



KIIRTAN

Kiirtan é o canto de mantras ou canções espirituais. O Kiirtan cantado com o mantra universal Baba Nam Kevalam tem um significado muito profundo. Baba, no idioma sânscrito, quer dizer "o mais querido". Nam significa "nome". Kevalam significa "somente". "Somente o nome do mais querido". A ideiação desse mantra é: Em todo lugar, em tudo que eu sinto, ouço, saboreio e cheiro, percebo a consciência Suprema que existe dentro de tudo. Também se diz: "Baba Nam Kevalam. O amor está em tudo", ou, "tudo é amor".

O Kiirtan de Baba Nam Kevalam traz muitos benefícios:

- Prepara a mente para a meditação
- Libera a mente de pensamentos negativos
- Proporciona uma paz interior
- Esclarece as complexidades da mente intelectual e torna mais fácil encontrar a solução para os seus problemas

Quando muitas pessoas cantam o Kiirtan juntas, cria-se uma vibração espiritual muito forte, capaz de prevenir aflições físicas, calamidades e acidentes.

"O Kiirtan toca o centro do coração. Discípulos de todas as religiões praticam kiirtan. A popularidade em grande escala do Kiirtan é porque ele desperta doces sentimentos espirituais. Por trás do Kiirtan, existe a ideiação da Bem-aventurança. Esta ideiação faz florescer, em todo o seu esplendor, o pequeno botão dos mais doces sentimentos do coração. O Kiirtan desperta os sentimentos humanos e nos leva a sentir um prazer superior. Kiirtan preenche a nossa vida e satisfaz todos os nossos desejos.

Através do Kiirtan sente-se sempre que não somos seres insignificantes, que não somos superiores ou inúteis. Kiirtan nos recorda sempre que somos as crianças queridas do Ser Supremo. No Kiirtan não há restrições com respeito ao tempo ou pessoa, não há diferenças entre educados e humildes, negros e brancos. Então faça Kiirtan, cante Kiirtan quando quiser, onde quer que seja possível".

Shrii Shrii Anandamurti



Como surgiu o Kiirtan "Baba nam Kevalam"

Certa vez, em 1959, o Mestre Baba (nome carinhoso pelo qual P. R Sarkar é chamado pelos devotos) viajava de trem para Kiirnahar na Índia. Ele estava acompanhado de seu assistente pessoal, e de outros de seus discípulos. O trem cruzou o distrito de Iirbhum, em Bengala. Era um pequeno e antigo trem.

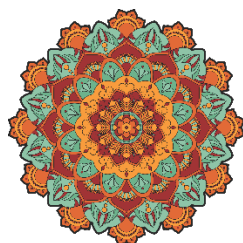
Após certo tempo, o trem parou, algum problema mecânico. Enquanto o maquinista se mobilizava para consertar a máquina, Baba desceu do trem e, como Ele sabia por quanto tempo o trem permaneceria parado, resolveu caminhar no campo adjacente. Pranayda, seu assistente estava muito preocupado com a possibilidade de o trem partir sem eles. Baba continuou a andar por algum tempo. Finalmente, chegou a um campo de cremação de defuntos. O povo local o chamava de *Kaunkalmalini Ghat*. Então, Baba lhes indicou o ponto onde *Caitanya Mahaprabhu* (um grande santo do século XVI) costumava meditar. Ele falou:

- Caitanya Mahaprabhu meditou neste local por quase seis anos com profunda concentração. No decorrer de sua prática, concluiu que a meditação não era uma prática fácil para a maioria das pessoas comuns e que estas não teriam como executar as difíceis práticas da *sádhaná* (meditação). Perguntou-se, então: "Como as pessoas comuns poderão obter os benefícios da *sádhaná*?"

Ao pensar nisso, Caitanya Mahaprabhu ouviu uma voz vinda do Cosmo lhe dizer: "Sente-se para meditar e crie um *Siddhamantra* para as pessoas comuns." - Baba continuou:

- Seguindo essa orientação, Caitanya sentou-se novamente para meditar. Então, criou o mantra: "*Hare Krsna, hare Krsna; Krsna Krsna, hare hare. Hare Rama, hare Rama; Rama Rama, hare hare.*" Baba disse que ninguém conhecia a história secreta do kiirtan. Caitanya Mahaprabhu fortaleceu o mantra, que tem se mantido vibrante por quinhentos anos.

Nesse dia, Baba expressou que a humanidade de hoje necessitava de um novo método, um novo caminho para a liberação. Desta vez, Ele nos deu um novo *Siddhamantra* - *Baba Nam Kevalam*!



O Mantra Baba Nam Kevalam

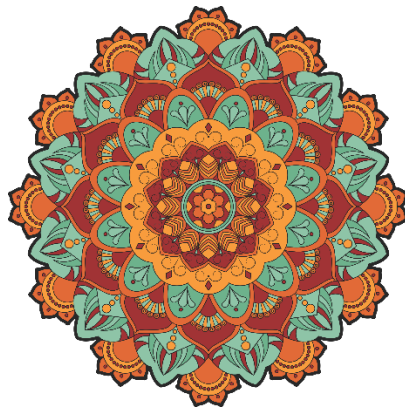
Baba explicou que o kiirtan tem um grande poder e que, ao cantá-lo, a pessoa concebe a ideiação do Supremo em sua mente, sentindo a energia do Amor em cada lugar. Também disse que esse é um mantra universal, para ser cantado em qualquer parte, por qualquer pessoa,

independentemente de espaço, tempo ou lugar, e que, no futuro, vai se difundir pelo mundo inteiro.

No campo da sádhaná (práticas espirituais), a importância do kiirtan é inestimável. Através do kiirtan, o corpo e a mente são renovados e revigorados. A mente inspira com a vibração do kiirtan, e isso facilita os processos da concentração. Portanto, é recomendável que todo aspirante espiritual faça o kiirtan antes da meditação. O kiirtan coletivo realizado por um longo tempo energiza o ambiente. As ondas de devoção e plenitude espiritual são únicas e indescritíveis. Através do kiirtan, a mente se transporta para um estado de êxtase espiritual; portanto, o kiirtan significa uma ajuda vital para o aspirante espiritual.

O kiirtan Baba Nam Kevalam é composto de oito sílabas:

BA BA NA M KE VA LA M



Tipos de Kiirtans

O kiirtan possui algumas classificações: A primeira classificação é a do nama kiirtan, que significa "Cantar o nome do Senhor".

A Consciência Cósmica tem infinitos nomes, através dos quais os devotos se dirigem a Ele. No nama kiirtan, o devoto escolhe um nome gentil para Consciência Cósmica e continua a repeti-lo e cantá-lo. Aqui não existe nenhuma fala, mas somente o canto do nome do Senhor. Para cantar o nama kiirtan não se exige nenhum curso e não se faz distinção entre iniciados e não iniciados. Todos são bem-vindos.

Akhanda Kiirtan é o nama kiirtan feito por períodos múltiplos de três horas. Akhanda quer dizer infinito. Ainda na categoria do nama kiirtan existe o avartha kiirtan, que significa "kiirtan com mudança de direção". Durante este kiirtan, os braços são mantidos acima dos ombros, e preferivelmente acima da cabeça. Dança-se com os olhos fechados, concentrando-se no *Ajina Cakra* ou no *Sahasrára Cakra*, mantendo-se a atenção nesses pontos durante todo o kiirtan.

No avartha kiirtan coletivo, um líder conduz as mudanças de direção e das melodias do kiirtan. Ele também pode indicar qual é o cakra em que todos vão se concentrar. Inicia-se a dança em uma direção (por exemplo, LESTE), cantando-se um kiirtan que tenha pelo menos

dez repetições do mantra Baba Nam Kevalam. Depois disso, gira-se 90 graus no sentido horário (SUL), passando a cantar uma nova melodia. Prossegue-se nesse mesmo movimento, cantando em mais duas direções (OESTE E NORTE), até retornar à posição inicial (LESTE). Na quinta melodia, se elevam as mãos e a face para o alto. (Inclina-se a cabeça para trás o quanto puder). Quando se inicia a sexta e última melodia, muda-se a direção da cabeça do alto para baixo. Portanto, neste avartha kiirtan nos colocamos em seis direções, sentindo a bem-aventurança do mantra Baba Nam Kevalam em nosso microcosmo. Enquanto faz o avartha kiirtan, a pessoa mantém as seguintes ideias para cada uma das seis direções.

1. Eu represento a sinceridade.
2. Tenho amor inato ao Supremo.
3. Eu purifico a minha mente no fogo da devoção.
4. Eu venço todos os obstáculos internos e externos.
5. Senhor, recebe-me em Teu colo.
6. Eu me entrego por completo ao Senhor.

Katha kiirtan é um outro estilo de kiirtan. Neste estilo se canta e se contam histórias devocionais. Katha quer dizer história. Uma história é relatada para inspirar espiritualmente as pessoas. Aqueles que narram ou recitam suas histórias são chamados de kathakas. Entre um relato e outro, canta-se uma melodia do mantra Baba Nam Kevalam.

Seis qualidades do kiirtan.

- Ajuda na sádhaná [prática espiritual]
- Proporciona transbordante felicidade.
- Dissolve o pânico coletivo.
- Combate os males das articulações.
- Elimina a preocupação e a ansiedade.
- Aumenta a longevidade.

LALITA MARMIKA

O Kiirtan de Baba Nam Kevalam é normalmente acompanhado pela dança espiritual chamada Lalita Marmika.

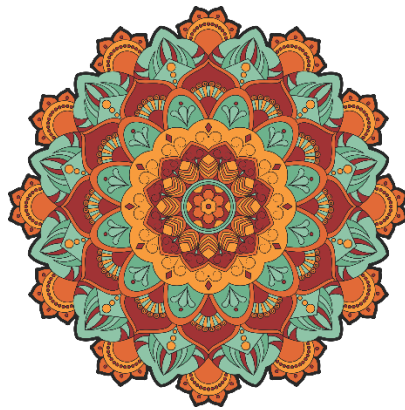
Lalita Marmika é uma dança muito antiga, inventada por Parvati, esposa de Sadashiva, a cerca de 7.000 anos.

Lalika Marmika é uma dança muito simples: iniciada com gesto de Namaskar (com as palmas das mãos juntas, os polegares tocando o ponto entre as sobrancelhas, e depois o coração), erguendo-se em seguida os braços acima da cabeça, com as palmas voltadas para cima, num gesto de conexão com o Supremo. Quando os braços se cansam, volta-se ao gesto inicial de Namaskar, mantendo-se as mãos juntas, com os polegares tocando o coração. Na dança toca-se a ponta do dedão do pé direito atrás do pé esquerdo, enquanto dobra-se ligeiramente o joelho esquerdo, e vice-versa. Quando se busca uma sintonia de movimentos, todos juntos se movendo na mesma direção, cria-se uma vibração mais forte.

O gesto com os braços significa:

"Oh, querido senhor, eu sou teu e tu és meu!"

O movimento dos pés batendo os dedos tem o efeito de estimular a glândula pineal. Esta glândula tem uma função especial: quando estimulada segrega um hormônio que afeta as glândulas subsidiárias do corpo e a pessoa experimenta um estado de consciência elevada, uma sensação de êxtase.



DHARMACAKRA

Dharmacakra é uma prática importante e proveitosa para todos que estão no caminho espiritual. Dharmacakra na Ananda Márga refere-se à meditação coletiva que se realiza semanalmente. A palavra dharma significa a essência da vida humana — conhecer seu verdadeiro Ser, conhecer o Infinito; "Cakra" significa "centro de energia". O Dharmacakra é a essência da vida espiritual. Assim, o significado de dharmacakra é uma congregação entre pessoas que compartilham o ideal de atingir a meta do dharma.

O comparecimento regular ao dharmacakra é muito proveitoso pelas seguintes razões: no começo da vida espiritual, a prática da meditação é difícil. É difícil controlar a mente, as tendências mentais, e, às vezes, o indivíduo pode sentir-se incapaz e sem forças. Por essa razão, é bom meditar regularmente com outras pessoas. A vibração coletiva criada pela união de mentes individuais pode ajudar a vencer todas dificuldades e dar nova força e estímulo à prática dia-a-dia. Por exemplo, uma pessoa que teve seu cari quebrado no tráfego não pode movê-lo sozinho. Está em grande dificuldade e cansada. Alguns homens vêm e empurram o carro, levando-o ao posto de gasolina onde é consertado; ao sair dali o carro começa a funcionar e a se mover por seus próprios meios. Assim o poder do dharmacakra. Esse é um serviço que todos nós podemos fazer — unir forças para dar energia prática espiritual dos outros.

Em Ananda Marga, o Dharmacakra visa a unir corações e mentes, para que possamos, em harmonia, buscar uma sociedade humana universal, sem quaisquer distinções entre raça, classe, nacionalidade, religião. O mais recomendável é que a acomodação na sala seja feita de maneira sistemática, devendo todos se posicionar em filas - as mulheres de um lado e os homens do outro. Isto cria fluxos harmônicos, que auxiliam na meditação.

O dharmacakra é conduzido de tal modo que une o fluxo das mentes e da meditação, criando uma forte vibração coletiva. Consiste nas seguintes etapas: algumas canções de Prabhat Samgiit (canções da "nova era") ou bhajans (canções devocionais), kiirtan (canta e dança com o mantra Baba Nam Kevalam), o mantra samgacchadhvam, meditação por 20 a 30 minutos: Ao final da meditação, recitam-se os mantras Nityam Shudam e Guru Puja, o Comando Supremo e faz-se dharmashastra, uma curta palestra espiritual.

1. Prabhat Samgiit e bhajans: Prabhat Samgiit bhajans são canções devocionais. Vivemos numa sociedade materialista, cheia de agitação, tensão, poluição de todos os tipos. Se passamos pelo tráfego das ruas, chegamos ao local do dharmacakra com o corpo e a mente agitados e cheios de vibrações mundanas e poluições visuais, auditivas etc. Por isso, é muito difícil a uma pessoa entrar na sala de dharmacakra e começar a se concentrar de imediato. Devemos primeiro nos preparar, deixar nossos problemas e atividades do dia-a-dia na porta da sala e preparar nossa mente para o estado meditativo. A música e o canto são boas formas de se fazer isso. A música suave eleva nossa mente.
2. Kiirtan é uma dança acompanhada de canto — uma atividade psicofísica — que prepara o corpo e a mente para a meditação. Durante a dança, as pernas e os joelhos são flexionados continuamente, o que torna mais cômoda a postura sentada nos momentos seguintes de meditação. Por meio da prática do mantra do kiirtan, a mente se calma e se eleva, e com isso se prepara para a concentração meditativa. No kiirtan do Ananda Marga usa-se o mantra universal Bábá Nam Kevalam, que significa: "Tudo é manifestação da Consciência Suprema", "Toda a realidade é permeada pelo Amor Divino". Quando finda o kiirtan, todos se sentam numa mesma plataforma (ou num

mesmo piso) e em colunas e filas uniformes. Isso também é essencial para criar uma forte vibração coletiva.

3. Mantra *samgacchadhvam*: cantado antes da meditação. Esse mantra foi extraído do Rig Veda e descreve o propósito do dharmacakra.
4. Depois da meditação por meia hora, outro mantra coletivo é cantado para encerrar a meditação.

Nityam Shudham

Após o mantra *Nityam Shudham*, canta-se outro mantra, o *Guru Puja*, que é um mantra de entrega. Entrega das cores da mente à Consciência Suprema. Essas cores podem estar simbolizadas por flores, e representam os *samskáras*, ou tendências mentais, que temos de trabalhar, buscando, assim, deixar nossa mente incolor, como a própria Consciência Suprema. Após o *Guru Puja*, recita-se o Comando Supremo e um *ácárya*, ou um dos membros da Ananda Márga pode dar uma palestra sobre um tema espiritual. Para encerrar, haverá uma breve apresentação de um tema espiritual. Finalmente, serão dados os informes e anúncios. Podem ser realizadas ao final do Dharmacakra a prática coletiva de duas danças, *KAOSÍKII* e *TANDAVA*, sendo esta última destinada apenas aos homens.

Quando o dharmacakra é bem dirigido, é criada uma vibração espiritual intensa, que beneficia a todos os presentes. Todos retornam ao seu lar com o coração leve e mente renovada para realizar sua meditação individual.

PRÁN'ÁH E OS VAYUS

Os movimentos da força vital no corpo – os cinco vāyus ou ares.

Apāna vāyu é traduzido como "o ar que se move para fora". O seu movimento predominante é descendente e exterior. Está localizado na região baixa do abdômen, do umbigo ao assoalho pélvico. Apāna é o aspecto da força vital que governa a capacidade de eliminar o que não é necessário ao corpo. Assim como na respiração exalamos após a inalação eliminando o que não é necessário ao corpo, apāna é a energia associada à eliminação.

Está associado à excreção e ao movimento centrífugo na matéria. O organismo se apropria do que gosta e expela ou repele o que não precisa. É composta por todos os tipos de expulsão e eliminação como urina, fezes, suor, excreção nasal, expulsão do sêmen e o parto. A mente é recebida no útero por prāṇa vāyu e é expelido como um bebê por apāna vāyu.

O funcionamento saudável de apāna vāyu é muito importante. Sem o bom funcionamento de apāna vāyu a pessoa perde energia e sente falta de determinação, preguiça, confusão mental.

Prāṇa Vāyu é o "movimento que nos coloca adiante". É o movimento centrípeto da matéria. Move-se internamente e é responsável por receber o alimento, a água, pela inalação e pela percepção. Está localizado na região do coração. É uma energia propulsora de Vida.

Prāṇa e Apāna vāyus se movem de forma complementares em direções opostas durante nossa inalação e exalação. Quando inalamos prāṇa vāyu se move para cima, do umbigo ao peito, enquanto apāna vāyu se move para baixo, do umbigo ao períneo. Na exalação, ambos se movem em sentido oposto. Ambos oscilam a partir do centro do abdômen.

Poderíamos dividir o movimento da força vital, de forma geral, nessas duas características, prāṇa e apāna, mas há particularidades nas quais a força vital se manifesta, gerando mais três funções no corpo.

Vyāna vāyu quer dizer "movimento externo do ar". Move-se do centro do corpo para a periferia. Ele permeia todo o corpo, é a energia que conecta e que coordena. Não tem local específico, mas coordena todas as capacidades, como os órgãos de percepção e flui por todas as nadis conectando todas as funções nervosas, venais, musculares, articulares e de circulação de nutrientes no corpo. É, em termos gerais, a função de distribuição. O que foi apropriado pelo prāṇa e que não foi rejeitado por apāna; o que foi assimilado por samāna é distribuído por vyāna.

Inclui o transporte do fluido sanguíneo produzido pela digestão do alimento, assim como os movimentos do corpo como um todo, como pular, caminhar. Suas funções estão associadas ao elemento água. Seu equilíbrio é fundamental para que a pessoa se sinta integrada. Governa as interações da pele com o meio ambiente. Está associado ao nosso senso de limite através do qual nós nos definimos enquanto pessoa. Em desequilíbrio a pessoa pode perder o equilíbrio motor e se sentir desastrada. A coordenação entre mente e corpo pode ser comprometida. Desequilíbrio nesse vāyu pode causar também incapacidade de se ter prazer devido ao embotamento dos sentidos.

Samāna Vāyu é literalmente "o ar que equilibra". Move-se na região do plexo. É o centro que controla o fogo digestivo, a função da digestão e o metabolismo. Essa força que seleciona ou rejeita o alimento, transforma-o através da digestão e então assimila. Está associado também à assimilação do oxigênio da respiração. Bem como a assimilação de experiências vivenciadas a partir de todos os sentidos. É a força que unifica as duas forças opostas, prāṇa e apāna.

Quando samāna não funciona bem a pessoa pode reter toxinas no corpo, causando encurtamento da respiração e problemas gástricos.

Na mente é a força que separa e discerne entre o benéfico e o não benéfico. Ajuda-nos a assimilar informações para tomar decisões a partir de nosso discernimento. Quando há um desequilíbrio pode causar delírios. Por isso que na tradição do Yoga o poder da digestão está intimamente associado ao poder da mente de discriminar e de julgar.

Udāna Vāyu é "aquele que leva para cima". Está associado à região da garganta e à cabeça. Regula a função muscular e a força nas extremidades, bem como a função sensorial dos olhos, orelhas e nariz. É considerada a força responsável por todo crescimento, nossa habilidade de ficar de pé, falar, fazer esforço, de entusiasmo e de vontade. Na cabeça está associada à expressão de ideias, às funções relacionadas à fala, ao canto, ao grito, utilizando, para isso, o ar inalado pelo prāṇa.

Desequilíbrios podem causar o encurtamento da respiração e outros problemas respiratórios, bem como falta de vigor nos membros e dificuldade de articular ideias.

Movimento dos Vāyus e os Chakras

Udāna - da garganta à cabeça - Viśudha Chakra - espaço

Prāṇa - da base da garganta ao umbigo e o contrário - Anāhata Chakra - ar

Samāna - da periferia do corpo ao centro - Maṇipūra Chakra - fogo

Vyāna - do centro à periferia de todo o corpo - Svādhīsthāna Chakra - água

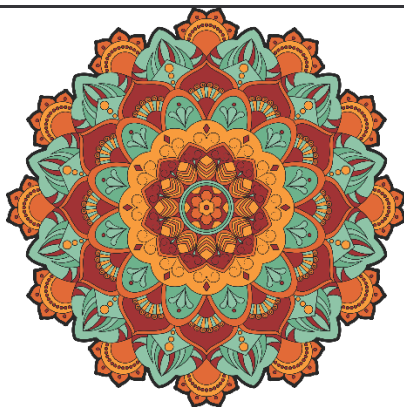
Apāna - do umbigo ao assoalho pélvico - Mūlādhāra Chakra - terra

Bala, é a força criada pela pressão da *Prakṛti* (força criadora) sobre a matéria que resulta na formação de forças interiores e exteriores que atuam dentro do objeto físico. Estas forças se chamam *prana* e quando estão coordenados por um núcleo se chama de *Prāṇāh*, a força vital responsável pela vida. No ser humano o *Prāṇ* 'āhestá dividido em cinco *sub-pranas* internos e cinco *sub-pranas* externos que chamam *Vayus* (os ares vitais ou fluxos energéticos operando no corpo).

Pranendriya, é o nome coletivo dos dez *Vayus* e é um órgão psíquico que caracteriza e analisa as percepções recebidas dos órgãos sensoriais, é um "sexto sentido" que forma avaliações e sentimentos subjetivos.

5 VAYUS INTERNOS

VAYU	LOCALIZAÇÃO	FUNÇÃO
Prana	Entre umbigo e garganta	Coração, pulmão, respiração
Apana	Entre umbigo e ânus	Evacuação, parto
Samana	Região do umbigo	Ajusta prana e apana
Udana	Garganta	Corda vocal, voz
Vyana	Corpo inteiro	Circulação e nervos
VAYU	FUNÇÃO	
Nága (cobra)	Expansão, pular, lançar e esticar	
Kúrma (tartaruga)	Contração do corpo	
Krikara	Bocejo, soluço e espirro	
Devadatta	Causa sede e fome	
Dhanainjaya	Causa sono	

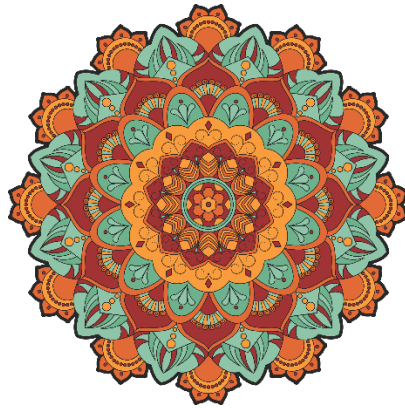


O PROCESSO DA MORTE

A existência da vida precisa de um paralelismo adequado entre mente, corpo e o pránáh (os dez váyus). Quando esses dez váyus estão desequilibrados e o paralelismo entre o psíquico e o físico está perdido, resulta a morte. Por causa de velhice, acidente ou doença, as vibrações da estrutura física são mudadas. Os váyus prána e apána ficam enfraquecidos pressionando, assim, samána que não pode mais manter o ajuste entre prána e apána.

Uma luta violenta acontece na área do umbigo que se chama "nável breathing" em inglês, referindo-se a um movimento agitado do umbigo. Este é um sinal que a morte está se aproximando. Quando samána perde a sua vitalidade, então prána, apána e sarnána estão transformados em um só e eles batem a udána na garganta. Nesta altura do processo a pessoa

não pode falar ou engolir comida. Quando udána perde a sua identidade, então vyána também se une com a força coletiva dos vayus e todos os vayus internos e externos, se fundem em um só. Eles percorrem todo o corpo com grande força buscando nos lugares delicados do corpo para urna saída. Finalmente todos os vayus saem do corpo menos dhanainjaya o vayu do sono. Este significa "o sono da morte". Quando o corpo é cremado ou decomposto, dhanainjaya também deixa o corpo - toda a energia do corpo passa para o espaço cósmico.



Regras para a prática de ÁSANAS

Sempre se deve realizar as ásanas com o menor número de distrações possível. Deve-se usar uma roupa solta.

Faça as ásanas com movimentos suaves e uniformes a um ritmo moderado ou lento. Não se apure, tome o tempo necessário e relaxe o corpo depois de cada ásana.

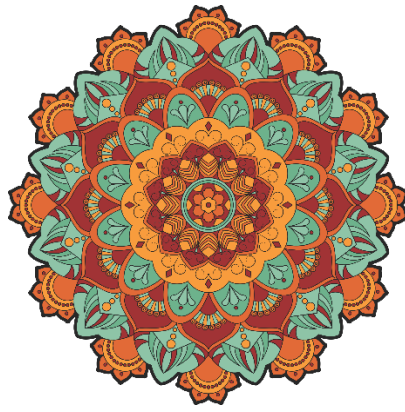
Não se deve fazer ásana ao sol, pois os raios solares evaporam os óleos tão importantes liberados durante a prática, também não se recomenda praticar ao vento para evitar resfriados.

Evite ambientes com fumaça ou pó, para que não sejam inalados.

É recomendado tomar banho antes de fazer ásanas, porém não convém fazê-lo até meia hora depois, para conservar os óleos liberados pelos poros.

É muito importante praticar as ásanas e meditação com o estômago vazio, por isso os melhores horários para as práticas é antes do café da manhã, e a tarde antes do jantar.

No período menstrual, é recomendado que as mulheres não pratiquem os ásanas que trabalhem a parte abdominal. Mas é muito benéfico fazer kaos'ikii, relaxamento, automassagem e meditação.



Como Melhorar sua Meditação

1. Diminua as interferências

Desligue o telefone, diga aos seus familiares e amigos que, durante o período em que estiver meditando, não deseja ser interrompido. Feche a porta, feche os olhos, e durante esse tempo deixe para trás o mundo lá fora. Isto tem um tremendo impacto psicológico. Se durante a meditação, uma parte da sua mente estiver atenta aos ruídos externos (escutar o som da campainha, o toque do telefone, ter o ímpeto de sair para conversar com alguém...), será difícil concentrar-se. Entregue-se totalmente à prática, deixando que as pessoas ao seu redor saibam da importância que a meditação tem para você. Elas aprenderão a respeitar esse seu momento. Estabeleça, desde o início, que não quer ser perturbado, acomodando tudo o mais que for necessário (o cuidado com as crianças, as ligações telefônicas...). Assim, a meditação fluirá com regozijo e felicidade.

2. Medite no mesmo horário

Os mais experientes em meditação descobrem que se meditarem sempre num mesmo horário, digamos às seis da manhã e às cinco e meia da tarde, ao se aproximar desses horários, sentem naturalmente a vontade de meditar. Os melhores momentos são geralmente aqueles por volta do nascer do sol e, da mesma forma, ao pôr-do-sol. O efeito mais profundo do mantra mantém-se por cerca de 12 horas. E se acontecer de meditar duas vezes ao dia, o efeito sutil do mantra mantém-se por todo o tempo.

Se deseja sinceramente explorar a meditação, é fundamental estabelecer um hábito regular de meditação. Duas vezes ao dia: de manhã, para ficar sintonizado e carregar as baterias para um novo dia; e ao entardecer, para estabelecer um ritmo harmonioso na vida. A meditação praticada duas vezes ao dia nos conecta aos ritmos diários do planeta. É importante manter essa regularidade.

As pessoas que começam a meditar, em geral relatam que têm dificuldade em encontrar tempo para meditar. Escreva suas rotinas e depois faça um exercício mental sobre como arranjar tempo. Isto de ajudará a ultrapassar este obstáculo. Os praticantes experientes de meditação, em geral, relatam ter menor necessidade de sono. Isso se deve ao estado fisiológico de repouso profundo durante a meditação. Com isso, ganham mais três horas de tempo útil (no estado desperto).

3. Praticar duas vezes por dia, invariavelmente

Esta é a chave para o sucesso na meditação. Se uma pessoa deseja sinceramente explorar todas as profundezas da meditação, é importante estabelecer o hábito de nunca falhar nas práticas. Podemos comparar a meditação com uma cadeia de rodas dentadas. A cada dia adicionamos uma peça cada vez mais sutil e delicada. O efeito ao final será um instrumento forte e útil. Contudo, se pularmos uma meditação, criamos uma situação de um "elo perdido". Para a mente tornar-se grandiosa, não falhe nunca. Seja disciplinado. Mesmo nas situações mais emergentes, é possível fazer a meditação num espaço de cinco a dez minutos; isto é, se verdadeiramente decidir realizá-la. No início, pode ser um pouco difícil, mas a longo prazo torna-se uma prática costumeira, como escovar os dentes, tomar banho, comer algo...

4. Medite no mesmo espaço físico

Tente arranjar um local especial para ser o templo sagrado da meditação. Mantenha-o sempre limpo e fresco, e realize a meditação lá sempre que possível. Perceberá que esse local se tornará de grande significância para você. Quando adentrar nesse local, a mente chamará você para a meditação naturalmente. Terá também essa percepção quando meditar num lugar

onde um grande iogue praticou meditação durante anos. É óbvio que pode meditar em qualquer lugar; no escritório, no carro, no ônibus, no ambiente externo, perto da natureza. Porém, no início será de grande valia ter um local tranquilo e especial.

5. Pratique com o estômago vazio

Depois que nos alimentamos, as energias do corpo são dirigidas para os processos digestivos, em detrimento dos processos mentais. Observe a lentidão que se segue a uma refeição pesada. Visto que a meditação requer um estado de atenção, concentração, energia mental e 'consciência', é mais eficaz meditar com o estômago vazio. Se estiver muito faminto, tome um copo de suco de fruta ou de leite, ou coma alimentos leves, pois a meditação seria contraproducente se tiver que controlar a fome enquanto medita.

6. Postura confortável e ereta

Quando a meditação é feita corretamente, ocorre um fluxo ascendente de energia pela coluna vertebral. A postura incorreta impede esse fluxo de energia, prejudica a respiração e diminui o nível de esperteza mental. Por isto, é importante sentar-se corretamente. Sentar-se numa superfície firme é muito útil. Alongamentos suaves ou um leve aquecimento ajudam o corpo a se preparar para a meditação. Ajustes para o corpo são úteis, como uma pequena almofada para aliviar a pressão nos joelhos e induzir a a postura ereta da coluna vertebral.

O fundamental é se sentir confortável, para que a mente esteja livre para a concentração plena no processo de meditação. Se não for confortável sentar-se num tapetinho, numa almofada, ou num cobertor dobrado, poderá ainda meditar sentado numa cadeira.

Com a prática regular de duas vezes ao dia, fazendo alongamentos e aquecimentos para soltar a musculatura, muitos ficam espantados ao descobrir o quanto ficam relaxados e flexíveis após poucas semanas.

7. Esteja sempre em boa companhia

Um dos melhores pontos de apoio para os altos e baixos do crescimento espiritual é a companhia de pessoas afins, que estejam trilhando o mesmo caminho. Meditações semanais em grupo são extremamente importantes para os praticantes da meditação.

Todos os eventos da Ananda Marga proporcionam aos praticantes de meditação uma oportunidade de se lançar cada vez mais nas práticas espirituais e conhecer mais acerca da filosofia do Yoga.

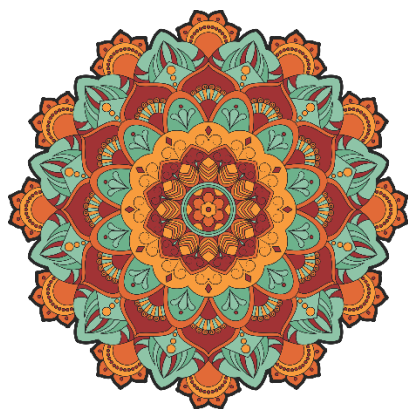
8. Leia livros que elevem espiritualmente

O intelecto, que permanece "parado" durante a meditação, precisa também de expansão, para crescer e se desenvolver. Por isso, é recomendado reservar um tempo diário para a leitura de livros espiritualmente elevados. O período pós-meditação é uma excelente oportunidade para se deliciar com uma boa leitura. Nesse momento, a mente está límpida e calma, podendo absorver ideias com maior facilidade.

10. Seja firme em seus propósitos

As experiências das pessoas no período inicial de meditação são variadas. Algumas se ajustam imediatamente. Outras podem se sentir desencorajadas ou frustradas, caso o resultado das primeiras meditações não corresponda às suas expectativas ou esperanças. Sentem-se culpados, e até desistem da prática, com um sentimento misto de falha e inferioridade. Todos que já meditaram, tiveram de lidar com isto de alguma maneira. É salutar saber também que outros podem ter experiências semelhantes, e compreender o que está na realidade acontecendo durante esse período. Particularmente no início, quando a mente parece descontrolada. Um grande iogue, Ramakrishna, certa vez falou: "*A mente é como um macaco bêbedo picado por um escorpião*". Ao sentar-se para meditar, a pessoa descobre que surge uma infinidade de pensamentos na mente, mal começa a repetir seu mantra e a mente se afasta para longe. Sons e barulhos externos desviam a concentração interna, fazendo com que o corpo fique inquieto. Em momentos como esse, a pessoa pode facilmente ficar desencorajada, pensando que

nada está acontecendo. No entanto, a maioria dos benefícios da meditação vêm do interior profundo da mente e não se revelam imediatamente. Ao trazer a atenção da mente de volta para o mantra, adquire a capacidade de, num breve tempo, manter a mente estável. Se tiver a determinação de enfrentar todas as dificuldades iniciais, tenho certeza de que será imensamente recompensado.



MANTRA DO BANHO

É muito benéfico ficar ao sol com o corpo molhado, por um minuto ou mais. Esse procedimento evita doenças de pele, pois os raios ultravioletas refratados através das gotas d'água sintetizam a vitamina D, que revitaliza a pele.

Por isso, ao final do banho, com o corpo ainda molhado, devemos prestar uma homenagem aos nossos antepassados e aos sábios e cientistas benévolos do passado, os quais, com suas descobertas e invenções, tomaram mais amena a luta pela sobrevivência. Nessa ocasião, recitamos um mantra e fazemos um *mudrá* (gesto), que expressa o significado do mantra. Esta homenagem é conhecida como *pitryagina*. O mantra seguinte deve ser recitado três vezes, enquanto se olha indiretamente para uma fonte de luz (uma lâmpada ou o sol).

O mudrá é feito da seguinte forma:

1. Com as mãos juntas, toque o ponto no centro das sobrancelhas.
2. Abaixar as mãos e toque o centro do peito.
3. Contorne as mãos e as aponte para o tórax.
4. Estenda as mãos, com as palmas para cima.
5. Abaixar-as um pouco.
6. Abaixar mais, como se a oferenda escorresse das mãos.
7. Eleve os braços ao alto, com a palma das mãos para frente.
8. Abaixar-os rapidamente.

O significado do mantra foi explicado por Báábá nos seguintes discursos:

"Agora, vocês sabem que há um mantra (snána mantra), que deve ser recitado após o banho, juntamente com um mudrá:

Vocês precisam conhecer seu significado. É muito semelhante à madhuvidya. Através dele, a pessoa sente que Brahma está presente em todas as tarefas do dia-a-dia.

A primeira parte é:

Pitrpurusébhyonamah. *Agora, você vive nesse mundo; mas, antes, muitos seres humanos estiveram aqui, ou seja, os ancestrais do homem moderno. Milhões de pessoas vieram antes de nós.*

Eu faço namaskar (presto respeitosa saudação aos ancestrais da humanidade.

Rsidevebhyonamah. *Através do tempo, muitas invenções foram criadas por pessoas elevadas, conhecidas como riis. Os inventores da penicilina, do avião, do automóvel, da televisão - eles são riis. Aqueles que inventaram a carroça também foram riis em tempos remotos. Tantos riis vieram... e se foram; personalidades brilhantes em suas épocas. Eles podem ser ou não reconhecidos nesta segunda metade do século XX, mas em suas épocas eles foram personalidades brilhantes. Eu também faço namaskar àqueles riis que foram os autores de várias invenções. A coletânea de suas invenções é a civilização moderna.*

Brahmar panam: *Agora, eu estou oferecendo alguma coisa a Brahma. Mas o que é que eu estou oferecendo? Minha reverência, meu respeito, minha cordialidade, meu amor. Oferecer é uma ação, e esse processo de oferenda é o quê? É Brahma. Também sentimos que Brahma é o ato de oferecer. Vocês compreendem? Sentimos que o pensamento em Brahma está nessa parte também. Portanto, a oferenda é Brahma, porque pensamos em Brahma quando nos referimos a ela.*

Brahma havir: *E o objeto oferecido também é Brahma.*

Brahma gnao: *A pessoa a quem estou oferecendo também é Brahma. Brahma havir significa que eu estou oferecendo a ação. O ato de oferecer é Brahma e o objeto da oferenda também. Suponha que eu esteja oferecendo esta vareta, então, esta oferenda é Brahma.*

Brahman á hutam: *A pessoa que está oferecendo também é Brahma. O pensamento em Brahma também se refere a ela. O ato de oferecer, a oferenda, aquele que recebe e aquele que oferecer, todos são Brahma.*

Brahmaevatenagantavyam: *A pessoa que faz a oferenda, sua meta e seu destino são Brahma, ou seja, Brahma é a meta do ser que oferece. E quando o ser que oferece se unirá a Brahma, tornar-se-á um com Brahma. O ser que oferece está aqui nesse mundo para fazer o trabalho de Brahma, e depois de concluí-lo, tornar-se-á um com Brahma.*

Brahmakarmasamádhiná: *Quando a pessoa partirá? Após concluir o trabalho que lhe foi designado por Brahma.*

Mantra do Banho



1) *Pitr purusébhyo namah*

Faço esta homenagem aos meus antecedentes.



2) *Āsi devebhyo namah*

Saúdo aos sábios e inventores benevolentes do passado.



3) *Brahmar panam*

Brahma é este ato.



4) *Brahmarhavir*

Brahma é aquilo que se oferece.



5) *Brahmagnaó*

Brahma é aquele que recebe.



6) *Brahmanáhutam*

Brahma é quem oferece.



7) *Brahmaeva tena gantavyam*

Em Brahma imergirei,



8) *Brahmakarma samádhiná*

Após concluir Sua missão.

CAMADAS DA MENTE

De acordo com os conceitos do antigo Yoga e da Física moderna, a existência não é uma realidade singular, mas um continuum de várias camadas interpostas, indo desde a camada mais densa - o corpo físico -, passando pelas várias camadas da mente e chegando à última, chamado "espírito". Na medida em que a pessoa avança nesse processo contínuo, as camadas se tornam mais elevadas e sutis.

Os iogues definiram que a mente tem cinco camadas, ou *kos'as*, em sânscrito. Cada camada que sucede a anterior desperta um estado de consciência mais expansivo e exultante: as camadas superiores contêm um estoque de energia e conhecimento e exercem uma sutil influência sobre as camadas inferiores.

Num estágio além das cinco camadas mentais está o reino do "espírito", ou a consciência infinita, o imaculado Ser Interior. Nesse estado de perfeita paz e além de qualquer onda vibratória ou manifestação, todos os conflitos e contradições da mente inferior se dissolvem. Aqui tudo se torna um. Quando se atinge esse estado, mesmo que por um momento instantâneo, toda a existência se inunda por um êxtase inexplicável. Essa é a meta do Yoga e a meta da vida: elevar a mente para as camadas superiores, até a realização do Infinito, o Ser Interior bem-aventurado.

Em geral, os seres humanos não atingem os mais profundos níveis do seu Ser Interior. Eles experimentam apenas as duas camadas inferiores da mente - consciente e subconsciente - porque a agitação dessas camadas superficiais os impedem de ir adiante. Entretanto, certos indivíduos conseguem ir além desses níveis inferiores, atingindo, por momentos, a camada mais sutil, a Mente Superconsciente. Por instantes, eles têm experiências surpreendentes de telepatia, visão futurista ou êxtase; e quando seus egos se dissolvem, eles se fundem com a Entidade Todo-Abrangente. Mas tão logo recomeça a agitação contínua das camadas superficiais, o vislumbre da "Camada Mental Mais Profunda" se dissipa.

Ao longo da história, somente alguns indivíduos fizeram esforços sinceros para alcançar e manter esse estado superconsciente, realizando a glória e o poder de sua existência; e um número ainda menor de pessoas realizou o seu verdadeiro Ser. A maioria se manteve no nível da mente dominada pelas sensações de prazer e dor, utilizando uma parcela ínfima de seu verdadeiro potencial e vivendo a vida pela metade, em ignorância e confusão mental. É por isso que os sábios nos ensinam: "Nesse estado, você nada pode conhecer de si mesmo. É como a cera do favo: o que ela pode saber sobre o fogo? Somente após sua transformação em parafina, depois em vela e finalmente quando propaga a luz é que ela vem a conhecer o fogo. Assim também, um dia conhecerás que quando estavas vivo, estavas morto; e apenas pensavas estar vivo".

CAMADA EXTERNA: O CORPO FÍSICO

Nossa jornada interior começa no corpo físico. Em verdade, o corpo físico é o veículo para essa viagem.

A complexa sinfonia do corpo é regida por um sistema de glândulas endócrinas, que segregam hormônios e os lançam na corrente sanguínea. Os hormônios têm um profundo efeito sobre as funções do corpo - crescimento, metabolismo, digestão, nível energético, calor, sexualidade e também sobre a mente. Tanto a hiper como a hiposecreção das glândulas podem causar distúrbios mentais e gerar emoções negativas, tais como ansiedade, ódio, raiva ou medo, que afetam a saúde e a paz mental.

A glândula mais desconhecida do corpo humano é a glândula pineal, localizada no centro do cérebro. Os antigos filósofos reconheceram a enorme importância dessa diminuta glândula com formato de cogumelo, e chamaram-na de "sede da alma" e "controladora do pensamento".

Quando as espécies primitivas começaram a evoluir, em eras muito distantes, criaturas semelhantes aos lagartos teriam, de fato, um terceiro olho no centro da cabeça, muito sensível à luz e que era um regulador dos ciclos biológicos do corpo. Gradualmente, depois de milhões de anos de evolução, esse "olho" se recolheu para o interior do cérebro, e hoje a glândula pineal dos seres humanos é o vestígio desse "terceiro olho" das espécies primitivas.

A glândula pineal é a conexão, no nível físico, com o "terceiro olho intuitivo" descrito pelos iogues. Quando esse "terceiro olho" é adequadamente desenvolvido ou "aberto" pelas práticas de Yoga, o praticante pode "vislumbrar" passado, presente e futuro e desfrutar de um estado divino de consciência superior.

Ultimamente aumentou o interesse científico pôr esse antigo conceito, pois cientistas descobriram que a glândula pineal segrega hormônios que afetam as glândulas e outros órgãos das regiões inferiores, e também que ela está associada ao estado de consciência. Quando essa glândula diminui a produção do hormônio serotonina, a pessoa experimenta um relaxamento profundo, até alcançar estados elevados de consciência transcendental.

Assim, há vários séculos, os iogues já haviam compreendido a necessidade do equilíbrio das secreções hormonais para se controlar e transcender a mente e, por isso, desenvolveram uma série de posturas de Yoga destinadas a atuar sobre as glândulas endócrinas, como veremos adiante.

O corpo físico é denominado "*Annamaya Kos'a*", que significa "feito do alimento". Esse veículo físico é a máquina da mente, e a mente o utiliza para atuar no mundo físico. Assim, a percepção fundamental para o desenvolvimento espiritual é a conscientização de que: "Eu não sou este corpo".

O filósofo Epiteto, escravo de Epafrodito, cruel secretário de Nero, foi um dia tão brutalmente espancado que sua perna quebrou. Quando lhe perguntaram como havia se tornado

inválido, respondeu: "Eu não sou inválido, minha perna é que é inválida". Ele estava totalmente desapegado de seu corpo, sabia que seu verdadeiro ser era algo acima desse aspecto.

Se o corpo físico é uma máquina, quem é o controlador da máquina? O "maquinista" deste corpo é a primeira das cinco camadas da mente - a mente consciente.

PRIMEIRA CAMADA DA MENTE: MENTE CONSCIENTE CAMADA DO DESEJO

Certa vez pediram a um sábio que revelasse os poderes milagrosos da mente. Ele apontou para um vendedor de mel no mercado, que logo em seguida lambuzou-se com mel e passou o dedo sujo na parede. Rapidamente, dezenas de mosquitos pousaram sobre o mel, então apareceu uma lagartixa que começou a comê-los, um a um. Nesse momento, um gato saltou sobre a lagartixa e a devorou. Logo depois, um cachorro viu o gato e o perseguiu por toda a loja e numa furiosa luta o matou. Pois bem, esse era o gato de estimação do vendedor, que, furioso, ordenou ao empregado que matasse o cachorro. Infelizmente, esse cachorro pertencia ao freguês, que ficou furioso quando viu o empregado da loja tentando matar seu cachorro e começou a atacar fisicamente o vendedor.

O sábio perguntou: "Agora estão satisfeitos? Essa é a capacidade milagrosa da mente, que cria desejos de todos os tipos. Veem aonde eles nos conduzem? E isso se passa a cada momento, em todas as partes do mundo".

Esta é, na verdade, a característica da mente consciente: o desejo. Ela tem três funções:

- 1) percepção;
- 2) desejo ou aversão;
- 3) ação.

Isto é, percebe os estímulos do mundo exterior, através dos cinco órgãos sensoriais (olhos, ouvidos, nariz, língua e pele), tem desejos ou aversões a esses estímulos e age para realizar esses desejos ou fugir das aversões, utilizando-se dos cinco órgãos motores (mãos, pés, cordas vocais, órgãos genitais e órgãos excretórios).

Por exemplo, uma criança vê (com o órgão da visão) um vendedor de sorvete num dia quente e ouve (com os órgãos auditivos) a sedutora sineta do vendedor. Um forte desejo de provar (com a língua) o sorvete surge na mente da criança. Ela corre até seu pai (com os órgãos motores, os pés) e pede a ele (com suas cordas vocais) que lhe dê algumas moedas; volta correndo até o vendedor, entrega-lhe as moedas (com suas mãos), pega o sorvete e o saboreia.

Outro exemplo: você está sentado embaixo de uma árvore, perto de um riacho. De repente, você sente (com seu órgão sensorial, a pele) que alguma coisa peluda caiu na parte de trás de seu pescoço. Você sente medo e repulsa (aversão) ao se lembrar de que aquela região é famosa por ter aranhas venenosas. Então, pula (utilizando seus órgãos motores, os pés) freneticamente, tentando afastar o objeto de seu pescoço (utilizando suas mãos) e gritando desordenadamente (utilizando suas cordas vocais).

Análise, por um só momento, suas ações de uma hora atrás, do dia anterior, do ano passado e de toda a sua vida. Quantas dessas ações foram realizadas precisamente desta forma: a percepção dos estímulos do mundo exterior; a criação de desejos ou aversões referentes a esses estímulos; e as ações realizadas para satisfazer esses desejos ou fugir dessas aversões? Não é a maioria das ações em nossa vida impulsionada, na verdade, pelos desejos de nossa mente consciente? Assim, os sábios dizem que os dez órgãos sensoriais e motores são como dez cavalos bravos atrelados à "carruagem da mente". Carregada por corcéis descontrolados, que tomam diferentes direções, em busca de prazer, a "carruagem" segue sem rumo, de um lugar para outro, trepidando e rodando, sem nunca parar.

Após a saída do trabalho ou da escola, vamos ao restaurante para deliciar uma boa refeição, depois seguimos em direção ao *shopping* para ver e adquirir as novidades, e mais tarde entramos no cinema, para nos distrair com imagens e sons. A capacidade de um órgão para absorver prazer é limitada, e os objetos de nossa satisfação também são limitados; portanto, a pessoa tem de saltar de um objeto para outro: "Meu estômago está cheio! Vamos às compras; estou cansado de fazer compras, vamos ao cinema! "

Assim, no nível de desejos e aversões instintivas, os seres humanos assemelham-se muito mais aos animais, que são movidos pelos quatro instintos básicos: fome, sono, medo e sexo - os instintos de sobrevivência, preservação e reprodução.

Muitas tradições religiosas nos têm ensinado, através dos tempos, que para alcançar a beatitude devemos reprimir a satisfação desses instintos físicos. Como esses instintos fazem parte de nossa natureza, não devemos reprimi-los, mas sim controlá-los e direcioná-los para a realização de propósitos mais elevados.

A existência humana é muito mais do que a expressão dos impulsos instintivos da mente consciente, que mobilizam o corpo físico para desfrutar do mundo exterior através dos sentidos. As ideologias materialistas do mundo atual, que se baseiam na satisfação e no prazer físico, se concentram primordialmente nos conceitos econômicos da vida. Tais ideologias gradualmente embrutecem os seres humanos, já que elas restringem a existência humana exclusivamente ao nível da mente consciente, o nível mais baixo e mais denso do ser, e desprezam a elevação mental a níveis mais sutis e expansivos. O mundo precisa de uma teoria socioeconômica que considere os níveis mais sutis da existência humana e crie circunstâncias sociais para que todos possam conseguir a satisfação de suas necessidades básicas, bem como alcançar o ápice da existência humana.

SEGUNDA CAMADA DA MENTE

MENTE SUBCONSCIENTE PENSAMENTO REFLEXIVO E MEMÓRIA

Certa vez, uma mulher levava para o mercado um cântaro de leite sobre a cabeça. Logo, ela começou a pensar: "Quando vender este leite, eu ganharei um bom dinheiro e então comprarei galinhas... assim montarei uma granja. Ficarei rica, comprarei uma casa enorme, casarei com o homem mais bonito das redondezas e terei tantos filhos que darei pulos de alegria". Ao pensar assim, saltou repentinamente, permitindo que o pote caísse e quebrasse. Como seus pensamentos estavam absorvidos pela mente subconsciente, seus órgãos sensoriais não recebiam estímulos do mundo externo, então, seu corpo agiu de acordo com as imagens do subconsciente.

A mente subconsciente é mais expandida do que a mente consciente, tendo duas funções: pensamento profundo - ou reflexão - e memória. Grande parte de nossos pensamentos acontece nesse nível da mente - as atividades intelectuais e analíticas, os pensamentos científicos e a busca de solução para os problemas. Para a maioria das pessoas, este nível da mente lida com os problemas do dia-a-dia e da sociedade: esta é a camada de informação e elaboração do pensamento. Esta também é a camada dos pensamentos filosóficos profundos: as controvérsias entre diferentes filosofias do mundo, inclusive no campo religioso, surgem por conta das diferenças na mente subconsciente de seus proponentes.

Esta é também a camada da memória. De acordo com os princípios de Yoga, há dois tipos de memória: a "memória cerebral" e a "memória extra cerebral". Uma está diretamente relacionada com o cérebro, e a outra atua na esfera mental, que está além do cérebro.

MEMÓRIA CEREBRAL

Certa manhã, um homem entrou em seu carro e se dirigiu para a Universidade, em seu habitual comportamento de desatenção aos detalhes. Ele pouco percebeu do cenário à beira da estrada, pois pensava profundamente nos problemas do seu escritório. Quando chegou à Universidade, foi convidado para participar de uma experiência de hipnose, tendo sido perguntado sobre o seguinte: Quantos postes telefônicos havia no caminho que percorreu esta manhã até a Universidade? Imediatamente, ele respondeu: "Duzentos e cinquenta e sete". Quando, mais tarde, os postes foram contados, verificou-se que havia exatamente duzentos e cinquenta e sete postes no percurso.

Em nossa mente subconsciente, é armazenada muito mais coisa do que geralmente sabemos; todo esse conteúdo está simplesmente oculto, devido à atividade constante da mente consciente. Quando a mente consciente se acalma ou fica em estado de suspensão, como na hipnose, podemos nos lembrar de experiências das quais não estávamos conscientes enquanto elas ocorriam.

Após anos de pesquisas científicas sobre o fundamento fisiológico da memória - a substância química da memória, ou sua localização específica no cérebro - os cientistas descobriram que enormes seções do cérebro podem ser destruídas por traumatismos, tumores, lesões e pela velhice, sem causar nenhuma perda de memória. Isto os levou a crer que a memória e a capacidade de aprendizado criam um certo "campo" eletromagnético no cérebro, que conserva as impressões vibratórias de eventos passados. Esta ideia corresponde ao conceito iogue de que as impressões em forma de vibração são recebidas através dos órgãos sensoriais, afetando o sistema nervoso e a mente consciente. Esta agitação deixa impressões mentais de curta ou longa duração, dependendo da intensidade da vibração. A memória é a reprodução dessa vibração no cérebro, de modo que a experiência passada possa ser revivida.

Foi desenvolvido, na Bulgária, um tipo de aprendizado revolucionário, chamado "sugestopedia", no qual os estudantes, relaxados em uma cadeira reclinável, são orientados para se concentrar, enquanto escutam música clássica relaxante. Com esse tipo de fundo musical, o instrutor começa a recitar vocábulos, lições de gramática e frases de uma língua estrangeira, porém os alunos são instruídos para escutar a música e não a lição. Nesse estado de serenidade, a mente parece absorver a informação como uma esponja: os alunos conseguem aprender o conteúdo de um ano de aula em apenas um mês. Suas mentes conscientes estão tão relaxadas pela música e pela meditação que a ansiedade em aprender desaparece, fazendo com que a informação seja diretamente absorvida e armazenada na mente subconsciente.

Parece que, sem a interferência da mente consciente, a habilidade do subconsciente de captar, armazenar e recuperar informações é virtualmente ilimitada. Essa técnica, às vezes chamada de "super-aprendizado", está começando a ser usada em instituições acadêmicas, com bons resultados. Tais técnicas de aprendizado progressistas, que incluem a meditação e o relaxamento, ajudarão a humanidade futura a desenvolver todas as potencialidades da camada subconsciente da mente.

MEMÓRIA EXTRACEREBRAL

Após o ataque de índios americanos, um grupo de soldados fugiu de um forte, e escapou pelo rio Ohio, em uma balsa construída às pressas. Como eles não tinham provisões alimentícias, depois de alguns dias ficaram famintos. Cresceu entre eles um forte instinto coletivo de sobrevivência, e por fim todos se salvaram. Setenta anos mais tarde, no Velho Oeste, um homem enquanto entrava numa barbearia viu um garoto sentado na cadeira do barbeiro comendo biscoitos. O garoto olhou para ele com afeição e repentinamente deu-lhe o saco de biscoito, dizendo: "Tome isto, você ainda deve estar com muita fome! " O pai do menino o reprovou, dizendo: "Não incomode a quem você não conhece". O garoto olhou para o homem e disse: "Mas eu o conheço! Você estava na balsa também, e nós estávamos realmente famintos naquela ocasião, não é verdade?"

Tais exemplos têm sido registrados com frequência cada vez maior, na medida em que os cientistas interessados pela teoria da reencarnação descobrem, no mundo inteiro, casos indiscutíveis de lembrança de vidas passadas.

Chamamos a isto de "memória extracerebral", porque existem recordações de uma existência que estão além do cérebro, além do corpo físico. Frequentemente, descobre-se que crianças em tenra idade são capazes de reviver esse tipo de memória, como um menino libanês que se recordou da casa em que havia morado na vida anterior, de suas duas esposas anteriores e até de uma lamparina... Ou o caso daquele garoto indígena do Alasca que dizia insistentemente ser a reencarnação de seu próprio avô. O avô, que havia morrido seis anos antes, dissera a seu filho que, antes de morrer, voltaria como seu próprio neto e que havia escondido seu relógio de ouro numa caixa dentro da casa, em um lugar seguro. Quando a criança começou a falar, chamou seu tio de "filho" e sua tia-avó de "irmã" e, caminhando diretamente para o local onde seu avô havia escondido o relógio, pegou-o e disse: "Isto é meu".

Mas, depois dos cinco anos de idade, vem o ocaso do esquecimento, e a memória extracerebral se perde. Se ela fosse preservada por muito tempo além dessa idade, a criança estaria, na verdade, vivendo em "dois mundos" ao mesmo tempo: na vida passada e na vida atual. Em tal caso, a criança seria incapaz de se ajustar ao corpo e ao ambiente atual, adoecendo e morrendo para ter outro corpo físico mais apropriado ao seu futuro desenvolvimento.

MUNDO INTERIOR: OS SONHOS

Uma passagem dos Upanishads (Escritura Sagrada da Índia) descreve o que se passa no subconsciente: "Quando a pessoa dorme, leva consigo as imagens deste mundo e, no sonho, as destrói e reconstrói. Lá não há carruagens, nem pontes, nem estradas, mas ela a cria. Não há alegria, nem prazer, nem encantos, mas ela cria alegria, prazer e encantos. Não há lagoas nem rios, mas ela a cria. Porque ela é uma criadora".

As imagens caleidoscópicas dos sonhos são janelas que se abrem em nossa mente subconsciente. Durante o dia, a mente recebe a influência de várias impressões sensoriais que, como já vimos, são armazenadas na mente subconsciente. Dessa forma, à noite temos um acúmulo de experiências inacabadas, e durante o sono, quando essas impressões são revividas nas células cerebrais, as imagens desconstruídas do dia-a-dia surgem na mente subconsciente como sonhos. Os sonhos nos ajudam a processar as ocorrências diárias, ou a satisfazer desejos profundos não realizados na vida.

Mas, nesse processo, a pessoa despende muita energia. O sonho é, na verdade, um "delírio interior": enquanto os olhos fechados se movem rapidamente, o pulso e a respiração se tornam erráticos, eleva-se a pressão sanguínea, o consumo de oxigênio é aumentado, a liberação de hormônios no sangue aumenta consideravelmente e a temperatura do cérebro se eleva de forma impressionante. Essa agitação física pode ocorrer de cinco a seis vezes em uma noite. Não é de se estranhar que frequentemente nos levantemos tão cansados quanto antes de nos deitarmos!

Os sonhos podem ser agitados quando os nervos da pessoa estão tensos ou enfraquecidos, quando o cérebro fica sobrecarregado por ansiedade e esforços mentais concentrados, ou ainda quando a digestão é difícil (comer muito à noite pode produzir gases, que perturbam o sono).

A maioria das pessoas tem que sonhar para aliviar a sobrecarga de estímulos acumulados durante o dia. Se a pessoa ficar sem dormir por várias noites seguidas, poderá sofrer severos distúrbios mentais. Somente aqueles que praticam meditação profunda não necessitam sonhar, porque a meditação desempenha, para eles, a mesma função de catarse psíquica dos sonhos.⁶ Se eles mantiverem a pureza de pensamento e um controle sobre a dieta, permanecerão num estado de profundo relaxamento e sem sonhos, durante toda noite, e se levantarão sentindo-se completamente descansados, mesmo depois de poucas horas de sono. Uma pessoa comumente gasta cerca de um terço de sua vida dormindo e um quinto sonhando; o iogue gasta somente um quinto, ou menos, de seu tempo dormindo e muito pouco sonhando.

FANTASMAS DA MENTE

Havia um homem que costumava ser mandado por sua esposa e, repentinamente, se tornou viúvo. Tempos depois, voltou a se casar, mas passou a ter sentimento de culpa e recordações perturbadoras sobre a esposa falecida. Certo dia, num piquenique com a nova esposa, em lugar frequentemente visitado por ele e a mulher anterior, começou a gritar, temendo que o fantasma dela estivesse vindo para assombrá-lo. Uma fotografia tirada do casal no local do piquenique mostrou o rosto da esposa falecida pairando sobre os recém-casados.

Nós fomos induzidos a ter medo de criações fantasmagóricas através dos tempos, mas elas são geralmente meras alucinações da mente agitada, obcecada pelo medo.

Normalmente, as imagens do subconsciente permanecem na mente, e se a pessoa se concentra numa imagem aterrorizante - por exemplo, quando está sozinha num ambiente escuro, ou quando sua mente está sugestionada pela informação de que aquele lugar é mal-assombrado - então, pode-se criar a imagem de um fantasma ou da pessoa amada ou temida, através da mente subconsciente, e assim projetar essa imagem para o exterior.

Na verdade, algumas vezes cientistas fotografaram projeções "ectoplásmicas" (mentais) de pessoas tão sensitivas quanto Ted Serios, as quais, como no caso anterior do marido "assustado", têm poder suficiente para criar imagens mentais, que são registradas em filme fotográfico. Os cientistas chamam a isso de "fotografia do pensamento".

Em sociedades primitivas, os curandeiros costumavam "exorcizar" indivíduos "possuídos" fazendo sua mente retornar ao normal com pancadas leves no corpo, para "expulsar os maus espíritos", enquanto murmuravam frases de "efeito mágico", para impressionar os espectadores. Ou, como faziam os feiticeiros da Etiópia, que espargiam "água benta" no rosto dos "possuídos" por um tempo tão longo que quase os sufocavam. Nesses casos, mediante o impacto causado no corpo e no sistema nervoso, a mente consciente voltava a funcionar normalmente, e os "espíritos" se desvaneciam no ar.

INFLUÊNCIA HIPNÓTICA

Um mago de rua, na Índia, estava rodeado por uma multidão, que, incrédula, contemplava uma corda enrolada se retorcer e se elevar no ar lentamente, diante de seus olhos. Mas aqueles que tinham uma mente suficientemente forte para resistir à influência hipnótica do mago, ou se encontravam além do raio de poder mental do mago, simplesmente viam uma velha corda enroscada no chão e o mago parado em pé, diante dela, de olhos fechados, concentrando-se intensamente. Na verdade, o mago estava imaginando a corda levantar-se no ar, criando esta imagem em sua mente subconsciente, e com todo seu poder ectoplásmico projetava esta imagem na mente dos espectadores.

O hipnotismo é outro fenômeno que comprova o poder da mente subconsciente. Numa experiência hipnótica, a mente subconsciente de uma pessoa influencia a mente consciente da pessoa hipnotizada, que passa a visualizar as criações mentais do hipnotizador e atender seus comandos.

O hipnotismo está sendo usado cada vez mais na psicoterapia, na medicina e na odontologia, como uma forma de anestesia sem remédios; mas apesar de prestar benefícios imediatos, ele é, em última análise, prejudicial. A sugestão hipnótica pode atuar apenas sobre uma mente fraca e passiva. Sob a ação hipnótica, a pessoa não desenvolve controle de seu cérebro e de sua personalidade, por vontade própria; mas, pelo contrário, permite que sua mente fique impedida de agir devido a uma força mental mais forte. Assim, cada vez que uma pessoa é hipnotizada, ela sofre perda de energia mental, até que, por fim, sua mente, ao invés de evoluir, perde toda a força de vontade e determinação.

Nosso propósito não é sermos transformados pela vontade dos outros, pelo domínio da mente dos outros, mas sermos senhores de nós mesmos. Somente assim nos libertaremos das amarras externas e internas.

MENTE SUPERCONSCIENTE - PRIMEIRO NÍVEL - Mente supramental - Camada da intuição

"Há algo misterioso, sem começo nem fim,

Que já existia antes de existir céu e terra,

Imóvel, infinito, único, imutável.

Está em todas as partes e é inesgotável.

É a mãe de tudo.

Procurando-o, não se pode vê-lo;

Ouvi-lo, é impossível.

Intangível, quando se tenta alcançá-lo.

É a forma que não tem forma.

É a existência na inexistência.

É o mistério maior".

Da sabedoria de nossos antepassados à física moderna, os sábios têm falado de uma Mente Cósmica - o receptáculo infinito de todo o conhecimento, onde o passado, o presente e o futuro fundem-se na "supercamada" de uma realidade que está além de espaço e tempo.

Aqueles que conseguem transcender os níveis inferiores (consciente e subconsciente) de suas mentes, imediatamente, realizam esta Mente Cósmica superconsciente - porque a mente superconsciente individual e a Mente Cósmica Superconsciente são uma só. Então, eles também se tornam onisciente e podem "ver" o passado, o presente o futuro e compreender os mistérios da vida.

A mente supramental é a primeira camada dessa mente superconsciente, o reino da intuição e do "insight" criativo, que está além da camada lógica e racional da mente subconsciente. Apenas uns poucos pesquisadores avançaram nesse reino psíquico sutil e foram beneficiados por um breve vislumbre de sua glória - artistas e cientistas iluminados, santos e místicos.

Muitos poetas e artistas saíram de seus níveis mentais inferiores e se elevaram a este estado superconsciente ao se depararem com a beleza estonteante da natureza. Talvez você também já tenha experimentado o sublime sentimento de estar "além de si mesmo", na paz da natureza, onde as amarras do ego mesquinho se dissolvem, e a mente se conecta a um estado mais elevado, transcendental.

"INSIGHT" CRIATIVO

A inspiração criativa tem sido vivenciada, através dos tempos, como algo que vem de um "insight" repentino e espontâneo, de uma dimensão mais elevada, e que está além da análise lógica e racional da camada mental superconsciente.

O compositor de ópera alemão Richard Wagner revelou que "ouvia" espontaneamente as músicas que compunha. Charles Darwin, depois de coletar dados científicos por anos seguidos, "descobriu" repentinamente sua teoria da evolução num passeio de carruagem. Michelangelo só conseguia criar quando tinha o que ele mesmo chamava de "acessos da alma", quando o "espírito de Deus" o elevava a um estado de êxtase. Albert Einstein revelou que não descobriu a teoria da relatividade com o uso da lógica consciente ou do raciocínio, mas sim com os "mecanismos da intuição".

SONHOS INTUITIVOS

Às vezes, as ondas vibracionais da camada supramental atingem a mente subconsciente durante um sonho, transformando-o em um tipo especial de sonho - um "sonho intuitivo". Semelhante ao que acontece com os "insights" intuitivos, os sonhos intuitivos também ocorrem com maior frequência quando a mente está concentrada num problema ou num tópico específico, e cria uma força psíquica necessária para transpor a superconsciência. O químico Mendeleev, após se concentrar intensamente para descobrir a relação entre as propriedades dos vários elementos químicos e suas estruturas atômicas, adormeceu. Em um sonho, "viu" a tabela periódica dos elementos estampada diante de si, e ao acordar rapidamente a copiou.

Assim, há dois tipos de sonhos: o sonho comum - que é um conjunto de impressões desconexas registradas pelo subconsciente no decorrer do dia - e o sonho intuitivo, como o sonho profético de José, do Velho Testamento, que foi inspirado na mente superconsciente.

Um fazendeiro de uma pequena aldeia da Índia estava desesperado porque seu filho amado estava à beira da morte, com uma doença que nenhum médico conseguia sequer diagnosticar e muito menos curar. Com sua mente concentrada no estado doentio do filho, ele adormeceu. Durante o sono, sua mente transpôs como uma flecha a camada superconsciente totalmente expandida; vendo, no repositório da sabedoria interior, o remédio certo para a cura de seu filho. Mas, quando o remédio surgiu em seu sonho, ele fez uma associação com uma imagem guardada no subconsciente: a imagem da deusa Kali, a quem venerava no templo, diariamente. No sonho, ele viu a deusa Kali flutuando majestosamente em direção a ele com suas mãos estendidas, oferecendo-lhe o remédio curador. Ele despertou sobressaltado, correu à procura do remédio e o comprou, salvando a vida do filho. Ele doou então toda a sua colheita ao templo de Kali, porque, como havia dito por toda a aldeia, a misericordiosa deusa havia aparecido para ele em sonho para curar seu filho. Na verdade, não foi a deusa Kali, mas sua própria mente superconsciente.

FENÔMENOS PARANORMAIS

Uma mãe teve uma visão súbita e apavorante da morte de seu filho e duas horas mais tarde recebeu um telefonema comunicando que ele havia morrido em acidente de carro. Numa experiência telepática na ex-Tchecoslováquia, enquanto a pessoa "emissora" imaginava-se enterrada viva, a pessoa "receptora" tinha ataques de asma. Mensagens telepáticas podem ser enviadas a milhares de quilômetros sem qualquer dificuldade, até mesmo quando se interpõem entre as pessoas cabines de ferro ou chumbo, que têm a capacidade de bloquear radiações eletromagnéticas. Nada pode "bloquear" essas mensagens, pois elas não se comparam a ondas eletromagnéticas. Essas sintonias psíquicas são feitas com os níveis superiores de consciência, numa esfera além de espaço e tempo.

Fenômenos psíquicos, tais como a "Percepção Extra-sensorial" (PES), a telepatia ou a clarividência, podem ocorrer espontaneamente apenas de oito a dez vezes na vida de uma pessoa comum, quando as camadas inferiores da mente estão suficientemente calmas, devido a um estado de relaxamento e tranquilidade ou intensa concentração, de modo que as percepções sutis do reino superconsciente cheguem ao nível consciente. Assim, esses fenômenos não são "sobrenaturais", ao contrário, são bem naturais, porém raros.

Somente aqueles que conseguiram controlar suas mentes consciente e subconsciente e as harmonizam regularmente com os mais elevados níveis de consciência, através da meditação, podem vivenciar regularmente essas realizações - como os presságios de antigos profetas hebreus ou as visões de santos católicos.

Através da meditação e de práticas iogues, pesquisadores soviéticos puderam treinar pessoas para desenvolver a Percepção Extra-sensorial em apenas três meses.⁹ Alguns cientistas

estão estudando a possibilidade de utilização futura de nossas habilidades psíquicas latentes: nas comunicações, para superar as barreiras linguísticas e os problemas de fala, audição e visão; na psicoterapia, na medicina, na educação e na reabilitação; e, até mesmo na exploração do espaço e na comunicação com seres extraterrestres.

MÉDIUNS E VIDENTES (Profecias Incertas)

Muitas pessoas que desenvolveram poderes psíquicos, tanto de forma consciente como inconsciente, fizeram uso indevido de tais poderes para dominar ou confundir outras pessoas. Esses charlatões que entram em transe, simulando uma "encarnação" de deuses ou demônios, e se dizem dotados de poderes sobrenaturais são, sem sombra de dúvida, impostores. E mesmo aqueles que sinceramente invocam deuses ou espíritos com humildade e devoção podem iludir as pessoas com suas falsas profecias.

Alguns poderes de visualização do passado e do futuro ou de fatos que acontecem à distância podem ser desenvolvidos até mesmo por pessoas comuns, por meio de práticas como a contemplação em um cristal: a intensa concentração em um objeto brilhoso, como uma bola de cristal, imobiliza as funções das camadas consciente e subconsciente e expande temporariamente a consciência a um estado superconsciente.

Mas as predições de videntes, médiuns e profetas - de oráculos a sessões espíritas - quase nunca são completamente corretas. Até mesmo quando há uma inspiração clarividente da mente superconsciente, ela pode ser distorcida por imagens confusas da mente subconsciente, como ocorreu no sonho do fazendeiro indiano, ou os murmúrios incoerentes de alguns médiuns, ou as confusas profecias dos oráculos de Delfos. Por isso, não é prudente acreditar em profetas e videntes, porque nem sempre eles dizem a verdade.

ILUMINAÇÃO REPENTINA

Nos tempos modernos de produtos descartáveis e instantâneos, invenções para ganhar tempo e serviços expressos em restaurantes, as pessoas tornaram-se impacientes. Elas querem resultado rápido - Iluminação imediata. Assim, algumas pessoas recorrem às drogas psicodélicas (que expandem a mente) com o intuito de provocar mudanças químicas para elevar a consciência. Mas, cada vez mais as pessoas estão se dando conta de que as drogas não são o caminho do autoconhecimento: são somente um pálido reflexo, e uma sombria centelha desse bem-aventurado e abrangente estado de consciência. Muitos dos "gurus" do movimento psicodélico do ocidente têm constatado e comentado a limitação das drogas: "As drogas nos abriram as portas da mansão da mente, e vimos que lá dentro havia muitos quartos. Porém, descobrimos que as drogas podem apenas nos permitir um vislumbre do interior, e não nos levar a explorá-lo. Para isso, temos que meditar; não há nenhum atalho".

Richard Alpert (Ram Dass), um dos pioneiros no uso do LSD, que mais tarde se voltou para o Yoga, descreveu sua carreira psicodélica: "Era uma experiência terrivelmente frustrante, era

como se você fosse entrar no reino dos céus, visse como ele era, sentisse novos estados de consciência e fosse levado de volta".

Muitas pesquisas têm demonstrado que a meditação é uma forma superior de experimentação do "barato" das drogas (drogas psicodélicas, anfetaminas, ópio e bebidas alcoólicas), já que 85% dos que as usam e até dos que delas abusam, quando começam a meditar, abandonam completamente o seu uso. Um cientista comentou: "Vêem-se muitos antigos adeptos das drogas substituí-las pela meditação, mas não é comum ver antigos praticantes de meditação abandonarem essa prática para se tornarem viciados. Essa observação comprova que os estados elevados da mente obtidos através da meditação são melhores do que os conseguidos com as drogas. "

Na realidade, às vezes, vislumbres de estados elevados de consciência induzidos por drogas podem ser perigosos. Quando a pessoa alcança abruptamente o poderoso reino superconsciente, e as extraordinárias energias desse estado são liberadas repentinamente, se a mente e o corpo não estiverem devidamente preparados para recebê-las, o resultado poderá ser uma "viagem ao abismo", ou mesmo uma psicose. Muitos médiuns, com mentes sensíveis às influências da camada superconsciente, ficam às vezes temerosos dos "maus espíritos"; mas o que eles chamam de "possessão" é, na realidade, a falta de controle de seus próprios poderes sobrenaturais.

Artistas geniais, como Blake, Verlaine, Coleridge, Baudelaire e Van Gogh, que costumavam trabalhar em estado de percepção superconsciente, sofriam quando precisavam ajustar esses repentes das camadas mais elevadas com a "realidade" de suas vidas cotidianas. Van Gogh constantemente se sentia enlouquecido; ele pintou seu último quadro sobre uma estrada que terminava abruptamente no meio de um milharal, e assim que o terminou, suicidou-se no próprio milharal.

Por isso, os iogues têm sempre enfatizado a importância de uma preparação gradual e cuidadosa da mente e do corpo para receber e controlar os poderes ilimitados dos estados superconscientes. Um mestre disse ao discípulo que lhe pedira para conceder uma experiência dos estados mais elevados de consciência: "Assim como uma pequena lâmpada pode queimar com uma voltagem excessiva, da mesma forma seus nervos não estão preparados para a corrente cósmica. Se eu vos desse agora o êxtase infinito, você "apagaria", como se cada célula sua estivesse queimando". Através de séculos de experiência, foi desenvolvido um sistema científico, físico e mental, para que o homem possa atingir facilmente, e com segurança, um estado mais elevado de consciência, de bem-aventurança, e possa integrar esse estado de expansão total com a consciência normal, a fim de viver em estado de percepção plena.

Como na hipnose, os estados elevados de consciência obtidos através das drogas não nos livram de nossas amarras, e sim nos tornam cada vez mais presos a elas - e a meta do ser humano é atingir a liberação por meio do autocontrole perfeito.

SEGUNDO NÍVEL DA MENTE SUPERCONSCIENTE - MENTE SUBLIMINAR

DISCERNIMENTO E DESAPEGO

Quem pode imaginar o que existe nas profundezas insondáveis dessa segunda camada superconsciente, a mente subliminar?

Nossas mentes estão comumente restritas ao mundo físico, enquanto um oceano de infinitas vibrações está fluindo ao nosso redor, apesar de não termos percepção da maioria delas. Nossos limitados órgãos sensoriais percebem apenas uma faixa estreita do espectro eletromagnético e das frequências mais altas - como os raios ultravioletas, raios gama, raios X, raios cósmicos. Mais de 99% das vibrações do universo são invisíveis e desconhecidas por nós, em nosso estado normal de consciência. Por isso, dizem os físicos: "Duvido muito que qualquer um de nós tenha a mínima idéia do que significa a realidade ou a existência de qualquer coisa que não esteja ao alcance de nossos próprios olhos".

Mas quando a mente é expandida até essa camada subliminar da mente superconsciente, ela se funde num mar de infinitas vibrações e é transportada do mundo dos sentidos para um reino infinito.

Aqueles raros indivíduos que alcançam esse estado sublime sentem toda a diversidade das vibrações do universo fluir no espaço eterno, interna e externamente, irradiadas em todas as direções, sem princípio nem fim, e percebem que toda a criação - das pedras às estrelas - são ondas no vácuo. Nesse estado, além dos fatores de tempo e espaço, eles contemplam, no palco de suas mentes expandidas, a vasta dança panorâmica do Universo - desde a rotação de nebulosas distantes até o movimento de elétrons e pósitrons, girando incessantemente, para trás e adiante, através dos tempos.

Para eles, o mundo - com todas as suas aflições, alegrias, prazeres e dores - é um jogo de vibrações, um cenário efêmero. Eles se tornam suficientemente sábios para não ficar apegados a nenhuma forma efêmera, pois atingiram o Eterno.

Certa vez um iogue entrou num palácio e foi diretamente ao trono do rei. Devido à sua aparência estranha, ninguém se atreveu a detê-lo. Ele disse ao rei: "Estou buscando um lugar para dormir neste hotel de beira de estrada". O rei bradou: "Isto não é um hotel de beira de estrada, é meu palácio real". O iogue perguntou tranquilamente: "A quem pertenceu antes de você? ". O rei respondeu: "A meus pais. "; "E antes deles? "; "A meus avôs. ", respondeu o rei. Então, o iogue sorriu: "E a este lugar, onde as pessoas entram e saem, repousam e seguem viagem, você poderia dar outro nome senão o de um hotel de beira de estrada? "

O VERDADEIRO DISCERNIMENTO

A maioria das pessoas permanece absorta nas ilusões da vida. Elas apegam-se às posses e às riquezas, aos entes queridos, à juventude e à vida. Mesmo que vejam pessoas velhas ao seu redor e lamentem a morte dos outros, nunca imaginam que se tornarão velhas ou que morrerão um dia. Mas aqueles que atingiram esse sublime nível superconsciente de percepção desenvolveram o verdadeiro discernimento: a habilidade em transcender as ilusões da vida e discernir o eterno por detrás das formas transitórias. Com suas mentes imersas na Realidade definitiva, e compreendendo que tudo neste mundo é transitório, eles estão além do medo de perda ou morte.

Um sábio, enquanto fazia uma viagem pelo mar, alertava aos demais passageiros: 'Lembrem-se sempre de que o que nos separa deste oceano profundo e da morte imediata são tábuas finas de madeira'. Envolvidos com as delícias da viagem, os passageiros logo se aborreceram com o sábio, e pediram-lhe que os deixassem em paz. Certa noite, houve uma terrível tempestade e o barco naufragou. Muitos se afogaram de imediato. Alguns, inclusive o sábio, salvaram-se, agarrados aos destroços que boiavam. Os passageiros ficaram histéricos, em pânico e com muito medo; só o sábio permaneceu imperturbável. Quando chegaram a terra, os naufragos perguntaram-lhe: 'Como pôde manter-se tão calmo em pleno naufrágio?'. Ele respondeu: 'Eu sempre os alertei de que a única coisa que nos livrava da morte repentina era uma tênue tábua de madeira'.

DESAPEGO

Shakyamuni era um jovem príncipe amante dos prazeres, que vivia num palácio tão luxuoso que possuía até sistemas de refrigeração, com aromas perfumados, para refrescar os maravilhosos salões. Ele nunca pensava sobre a natureza da vida; e simplesmente desfrutava dos prazeres dos sentidos que a vida podia lhe oferecer, dia após dia, por toda a sua juventude. Seu pai, preocupado com a profecia de um astrólogo de que seu filho se tornaria ou um monarca ou um monge, tentou impedi-lo de conhecer o sofrimento no mundo e nunca permitiu que ele ultrapassasse os limites do palácio.

Mas um dia Shakyamuni deixou o palácio sem o consentimento de seu pai e se dirigiu à cidade em sua carruagem. No caminho, encontrou um ancião sem dentes, encurvado e mancando, apoiado em seu cajado. O príncipe perguntou ao cocheiro quem era aquela pessoa estranha. O cocheiro respondeu: "É um ancião, senhor". "Eu também vou ficar assim? ", "Sim, meu senhor, a velhice chegará a todos nós".

Mais adiante, passaram ao lado de um leproso, abandonado na beira da estrada, com suas úlceras purulentas. O príncipe ficou horrorizado e perguntou: "Eu poderei ficar assim um dia?" O cocheiro respondeu: "A doença é a sina de todos os que habitam um corpo físico". O príncipe manteve-se em silêncio.

A seguir, passaram por um cadáver que estava sendo levado ao cemitério, e o príncipe perguntou: "Isso também me acontecerá?" O cocheiro respondeu: "Ninguém, uma vez nascido, poderá escapar da morte". O príncipe mergulhou em profunda reflexão ao escutar as palavras

do cocheiro, até que, de repente, passaram por um monge que caminhava pela estrada. A sua face irradiava luz interior. O príncipe perguntou: "Quem é essa pessoa?" O cocheiro respondeu: "Ele dedicou sua vida à realização da verdade, que está acima dos prazeres e da dor". Naquele momento, o verdadeiro discernimento brotou na mente do príncipe, e ele compreendeu que também deveria transcender os prazeres de sua juventude. Tirou suas vestes de príncipe e partiu, sem nenhum de seus bens, para o difícil caminho da Perfeição. Mais tarde, veio a se tornar o Iluminado Buda.

Do discernimento surge naturalmente o desapego. Para realizar o infinito, temos que nos desapegar daquilo que é finito. Da mesma forma como é difícil para um macaco soltar sua mão firmemente agarrada a uma fruta dentro de um vasilhame com boca estreita, porque não quer perder a fruta, nós também não conseguiremos atingir os níveis mais elevados da nossa existência a menos que abandonemos os apegos surgidos das tendências inferiores.

Aqueles que desenvolveram o desapego sabem que um dia perderão tudo aquilo a que se apegaram neste mundo transitório. Na vitória ou na derrota, na honra ou na desonra, suas mentes permanecerão impassíveis. Um homem e sua esposa tomavam conta do filho enfermo, quando numa certa manhã, acordaram e encontraram a criança morta. A mulher caiu em profunda tristeza, mas o marido permaneceu calmo. Ela lamentou-se: "Será que seu coração é de pedra?" Ele respondeu: "Na noite passada eu tive um sonho. Nesse sonho, eu era um rei casado com uma linda rainha e tinha sete filhos. Então, acordei e tudo desapareceu. Agora, meu filho está morto, e me pergunto sobre o que deveria chorar mais: a perda de meus sete filhos quando eu era um rei no sonho, ou a perda deste meu filho após eu ter me acordado. Como eu não consigo decidir, permaneço quieto e em paz".

Desapego não significa, porém, renunciar a todos os prazeres e permanecer indiferente a tudo no mundo. Muitas tradições religiosas deram ao desapego a errônea conotação de penosa renúncia, e seus seguidores mortificaram seus corpos para resistir aos prazeres transitórios, ou criaram em suas mentes aversão aos instintos naturais de fome, sono, sexo, ou, ainda, fugiram deste mundo para viver em montanhas, longe das tentações dos sentidos. Mas, ao tentar fugir dos prazeres, eles rejeitaram a vida.

Aqueles que são verdadeiramente desapegados, não negam a vida, eles a abraçam, pois sentem o toque do Eterno por detrás de todas as formas transitórias deste mundo. Eles são como crianças que exultam ao receber roupas novas de sua mãe; por minutos elas as acariciam e as colocam no corpo, e no momento seguinte, quando encontram um brinquedo, deixam de lado a roupa para pegar o brinquedo. Mais tarde, largam o brinquedo e correm para pegar uma flor - não se apegam a nada. Portanto, aqueles que vêem todos os objetos e seres deste mundo como as ondas vibracionais do oceano de Consciência Universal e lidam com eles sem apego ou aversão, desfrutam de bem-aventurança inexaurível, pois têm profundo amor ao Infinito.

TERCEIRO NÍVEL DA MENTE SUPERCONSCIENTE -

A MENTE CAUSAL SUTIL

DESEJO PELO INFINITO

Quando o amor, a atração pelo Esplendor Infinito se torna tão intensa que transborda o coração e preenche toda a existência - quando todos os fluxos da mente se unem num só fluxo de beatitude esplendorosa - então uma corrente de luz ilumina nosso ser. Este é o mais elevado nível da camada superconsciente, o "reino dourado" da mente.

Às vezes, o próprio corpo reflete a refulgência da mente. Nesse estado, o semblante do santo indiano Ramakrishna se tornava tão luminoso - como uma joia dourada - que chamava a atenção aonde quer que ele fosse. Ele envolvia o corpo com um lençol e orava a Deus: "Senhor, retome esta beleza externa, dando-me beleza interior, pureza de espírito". Golpeando seu corpo repetidamente, ele clamava: "Volta para dentro. Volta ao Interior", até que sua aparência externa se tornava novamente sem brilho. Esse é o caminho dos santos - para o seu Interior.

A mente causal sutil (Cósmica) é a última porta para a perfeição, um delgado e derradeiro véu mental que encobre o esplendor da alma. Quando o brilhante fulgor dourado dessa camada mental é experimentado, sente-se a proximidade com o Ser Infinito interior e o desejo pela união suprema torna-se premente. Um santo descreveu essa ardente atração: "Vocês não podem imaginar a minha angústia pela separação do Supremo. Digamos que houvesse uma pepita de ouro numa sala e um ladrão no quarto ao lado, com apenas uma divisória separando os dois. Poderia ele dormir em paz? Não tentaria ele forçar a parede para pegar o ouro? "

Certa vez um discípulo perguntou ao seu mestre: "Quando alcançarei o autoconhecimento? " Seu mestre respondeu: "Depois lhe mostrarei". Naquela tarde, quando foram banhar-se no rio, o mestre segurou o discípulo, mergulhou sua cabeça na água e o manteve nessa posição. O discípulo logo se desesperou, sua mente só tinha um desejo - ar. No último momento, o sábio libertou-o; e ele, levantando-se com a respiração ofegante, falou: "Mestre, por que fizeste isto comigo? Quase morri! ". O mestre respondeu calmamente: "Quando você sentir um desejo tão intenso pelo Ser Supremo quanto o que você sentiu pelo ar neste momento, então, saberá que não terá que esperar por muito tempo".

Assim, os místicos têm expressado através dos tempos sua beatitude com a mesma linguagem dos amantes, pois nenhuma outra linguagem pode expressar a busca do êxtase, a doce intimidade, a chama do desejo que queima intensamente o Eu Interior. A angústia da separação atormenta seus corações, e eles sentem em seu peito uma manifestação de amor. Miira, uma poetisa mística indiana, compôs a seguinte canção:

"Quem poderá entender minha dor?

Como a flor de lótus sem água,

Como a noite sem luar,

Assim me sinto sem Ti.

Como o peixe, que não vive fora d'água,

Eu não sobreviverei sem Ti.

Que farei? Sinto-me prostrada - lágrimas jorram de meus olhos.

Se eu não Te encontrar, ó Senhor, meu coração não terá paz.

Permanecerei batendo à Tua porta. Imploro-Te, abre-a."

ESPLENDOROSO SER INTERIOR

Da mesma forma como um fio esgarçado não entra num buraco de agulha, a mente com apegos ao mundo material não pode realizar o Eu Interior. Mas quando todos os desejos e atrações são "queimados" no fogo da busca interior, quando todos os sentimentos de exaltação do "eu" e do "que é meu" se diluem na intensa concentração no "Ser Amado", a mente se torna tão sutilmente dirigida ao Infinito que se dissolve, submergindo no brilho resplandecente do Eu mais profundo.

Da mesma forma como a escuridão de uma caverna é dissipada num segundo pela luz de um fósforo, também a autorrealização chega num piscar de olhos, e inumeráveis existências de ignorância e ilusão são dissipadas da mente, para sempre.

A consciência individual está contida no oceano infinito da Consciência Cósmica da mesma forma como um vaso d'água submerso está contido num poço. As águas do vaso e do poço parecem separadas pelas paredes do vaso - que são como nossa mente individual, o nosso ego delimitador. Mas, quando as paredes do vaso se quebram, as águas se misturam. Da mesma forma, quando a mente se ilumina, não há mais separação entre interior e exterior, a consciência individual se dissolve na Consciência Cósmica, num êxtase infinito. Então, livre de todas as amarras, além de todas as vibrações e acima da dualidade, o Eu realiza sua verdadeira glória - sem nome, sem face, imutável, sem princípio nem fim, a bem-aventurança infinita e a paz eterna.

Quando aqueles que alcançaram esse estado mais elevado retornam à consciência normalmente, eles sentem sua mente inundada por uma onda de êxtase, de um mundo desconhecido, e cada célula de seu corpo vibra nesse fluxo divino. Após terem experimentado da fonte de bem-aventurança, seus sentidos ficam extasiados e vê a Consciência Suprema em tudo. Em cada alimento, eles saboreiam Sua doçura; em cada som, ouvem Sua melodia; em cada toque, sentem Sua carícia; em cada perfume, inalam Sua fragrância. Então, eles sabem que, no íntimo de cada coisa, encontra-se o Ser Supremo, brincando de esconde-esconde com Ele próprio.

Como uma santa peregrina - que carinhosamente abraçava os cães de rua e os alimentava com a comida que lhe era dada por seus discípulos, então, comia alegremente e distribuía entre eles o que os cachorros deixavam cair da boca - aqueles que mergulham no profundo Oceano de Consciência compreendem que são Um com todos.

Então, em qualquer papel que eles desempenhem no palco da vida - seja no trabalho, nas diversões, nas conversas e nas movimentações deste mundo - internamente, sempre sabem que são o Ser Imortal.

Uma vez pediram a uma pessoa que alcançou a realização divina, conhecida como Mãe Divina, para dizer alguma coisa sobre sua vida. Com uma face brilhante de alegria interior, ela respondeu com voz suave e calma: "Esta consciência nunca se prendeu a este corpo transitório. Antes deste corpo surgir no mundo, ela era a mesma. Quando criança, ela era a mesma. Transformou-se em mulher, mas ainda é a mesma. Quando a família na qual nasceu fez os preparativos para que este corpo se casasse, ela era a mesma. E para sempre, embora a dança da criação mude tudo à sua volta, ela será sempre a mesma". Dizendo isso, seu corpo ficou imóvel, e ela entrou em estado de êxtase.

SOM DO SILÊNCIO

Assim, esta é a meta de nossa jornada: transcender, um a um, os níveis mais densos da existência até alcançarmos o Estado Supremo, estado em que a mente deixa de existir, e o Eu brilha no esplendor infinito.

Esse grau sublime de realização está além da razão, além do pensamento e além da própria mente. Como, então, pode ser descrito? Aqui o Guru é mudo e o discípulo é surdo. Quando um discípulo perguntou a Buda: "A Consciência Suprema existe?", ele permaneceu em silêncio. Em seguida, o discípulo perguntou: "Então, a Consciência Suprema não existe?" Mais uma vez Buda permaneceu em silêncio.

Um homem bondoso encaminhou seus dois filhos a um mestre para que eles adquirissem conhecimento espiritual. Depois de alguns anos, eles regressaram, e o pai os questionou sobre o que haviam aprendido. Ele perguntou ao mais velho: "Meu filho, você estudou as Escrituras. Diga-me, qual é a natureza do Supremo?" O filho respondeu recitando versos das Escrituras, mas o pai não se contentou. Ele fez a mesma pergunta ao mais novo. Este filho permaneceu em silêncio e com os olhos abaixados. Nenhuma palavra saiu de seus lábios. O pai disse: "Ele compreendeu. Isso não pode ser expresso em palavras".

Os sábios dizem que aqueles que alcançam esse estado de consciência infinita comparam-se a pessoas que veem um muro alto e ficam curiosas para saber o que há do outro lado. Uma delas, com muito esforço, escala o muro até o topo, olha para o outro lado e grita com admiração e alegria, "Oh! Oh! " De repente, pula para o outro lado do muro e desaparece. Os outros se entreolham intrigados e gritam: "O que há aí?" Mas nada ouvem. Um deles faz, então, a difícil escalada e, da mesma forma, maravilha-se; gritando de alegria e desaparecendo do outro lado. Assim, um a um, todos escalam o muro e desaparecem em êxtase.

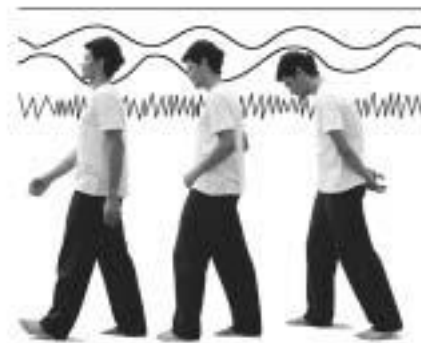
Ninguém pode explicar a felicidade que é transcender e realizar o Eu. Isto tem de ser experimentado pela própria pessoa.

Um boneco de sal tenta alcançar as profundezas do oceano. Ele quer relatar aos outros o quão profundas são as águas do oceano. Mas não consegue, porque assim que entra na água dissolve-se. E agora, quem poderá falar das profundezas do oceano?

REVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Em nosso estado comum de ignorância, vivenciando apenas os planos inferiores da existência, identificamo-nos com nosso corpo e nossa mente inferior. Realçamos as diferenças, sentimo-nos separados uns dos outros, erguemos barreiras sociais para reforçar nosso senso de separação psíquica - levantamos muros de credo ou casta, sexo, raça ou nacionalidade. Demarcamos círculos fechados ao nosso redor e delimitamos o espaço para as pessoas com crenças e filosofias que julgamos inferiores; então, dizemos a elas: "Caíam fora". "Vocês não estão inseridos em nosso círculo". "Vocês são estranhos". "Vocês não pertencem ao nosso culto". Esse falso sentimento de identificação com nossos "eus" inferiores tem criado conflitos intermináveis na história humana.

Mas, na verdade, somente nossos corpos físicos e nossas mentes, nas camadas consciente e subconsciente, são diferentes uns dos outros e estão separados. No nível da mente superconsciente e do Ser Infinito, todos são Um.



Aqueles que elevam suas mentes além dos estágios das camadas inferiores da existência humana transcendem todas as barreiras psíquicas e sociais e desenvolvem uma visão universalista. Compreendendo que todas as mentes fazem parte da Mente Universal, como ondas num oceano de Consciência Infinita, eles vêem cada entidade como uma expressão do Ser Supremo e sentem um fluxo de amor contínuo emanar de dentro si e fluir para todos, igualmente. Eles percebem o Universo com profundo sentimento de unidade.

Certa vez, um poeta escreveu: "Uma determinada pessoa desenhou um círculo e me excluiu... mas o amor e eu traçamos um círculo ainda maior, colocando-a dentro." O círculo do amor das mentes elevadas é infinito, o seu centro está em todas as partes, e as bordas da circunferência não existem em lugar nenhum.

Somente aqueles que têm uma visão universalista e expandida ao máximo podem efetivar a unidade e a harmonia verdadeira na Terra, pois seu amor expansivo dissolve todas as diferenças.

Atualmente, temos uma grande necessidade de amor. Há muita hostilidade, medo, desprezo e dominação no mundo, e falta afeto, calor humano, respeito e confiança. Isto se deve às falsas ideologias, que estão restringindo nossa esfera psíquica - filosofias materialistas nos restringem aos níveis mais inferiores do ser. A presente sociedade humana é uma sociedade doentia, que enfatiza o sucesso nos planos material e econômico e se descuida do desenvolvimento psíquico e espiritual. Teorias econômicas materialistas, tais como o capitalismo e o comunismo, só reconhecem as necessidades humanas relacionadas com o nível material inferior, por isso, elas propagam falsos valores, estimulando a satisfação de infundáveis desejos da mente instintiva. Isto, na verdade, traz frustração, ganância, exploração e conflito.

É preciso estabelecer uma nova sociedade humana saudável, que não só satisfaça as necessidades físicas, como também promova a elevação psíquica e espiritual; guiada por pessoas que tenham visão universalista e pensem mais no bem-estar coletivo. O mundo necessita, urgentemente, de seu afetuoso toque de amor. Faz-se necessária uma ideologia abrangente, que reconheça todos os níveis da existência humana e propague um "processo psíquico de práticas psíquicas", para que nos elevemos ao mais alto nível de nosso ser e realizemos a comunhão com o Todo. Somente, então, poderemos superar todas as fronteiras e ódios que nos separam uns dos outros.

Os líderes de uma sociedade assim teriam amor e compaixão por todos, porque não estariam vinculados a nenhuma nação, raça, casta, credo ou sexo; suas vidas estariam harmonizadas com a vida no universo inteiro. Não existe a possibilidade de eles praticarem o mal, odiarem ou explorarem qualquer criatura na Terra, porque eles teriam consideração por todos, da mesma forma como têm consideração por si próprios. Então, toda a humanidade será encorajada a alcançar a autorrealização, e todos cooperarão para realizar as suas potencialidades e utilizar seus recursos coletivos para o bem-estar de todos.

Assim, o desenvolvimento de uma sociedade universalista, na qual as pessoas possam realmente ficar em harmonia umas com as outras, parte de um processo mental individual, praticado por líderes e membros desta sociedade, de forma que suas mentes se expandam até alcançar a verdadeira essência do ser. Não adianta tentar reformar nossos sistemas políticos, econômicos e sociais, sem reestruturar nossas mentes: o empenho incessante para elevar nossas mentes através da meditação é um pré-requisito fundamental para as mudanças sociais. A primeira revolução é a revolução da consciência.

KOS'AS

De acordo com os mais antigos conceitos de yoga e as teorias da Física moderna, a existência não é uma realidade única, mais um continua de várias amadas de existência que se interpenetram, indo da mais bruta e densa o corpo físico passando por várias camadas da

mente, até alcançar a última, chamada "espírito". Na medida em que se ascende nesse processo, as camadas se tornam mais refinadas e sutis.

Os iogues dividiram a mente em cinco camadas, ou kos'as. Em cada camada que sucede a camada anterior há um estado de consciência mais expansivo e exultante: as camadas mais elevadas contêm depósitos de energia e conhecimento e exercem influência sutil sobre as camadas inferiores.

Numa esfera situada além das cinco camadas mentais encontra-se o reino do "espírito", ou a consciência infinita, o imaculado Ser Interior. Nesse estado de perfeita paz, que está além de qualquer onda vibratória ou manifestação, todos os conflitos e contradições da mente inferior se dissolvem. Aqui tudo se toma UM. Quando se atinge esse estado, mesmo que por um momento, a existência em sua totalidade é inundada com êxtase inexplicável. Essa é a meta do yoga e a meta da vida: conduzir a mente através de camadas cada vez mais elevadas, até que se realize o Infinito, o Bem-aventurado Ser Interior.

AmaamayaKos · a: "feito do alimento", o corpo físico. Instrumento e base da mente.

KamamayaKos · a: mente consciente, kos'a do desejo. Controla o corpo.

Tem três funções a) percepção dos estímulos b) ter desejos (ou repulsões) de acordo dos estímulos, c) atuar para materializar os desejos através dos órgãos motores

ManomayaKos · a: camada mental. Controla Kamamaya Kos'a.

Tem 4 funções:

- a) memória,
- b) raciocínio
- c) experimentar prazer e dor
- d) sonhar.

AtimanasKosa: camada supramental ou sutil. Criatividade e Intuição. Anelo pelo Espírito.

V1Jmanamaya Kos'a: camada de conhecimento especial. Contém atributos divinos como serenidade, misericórdia, equanimidade, sucesso, alegria, humildade, magnanimidade e mais.

Duas funções principais:

- a) discernimento
- b) desapego.

HiranamayaKos ·a: mente sutil, causa1. Kos'a'dourado e fulgente. Amanhecer da verdadeira realização espiritual.

Atman: Além da mente, a Alma.

"A alma parece ser mais Deus de que alma. De fato, é Deus. "