gostaria de esclarecer a confusão e os mal-entendidos comuns associados a este princípio.

Incorporar o sentido de fraternidade universal não significa que vamos abraçar a todos na rua. Não significa que concordamos com tudo o que os outros dizem e que evitamos o confronto a qualquer custo. Não significa que estamos sempre tentando agradar e apaziguar os outros. Não quer dizer que acreditamos em tudo o que ouvimos. Não significa que somos obrigados a permanecer em uma relação abusiva ou que nos deixamos intimidar, explorar e manipular.

Não podemos ter verdadeira compaixão pelos outros a menos que tenhamos compaixão por nós mesmos, nem podemos amar os outros a menos que amemos a nós mesmos. Estamos aqui para aprender uns com os outros. Estamos aqui para ajudar e ser ajudados. Só crescemos quando estamos totalmente comprometidos com os outros, em relacionamentos saudáveis, com amor e respeito mútuo.

À medida que progredimos em nossa prática, nossa consciência se expande. Ganhamos uma compreensão mais profunda dos sistemas de crenças que colorem a nossa percepção da realidade, o que inclui o sentimento de separação. Com o tempo, este sentimento de separação dá lugar a um sentimento de unicidade. Quando este conhecimento nos leva a mudar o nosso comportamento de uma forma natural, começamos a tratar os outros como nossos irmãos. Quando isto se torna um hábito natural, podemos dizer que incorporamos o princípio da fraternidade universal.

**Não podemos ter verdadeira compaixão pelos outros a menos que tenhamos compaixão por nós mesmos, nem podemos amar os outros a menos que amemos a nós mesmos. Estamos aqui para ajudar e ser ajudados. Só crescemos quando estamos totalmente comprometidos com os outros, em relacionamentos saudáveis, com amor e respeito mútuo.**

Quando incorporamos esse princípio, nossas vidas se transformam de modo fundamental. Construimos relacionamentos significativos e gratificantes com nossos familiares, amigos e colegas, assim como com os membros de nossa comunidade, com a humanidade como um todo e depois com todas as formas de vida. Desenvolvemos amor genuíno e compaixão pelos outros, mesmo quando os sentimentos não são recíprocos, porque estamos todos conectados à mesma realidade. Somos todos um.

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 7

# A Arte da Gratidão



**DAAJI** continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o sétimo princípio universal do Guia de Usuário, que consiste em abandonar a vingança, o ressentimento e a retaliação por quaisquer erros cometidos e, em vez disso, desenvolver a arte da gratidão, que inclui tanto ser grato como agradecer. Esse sétimo princípio nos permite transcender o pensamento reativo e negativo, quando as coisas não acontecem do jeito que a gente quer. À medida que evoluímos, torna-se uma ferramenta fantástica para nos ajudar a aceitar e confiar na vida, independentemente do que ela trazer, para que possamos alcançar estados de consciência cada vez mais elevados.

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### VALORES ESSENCIAIS

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

### Princípio 7:

**Se você está se sentindo injustiçado por alguém, não deseje vingança.**

**Ao contrário, pense que isso está vindo de Deus e seja grato.**

### Será que somos estimulados para a vingança?

Sim e não. A maioria de vocês deve conhecer os livros infantis de Roald Dahl, os contos do Mahabharata e os contos de fadas dos irmãos Grimm. Eles são muito apreciados por crianças e adultos ao redor do mundo. No entanto, são histórias recheadas de doces vinganças, muitas vezes baseadas em julgamento moral. Os bandidos sempre recebem a justa recompensa no final, mas ao longo do caminho, muitas pessoas sofrem as consequências da vingança. Pense no que acontece com as crianças egoístas, gananciosas de Charlie e a Fábrica de Chocolate! Todos são punidos de forma muito distorcida e fantasiosa. Somente Charlie, que é generoso e puro, é premiado.

Um olhar rápido sobre a literatura popular e a mídia revela que a vingança é geralmente admirada, glorificada e justificada. De fato, a vingança é um tema de destaque na maioria dos filmes e na ficção. Em todos os filmes da Marvel, o bem triunfa sobre o mal e há sempre um elemento de retaliação no final da história. Na verdade, existe uma linha tênue entre a vingança e a defesa do *dharma*, e tudo é uma questão de intenção. Será que a retaliação visa o bem maior ou é para se vingar de alguém?

As histórias de vingança também são abundantes em nossas fábulas, mitologias e lendas. Veja a conspiração entre a rainha dos deuses gregos, Hera, e sua enteada, a deusa Afrodite, por exemplo. Ou a história do Mahabharata, onde o irmão de Draupadi, Dhrishtadyumna, se vinga e decapita Drona: um simples insulto leva a perda de uma



vida. Isso, por sua vez, cria amargura no coração de Ashwathama, que quer vingar a morte de seu pai. A vingança leva a mais vingança e assim vai se multiplicando. Também podemos observar como Bhishma chama a morte como resultado de ações vingativas de vidas pregressas e como Shikhandi nasceu para destruí-lo. E assim por diante. Como será que esses atos de vingança terminarão?

A vingança é uma expressão de nossas interações competitivas desde os tempos antigos e podemos identificar suas origens nos instintos competitivos encontrados na maioria dos animais. Na natureza, vemos a competição por alimento, por companheiros de acasalamento e por território. Nos seres humanos, a vingança está associada à natureza animal, aos três chakras inferiores do sistema humano. Porém, ela se torna mais complicada quando essa programação instintiva está misturada às emoções do coração humano. Psicologicamente, nos sentimos ameaçados, assim como um leão alfa quando defende sua posição na alcateia frente a um leão desafiador, mas também acrescentamos um toque de competição a situações que não são ameaçadoras para a vida, a assuntos cotidianos de família, com amigos e no trabalho. E quando nos vingamos da pessoa que classificamos como nosso oponente, temos que lidar também com a nossa própria consciência!

A vingança é uma prática de vida na maioria das culturas tribais, que surge em forma de conflitos sangrentos e guerras de clãs. A relutância em buscar a vingança é geralmente vista como covardia ou fraqueza. Infelizmente, a vingança também está na base do comportamento das chamadas civilizações desenvolvidas. É a filosofia do "olho por olho e dente por dente", responsável pelo entendimento da maioria das pessoas sobre a lei do carma.

A ideia da "doce vingança" tem sido contestada em vários estudos psicológicos modernos, onde foi comprovado que a maioria das pessoas que age por vingança acaba lamentando o ato, que leva à culpa e à vergonha. Outros não retaliam por medo de represálias, mas guardam ressentimentos no coração, que se transformam em amargura e os envenenam numa lenta retaliação, como costumamos ver nos assassinatos misteriosos dos personagens de Agatha Christie. Ambas as formas são consumidas por emoções pertencentes ao espectro da raiva. Há uma terceira categoria de pessoas que, quando sujeitas

**Precisamos despertar e dominar os chakras superiores, começando com o chakra do coração, que nos leva a níveis superiores de consciência de generosidade do coração, de unicidade e amor por todos.**

a injustiças, sentem tristeza, humilhação, desonra e perda da dignidade, levando a sentimentos de vergonha, infelicidade e depressão. Elas se sentem vítimas e eternamente aprisionadas às emoções do espectro do medo e da autopiedade.

A vingança é um desses padrões comportamentais que podem evocar todo o espectro de emoções negativas, criando uma espiral descendente de energia negativa. Foi essa percepção que levou Babuji a desenvolver o Princípio Sete. Sua esperança era que ao transformar nosso sistema de crenças subjacentes, conseguíssemos mudar. Ele nos mostra que não precisamos estar programados para vingança, basta nos elevar acima das tendências competitivas animais. E para isso, precisamos despertar e dominar os chakras superiores, começando com o chakra do coração, que nos leva a níveis superiores de consciência de generosidade do coração, de unicidade e amor por todos. Essa elevação progressiva é conhecida como a jornada espiritual ou *yatra* e é descrita em uma série de artigos intitulados: "A Marcha para a Liberdade".

## Cultivando a gratidão: uma resposta mais evoluída

Quase todas as tradições filosóficas e religiosas nos encorajam a viver em paz, a perdoar aqueles que nos magoam e a deixar qualquer retaliação por conta da Natureza. Mas como isso é possível se estamos operando a partir do nível dos chacras inferiores, de acordo com os instintos animais, confiando no princípio da competição? Enquanto o chacra do coração não for despertado e dominado, trazendo consigo a possibilidade de humanidade, compaixão, amor, generosidade e humildade, não será possível renunciar ao caráter vingativo. Podemos ter todos os sonhos que quisermos sobre paz, comunidade e harmonia, mas permaneceremos presos ao cenário atual, onde a vingança é provavelmente a maior razão para os atos de violência no mundo de hoje.

O desejo de vingança é desencadeado pela raiva, que por sua vez é provocada pela percepção de injustiça. Quando retaliamos, podemos ser muito diretos e agressivos ou muito sutis e dissimulados. As pessoas às vezes esperam anos por vingança! A vingança cria um ciclo interminável de tensão que às vezes abrange gerações e vidas.

Todos nós, sem exceção, provavelmente reagimos de forma negativa quando alguém nos engana. Da mesma forma, quando alguém nos faz algo de bom, geralmente reagimos de forma positiva. O positivo leva ao positivo; o negativo leva ao negativo. Quando o amor responde ao amor, não é chamado de vingança, mas essa resposta também contribui na formação de véus e complexidades tanto quanto uma resposta negativa de vingança. Qualquer tipo de resposta, seja ela positiva ou negativa, criará complexidades em nosso coração, formando impressões no campo da nossa consciência. Essas impressões se solidificam, transformando-se em profundos nós de energia, conhecidos como *samskaras*, e as vibrações de nossos *samskaras* atraem vibrações semelhantes, de fora, em nossa direção, perpetuando o ciclo vicioso.



Sábios e filósofos geralmente concordam que tudo o que acontece conosco é o resultado de pensamentos e ações. Raramente alguém sofre além desse princípio. Então, como deixar de proliferar as sementes desses *samskaras*? A resposta pode ser encontrada no âmbito da espiritualidade, que oferece uma abordagem muito diferente. Ela nos dá as ferramentas para evitar a formação de novos *samskaras* e para remover aqueles que se acumularam no passado. E uma vez conscientes de como prevenir e remover *samskaras*, podemos nos tornar os arquitetos do nosso próprio destino. Passamos a responder de um nível completamente diferente.

No entanto, até que tenhamos alcançado esse nível, os *samskaras* que criamos através dos pensamentos e ações do passado permanecem marcados no corpo sutil, sendo depois eliminados ao passarmos por seus efeitos. Esse processo é conhecido como *bhog* ou carma. Através da ressonância vibracional,

nossos *samskaras* atraem as circunstâncias atuais e as pessoas em nossa direção. Eles podem nos causar sofrimento, mas ao mesmo tempo também removem os *samskaras* e as complexidades mentais associadas. Portanto, quando os percebemos como catalisadores do nosso crescimento, naturalmente começamos a encarar o sofrimento com uma atitude de gratidão. Não é que tenhamos que apreciá-lo, mas nas palavras de David Steindl-Rast: "Mesmo as piores coisas que aconteceram são geradoras de vida. Foi de uma catástrofe que você chegou onde chegou."

Quando os *samskaras* se acumulam, eles tornam nossa condição mais pesada, levando à negatividade, depressão e todo tipo de distúrbios mentais. Devido a pensamentos e atividades incessantes, eles acrescentam camadas e mais camadas de complexidades e impurezas. Isso é reforçado ainda mais pela nossa ilusão de que nós somos os agentes da ação. Como regra, nossa alma quer voltar à pureza e à simplicidade, por isso ela tenta livrar-se das impurezas e complexidades acumuladas. Isso desencadeia o processo de *bhog*, com os consequentes sofrimentos causados pelos outros. Infelizmente, interpretamos mal e reagimos imaturamente, por pura ignorância.

Quando a Natureza reage e pune alguém, ninguém chama isso de ato de vingança, porque a Natureza não tem mente. Mas quando uma pessoa faz justiça com as próprias mãos, aí ela se torna vingativa, porque o coração e a mente estão agindo em conjunto. Quando entendemos o conceito de *bhog*, não precisamos mais distinguir entre os sofrimentos infligidos pela Natureza ou pelas pessoas. Os dois tipos de sofrimento podem neutralizar nossos *samskaras* e facilitar a sua liberação. Nossos transgressores estão nos fazendo um favor. É que não somos capazes de ver esse aparente paradoxo por causa de nossa ignorância. **Se retaliamos, é o mesmo que atacar um médico que está removendo um espinho do nosso pé – apesar da dor, isso**

**Através da ressonância vibracional, nossos *samskaras* atraem as circunstâncias atuais e as pessoas em nossa direção. Eles podem nos causar sofrimento, mas ao mesmo tempo também removem os *samskaras* e as complexidades mentais associadas. Portanto, quando os percebemos como catalisadores do nosso crescimento, naturalmente começamos a encarar o sofrimento com uma atitude de gratidão.**

**traz o alívio necessário e nos sentimos melhor.**

Quando começarmos a confiar no processo e a enxergar os nossos transgressores como ajudantes, evuiremos muito, sentiremos gratidão e paz interior.

Conseqüiremos passar para o próximo nível, onde aceitamos nossos assim chamados inimigos, o que significa escutá-los. Este é um enorme passo adiante. Juntos, seremos capazes de olhar para os desafios e as questões, e não para a pessoa. Essa é a base do trabalho em equipe, da comunidade e da superação de preconceitos, tanto a nível individual quanto global.

## O novo paradigma: incorporando o Princípio Sete

Através do Princípio Sete, Babuji mudou o lugar da responsabilidade, passando-a de Deus para nós, e mudou também a mentalidade de vitimização para capacitação. Quando os sofrimentos surgirem em nosso caminho, se conseguirmos parar e perceber que foi o nosso próprio padrão vibracional que os atraiu e que, em última análise, eles são para o nosso bem, nos sentiremos gratos às pessoas que causaram o sofrimento e agradeceremos.

Então quais são os principais ensinamentos desse princípio e como colocá-los em ação para transformar nossas vidas?

Antes de mais nada, precisamos entender como os *samskaras* são formados. *Samskaras* são impressões que levam a tendências habituais, impulsos cármicos, hábitos e tendências subconscientes. Todos estamos familiarizados com esse conceito, mas há algumas nuances envolvidas na formação de *samskaras* e o papel que eles desempenham no processo de *bhag*.

Babuji escreve: "Quando utilizamos a mente e o coração para fazer algo, formamos impressões." Isso significa que o pensamento em si não cria uma impressão. Precisamos acrescentar emoções à receita. Usando a analogia do oceano, quando a água do oceano entra em contato com um vento forte, uma tempestade ou um abalo sísmico, uma quantidade substancial de energia é transferida para a água e grandes ondas se formam. Da mesma forma, quando nossos pensamentos se enredam em emoções passageiras, cria-se uma turbulência no campo da consciência. Essa turbulência resulta em uma impressão na psique que também é armazenada em forma de memória com uma determinada marca ou vibração emocional.

Se continuarmos criando histórias em torno das impressões, tentando encontrar um sentido nessas experiências, elas ficam mais fortes. Tendemos a rotulá-las e a lhes dar nomes. À medida que se acumulam, tornam-se tóxicas e mais pesadas em nossa consciência - uma forma de impureza que tem uma vibração própria e específica.

**Quando nossos pensamentos se enredam em emoções passageiras, cria-se uma turbulência no campo da consciência. Essa turbulência resulta em uma impressão na psique que também é armazenada em forma de memória com uma determinada marca ou vibração emocional.**



## Transformando nosso sistema de crenças: a arte da gratidão

A ideia de que nossas emoções criam vibrações em nosso campo de consciência e emitem sinais vibracionais para o universo, atraindo situações e pessoas específicas, tem profundas implicações. Ela é a base da lei da atração.

Então, o que acontece quando recebemos um estímulo do universo a partir dos sinais vibracionais que transmitimos? Digamos que alguém faz um gesto para nós. Se pensarmos que fomos insultados ou tratados injustamente, esse mesmo pensamento pode despertar a emoção da raiva. É nossa interpretação do estímulo que leva à emoção e essas interpretações vêm do nosso sistema de crenças. A porta de entrada do nosso sistema de crenças é o nosso hábito de rotular as coisas como: "gostar", "não gostar", "bom", "ruim", etc.. Em resumo, são os nossos sistemas de crenças que moldam nossas experiências. Nossas experiências, por sua vez, reforçam nossos sistemas de crenças.

Com o Princípio Sete, mudamos esse sistema de crenças para: somos nós que criamos as circunstâncias para os erros. Nós somos os responsáveis. Há uma lição a ser aprendida. Os outros estão nos ajudando a aprender essa lição. Devemos nos sentir gratos pela oportunidade e agradecer por estar evoluindo.

Como aplicamos isso em nossas vidas? Abandonando o desejo de ajustar as contas. Um ato de vingança nada mais é do que querer ajustar contas com alguém. Quando você compreende isto, é o começo da sabedoria. Tente apaziguar-se com o coração em paz e resolva: "Eu perdoo essa pessoa, meu coração é suficientemente grande." Com isso, libertamos nosso coração. Em suma, as impressões não proliferam em um coração compassivo e grato.

Mas isso será muito difícil enquanto o chacra do coração não estiver plenamente desperto, com todos os pontos dentro dele purificados e despertados. Portanto, o primeiro passo é embarcar em uma jornada interior através das práticas Heartfulness que, pelo processo de Limpeza, também remove as camadas de *samskaras*. Só então é possível dar o primeiro passo e responder a partir de um lugar de generosidade.

Então, sentiremos muita paz e veremos a Graça descer. Sentiremos uma expansão em nossa consciência e uma sabedoria maior nos inundará. Nos sentiremos como se tivéssemos compreendido algo maravilhoso na vida.

Antes de pensar em vingar-se, faça uma pequena pausa. Durante esses momentos, analise como sua mente tornou-se vingativa e como evitar isso. Quais são os passos? Geralmente você está magoado. Alguém ou algo cria uma situação na qual sua integridade fica comprometida, sua personalidade ou suas intenções são questionadas. Os outros têm o direito de questionar, deixe-os questionar. Por que isso o incomoda? Sua generosidade de coração o impedirá de reagir.

Caso contrário, dependendo da pessoa que o está acusando, há três possíveis cenários. Se a pessoa que o está acusando for forte, como seu chefe, você não se vingará imediatamente. Você provavelmente esperará em silêncio: "Um dia faço alguma coisa!" Com essa intenção oculta, você guarda esse veneno no coração por um bom tempo. Assim que o seu chefe se fragilizar, você o atacará. Se a pessoa que está lhe acusando for fraca, antes mesmo de terminar sua frase, você provavelmente desejará acabar com ela. Há um terceiro cenário, no qual você sente pena de si mesmo, tornando-se infeliz, vítima das circunstâncias. Isso também pode levar a uma vingança de um tipo diferente, por meio do distanciamento emocional e da manipulação.



Gostaria que você refletisse sobre um quarto cenário: faça uma pausa, espere e depois de aprender todas as lições possíveis com essa situação, esqueça tudo. Não só você pode aprender algumas lições, mas ver se a outra pessoa também aprendeu alguma coisa para que vocês possam se tornar amigos. Este será um resultado nobre.

Pessoas sábias fazem as coisas de outra maneira. Em vez de focar nos outros, elas se concentram em si mesmas e tentam perceber onde erraram. Qual é a causa dessa reprovação, abuso ou crítica? Elas tentam analisar suas próprias ações e chegar a uma conclusão justa. Temos que pensar: vale a pena perder a cabeça? Quais são as chances de uma resolução pacífica? Há alguma chance de superar as diferenças?

**Vingança é somente uma reação, e ela se perpetua. Se você se vinga dos erros cometidos por outros, você não está sendo sábio e a pessoa que lhe causou mal não é mais sábia. É uma briga entre dois insensatos. Ambos se tornam amargos, ficam chateados e zangados.**

Vingança é somente uma reação, e ela se perpetua. Se você se vinga dos erros cometidos por outros, você não está sendo sábio e a pessoa que lhe causou mal não é mais sábia. É uma briga entre dois insensatos. Ambos se tornam amargos, ficam chateados e zangados. Vingando-se das pessoas que você quer bem soa paradoxal, mas isso continua sendo um triste fato da vida. Sua saúde sofre, a família sofre e você começa a avaliar o tamanho da vingança. Mas é possível avaliar as regras da vingança? Qual é a dose de vingança ou retaliação a ser aplicada? Alguém sabe dizer?

Há uma citação do grande filósofo chinês Confúcio: "Antes de embarcar em uma jornada de vingança, cave duas sepulturas". Outro grande filósofo disse: "Evite ou adie a vingança até que a sabedoria se imponha"

Uma pessoa vingativa tende a se tornar alvo de destruição.

Você tem a grandeza de esquecer e perdoar? Você já considerou o custo da vingança - o preço que terá que pagar em termos de *samskaras*? Ao vingando-se, você estará sempre se concentrando no outro e não em você mesmo. Se você é uma pessoa consciente, conseguirá perceber-se: "Por que reagir? Por que ser vingativo?" "Como posso resolver isso para poder crescer ainda mais?" Pelo amor de Deus, consolide esse relacionamento." Um ato de vingança ou retaliação jamais permitirá um desfecho pacífico.

Além disso, não estamos nos enganando ao nos vingarmos em nome da justiça?

Abandonar os sentimentos de rancor é muito libertador. Esse desapego deve ocorrer sem esforço e naturalmente. Não é uma fraqueza. Quando não desconectamos, lutamos com o resto do reino divino e acabamos por nos separar. Essa separação acrescenta mais um véu.

Vamos olhar para os outros com um coração compassivo. Talvez haja uma justificativa para as ações deles. Talvez estejamos errados. Talvez mereçamos a punição. Portanto, oremos: "Que Deus me perdoe"

Também recomendo uma técnica oferecida pelo Guru de Babuji, Lalaji, para melhorar as relações com os outros:

Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Imagine que a forma da pessoa está à sua frente.

Pense que: "Esta pessoa é minha amiga e uma pessoa do bem."

Imagine que todos os pensamentos negativos que ela tem sobre você estão indo embora e que pensamentos relacionados ao seu bem-estar foram infundidos nessa pessoa.

Sempre que você tiver a oportunidade de se aproximar dela, de maneira sutil e suave, preste atenção, indiretamente, no seu rosto, sem olhar fixamente.

Quando expirar, imagine que as partículas de amor e afeto vindas de você estão entrando no coração desta pessoa.

Quando inspirar, imagine que você está puxando para si todos os pensamentos negativos do coração dela, jogando-os fora em seguida.

No início, esta tarefa pode parecer difícil e você pode sentir resistência, mas se for corajoso, conforme for praticando, isto se tornará fácil.

Quando fizer uma pausa, você apreciará as dádivas da vida. Então, medite, seja grato, agradeça pela vida e você descobrirá que esta atitude muda tudo.



# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 8

## Felicidade, Alimento e Recursos

DAAJI continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o oitavo princípio universal do Guia de Usuário, que investiga nossa relação com os recursos materiais que usamos todos os dias, especialmente os alimentos que comemos e o dinheiro que ganhamos. Ele explica a importância de sermos felizes ao comer o que recebemos e a relevância da integridade com a qual a comida chegou até nós. Por exemplo, o dinheiro usado para cultivar os alimentos e comprá-los tem origem em ganhos honestos e dignos?

Como ponto de partida, este oitavo princípio nos ajuda a redefinir nossa relação com os alimentos: como comê-los e como eles chegam à nossa mesa. DAAJI analisa a integridade do processo e muitos outros conceitos que nos conscientizam a respeito da nossa relação com o mundo material e a natureza. Quando nos aprofundamos neste princípio, mergulhamos na interação da matéria, da energia e do estado Absoluto, e em como o alimento pode ser divinizado alcançando uma vibração mais elevada para que possa, também, curar tanto as enfermidades físicas quanto as espirituais. Este princípio, na verdade, trata da rede na qual nossos três corpos estão entrelaçados com o mundo natural.

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

#### VALORES ESSENCIAIS

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

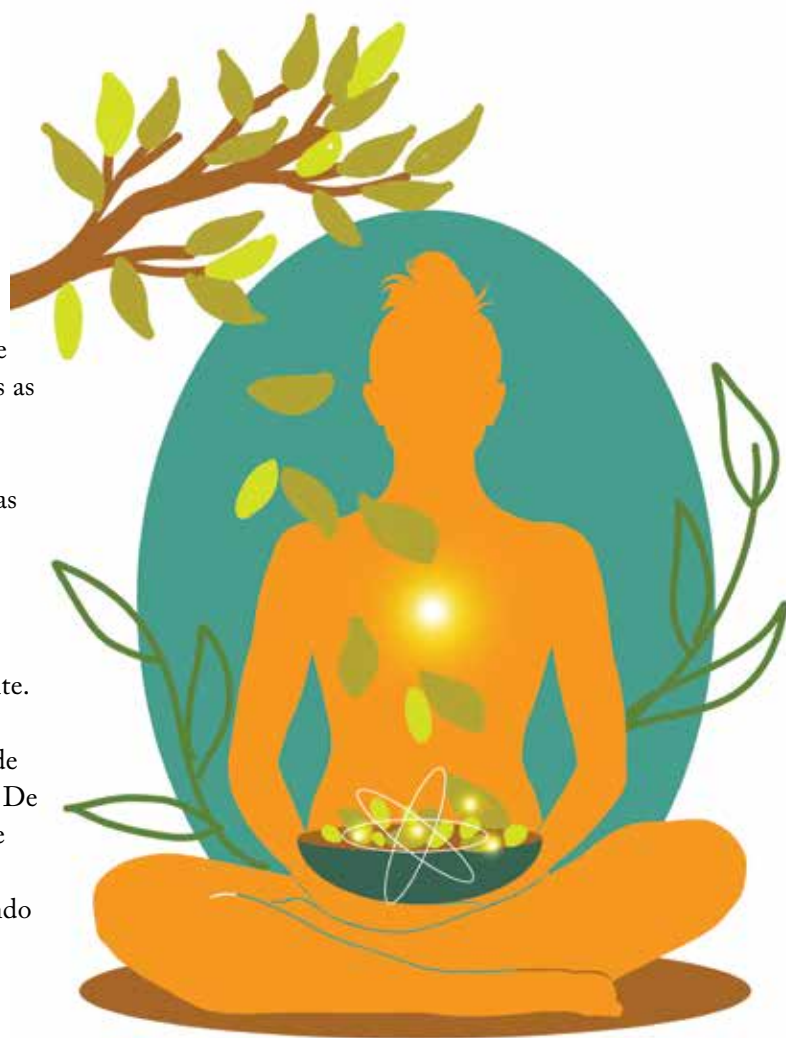
## Nosso estado atual

Neste século, fomos forçados a praticar uma forma de gestão de crise de recursos, tendo despertado para a destruição do nosso meio ambiente e para os contextos tão desiguais nos quais se encontram vários povos da Terra. Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas são uma tentativa de resolver esses problemas e eles nos ajudam a juntos trabalhar para virar esse jogo.

Os três primeiros dos 17 ODS tratam diretamente de questões relativas a dinheiro e alimentos:

1. Erradicar a pobreza em todas as suas formas e em todos os lugares.
2. Erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover uma agricultura sustentável.
3. Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Mais de 71 milhões de pessoas foram empurradas para a pobreza extrema em 2020; a falta de dinheiro é o aspecto principal disso. As questões de segurança alimentar já estavam em alta antes da COVID, com 26,4% das pessoas afetadas em 2018; em 2020, elas se agravaram significativamente. Enquanto grande parte da população mundial sofre de desnutrição, quase 40% estão sofrendo de doenças crônicas relacionadas a excesso de peso. De forma geral, não temos administrado sabiamente os recursos de alimentos e dinheiro e, agora, na qualidade de comunidade global, estamos tentando resolver os problemas que criamos.



## A visão ióguica da alimentação e do dinheiro

Vamos comparar a situação atual com a visão ióguica de recursos, compartilhada também por pessoas sábias de outras culturas. Há milhares de anos, os iogues dão especial atenção aos alimentos e a como habitar a Terra usando o mínimo de recursos e obtendo o máximo rendimento. Na verdade, sua definição de moralidade implica em conservar e utilizar sabiamente todos os recursos que nos são dados: alimento, água, dinheiro, terra, energia sexual, florestas, oceano, etc..

Os iogues também analisaram este conceito além do seu impacto físico: por exemplo, o alimento é valorizado como uma forma de prana e o efeito de comer passa pelos três corpos do sistema humano, não apenas pelo corpo físico. Quando o Divino no centro de cada átomo do nosso alimento ressoa com o Divino dentro de nós, o alimento se torna uma potente fonte de bondade.

Os iogues tratam todos os recursos com respeito e gratidão, de acordo com os *Yamas* e *Niyamas* do Ashtanga Yoga, porque essa é a nossa relação energética com o ambiente em que vivemos. Na verdade, um iogue de calibre não perturba um átomo sequer deste universo, a menos que seja necessário, tão grande é o seu respeito pela vida. É uma presença humana mais leve e uma atitude sagrada de viver cada momento de cada dia em sintonia com a Natureza.

Assim, um iogue terá prazer em comer qualquer alimento da estação, disponível localmente, sem a necessidade de ter alimentos exóticos enviados de outras partes do mundo ou alimentos escolhidos pelo seu delicioso sabor, baseado no desejo. Por exemplo, será que um iogue pensa: "Meu almoço está incompleto, preciso do meu doce favorito?" Não. Essa sensação de incompletude baseada em

desejo tem a mesma consequência de se comer comida tamásica. Eles se contentam com a generosidade da natureza na forma em que ela está disponível.

Um iogue sempre recicla e reutiliza sem sucumbir à cultura do descartável da nossa época. A ganância e o descuido são substituídos por uma existência que contempla estar no mundo, mas não ser do mundo, como uma flor de lótus. Essa sabedoria pode ser encontrada ao longo da história humana. Na era moderna ela está encapsulada no Princípio 8 de Babuji.

### Princípio Oito

**Coma feliz o que quer que seja, em constante pensamento no divino e com o devido respeito ao ganho honesto e com devoção.**

**Quando o Divino que se encontra no centro de cada átomo do nosso alimento ressoa com o Divino dentro de nós, a comida se torna uma potente fonte de bondade.**

## Felicidade

Superficialmente, este parece ser o princípio mais simples a ser adotado. Quem não gosta de uma boa comida? A felicidade parece ser o que a maioria de nós espera na vida. Filósofos e místicos reconheceram a felicidade como prioridade. Por



exemplo, Aristóteles propôs a felicidade como o propósito supremo da vida humana; Buda ensinou que o caminho para a felicidade começa com a compreensão do sofrimento e recomendou o oitavo caminho, cuja essência é a aceitação; e os Vedas sustentam que a natureza da personalidade pura é *sat-chit-anand*, onde *anand* significa bem-aventurança, o estado que transcende a felicidade. Nos últimos sessenta anos, com o desenvolvimento da psicologia positiva e o surgimento da ciência da felicidade, bilhões de dólares têm sido gastos na busca da felicidade. Mas será que podemos dizer que somos felizes como resultado disso? Provavelmente é o oposto: nosso foco na felicidade evidencia nossa falta dela, assim como o grande número de hospitais é uma indicação de que a população está mais doente. Caso contrário, por que falaríamos tanto sobre felicidade?

No entanto, segundo Babuji, felicidade, alegria e bem-aventurança são qualidades da alma e emanam de "um estado que pode ser definido, de maneira bastante apropriada, como aquele próximo do Divino". Essa vibração pura emana de um lugar perto do Centro do nosso ser, que depois circula para fora, através das camadas do nosso sistema, purificando também os níveis físicos de existência.

Este princípio é intrigante, pois envolve o fluxo do prana através dos três estados de existência - o Absoluto, a energia e a matéria. Dentro de nós, estes três estados estão associados aos nossos três corpos - o corpo causal (alma), o corpo sutil (consciência), e o corpo físico.

A corrente flui do Absoluto e retorna da matéria para a energia, terminando no estado Absoluto. O Princípio 8 explica como os alimentos, quando são recebidos com o entendimento correto e ingeridos com a atitude certa, nutrem e purificam os nossos três corpos e nos auxiliam a chegar ao estado supremo.

## O papel do alimento

A alimentação é uma parte importante da vida diária. Além de contribuir para nossa felicidade e bem-estar, ela também proporciona a oportunidade de disseminar felicidade - pense em jantares familiares, jantares especiais em restaurantes, feriados como Natal, Diwali, Eid e Hannukah. A comida é uma forma de compartilhar e criar laços. Há muito mais coisas envolvidas no ato de comer do que simplesmente adicionar nutrientes químicos ao nosso corpo.

No Princípio 8, somos encorajados a ser felizes ao comer "em constante pensamento divino" tudo o que recebemos. Em muitas culturas, tal prática é feita antes de se iniciar uma refeição - oramos ou agradecemos, oferecendo gratidão pelos alimentos que comemos. Esse ato de gratidão nos conecta com o Divino no início da refeição, para que possamos continuar mantendo essa conexão sutil enquanto comemos. Ativamos a corrente proveniente da Fonte, infundida no tecido da Natureza incluindo cada átomo dos alimentos que consumimos.

O efeito das vibrações mais sutis se infiltra no próprio alimento e quando ele adentra nosso corpo, essas vibrações se espalham por todo o nosso sistema através de veias e artérias. Utilizamos os alimentos que ingerimos do exterior da melhor maneira possível e os átomos do corpo são purificados. Nosso pensamento imbuído de prece associa-se ao alimento para promover saúde física, mental, emocional e espiritual. Na ingestão de alimentos, os canais de prana se abrem, permitindo que a felicidade com a qual o alimento está energizado entre e purifique todo o sistema.

Como resultado, alimentar-se beneficia nosso bem-estar físico e progresso espiritual. Este é um conceito muito potente, com enormes benefícios para a saúde, o bem-estar e a felicidade.



**Nosso pensamento imbuído de prece se associa ao alimento para promover saúde física, mental, emocional e espiritual.**

## O poder do prana

Em seu comentário sobre este princípio, Babuji revela um segredo conhecido por poucos: Quando aplicamos nosso pensamento sobre o prana, ele gera uma força que pode nos levar em direção ao nosso objetivo. Quando o prana no alimento entra em contato com o nosso pensamento, que está imbuído de felicidade, ele se torna super-energizado. Ele purifica todas as camadas do sistema. Nas palavras de Babuji: "Aquilo que brota do nosso contato com a Realidade nos conduz ao Supremo... Isso abre caminho para o Infinito. Dessa maneira, vencemos uma grande distância com muita facilidade."

Essa observação de Babuji - de que nossa expansão de consciência pode ser acelerada com a ajuda do prana do alimento estar em contato com a Realidade - é uma das jóias mais surpreendentes compartilha por ele. Se fixamos nosso pensamento no Supremo enquanto comemos, absorvemos o efeito disso.



## Ganho honesto e com devoção

Agora chegamos à parte final desse princípio: a importância do ganho honesto e com devoção. Recebo perguntas de muitas pessoas do mundo todo sobre essa parte do Princípio 8. Vamos começar com o ganho com devoção.

O que eu entendo por ganho com devoção são todas as ações que realizamos para ganhar nosso salário diário. A todo momento, interagimos com clientes, com a natureza e com outras pessoas. Em um certo nível, estamos todos envolvidos em algum tipo de serviço; é uma troca. Independente do tipo de troca, como podemos tornar esses atos santificados, sejam eles físicos, mentais, emocionais ou intelectuais? Como podemos estar absorvidos na pureza que prevalece em nossos corações, nesse sentimento tão sagrado? Isso só acontece quando estamos conectados com o Divino, imersos no Divino. A solução está aí.

Santidade significa servir a partir do mais elevado; isso implica descer ao nosso nível mais profundo. O nível mais profundo transborda de amor quando interagimos com todos. Em nossas interações com nossos subordinados, com os superiores e com os colegas, o amor e o respeito estarão presentes.

Pense também em qual é sua ocupação: É uma ocupação que causa o mal às pessoas? Tomemos exemplo extremo aqueles que ganham a vida como traficantes de drogas ou como contrabandistas de armas. Sem dúvida, essas duas ocupações trazem malefícios. O dinheiro ganho com elas é manchado de sangue. Você ficaria feliz sabendo disso? Várias profissões geram danos aos outros em diferentes graus e cabe a cada um de nós decidir se a maneira como trabalhamos traz benefícios ou prejuízos às pessoas. É o primeiro teste que determina se nossa profissão é devocional ou não.

O segundo teste é se odiamos ou gostamos do que fazemos para ganhar a vida. Se gostamos,

somos felizes; se odiamos, somos infelizes.

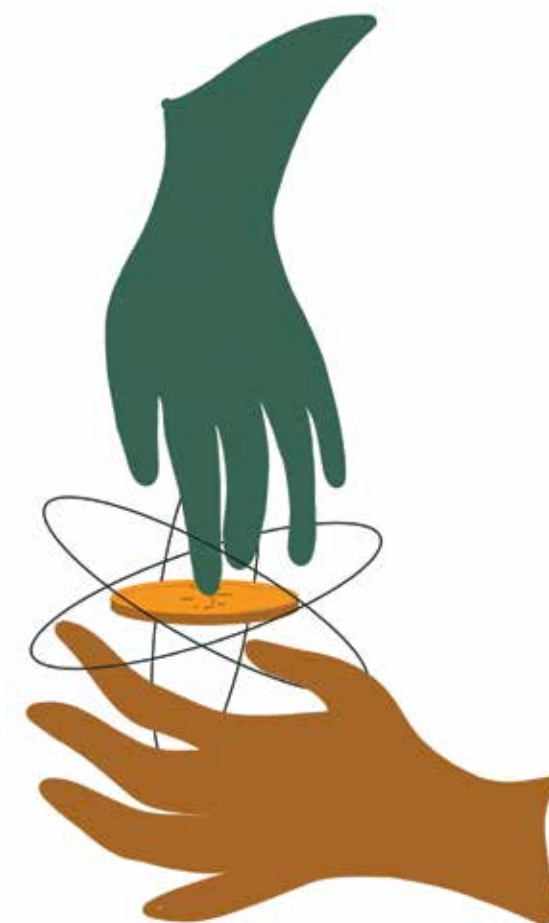
O terceiro teste é se a nossa ocupação nos permite levar uma vida equilibrada. Se trabalhamos dezesseis a dezoito horas por dia, como muitas pessoas fazem, será que conseguimos nos dedicar a outros aspectos importantes da vida, tais como família, saúde e espiritualidade? Nessa situação não seremos felizes.

Agora, chegamos à honestidade. Sua profissão envolve algum tipo de desonestidade, seja enganando o cliente ou o governo? Se sua profissão envolve subornos, falsificar informações ou qualquer outra atividade desonesta, imoral, anti-social ou ilegal, você não está ganhando a vida honestamente. **Me sinto tentado a dizer que se você não dá o melhor de si em seu trabalho, também está sendo desonesto.**

Esta lista não cobre todos os cenários, mas tenho certeza que você entendeu a ideia. Muitos de vocês podem pensar: "Eu concordo com isso, mas não tenho escolha." Então, perguntem-se: "Quais são as minhas intenções? Elas são puras? Estão em conformidade com os *Yamas* e *Niyamas* e com esses 10 Princípios?" Se a resposta for "Não" ou "Não totalmente", você vai precisar de fé e coragem para mudar sua vida"

Portanto, temos que ser muito prudentes com o que consumimos. Mesmo os vegetais mais *sátvicos* comprados com ganhos desonestos terão uma vibração de outra natureza. No momento em que consumimos qualquer coisa que tenha sido comprada com ganhos impróprios, as vibrações se tornam mais pesadas e complexas.

O tema central dos ensinamentos Heartfulness é a "pureza". Viemos da pureza, o centro do nosso Ser é a pureza, e é a pureza que tece o nosso destino até o final. Mas nossos pensamentos, sentimentos e ações acrescentam impurezas e complexidades ao nosso sistema, e chegam em diferentes níveis



de densidade. Por exemplo, se nos envolvemos em atividades desonestas ou corrupção, muita impureza é adicionada ao sistema e isso não afeta apenas a nós.

Você pode achar que está fazendo um trabalho maravilhoso, oferecendo coisas boas para sua família, quando na realidade você pode estar causando danos a eles ao ganhar a vida desonestamente. É o que chamamos de efeito colateral. Sua esposa e seus filhos podem não ter nada a ver com seus ganhos, mas o nível vibratório do seu ser os afetará. As vibrações são absorvidas dessa forma. Se você ganha a vida por meios puros e dignos, sua consciência está limpa e toda sua família se beneficia.

As coisas na Natureza são puras porque sua base é a pureza. O ganho do homem, quando chega por meios puros e com devoção, também pode ser puro. Isso preserva a natureza cristalina da teia humana. É por isso que os sábios dão tanta importância ao ganho honesto e com devoção.

### Princípio 8 em ação

Esse princípio nos desperta para o fato de que mesmo atividades aparentemente mundanas, como se alimentar e ganhar dinheiro, quando feitas corretamente podem contribuir para a pureza do nosso sistema e a expansão da nossa consciência ou nos puxar para baixo.

Como discutido anteriormente, muito já foi dito sobre a felicidade, que é o objetivo fundamental do ser humano. A busca da felicidade foi até mesmo incluída na constituição de alguns países. Depois de gastar tempo e recursos para decodificá-la sem chegar a lugar algum, talvez o mundo esteja pronto para conhecer a verdade.

Já falei e escrevi sobre isso muitas vezes. A felicidade duradoura não vem de fontes externas. A felicidade é um estado próximo ao Divino, o centro do nosso ser, e os efeitos dela passam para as camadas externas purificando-as. Se nos vemos como campos de energia com uma série de camadas de diferentes níveis vibratórios, o estado de felicidade existe em estreita proximidade ao Divino.

A felicidade em sua forma mais sutil é a natureza da nossa alma. Basta olhar para uma criança pequena, que é naturalmente alegre e feliz, para ver isso acontecer. O principal mal-entendido que tem nos desviado do rumo é a ideia de que são os fatores externos que trazem a felicidade. Olhamos para fora, embora tanto a sabedoria espiritual quanto a ciência moderna concordam que a felicidade está dentro de nós.

**As coisas na natureza são puras porque sua base é a pureza. O ganho do homem, quando chega por meios puros e com devoção, também pode ser puro. Isso preserva a natureza cristalina da teia humana. É por isso que os sábios dão tanta importância ao ganho honesto e com devoção.**

Uma razão pela qual não conseguimos nos sentir felizes é nossa percepção de separação, de "eu" e nossa identificação com objetivos externos, tais como riqueza, poder e status. Em outras palavras, em vez de nos identificarmos com a alma, nos identificamos com o ego e nos sentimos separados dos outros. Nesta percepção, nossa atenção e nossos esforços estão concentrados na realização dos nossos desejos. Objetos de desejo podem nos dar prazer, mas são efêmeros. Para continuar a preencher o vazio, adquirimos mais objetos de desejo, acreditamos que são eles que nos trazem a felicidade. Isso soa familiar?

Há também outra razão para nos sentirmos infelizes, mesmo quando temos tudo o que queremos: nos anestesiarmos da dor que vem de traumas e lembranças passadas carregadas de culpa, vergonha, raiva, medo, ciúme, ressentimento e



preocupação. Quando desativamos nossa capacidade de sentir dor, anulamos nossa capacidade de sentir tudo o mais, inclusive alegria e felicidade, e perdemos o contato com o nível de sentimento da existência.

Muitas das emoções que experimentamos no dia-a-dia são desencadeadas por nossas reações e respostas subconscientes, que são o resultado da carga *samskáríca* que trazemos do passado. Nós as rotulamos de positivas ou negativas, dependendo se são agradáveis ou não. Podemos passar por várias emoções em um dia, mas uma pessoa feliz e contente é alguém que aceita essas emoções como parte dos altos e baixos da experiência humana.

Por outro lado, se desligamos nosso mecanismo de sentimento a fim de impedir a dor, vamos precisar de algumas práticas simples que nos ajudem a nos reconectar com os nossos sentimentos.

É exatamente isso que fazem as práticas do Heartfulness. Na Meditação, mergulhamos fundo do pensamento ao sentimento, em um ambiente seguro apoiado pelo amor transmitido a partir da Fonte. Na Limpeza Heartfulness, removemos as camadas de *samskaras* do passado que nos mantêm presos a padrões programados subconscientemente. E na Oração Heartfulness nos conectamos à Fonte e experimentamos os efeitos nutritivos e rejuvenescedores dessa conexão.

### Assimilando a felicidade

A meditação é a base da espiritualidade; sem meditação é impossível ter um mínimo estado ou condição espiritual, muito menos alcançar estados de pureza. E sentimos isso ao final de uma sessão de meditação Heartfulness; experimentamos a mudança em nossa condição ou estado interior. Ela é causada por uma expansão da nossa consciência. Seguimos então um método para assimilar esta condição interior em todo o nosso ser, assim como assimilamos os alimentos através do processo metabólico depois de comer. Este processo de assimilação espiritual eu chamei AEIOU. Ele nos permite sentir a expansão em todas as camadas do nosso ser.

Quando não tomamos o tempo necessário para assimilar, perdemos a nova condição. A prática sustentada da AEIOU após a meditação tem o efeito de transformar todas as camadas do nosso ser, do espiritual ao energético, passando pelo físico. Eu chamaria isso de uma abordagem *de cima para baixo*. O método revelado no Princípio 8 é a abordagem *de baixo para cima*, onde a assimilação começa a

partir do material e se espalha para o energético e o espiritual, terminando no estado final. Estas duas abordagens se complementam em nossa jornada rumo ao objetivo.

Não é surpreendente que sejamos capazes de trazer a mais alta forma de felicidade através do poder do pensamento e santificar o alimento que ingerimos?! Esse processo tem o poder de purificar cada partícula do corpo, levando à saúde física e espiritual. Ele superenergiza o prana, conduzindo-nos assim ao estado final. Em outro livro seu, "A Eficácia do Raja Yoga", Babuji confirma isso:

Existem também forças externas que nos ajudam a chegar ao destino se devidamente orientadas. Os pensadores orientais sempre deram especial atenção à questão do alimento. A comida deve ser cozida de forma adequada, simples e limpa. Essa é a parte da higiene, mas se ela for *sátvica* e for cozida na recordação constante de Deus, seu efeito será surpreendente. E se for ingerida enquanto meditamos em Deus, curará todos os tipos de doenças espirituais e removerá aquilo que impede o nosso progresso.

Este conceito lança uma luz totalmente nova na nossa relação com os alimentos.

### Alimentar-se é algo sagrado

Até meados do século passado, havia escassez de alimentos e em muitas partes do mundo, essa ainda é a realidade. Com a invenção dos alimentos processados, entretanto, nas nações economicamente prósperas, essa escassez foi eliminada. Mas há um lado negativo: em vez de nos alimentar, os alimentos se tornaram um dos principais geradores de doenças. Com base em dados da OMS, cerca de 40% dos adultos no mundo estavam acima do peso em 2016 e a porcentagem de crianças não estava muito atrás. A obesidade se tornou uma epidemia e três das



principais causas são alimentação em excesso, baixa qualidade nutricional dos alimentos e a forma como comemos, incluindo a nossa atitude em geral. Tudo isso, em conjunto com exercícios inadequados e estresse elevado, leva às chamadas doenças de estilo de vida, tais como pressão alta, diabetes, doenças coronárias e certas formas de câncer.

Dizem que uma das causas do excesso de comida é provocada por necessidades emocionais. Comemos para compensar os sentimentos de inadequação e carência. Comemos por causa do estresse e da ansiedade. Por vezes, engordamos deliberadamente devido a traumas da infância. O desejo por comida é um dos desejos mais fortes. Este princípio aborda todos estes aspectos.

Quero me referir também aos tipos de alimentos que consumimos. Muitas pessoas se tornaram vegetarianas ou veganas depois de compreender como o tipo de alimentação afeta nossa saúde

e bem-estar. Os iogues também consideram outra perspectiva: Os animais têm um nível de consciência diferente das plantas e esta consciência está presente no campo energético dos alimentos. A ciência ióguica dos três corpos das diferentes formas de vida - minerais, plantas, animais e humanos - nos ajuda a entender por que ingerimos alimentos *sátvicos*, mais leves, para evoluir espiritualmente. Além disso, sob uma perspectiva energética, é mais fácil digerir alimentos vegetais do que a carne, além da carne estar associada aos *samskaras* do animal. Por isso os praticantes espirituais são geralmente vegetarianos, o que mantém a leveza do seu sistema.

### Felicidade é pureza

Ao ler essas páginas, você deve estar se perguntando se esse princípio é sobre felicidade e pureza ou sobre alimentos e dinheiro. Como eu vejo isso: são as nossas impurezas e complexidades que nos impedem de experimentar a bem-aventurança e a felicidade. Portanto, se você realmente quer experimentar a felicidade, esse princípio ajudará você a baixar esse programa a fim de purificar todo o seu sistema, o que por sua vez o levará à experiência da verdadeira felicidade. Você percebe o invertendo?

Assim, sua relação com todos os recursos será simples, pura e em sintonia com a Natureza; ou seja, você utiliza o que for necessário em um determinado momento e o que lhe for dado para o máximo benefício de todos. Não há necessidade de esbanjar ou desperdiçar comida ou dinheiro, tampouco de ser ganancioso; e não há necessidade de negociações desonestas.

O princípio 8 está relacionado ao estilo de vida - como ganhamos, como esse dinheiro é utilizado na compra de alimentos, como os alimentos são cozidos, como são consumidos e o que fazemos depois de comê-los. Muitos de nós rezamos antes de comer, mas o que dizer dos nossos pensamentos durante e depois da refeição? Como estamos

assimilando o alimento? Não pense que fazer uma prece significa que o trabalho acabou! Assim como a meditação pela manhã é o início da assimilação do estado meditativo do dia, fazer uma refeição é o início da assimilação do alimento dessa refeição.

Aqui vai uma simples sugestão: Quando tiver terminado sua refeição, feche os olhos por meio minuto e conecte-se com o seu Centro. Seja verdadeiramente grato, do fundo do seu coração, pela refeição e por todos aqueles que a serviram. Se estiver em um restaurante, seja grato aos garçons. É fácil dar uma gorjeta, mas é raro oferecer essas bênçãos de coração. Isso irá tocá-los em algum nível. É um momento muito poderoso quando você termina uma refeição em lembrança divina e agradece por tudo. Com a prática, você logo verá que o Princípio 8 atua em diferentes níveis.



# Um Guia de Usuário para Viver

## Princípio 9 Amor em Ação



DAAJI continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o nono princípio universal do Guia de Usuário, que explora como nos tornar a melhor versão de nós mesmos. Ele compartilha a importância do estilo de vida como complemento para uma prática meditativa e como nossa atitude em relação ao estilo de vida se reflete em nossas relações com os outros. Como ponto de partida, este nono princípio nos ajuda a celebrar e valorizar a diversidade entre todos nós. Ao remover nossos preconceitos e aceitar a riqueza da humanidade e de outras formas de vida, evocamos amor e devoção nos outros e criamos unidade dentro dessa diversidade. À medida que nos aprofundamos nesse princípio, percebemos os importantes papéis do amor e do dever em nossa vida diária se quisermos nos tornar a melhor versão de nós mesmos.

Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

- A PRÁTICA**
- 1 Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.
  - 2 Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

### VALORES ESSENCIAIS

- 3 Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.
- 4 Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.
- 5 Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

- 6 Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.
- 7 Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.
- 8 Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

### LIDERANÇA

- 9 Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

- 10 Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.



## Princípio Nove

**Molde seu comportamento e modo de vida dentro de uma ordem tão elevada que desperte um sentimento de amor e devoção nos outros.**

Até agora cobrimos oito princípios que categorizamos como Prática, Valores e Comportamento. No Princípio 9, procuramos elevar ainda mais o padrão no que diz respeito a nossas relações com os outros, de modo que eles se inspirem em nós e sintam que a associação conosco é enobrecedora. O Princípio 9 é uma chamada para a ação, nos permitindo tornar a melhor versão de nós mesmos e estar em sintonia com o nosso Eu mais elevado. Isso requer a integração de todos os aspectos da nossa prática e estilo de vida. Requer a consciência, o refinamento e a moderação, necessários para a transformação. É a culminação de todos os princípios anteriores para podermos ser um exemplo para os outros. Assim, o princípio 9 também está relacionado com Liderança. Um verdadeiro líder lidera pelo exemplo, sendo fonte de inspiração para os outros. E não existe um atalho para nos tornarmos um líder assim; é necessário combinar todos os princípios anteriores, criando um modo de vida que evoque amor onde quer que vamos.

### **A transformação interior muda o comportamento exterior**

A verdadeira prova da nossa transformação interior está em nosso comportamento e estilo de vida exterior, que se refletem em nossas relações com tudo e todos. No Yoga isto é conhecido como *vyavahara*. Nossas relações com os outros ocorrem principalmente por meio das nossas conversas e ações, enquanto os aspectos internos do nosso ser, nossos pensamentos e sentimentos, moldam essas conversas e ações. Moldar nossa vida no mais alto padrão significa transformar tudo isso.

E como podemos alcançar isso? A ciência contemporânea reconhece hoje que a consciência é

## **A ciência contemporânea reconhece hoje que a consciência é como uma tela em branco no universo manifestado. Tudo emana da consciência.**

como uma tela em branco no universo manifestado. Tudo emana da consciência. Portanto, para fazer qualquer mudança duradoura no mundo, para moldar nossa vida, temos que expandir e transformar nossa consciência, e a meditação é a maneira mais eficaz de fazer isso. É por esta razão que a meditação tornou-se tão popular entre as pessoas interessadas em transformação.

Mas a meditação é só uma parte da história. A outra parte importante é como trazer essa consciência expandida para o nosso modo de vida; como permitir que ela transforme nosso comportamento a uma ordem tão elevada que desperte nos outros um sentimento de amor e devoção. Será que devemos considerar o jogo cognitivo e emocional tendencioso e preconceituoso ao lidar com os outros? Como podemos criar o sentimento de bondade nos outros se continuamos com uma atitude de "eu não me importo"? Será que desejamos remover os nossos preconceitos internos?

Nosso modo de vida tem tudo a ver com a forma como interagimos uns com os outros, como conversamos, como reagimos em um determinado ambiente, como nos vestimos, o tipo de perfume que usamos ou deixamos de usar, nossa linguagem corporal, a forma como julgamos ou valorizamos os outros - tantas coisas. A maneira como nos comportamos diz tudo sobre nossa maneira de viver.

Por exemplo, como viver de forma a não criar inveja ou ciúmes nos outros? Isso significa simplificar tudo ao mínimo necessário.

Lembre-se do Princípio 4: "Simplifique sua vida de modo a tornar-se idêntico à sua natureza divina"? Estou intencionalmente acrescentando aqui a palavra "divina" a fim de tornar mais claro o significado da palavra "Natureza". Isso não significa dormir debaixo de árvores, mas sim simplificar a vida a ponto de absorver nossa natureza divina. Quando chegamos a esse nível de simplicidade, ao mínimo necessário, é possível despertar nos outros o sentimento de amor e devoção. Na verdade, é um objetivo muito alto. Portanto, é preciso pensar em como livrar-se das complexidades para chegar à simplicidade.

E aqui não estamos falando apenas de despertar o amor e a devoção em nós mesmos, o que é um pré-requisito e uma conquista valiosa. Estamos levando isso ao nível seguinte do despertar do amor e da devoção nos outros. É algo que deve estar além do estado de devoção e amor absoluto a Deus. Isso não é suficiente. As coisas se movem do superior para o inferior. Se a nossa pureza tiver que fluir para uma outra pessoa, se quisermos criar um estado de devoção nos outros, temos que alcançar um nível superior para que ela possa se mover do mais elevado para o mais baixo. Alcançar uma crescente pureza exige a remoção de impurezas - como fazemos isso?

### **Criando relacionamentos amorosos com os outros**

A palavra "piedade" deriva de *pietas*, expressão latina que significa senso de responsabilidade, afeto, amor, lealdade e gratidão. Vale a pena explorar aqui a ideia de obediência, zelo. Quando cumprimos com nossos deveres, nossas obrigações, nosso *vyavahara*, automaticamente criamos uma espécie de ressonância com os outros. Quando falhamos com os nossos deveres, os outros não têm respeito por nós, muito menos amor e devoção. O que acontece, por exemplo,

em uma família, quando os pais estão ocupados demais e não passam tempo suficiente alimentando, protegendo e sustentando seus filhos? Em algum momento, essas crianças perderão o respeito por seus pais, pois seus deveres parentais não foram cumpridos. Estamos falando aqui do mais alto nível de *vyavahara* que ressoa de nossos corações. Essa ressonância é criada de tal forma que os outros não sejam prejudicados pelo nosso modo de vida: eles não ficam magoados pela maneira como falamos, porque os ignoramos ou não sorrimos, ou porque ostentamos o que temos. É preciso simplicidade e o estritamente necessário, que devem vir com um senso de reverência e respeito pelos outros. Isso requer muita deliberação e consideração.

Será que podemos cultivar artificialmente amor e devoção e fazer disso um show? Não, não é possível,

embora ajude tentar! Certamente nos inspirará em direção a um objetivo mais nobre. Só podemos expressar genuinamente amor e devoção em nosso comportamento e modo de viver adquirindo primeiro a condição e criando esse ambiente interior dentro de nós. Ele não pode ser reproduzido apenas estando ao lado de um santo ou um mestre, ou lendo sobre o assunto. Ele precisa florescer a partir de dentro, como resultado das práticas meditativas. E como recebemos essa condição na meditação? Como ela irá transformar nosso ambiente interno? Será que a nossa sede é saciada se simplesmente olharmos para duas lindas garrafas de água mineral com gás? Não. Isso só é possível quando nos tornamos recipientes perfeitos e quando nossos



corações se tornam o vácuo perfeito. É por isso que o processo de Limpeza é tão vital no Heartfulness, pois ele remove as complexidades e impurezas do nosso campo de consciência, resultando no vácuo.

Finalmente, após uma prática regular ao longo do tempo, moldamos nossa vida a uma ordem tão elevada que não dependemos mais da prática da Limpeza, porque nosso estilo de vida não resulta mais em preconceitos cognitivos e emocionais, seja em nós mesmos ou nos outros. Só então nossos associados e entes queridos encontram certa paz e uma relação segura conosco. Só então as demandas cessam e a relação de amor passa a ser baseada apenas na pureza e na simplicidade.

### **Autenticidade e consciência**

É por isso que Babuji repetidas vezes fala de *vyavahara* – dever. Qual é o seu dever neste exato momento? Não apenas nos seus relacionamentos, mas também com o entorno no qual você se move; seja um lugar que pertence a um amigo, seus parentes, ou você; seja uma empresa, um escritório ou uma fazenda. Como você contribui com sua presença?

Você não pode fabricar as condições dentro de si mesmo, não pode fingir ser piedoso e puro. Isso acontece quando você cria uma relação autêntica com o seu Criador e com a sua consciência. Você está feliz com a sua consciência, faça você o que fizer? Analise a si mesmo. Ao jogar lixo na rua ou no rio, como você se sente? Você tem um certo grau de consciência? Muitos de nós temos uma certa consciência, mas até que ponto ela está desperta para a capacidade de agir? A sensibilidade só se desenvolve depois disso e somente nos tornamos sensíveis a coisas mais sutis e superiores se formos sensíveis a essas coisas mundanas, buscando a concreta implementação destas. Toda vez que a nossa pequena voz interior nos impelir a fazer algo que valha a pena, devemos ouvi-la. Caso contrário, perderemos a arte!

**Ir além dos sentidos e tornar-se sensível requer um certo comprometimento com ouvir a nossa consciência sobre as coisas mundanas do dia-a-dia. Quando temos que ser constantemente lembrados dos nossos deveres, nossa consciência não consegue se expandir.**

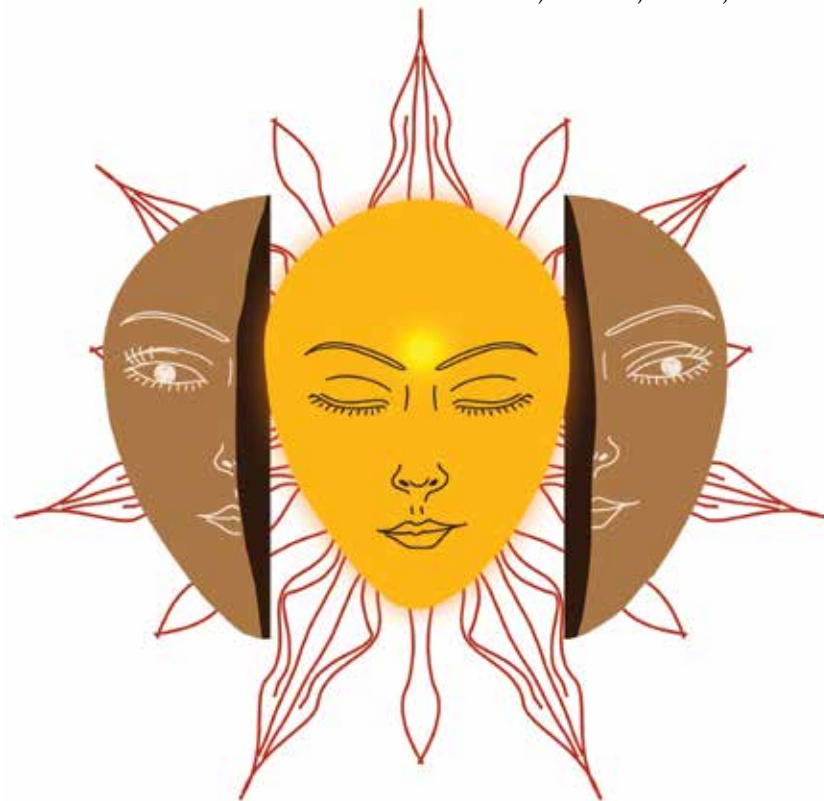
Ir além dos sentidos e tornar-se sensível requer um certo comprometimento com ouvir a nossa consciência sobre as coisas mundanas do dia-a-dia. Quando temos que ser constantemente lembrados dos nossos deveres, nossa consciência não consegue se expandir. Constantes lembretes são necessários quando deixamos de escutar. Quando a nossa consciência grita, já é tarde demais, pois o nosso dever ainda não foi cumprido. Daí o lembrete.

A piedade ou devoção surge no coração. Ela vem de longe, quando nos esvaziamos, quando permanecemos em oração, quando nos mantemos receptivos. A piedade pode se tornar um acessório permanente em nós, mas não pode ser praticada. A pureza não pode ser praticada. O divino não pode ser praticado. Podemos nos tornar piedosos, devotos, podemos nos tornar puros e divinos, mas não podemos praticar essas coisas. Elas são o resultado da prática.

Então, o que podemos praticar? As práticas diárias Heartfulness de Meditação, Limpeza e Oração. A expansão da consciência que ocorre por meio dessas práticas é então reconduzida à vida diária,

transformando todo o nosso ser. O pensamento, o sentimento, a fala e o comportamento estão interligados. Qualquer mudança em um desses aspectos leva à mudança nos outros, resultando na transformação de todos os aspectos da nossa vida, o que cria uma transformação holística.

Quando dominamos este Princípio, a aplicação de *vyavahara* em nossa vida diária torna-se muito natural. Ajudar qualquer ser necessitado, humano ou não, é automático e sem cerimônia. Sequer pensamos em caridade, boas ações, atos aleatórios de bondade, na prática da compaixão, na proteção ao meio ambiente: é nosso dever humano fundamental apoiar e cuidar dos outros, fazendo o que for necessário por eles. É um estado natural, então por que considerá-lo um dever? Portanto, não há necessidade de elogios ou apreço. O ego não está envolvido. É como uma mãe que acorda durante a noite para cuidar de seu recém-nascido. Será que ela considera isso um dever ou sacrifício? De forma alguma, é simplesmente o que ela faz. É natural.



## Em união com a Natureza

O resultado dessa transformação é que nos tornamos um com a Natureza. Quando todas as impurezas desaparecem, alcançamos esse estado original. É então que nossas ações estão em sintonia com a Natureza. Portanto, quais são os aspectos da Natureza que o Princípio 9 nos pede para reproduzir?

O primeiro aspecto é a uniformidade. Por exemplo, ser como o sol que brilha indiscriminadamente em toda parte e o ar que está disponível para todos respirarem. As árvores dão sombra tanto ao pecador quanto ao santo e a rosa dá fragrância tanto aos ricos quanto aos pobres. A natureza não discrimina. Somos todos originários da mesma Fonte de existência ou, em outras palavras, somos manifestações de uma única energia ou singularidade.

O segundo é a diversidade. A natureza abraça e celebra a diversidade. Você consegue imaginar uma bela floresta com apenas um tipo de planta? É a variedade de cores, texturas, alturas, formas de folhas e flores que

Quando mudamos o nosso pensamento, nossos padrões de crença mudam. Este processo é interativo e convergente e a mudança é cumulativa. À medida que continuamos, gradualmente nos alinhamos com a Natureza.

dão aos bosques sua beleza. A natureza se manifesta na diversidade e cada expressão recebe sua parte de acordo com sua capacidade e valor.

Quando combinamos esses dois aspectos, chegamos à ideia de unidade na diversidade, que é a forma final de nos valorizarmos mutuamente, aceitarmos nossos vários pontos fortes e fracos, vivermos uma vida em família feliz, em comunidade e aceitarmos que evoluímos enobrecendo os outros.

O terceiro aspecto é a evolução e o crescimento. A natureza está em constante evolução. Da sopa primordial, foi acesa a centelha da vida, quando surgiram os primeiros organismos unicelulares. Foram necessários milhões de anos para evoluirmos para a diversidade de espécies que vemos hoje. A evolução e o crescimento são impulsos primários na Natureza. Aqui na Terra, neste momento, os seres humanos são considerados o auge da evolução. Enquanto as plantas e outros animais evoluem automaticamente de acordo com o plano da Natureza, nós fomos dotados

com a possibilidade de evoluir conscientemente. Fomos presenteados com um nível de consciência para sermos autoconscientes e podemos expandir e transformar essa consciência. A meditação é o processo através do qual fazemos isso.

A meditação permite que nos tornemos progressivamente mais parecidos com a Natureza. Porém, a transformação só se torna permanente quando a aplicamos nas nossas ações do dia-a-dia. Mudar o nosso comportamento ajuda a mudar o nosso pensamento. Quando mudamos o nosso pensamento, nossos padrões de crença mudam. Este processo é interativo e convergente e a mudança é cumulativa. À medida que continuamos, gradualmente nos alinhamos com a Natureza.

## A ciência de moldar o nosso modo de vida

O que significa "Molde seu comportamento e seu modo de vida"? Pegue o exemplo de um objeto metálico defeituoso, que não esteja em conformidade com o padrão. O processo de moldagem pressupõe que ele seja primeiro derretido. Este derretimento é uma metáfora para a remoção de hábitos existentes, a quebra de padrões mentais e emocionais e a mudança do nosso sistema de crenças. Uma vez que essas estruturas, criadas por nós mesmos, são quebradas, podemos ser reconstruídos nos moldes da Natureza.

De uma perspectiva científica, isso significa desprogramar nossos padrões neurais subconscientes fixos para que a neuroplasticidade e a adaptabilidade possam se desenvolver de acordo com os princípios da Natureza. Isso acontece por meio da remoção de tendências, comportamentos e hábitos repetitivos. Digamos que o hábito da grosseria está presente em nossa fala. O primeiro passo é reconhecê-lo e desejar mudá-lo. À medida que a nossa fala se torna mais polida, ela será notada pelos outros e eles mudarão seu comportamento em relação a nós. Isso nos motivará ainda mais a sermos gentis, até que

finalmente isso se torna parte da nossa natureza, o que também muda o nosso modo de pensar. Os padrões neurais relacionados à fala grosseira, por sua vez, são apagados. Tudo isso se torna permanente quando removemos a causa dos padrões a nível do corpo sutil, por meio da prática da Limpeza.

Tais mudanças no estilo de vida envolvem todos os oito princípios anteriores: a prática diária da Meditação para treinar a mente, a prática da Oração para criar um vácuo no coração, ter o foco no objetivo mais elevado, imbuir-se dos valores universais da simplicidade, da veracidade e da afinidade, aceitar o sofrimento, fugir do ressentimento e da vingança e ser feliz em comer o que recebemos com o devido respeito aos ganhos honestos e devocionais. Esses princípios são as ferramentas que moldam a nossa transformação.

### **Atrair o olhar divino**

Mas o melhor ainda está por vir! Quando moldamos nossa vida dessa maneira, não apenas despertamos sentimentos de amor e devoção em nossos semelhantes como também começamos a captar a atenção divina. Tornamo-nos "uma pedra preciosa para Seus olhos", nas palavras de Babuji. E este é um passo essencial se quisermos continuar na jornada. Como Babuji explica: "A ajuda divina vem, sem dúvida, mas somente quando o Supremo está convencido da seriedade de propósito do devoto." O Ser Supremo também precisa ter confiança em nós. Somos sérios, sinceros, verdadeiros buscadores e autênticos? Caso contrário, por que Ele se iludiria conosco? O próprio Mestre de Babuji, Lalaji, explica isso melhor no livro "A Verdade Eterna": "Quando perdemos todo o sentido da nossa própria significância e quando somos desprovidos de qualquer forma de consciência do ego, direta ou indireta, então o que quer que façamos será exatamente o que deveríamos estar fazendo. Essa condição, se conferida por Deus, é a melhor de todas as condições." Então a Natureza assume seu lugar.



### **Inspirar-se e inspirar os outros**

Por experiência, sabemos que não podemos inspirar os outros a menos que nós mesmos estejamos inspirados. Muitas pessoas são inspiradas pela riqueza, fama e prestígio. Embora não haja nada de errado com nenhum destes valores, os verdadeiros buscadores não são inspirados por eles, mas simplesmente os aceitam com gratidão quando eles vêm. Não é o que estamos procurando. Também não estamos esperando por algum profundo prêmio ou esclarecimento num futuro distante, quando completarmos a viagem. Somos inspirados por algo imediato, no presente, e você pode se surpreender com a resposta. É a condição conferida na meditação, o presente do *Samadhi*, a unicidade com Deus, isso é inspiração. Cada vez que meditamos, recebemos um pouco do sabor do Divino. É isso que nos inspira a praticar e também o que nos inspira a viver uma vida simples e verdadeira, tratando a todos como semelhantes. É isso que nos inspira a nos tornarmos a melhor versão de nós mesmos em tudo o que

fazemos, a cada dia, para que ela se torne, finalmente, permanente.

O amor e o respeito que recebemos dos outros são apenas indicações do nosso progresso, a confirmação de que o nosso comportamento está se alinhando cada vez mais com a Natureza, mas não é a razão pela qual desejamos mudar. Outras pessoas podem ser atraídas por nós por causa do sentimento de amor e devoção que surge em seus corações mas, se esperamos isso, será apenas uma expressão do ego.

### **Liderança consciente**

As qualidades que são valorizadas nos líderes atuais são muito diferentes daquelas que eram valorizadas há trinta anos atrás. Houve uma mudança de valores: de domínio, poder e controle para empatia, inteligência emocional e compaixão. Essa mudança se correlaciona com a mudança em nossa consciência coletiva e ela é validada também por pesquisas feitas nos campos da neurociência e da física quântica. Essa pesquisa indica que estamos conectados a tudo no universo através da consciência. A natureza é naturalmente inteligente e esta inteligência se manifesta de forma consciente nos seres humanos. Portanto, temos a responsabilidade adicional de cuidar da Natureza. Temos os meios para mudar as condições externas mudando conscientemente nossa natureza interior.

Quando refletimos profundamente sobre o Princípio 9, percebemos que a liderança consciente vem de dentro, do próprio refinamento, da moderação dos nossos impulsos e da transformação do nosso comportamento. Só assim inspiramos os outros e evocamos um sentimento de amor em seus corações. Todos nós temos o potencial de liderar em qualquer estágio ou posição em que nos encontremos. Ser um líder significa viver uma vida que inspira os outros, seja na família, na escola, na comunidade, no local de trabalho, ou no mundo em geral.



Então, qual é a aplicação prática diária do Princípio 9? Isso está presente em cada momento; isso cobre toda a nossa existência; aplica-se a todas as pequenas facetas da nossa existência. E pequenos passos provocam grandes mudanças. Para começar, aqui está algo que você pode tentar: Preste atenção na sua fala - no que você diz e como o diz. Traga seu coração para o estado de coerência, profundamente, antes de falar, trazendo sua atenção para o coração. Se necessário, você pode inspirar e expirar cinco vezes a partir do coração. Sorria para o seu coração quando falar. Escolha corretamente suas palavras. Mantenha seu tom equilibrado, calmo, tranquilo e compassivo. Fale com sinceridade sem ferir os outros. Ajude-os a se sentirem confortáveis. Quando sua fala for calma, suas emoções, seu corpo e seus pensamentos estarão calmos. Você permanecerá calmamente conectado com o Real. Quando você praticar isso consistente e conscientemente, sua vida se transformará.

# Um Guia de Usuário

## para Viver

### Princípio 10

## TORNE-SE A MELHOR VERSÃO DE SI MESMO

**DAAJI** continua sua série sobre a vida cotidiana, introduzindo o décimo princípio universal do Guia de Usuário, que faz uso do estado de oração para o nosso contínuo aperfeiçoamento. Este princípio encoraja a auto-aceitação e nos permite apreciar que somos um trabalho em andamento. Ele oferece um método para nos observarmos com autocompaixão, em vez de sentirmos culpa e vergonha. E também desenvolve a gratidão e a humildade necessárias para trabalharmos em nossa mudança, reconhecendo como nossas vidas estão entrelaçadas e como devemos ser bondosos para conosco primeiramente e, assim, e naturalmente, para com os outros. O resultado é que reacendemos a inocência infantil e a capacidade de nos encantarmos, que tanta alegria traz à vida cotidiana.



Dentro dos cinco elementos existem dez princípios universais:

#### A PRÁTICA

1

Crie uma prática diária de meditação matinal, cientificamente.

2

Preencha seu coração com amor antes de começar a meditar e antes de dormir.

3

Fixe seu objetivo e não descanse até alcançá-lo.

#### VALORES ESSENCIAIS

4

Viva de maneira simples para estar em sintonia com a Natureza.

5

Seja verdadeiro e aceite os desafios para o seu aprimoramento.

#### COMPORTAMENTO - DO SER AO FAZER

6

Considere todos sem distinção, tratando-os com igualdade e harmonia.

7

Não procure vingança pelos erros cometidos por outros; pelo contrário, seja sempre grato.

8

Com uma atitude de pureza, honre os recursos que lhe são dados como sagrados, incluindo alimentos e dinheiro.

#### LIDERANÇA

9

Torne-se um exemplo para todos, inspirando amor e sacralidade. Aceite a riqueza da diversidade dos outros ao mesmo tempo em que aceita que somos todos um.

#### APRIMORAMENTO CONTÍNUO

10

Diariamente, antes de dormir, faça uma introspecção a fim de corrigir suas falhas e evitar cometer o mesmo erro duas vezes.

### Princípio Dez

**Na hora de dormir, sentindo a presença de Deus, arrependa-se de qualquer erro cometido inconscientemente. Implora o perdão com um espírito de súplica e, imerso em um estado de oração, decida-se não permitir a repetição do mesmo.**

***Errar é humano. Esforçar-se para melhorar também é humano.***

Finalmente, chegamos ao décimo princípio do Heartfulness, que foca na melhoria contínua. Com a ajuda dos nove princípios anteriores, experimentamos a expansão da consciência e refinamos nossos valores, comportamentos e relacionamentos. Agora, o décimo princípio nos leva ao próximo nível, com uma prática diária muito simples que nos ajuda a nos tornarmos a melhor versão de nós mesmos.

Você já notou que o Princípio 1 abre o dia, antes do amanhecer, com a prática matinal da meditação, enquanto o Princípio 10 termina o dia, pouco antes de dormir, com a prática de oração para a melhoria contínua? Entre ambos, os outros oito princípios se concentram no estilo de vida durante nossas horas de vigília.

Depois de ler este artigo, você também perceberá que a prática do Princípio 10 é uma das melhores maneiras de trabalharmos com os outros princípios.

A melhoria contínua consiste em dois aspectos:

O primeiro aspecto é reconhecer e admitir os nossos erros, depois arrepender-se e pedir perdão e, finalmente, decidir não repetir os mesmos erros novamente.

O segundo é evitar que os mesmos erros voltem a acontecer; em outras palavras, deixar de lado os padrões do passado e nos abrir para uma forma de vida mais nobre, mais simples e em sintonia com a Natureza.

A combinação desses dois aspectos é que permite o contínuo aperfeiçoamento de nós mesmos.

***Por que o Princípio 10 é praticado antes da hora de dormir?***

A resposta é realmente simples, dado o ciclo natural diário: antes de dormir, vamos nos desligando das atividades diárias que já terminaram, nos preparando para um sono rejuvenescedor. Se estamos em sintonia com os ciclos naturais, nosso sistema nervoso autônomo migra para o modo parassimpático. Nossa respiração fica mais calma, todo nosso sistema energético relaxa e nossas ondas cerebrais desaceleram para que possamos acessar os reinos subconscientes, automaticamente, com mais facilidade. Nos encontramos em um estado comparativamente livre. Babuji o chama de "estado de contentamento natural".

É um bom momento para introspecção e reflexão. Estamos tranquilos e mais propensos a aceitar nossas falhas e trabalhar nelas de forma construtiva. Padrões e memórias mais profundos emergem. O ego é muito mais reativo durante o dia, quando a energia do sistema nervoso simpático está ativada. Mas, à medida que o sistema parassimpático é dominante, ele se torna mais favorável e menos reativo. Assim, fazemos uso dos ciclos diários para escolher o melhor momento para avaliar e corrigir a nós mesmos e, conseqüentemente, é maior a probabilidade de experimentarmos um melhor efeito.

Quando vamos dormir depois desta prática de auto-aperfeiçoamento, também assimilamos as mudanças de consciência de nossa memória de curto prazo para



os centros de memória de longo prazo do cérebro, para que por fim se formem novos padrões. Esses novos padrões precisam se tornar subconscientes e, portanto, automáticos para que a verdadeira mudança aconteça. Aplicando o Princípio 10 todas as noites, estamos dissolvendo padrões improdutivos e reconfigurando as cognições com um coração entregue e receptivo, que é o estado mais propício a adaptação e mudança. Há desprendimento em lugar de recriminação. Autocompaixão é o resultado natural desta prática.

Quanto mais desenvolvemos esse hábito fazendo isso todas as noites, mais automático ele se torna e mais fácil é responder da mesma maneira durante 24 horas subsequentes. Caso contrário, é muito difícil. Por quê? Todos nós cometemos erros. Ninguém é perfeito. O problema está na nossa reação. Frequentemente, não admitimos nossos erros, mesmo para nós mesmos, por medo de punição, constrangimento ou ridicularização, pois desde a infância, nos ensinaram a sentir culpa

**Quando vamos dormir depois desta prática de auto-aperfeiçoamento, também assimilamos as mudanças na consciência de nossa memória de curto prazo para os centros de memória de longo prazo do cérebro. Assim, novos padrões são, por fim, formados.**

e vergonha por eles. Lembre-se que emoções como medo, raiva, estresse, ansiedade, culpa e vergonha no corpo sutil ativam o modo "luta, fuga ou resposta de paralização" em nossa fisiologia, e quando isso é acionado, não é possível pensar com clareza. O sistema nervoso autônomo muda para modo simpático, modo sobrevivência, ficando preparado para atacar, defender ou paralisar.

Como resultado, em vez de gentilmente nos corrigirmos e melhorarmos, escondemos nossos erros e culpamos os outros, incluindo nossos pais, parceiros, colegas de trabalho e o ambiente em geral - negamos, encobrimos, mentimos, resistimos e descontamos nos outros. Essas são as reações do ego, que surgem quando nossa sensação de sobrevivência é ameaçada, mesmo quando a ameaça é apenas percebida e não é real.

Na verdade, tudo depende com o quê o ego se identifica. Se o ego se identifica principalmente com o corpo, atacamos ou defendemos com o corpo físico; se ele se identifica com a mente, atacamos ou defendemos com a mente; na maioria das pessoas é uma combinação dos dois. Quando o ego se identifica com a alma, não estamos tão preocupados em defender o corpo ou a mente, por isso permanecemos centrados e focados em nosso estado interior. Temos menos probabilidade de reagir, atacar ou defender, pois a alma é imutável e inalterável, portanto não está sob ameaça. Não acionamos aquele antigo mecanismo de sobrevivência de "resposta de luta, fuga ou paralização".

Hoje em dia, é raro encontrar indivíduos que voluntariamente se responsabilizam pelos seus erros, buscam o perdão e decidem não repetir os mesmos erros sucessivamente. Isto porque a maioria das pessoas está no modo estresse crônico de baixa intensidade, prontas para atacar ou defender. No entanto, é impossível ser um verdadeiro buscador sem cultivar esta atitude de arrependimento.

Todas as práticas Heartfulness são projetadas para nos dar autodomínio e o Princípio 10 é uma delas nesse conjunto de práticas. Quando conseguimos pausar e permanecer centrados, cedemos espaço para nos arrependermos de nossos erros. O ego se torna progressivamente mais sutil e refinado através desta prática de arrependimento, e a leveza vinda de dentro preenche todo o nosso ser.

Neste artigo, examinaremos primeiro a prática e sua filosofia subjacente. Em seguida, analisaremos como podemos evitar cometer os mesmos erros repetidas vezes.

### ***Por que o Princípio 10 é uma prática de oração?***

Vivemos grande parte do nosso dia-a-dia a serviço do ego e isso é compreensível, pois o ego é nossa identidade; ele é necessário para nossa existência. O ego é nosso motivador, permitindo-nos pensar e agir, incluindo a leitura deste artigo e o trabalho sobre este princípio de autoaperfeiçoamento. Infelizmente, o ego também acumula falsas identidades que mantemos com nossas crenças, que provêm dos programas subconscientes que acumulamos no passado e também de nossas preferências e aversões do presente; o que desejamos e o que evitamos.

Nossos pensamentos e sentimentos são um reflexo dessas crenças. Nossas palavras e ações derivam de nossos pensamentos e sentimentos. Nossos erros são simplesmente aquelas palavras e ações desempenhadas a serviço de um ego mal orientado.

Nossas crenças são programas profundamente enraizados, o principal algoritmo para os programas é baseado em preferências e aversões, e nossas aversões estão frequentemente associadas ao medo. Mas a fonte fundamental de todo medo é o nosso sentimento de separação do nosso próprio Centro ou



Fonte. Quando esquecemos de onde viemos e quem realmente somos, o ego se apega às coisas externas.

Consequentemente, nos identificamos com nossos pais, professores, amigos, nossas normas sociais e crenças. Aprendemos que o sucesso é medido pela riqueza, poder, popularidade, conhecimento, fama, paixão, ou status, só para mencionar alguns. Nosso anseio por esses símbolos de identificação é a razão dos nossos desejos. Uma vez que o ego se identifica com coisas externas, esquecemos nosso verdadeiro eu e assumimos várias personalidades. Por fim, as camadas dessas personas tornam-se nossa realidade

pessoal, nossa personalidade. Quanto mais complexas as camadas se tornam, mais nos afastamos da totalidade e do bem-estar mental vamos em direção às multiplicidades mentais e perturbações

Por favor entenda, não estou dizendo que riqueza, poder, popularidade, conhecimento, fama, paixão ou status são coisas erradas. Somente quando o ego lhes atribui sua identidade é que as coisas dão errado. Na raiz de todas as coisas erradas está este falso senso de identificação, o principal mal-entendido de quem realmente somos.

Geralmente nos referimos ao ego como o eu inferior, embora isto só seja realmente verdade quando ele não é guiado pelo coração, quando nos esquecemos de quem realmente somos. Por isso, temos esses dez princípios universais para nos ajudar a lembrar quem somos ao longo do ciclo de 24 horas do dia. Eles realmente são os segredos do coração cósmico, que estão em sintonia com a Natureza. Quando o ego não é guiado pela inteligência ética do coração, ele fica desorientado e pode, facilmente, tomar a direção errada. Quando estamos a serviço de um ego mal direcionado, nossos desejos assumem o controle, tornamo-nos egoístas e esquecemos nossa verdadeira natureza. Perdemos de vista os princípios universais e ignoramos nossos deveres e compromissos. Quando negligenciamos nossos deveres, cometemos erros contra nós mesmos, os outros, a humanidade, o meio ambiente e contra todas as outras formas de vida. E como geralmente não temos consciência de que o ego é mal orientado, nem sempre percebemos que estamos errados. Assim, não reconhecemos nossos erros e menos ainda procuramos expiá-los.

A solução é muito simples: através do coração, em espírito de oração, conectar-se ao Centro de nossa existência e sintonizar-se com nosso Eu mais elevado, o Mestre interior. Aqui encontramos o guia supremo, nossa bússola moral. Ela, naturalmente, ilumina nossas falhas e erros, facilitando nosso arrependimento. Neste âmbito, o ego não tem poder.

Quando nos conectamos com a consciência universal, através do vácuo criado no coração que está em estado de oração, nossa consciência se expande e testemunhamos a nós mesmos de uma perspectiva superior, sem julgamento. Com auto-aceitação e auto-compassão, nos conscientizamos de nossas falhas e inadequações. Na terna suavidade da Presença interior, nosso coração, humilde, derrete e nos arrependemos de nossos erros, decididos a não mais repeti-los.

## Que tipo de erros cometemos?

Você se lembra do Princípio 9 e da ideia de *vyavahara*? Quando cumprimos nossas obrigações, nossos afazeres, nosso *vyavahara*, automaticamente ressonamos com os outros e com a Natureza. Quando falhamos em nossos deveres, muitas vezes cometemos erros, mesmo que sem intenção. Tais erros acontecem porque não estamos em sintonia com os princípios da Natureza - estamos indo contra a corrente. Eles podem ser classificados como erros de omissão e intenção.

**Erros por omissão:** Esses erros são causados por nossas inações, geralmente por medo, egoísmo ou inércia: medo das conseqüências e repercussões, medo de falhar, medo de ser exposto, medo de ser julgado, medo de rejeição, medo de não corresponder às expectativas, medo de mudar e medo do desconhecido. O egoísmo é o resultado de um ego mal orientado; e a inércia consiste na letargia, no status quo e na resistência à mudança. Não cumprir



nosso dever se enquadra na categoria de erros de omissão.

Por exemplo, como funcionário, o que acontece se você souber que um colega está desviando fundos da empresa? Será que é seu dever denunciá-lo, mesmo que isso seja arriscado? Outros exemplos de omissão incluem o fracasso em defender o que é certo, o fracasso em corrigir seu filho que está desenvolvendo hábitos negativos e o fracasso de ajudar alguém de sua família ou comunidade quando precisam de você.

**Erros por intenção:** Esses erros derivam de nossas ações. Por exemplo, quando ferimos alguém física ou emocionalmente; quando somos desonestos ou enganosos, cobiçando o que é de outra pessoa por direito; quando somos lascivos ou gananciosos e vamos contra os princípios fundamentais da Natureza, tais como os princípios de unidade, amor, verdade e simplicidade.

## Erros intencionais versus não intencionais

Embora alguns de nossos erros sejam intencionais, geralmente não temos a intenção de prejudicar os outros. Muitos de nossos erros resultam de nossos próprios complexos padrões de comportamentos. Eckhart Tolle escreveu sobre isso maravilhosamente no capítulo chamado 'O Corpo de Dor' em "Uma Nova Terra". Muitas vezes reagimos às circunstâncias e às pessoas de maneiras determinadas pelos nossos próprios programas subconscientes, profundamente instalados, sem pensar. Não apenas isso, podemos ignorar os outros e ser insensíveis aos seus sentimentos. Por exemplo, insensibilidades culturais e mal-entendidos podem ferir terrivelmente as pessoas. E, também, outras pessoas podem ser sensíveis a algo que foi dito ou feito por causa de suas histórias pessoais.



A personalidade também entra em cena aqui, pois algumas pessoas são intimidadoras apenas com sua presença, tom e linguagem corporal, sem estarem conscientes disso. Elas acabam ferindo outras pessoas involuntariamente. Os erros acontecem no nível da intenção, do pensamento, da palavra e da ação. Se nossas intenções forem puras, nossos pensamentos serão puros. Nesse caso, mesmo quando passamos a imagem de cáusticos em virtude de nossa personalidade, ainda assim é um erro não intencional.

Às vezes cometemos erros com base em mal-entendidos. Outras vezes, não prevemos as conseqüências de nossas ações ou não conhecemos as regras de etiqueta de comportamento. Alguns erros são genuínos. Por exemplo, seu amigo pode lhe perguntar a hora de uma reunião de trabalho e você diz 9 horas da manhã, pois é isso que você lembra. Na verdade, a reunião é às 8 horas e, conseqüentemente, ambos não comparecem. É um erro genuíno. Alguns erros são impulsivos - alguém tenta afastar uma



mosca de seu rosto e você acha que esta pessoa o está agredindo e você se defende batendo de volta. É uma reação de reflexo, mas se você bater deliberadamente em alguém, isso é um tipo diferente de erro. Alguns erros ocorrem apenas uma vez. Outros se tornam habituais e podem até evoluir para vícios. Há infratores de primeira mão e ofensores habituais.

### Qual é o impacto dos erros cometidos?

Como você se sente quando faz algo errado? Muitas vezes nos sentimos péssimos - nossos erros nos prejudicam ainda mais do que prejudicam os outros. Muitas vezes nos sentimos mal durante dias por culpa e remorso. Portanto, imagine ter uma prática diária na hora de dormir que reorienta você para uma perspectiva construtiva, removendo esse sentimento horrível! Também, quando negligenciamos coisas boas, como nossa prática espiritual ou nossa saúde - quando não nos exercitamos, não dormimos o suficiente ou quando comemos demais - machucamos a nós mesmos. Quando não estudamos, ou quando temos um desempenho inferior devido ao descuido ou à letargia, nos prejudicamos. Além disso, os vícios de qualquer tipo nos afetam a longo prazo.

Há também erros e falhas contra os outros. Quando comprometemos um colega de trabalho, estamos



magoando-o. Quando não defendemos o que é certo ou quando não alimentamos a paz e a harmonia, machucamos as pessoas. Quando fofocamos, espalhamos rumores, pregamos a violência ou corrompemos mentes jovens, também ferimos as pessoas. Quando consumimos demais, poluimos ou destruimos a Terra ou qualquer um de seus recursos, prejudicamos o meio ambiente.

Tudo isso ocorre por não vivermos em sintonia com a Natureza, de acordo com esses princípios universais.

### Os passos necessários para nos tornarmos a nossa melhor versão de nós mesmos

Uma das perguntas feitas com frequência é: por quais erros estamos nos arrependendo? Somente aqueles dos quais temos conhecimento? Somente os erros de hoje? A resposta é simples: todos os erros cometidos, especialmente os que desconhecemos. Na verdade, não é necessário nos concentrarmos em erros específicos quando nos arrependemos. Caso seja necessário termos consciência de algo, esta virá à mente de uma forma ou outra.

O processo de arrependimento tem cinco etapas principais. O primeiro passo é reconhecer que não somos perfeitos e assumir a responsabilidade. Isso nos levará ao arrependimento por qualquer um de nossos erros. O próximo passo é pedir perdão. E o último passo é decidir não repetir esses erros. Todo este processo é feito enquanto nos conectamos com o Centro, em estado de oração, através do nosso coração.

1. **Reconheça:** Reconhecer que cometemos um erro é o primeiro passo para reconhecer que fazemos parte da raça humana! É um estado natural de humildade, sem qualquer expectativa de estar livres de falhas. Isso em si é muito libertador.

Este estado de alta pureza é adquirido através da relação devocional, o que nos leva ao que está verdadeiramente por trás desta prática - a relação do buscador com o Mestre.



Assim, ao nos conectarmos em oração com a presença divina em nossos corações, fica claro o quanto estamos aquém da marca. Por exemplo, podemos ajudar alguém com necessidade, esperando receber algo em troca. Podemos pensar que fizemos uma boa ação, quando na verdade ficamos aquém da marca de ajudar alguém sem esperar nada em troca. Este tipo de consciência iluminada só é possível na presença do Divino, onde nos sentimos verdadeiramente humildes. Este passo nos permite ver as coisas como elas realmente são, sem exageros. Neste passo não pensamos necessariamente em nenhum erro específico; porém, de modo geral, reconhecemos que somos um trabalho em andamento e que há espaço para melhorar. No entanto, com relação a certos erros específicos, a consciência surgirá.

2. **Assuma a responsabilidade:** O próximo passo é admitir nossos erros e assumir a responsabilidade. A chave aqui é olhar para o nosso interior como o lugar para a transformação e não transferir a culpa para alguém ou alguma outra coisa. Assumir a

responsabilidade requer coragem moral e autocompaixão.

3. **Sinta remorso:** Quando realmente lamentamos por qualquer erro cometido, entramos nesta fase. Aqui sentimos um estado de simplicidade - a quintessência da Natureza. Nesse estado, a potência dos nossos erros se evapora. Eles ficam reduzidos a uma massa inerte.
4. **Peça perdão:** Este passo envolve um profundo grito do coração em busca do perdão pelos erros cometidos. Há tanta docilidade nessa etapa que os nossos erros são lavados e somos restaurados a um estado de inocência.
5. **Decida:** Neste estado rejuvenescido de inocência, tomamos a forte decisão de não permitir que os mesmos erros se repitam. Aqui o vácuo criado num coração mergulhado em oração se preenche de devoção na forma de repetidas preces como uma proteção contra a repetição de erros.

Ao final desta prática de arrependimento, somos tomados pelo sentimento de inocência, humildade, pureza e simplicidade. Babuji nos diz que: "Aquele que alcança este estado, de certa forma, tudo alcançou." Os impedimentos foram removidos e o peso deles foi colocado de lado. Há uma terna suavidade. Nos sentimos renovados e restaurados. Alcançamos um estado de pureza absoluta, como o da corrente divina. Este estado de alta pureza é adquirido através da relação devocional, o que nos leva ao que está verdadeiramente por trás desta prática - a relação do buscador com o Mestre

### A prática complementar de Limpeza e arrependimento

Eu diria que a Limpeza Heartfulness e a prática do arrependimento se complementam. Enquanto a Limpeza remove as impressões acumuladas, que são as sementes do nosso futuro Carma, o arrependimento impede a germinação das sementes já semeadas no solo fértil da nossa mente. Nunca estamos completamente livres de erros, mas eles são "reduzidos a uma mera massa inerte", nas palavras de Babuji.

Ele segue, dizendo: "Como resultado do forte empurrão aplicado pela força da vontade, eles se transformam em arrependimento. O arrependimento não é nada mais do que um empurrão para as ondas de pensamento que, até certo ponto, cria um estado de vacuidade dentro de nós. O fluxo de cima é então desviado para ele, a fim de manter sua uniformidade com a Natureza. Assim, aquilo que entra nos ajuda a remover o efeito anterior. Isso pode ser tomado como a verdadeira forma de arrependimento."

### Evitando erros

Mencionei anteriormente que muitas vezes agimos a serviço de um ego mal orientado. Nos identificamos de tal forma com a nossa personalidade que realmente



passamos a acreditar que somos ela. Acreditamos nas histórias que contamos a nós mesmos e continuamos a revalidar essa personalidade externa. Entretanto, Babuji disse repetidamente que a espiritualidade é a ciência da Realidade. O propósito da vida é enxergar a Realidade imutável que está além de todas aquelas camadas externas.

Conforme avançamos na jornada espiritual, temos vislumbres dessa Realidade interior. É nesses raros momentos de consciência que experimentamos que não somos o que pensamos ser. À medida que progredimos em nossa prática e que nossa consciência se expande, nos tornamos cada vez mais conscientes dessa Realidade: a presença interior de Deus. No Heartfulness, também a chamamos de Mestre interior. Este Mestre interior é nosso Eu mais elevado, sempre mostrando o caminho a partir de dentro. E, se tivermos sorte, o Mestre interior se reflete em nós encontrando um Mestre vivo exterior,

Este princípio nos permite alcançar níveis de comportamento cada vez mais sutis até chegarmos a um nível onde os erros são raros. E, quando os cometemos, nos tornamos conscientes deles e nos arrependemos, decididos a não repetí-los. Mais importante ainda é a nossa conexão com o Mestre e a recordação d'Ele, o que torna esta prática tão eficaz.

um guia que já alcançou esse estado de autocontrole e está disposto a nos apoiar ao longo do caminho. Ele se torna o espelho do nosso progresso.

Quando equalizamos o Mestre com nosso Eu superior, enxergamos as tendências do nosso Eu inferior sem disfarces. Percebemos que nossa evolução diz respeito a nos tornarmos como o Mestre. Nosso ego é direcionado para esse objetivo superior. Isso cria em nós um estado de negação, que atrai sua atenção e estabelece um vínculo com ele. Torna-se fácil para nós cumprirmos com os nossos deveres e naturalmente evitamos qualquer coisa que não esteja em sintonia com os princípios universais. Nas palavras de Babuji: "Isso pode ser realizado quando encurtamos ao máximo a distância entre nós e o Mestre. Portanto, o melhor método para isso é manter em mente um constante sentimento de sua presença."

### A essência do Princípio 10

De fato, a verdadeira essência deste princípio é "sentir a presença de Deus". Somente quando reconhecemos a presença do nosso verdadeiro Eu, é que enxergaremos o nosso ego pelo que ele é – uma mera identidade. Esse reconhecimento desencadeia o processo de arrependimento, e com ele a remoção de tendências indesejáveis, os *Yamas*, e o cultivo de qualidades nobres, os *Niyamas*. A combinação de ambos leva à melhora contínua de nós mesmos, bem como ao sentimento de pureza, inocência, humildade e leveza.

A filosofia por trás deste princípio pode ser aplicada a todos os aspectos da nossa vida para alcançarmos um auto-aperfeiçoamento contínuo. A prática de Kaizen é um desses exemplos. O Kaizen é o interminável esforço por perfeição em tudo o que fazemos. Para alcançar o Kaizen, adotamos o que os japoneses chamam de hansei ou "a prática da auto-crítica". Isso significa nos responsabilizarmos e encontrarmos espaço para nos aperfeiçoarmos, mesmo quando tudo segue como planejado. Adotar esta mentalidade nos faz superar o status quo e nos impulsiona adiante. É o que nos permite manter um diferencial entre o que somos agora e o que podemos vir a ser, de forma que o crescimento seja contínuo. Há uma outra prática chamada poka-yoke no Lean Management, que significa "à prova de erros" ou evitar erros, que é semelhante a viver a partir da perspectiva do Eu superior.

Este princípio nos permite alcançar níveis de comportamento cada vez mais sutis até chegarmos a um nível onde os erros são raros. E, quando os cometemos, nos tornamos conscientes deles e nos arrependemos, decididos a não repetí-los. Mais importante ainda é a nossa conexão com o Mestre e a recordação d'Ele, o que torna esta prática tão eficaz.