

REVISTA

Heartfulness

EDIÇÃO ESPECIAL



A evolução
DA CONSCIÊNCIA

A CIÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE



A evolução DA CONSCIÊNCIA

A CIÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE



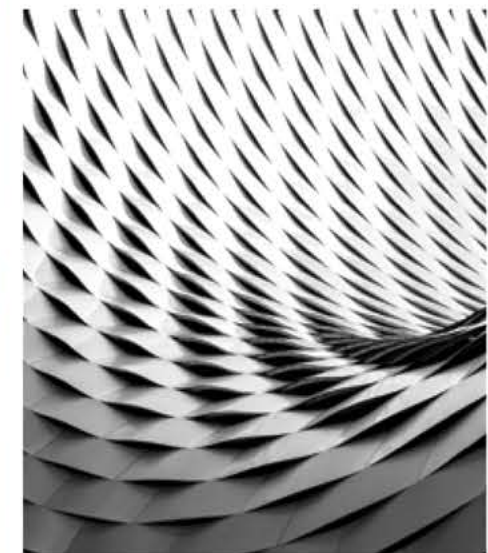
SOBRE KAMLESH D. PATEL (DAAJI)

Kamlesh Patel é o instrutor mundial de Heartfulness e o quarto guia espiritual do Sistema Sahaj Marg de Meditação. Supervisiona centros e ashrams Heartfulness em mais de 130 países. Orienta milhares de instrutores Heartfulness certificados, habilitados a dar Transmissão Lógica sob seus cuidados.

Conhecido como Daaji, ele é também um inovador e pesquisador, tanto em seu ambiente natural - o mundo interior da espiritualidade, como no mundo externo da ciência, unindo os dois na pesquisa transcendental da evolução da consciência. Ele está expandindo nosso entendimento do propósito da existência humana para uma nova dimensão, tão necessário neste momento importante da história humana.

ÍNDICE

- 06 O Paradoxo da Quietude
- 11 Vida em Vida
- 14 Atravessando o Terreno da Consciência
- 18 Matéria, Energia e o Estado Absoluto
- 26 Infinitas Camadas da Consciência
- 38 Destino & Liberdade de Escolha
- 46 A Marcha rumo à Liberdade - 1ª Parte
- 54 A Marcha rumo à Liberdade - 2ª Parte
- 59 A Marcha rumo à Liberdade - 3ª Parte
- 65 A Marcha rumo à Liberdade - 4ª Parte
- 70 loga



Textos de Kamlesh D. Patel (Daaji)

EDIÇÃO ESPECIAL

A evolução
DA CONSCIÊNCIA
A CIÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE

O PARADOXO DA QUIETUDE

Em 2017, DAAJI continua sua série sobre a evolução da consciência, com um artigo sobre o paradoxo da quietude, que se manifesta com uma consciência em expansão e evolução

*Aquele que já não consegue sentir espanto nem surpresa está,
por assim dizer, morto, os seus olhos estão apagados.
– Albert Einstein*

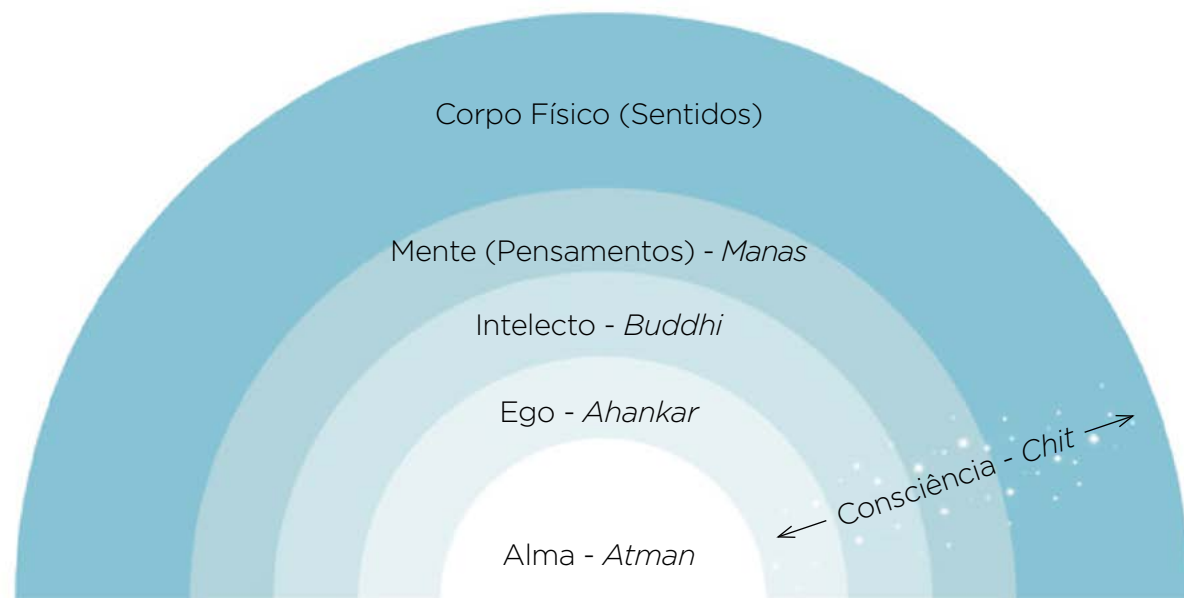
A citação de Einstein, acima, está em sintonia com algumas ideias sobre consciência, a respeito das quais venho refletindo ultimamente. Imagine uma linda flor no jardim em pleno florescimento. Se você passa por ela correndo, não é capaz de apreciar sua beleza; já, quando caminha, você consegue apreciá-la. Mas, se você para diante dela, você pode apreciar sua beleza muito mais. Entretanto, se você está voando, não consegue enxergar a flor lá embaixo. Portanto, quando nos movimentamos muito rápido, deixamos de ver muitas coisas.

A mente é mais veloz do que qualquer movimento físico. Quando ela se move rápido, passando de um objeto para outro, de um assunto para outro, de um negócio para outro, o que você perde é o desabrochar da flor que está dentro de você. Você não perde apenas os detalhes, você deixa completamente de perceber a existência da própria flor.

Agora, o que é essa flor? É a sua alma.

Podemos explorar essa ideia mais um pouco com a seguinte pergunta: é possível se mover de maneira rápida e ainda assim estar presente em cada momento? Será que podemos atingir uma velocidade crítica na qual ficamos parados no movimento?

Para entender isso melhor, voltemos ao diagrama dos vários corpos do ser humano.



A alma é o centro do nosso ser, em torno da qual temos os quatro principais corpos sutis que conhecemos como mente. O primeiro é a consciência, a tela que é o campo ou tecido do corpo sutil. A seguir vem o ego, que é a nossa identidade e que por isso também está profundamente interligado com a alma individual. Depois vem o intelecto, que nos permite discernir e fazer escolhas, e então, no nível da superfície da mente temos a função do pensamento. Por fim, há o corpo físico, que é a camada mais externa.

Se bem observado, é sempre o “sutil” que dá suporte ao “menos sutil”, sucessivamente. A alma é o mais sutil, seguido da consciência, do ego, do intelecto, da mente e finalmente do corpo físico. Daí, a sequência da ordem acima.

Pense numa roda. O centro da roda é bem estável, ausente de movimento, enquanto a circunferência da roda tem o movimento máximo. Do mesmo modo, o olho de um furacão - sua parte central, encontra-se em absoluta imobilidade. Se deseja estar calmo, posicione-se no centro do furacão e continue se movendo com ele e, então, nada o afetará.

E qual é o nosso centro, ao redor do qual existe o vórtice da vida? É a alma.

Exploremos a extremidade física do espectro. Os cinco sentidos nos são dados para um propósito nobre. Porém, estamos tão ocupados utilizando-os para os nossos prazeres físicos que acabamos fazendo mau uso deles. Por exemplo, temos olhos para olhar em volta, nos proteger e ver as coisas melhor. Este é o objetivo principal. Mas utilizamos os olhos para uma finalidade diferente, baseada no desejo, que nos puxa para fora, criando perturbações, além de criar uma mente oscilante. Consequentemente, somos incapazes de focar no nosso centro. Quando focamos na firmeza e constância da alma, permanecemos centrados.

Vejamos isso de um outro ângulo: a terra se move ao redor do sol, enquanto gira ao redor de seu próprio eixo a uma velocidade muito alta. Se está no Equador, você tem exposição máxima a este movimento a quase 1600 quilômetros por hora. Já no polo norte, você se sente parado, pois está no topo do eixo. Portanto, a solução é encontrar esse eixo dentro de você.

Portanto, esse “assentamento” é a solução. Ao meditar, você deve sentir-se assentado. Em outras palavras: se a meditação é feita corretamente, você se sente automaticamente assentado.

Como isso é possível? Só é possível quando você iguala seus movimentos àqueles do seu eixo. E do que tratam esses movimentos? Tratam da habilidade da mente de aquietar-se.

O grande iogue, Ram Chandra de Fatehgarh, disse que o que traz felicidade é a mente assentada em um objeto. Quando falta esse “assentamento”, você fica “pulando” de uma coisa para outra sem resolver nada. Você não conclui nada, não tem nenhuma satisfação ou paz. Vai sempre vacilar, sentir insatisfação a vida toda e não terá aprendido nada com as suas ações.

Portanto, esse “assentamento” é a solução. Ao meditar, você deve sentir-se assentado. Em outras palavras: se a meditação é feita corretamente, você se sente automaticamente assentado.

“Assentamento” não significa inatividade. Na verdade, é atividade numa dimensão que nunca tínhamos concebido antes. Quando você estuda uma matéria, empreende um negócio, ou conversa com seu filho, sua mente deve estar fixada nestas coisas. Ao mesmo tempo, sua

mente deve estar fixada em qualquer outra coisa que você necessite fazer. O “assentamento” deve estar lá. Não significa que, se você está completamente atento a uma coisa, está menos atento à outra. Uma coisa não tira a capacidade da sua mente de fazer a outra.

Tudo depende de como você desenvolve sua capacidade de expandir a consciência. À medida que progride, você não sente que está pensando ou contemplando; isso simplesmente torna-se parte da sua natureza. É como desenvolver qualquer outra capacidade. Por exemplo, quando as crianças precisam somar 2+2, elas têm que pensar muito. Mas quando é adolescente, você pode ter uma equação complexa na cabeça e trabalhar nela sem ter que pensar. Você é capaz de contemplar. Quando você avança um pouco mais, não precisa pensar e nem contemplar; a resposta simplesmente vem.

A natureza da alma é movimento e pensamento, e nos estágios iniciais da prática espiritual você aprende a focar e pensar claramente. Depois vem a expansão, o que significa que você desenvolve uma consciência de 360 graus. E mais tarde, quando você atinge as esferas mais elevadas da consciência humana, é como se você estivesse em todos os lugares ao mesmo tempo. A consciência é de natureza tal que o leva além da expansão, e por isso existe quietude, o que acontece quando as coisas acontecem com muita rapidez.

Então, olhemos para isso da perspectiva do movimento infinito versus quietude perfeita. O que é movimento infinito? Isso pode ser compreendido levando-se em consideração a física do movimento. Se você vai de Detroit para Nova Iorque de carro, vai a uma certa velocidade. Digamos que leve de 8 a 9 horas. Se você pega um avião, chega em uma hora e quinze minutos. Se viajar em um desses antigos aviões supersônicos, na hora em que anunciam que estão decolando, vocês já estão aterrissando. Se você voa na velocidade das partículas táquion¹, você pode estar em Nova Iorque e Detroit ao mesmo tempo. Agora, por que isso é relevante para o movimento infinito?

Conforme nos movemos para dentro, em direção ao nosso centro, algo parecido acontece. Nos tornamos mais sutis. À medida que nos tornamos mais sutis, a frequência interior também muda. A transformação segue a evolução que ocorre a partir da matéria para a energia do Absoluto. Em um estado tão profundo do ser, parece que nada está acontecendo interiormente. Mas, na verdade, muita coisa está acontecendo ao mesmo tempo! A consciência de 360 graus é tão rápida que é quase tempo real.

Quando vamos além de certas frequências na Natureza, por causa da enorme velocidade com a qual as coisas estão se movendo, parece que nada está acontecendo. Pense nisso como um pião de brincar. Quando está girando rápido, em perfeito equilíbrio, ele parece que está parado.

Conforme nos movemos para dentro, em direção ao nosso centro, algo parecido acontece. Nos tornamos mais sutis. À medida que nos tornamos mais sutis, a frequência interior também muda. A transformação segue a evolução que ocorre a partir da matéria para a energia para o Absoluto. Em um estado tão profundo de ser, parece que nada está acontecendo interiormente. Mas, na verdade, muita coisa está acontecendo ao mesmo tempo! A consciência de 360 graus é tão rápida que é quase tempo real.

Por exemplo, antes mesmo que a outra pessoa fale, você sentiu o que ela vai dizer, entendeu e respondeu. Nada segura sua mente; ou, pode-se dizer que

sua mente é capaz de fixar-se em tudo simultaneamente. Você pode estar absolutamente fixado na sua espiritualidade e também nas suas decisões empresariais sem se perturbar ou empolgar com elas. Você pode planejar centenas de coisas para sua vida. Mas, se você tem a capacidade de se mover de uma vida para outra à velocidade da luz, por que se preocupar?

O objetivo de todas as práticas de ioga é tornar a mente tranquila e estável para que ela possa entrar em sintonia com a quietude da alma. Assim todos nossos esforços em relação aos oito passos do Ashtanga Yoga de Patanjali – *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi* – têm o único propósito de criar quietude na mente.

A quietude exterior da mente pode, então, corresponder à quietude interior da alma. Tudo está integrado.

Este é o estado conhecido como *sahaj samadhi*; e nós meditamos para alcançar esse estado. ●

¹ Alegou viajar mais rápido que a velocidade da luz



VIDA EM VIDA

Nesta edição, DAAJI explora um aspecto diferente da evolução da consciência. Ele escreve sobre amor, transmissão e a necessidade de conexão e comunhão ao longo do caminho.

○ que a maioria das pessoas mais deseja no mundo? Se você analisar a pesquisa realizada sobre esse assunto, encontrará diferentes respostas, incluindo felicidade, paz, confiança, apreciação, liberdade, dinheiro, etc.; mas o mais importante de tudo é o amor. O amor é o centro do mundo. A maioria das poesias é criada em nome do amor, assim como grande parte da música, arte e filmes. “Deus é amor”. “O amor conquista tudo”, e assim por diante. Todos os grandes professores místicos enaltecem a importância do amor. Todos os grandes santos amaram a Deus e a humanidade. Buda não falou sobre o amor, mas, uma de suas mais famosas afirmações diz que ele continuará voltando até que todos os seres humanos estejam liberados. Isso não é amor?

Nesta série focamos na evolução da consciência e nos outros corpos sutis como resultado da prática espiritual. Então, como o amor se insere nessa esfera da ciência da espiritualidade?

É fundamental entender isso, pois só o amor pode nos impulsionar em direção ao fim desta jornada de expansão da consciência, com todos os seus altos e baixos. É claro que é possível percorrer parte deste caminho sem amor, almejando somente o crescimento individual. Porém, até para isso, é preciso ter suficiente interesse para estar comprometido com o processo. Mas para alcançar tal estado de quietude, o centro do nosso ser, o amor é fundamental. O amor suaviza o caminho.

Façamos uma analogia mundana. O casamento. O que acontece num casamento onde não há sentimento algum, nenhum amor pelo outro? Será que é fácil aceitar as fraquezas e os hábitos estranhos da outra pessoa quando não há amor? Por outro lado, o que acontece quando amamos? Até os defeitos do outro nos parecem adoráveis. Aceitamos muito mais quando existe amor. O caminho fica mais suave. O amor facilmente supera os obstáculos.

Num casamento ou parceria, o amor traz conexão e, por fim, comunhão e unidade. Estamos genuinamente interessados no bem-estar da outra pessoa e a colocamos em primeiro lugar. Nos preocupamos com os sentimentos dela, com o que lhe acontece e a apoiamos de todas as formas. Sentimos o que ela sente e conhecemos seus pensamentos. Terminamos as frases um do outro e respondemos instantaneamente às necessidades do outro. Vocês já devem ter visto casais idosos que viveram juntos por muito tempo e estão tão conectados um com o outro, se compreendem tão bem, que não precisam pronunciar uma única palavra.

Com a maternidade, o estado de conexão e comunhão vai a um nível ainda mais profundo; o sentimento de dar define a relação da mãe com seus filhos. Doação é a quintessência da maternidade. As mães não fazem nenhum sacrifício pelos seus filhos – seja dando à luz, ficando acordadas a noite toda com o filho doente, ou amando o adolescente rebelde e desobediente. Amar é natural para uma mãe.

Amor é conexão. O amor cria empatia, compaixão e a consciência de ‘sentir’ a necessidade da outra pessoa a nível mais profundo. Nestes momentos, tudo o que temos flui naturalmente do nosso coração para o coração do outro, sem precisarmos fazer nada.

Não precisamos olhar longe para saber que o amor abre o nosso coração. Mesmo a nível mais humano, a experiência de se apaixonar ou amar o seu bebê recém-nascido é imediatamente compreendida. O mundo parece cor de rosa e exalamos uma vitalidade que é facilmente reconhecida.

O coração possui uma propriedade muito interessante – no seu estado mais puro ele é de fato um infinito universo de potencialidade. Quanto mais ele se abre para níveis mais profundos através da prática espiritual, mais expandimos seu campo de existência, o espectro de consciência, e passamos a ter mais consciência da nossa conexão com os corações dos outros. Um coração puro sente-se conectado a todos os outros corações. Através do amor, um vácuo pode ser criado no coração, resultando num fluxo de corrente de coração para coração.

Então, vamos agora relacionar isso à jornada espiritual da expansão da consciência. O que acontece se a nossa prática é mecânica, rotineira e seca? Você pode comparar isso com um relacionamento seco e sem amor. Não há faísca, interesse, pois não há comunhão. Não há expansão. Em vez disso, há resistência e a prática é

dirigida pelo ego, da mesma forma que um relacionamento sem amor é guiado pelo ego. Quando o interesse está presente, a prática espiritual fica viva e, em cada momento, há admiração, experiência, abertura e mágica.

Recebemos um grande apoio para desenvolver este interesse na nossa prática espiritual no mundo de hoje. Como? Com a ajuda da transmissão ióguica.

Transmissão é o amor mais sublime e sutil. A transmissão vem da Fonte, portanto, é o amor mais puro possível. Conforme o coração se abre para o amor, o fluxo da transmissão nos nutre por dentro, assim como o amor da mãe nutre a criança. Ao mesmo tempo que a transmissão não possui qualidades, ela dissolve fronteiras e remove separações. Ela transmuta em estados mais sutis até a mais densa das formas. Ela solta os nós da nossa existência enredada, dando lugar à alegria e felicidade. A transmissão é o catalizador supremo.

De onde vem a transmissão, este amor potente que busca a essência do nosso ser? A transmissão está sempre presente e é infinita em sua natureza e aplicação. Ela está presente no tecido da existência como a mais sutil força sem força que emana da Fonte.

Entretanto, saber que ela está lá é uma coisa, ser capaz de utilizar a transmissão para a expansão da consciência e evolução espiritual dos outros é outra muito diferente. Isto requer uma relação especial com a Fonte. E este é o verdadeiro papel de um Guru, um Guia espiritual do mais alto calibre. Tal Guru pode transmitir essa sutilíssima essência para dentro dos nossos corações para que a consciência possa se expandir com a pureza do verdadeiro amor.

O Guru é como uma mãe, através do qual nascemos para uma dimensão de existência superior e que nos preenche com um amor que ultrapassa a compreensão. Talvez seja isso que Swami Vivekananda quis dizer quando disse, “O Guru é a máscara luminosa que Deus usa para chegar a nós. À medida que olhamos firme, a máscara, gradualmente, cai, e Deus se revela”.

Com a transmissão, existe vida na vida. O coração, a tela da consciência sobre a qual atuam os corpos sutis da mente, é nutrido. Prosperamos, florescemos, e, finalmente, nossa consciência se expande até o seu potencial máximo de completa Unidade. Assim, nossa vida ganha um significado que, de outra forma, só existe em sonho. ●



ATRAVESSANDO O TERRENO DA CONSCIÊNCIA

A jornada até a consciência infinita é vasta e repleta de maravilhas, mas ainda assim existem altos e baixos. DAAJI nos dá algumas dicas sobre a melhor forma de termos êxito nesta jornada

Um simples processo de meditação com transmissão ióguica pode nos ajudar a atravessar todos os níveis de consciência. Esta é uma jornada cujo caminho tem seus altos e baixos em todas as direções, à esquerda e à direita. Assim como uma pessoa que não está acostumada a andar se cansa ao viajar por um terreno acidentado, uma pessoa que não está acostumada com os altos e baixos dos estados da supra e subconsciência também se cansa e acha isso muito difícil.

Mas, com a ajuda da transmissão, uma pessoa pode atravessar os vários estados de consciência com muito mais facilidade. Veja, por exemplo, o chacra do coração, que, em si mesmo, é uma galáxia com muitas constelações, incluindo as cinco maiores. É admirável a maneira como passamos de um chacra para outro. Ficamos boquiabertos, incrédulos, muitas vezes, ao testemunhar as maravilhas internas que vão se revelando diante dos olhos do nosso coração. Com a ajuda da transmissão, conseguimos fazer essas passagens muito rapidamente.

A atmosfera em cada ponto ou estação varia enormemente, da mesma forma como ela varia de uma galá-

xia para outra. Isso nos proporciona uma experiência temporária devido à condição que prevalece em cada ponto espiritual.

Conforme avançamos em nossa jornada espiritual, essa constante mudança pode ser frustrante para nós. Afinal, apreciamos a sensação de estabilidade e eterna familiaridade. Mas, se devemos evoluir, se a consciência deve evoluir, esta mudança é indispensável. A ideia de permanecer confortavelmente em um determinado estado retarda a nossa evolução.

Conforme avançamos, depois de vários anos de prática espiritual, percebemos que cada estágio sucessivo vai ficando cada vez mais refinado e expansivo. Então, realmente apreciamos a necessidade de uma pequena inconveniência que surge aqui e ali ao longo da nossa jornada. É precisamente neste momento, quando sentimos o desconforto devido à inconveniência, que devemos nos esforçar mais a fim de atravessar essa fase para alcançar a fase seguinte. Se conseguimos fazer isso por conta própria, nos fortalecemos para conseguir atravessar cada vez mais estados espirituais à medida que prosseguimos em nossa jornada.

A ajuda de um Guia de calibre está sempre disponível durante a travessia dos estágios espirituais. Esta ajuda se faz cada vez mais necessária à medida que alcançamos estados mais elevados, assim como o Sherpa (guia nas montanhas do Himalaia) se faz mais necessário conforme o alpinista se aproxima do pico do Everest. Só conseguimos realmente apreciar a beleza interior de todos esses estágios quando eles são vivenciados; não é possível adquirir este conhecimento através da leitura nos livros ou da nossa imaginação.

Mesmo estados como paz, amor, inquietude, contentamento, destemor e coragem existem em um amplo espectro. Eles não são estados absolutos, mas de contínua evolução e aprofundamento. Por exemplo, podemos sentir paz assim que começamos uma prática espiritual, mas a paz que sentimos muitos anos depois, em geral, é de ordem superior. Somente através da jornada espiritual interior podemos vivenciar os vários níveis de contentamento, quietude, inquietude e amor. Então, finalmente, nos movemos para um foco completamente diferente – quando somos capazes de apreciar a osmose entre o Criador e nós mesmos.

Conforme avançamos na jornada, os nossos corpos sutis – mente (*manas*), intelecto (*buddhi*) e ego (*ahankar*) – se tornam cada vez mais refinados pela prática espiritual combinada a uma atitude de constante aprimoramento, o que leva a um refinamento da nossa consciência. Mas o que acontece se não tra-

balhamos no nosso refinamento? E se, pelo contrário, o nosso ego fica cada vez mais inflado porque acreditamos que alcançamos grandes alturas espirituais e que somos melhores do que os outros? Será que a nossa consciência ainda estará refinada e continuará a evoluir? Não, isso não é possível. Em vez disso, retrocedemos.

Um ego que se percebe da seguinte maneira: “Sou demais”, ou: “Cheguei no topo!”, ou até mesmo: “Não mereço nada, sou inútil”, torna-se tão rígido e contraído que a consciência volta para um estado compacto. E, assim, o resto desmorona, como num efeito dominó: o intelecto não se expande mais e não inclui a sabedoria intuitiva, e o pensar não evolui para o sentir. Ficamos presos a um processo mental limitado e uma visão de mundo restrita.

Quando a educação restringe o processo intelectual e mental apenas ao raciocínio e ao aprendizado mecânico, sem (levar em consideração) a intuição e a inspiração do coração, ficamos mais uma vez presos a uma visão de mundo estreita. A consciência não consegue expandir e evoluir.

Então, mesmo se estamos num caminho espiritual, fazendo a prática com regularidade, enquanto estes corpos sutis não se refinarem e sutilizarem, continuamos girando no mesmo lugar, como os ratos na roda giratória dentro das gaiolas nos pet shops. Ou pior, a

nossa consciência se contrai e endurece, tornando-se cada vez mais compacta, como a consciência dos minerais e das rochas. Esta apatia é conhecida na Ioga como a consciência *tamásica*.

E como podemos evitar estas armadilhas?

O primeiro passo é meditar com a transmissão. Isso nos ajuda a regular a mente, mergulhar fundo no coração e passar do pensar para o sentir, do intelecto para a sabedoria.

O segundo passo é remover os hábitos e padrões de comportamento que nos mantêm presos a uma visão rígida de mundo, através do processo de limpeza das impressões subjacentes do passado, que causaram estes hábitos e padrões.

O terceiro passo é criar um vácuo no coração, um estado de oração, para nos conectarmos com o nosso Ser interior.

O quarto passo é refinar e aperfeiçoar nosso caráter. Uma pessoa sem caráter tem uma visão limitada da existência, e isto restringe a consciência. Ela rouba, mente ou engana, pois perdeu seu radar, seu centro. Ela está fora do centro. Uma pessoa não-centrada não consegue atravessar o terreno da consciência facilmente.

Aprimoramento contínuo é necessário. Quando o ego manifesta uma atitude arrogante: “Eu sou o melhor” ou “Eu sei” – não há lugar para o aprimoramento. Quando o intelecto não evolui para o nível da sabedoria, não há inspiração e, novamente, a consciência fica limitada. Quando não há o aprofundamento do pensar para o sentir, quando os desejos e os pensamentos predominam, não pode haver evolução da consciência.

É fácil observar esta evolução no comportamento externo. Por exemplo, quando a paixão predomina, estamos apenas interessados em satisfazer nossos desejos, independente do quão nobres eles sejam. Quando a compaixão prevalece, sacrificamos os nossos próprios desejos para o bem dos outros – automaticamente, a consciência se expande para incluir o outro. À medida que recebemos, continuamos dando mais e mais. Nosso coração fica generoso.

Portanto, a meditação é para pessoas determinadas que querem evoluir mais rápido do que as outras. As ferramentas práticas para o refinamento estão todas aí, disponíveis. Basta querer! ●



A jóia está perdida na lama, e todos procuram por ela;

Alguns buscam por ela no Leste, outros no Oeste;
alguns na água e outros entre as pedras.

Mas o servo Kabir avaliou seu verdadeiro valor, e a embrulhou
cuidadosamente na ponta do manto de seu coração.

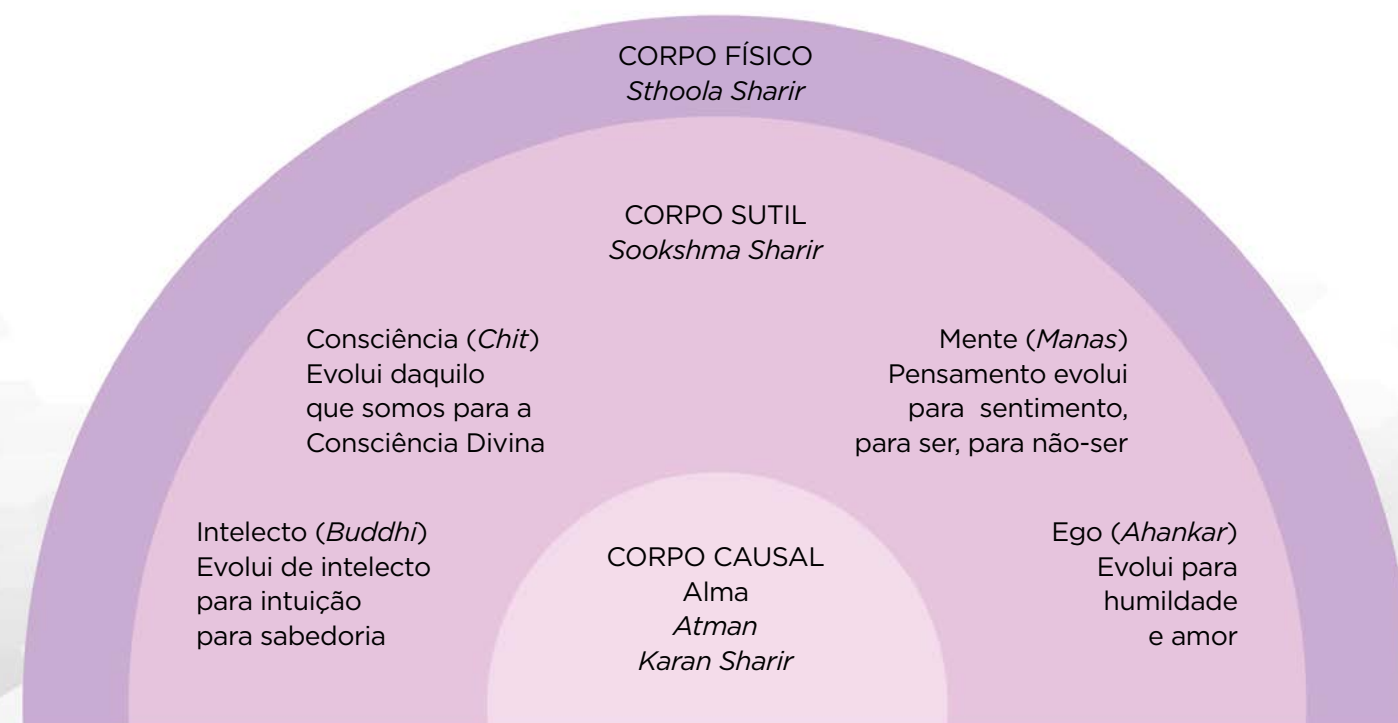
KABIR (TRADUZIDO POR TAGORE)

MATÉRIA, ENERGIA E O ESTADO ABSOLUTO

DAAJI explora os vários estados de existência no universo e na formação do corpo humano. Qual é o papel da consciência nisso tudo?

MOVIMENTO E INÉRCIA

○ corpo causal é o centro do nosso ser, ao redor do qual está o corpo sutil ou mente. Dentro desse corpo sutil, a tela principal é a nossa consciência, na qual atuam outras três funções: o ego, o intelecto e depois a mente pensante, do centro para o exterior, em direção ao nível superficial do pensamento consciente.



Mais rápido que a velocidade da luz é o pensamento.

A luz pode levar anos-luz para alcançar outra galáxia, mas a mente pode chegar lá imediatamente. E a consciência é diferente: a consciência está sempre lá. Não há esforço envolvido. A consciência não é limitada por espaço e tempo.

Depois do corpo sutil, o corpo físico é o mais externo, é o aspecto mais sólido e material das camadas que compõe o nosso ser. Podemos entender o corpo físico relacionando-o aos sentidos: é através de nossos sentidos que o nosso ser físico se relaciona com o mundo à nossa volta.

Podemos entender a mente relacionando-a com sua faculdade de pensar, pois o pensamento é a expressão energética do corpo sutil. À medida que nos aprofundamos nos níveis da mente, descobrimos o sentimento, a intuição, inspiração, e por fim, a pura identidade associada ao ego mais refinado.

Podemos entender a alma, o corpo causal, através de sua qualidade de inatividade. Isso também significa que ela resiste ao movimento, e no entanto, a natureza da alma é movimento. Isso parece ser um paradoxo: ambos, movimento e inatividade, definem a alma. Qual é o significado desse paradoxo?

Vejamos isso sob diferentes perspectivas. Primeiro, considere o movimento da terra em seu eixo. Se você está no equador, a superfície da terra se move a uma velocidade de praticamente 1.600 km/h; portanto, conforme a terra gira, você se move muito rápido. Mas se você está no Polo Norte, você está imóvel.

Outro exemplo é o pião – quanto mais rápido ele gira, mais parece estar parado. A alma, apesar de sua natureza ser o movimento, comporta-se como se estivesse parada. Assim como um pião girando muito rápido, a consciência também pode se mover muito rapidamente. Outro exemplo: se você vai de um quarto para outro caminhando numa velocidade normal, parece que você está se movendo, mas se você for à velocidade da luz, parecerá estar em todos os quartos ao mesmo tempo.

Mais rápido que a velocidade da luz é o pensamento. A luz pode levar anos-luz para alcançar outra galáxia, mas a mente chega lá imediatamente. E a consciência é diferente também: a consciência está sempre lá. Não há esforço envolvido. A consciência não está limitada por espaço e tempo. O paradoxo da inércia pode ser entendido assim.

Quando vamos do corpo físico para o corpo sutil e depois para o corpo causal, vamos do físico para o mais sutil, para o mais sutil ainda, em camadas. O físico está aqui e agora, já que o corpo não pode viajar nem para o passado e nem para o futuro. Mas a mente e a consciência podem. Quando pensamos sobre coisas do passado, ou imaginamos o futuro, consciência e mente experienciam a viagem no tempo. A mente vai lá e a consciência registra tudo.

Já a natureza da alma é a inércia, a imobilidade do Absoluto, que através da prática espiritual vamos gradualmente expondo. Quando queremos mergulhar nessa imobilidade na meditação, para expor a alma interna e externalizá-la através da mente, temos que estar imóveis. Não podemos ter uma mente que vai passando de uma ideia para outra, de um objeto para outro, como um macaco pulando de galho em galho. Apenas quando houver quietude e imobilidade, a mente encontrará ressonância com a alma. Então podemos dizer, “O que estava oculto está agora exposto.”

MATÉRIA, ENERGIA E AUSÊNCIA DE ENERGIA

Exploremos isso de outra perspectiva. Pegue o elemento sódio. Isoladamente, ele é explosivo. Combinado com cloro, que por si só é bem tóxico, ele se torna o sal comum que comemos todos os dias! O sódio é tido como o elemento terrorista da Tabela Periódica, pois é altamente reativo com a umidade presente no ar, mas quando é combinado com cloro, ele forma sal, sem o qual a existência não é possível. Então, dois opostos se juntam para criar um componente bem estável.

Duas frequências vindo na mesma direção, com a mesma amplitude, são capazes de se potencializar mutuamente, enquanto que uma onda vindo na direção oposta anula ou neutraliza a primeira. Agora, para expormos a alma em nossa existência, nosso estilo de vida deve refletir e amplificar o divino em nosso ser sintonizando na mesma direção. E como podemos fazer isso em nosso dia-a-dia? Com o que devemos nos sintonizar para sermos levados na direção para a qual desejamos ir?

Temos que sintonizar nossos pensamentos, ideias e ações na frequência de uma outra pessoa que já tenha chegado lá. Esse é um papel do Guia: nós nos sintonizamos com a frequência do Guia exatamente como um instrumento de uma orquestra se afina com o primeiro violino antes do concerto. Se formos na direção da frequência do Guia, a amplitude cresce. Se formos na direção oposta, anulamos o efeito, assim como as ondas são neutralizadas. É uma questão de estar em sintonia. Sintonizar para potencializar.

Existe outro conceito interessante com os elementos da Tabela Periódica. Quantos elementos temos ali? Existem 118 atualmente, 94 dos quais ocorrem naturalmente, enquanto nos Vedas, nossos antepassados disseram que somos feitos de apenas cinco ‘elementos’ — os *pancha bhutas*. Obviamente esses cinco elementos não são os elementos da Tabela Periódica; eles são mais como estados da matéria. Por exemplo, um dos cinco *bhutas* é a água, e água pura por si só é feita de dois elementos, hidrogênio e oxigênio, H₂O.

Atualmente a ciência está mais refinada do que há milhares de anos atrás; como se esperaria, o conhecimento científico evoluiu. Pode parecer que a ciência está refutando os Vedas, mas não é o caso. A ciência continua nos dando cada vez mais conhecimento refinado. Por acaso você está desmentindo a teoria das partículas quando introduz a teoria da onda na física? Não, você adicionou algo mais sobre o que já foi previamente compreendido.

Vamos nos aprofundar mais na matéria através do estudo dos *bhutas* e dos seus componentes – os elementos, os átomos, as partículas subatômicas, etc. Os cinco *bhutas* são terra, água, fogo, ar e *akasha* ou éter. A água é um composto feito de hidrogênio e oxigênio. O ar é formado por vários gases, tal como oxigênio, hidrogênio, nitrogênio, carbono, dióxido, hélio, argon, etc., que são constituídos por elementos, átomos e partículas subatômicas. Depois, temos terra, que contém mais elementos ainda. A palavra ‘terra’ é antes de mais nada usada para nos ajudar a entender e descrever a solidez desse *bhuta*.

Depois vem *akasha*. Do que ele é feito? Nada. É como a consciência, sobre a qual tudo se baseia. Do mesmo modo, *akasha* é o substrato, a base fundamental. Nunca foi criado, pois sempre existiu. A alma também é assim. Ninguém pode criá-la. A alma compartilha da natureza de *akasha*.

Agora, o que acontece quando tentamos dissecar esses *bhutas*? Quando quebramos a água em hidrogênio e oxigênio, por exemplo, e depois quebramos o átomo de hidrogênio, o que acontece? Gera-se tanta energia que é possível matar centenas de milhares de pessoas.

Da onde vem essa energia? Vem da divisão do núcleo de um átomo, que contém prótons e nêutrons. E o que é um próton? É uma carga positiva. O que é um elétron? É uma carga negativa. Dizem que o elétron não tem peso, no entanto, ele possui uma carga, enquanto que um próton possui peso e carga. O que dá peso e carga ao próton? É o modo como ele gira; o modo como as vibrações são criadas. Ele gira tão rápido que

cria-se peso. O movimento dos nêutrons também é tão rápido que cria-se peso. Mas dentro do nêutron os movimentos são de natureza oposta, então, a carga é neutralizada. Dessa forma, só existe peso.

Quando entramos mais fundo nisso, vemos que a causa da carga e do peso nessas partículas subatômicas é a vibração. Num próton, as vibrações são positivas, no nêutron elas são positivas e negativas, e num elétron são negativas. Então a energia está por trás da formação dos átomos e, portanto, da formação da matéria. Por trás da matéria não existe nada além de carga positiva e negativa – o que os Vedas chamam de *Purusha* e *Prakriti*. *Prakriti* é a parte magnífica, luminosa, a carga negativa dos elétrons.

E essa polaridade positiva e negativa é necessária nesse mundo. Tudo na natureza compartilha dessas características opostas para existir, se mover e expandir. Pegue por exemplo uma corrente de eletricidade: ela precisa de uma carga positiva e negativa para fluir. Sem os opostos fazendo a sua parte, não existe movimento e nem expansão.

Podemos chamar esse nível de vibração subatômica de consciência? Ainda não, apesar da consciência também possuir uma frequência vibracional da mesma ordem.

O hidrogênio é o elemento mais simples de todos: no hidrogênio encontramos apenas um próton e um elétron. No hélio há mais complexidade – existem dois elétrons, dois prótons e um ou dois nêutrons, dependendo de qual isótopo de hélio estamos nos referindo. O sódio tem ainda mais complexidade, e os elementos continuam se tornando mais e mais complexos. Em milhares de anos, talvez veremos elementos ainda mais complexos do que estamos vendo agora, e, na verdade, eles talvez já existam em algum lugar, aguardando para serem descobertos.

E havia algo ali antes do hidrogênio surgir, e esse algo continua sustentando tudo. E talvez, atrás disso tudo esteja a consciência. E a consciência é sustentada pelo substrato fundamental, o *akasha*, o Absoluto.

ESFORÇO SEM ESFORÇO

Voltemos agora para essa ideia da alma com sua estabilidade absoluta. Quando estamos muito ocupados com o mundo material, realizando desejos um atrás do outro, a mente está ativa. Até mesmo a ideia de “Eu quero atingir o ápice da jornada espiritual” cria uma perturbação interna. Por que ficaríamos perturbados com esse pensamento, quando esse é o nosso objetivo? É porque fazemos muito esforço, como usar um guindaste para levantar uma pequena agulha!

É por isso que Patanjali nos disse para relaxar todos os nossos esforços, porque, quando fazemos esforço, nos ‘envolvemos’ demasiadamente e isso cria um desvio, nos mantendo restritos ao processo. O Princípio de Incerteza de Heisenberg diz o mesmo – se fazemos esforço para determinar a velocidade de uma partícula, não encontramos a posição da partícula, e se encontramos a posição não conseguimos determinar a velocidade. É a natureza das coisas. Por que é assim? Para se medir alguma coisa, é preciso que isso seja feito por algo mais sutil do que o objeto que está sendo medido, para que não haja interferência. O mais denso não pode medir o mais sutil; então, o que pode medir a posição de um elétron? Apenas algo mais sutil e, portanto, mais potente que o elétron!

Só quando acontece a união da Ioga é que há estabilidade. Caso contrário, há incompletude. Já a completude que nasce da união da Ioga traz estabilidade e equilíbrio.

Mas quem pode dizer que o esforço não é necessário? Apenas alguém que tenha atingido o ápice. Nós precisamos fazer esforços até que alcancemos aquele ponto, mas de forma tal que nosso equilíbrio não seja prejudicado. Porque, se for prejudicado, o jogo dos desejos dominará. Quanto mais desejo tivermos, mais distúrbio haverá na mente e a mente criará o caos.

O melhor caminho é como o elemento sódio: se você deixá-lo sozinho no ar ele explodirá, é um terrorista, mas quando se junta ao cloro, ele estabiliza. É assim com a mente e a alma também. Só quando acontece a união da Ioga é que há estabilidade. Caso contrário, há incompletude. Já a completude que nasce da união da Ioga traz estabilidade e equilíbrio.

O EFEITO DA ‘AUSÊNCIA DE ENERGIA’ NO CAMPO DA CONSCIÊNCIA

A transmissão ióguica não tem energia. Como descrito anteriormente, os elementos são feitos de bolsões de energia, e dentro de cada elemento existem vários bolsões de energias positivas e negativas movendo-se em várias direções complexas em vários níveis de frequência. Quando tentamos remover as impressões de um certo chacra ou plexo no sistema humano, certas moléculas ou agrupamentos de moléculas nas células são afetados, e os níveis vibratórios das partículas subatômicas dentro das moléculas também são afetados de alguma forma. E essa transmissão, que não transmite nenhuma energia, faz sua mágica e remove as coisas.

Então, resumindo, entendemos que o corpo físico é sustentado pelos corpos sutis. Dentro dos corpos sutis, a mente pensante é sustentada por um corpo mais sutil, denominado intelecto, e o intelecto é então sustentado por um corpo ainda mais sutil denominado ego. Todos esses são sustentados pela alma, que é ainda mais sutil.

Todos esses níveis de sutileza estão lá; os chacras ou plexos são formados, múltiplos aglomerados estão lá, que são sustentados por vibrações de natureza complexa. A transmissão não possui energia, é uma força sem força, que é mais sutil do que a consciência. É essa a transmissão que pode alterar a consciência.

Podemos dizer então que existem três estados:

Matéria
Energia
Ausência de energia (Absoluto)

Existe também o sutil, o mais sutil e o mais sutil ainda. No universo pode-se dizer que a matéria é manifesta, e por trás, é sustentada pela energia, que é sustentada por trás pelo estado Absoluto, que não tem energia.

O último estado do Absoluto não pode ser descrito através de exemplos mundanos. Nesse mundo não existe nada comparável e tão perfeito quanto o Absoluto. Então, como ele pode ser descrito? Por isso, os antigos sábios diziam, “*Neti! Neti! Neti!*” - isso não, isso não, isso não. Nada. Essa é a esfera de Deus. ●

INFINITAS CAMADAS DA CONSCIÊNCIA

DAAJI descreve o espectro da consciência de uma outra perspectiva, oferecendo-nos um novo nível de entendimento da anatomia humana

Geralmente pensamos na anatomia humana como sendo algo relacionado ao corpo físico, incluindo o sistema nervoso, os órgãos, o sistema circulatório, a estrutura e o funcionamento das células e do DNA, etc. Tivemos muitas pesquisas científicas nesse campo, especialmente nos últimos 500 anos; realmente nos especializamos nesse conhecimento.

Mas esse é apenas um aspecto da anatomia humana. Como discutimos em artigos anteriores, temos três corpos principais – o físico, o sutil e o causal. Ao longo dos séculos, o conhecimento desses três corpos se desenvolveu e, atualmente, a pesquisa sobre o campo dinâmico da ciência integrativa corpo-mente-espírito está se desenvolvendo muito rapidamente. Assim, estamos mais aptos a entender a dinâmica da anatomia física, sutil e espiritual. Essa é a junção da ciência com a espiritualidade.

Por exemplo, sabemos que os corpos sutis surgiram para o desenvolvimento contínuo da consciência. Em outras palavras, eles passaram a existir para a nossa evolução e eles se apoiam mutuamente. Em primeiro lugar, foi para a sobrevivência do ‘Eu’, para a nossa identidade. O ‘Eu’ não poderia sobreviver sem a capacidade de discriminação do intelecto e a capacidade de pensar da mente. Essas funções da mente se apoiam mutuamente num esforço coordenado para a existência e o crescimento.

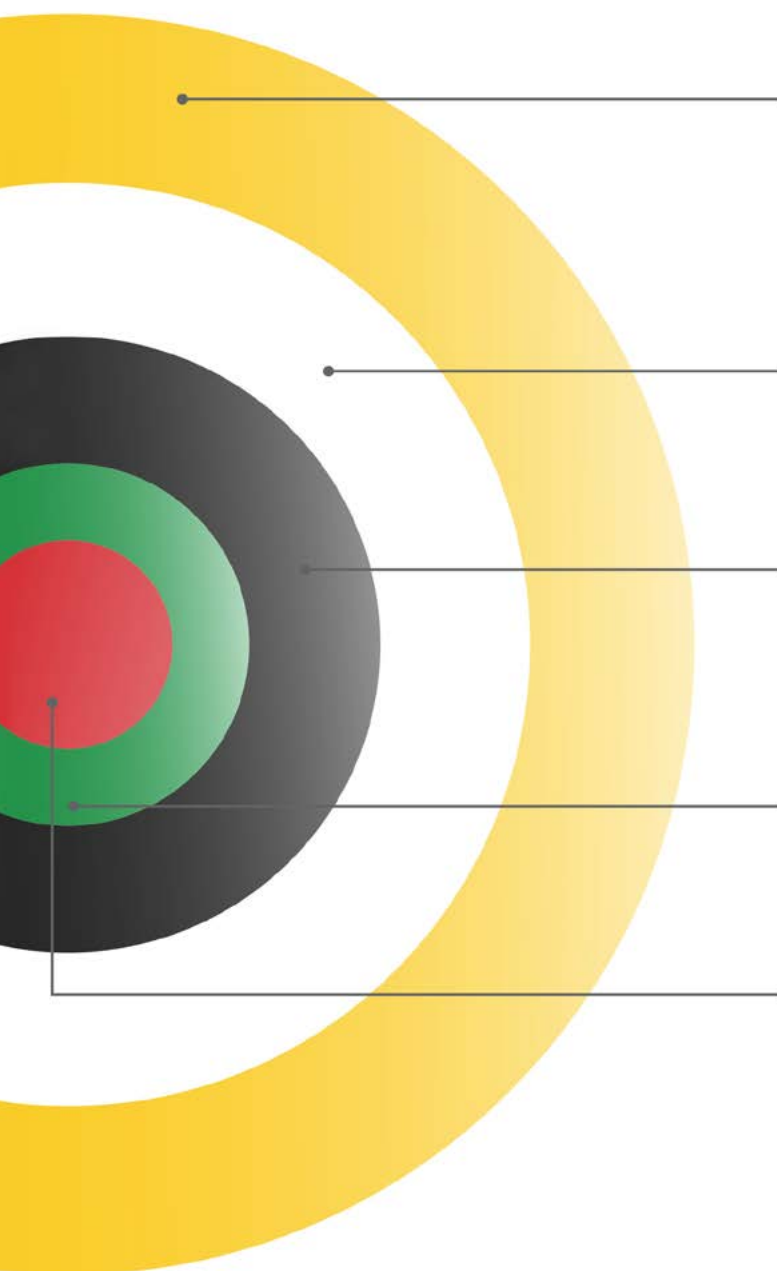
Esses corpos sutis podem ser usados para nosso aperfeiçoamento ou para a nossa desgraça, já que são funções da mente que podem ser usadas da forma que quisermos. O propósito de uma prática de meditação com transmissão baseada no coração é aprender a usar essas funções de forma que a consciência evolua.

Os Iogues também descrevem nosso complexo sistema humano de outra forma: os *koshas*, envolturas ou camadas. Nessa descrição, o ser humano é formado por várias camadas de revestimento, da mais distante (externa) à mais profunda (interna). Os cinco elementos, ou *pancha bhutas*, são ainda outra forma de descrever a composição humana – terra, fogo, água, ar e éter (*akasha*). Outra classificação, ainda, é a das sete regiões – Região do Coração, Região Cósmica, Região Paracósmica, *Prapanna*, *Prapanna-Prabhu*, *Prabhu* e Região Central.

Então, na Ioga, a descrição da anatomia humana reúne todas essas coisas – os elementos, pontos, regiões, corpos e envolturas.

Vamos ver o que os *koshas* nos dizem sobre a consciência. Existe um número infinito de envolturas no sistema humano, sendo a física a mais densa externamente, com revestimentos cada vez mais finos à medida que nos aproximamos do centro do nosso ser. Elas são indicadores das infinitas camadas de consciência que, potencialmente, temos à nossa disposição. Geralmente são apresentadas como os cinco principais *koshas*.

O primeiro texto a tratar deles foi o Taittiriya Upanishad, escrito por volta do século VI a.C., onde eles são descritos como situados um dentro do outro, como as camadas de uma cebola ou como as bonecas russas:



ANNAMAYA KOSHA - ENVOLTURA FÍSICA

A mais externa e densa. Combinação dos cinco elementos - terra, fogo, água, ar e éter (*akasha*). Onde experienciamos o mundo da matéria.

PRANAMAYA KOSHA - ENVOLTURA ENERGÉTICA

Onde experienciamos o fluxo de energia dentro de nós e com o mundo ao nosso redor.

MANOMAYA KOSHA - ENVOLTURA MENTAL

Onde experienciamos as atividades mentais - pensamentos, ideias, reflexões, sonhos e esperanças. Faz uso da mente e dos órgãos sensoriais.

VIGNAMAYA KOSHA - ENVOLTURA DA SABEDORIA

Camada do conhecimento e sabedoria. Faz uso do intelecto e dos órgãos sensoriais.

ANANDAMAYA KOSHA - ENVOLTURA DA BEM-AVENTURANÇA

Camada mais profunda em volta da alma. Aqui experienciamos felicidade, alegria e bem-aventurança.

O *annamaya kosha* é o *kosha* onde experienciamos ou passamos pelo efeito do carma. Encontramos muitas variações nas envolturas físicas das pessoas.

ENVOLTURA FÍSICA

A qualidade de *annamaya kosha* depende muito do tipo de alimentação e da maneira como comemos. Depende também de como nossas mães se alimentaram durante a gravidez, a qualidade da comida, o ambiente, e os hábitos dela. Estas influências maternas contribuem profundamente para a formação de nosso *annamaya kosha*.

Quando estamos na companhia de um santo nos sentimos energizados, porque o *kosha* do santo irradia energia. Existem algumas pessoas que sugam nossa energia e nos sentimos esgotados. Para evitar sugar os outros, nossa ingestão de alimentos e a qualidade dos alimentos que comemos deve ser leve. Por isso o jejum é indicado de vez em quando, para equilibrar e regular esse *kosha*. Porém, jejuar demais pode prejudicar o *annamaya kosha*, assim como comer demais o prejudica. Isso não está relacionado a ter um corpo magro ou pesado.

Em relação à qualidade da comida:

Comida *tamásica* nos faz sentir preguiçosos e letárgicos,

Comida *rajásica* nos torna ativos, mas às vezes também irritáveis, impacientes e ansiosos quando a comemos com frequência e muito tarde. Ela é mais indicada por volta do meio-dia,

Comida *sátvica* promove leveza, calma e paz mental e,

Comida consumida com gratidão tem impacto muito especial.

A preocupação com essa envoltura pode ter um efeito negativo, mas nós precisamos dar atenção ao corpo para manter uma vida saudável. Ele funciona melhor quando está sob influência dos *koshas* mais sutis.

O *annamaya kosha* é o *kosha* onde experienciamos ou passamos pelo efeito do carma. Encontramos muitas variações nas envolturas físicas das pessoas.

Os próximos três *koshas* estão todos associados com os corpos sutis:



ENVOLTURA ENERGÉTICA

O *pranamaya kosha* é o nosso corpo vital, onde experienciamos o fluxo de energia em nosso sistema e com o mundo à nossa volta. É mais sutil e mais refinado do que o *annamaya kosha*.

Os iogues descreveram o fluxo de energia no sistema humano de acordo com cinco processos energéticos (*karmendriyas*) e cinco fluxos energéticos (*pranas*).

Os cinco processos energéticos são eliminação, reprodução, movimento, o ato de pegar com as mãos e a fala.

Essa envoltura energética geralmente é afetada antes que alguma enfermidade física surja no corpo... Sempre que algum desequilíbrio ou doença acontece, normalmente o primeiro *kosha* a ficar comprometido é o *pranamaya kosha*.

Os cinco fluxos de energia dentro do corpo humano são conhecidos como *vayus* ou 'ventos'. São eles:

O fluxo interior que governa a respiração e a recepção de tudo, do ar e da comida, até as ideias e impressões;

O fluxo de eliminação para baixo e para fora – excreção, micção e menstruação no nível físico, e qualquer coisa que precise ser removida mentalmente;

O fluxo de equilíbrio e integração no ponto de encontro entre o fluxo interno e externo, associados com a assimilação e digestão;

O fluxo ascendente que direciona a energia para níveis superiores de consciência e governa a auto-expressão através da comunicação; e

O fluxo através dos *nadis*, sistema circulatório, sistema nervoso, sistema linfático, movimento dos músculo e articulações, e pensamentos e emoções.

O Hatha Yoga geralmente é indicado para desenvolver esse *kosha*, já que é regulado por exercícios respiratórios. Mas a envoltura do prana é sutil e não é colado ao sistema físico. Ela nos envolve como uma bolha de energia, criando o campo da aura. Os chacras do corpo sutil também estão associados com esse *kosha*. Portanto, as práticas espirituais são necessárias para refinar o *pranamaya kosha*.

Essa envoltura energética geralmente é afetada antes que alguma enfermidade física apareça no corpo. É por isso que os tratamentos de acupuntura e acupressão funcionam em nossos meridianos de energia. Sempre que algum desequilíbrio ou doença acontece,

normalmente o primeiro *kosha* a ficar comprometido é o *pranamaya kosha*.

Às vezes podemos prever a saúde de uma pessoa apenas olhando para a aura ao redor de seu rosto. Sentimos a diferença – uma pessoa brava, a namorada na companhia do namorado, a mãe carinhosa com seu bebê, ou alguém que não está feliz com o trabalho que faz. É a nossa atitude que afeta o nosso *pranamaya kosha* em grande medida. Quando esse *kosha* está brilhando, nossa saúde geral se beneficia. Irradiamos todos os estados que temos em nossa envoltura energética, incluindo sentimentos alegres de amor em certas situações; o amor é algo muito palpável.

Quando estamos estressados, com raiva ou emocionalmente reativos, precisamos de mais energia. Então, ativamos o *pranamaya kosha* ativando o sistema nervoso simpático: nossa frequência cardíaca sobe, nossa respiração muda e o nosso corpo passa a responder ao stress.

Essa é uma das razões por que o *pranayama* surgiu na Ioga – para equilibrar os sistemas simpático e parassimpático. Quando nosso sistema nervoso simpático é ativado pelo stress, podemos nos acalmar ativando o sistema nervoso parassimpático através do *Chandra nadi*. E, quando precisamos ficar mais ativos e empenhados, podemos ativar o sistema simpático através do *Surya nadi*. Somos capazes de criar equilíbrio.

É proibitivo refinar esse *kosha* energético, porque aqui a consciência se mistura com o ego e isso pode ser como metal de sódio exposto à umidade – explosivo. Todos os nossos processos energéticos e sentidos cognitivos obtêm energia dessa envoltura, nossa consciência desperta é regulada por essa envoltura, e as emoções naturais de paixão e raiva são nutridas por ela.

Satisfação individual e paz verdadeira só serão possíveis quando estivermos livres das exigências desses distúrbios mentais. E, quando, cada vez mais pessoas se juntarem a essa nobre empreitada, a paz individual levará à paz mundial.

Brigas e conflitos no trabalho e em casa, com os nossos entes queridos, acontecem devido aos desajustes dessa envoltura. Quando fica prejudicada, podemos ser terrivelmente egoístas, ao passo que quando usada corretamente, ela auxilia na Auto-Realização.

Atenção obsessiva aos prazeres e o materialismo excessivo podem distorcer o equilíbrio fino da envoltura energética. Por outro lado, a moderação das nossas emoções e de todas as nossas faculdades harmoniza o *pranamaya kosha*, e esse, por sua vez, ajuda a harmonizar o *annamaya kosha*. A prática de meditação Heartfulness no ponto A e a limpeza no ponto B' também refinam esse *kosha*.

O jogo de opostos é muito forte nessa envoltura. A eterna comparação entre gostos e aversões, atração e repulsão, torna essa envoltura ainda mais considerável. A moderação é difícil de conseguir nesse caso. Temos que nos manter vigilantes com a fala, a linguagem corporal e a atitude interna. Isso significa sermos humildes e respeitosos para com todos, incluindo os jovens e os mais velhos. Mergulhar constantemente no estado de insignificância, controlando o ego, é o modo mais seguro de refinar essa envoltura. Ela encontra seu verdadeiro esplendor apenas depois de termos refinado o ego até a sua pureza original.

ENVOLTURA MENTAL

A próxima envoltura é o ainda mais sutil *manomaya kosha*, a envoltura mental que se utiliza da mente, *manas*, e dos cinco órgãos sensoriais cognitivos – visão, audição, tato, olfato e paladar. É mais vasta que as duas anteriores e tudo gira em torno de processos mentais – pensamentos, ideias, razão, lógica, contemplação, sentimentos, sonhos, esperanças e os sentimentos de bem e mal, alegria e dor, prazer e sofrimento.

Embora o *manomaya kosha* seja em grande parte latente nos animais, nos humanos ele é bem desenvolvido. Esse *kosha* define nossa espécie humana, juntamente com o coração, e é a ponte entre a vida humana e a vida divina.

Desenvolvendo esse *kosha*, somos capazes de chegar às nossas próprias conclusões. Nós o exercitamos através do questionamento, da experiência, da observação, da análise, da exploração e da dedução. Precisamos de experiência direta em tudo que fazemos, incluindo a espiritualidade, para nosso *manomaya kosha* permanecer funcional e saudável. Será que a nossa fome pode ser saciada se uma outra pessoa comer? Será que crescemos mentalmente se uma outra pessoa for à universidade em nosso lugar?

O *manomaya kosha* cresce, mesmo quando erramos. Quando nos esforçamos para analisar as coisas, às vezes chegamos a conclusões erradas, mas é dessa forma que aprendemos, exercitando nosso *manomaya kosha*.

É importante lembrar disso na educação das crianças. Quando um sistema educacional é baseado somente na memorização mecânica, não estamos ajudando as crianças a desenvolver essa envoltura.

E, como adultos, também estagnamos se apenas lemos, assistimos vídeos e citamos outras pessoas, independente da profundidade desse conhecimento, pois é tudo conhecimento alheio. Para obtermos algum benefício, o conhecimento deve ser experienciado e aplicado de modo prático.

O *manomaya kosha* se desenvolve quando desafiado pelos eventos do dia a dia. É por isso que a vida em família é boa para a evolução da consciência. Ali há desafios todos os dias, e a consciência evolui quando o *manomaya kosha* é desafiado. Portanto, fugir da sociedade e dos problemas não nos ajuda a crescer.

As dificuldades e aflições beneficiam esse *kosha*, pois elas nos desafiam a encontrar soluções, experienciar e aceitar as coisas por nós mesmos e seguir adiante. Quando aceitamos com amor, alegria e gratidão, elas nos ajudam e, com um salto quântico, mudam instantaneamente nossas vidas para um nível de consciência mais elevado.

Mas o *manomaya kosha* também pode desenvolver a lógica a fim de defendermos nossas ações, certas ou erradas, justificando nossa raiva, inércia, letargia, inveja, ciúme e equívocos. Quando não está puro, esse *kosha* condescenderá a qualquer custo com a desonestidade moral em prol da realização de desejos, recorrendo a meios injustos. Se sucumbimos a uma mente deteriorada, comprometemos o que é vital para nossa evolução.

Um treinador Heartfulness pode facilmente corrigir essas tendências em algumas sessões, desviando o fluxo de pensamentos em direção ao próximo chacra, a morada da alma, ou o *atma* chacra. Com o tempo, e com prática, nossos pensamentos são regulados de modo a permanecer num estado de aceitação. A prática Heartfulness de meditação no ponto A e a limpeza do ponto B ao redor do coração também ajuda. As práticas Heartfulness são muito benéficas para refinar essa problemática envoltura.

Satisfação individual e paz verdadeira só serão possíveis quando estivermos livres das exigências dessas perturbações mentais. E à medida que mais pessoas se juntarem a essa nobre empreitada, a paz individual levará à paz mundial.

É o *manomaya kosha* que nos proporciona a máxima satisfação, bem como a maior insatisfação ou inquietação. Quando não refinada e pesada, essa envoltura contribui para nossas confusões e nossos desastres. Quando o seu foco está em regiões elevadas, ela nos ajuda a realizar extraordinárias maravilhas mentais, incluindo as chamadas viagens astrais.

O *vignamaya kosha* trata sobretudo da autoconsciência. Através dessa envoltura, a nossa consciência pode se expandir para o céu da supraconsciência e as profundezas da subconsciência. À medida que dessa envoltura se torna mais refinada, ela nos ajuda a acessar níveis mais finos de supraconsciência.

ENVOLTURA DA SABEDORIA

A seguir temos o *vignamaya kosha*, a envoltura do conhecimento ou sabedoria, que se utiliza de nossa inteligência e habilidade de discernimento (*buddhi*), e dos cinco sentidos cognitivos. À medida que essa envoltura é refinada, nosso intelecto se expande, abrangendo a inteligência, intuição, sabedoria e além. Às vezes é descrito como a ‘mente testemunha’, porque aqui a consciência não está mais misturada com os nossos pensamentos, emoções e ações, podendo, assim, tudo presenciar.

Ele é mais sutil do que as três envolturas anteriores, e, baseado em conhecimentos (cognições) anteriores, ele é capaz de compreender e reconhecer. Na melhor das hipóteses, permanece em sintonia com a consciência elevada. Por último, nos orienta a discernir entre o que é efêmero e o que é eterno. Essa sabedoria é necessária na espiritualidade. Quando esse estado de discernimento amadurece, automaticamente desenvolvemos desapego de coisas temporárias, resultando num estado de apego desapegado. A mente pode permanecer envolvida ativamente nas atividades diárias; o segredo é ter a convicção de que não somos nós os agentes da ação. Se permitirmos que o nosso Criador seja o executor de qualquer ato nosso, estaremos livres do apego.

O *vignamaya kosha* trata sobretudo da autoconsciência. Através dessa envoltura, nossa consciência pode se expandir para o céu da supraconsciência e as profundezas da subconsciência. À medida que essa envoltura se torna mais refinada, ela nos ajuda a acessar níveis mais finos de supraconsciência. Mais uma vez, aqui, vale mencionar que é a prática da meditação com a ajuda da Transmissão que torna possível tal expansão.



Este *kosha* também nos ajuda a decidir que caminho seguir. Baseados em conhecimentos (cognições) anteriores, aprendemos a escolher com sabedoria, por exemplo, não brincar com cobras, não colocar a mão no fogo, etc. A mente recebe os conhecimentos, a consciência nos alimenta com a memória (reconhecimento) e a inteligência e a sabedoria nos ajudam a escolher.

Quando esse discernimento reverte em resultados corretos e favoráveis, nos tornamos mais confiantes. Quando ele deixa de produzir resultados favoráveis, perdemos a confiança. Então refazemos nossos passos para ver onde erramos. Essa medida de refazer os passos é importante para o nosso autoprogresso. Com o tempo aprendemos a escutar o coração. Às vezes, o coração nos diz para evitar algo, mas não ouvimos e depois vemos as consequências e nos arrependemos. Não importa! Que isso não se repita.

A meditação Heartfulness acelera a purificação dos *koshas*, dos chacras e do sistema físico geral a nível vibratório. A ajuda dos três *koshas* associados aos corpos sutis é um recurso valioso em qualquer busca. Seu melhor desempenho acontece quando existe atenção constante voltada para dentro, em direção ao coração, de maneira que o coração se torna o guia. O puro e inocente coração é ajudado. Vale lembrar a afirmação do Senhor Cristo: “Sejam como as crianças.” Esse estado infantil reflete inocência e pureza. As crianças não têm ego para dizer: “Eu sei de tudo.” Afirmações assim impedem a expansão da consciência.

O trio dos corpos sutis e os *koshas* a eles associados têm papel fundamental na formação e dissolução de *samskaras*, pensamentos, armazenamento de memória e recordação de conhecimentos, fornecendo, assim, informação sempre que necessário.

ENVOLTURA DA BEM-AVENTURANÇA

E, finalmente, temos o *anandamaya kosha*, a envoltura ao redor da alma ou corpo causal, associada a uma camada ainda mais fina de consciência. É a envoltura da felicidade, alegria e bem-aventurança, e o seu alimento é a alegria. Esse *kosha* está além do conhecimento e da experiência, além da mente. Trata-se de ‘ser’, onde somos a bem-aventurança.

É a mais sutil das cinco envolturas. Durante nossa jornada, passamos por vários estágios espirituais. Eles nos proporcionam vários níveis de vivências expondo nossa consciência a cada vez mais experiências. Expressamos alegria no nível das outras quatro envolturas dependendo da ressonância resultante do *anandamaya kosha*. Mesmo esse quinto *kosha* não é o fim da nossa jornada, embora *sat-chit-anand* seja considerado um estado muito elevado.

Durante a jornada espiritual todas essas envolturas são transcendidas. E essa transcendência é uma outra maneira de descrever a jornada da evolução humana, a expansão da consciência.

Todos os *koshas* têm suas limitações inerentes, por mais sutis que sejam. Eles estão todos entrelaçados, de fato, e não estão, como as bonecas russas, um dentro do outro de modo estritamente sequencial. Durante a meditação, muitas vezes temos pensamentos. Baseado no tipo de pensamentos que temos, podemos deduzir em que *koshas* estamos mais ou menos limitados.

Então, com relação ao alinhamento entre os corpos sutis e os *koshas*, podemos dizer que:

Ahankar, ego, é o corpo sutil da força de vontade e vitalidade, ele está intimamente associado ao *pranamaya kosha*.

Manas, a mente pensante, está intimamente associado ao *manomaya kosha*.

E *Budhi*, o intelecto, está intimamente associado ao *vignamaya kosha*, a envoltura da sabedoria.

O que dizer sobre *chit*, a consciência? Lembrem-se de que a consciência é o palco sobre o qual todos os outros três corpos sutis desempenham suas funções, por isso a consciência está associada a todos os três *koshas* dos corpos sutis - *pranamaya*, *manomaya* and *vignamaya*. Mas a consciência também está em cada órgão e em cada célula do corpo físico, e na outra extremidade do espectro, está também muito próxima da alma. Portanto, onde ela está?

A consciência está em toda parte. Num Iogue completamente realizado, a consciência é 360 graus, fluindo para onde for necessário naquele momento. A consciência abrange todos os *koshas* do ser humano.

Mesmo que não estejamos totalmente realizados e não estejamos cientes do alcance total da nossa consciência, isto é só porque ainda não expandimos nossa consciência por todo o espectro da subconsciência e da supraconsciência. Os *koshas* são uma outra maneira de descrever esse espectro de consciência que ampliamos à medida que avançamos na nossa jornada.



É para isso que serve a Ioga – um conjunto de práticas que refinam nossos centros de energia ou chacras, refinam as envolturas ou *koshas*, e nos ajudam a atravessar os vários níveis de consciência.

Cada um de nós exibe uma consciência baseada em sua ação dentro da complexa rede dessas cinco envolturas, que são purificadas através da prática da meditação e da limpeza. Esse processo de purificação é acelerado consideravelmente através do *pranahuti*. Quando conseguirmos harmonizar nossa consciência em todas as cinco envolturas, veremos a alegria da vida florescer por si só. ●

¹ Ram Chandra de Shajahanpur, 2015. *Eficácia do Raja Yoga na Luz do Sahaj Marg*. Missão Shri Ram Chandra Índia.



DESTINO & LIBERDADE DE ESCOLHA

DAAJI explora os temas destino e liberdade de escolha à luz da expansão da consciência. Ele compartilha algumas dicas de como abraçar a mudança e traçar nosso destino.

Nossas vidas são guiadas pelos nossos corações e os nossos corações estão em constante mudança, como o clima, de acordo com os nossos *samskaras* – as impressões, os hábitos, preferências e aversões que acumulamos no passado.

Às vezes eu me pego em um turbilhão de pensamentos perturbadores: Por que tragédias acontecem com pessoas dignas, pessoas boas? Eu tenho pensado, especificamente, sobre a vida da Mãe Sita de uma antiga e épica lenda indiana, o Ramayana. O Ramayana é a clássica jornada do herói, como descrita por Joseph Campbell; uma lenda do bem contra o mal, onde o bem por fim vence o mal em uma grande batalha. Mas de forma alguma é a lenda do tipo de ‘felizes para sempre’. Após ser raptada pelo diabólico Ravana e resgatada pelo seu nobre marido, o avatar Lorde Rama, Mãe Sita foi humilhada por ele em público e, quem sabe quantas vezes mais, entre quatro paredes, no palácio. Finalmente, ela foi exilada na floresta sem o seu marido e por fim, engolida pela Mãe Terra.

Swami Vivekananda disse sobre ela: “Dizer que ela era pura é uma blasfêmia. Ela era a pureza personificada – o mais belo caráter que já viveu na Terra.”

Apesar de tudo o que ocorreu, ela não se preocupou com o seu sofrimento ou com a injustiça com a qual foi tratada. Ela se manteve centrada no seu Senhor. Trata-se de uma história trágica tal como qualquer outra grande história de amor da literatura mundial. Lorde Rama nunca mais se casou, manteve-se fiel a ela e terminou sua vida entrando, voluntariamente, no rio Sarayu.

Agora me pergunto, esta tragédia foi prevista? Ninguém menos que o grande Saptarishi Vashistha – um dos sete grandes sábios – profetizou que o casamento dela com Lorde Rama seria perfeito. De acordo com o grande Rishi, nada podia dar errado. Mas, ao invés disso, a vida deles foi cheia de desgraças a ponto do Lorde Rama, o sabe tudo, rejeitar sua mulher muitas vezes. Filósofos dão todos os tipos de razões lógicas e explicações, mas nada satisfaz o coração. Continuo pensando nesta questão fundamental – como é possível que Rishi Vashistha tenha previsto um casamento supostamente perfeito e ainda assim tantas pessoas sofrerem, especialmente os atores principais deste épico, Lorde Rama e Mãe Sita?

Nada faz sentido até descobirmos o entendimento que Heartfulness nos oferece sobre o destino e as consequências de nossas escolhas. E, ainda assim, frequentemente, muitas coisas são mal-entendidas. Por exemplo, muitas pessoas buscam um caminho espiritual e um Guia para se abster de qualquer responsabilidade sobre seus próprios destinos, com a esperança de que o Guia tenha uma varinha mágica que tornará suas vidas pacíficas e harmoniosas fazendo todos os problemas desaparecerem. Os tempos de crise também são momentos quando a maioria das pessoas se volta para Deus, em desespero, com a esperança de que Ele, de alguma forma, resolva o seu sofrimento. Mas a vida não é assim. Esta é uma ponta do espectro de possibilidades, e é um grande mal-entendido.

Nossas vidas são guiadas pelos nossos corações, e os nossos corações estão em constante mudança, assim



como o clima, de acordo com os nossos *samskaras* – as impressões, os hábitos, as preferências e aversões que acumulamos no passado. Mas, se os *samskaras* são tudo, se nosso destino é tudo, se os Deuses decidiram nosso futuro, seríamos como robôs respondendo a um programa. Não seria necessário um renascimento após o outro; tudo teria terminado há muito tempo.

Pense sobre isto: Se nosso destino fosse completamente determinado, então por que a necessidade de fazermos escolhas? E será que as escolhas que fazemos todos os dias também seriam determinadas pelo nosso destino? Se fosse assim, então por que nos preocupamos com a ética e as consequências de nossas ações? Por que teríamos que renunciar aos nossos desejos?

Desejos criam problemas; de fato os problemas que eles criam são o que nos impede de evoluir. Muitos

do: “Eu a aceito como ela é. Tenho total confiança em sua pureza”. Mas ele não o fez. Ao invés disso, ele a abandonou e ela foi exilada na floresta uma segunda vez, porque ele foi influenciado pelo seu povo, pelo seu julgamento e seu senso de dever para com eles.

Ele testou a pureza de Mãe Sita perguntando: “Você ficou com Ravana por quase um ano. Você pode provar que não fez nada de errado?” Por que ele perguntou isso? Ele queria que seu povo visse e fosse convencido de que a esposa do rei era pura. Ela não tinha argumentos, pois sabia que era pura. Ela poderia seguramente andar sobre o fogo e provar sua santidade e pureza.

Ela também poderia perguntar ao Lord Rama: “Meu amado, você também ficou um ano longe de mim. O que você fez na floresta sozinho?” Mas ela ficou quieta, ela não podia acreditar no que estava acontecendo. Lord Rama interrogou Mãe Sita em público por causa da pressão que sentiu em satisfazer seu povo. Neste caso, o destino foi alterado por interferência de outras pessoas e das consequências de sua escolha.

Antes, neste épico, houve outra instância de interferência; desta vez, a família dos membros que resultaram no primeiro exílio de Rama e Sita. O pai de Rama, o rei Dasharatha, tinha uma jovem esposa que queria que o seu filho governasse o reino ao invés de Rama. Como consequência de sua influência sobre o marido e a obediência e senso de dever de Rama, o casal foi exilado na floresta, onde Ravana raptou Sita. Mais uma vez poderíamos perguntar: Lord Rama poderia ter feito escolhas diferentes?

De forma semelhante, nós também não somos ilhas. Somos influenciados pelos outros e decisões são tomadas em nosso nome por muitas pessoas. Estas interferências mudam os destinos. Lord Rama não tinha um destino difícil segundo sua sorte, mas outros criaram turbulência e o resto da história fala por si.

destes provêm de nossos *samskaras* vindos do nosso passado, e eles nos perturbam. Mas e os desejos que criamos no contexto atual? São estes desejos que interferem em nosso destino.

Nós sempre temos liberdade de escolha. Deixe-me dar um exemplo: digamos que você queira um iPhone, este desejo poderia vir do passado? Não haviam iPhones antes para criar um *samskara* em você, então de onde vem seu desejo? Ele cai na categoria de *samskaras* que chamamos ‘desejo de posse’. Pode ser desejo por um iPhone, uma casa grande ou um milhão de dólares. Este desejo de posse, por sua vez, cria muitos outros impulsos ou tendências. Isso nos desvia do nosso principal destino.

Voltando ao Ramayana, será que Lord Rama poderia ter escolhido de forma diferente? Será que ele poderia ter feito algo por sua esposa? Ele poderia ter anuncia-

O segundo avatar da antiga Índia, Lord Krishna, tentou mudar a noção das pessoas sobre dever. Ele disse: “Sim, você precisa cumprir seu dever de rei, como prescrito”, mas, centenas de vezes durante o grande épico Mahabharata, ele disse a Bhishma: “Você errou ao prometer lealdade ao trono de Hastinapur. Não existe algo como lealdade a um reino. Nossa lealdade é a verdade, ao dharma. Escolha o lado certo.”

Bhishma não entendeu estes conceitos, pois ele ainda vivia de acordo com valores antigos, com seu senso de lealdade ao trono de Hastinapur.

Lord Krishna introduziu um grande conceito: mesmo quando você faz uma boa ação, com intenções nobres e piedosas, se ela é feita por algum motivo

irá se tornar uma ação pecaminosa. Por que? Porque na base da ação está o desejo de gratificação por fazer algo bom. Este aspecto, de fazer coisas boas para autossatisfação, promove e alimenta o ego, e o ego é o principal culpado por nos manter separados, não apenas de nós mesmos, mas também da Fonte.

Imagine um grande oceano no qual colocamos um pote de barro. Ele rapidamente se enche de água e a água dentro e fora do pote é a mesma. Imagine balões flutuando no céu – existe ar dentro e fora, separados pelo plástico. Nós somos como o pote de barro e os balões, com nossa própria existência individual imersa na existência universal. Nós permanecemos como indivíduos flutuando por toda existência e somos assim por causa da nossa própria criação individualizada, que começa com a primeira separação.

Apesar de sermos indivíduos separados, nosso sonho é criar a unidade para que nos dissolvamos uns nos outros com harmonia e respeito mútuo, no mínimo. E com essa harmonia, com essa união, daremos início a uma nova sociedade.

O objetivo das nossas escolhas está sempre à vista, seja ele grande ou pequeno. Ele está sempre ali. Como posso não pensar nos frutos antes de me envolver numa ação? Por que eu não pensaria no meu objetivo maior antes de tentar meditar? Praticamos Heartfulness com este objetivo maior em mente. Não seria o objetivo o fruto das nossas ações? Não esquecemos o resultado – mantemos o objetivo em mente e seguimos um estilo de vida adequado para atingi-lo. Qualquer coisa a menos e fracassamos. O princípio é mesmo, seja para um atleta, um astronauta ou um buscador espiritual.

Então, como podemos nos unir à Fonte original novamente? Heartfulness vem para nos resgatar com métodos para transcender tudo o que nos separa e nos oferece um propósito maior na vida, o destino final de nos unir com a Fonte.

É fácil ler a seguinte passagem de Bhagavad Gita: “Você tem direito apenas ao trabalho, porém jamais aos frutos desse trabalho. Não deixe que os frutos da ação sejam sua motivação, tampouco permita que o seu apego seja à inação.¹”

Podemos entender o conceito, mas é difícil colocá-lo em prática. Mesmo coisas simples como ir ao restaurante para almoçar, requerem um plano; precisamos decidir se vamos a pé ou de carro, escolher qual caminho seguir, e ir de uma forma que não atrapalhe as pessoas à nossa volta.

O fruto da nossa meditação e mudanças no estilo de vida está em comunhão com os princípios mais nobres – ser um com o estado Supremo. Isso só é possível quando a gota se junta ao oceano. E como a água no pote de barro se junta com o oceano? Quando o pote de barro se quebra.

O pote de barro mencionado acima está relacionado com a consciência. Não há uma entidade especial chamada ego que podemos identificar e dizer: “O ego está aqui.” O ego tem muito a ver com a consciência. Se o sol e outras estrelas não estivessem no céu, o que aconteceria? Imagine a cor do espaço antes da criação: só havia escuridão, nenhuma luz. Os Vedas e Upanishads louvam tanto a luz, e isso faz sentido quando entendemos a luz como conhecimento, como Realização, como compreensão, como uma função da consciência.

A unidade dentro de nós
criará unidade ao redor, assim
como o mundo só poderá
estar em paz se estivermos
individualmente em paz.

O mundo pode estar em
um estado de agitação, mas
quando cada um de nós está
em paz é muito melhor.

E conhecimento e entendimento não são absolutos – eles vêm em estágios de iluminação conforme seguimos em nossa jornada interior em busca do destino maior. Quando meditamos pela primeira vez, a unicidade que sentimos é uma experiência e tanto. Sentimos paz, mas a paz no início é diferente da paz que sentimos quando entramos na Região Cósmica, ou a paz que sentimos no chakra 12. No chakra 2 da Região do Coração, a paz que sentimos é muito intensa, ao passo que a paz que sentimos no chakra 12 é sublime e bem diferente. Não há contradição nisso, ao contrário. Na região do coração, dos chacras 1 ao 4, todas as polaridades ou opostos do mundo permanecem. Quando nos movemos para a região cósmica há uma unidade de ordem diferente, e algum tempo depois de passar o chakra 8, podemos realmente apreciar o significado de *brahmacharya*.

O que é *brahmacharya*? Aquele que vive em Brahma o tempo todo. Não tem nada a ver com celibato. Transcendemos ao unificar as dualidades das correntes internas masculinas e femininas, positivas e negativas. Tudo se assenta e encontramos a unidade absoluta interna, embora possa haver muitas contradições ao nosso redor. Assim, o estado de *brahmacharya* encontra seu significado verdadeiro quando começamos a viver na região cósmica, *Brahmanda Mandal*.

Sublimar o ego dissolve todas as barreiras para que possamos nos tornar um com tudo. Nos tornamos uma entidade integral, não tomando mais partido em relação a isso ou aquilo, sem nos afetar pelo que gostamos ou desgostamos e sem sofrer com as forças gravitacionais da região do coração. Apesar de sermos indivíduos separados, nosso sonho é criar essa unidade para que nos dissolvamos uns nos outros com harmonia e respeito mútuo, no mínimo. E com essa harmonia, essa união, daremos início a uma nova sociedade.

Fala-se muito sobre mutação, como se a mutação fosse o caminho mais rápido para a evolução. Qualquer que seja o padrão genético que herdamos dos nossos pais, ele é fixo – tão fixo quanto o nosso destino. Mas nós temos liberdade de escolha para mudar nosso destino, e da mesma forma também podemos mudar nosso padrão genético. Por exemplo, quando ficamos com raiva, nossos pensamentos ficam erráticos. O que acontece com nosso batimento cardíaco? O que acontece com a nossa pressão sanguínea? Tudo isso afeta a mente. A mente não é uma testemunha neutra do que acontece dentro de nós; até mesmo a estrutura física do cérebro é afetada.

O que acontece quando sentimos medo, depressão ou ansiedade? O que acontece quando estamos felizes, alegres e em paz? O que acontece com o feto dentro de uma mãe que é compreensiva, sábia, pacífica e compassiva? Neurotransmissores são liberados para promover bem-estar; então, imagine os efeitos duradouros que as mães podem ter sobre os filhos, não apenas transferindo seu código genético para eles, mas também seus pensamentos e comportamentos. Isso é chamado de ciência da epigenética. Os efeitos dos pensamentos da mãe, do pai, o comportamento deles, as circunstâncias ambientais e a televisão podem mudar tudo.

Por isso, havia uma tradição na Índia de sempre enviar a mulher grávida para a casa dos pais. Ela era mais feliz lá, não tinha que trabalhar duro nos campos. Ela podia oferecer tempo criativo para a criança, tempo de qualidade para o filho que estava crescendo dentro dela, e dar à luz em um ambiente familiar, confortável e de amor. Nossos anciãos eram sábios e científicos, mas criaram essa regra para que as pessoas pudessem segui-la, o que se tornou um ritual religioso. É assim que surgiu a maioria dos rituais.

Embora os genes dos nossos pais sejam fixos, o ambiente tem um papel fundamental no desenvolvimento do feto. Coisas externas mudam o padrão epigenético. Da mesma forma, embora nosso destino, nossa sorte, nossos *samskaras* sejam fixos, eles também podem ser mudados. Isto depende do quão flexível somos. Temos a liberdade de escolha. E o que traz essa flexibilidade? Uma mente e um coração livres da rigidez dos *samskaras* do passado.

Se você quer que o seu destino seja a unidade, o primeiro passo é ser sincero. Essa é uma escolha que você pode fazer. O que quer que você tenha em seu coração, reconheça isso, torne-se consciente disso. É um exercício simples para começar, e você verá, em breve, como ser sincero ajuda você a evoluir rapidamente.

E se você gosta da meditação, expanda as possibilidades que a meditação traz lembrando das cinco vogais - a, e, i, o, u. Primeiro adquira a condição através da meditação. Então, mantenha-se nela, enriqueça-a, dê vida a ela lembrando-se dela novamente; anime-a. Em seguida, absorva-a em todas as suas células e, por fim, no seu coração. E então crie a unidade: una-se àquele que nos oferece a condição. É muito simples:

Com cada meditação,
com cada condição que adquirimos,
devemos ser capazes de animá-la,
absorve-la
e então nos tornar um com ela
unir-se a ela.

A unidade dentro de nós criará unidade ao redor, assim como o mundo só poderá estar em paz se estivermos individualmente em paz. O mundo pode estar em um estado de agitação, mas quando cada um de nós está em paz é muito melhor. E quando houver muitos de nós em paz, haverá paz mundial. Basta que mudemos a nós mesmos - isso é mais que suficiente. Se tentarmos mudar o mundo, fracassaremos. O movimento Heartfulness não diz respeito a mudar o mundo, mas o mundo vai mudar quando as pessoas adotarem a meditação. ●

¹ Bhagavad gita, capítulo 2, verso 47.

A MARCHA RUMO À LIBERDADE

1ª PARTE

DAAJI nos leva numa viagem – a grande viagem para a liberdade. Durante o processo, ele explica por que, no mundo todo, a liberdade tem tanta importância para o ser humano

Quando estudamos história, percebemos que existem alguns princípios e valores fundamentais que pessoas de todas as culturas, origens e níveis sociais consideram importante. Podemos chamá-los de princípios universais, e o mais valorizado deles é a liberdade.

Nas palavras de Ram Chandra de Shajahanpur: “O anseio natural da alma é libertar-se da escravidão.” O anseio, ou busca pela liberdade, é a essência do nosso propósito humano. Pode-se dizer, de fato, que a caminhada para a liberdade é o nosso verdadeiro objetivo humano.

Mas a que liberdade Ram Chandra se refere ao fazer essa afirmação? Será que é a liberdade de termos permissão para fazer tudo o que queremos nesta terra, para nossa própria satisfação, à custa de outras pessoas, outras espécies e do meio-ambiente? O antigo filósofo Platão, disse: “Não”, argumentando que com a liberdade vem a responsabilidade de alinharmos nossas escolhas com a bondade. No século 17, John Milton disse a mesma coisa.

Nos ensinamentos de todas as religiões, filosofias e tradições espirituais, nos deparamos com a ideia de escolher o que é certo em lugar de prazeroso. O nobre caminho dos oito passos de Budha baseia-se na mesma premissa que os preceitos éticos da Ioga – *yama* e *niyama* – e os Dez Mandamentos da tradição judaico-cristã.

Exploremos mais a fundo a afirmação de Ram Chandra: “O anseio natural da alma é libertar-se da esca-

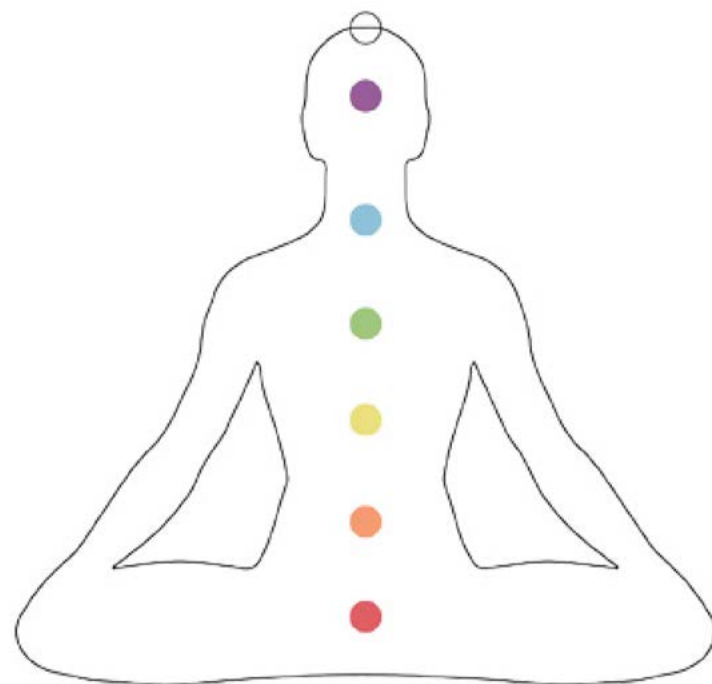
vidão.” Que escravidão? Qual é a escravidão da alma? Durante toda essa série sobre a evolução da consciência estivemos muito próximos deste tema. A evolução da consciência é a expansão que, passo a passo, acontece à medida que transcendemos a escravidão da alma. Exploramos os três corpos do ser humano: a alma está no centro de nossa existência; depois temos os invólucros ao redor da alma. Há um infinito número de invólucros em torno da alma, e todos podem ficar carregados de complexidades e impurezas.

Nossa verdadeira caminhada para a liberdade é purificar esses invólucros de forma que eles não limitem mais a alma. Livrar a alma de todo o peso para que ela possa se elevar e se unir à alma universal, que chamamos de Divino ou Deus. Viver em consciência universal.

Essa caminhada para a liberdade é a jornada espiritual, e existe um mapa que nos orienta e nos dá as direções. Este mapa é a anatomia espiritual do sistema humano. Em artigos anteriores desta série, começamos a explorar a anatomia espiritual, mas agora vamos nos aprofundar mais no assunto.

Muitos de vocês já ouviram falar de chacras, que geralmente são descritos como centros de energia concentrada no sistema humano. A visão tradicional é a de que existem 7 chacras principais: o chacra raiz na base da espinha, o chacra sacral logo abaixo do umbigo, o chacra do plexo solar na parte superior do abdômen, o chacra do coração, o chacra da garganta, o chacra entre as sobrancelhas e o chacra coronário no topo da cabeça.

CHACRAS TRADICIONAIS

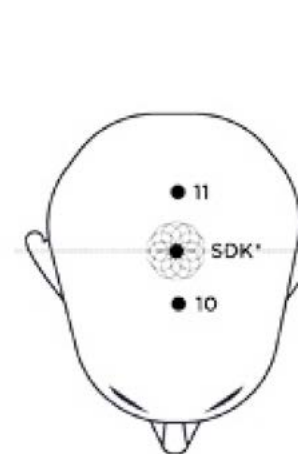
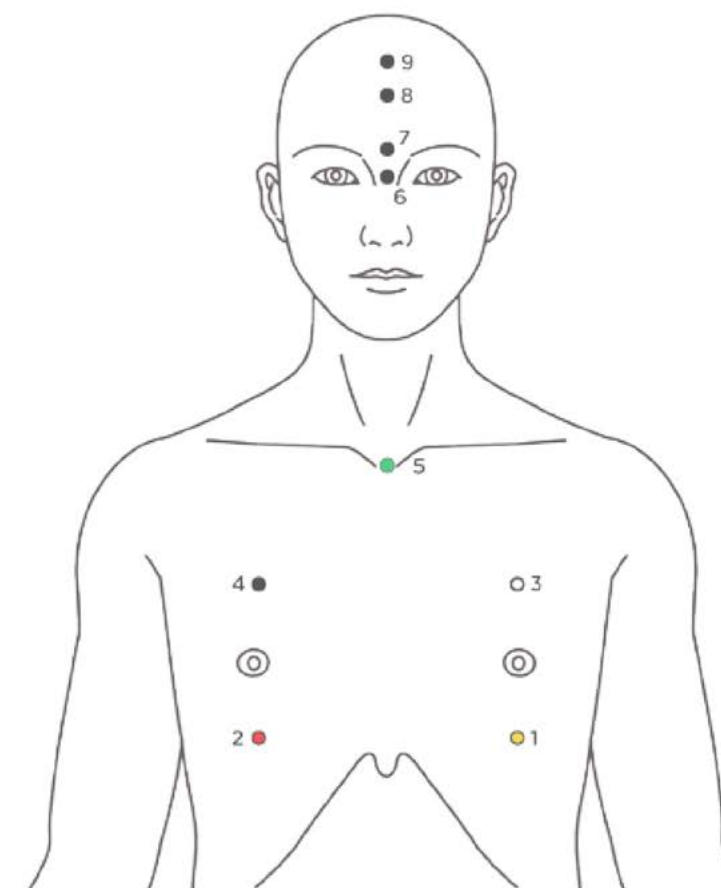


- *Sahasrara dal Kamal* - Lótus de mil-pétalas - Chakra Coronário
- *Ajna* - Chakra Frontal
- *Vishuddhi* - Chakra Laríngeo
- *Anahata* - Chakra Cardíaco
- *Manipura* - Plexo Solar
- *Svadhithana* - Chakra Sacral
- *Muladhara* - Chakra Raiz

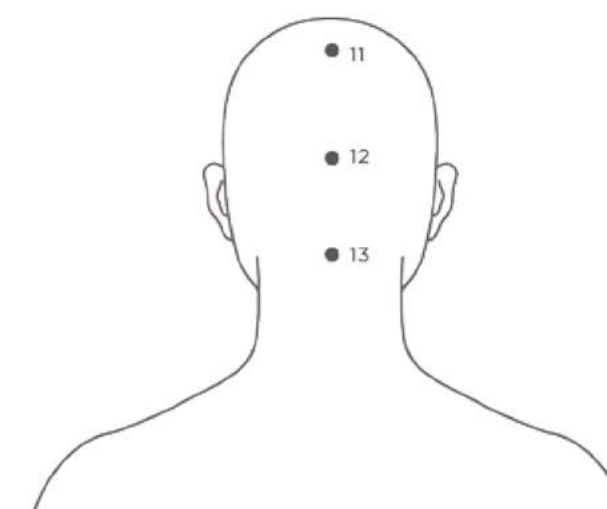
Entretanto, sabemos agora que a anatomia espiritual do ser humano consiste de muito mais chakras do que estes 7, e que eles se estendem até a proeminência occipital na parte posterior da cabeça.

Os três chakras inferiores são comuns em todas as espécies animais mais elevadas, enquanto que os seres humanos possuem também a possibilidade de despertar e desenvolver as funções dos chakras superiores a partir do coração. Esses 13 chakras estão demonstrados na imagem a seguir:

LOCALIZAÇÃO DOS CHACRAS DO CORAÇÃO À REGIÃO CENTRAL



TOPO DA CABEÇA



PARTE DE TRÁS DA CABEÇA

SDK: *Sahasra dal Kamal*

O chacra do coração não é apenas uma estrela; é uma constelação com muitas estrelas, e as cinco maiores pertencem aos cinco elementos que se manifestam no universo – terra, ar, fogo, água e éter, conhecidos também como *akasha* ou espaço. Nossos corpos também consistem desses cinco elementos. Eles estão presentes no chacra do coração, começando no primeiro chacra (ponto) do coração, onde prevalecem as qualidades da terra. Os outros quatro elementos estão presentes aqui em menor grau. O primeiro chacra se situa na parte inferior esquerda do peito, próximo ao coração físico.

O 2º chacra é o chacra da alma. Está situado na parte inferior direita do peito. Nele prevalece a qualidade de espaço, ou *akasha*. O 3º chacra, no qual domina o elemento fogo, situa-se na parte superior esquerda do peito. O 4º chacra, no qual domina o elemento água, encontra-se na parte superior direita do peito, e o quinto chacra se situa na garganta e tem o ar como elemento dominante. Tudo isso se encontra dentro da Região do Coração ou *Pind Pradesh*, que é, em si, uma vasta região.

Através da prática de Heartfulness, o primeiro passo é purificar e despertar esses cinco chacras do *Pind Pradesh* para que a consciência possa se expandir por esta vasta região.

O que significa isso para nós? Um dos significados disso é que aprendemos a purificar e a dominar a parte emocional de nossa vida. Conseguimos remover as camadas de distorções emocionais em volta da alma que alteram a nossa percepção, de forma que pureza, sabedoria e clareza passam a ser nosso estado natural de ser. Desenvolvemos confiança para ouvir o nosso coração. Assim, nossa vida se torna mais simples e mais pura.



Nessa viagem pela Região do Coração, no primeiro chacra aprendemos a trabalhar nossas preferências e aversões; aprendemos a lidar com os nossos desejos, nossas preocupações mundanas, ganância e inveja, ressentimento e auto-piedade, sensualidade e luxúria, culpa e vergonha. Quando adquirimos o domínio destas emoções como resultado de termos purificado e atravessado o primeiro chacra, brota um sentimento natural de contentamento e leveza. A beleza do elemento terra no primeiro chacra é que ele tudo permite e tudo apoia. Ele aceita sem julgamento. Por exemplo, a terra permite que ocorra um assassinato, e nem por isso a terra estremece. A terra não devora o assassino. Caminhamos sobre a Mãe Terra e ela sustenta o nosso peso. Podemos criar um lindo jardim ou queimá-lo, e tudo isso é presenciado pela terra. Ela tolera e aceita todo mundo. É como uma mãe para nós.

Quando uma pessoa desenvolve essa qualidade, no seu auge, essa pessoa torna-se como uma mãe, muito amorosa e com imensa capacidade de aceitação.



O segundo chacra é o coração espiritual. Nele, experimentamos a sensação de paz, leveza, quietude e felicidade da alma. A compaixão, aqui, alcança o seu auge. No início, é difícil integrar esta experiência com a vida diária, pois os sentimentos são tão tentadores que tudo o que desejamos é meditar e permanecer neste estado de paz. De um lado, sentimos imensa calma e paz, e de outro, um anseio sutil de seguir em frente. Gradualmente, conforme nos deslocamos através do segundo chacra e equilibramos o 1º e o 2º, aprendemos a ser os dois: a estar bem ancorados no plano material e, ao mesmo tempo, a viajar para o espaço. Começamos a integrar a matéria e o espírito em nossa vida.

Isso cria a base para seguirmos adiante, rumo aos chacras superiores na área do peito, onde se encontram os outros elementos – fogo, água e ar. O fogo é energia vital, e no 3º chacra mergulhamos mais profundamente dentro desse elemento.



O fogo purifica. Se você observa o minério de ouro sendo aquecido, ele é purificado para produzir ouro. Se você aquece o gelo, o que acontece? Ele derrete e torna-se água, que depois se torna vapor, potente o suficiente para mover uma locomotiva. Vamos focar nesses dois princípios do fogo: purificar e derreter. Qual é o aspecto sólido que derrete dentro de nós? Quando interagimos com as pessoas, às vezes estamos vibrantes e sentimos vontade de nos movimentar, e outras vezes não sentimos vontade de fazer nada, ficamos paralisados. É apenas isso. Quando o fogo do amor está presente, conseguimos nos mover com facilidade, pois o amor torna as coisas mais fáceis e melhores. É difícil nos movermos carregando complexidades e pesos.

O fogo tem também outra qualidade. Mesmo que você mantenha um fósforo ou isqueiro apontado para baixo, o fogo sempre sobe. O nosso amor, o fogo do amor, precisa ascender. Quando falamos de ascensão, estamos sempre falando do divino. O amor nos conecta com a Fonte e com o Guia, que nos conduz até a Fonte. Portanto, o amor facilita nossa jornada em direção à liberdade.

No 3º chacra aprendemos a usar o amor e a raiva como emoções transformadoras a nos guiarem na continuação da jornada. A raiva, em sua forma pura, também nos é benéfica, pois nos alerta para o fato de que algo está errado, e nos lembra de mudar nossas tendências e comportamentos para continuarmos no caminho certo. Conforme vamos sentindo um certo atrito interno, sabemos que algo precisa ser refinado.

Portanto, nesse chacra o efeito de purificação do fogo nos ajuda a nos transformar para que evoquemos amor nos outros. O que está sendo transformado em nós? O pior em nós está sendo transformado, como por exemplo, o ódio. Ele é transformado em amor e é isso o que nos ajuda a ascender. O fogo ajuda a derreter nosso coração. Aqui, a verdadeira devoção e o verdadeiro amor se desenvolvem. Não precisamos fingir que amamos, pois não podemos deixar de amar. O amor se torna nossa própria essência.

Quando o amor e a essência são direcionados para outro lugar e o seu foco é para fora, para outras pessoas e outras coisas, essas duas emoções podem nos arrastar para dentro de confusões e complexidades, criando um desvio e causando turbulência emocional. Isso não significa que não devamos amar, no sentido mundano, mas é importante manter o campo da consciência claro e puro, ao invés de turvá-lo com emoções turbulentas. Por isso temos o processo de limpeza, ou *cleaning* no Heartfulness, para renovar e rejuvenescer o campo da consciência, para purificar o corpo sutil diariamente.



O que o elemento água evoca em nós quando nos movemos para o 4º chacra? A água tem um efeito muito calmante e tranquilizante. Ela renova nossa mente e tranquiliza nosso coração. O estado que experimentamos com o fogo, sempre inquieto para amar, agora se torna mais calmo. A intensidade do amor é consideravelmente reduzida. O amor parece com um profundo rio que flui em direção à Fonte. Ele é menos expressivo e conduz para dentro. A excitação emocional do amor que temos no 3º chacra, quando combinada com o elemento água, fica enobrecida. Torna-se mais sutil.

Conforme o amor vai fluindo para dentro do coração, uma força desenvolve-se a partir de dentro. Isto se manifesta no 4º chacra na forma de coragem e confiança em tudo que fazemos. A coragem é muito benéfica quando há um nível saudável de humildade e preocupação com os outros. Entretanto, se for imprudente e impulsionada pelo ego, ela pode ser destrutiva.

No 4º chacra também experimentamos e aprendemos a dominar o medo. Digamos que vocês estejam sozinhos num oceano com ondas de 10 metros; vocês sentirão medo. O medo equilibra a coragem, impedindo que façamos coisas que podem ser imprudentes. Em sua forma pura, o medo nos mantém no caminho certo. Mas, se estiver sobrecarregado com impressões, ele pode se tornar negativo e paralisante.



O 5º chacra é dominado pelo elemento ar, e suas qualidades são leveza, clareza e inteligência. O ar está sempre em movimento – não sabemos em que direção ele vai. Da mesma forma, nossa mente, nossos humores e nossas emoções também variam. No 5º chacra pode haver muita ilusão. Quando o coração está pesado ou repleto de turbulência emocional, o elemento ar manifesta esta confusão e ilusão. Quando a confusão está presente, significa que devemos fazer uma pausa e aguardar até que a confusão tenha passado e o coração esteja realmente apto a nos guiar com clareza.

Em nossa jornada pela Região do Coração, purificamos todos esses sentimentos. Cada um deles tem seu propósito e aprendemos a usá-los de maneira construtiva na continuação de nossa evolução. Uma vez que tenhamos atravessado os chacras da Região do Coração, a jornada continua em direção a esferas cada vez mais elevadas. Para irmos além, a generosidade é uma qualidade importante. A generosidade do coração é capaz de esquecer as diferenças, os opostos ou os *dwandwas*, nos possibilitando discernir as coisas com uma perspectiva correta.

Transcender esse *Pind Pradesh* significa ir além desse plano terreno de existência e chegar na Região da Mente e, finalmente, para além da Região da Mente, chegar na Região Central. Exploraremos essas regiões da próxima vez, buscando entender cada vez mais sobre a caminhada rumo à liberdade. ●

A humildade, como a escuridão, revela as luzes celestiais.

HENRY DAVID THOREAU

A MARCHA RUMO À LIBERDADE

2ª PARTE

DAAJI continua com a grande jornada para a liberdade. Nessa edição ele nos conduz ainda mais longe para uma nova esfera de experiência, a estrada menos percorrida.

Na primeira parte, exploramos a evolução da nossa consciência através dos chacras da região do coração – associados à nossa existência física nessa Terra. Depois de alcançar o domínio desses cinco chacras, seguimos adiante expandindo nossa consciência para a região da mente, também conhecida como a região da SuperMente de Deus. Para entrar nessa região, existe um pré-requisito importante: primeiro precisamos incorporar aquela generosidade do coração, que emerge à medida que o purificamos e dominamos as emoções da vida mundana.

Nessa nova esfera experimentamos um nível diferente de liberdade; estamos livres dos ciclos de nascimento e morte. Em outras palavras, transcendemos a necessidade da reencarnação, o que é comumente conhecido como liberação. Nossa consciência está livre para se elevar de um modo completamente diferente. Na verdade, vamos além da consciência, para a potencialidade que cria consciências. A alma passou pelo seu primeiro rito de passagem em seu caminho de volta para casa, para a Fonte.



Vamos então continuar nossa jornada e ver para onde nos leva. Essa nova esfera da mente está além da dualidade, *dwandwas*, da vida física diária, e, mesmo assim, está sempre presente por trás de tudo que fazemos em nossa rotina. Continuamos nossa jornada para a Região Cósmica, também conhecida como *Brahmanda Mandal* e *Virat Desh*, que começa no 6º chacra, entre as sobrançelas. Essa é uma região tão vasta que normalmente milhares de anos não seriam suficientes para atravessá-la, tamanha sua grandeza. Aqui sentimos santidade e piedade, nos tornamos conscientes de todos os poderes presentes.

A Região Cósmica é o reservatório da inesgotável energia que fornece poder para o plano terreno e mantém nossa vida material em movimento. Quando viajamos através dela, sentimos uma imensa energia por todo nosso ser, parecida com a força da eletricidade. Nos sentimos eletrizados.

O movimento que encontramos aqui é o de expansão e contração, multidirecional e multidimensional. Nossa mente se expande e desenvolvemos a qualidade da ausência de limites. Nossa consciência se expande como se tivesse 360 graus. Continuamos nossa expansão aqui até percebermos que estamos expandidos por todo o mundo. À medida que desenvolvemos uma expansão correspondente dentro de nós, o mundo nos parece muito pequeno.

É nesse estágio da jornada que o papel do Guia se torna muito importante, pois como pode uma alma liberada, uma alma purificada, manter-se em um corpo que também não está purificado? O Guia nos ajuda a purificar cada célula. Como isso acontece? É uma questão de experiência, e eu espero que vocês todos pratiquem e sintam por si mesmos.



Dentro dessa Região Cósmica, encontramos o sexto e o sétimo chacras, e a primeira metade do oitavo chacra. O 6º e o 7º chacras são quase entrelaçados, formando o desenho do número 8, com o círculo inferior (6º chacra) menor do que o círculo superior (7º chacra), e o círculo inferior um pouco à frente do círculo superior. O 7º chacra armazena os grandes poderes ou forças, e o 6º chacra é o lugar a partir de onde o poder é distribuído.

Certas tradições aconselham a meditação no 6º chacra entre as sobrançelas, e até mesmo no Bhagavad Gita o Senhor Krishna aconselha Arjuna a meditar nesse ponto. A razão é bem específica: Arjuna foi um guerreiro durante a guerra de Mahabharata. Ele estava hesitante no campo de batalha, e para poder lutar precisava de força e energia. A Região Cósmica está inteiramente relacionada com poder. Arjuna precisava desse poder.

Porém nós não estamos indo para guerra. Levamos uma vida em família, e para isso precisamos de amor, entendimento, compaixão e empatia – todas as qualidades do coração. Mais adiante no Gita, Krishna diz que o Divino reside no coração de todos os seres. Essa é uma grande pista para aqueles que procuram a realização. A necessidade do momento é meditar no coração.

Denominei o 7º chacra Durvasa, pois Durvasa foi um personagem, na epopeia de Mahabharata, extremamente poderoso e propenso a ataques de raiva, durante os quais ele amaldiçoava pessoas. Por causa do imenso poder que prevalece nessa região, podemos nos tornar imprudentes em certos momentos. Quando alguém nos perturba, podemos atacar, pois temos o poder à nossa disposição. Mas, se o amor sustenta nossa jornada espiritual, não precisamos nos tornar como Durvasa. Foi por precaução que dei esse nome, para que estejamos conscientes dessa possibilidade. Existirão poderes, mas o Guia também estará lá para nos proteger. Mesmo assim, precisamos estar atentos à maneira como tratamos os outros.

Se formos sensíveis, descobriremos a presença desses grandes poderes que governam várias partes do universo. Porém, tais poderes não são para proveito próprio. Eles são disponibilizados para o bem universal, a paz universal, o bem-estar de todos, e não para a paz individual.

Alcançar o 7º chakra traz uma sensação muito agradável de êxtase. Nos faz sentir como se tivéssemos alcançado a destinação. É tão encantadoramente atraente que mesmo o mais sincero buscador geralmente estagna. O Guia precisa, então, nos levar adiante. A condição do 7º chakra é aparentemente maravilhosa, mas para um verdadeiro iogue é uma brincadeira de criança.

A Região Cósmica é onde realmente conseguimos transformar nosso caráter, passando de reativos a responsivos. A capacidade responsiva nasce de um coração puro e de uma mente equilibrada. A transmissão regula as tendências mentais e muda as intenções do coração. Aqui, o ser inferior se torna o Ser universal, passando de egoísmo a altruísmo.

Com o interesse e a ajuda de um Guia capaz, seguimos para o oitavo chakra. A primeira metade desse chakra fica dentro da Região Cósmica e a segunda metade é a Região Supra-Cósmica, conhecida também como *Para-Brahmanda Mandal*. Para significa acima. Portanto, transcendemos a Região Cósmica dentro desse chakra e sentimos o frescor que uma pessoa exposta ao sol intenso sente quando toma um banho gelado no verão.



Tendo transcendido a Região Cósmica, já não estamos mais encantados com o centro de poder associado ao 7º chakra, pois percebemos a inutilidade de acumular poder. Começamos a dançar numa outra melodia – aquela que refina e transcende qualquer coisa relacionada a poder, e, claro, isso refere-se ao ego. Agora estamos encantados com a humildade e ansiamos por nos render àquilo que é mais elevado do que nós, pois entendemos que continuaremos nossa jornada para esferas mais elevadas somente com um coração suplicante.

Frequentemente, ouvimos que o mundo é *maya*, ilusão, e aqui no oitavo chakra sentimos esse estado, por isso perdemos o interesse por coisas desnecessárias. A renúncia não é forçada ou imposta, mas totalmente natural. O mundo já não é mais um parque de diversões e sentimos como se ele fosse um sonho. Tudo aqui parece muito leve. O pensamento perde seu peso e começamos a desfrutar de paz e estabilidade. Aqui, a paz possui uma frequência diferente daquela que sentimos no segundo chakra do coração. Ela é mais sublime, mas apenas o buscador que sente inquietação pela realização do Supremo dentro dessa paz consegue atingir o domínio deste ponto. Para seguir em frente, precisamos de um coração inquieto, disposto a esquecer a paz do oitavo chakra.



Nos movemos, então, para o 9º chakra, e a nova região que adentramos pede um nível mais elevado de submissão e entrega. Em Sânscrito, entrega é conhecida como *Prapanna*, o nome dessa região. O chakra 9 está intimamente relacionado com entrega e humildade, como simbolizado pelo Senhor Krishna rodeado de vacas, e o Senhor Jesus Cristo com um pequeno cordeiro em seus braços. O cordeiro está muito confortável ali, e esse passa a ser o nosso estado também. Nesse estado de humildade e prece, a visão do Divino está sempre presente em nosso coração, ou seja, entregamos o Divino em toda parte.

Estamos reconciliados com o mundo, não sentimos mais nem atração, nem aversão. Estamos inteiramente entregues, exatamente como Hanuman fez com o Senhor Rama no Ramayana, e como as vacas de Krishna e o cordeiro de Cristo. O nome ‘Hanuman’ reflete sua natureza: *maan* significa ‘honra e respeito’, e *hanu* significa ‘sem’. Ele não exige nenhum respeito, nenhuma honra. Por isso denominei esse ponto de Senhor Hanuman. O nono chakra está cada vez mais relacionado com o Senhor e cada vez menos com o ser individual.

O coração adquire uma pureza enorme. O verdadeiro vínculo começa aqui, cada momento está impregnado com o ser Dele e lamentamos cada momento que estamos longe dessa comunhão. De fato, esse é o significado original de pecado: a separação dessa nobre comunhão com o Senhor. Ficamos naturalmente absorvidos no Senhor, sem esforço, e repousamos em estado de rendição.

Também não há ilusão quando, nesse estágio, nos aproximamos do Divino. Enfrentamos todas as circunstâncias com coragem, respeito e reverência. Qualquer sentimento de aversão ou ódio estão muito distantes para nos preocuparmos. Nessas esferas superiores, o jogo do ego pode ser uma tortura, mas se conseguimos superá-lo, uma extraordinária bem-aventurança nos é concedida. E só conseguimos superá-lo quando começamos a nos fundir com o Supremo.

Nesse estágio, se nos consideramos minimamente superiores a qualquer pessoa, somos atirados na escuridão e percebemos que nada pode nos punir mais do que a nossa própria consciência. Até mesmo pensar sobre realização ou falar sobre nossa associação com o Amado parece arrogante e fútil. A brisa da consciência divina começa a fluir. O sentimento de supremacia do Senhor está submerso no amor. Há um perfeito senso de naturalidade. A reverência ao Senhor simplesmente toma conta.

Nesse chakra, nossos pensamentos e vontade estão sincronizados com os do nosso Guia. Nos sentimos completamente dependentes dele, em osmose com ele. Nosso amor por ele é intenso. O mundo não parece nem real nem irreal. Nossa consciência individual se funde com a consciência do nosso Guia.

Em nossa vida diária, nos perguntamos: “Como meu Senhor se sentiria se eu fizesse isso, se pensasse aquilo, ou me comportasse de maneira tal?” Nos tornamos supersensíveis assim no 9º chakra. Imaginem então o nível de etiqueta e reverência que é necessário agora para continuar até o 10º chakra, onde prevalece o Senhor. Na realidade, a preparação para essa atitude de “seja feita a Sua vontade” começa nos primeiros estágios da jornada espiritual. Tal é a necessidade de um alicerce forte baseado na fé.

O 9º chakra diz respeito à entrega ao Senhor, enquanto que no 10º chakra isso muda para uma extrema proximidade com o Senhor. Nos movemos para uma nova região, e há um jogo aqui, no qual, quanto mais nos rendemos, mais o Senhor prevalece em nós. Oscilamos entre a nossa própria presença como devotos e a total presença Dele. Essa condição oscilante é uma região conhecida como *Prapanna-Prabhu*.

À medida que passamos por essa região, começamos a sentir que somos um com o Senhor e que não existe diferença entre nós. Tudo o que Ele possui é nosso. Não é que possuímos o mundo, mas é como se fossemos príncipes: tudo no palácio pertence ao rei, mas ainda assim sentimos como se tudo fosse nosso também. Igualmente, não existe nenhum sentimento de separação. Por fim, o Senhor emerge supremo nesse jogo de oscilação e continuamos em frente para a próxima região de *Prabhu*.

A presença do Senhor é muito profundamente sentida aqui, e existe uma incrível intimidade. Se levantamos a mão, sentimos que é a mão do Senhor; enxergamos através dos olhos do Senhor. É um belo estado. Mas outra coisa bela acontece ainda. Já que nos tornamos tão idênticos ao Senhor e ao nosso Guia, somos capazes de espalhar as vibrações do Senhor, as vibrações do Guia. Nos tornamos veículos, como o sândalo.

O que faz o sândalo? Sempre que o vento passa por uma floresta de sândalo, sua fragrância se espalha por todos os lugares. Algo parecido nos acontece quando estamos absorvidos em Deus.

À medida que passamos por essa região, começamos a sentir que somos um com o Senhor e que não existe diferença entre nós. Tudo o que Ele possui é nosso. Não é que possuímos o mundo, mas é como se fossemos príncipes: tudo no palácio pertence ao rei, mas ainda assim sentimos como se tudo fosse nosso também.



Chega um estágio em que o Senhor se funde conosco e Suas vibrações emanam a partir de nós. Essa é a beleza do 10º chakra. E ainda assim, tendemos a ficar cada vez mais inquietos. Exploraremos essa inquietação e o resto da jornada espiritual no artigo final sobre a marcha para a liberdade, na próxima edição. ●

A MARCHA RUMO À LIBERDADE

3ª PARTE

DAAJI segue com a sua narrativa da grande jornada rumo à liberdade. Nessa edição ele nos leva para ainda mais longe dentro do reino além da experiência, do reino além da consciência, para dentro do reino de Deus.

Vejamos primeiro até onde o nosso viajante chegou em sua jornada rumo à liberdade. Na 1ª parte, exploramos o despertar dos chacras na região do coração e, depois, na 2ª parte, o que acontece nos primeiros chacras da região da mente, quando experienciamos a liberação do ciclo contínuo de nascimento e morte. Vamos nos juntar a ele agora no 10º chacra, o início da sub-região conhecida como *Prabhu*, e seguir adiante nesta vasta região da mente.

Ele agora se encontra no reino de Deus. Stephen Hawking escreveu, em seu livro 'Uma breve história do tempo': "Se descobrirmos a teoria de tudo... isso seria o triunfo definitivo da razão humana – já que então conheceríamos realmente a mente de Deus." A região de *Prabhu* é sobre isso, a Supermente de Deus. Mas não se pode chegar aqui apenas através da abordagem científica da razão: a razão é uma abordagem mental bastante lenta e primitiva. Para conhecer a Supermente de Deus, é necessária uma percepção direta através do despertar dos estados de supraconsciência. A razão é uma via indireta para o conhecimento, limitada, na melhor das hipóteses, pelas funções mentais da consciência, pensamento, intelecto e ego, e contaminada com filtros adicionais de *samskaras*, na pior das hipóteses.

A percepção direta está livre dessas limitações. Através da purificação do coração e do subsequente despertar dos chacras mais elevados, a percepção direta é o estado natural de um verdadeiro Iogue. Não que o Iogue não possa usar a razão, pois é uma ferramenta útil, mas ele também tem acesso ao conhecimento sem filtros, a sabedoria do universo. Nesse estágio, a 'teoria de tudo' de Hawking é possível. E o 'triunfo definitivo' sobre o qual ele escreve é, na verdade, o triunfo da Ioga. Isto é Ioga, não somente a 'teoria de tudo', mas também a experiência prática de tudo.

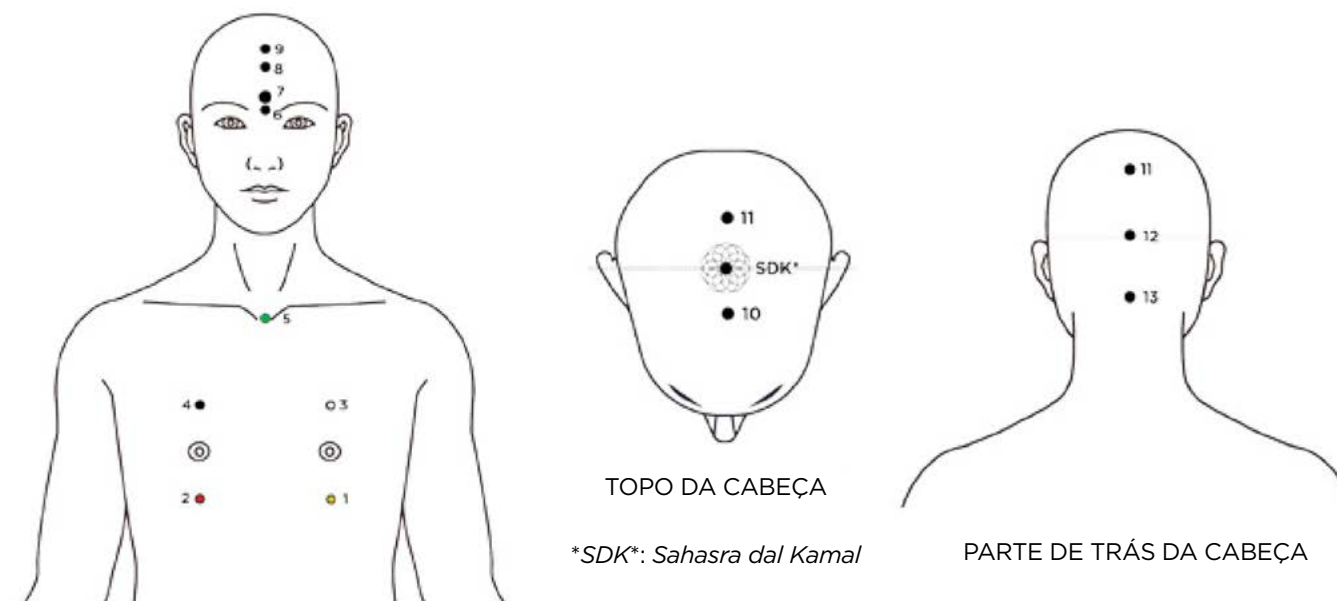
É por isso que, no início da jornada, os intensos esforços na prática espiritual do nosso viajante eram tão vitais. Eles foram necessários para atingir esse nível. O despertar prático dos chacras do coração-mente estabelecem as bases para se experienciar o reino de Deus. Mesmo no início da jornada, no chacra 1 da região do coração, um nível inferior de supraconsciência é despertado através da prática Heartfulness e, ao longo da jornada, estados de supraconsciência mais refinados são despertados com a transmissão do Guru. Podemos imaginar esses esforços iniciais como um investimento que se consolida nesse estágio mais elevado. Agora que a base está construída, a beleza do edifício é revelada.

Isto só é possível quando finda a briga do ego entre 'Eu' e 'Ele' através da região de *Prapanna-Prabhu* no chacra 9. De outro modo, a percepção do nosso viajante permanece obscurecida por suas limitações mentais, principalmente pelo seu ego, que pode ser como um buraco negro contraindo a sua percepção – ele tem que se libertar dessas limitações se deseja experienciar Deus diretamente e realizar o potencial infinito do Supremo. E o papel do Guru nesse processo é crucial. Você acha que qualquer um de nós conseguiria atravessar isso sozinho? Seria como escalar o Monte Everest sem a orientação de um Sherpa, ou Frodo Baggins atirando o anel do poder dentro dos fogos de Mordor sem a ajuda de Gandalf ou do Gollum. Pode o ego dissolver suas amarras sem a ajuda de alguma força superior? Nesse reino rarefeito, nosso viajante necessita da ajuda e do suporte de um Guru que conhece o caminho.

É por isso que Osho disse: "Um mestre vivo é destinado à pessoa em busca da verdade; uma pessoa que deseje conhecer o sentido da vida, ir ao âmago mais íntimo de seu ser, conhecer a profundidade e o ápice da existência. Ela terá que dar as mãos a um mestre. O mestre é aquele que já conheceu.

O mestre é alguém que esteve na outra margem e voltou para esta margem para lhe mostrar o caminho. Mas somente um mestre pode lhe mostrar o caminho – um mestre vivo, lembre-se."

A presença do Senhor é sentida tão profundamente no 10º chacra que há uma intimidade além da compreensão. E a relação muito sagrada entre o Guru e o discípulo se expressa verdadeiramente e se desenvolve nessa região de *Prabhu*, que engloba os 10º, 11º e 12º chacras.



LOCALIZAÇÃO DOS CHACRAS DO CORAÇÃO À REGIÃO CENTRAL

A consciência agora reside no Senhor. O viajante se torna cada vez menos e Ele cada vez mais. O Senhor se torna o agente por trás de todas as ações e o viajante uma mera testemunha. O poeta místico e santo indiano do século XV, Kabir, expressou isso lindamente:

*Estreita é a vereda do amor;
só há espaço para um.
Quando eu lá estava, o Amado não estava.
Agora Ele está, eu não.*

Antes, tudo dizia respeito a ‘mim’. Depois, existia um espectro variado de entrelaçamentos entre ‘mim’ e ‘Ele’. Por fim, somente o Senhor permanece à vista, naturalmente, com amor. Esta é a região de *Prabhu*. O sistema humano completo pertence ao Senhor. Tornou-se divinizado e santificado, como um templo. Agora que o corpo é a morada do Senhor, existe uma forte necessidade de abster-se de fazer qualquer coisa que possa manchar ou rebaixar essa consciência.

Porque o nosso viajante tornou-se tão idêntico ao Senhor e ao Guru, ele agora propaga vibrações divinas como a fragrância do sândalo. Sempre que o vento passa por uma floresta de sândalo, a fragrância do sândalo se espalha por toda parte. Igualmente, se passamos creme de sândalo na testa, carregamos esse perfume por onde vamos. Algo semelhante ocorre com um devoto que está tão absorvido no Senhor que, na verdade, o Senhor se funde nele. Ele irradia as vibrações do Senhor onde quer que vá e no que quer que faça.

Essa experiência de dissolver-se no Amado está expressa em algumas das mais belas místicas poesias de amor já escritas. Aqui está um exemplo do poeta Rumi, do século XIII:

*Quando a rosa tiver ido e o jardim desaparecido
você não ouvirá mais o canto do rouxinol.
O Amado é tudo; o amante apenas um véu.
O Amado é vida; o amante uma coisa morta.
Se o amor nega seu carinho fortalecedor,
o amante se torna um pássaro sem asas.
Como posso estar desperto e consciente
se a luz do Amado está ausente?
O amor deseja que essa Palavra venha à luz.*

Há também exemplos de Radha, que estava tão profundamente imersa no amor pelo Senhor Krishna, que ele fundiu-se nela; e de Andal, a santa do sul da Índia do século VII ou VIII, que um dia desapareceu do nada dentro do templo, aos pés de seu amado Krishna. O instinto de fundir-se totalmente com o Amado é algo que reside no fundo da psique de todos os seres humanos, quer saibamos disso ou não. É o instinto mais básico e natural da vida humana. Alguns podem chamá-lo de instinto espiritual ou a vontade instintiva de voltar ao Lar Original. É a razão subjacente por que o amor é tão importante para nós. O amor e a fusão andam de mãos dadas. É nosso direito inato natural, como seres humanos, transcender nossa individualidade e fundir-se na Fonte de toda a vida. Viajar no reino de *Prabhu* nos possibilita fazer isso.

Mas este não é o fim. Nosso viajante chegou ao 10º chakra, e como seguirá sua jornada, se já está imerso no Senhor? Quando o Senhor é tudo, ele não tem mais o desejo pelo progresso espiritual. Deve haver algo que reanime sua inquietude para continuar. Assim, mais uma vez, é o Guru de calibre que vem em seu socorro.

Em seguida, entre o 10º e 11º chakras, temos o lótus de mil pétalas, *Sahasra Dal Kamal (SDK)*. A bem-aventurança vivida nesse ambiente também contribui para que ele sinta que o destino já foi alcançado. Em muitas tradições ióguicas, *sat-chit-anand* é exaltado, de modo que os buscadores da Verdade têm razão em pensar: “É isso!” É fácil querer ficar nesse estado bem-aventurado e nenhum *tapasya* pode libertar nosso viajante. Somente a mão competente de um Guru pode movê-lo para a próxima fase da *yatra*, ou jornada.

Sair da bem-aventurança vivida no lótus de mil pétalas pode ser um choque, uma vez que a paz desaparece completamente no 11º chakra e é substituída pela inquietação pelo Senhor. É aqui que a fragrância espiritual da Santa Meera, poetisa mística hindu do século XVI e devota do Senhor Krishna, pode ser apreciada. Ela só pensava no seu Amado, impaciente por fundir-se Nele. Atravessar o lótus de mil pétalas significa também tornar-se parte de uma consciência muito mais elevada: a do Senhor. Nosso viajante faz cada vez menos a sua parte, mas segue apreciando o desejo intenso. Não é de admirar que Santa Meera seguia cantando com alegria: “*Mere to Giridhar Gopal, dusaro na koi!*”, ou seja: “Não há outro para mim que não seja o Senhor Krishna!”

Gostaria de compartilhar algo que Ram Chandra de Shahjahanpur escreveu sobre o 11º chakra: “O véu se vai e agora a visão da Realidade vem à luz. Nesse momento nos sentimos desamparados, fora de controle. Um desejo constante por Ele, acompanhado de todos as suas dores e pontadas prevalece a cada momento. Não há descanso ou paz sem Ele. Falando francamente, agora a paz nos deixou. O que resta em vez disso pode ser mais bem expresso como uma condição de paz, da qual a tranquilidade foi sugada. Esta é exatamente a condição do nó [chakra] que experienciamos e no qual por fim nos fundimos.

O que resta agora? Tudo parece perdido exceto a pontada que ainda persiste e que é a única coisa que ajuda nosso passo adiante. Ele termina quando mergulhamos na Realidade e seguimos para o estado de identialidade. Quando isto também se fundiu, chegamos ao estado de identialidade refinada, que marca nossa aproximação ao décimo segundo ponto.”

Tendo experienciado o Criador, nosso viajante fica inquieto para ver o que há por trás do Criador. A paz de espírito desaparece. A inquietude que ele sentiu na região do coração não é nada, se comparada com essa extraordinária inquietude, mesmo ele estando em osmose com o Senhor. Só há alívio quando ele chega ao 12º chakra.

Ram Chandra descreveu o 12º chacra como o chacra onde todas as coisas que foram adquiridas nos diferentes estágios de fusão e identidade se fundem. O que há nesse lugar exaltado? Ele diz que é o estado de identidade refinada, onde o panorama é tão puro, que mesmo a simplicidade parece ser cem vezes mais pesada. Há uma nova forma de existência. Nesse nível a ajuda só pode chegar se o ego estiver verdadeiramente dominado. É muito raro chegar-se ao 12º chacra; ir além dele é mais raro ainda.

E há ainda um outro desafio aqui, criado pelo chacra chamado *Brahmarandra*, que está quase sobreposto ao 12º chacra. É o ponto pelo qual a alma entra no corpo físico na hora da concepção e por onde almas muito elevadas deixam o corpo na hora da morte. Portanto, quando a jornada chega ao 12º chacra, a tendência natural da alma é sair pelo chacra *Brahmarandra*.

Mas um Guru de calibre não permite que isso ocorra; em vez disso, ele ajuda nosso viajante a contornar o *Brahmarandra* e continuar em direção ao próximo estágio da jornada, conhecido como Região Central. Essa transição é também um processo, em si, fascinante, uma vez que há a necessidade de acumular energia de fuga suficiente para ser impulsionado rumo ao 13º chacra, para dentro da Região Central.

Como isso acontece? Dentro de um período de dois a três dias, o Guru leva nosso viajante através de 64 pontos ou chacras, reavivando a devoção, o anseio e a inquietude em cada um. A inquietude acumulada, reunida, na trajetória por todos esses 64 pontos num período tão curto, cria uma força potente que o empurra para dentro da Região Central. Sem essa propulsão, similar a de um foguete, dada pelo Guru, ele permaneceria na região de *Prabhu* para sempre.

Assim termina a jornada na região da mente, sobre a qual dei somente uma pincelada, fiz um mero resumo. As nuances dessa vasta região só podem ser conhecidas através da experiência. Da próxima vez, a jornada nos levará para dentro da Região Central – uma região que, até o início do século XX, não tinha sido descrita, era território desconhecido. Ram Chandra de Shahjahanpur a adicionou ao mapa da consciência humana. ●

A MARCHA RUMO À LIBERDADE

4ª PARTE

DAAJI segue com sua narrativa da grande jornada rumo à liberdade. Nessa edição ele nos leva para mais longe ainda, para além da experiência, da consciência, para além até mesmo da Supermente de Deus, para o Centro de todas as coisas.

Vamos repassar a jornada até agora. Nosso viajante atravessou seis regiões: a região do coração (*Pind Pradesh*), a região cósmica (*Brahmanda Mandal*), a região supracósmica (*Para-Brahmanda Mandal*), a região da entrega (*Prapanna*), a região da transição entre a entrega a Deus e a proximidade a Deus (*Prapanna-Prabhu*) e a região de proximidade a Deus, ou *Prabhu*. Ele viajou do 1º chacra até o 12º chacra. Até esse estágio ele já viveu a experiência da Supermente de Deus e alcançou o ponto por onde a alma entra e sai do corpo; então, o que mais pode haver? A jornada não termina aqui, uma vez que ela é infinita e o caminho dinâmico. Não há limite à extensão da evolução e não há nada estático na Natureza. Ou evoluímos, ou degeneramos.

Até agora, sempre havia polaridade em cada chacra. Essa polaridade se manifesta na dualidade positivo versus negativo e alto versus baixo. Na região do coração, no reino dos sentimentos e emoções, nosso viajante identificou esse jogo das polaridades em uma ampla gama de emoções, tais como desejo/satisfação, inquietude/paz, raiva/amor, medo/coragem e confusão/clareza.

Na região da mente, durante a travessia dos círculos do ego, entre o 6º e 12º chacras, esse jogo de polaridades foi experimentado entre 'Eu' e o Senhor – a identidade individual e a identidade universal. Esse jogo começou com a enorme força e capacidade da

Região Central e foi ficando cada vez mais sutil conforme sua viagem prosseguia para, finalmente, transmutar-se em um estado de potencialidade no reino da Supermente de Deus no 12º chacra. Nesse interim, aconteceu o processo de refinamento – a transformação alquímica da matéria em energia, em Absoluto.

Nosso viajante vivencia as experiências das qualidades divinas de onipresença, onisciência e onipotência como resultado de sua humildade. Assim como Deus, embora esteja em todas as partes, ele não se faz notar por sua presença; embora saiba de tudo, ele não manifesta seu conhecimento; embora seja onipotente, ele não interfere na liberdade de ninguém.

Essa condição no 13º chacra é como a de uma criança recém-nascida – absoluta inocência. E assim como a mãe tem que cuidar de seu recém-nascido, o Divino tem a obrigação de cuidar de seu viajante. Ele agora pode dizer que, finalmente, chegou em casa.

Meu primeiro Guru, Ram Chandra de Shahjahanpur, escreveu sobre essa região em 1944: “Aqui é o fim de todas nossas atividades e, agora, entramos na região Divina de forma pura. Alcançamos o nosso objetivo e somos admitidos dentro dele. O Ser está realizado. Estamos acima da consciência que reside na região do coração e de sua potencialidade que reside na região da mente. Agora estamos livres do infundável ciclo do renascimento.”¹

Nosso viajante vivencia as experiências das qualidades divinas de onipresença, onisciência e onipotência como resultado de sua humildade. Assim como Deus, embora esteja em todas as partes, ele não se faz notar por sua presença; embora saiba tudo, ele não manifesta seu conhecimento; embora seja onipotente, ele não interfere na liberdade de ninguém.

Tendo percorrido essa jornada e adquirido todo esse conhecimento e iluminação ao longo do caminho, o viajante agora está perplexo com a ignorância superior do estado Absoluto. Existe apenas harmonia dentro dele e em todo o Universo. Nessa região ele encontra a supraconsciência do tipo mais fino.

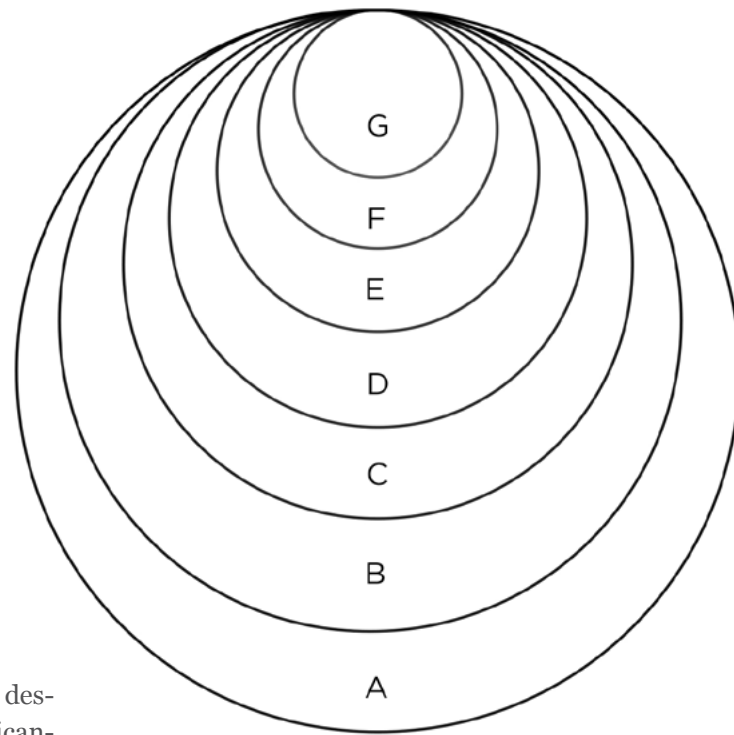
Fica admirado e deslumbrado quando presencia o esplendor que emerge ao adentrar o 13º chacra. A jornada chegou ao fim? Não! O Guru continua a apoiá-lo e conduzi-lo adiante como um canguru carregando sua cria dentro da bolsa. Como resultado, há ausência de sentimento de jornada.

Será que, vivendo na superfície da nossa Nave Mãe Terra, nos damos conta que estamos viajando a uma grande velocidade em torno do Sol? A Terra completa uma volta ao redor do Sol no curso de um ano, girando à velocidade de 18,5 milhas ou 30 quilômetros por segundo no seu eixo. Mas será que temos essa sensação de estar nos movendo? O apoio do Guru ao viajante é exatamente assim. Da mesma maneira que observamos o dia se transformando em noite e as estações indo e vindo, nosso viajante observa mudanças interiores. A descrição que faz dessas mudanças é, geralmente, muito vaga, pois elas são muito sutis: “É mais simples do que antes,” “Há mais pureza do que antes,” ou “É o que é.”

Em sua tremenda inocência, ele permanece inconsciente de si e de seu Guru. Os sentimentos de conhecer ou amar, de ser conhecido ou amado, desaparecem aqui. Ele agora se encontra na Fonte da iluminação, de onde flui todo o conhecimento. Ele agora se encontra na Fonte do amor, de onde flui todo o amor. Ele não precisa mais saber e não precisa mais amar, pois ele é amor. Nesse estado existe a inocência do não-conhecimento. Este é o estado da ignorância superior, do Nada ou Zero.

No Heartfulness, a Transmissão Ióguica geralmente flui do coração do treinador para o coração do buscador. Em raros casos, o treinador percebe a Transmissão fluindo dos chacras superiores. Quando a Transmissão flui do 13º chacra, do Centro, o resultado de qualquer sugestão positiva feita pelo treinador é infalível. Aqui a vontade não atua mais, pois como pode haver vontade onde a ignorância, inocência, desconhecimento e ausência de ego estão presentes? Não é possível. Pelo contrário, o trabalho da Natureza acontece automaticamente, através do coração e da mente do viajante. Quando ele permanece absorvido e em sintonia com o Senhor, os comandos da Natureza naturalmente vêm e também são realizados da maneira mais natural, como a simples respiração.

- A - REGIÃO DO CORAÇÃO
- B - BRAHMAND MANDAL
- C - PARA-BRAHMAND MANDAL
- D - PRAPANNA
- E - PRAPANNA - PRABHU
- F - PRABHU
- G - REGIÃO CENTRAL



E caso precise oferecer uma prece, compete a ele descer da Região Central para um estado mais suplicante, como aquele que prevalece no 9º chacra.

Nosso viajante não pode apressar as coisas dizendo: “Eu gostaria de ter a experiência do 13º chacra ou do 8º chacra,” pois isso não é algo que se possa encomendar. Porém, quando a jornada está concluída, é mais fácil ir e voltar pelo caminho quando quiser.

Gostaria de compartilhar algumas linhas muito profundas e encorajadoras de Ram Chandra de Shahjahanpur sobre essa região em relação à consciência. Ele escreve: “A consciência não é o nosso objetivo. Ela é apenas um brinquedo para as crianças brincarem. Temos que alcançar um ponto onde a consciência assume sua verdadeira forma... Temos que fazer uma busca pela Tintura Mãe, a partir da qual todos os remédios são de fato preparados. Estamos buscando a potencialidade que cria a consciência, e quando isto também se foi, estamos, então, no limiar da verdadeira Realidade – pura e simples.”

É aqui, na Região Central, que vamos além da potencialidade para a verdadeira Realidade. Chegamos no reino do Absoluto, o estado que existia antes da criação do universo, e, finalmente, compreendemos como é realmente a vida humana.

É aqui, na Região Central, que vamos além da potencialidade para a verdadeira Realidade.

Chegamos no reino do Absoluto, o estado que existia antes da criação do universo e, finalmente, compreendemos como é realmente a vida humana.

Caros leitores, tenho o desejo de que todos vocês considerem essa jornada suficientemente atraente para experimentá-la. Como? Seguindo o caminho da meditação, que assegura expansão espiritual sistemática. Isso pode ser sentido no dia-a-dia, ou melhor, a cada momento, por aqueles motivados o suficiente para adotar esse sistema simples de meditação.

O Guru, em sua benevolência e graça, nos dá vislumbres da Região Central bem antes de realmente lá chegarmos. Às vezes nos são dadas experiências das condições que prevalecem nos vários anéis de esplendor dentro da Região Central, mas trata-se de uma experiência virtual e não da coisa real.

Enquanto viajamos através dos chacras para o Centro, há uma outra coisa importante: começamos e terminamos nossa jornada no coração. O coração tudo abrange.

Dentro da Região Central existem sete círculos, conhecidos como os Anéis do Esplendor. Swami Vivekananda falou com Ram Chandra sobre eles da seguinte maneira: “Estas são as divisões com certas ondulações na Região Central. Se você começa do primeiro círculo e alcança o último, significa que você conquistou o último ponto e chegou na área de pouso dos Rishis e das almas liberadas. O que é isso? Você começa no coração e termina no Coração, mas alcança a área de pouso. Não é assim que você atravessa todas as regiões?”

E as regiões que ficam dentro destas regiões mais amplas podem também ser de uma variedade sem fim. Essa descrição da jornada é apenas um esboço, um mapa a seguir.

¹ Ram Chandra de Shahjahanpur, 2015. *Eficácia do Raja Yoga na Luz do Sahaj Marg*. Missão Shri Ram Chandra Índia.

Agora, por favor, entendam que tudo o que acabei de compartilhar com vocês não tem valor, a menos que vocês mesmos o experimentem. Ter um mapa que diz como ir de Nova Iorque a Washington DC não é a mesma coisa que fazer a viagem. Comprar o mapa e montar um itinerário faz parte da nossa preparação, para que saibamos em que direção seguir, que avião ou trem tomar; e, então, nos preparamos da maneira certa. Depois disso, decidimos que tipo de roupa vamos precisar, que comida comprar, etc..

Como nos preparamos para uma jornada interior? Decidindo o que é necessário em nosso estilo de vida – que tipo de qualidades, atitudes e comportamentos irão nos ajudar a alcançar o destino final. E, então, surge a pergunta: onde achar um Guia que já fez a jornada e conhece o caminho? Como reconhecer tal ser?

Podemos peregrinar em lugares sagrados, mas quando a peregrinação é feita interiormente, com sinceridade, trata-se de uma verdadeira jornada. Devemos mudar por dentro. Será que mudamos a ponto de permanecer centrados e equânimes em qualquer circunstância, seja no sofrimento ou extremo êxtase? Este é o estado de *sthit pragya*, altamente louvado no Bhagavad Gita. Este é o verdadeiro teste.

Enquanto viajamos através dos chacras e das regiões, a melhor referência para sabermos até onde chegamos é o quanto somos capazes de aceitar com alegria todas as situações, onde nada e ninguém pode abalar nosso equilíbrio interior.

Como seres humanos, temos essa oportunidade de ouro de experimentar a jornada para o Centro de toda existência! Fomos abençoados com a possibilidade de expandir nossa consciência, abrangendo o universo e o que estiver além, caminhando rumo ao Infinito. ●



IOGA

No último artigo, [DAAJI](#) explorou o espectro da consciência mais detalhadamente e introduziu o papel da Ioga nesse processo. Nessa edição ele esclarece melhor essa imensidão que é a Ioga.

A Ioga se resume à experiência pessoal. No primeiro artigo dessa série, analisamos os três corpos do ser humano – o corpo físico ou *sthool sharir*, o corpo sutil ou *sookshma sharir* e o corpo causal ou *karan sharir*. A Ioga se desenvolveu como um método prático para nos ajudar a refinar esses três corpos, para alcançar o objetivo da evolução humana. A experiência dos estados sutis gerada na prática ióguica é para beneficiar toda a humanidade.

Muitas pessoas hoje em dia associam a palavra ‘Ioga’ com um conjunto de técnicas para o bem-estar físico e mental: *asanas*, exercícios de respiração, relaxamento e meditação. Mas esta não é uma compreensão abrangente da Ioga. Na literatura ióguica tradicional há trinta e cinco princípios e métodos diferentes que compõem a Ioga; eles formam um conjunto integrado. O que são esses trinta e cinco elementos? E como podemos realmente nos beneficiar das técnicas que a Ioga tem para nos oferecer no século XXI?

OS QUATRO ELEMENTOS

A Ioga como disciplina se desenvolveu por milhares de anos para nutrir e refinar nossos corpos: o físico, o sutil e o causal. O objetivo: expansão da consciência até o seu potencial máximo, a fim de nos tornarmos um com o estado mais elevado de toda a existência. Todos os trinta e cinco elementos contribuem para esse objetivo. Eles não foram concebidos como práticas independentes, embora cada um contenha, dentro de si mesmo, um vasto campo de conhecimento. *Asanas* não se destinam a ser praticadas isoladamente, e nem *dhyana*, a meditação.

Os trinta e cinco elementos se encontram dentro dos quatro elementos principais conhecidos como *Sadhana Chatusthaya*.



Viveka – discernimento e sabedoria na tomada de decisões

A primeira das quatro práticas se chama *viveka*, que significa o conhecimento do que é bom e do que não é bom para nossa evolução. O que é a causa versus o que é o efeito. O que é prejudicial versus o que é benéfico. E o que é necessário versus o que não é. Para cultivar essa capacidade, você precisa aprender a escutar o seu coração, a fonte de sua consciência. Como fazer isto?

Em artigos anteriores dessa série abordamos a necessidade de purificar o corpo sutil para realmente escutarmos um coração verdadeiro. Além disso, exploramos o papel que a meditação e a oração têm em regular a mente de modo que ela seja capaz de olhar pra dentro e conectar com a Fonte do nosso ser.

Vairagya – desapego e renúncia

A segunda das quatro práticas, *vairagya*, é o estado no qual abandonamos os apegos mundanos. Por exemplo, quando ficamos saturados de coisas mundanas após satisfazermos todas as nossas vontades, desenvolvemos uma aversão a elas. Nossa atenção se volta para ideais nobres e passamos a ansiar por algo maior. Além disso, quando ficamos profundamente magoados pela traição e infidelidade do mundo, nos sentimos desiludidos e avessos às coisas mundanas. A insatisfação e o desapego também se desenvolvem quando lamentamos a perda de um ente querido.

Mas *vairagya* criada sob tais circunstâncias é mais um vislumbre, e não algo duradouro. Ela pode desaparecer facilmente com a mudança das circunstâncias, porque a semente do desejo continua enterrada no fundo do coração e pode germinar novamente assim que encontrar uma atmosfera congenial. A verdadeira renúncia se desenvolve após a limpeza completa do corpo sutil.

Viveka e *vairagya* não são práticas em si. Elas resultam automaticamente ao fazer outras práticas ióguicas, como meditação, *cleaning* e oração. *Viveka* se desenvolve quando os sentidos são purificados completamente. Isso acontece quando a mente é regulada e disciplinada e quando o ego é puro. *Vairagya* é o resultado de *viveka*. Estes são realmente estágios elementares de realização na Ioga, e não meios de realização.

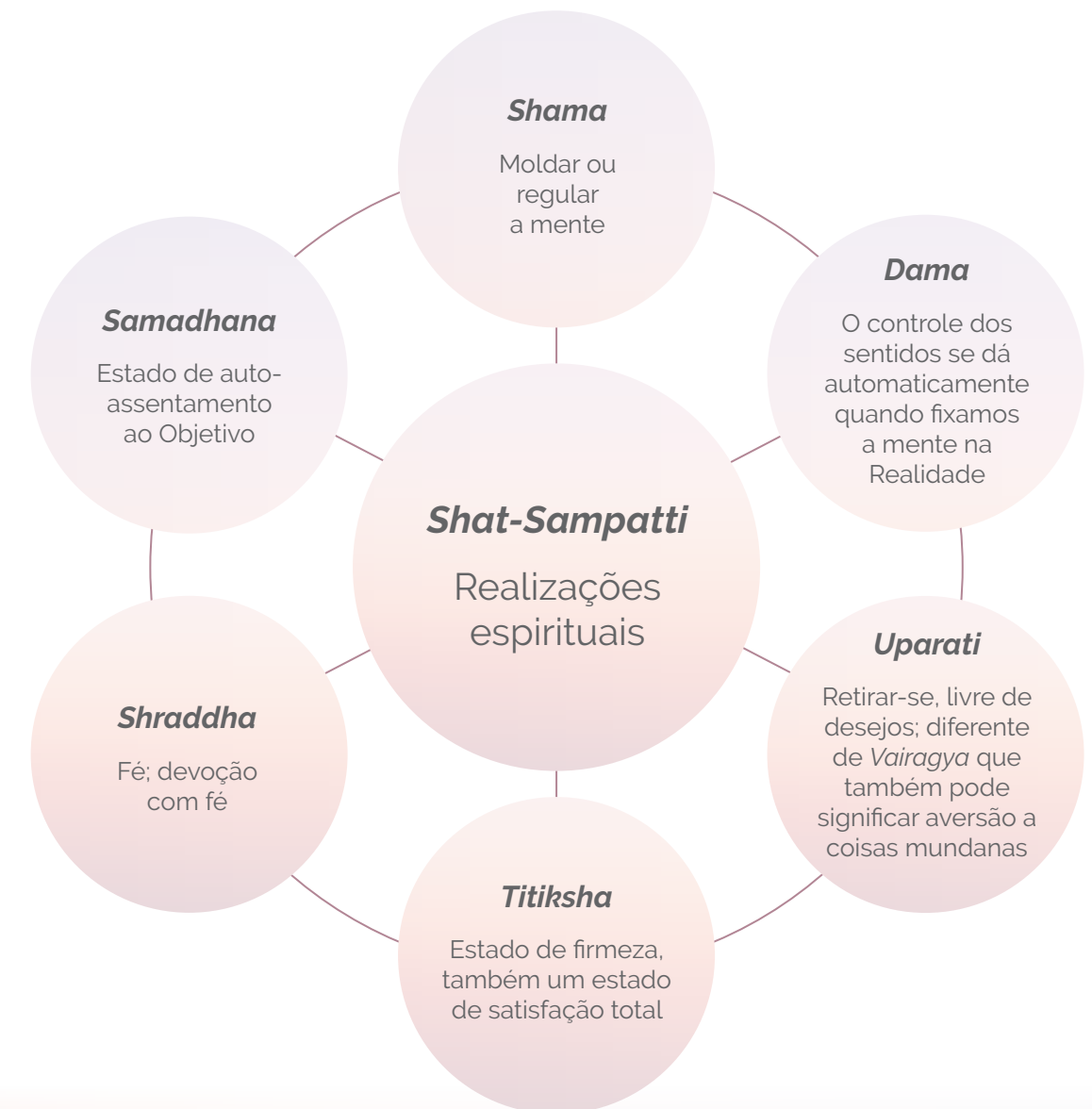
A prática ióguica só é útil se levar naturalmente à *viveka* e *vairagya*. Na verdadeira *viveka*, você começa a perceber seus próprios defeitos e fraquezas, e sente, dentro do seu coração, uma profunda necessidade de mudar para melhor.

Muitas pessoas estão interessadas nos asanas para o bem estar físico. É sintomático aos dias de hoje que o principal foco da Ioga esteja agora no desenvolvimento físico, quando ela tem tanto a oferecer a todos os três corpos.

Shat-Sampatti – as seis formas de realização

As ferramentas práticas da Ioga podem ser encontradas dentro do terceiro dos quatro *sadhanas*, conhecido com *shat-sampatti*, as seis realizações espirituais. A primeira delas, *shama*, é a condição pacífica de uma mente regulada que leva à calma e à tranquilidade. Quando essa calma interior é alcançada através da prática, *viveka* e *vairagya* seguem automaticamente.

Essa moldagem apropriada e regulação da mente é facilmente realizada com a ajuda da Transmissão Ióguica ou *pranahuti*.



O segundo *sampatti* é *dama*, o controle dos sentidos, que resulta do aprendizado de focar a mente em uma única coisa na meditação, ignorando todas as outras. A maioria dos aspirantes de ioga segue este caminho, enquanto alguns tentam *sham* através de *karma*, ação, ou *bhakti*, devoção. Outros ainda avançam pelo meio de *jnana*, conhecimento.

No Heartfulness, a regulação da mente e o controle dos sentidos são realizados conjuntamente através da prática da meditação, criando automaticamente discernimento e renúncia no verdadeiro sentido.

O terceiro *sampatti* é *uparati*. Nesse estado você está livre de todos os desejos, não se encanta por nada desse mundo, nem do seguinte, uma vez que sua mente está centrada na Realidade. Este é um estado mais refinado de *vairagya* no sentido de que *vairagya* produz um sentimento de aversão a objetos mundanos, ao passo que em *uparati*, tanto os sentimentos de atração como de repulsa estão ausentes. Nesse estágio o seu corpo sutil está completamente purificado.

O quarto *sampatti* é *titiksha*, o estado de firmeza mental. Nesse estágio você está perfeitamente satisfeito com o que quer que cruze o seu caminho, sem nenhum sentimento de injúria, insulto, preconceito ou apreciação.

O quinto *sampatti* é *shraddha*, a verdadeira fé. Esta é uma realização muito elevada e uma virtude indescritível. É a coragem intrépida que leva ao sucesso. Ela torna sua viagem tranquila e resolve o problema da vida.

O último dos *shat-sampatti* é *samadhana*, um estado pleno de auto-assentamento sem que se tenha sequer consciência dele, em total entrega.

Mumukshutva – o anseio pela liberação

Mumukshutva é a quarta das quatro práticas. Ela era muito respeitada no passado, mas agora sabemos que ela é de fato apenas o início da verdadeira jornada, uma vez que há muito mais na Ioga além da liberação. O que falta agora é desenvolver uma ligação estreita com a Realidade suprema e se tornar um com esse estado.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA

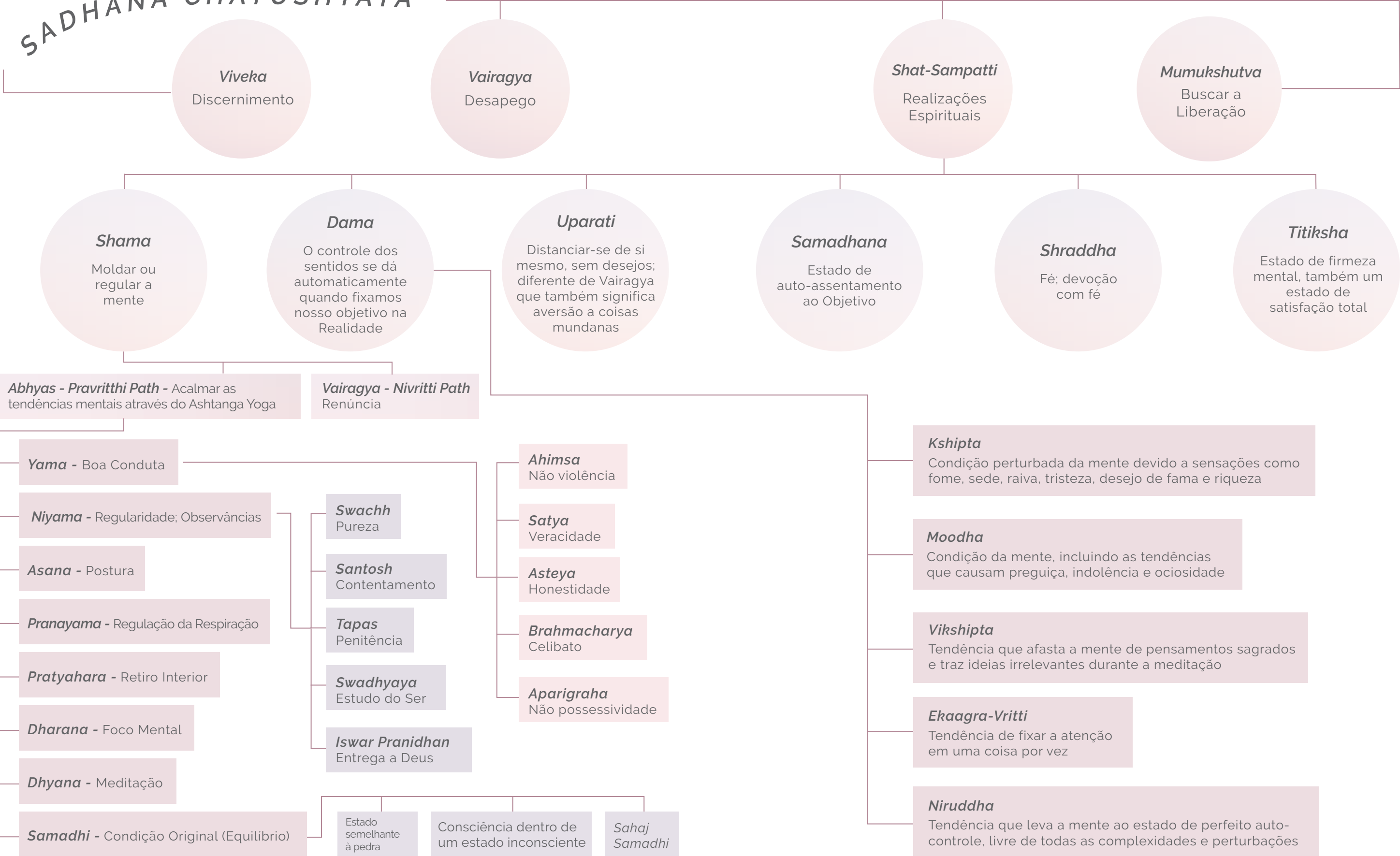
Se você explorar *shama*, você descobrirá que é aqui que se encontram todas as práticas da Ioga – seja através da tradição do Ashtanga Yoga de Patanjali, as correntes mais especializadas de Hatha Yoga, Raja Yoga, etc. ou a abordagem moderna da Ioga através do Heartfulness.

O sistema de Patanjali, por exemplo, cuidou dos corpos físico, sutil e causal do ser humano através de *asana* e *pranayama* para o bem-estar físico, *yama* e *niyama* para as qualidades humanas e refinamento do caráter, e as outras quatro práticas para refinar o corpo sutil a fim de descobrir o estado Supremo.

Patanjali apresentou ao mundo sua abordagem prática há alguns milhares de anos atrás, conhecida como o caminho dos oito passos:



SADHANA CHATUSHTAYA



Assim como a especialização se introduziu furtivamente na medicina moderna ao longo dos anos, a mesma coisa se desenvolveu no campo da Ioga, provavelmente porque no passado cada prática individual ou princípio exigia muito foco no autodomínio. Talvez seja por isso que hoje em dia tantas pessoas focam nos *asanas* para o bem-estar físico. É sintomático para os nossos tempos que o foco principal da Ioga esteja voltado para o desenvolvimento físico, quando ele tem tanto para oferecer a todos os três corpos.

A Ioga nos oferece um vasto potencial para a evolução pessoal e para a evolução humana coletiva. O Heartfulness nos oferece um caminho para integrar todos os trinta e cinco elementos da Ioga, sem a necessidade de trilhar cada passo individualmente. *Asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* e *samadhi* são abordados através das práticas de relaxamento, meditação, limpeza do corpo sutil e conectando-se com a Fonte através da oração. *Yama* e *niyama* também são um subproduto dessas práticas, mas são praticados igualmente através do refinamento do caráter, da vida consciente e do desenvolvimento das nobres qualidades interiores com a ajuda de *sankalpa*. Este é um conjunto completo que proporciona práticas simples para todos que aspiram evoluir.

No quinto artigo desta série, eu mencionei que, com a ajuda da Transmissão ióguica, a consciência pode se expandir para experimentar a visão total de trezentos e sessenta graus do *sahaj samadhi*. E este é o auge da Ioga. É assim que a alma é nutrida e enriquecida. O mais elevado *samadhi* é possível quando a Transmissão ióguica guia nossa consciência durante a meditação.

Portanto, por que contentar-se com um pequeno prato de entrada, quando você pode desfrutar da refeição completa? Nunca houve um melhor momento na história humana para provar a essência pura da Ioga, apoiado pela Transmissão e Limpeza Ióguicas. E qual é o resultado? Unicidade com a Fonte de toda a existência. Não há maneira melhor de criar um futuro cheio de esperança para nossos filhos e para os filhos de nossos filhos – em unicidade e união. ●

Pensamentos e Ideias

Percepção do Ego – Eu x Nós
Intelecto – Lógica e Razão
Mente – Ideias *ad hoc* e Devaneios

Sentimentos e Emoções

Clareza x Dúvida

Medo x
Coragem

Amor
x Ódio

Paz x
Inquietação

Ganância x
Contentamento

Disposições Prévias

Medos e Preocupações
Desejos
Gostos e Aversões
Culpa

A TOLERÂNCIA pode dar aquela medida de tempo que nos permite sondar abaixo da superfície e apreender a verdade subjacente. Esse é o benefício mínimo que a tolerância nos concede - tempo para estudar e entender as coisas.

PARTHASARATHI RAJAGOPALACHARI

