

**A
ESSENCIA
DA
YOGA**

Sri Swami SIVANANDA

Capítulo I

A Yoga

A Yoga é sistema prático perfeito de auto-conhecimento. A Yoga é uma ciência exata. Seu objetivo é o desenvolvimento harmônico do corpo, da mente e da alma. A Yoga é o afastamento dos sentidos da realidade objetiva e a concentração na mente em si. A Yoga é a vida eterna na alma ou no espírito. A Yoga objetiva o controle da mente e sua modificação. A caminho da Yoga é um caminho interior cujo ponto de partida é o coração. A Yoga é a disciplina da mente, dos sentidos e do corpo físico. A Yoga ajuda na coordenação e no controle das forças sutis inerentes ao corpo. A Yoga leva à perfeição, à paz e à felicidade infinita. A Yoga pode ajudá-lo no seu dia-dia e no trabalho. Você sempre terá paz de espírito através da prática da Yoga. Com ela você terá um sono reparador. Você experimentará um aumento de energia, vigor, vitalidade, longevidade e ótimas condições de saúde. A Yoga transforma a natureza animal em natureza divina e o eleva ao cume da glória e do esplendor divinos. A prática da Yoga vai ajudá-lo a controlar as emoções e as paixões dando-lhe forças para resistir às tentações e removendo os elementos perturbadores da mente. Ela o deixará capaz de manter a mente equilibrada e de remover a fadiga. Ela lhe conferirá serenidade, calma e maravilhosa concentração. Você entrará em comunhão com o Senhor e alcançará assim, o *summum bonum* da existência.

Se você quer conseguir sucesso com a Yoga, você terá que abandonar todos os prazeres mundanos e praticar o Tapas e a Brahmacharya. Você terá que controlar a mente com habilidade e tática. Você terá que usar de métodos inteligentes e sensatos para controlá-la. Se usar a força, as coisas podem ficar mais turbulentas e prejudiciais. Ela não pode ser controlada a força. Ela fugirá ainda mais ao seu controle. Aqueles que tentam controlar a mente pela força são como aqueles que se atrevem a amarrar um elefante furioso com um cordão de seda fina.

Um guru ou preceptor é indispensável para a prática da Yoga. O aspirante ao caminho da Yoga deve ser humilde, simples, pacífico, refinado, tolerante, clemente e gentil. Se você apenas tem a curiosidade de obter poderes físicos, você não terá sucesso na Yoga. A Yoga não consiste em sentar-se com as pernas cruzadas por seis horas seguidas ou parar o pulso ou batimentos cardíacos, ou enterrar-se debaixo da terra por uma semana ou um mês. A auto-suficiência, a impertinência, o orgulho, a luxúria, a reputação, a fama, a natureza auto-afirmativa, a obstinação, a idéia de superioridade, os desejos sexuais, as más companhias, a preguiça, a gula, o excesso de trabalho, a falação e a mistura excessivas são alguns dos obstáculos no caminho da Yoga. Admita plenamente suas faltas. Quando você se livrar de todos estas más qualidades, o Samadhi ou a união virá por si.

Pratique o Yama ou o Niyama. Sente-se confortavelmente em Padma ou Siddhasana. Segure a respiração. Esqueça os sentidos. Controle os pensamentos. Concentre-se. Medite e atinja o Asmrajnata ou Nirvikalpa Samadhi (união com o Eu Supremo). Que você se ilumine como um brilhante yogi através da prática da Yoga! Que você goze a glória do Eterno!

A ESSÊNCIA DO KARMA YOGA

A Karma Yoga é um trabalho abnegado em prol da humanidade. Seu dever é trabalhar incessantemente mas sem colher frutos dele. Este é o ensinamento central do Gita. Repita mentalmente seu Ishtamantra mesmo em seu local de trabalho. Deus é o governo interior. Ele conduz o corpo, a mente e os sentidos ao trabalho. Torne-se um instrumento nas mãos do Senhor. Não espere agradecimento ou apreciação pelo seu trabalho. Pratique boas ações como seu dever e as ofereça assim como seus frutos ao Senhor. Você será liberto dos grilhões do Karma. Não é o Karma, mas o egoísmo que prende o homem. Nunca, nunca diga “eu ajudei aquele homem”. Sinta e pense: “Aquele homem

me deu a oportunidade de servi-lo”. Este serviço ajudou-me a purificar minha mente. Sinto-me extremamente gratificado por isso. Se você vê um pobre coberto de trapos à sua porta, sinta que o Senhor está perante si em forma de um maltrapilho. Sirva-o com Narayana Bhava. Nunca reclame quando servir aos outros. Tenha prazer em servir. O trabalho é a devoção ao Senhor. Um Karma yogi deve ter uma natureza afável, amável e sociável. Ele deve ter simpatia, adaptabilidade, autocontrole, tolerância, amor e misericórdia. Ele deve ajustar-se aos jeitos e hábitos dos outros. Ele deve ser capaz de tolerar insultos, palavras duras, críticas, prazer e dor, calor e frio. Você pode prestar serviço voluntário de acordo com sua habilidade ou época da vida. Um advogado pode defender gente pobre sem cobrar honorários. Um médico pode atender aos pobres sem cobrar. Um professor pode instruir crianças pobres. Ele pode fornecer-lhes livros para o estudo. Tenha sempre uma cesta com remédios alopáticos ou homeopáticos. Sirva ao pobre e doente com Atma Bhava. Doe um décimo do que ganhar para a caridade. Esta é a grande Yoga. Não faça nenhuma distinção entre trabalho degradante e trabalho respeitável. Se, quem quer se seja, estiver sofrendo de dor aguda em qualquer parte do corpo, lave imediatamente a parte afetada. Sinta que você está servindo ao senhor no corpo de paciente. Repita seu ishtamantra também. Se você vir homem ou animal sangrando à beira da estrada, jamais hesite em rasgar suas roupas para usá-las como bandagem, na ausência de quaisquer outras formas de bandagem. Não barganhe com o pobre porteiro das estações ferroviárias. Seja liberal e generoso. Tenha sempre moedinhas na carteira e as distribua aos rotos e pobres.

A Karma Yoga prepara a mente para receber a iluminação e o conhecimento. Ela expande o coração e quebra todas as barreiras que estão no caminho da união e da unidade. A karma Yoga é um Sadhana eficaz para a Chitta Suddhi ou pureza de coração. Assim, pratique o trabalho voluntário constantemente.

HATHA YOGA

A Hatha Yoga está relacionada com a contenção da respiração (Pranayama), Asanas, Bandhas e Mudras. ‘Ha’ e ‘Tha’ significam a união do sol com a lua, união de Prana e Apana Vayus. ‘Hatha’ significa qualquer prática tenaz até a chegada ao fim ou ao objetivo. Trataka, ficar parado em uma só perna, (um tipo de Tapas) e posições similares são todas práticas de Hatha Yoga. A Hatha Yoga é inseparável da Raja Yoga. A Raja Yoga começa onde a Hatha Yoga termina. A Hatha Yoga e a Raja Yoga são interdependentes. A Hatha Yoga e a Raja Yoga são necessariamente contrapartes umas das outras. Ninguém pode tornar-se um perfeito yogi sem o conhecimento e a prática de ambas as Yogas. A Hatha Yoga prepara o aprendiz para a Raja Yoga. A Hatha Yoga começa sua Sadhana com corpo e Prana; a Raja Yoga comece sua Sadhana com sua mente; um Jnana yogi começa sua Sadhana com Buddhi ou intelecto e vontade. Um Hatha yogi consegue Siddhis (poderes psíquicos) pela união de Prana e Apana, levando unidos Prana-Apana através dos seis Chakras (centros da energia espiritual) ao sahasrara na coroa da cabeça. Um Raja yogi consegue Siddhis através da Samyama, ou seja, a prática combinada do Dharana, do Dhyana e do Samadhi ao mesmo tempo. Um Jnana yogi exhibe siddhis através da pura vontade ou Sat-sankalpa. Um bhakta obtém siddhis através da auto-sujeição e conseqüente queda de graça. Kriyas, viz, Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Tratak e Kapalabhati pertencem à Hatha Yoga. Nem todos precisam praticar estes Kriyas. Aqueles que tiverem muita fleuma no corpo podem praticar estes Kriyas. Aprenda com um mestre Hatha yogi. A Hatha Yoga não é o objetivo em si. É apenas um meio para um fim. Passe para a Raja Yoga após adquirir boa saúde. pratique Asana, Kumbhaka, Mudra e mexa a Kundalini. Eleve então ao Sahasrara através dos Chakras no Sushumna. Ó ser de luz! Você não quer provar o néctar da imortalidade? Irmão. Chegue à boa saúde. Como é possível viver sem saúde? Sem saúde, como vai ganhar o pão de cada dia? Sem saúde, como vai ter sucesso na Yoga ou em qualquer outra responsabilidade? Adquira uma saúde maravilhosa pela prática da Hatha Yoga. Beba o néctar em Sahasrara e viva na morada imortal de Siva.

YOGA ASANAS

A saúde é o bem mais precioso. A saúde é, de fato, uma riqueza. A boa saúde é um bem valioso para si e para todos. Ela pode ser conquistada pela prática regular de Yoga Asanas. A prática de Asanas controla as emoções, gera paz mental, distribui Prana igualmente por todo o corpo e pelos diferentes sistemas, auxilia na manutenção do funcionamento saudável dos órgãos internos, massageia internamente os vários órgãos abdominais. Exercícios físicos dispersam o Prana (energia), já os Asanas direcionam o Prana. A prática de Asanas cura várias doenças e desperta a Kundalini sakti. Estas são as principais vantagens do sistema de exercícios da yoga que nenhum ou sistema possui. Pratique uns poucos Asanas diariamente por um período de pelo menos cinquenta minutos. Você vai conseguir uma ótima saúde. tenha regularidade em sua prática. A regularidade é de suma importância. Pratique os Asanas Bhujang, Salabh, Dhanur, Sarvang, Hala e Paschimottsan. Bhujang, Salabh e Dhanur removerão a constipação e a dor muscular das costas. Sirsh, Sarvang, e Hala vão ajudá-lo na manutenção do Brahmacharya, deixando a coluna elástica e curando todas as doenças. Paschimottasan reduzirá a gordura na barriga e ajudará na digestão. Relaxe todos os músculos em Savasana ao final. Os Asanas devem ser feitos em jejum pela manhã ou pelo menos três horas após uma refeição. A melhor hora é de manhã. Não use óculos quando praticar Asanas. Use uma camiseta se necessário e uma roupa de baixo. Seja moderado em sua dieta. A prática do Brahmacharya é muito importante para o sucesso dos Asanas da Yoga. Comece com um tempo mínimo para cada Asana e vá aumentando o tempo gradualmente. Atenda aos chamados da natureza antes de começar a prática. Meninos e meninas acima de dez anos bem como mulheres podem praticar Asanas. O mundo precisa de meninos e meninas fortes e saudáveis. O que encontramos hoje em dia na Índia? Índia, a terra dos Rishis e sábios, a terra gerou Bhishma, Bhima, Arjuna, Drona, Asvatthama, Kripa, Parasurama, e incontáveis outros valorosos guerreiros, o solo que produziu inúmeros chefes Rajput de destemida coragem e força inigualável, hoje repleta de gente fraca e tímida. Crianças geram crianças. As regras de saúde são ignoradas e negligenciadas. Uma nação está definhando e morrendo. O mundo precisa de inúmeros soldados bravos, éticos e *adhymáticos* que estejam equipados com as cinco virtudes, viz, Ahima, Satyam, Asteya, Brahmachrya e Aparigraha.

PRANAYAMA

Pranayama é uma ciência exata. É a quarta Anga ou Limbo da Ashtanga Yoga. É a regulação da respiração ou controle do Prana. A Pranayama fortalece a mente, aumenta o fogo gástrico, fortalece a digestão, revigora os nervos, destrói todas as doenças, remove toda a preguiça, torna o corpo radiante e saudável e desperta a kundalini. O Pranayama deve ser praticada em jejum. Seja regular na sua prática. Não tome banho imediatamente após a pratica. Não pratique a Kumbhaka, ou retenção da respiração, quando ainda estiver começando. Apenas pratique devagar e suavemente a Puraka (inspiração) e a Rechaka (expiração). Não prenda a respiração além da sua capacidade. Mantenha a razão entre a Puraka, a kumbhaka e a Rechaka em 1:4:2. Exale bem devagar. Sente-se em asanas Padma, Siddha ou Sukha. Mantenha a cabeça, o pescoço e tronco em linha reta. Inale bem devagar pela narina esquerda e segure a respiração de acordo com a razão, em seguida exale vagorosamente pela narina direita. Este é metade do processo do Pranayama. Agora inale pela narina direita, segure e exale pela narina esquerda. Não segure a respiração por mais de dois minutos. Faça dez ou vinte Pranayamas de acordo com sua capacidade. Não se canse. Aumente a quantidade gradualmente. Você pode chegar ate 16:64:42. Este é o sukhapurvaka ou Pranayama confortável e fácil. Pratique Sitali no verão. Isto vai purificar seu sangue e refrescar os sistemas também. Pratique Bhastrika no inverno. Vai curar a asma e a tuberculose. Repita 'om' ou 'rama' mentalmente durante a prática. Observe o Brahmacharya e a dieta. Você vai auferir o máximo de benefícios e rapidamente purificará os Nadis ou nervos. O Prana e

a mente estão intimamente relacionados entre si. Se você controlar o Prana, a mente também será controlada. Se você controlar a mente, o Prana automaticamente será controlado. O Prana está relacionado com a mente e esta com a vontade, a vontade com a alma individual e esta com a alma suprema. Comece esta prática com seriedade. controle a respiração e acalme a mente. Segure a respiração e entre em Samadhi. Prenda a respiração e prolongue a vida. Domine a respiração e torne-se um yogi, uma máquina de poder, paz, glória e felicidade.

KUNDALINI YOGA

Kundalini Sakti é o poder cósmico, adormecido subjacente a toda matéria orgânica ou inorgânica. É a energia primordial que repousa no Chakra basal Muladhara em estado latente e potencial. A kundalini Yoga é aquela que trata da kundalini Sakti, os sete Chakras ou centros de energia espiritual, do despertar da Kundalini Sakti e de sua união com o Senhor Siva em Sahasrara Chakra na coroa da cabeça. Os sete Chakras são atravessados pela passagem da Kundalini Sakti ao topo da cabeça. Os sete Chakras são: Muladhara (no ânus), Svadhishthana (na base do órgão reprodutor), Manipura (no umbigo), Anahata (no coração), Visuddha (no pescoço), Ajna (no espaço entre as sombrancelhas) e Sahasrara (na coroa da cabeça). Nadis são os tubos astrais que conduzem as correntes prânicas. Eles não podem ser vistos por olhos nus. Não são os nervos, artérias e veias normais. Existem 72.000 Nadis. Dentre eles, três são mais importantes. São eles: Ida, Pingala, Sushumna. Sushumna é o mais importante porque a kundalini passa apenas através deste Nadi. O primeiro passo na Kundalini Yoga é a purificação dos Nadis. Quando a sushumna é pura apenas a Kundalini passa por ela. A purificação da Nadis é conseguida pela prática do Pranayama. O yogi abre a boca da Sushumna Nadi através de Pranayama, Bandhas e Mudras e acorda a Kundalini adormecida e a eleva ao Sahasrara na coroa da cabeça passando pelos seis Chakras inferiores. A Kundalini dorme no Muladhara enrolada em 3 ½ . As três voltas representam três Gunas e a meia voltar representa os Vikritis.

A kundalini é despertada por meio de Pranayama, Asanas e Mudras pelos Hatha yogis, por meio da concentração pelos Raga yogis, por meio da devoção e perfeita auto-sujeição pelos Bhaktas ou devotos; por meio da vontade analítica, pelos Jnanis; por Japa de Mantras e pela graça do guru. Se você é livre e puro de todos os desejos, a Kundalini acordará por si e você será beneficiado. Se ela for acordada por métodos violentos, pela força, quando seu coração for impuro, quando os desejos se ocultarem em sua mente, você vai se deparar com todo tipo de tentações, enquanto você ficar pulando de galho em galho, uma hora vai acabar caindo. Você não terá força de vontade para resistir a estas tentações. Aqueles aprendizes que têm fé nos Sastras da Yoga, que são corajosos, devotados, humildes, generosos, misericordiosos, puros e sem paixões, podem facilmente despertar a Kundalini e conseguir sucesso no Samadhi. Ele deve também ter boa conduta e auto-disciplina; ele deve constantemente comprometer-se a servir seu Guru e ser isento de cobiça, raiva, Moha, ambição e vaidade. Quando a Kundalini é levada ao Sahasrara, quando ela é unida ao Senhor Siva, o Samadhi perfeito (estado de graça supra-consciente) sobrevém. O Yogi prova o néctar da imortalidade. Que a Mãe Kundalini os guie na prática da Yoga! Que suas bênçãos repousem sobre todos!

RAJA YOGA

A Raja Yoga é uma ciência exata. Visa o controle de todas as ondas de pensamento ou modificações mentais. Está interessada na mente, sua purificação e controle. É chamada portanto, Raja Yoga, ou seja, rei de todas as Yogas. Ele também é conhecida como Ashtanga Yoga, isto é, Yoga com oito limbos. Os oito limbos da Ashtanga Yoga são: Yama (auto-disciplina), Niyama (observância religiosa), Asana (postura), Pranayama (contenção da respiração), Pratyahara (abstração dos sentidos), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi (estado de supra-consciência). A Yama é a prática da Ahimsa (não proferir ofensas), Satya (honestidade), Asteya (não roubar), Brahmacharya

(celibato) e Aparigraha (não ter ambição) e pensamentos, palavras ou ações. Este é o fundamento da Yoga. Niyama é a observância dos cânones viz, Saucha (pureza intena e externa), Santosha (contentamento), Tapas (austeridade). Svadhyaya (estudo dos livros religiosos e repetição dos mantras) e Ishvara-Pranidhana (devoção a Deus e auto-sujeição). Cultive a Maitri (amizade com os iguais), Karuna (misericórdia com os inferiores), Mudita (complacência para com os superiores), Upeksha (indiferença para com as pessoas de má índole). Você poderá conseguir paz de espírito erradicando o ódio e a inveja. Galgue a escada da Yoga pacientemente pelos seus diferentes degraus e atinja o degrau mais alto, ou seja, o Asamprajnata Samadhi, no qual todas as Samskaras (impressões) que foram trazidas pelos sucessivos nascimentos serão completamente eliminadas. Se você realmente quer descobrir a divindade oculta, se você realmente quer se livrar das armadilhas desta Samsara, você precisa conhecer a técnica de controle de pensamento que está no sistema da Raja Yoga. Você precisa conhecer os caminhos do bem viver, do bem pensar, bem falar e agir. Você precisa praticar as cinco regras da Yama, ou conduta correta ou Sadachara. Você precisa saber como livrar a mente de objetos externos e fixá-la em um único ponto. Você precisa conhecer o método correto de concentração e meditação. Só assim você poderá ser feliz. Assim e somente assim, você terá poder, independência e soberania. Assim e somente assim, você conseguirá a imortalidade, a liberdade e a perfeição. O conhecimento dos caminhos e hábitos da mente, suas operações, as leis da mente e os métodos de controle e disciplina mental são muito importantes se você que usufruir a verdadeira felicidade e paz de uma natureza serena e permanente. Pratique a Raja Yoga, controle os pensamentos, discipline a mente, medite regularmente e alcance independência, imortalidade, liberdade e perfeição.

CONTROLE DA MENTE

A mente é Atma Sakti. É apenas através da mente que o Brâmane ou Supremo Eu manifesta-se como o universo diferenciado com objetos heterogêneos. A mente não é nada mais que uma coleção de Samskaras ou impressões. Não é nada além de um amontoado de hábitos. A verdadeira natureza da mente consiste de Vasanas ou desejos sutis. A idéia de Eu ou egoísmo é a semente da árvore da mente. O broto que surge desta semente de egoísmo é o Buddhi ou intelecto. Deste broto os ramos chamados Sankalpas se originam. A mente é feita de uma matéria Sattivica sutil. De acordo com o Upanishad Chhandogya, a mente é formada das porções mais do alimento. Há dois tipos de mente, viz, a Asuddha, ou mente impura, e a Suddha ou mente pura. A primeira leva à escravidão a última ajuda o aprendiz a conseguir a libertação. Manolaiia ou absorção temporária da mente no objeto de meditação o ajudará a conseguir a libertação. Manonasa ou aniquilação da mente vai torná-lo capaz de chegar à emancipação final ou moksha.

Não tenha saudades de objetos. Reduza suas vontades. Cultive a Vairagya ou dissipação. A Vairagya alivia a mente. Não se distraia muito. Não fale demais. Não ande demais. Não coma em demasia. Não durma demais. Controle sua emoção. Abandone desejos e Vasanas. Controle a irritabilidade e a cobiça. Acabe com a mente impura através da mente pura e transcenda a mente pura através da meditação. Pratique o perfeito Brahmacharya. Não há meio termo no caminho espiritual. Nunca brigue com a mente. Não use nenhum esforço violento na concentração. Quando a mente foge e se desvia por demais, não faça esforços violentos para controlá-la, antes permita que ela escape e diminua seus esforços. Ela vai se aproveitar da oportunidade e vai escapar como um macaco acorrentado assim que possível. Depois, ela vai se aquietar gradualmente e esperar suas ordens. Se maus pensamentos invadirem sua mente, não use sua força de vontade na tentativa de conduzi-los. Você perderá energia. Você vai exigir demais da sua vontade. Você vai se cansar. Quanto maior os esforços, maiores serão os pensamentos que retornarão com força dobrada. Vão voltar mais rápido também. Os pensamentos vão voltar mais poderosos. Fique indiferente. Fique quieto. Torne-se uma testemunha silenciosa destes pensamentos. Não se identifique com eles. Logo eles se desvanecerão. Substitua por bons pensamentos. Reze e cante o nome do Senhor. Nunca esqueça um dia de meditação.

A regularidade é de suma importância. Quando a mente estiver cansada não se concentre. Descanse um pouco. Não coma nada pesado à noite. Esta vontade interfere com a meditação matinal. Japa, Kirtan, Pranayama, Satsanga (associação aos sábios), Prática do Sama (Serenidade), Dama (auto-disciplina), Yama (conduta ética), Sattvic ou comida purificada, estudo das escrituras, meditação, Vichara ou questinamento Atmico, tudo isso o ajudará a manter o controle sobre a mente e a conseguir bênçãos eternas e a imortalidade.

NADA YOGA

Sente-se em Padmasana, Siddhasana ou Sukhasana. Feche os ouvidos com os polegares. Isto é o Shanmukhi mudra ou Vaishnavi Mudra. Ouça a música dos sons do Anahata. Você terá maravilhosa concentração. Pratique a Japa (Ajapa Japa) de Soham com respiração ou Japa de qualquer Mantra. Pratique o Pranayama durante um ou dois meses. Você ouvirá claramente os dez sons e desfrutará da música da alma. O som que você vai ouvir o deixará surdo para todos os sons externos. Abandone todos os pensamentos terrenos. Controle sua paixão. Torne-se indiferente a todos os objetos. Pratique o Yama (a auto-disciplina), ou o Sadachara (conduta ética). Concentre sua atenção no som que aniquila a mente. O som serve como um condutor que controla a mente-elefante que vagueia pelo jardim dos prazeres sensuais. Ele serve como uma armadilha para capturar o cervo. Chitta. Assim como a abelha que ao beber o mal não liga para o odor, assim a mente absorta pelo som não repara nos objetos carnis. O primeiro som é o Chini, o segundo ChiniChini. O terceiro, o som de um sino. O quarto é como aquele vindo de uma concha. O quinto é se viesse de um alaúde. O sexto é como aquele vindo de um címbalo. O sétimo é como uma flauta. O oitavo é como um tambor. O nono é como o de uma Mridanga. O décimo é como o do trovão. Ouça o som interno pelo ouvido direito. Mude sua concentração do som forte para o sutil. A mente logo estará absorvida pelo som. Você tomará conhecimento de coisas ocultas no sétimo som. No oitavo estágio, você ouvirá Paravak. No nono você desenvolverá um olho divino. No décimo, você chegará a Para brâmane. O som enreda a mente. A mente torna-se uma com o som como água e leite. Ela se torna absorta em Brâmane ou o Absoluto. Você então chegará ao trono da eterna bênção.

Capítulo II

KARMA YOGA

Meia devoção é nenhuma devoção. Doe por inteiro seu coração, sua mente e sua alma quando servir. Isto é muito importante quando você pratica o Karma Yoga. Algumas pessoas têm o corpo em um lugar, a mente e a alma em outros. Esta é a razão pela qual eles não percebem nenhum progresso substancial diante da caminhada. Não esqueça o objetivo da via em meio às atividades egoístas. O objetivo da vida é a auto-realização. você está tentando chegar ao fim e ao objetivo da vida? Você está praticando Japa, Pranayama e meditação? Você persistiu no ideal perante os olhos da mente? O que em que não foi praticado nenhum Sadhma espiritual foi um dia perdido. Doe a mente a Deus e as mãos ao trabalho. Você terá que analisar e escrutinar sua motivação. É o motivo egoísta e não o trabalho em si que une o homem ao Samsara. Prepare a mente para o Karma Yoga. O mero trabalho egoísta não pode ser considerado como atividade yógica. A mente já está tão condicionada que sempre se espera algo por um mínimo de trabalho. Quando você sorri, espera do amigo um sorriso de volta. Quando você ergue sua mão em saudação, você espera um aceno dos outros. Mesmo quando você dá um copo d'água a outro homem, você espera que ele lhe seja grato. Quando este é o caso, como é possível praticar a Nishikama Karma Yoga? A vida é muito preciosa. Viva no espírito dos ensinamentos de Gita e trabalhe sem expectativa de colher frutos ou com egoísmo. Pense que você é Nimitta nas mãos do

Senhor Narayana. Se você trabalha com esta atitude mental, você logo se tornará um yogi. O trabalho jamais degrada um homem. O trabalho altruísta é Puja de Narayana. O trabalho é sacerdócio. Todos os trabalhos são sagrados. Não há trabalho degradante do supremo ponto de vista do absoluto, do ponto de vista do Karma yoga. Mesmo a faxina, quando feita com o espírito correto e atitude mental, é uma ação yógica. Mesmo um faxineiro pode perceber Deus em sua própria condição de vida através do serviço. O famoso açougueiro Sadhaka do Mahabharata percebeu teve consciência de Deus em seu açougue (servindo a seus pais). Você tem que se imbuir de todo material em busca de sabedoria. Há um vasto universo de poder e conhecimento dentro de você que precisa se despertado. Levante-se agora, ó aumya! Quando você trabalha sem interesse, sem qualquer vinculação, quando se entrega trabalho e produz frutos como Ishvararpana, todos os Karmas são transformados em Kryas yógicos. Caminhar, comer, dormir, atender aos chamados da natureza, conversar, etc, torna-se oferenda ao Senhor. Qualquer pequeno trabalho é Yoga para você. Pense que o Senhor Siva está trabalhando através de suas mãos e está comendo através de sua boca. Pense que suas mãos são as mãos do Senhor Siva. No princípio, algumas de suas ações poderão ser egoístas e outras poderão ser altruístas. Mais cedo ou mais tarde, todas as suas ações poderão ser altruístas. Avalie sempre seus motivos. Esta é a tônica para a Nishkama Karma Yoga. Toda ação pode ser espiritualizada quando os motivos se tornam puros. O trabalho é meditação. Sirva a qualquer um com intenso amor, sem qualquer idéia de vinculação, sem esperar frutos ou recompensas. Se você adotar o caminho de Jnana, sinta que você é um Sakshi silencioso e o Prakriti fará tudo.

Foi o egoísmo que deploravelmente contratou seu coração. O egoísmo é o veneno da sociedade. O egoísmo torna o entendimento nebuloso. O egoísmo é uma tendência à pequenez. Bhoga aumenta o egoísmo e o Pravritti egoísta. Esta é a razão dos sofrimentos humanos. O verdadeiro progresso espiritual começa com o serviço abnegado. Sirva os Sadhus, Sannyasins, Bhaktas e às pessoas pobres e doentes com Bhava, Prema e Bhakti. O Senhor repousa no coração de todos. O espírito do serviço precisa entrar profundamente nos seus ossos, células, tecidos, nervos, etc. A recompensa é incalculável. Pratique e sinta a infinita Ananda. Estórias exageradas e mexericos sem valor não se devem contá-los, meus queridos amigos! Demonstre intenso zelo e entusiasmo pelo trabalho. Seja fervoroso no espírito do serviço. Tenha Nishthta com Deus e Cheshta com as mãos com o Baharupi que tem o Nishthta de um macho e o Cheshta de uma fêmea. Você será capaz de fazer duas coisas ao mesmo tempo através da prática. O trabalho manual vai tornar-se automático, mecânico ou intuitivo. Você terá duas mentes. Uma parte da mente estará trabalhando; três quartos da mente estarão a serviço de Senhor, em meditação, em Japa. O Karma Yoga geralmente é combinado com a Bhakti Yoga. Um karma yogi oferece ao Senhor como oferenda o que quer que ele faça através dos Karma-indriyas. Isto é Ishvara Pranidhana.

O TREINAMENTO DA KARMA YOGA

Um aprendiz sem treinamento sente: meu mestre está me tratando como a um serviçal ou a um peão. Ele está me explorando em pequenos trabalhos. Ele que entendeu que o verdadeiro significado da Karma Yoga será tomar qualquer trabalho como atividade yógica ou devoção ao Senhor. Não há trabalho humilhante na sua visão. Todo trabalho é Puja de Narayana. Sob a luz da karma Yoga, todas as ações são sagradas. Aquele aprendiz que sempre tem imenso prazer em fazer trabalhos considerados pela maioria dos homens como humilhantes, e que sempre faz de bom grado tais ações simplesmente vai se tornar um yogi dinâmico. Ele estará absolutamente livre do conceito de egoísmo. Ele não terá quedas. O câncer do orgulho não o tocará. Estude a biografia de Mahatma Gandhiji. Ele nunca fez nenhuma distinção entre trabalho humilhante e trabalho dignificante. Fazer limpeza da latrina foi a maior Yoga para ele. Este foi o maior Puja para ele. Ele mesmo fazia a limpeza das latrinas. Ele aniquilou o ilusório pequeno “Eu” através do serviço de vários tipos. Muitas pessoas extremamente educadas juntaram seu Ashram para aprender Yoga com ele. Eles pensavam que Gandhiji pudesse

ensinar-lhes Yoga de alguma maneira misteriosa em um local particular e pudesse dar lições sobre Pranayama, meditação, abstração, despertar da Kundalini, etc. Ficaram desapontados quando lhes foi pedido para limpar a latrina primeiro. Eles deixaram o ashram imediatamente. Gandhiji mesmo consertava seus sapatos. Ele mesmo costumava moer grãos e os levar sobre os ombros o trabalho de outros também quando estes eram incapazes de fazer a parte do trabalho diário a eles destinada no Ashram. Quando uma pessoa educada, um novo Ashmarita, tinha vergonha de fazer o trabalho na mó, o próprio Gandhiji fazia este trabalho em frente a ele e assim, o fazia o trabalho ele mesmo de muito bom grado no dia seguinte.

No ocidente, sapateiros e camponeses galgaram grande prestígio na sociedade. Todo trabalho é um trabalho respeitável para eles. Um garoto engraxa botas nas ruas de Londres por um centavo, traz jornais para vender de manhã e trabalha como aprendiz de jornalista durante sua hora de leitura à noite. Ele estuda livros, trabalha duro, nunca desperdiça um minuto e, em poucos anos, torna-se um jornalista de grande reputação e fama internacional. No Punjab, muitas pessoas com curso superior trabalham cortando cabelos. Eles compreenderam a dignidade do trabalho. Um verdadeiro yogi não faz nenhuma distinção entre trabalho humilhante e trabalho respeitável. Apenas um ignorante faz esta diferença. Quando ele adquire algum nome e fama, alguns seguidores, admiradores, devotos é discípulos, ele se torna vítima do orgulho. Ele não pode mais prestar nenhum serviço. Ele não pode carregar mais nada em sua cabeça ou mãos. Aquele yogi que carrega um fardo sobre a cabeça, na estação ferroviária, em meio à multidão de seus admiradores, discípulos e devotos, sem fazer qualquer demonstração exterior de submissão merece ser adorado. O sábio Jada Bharata carregou o *palanquin*¹ do rei Rahugana sobre seus ombros sem resmungar. O senhor Krishna lavou as pernas de um Rajá quando seu devotado barbeiro esteve ausente. Sri Rama carregou um pote de água para a ablução de um de seus devotos. Sri Krishna tomou a forma de um humilde serviçal como Vithoo e pagou dinheiro ao Nawab em benefício de seu devoto, Dhamaji. Se você realmente quer crescer no caminho espiritual, você precisa fazer todo tipo de serviço diariamente até o fim da vida. Assim, apenas você estará seguro. Não pare de prestar serviços quando for um yogi famoso. O espírito do serviço precisa entra em todo nervo, célula, tecido e osso do seu corpo. Isto precisa ficar impregnado em você. Assim só você se tornará um verdadeiro Vedantin. Há um Vendantin ou Karma yogi maior que o Senhor Buddha? Ele ainda vive em nossos corações, porque o espírito do serviço ficou impregnado nele e ele gastou a vida inteira ao serviço dos outros de várias maneiras. Uma alma magnânima, ímpar! Você também pode se tornar um Buddha se dedicar-se diligentemente ao serviço voluntário com a atitude mental correta.

CHEGAR AO ESTADO DE NIRLIPTA

O senhor Krishna diz em seu Gita: “**Tasmat Sarveshu Kaleshu mam anusmara yudhya cha**”. (Então sempre pense em mim e lute). Doe a mente a de as mãos ao trabalho. O datilógrafo trabalha na máquina e conversa com os amigos. O tocador de harmônio toca o órgão, conversa e ri com os amigos. A senhora tece e conversa com suas comadres. A mente da garota que tem um pote com água em sua cabeça está no pote com água, apesar dela conversar e brincar com suas companheiras enquanto caminha pela estrada. A babá, enquanto amamenta o bebê de outra dama, tem sua mente voltada para seu próprio bebê. O pastor, enquanto cuida das vacas de outras pessoas, tem sua mente fixa em seu próprio gado. Mesmo enquanto se dedica aos afazeres doméstico, fixe sua mente no pé de lótus do Senhor. Você perceberá rapidamente a auto-consciência. Assim como a água permanece inalterada na folha lótus, assim como o óleo flutua sobre a superfície da água sem ser afetado de modo algum, assim você deve permanecer no mundo entre problemas, prazeres e dificuldades.

Assim como a língua não é afetada por provar ghee (manteiga clarificada), assim também você deve permanecer inalterado em meio às atividades cotidianas e aos problemas. Você precisa continuar

¹ Espécie de carruagem usada na Índia. NT

com estado de Nirlipta. Este é o Jnana. Este é o equilíbrio (Samata). Você pode falhar na tentativa de manter o equilíbrio e o estado de Nirlipta em mil e uma ocasiões. Embora, mais cedo ou mais tarde, você esteja fadado a conseguir se persistir na prática e se você disciplinar a mente adequadamente. Todo fracasso é o pilar de um sucesso futuro. Lembre-se bem deste ponto. Um Karma yogi não pode esperar sequer retorno do amor, da gratidão, da apreciação e da admiração das pessoas para as quais ele esta servindo. Apenas ele que reduziu seus desejos e controlou seus Indriyas pode praticar o Karma Yoga. Como pode uma pessoas cheia de Indriyas revoltos servir a outras? Ela quer tudo para si, quer explorar e dominar os outros. Uma outra coisa a ser lembrada: você deve ser equilibrado entre sucessos e fracasso, perdas e ganhos, vitórias e derrotas. Você precisa estar livre de Raga e Dvesha. “Uma ação que é ordenada, feita sem desejo de frutos, desprovido de obrigação, sem amor ou ódio, é chamado de puro” (Gita XVIII-23).

O QUE É KARMA

Karma significa trabalho ou ação. De acordo com Jaimini, rituais como Agnihota, Yajnas, etc, são chamados Karmas. Há um poder oculto no Karma chamado Adrishta que conduz aos frutos do Karma para o indivíduo. O Karma é tudo para Jaimini. O Karma é tudo para um estudante da escola Mimamsa de pensamento. Jaimini é o fundador da Purva Mimamsa. Ele foi um estudante de Maharshi Vyasa, o fundador de Uttara Mimamsa ou Vendanta. A escola mimamsa nega a existência de Ishvara que recompensa os frutos do trabalho. De acordo com o Gita, nenhuma ação é Karma. Caridade, sacrifício, Tapas são todos Karmas. Em sentido filosófico, respirar, ver, ouvir, degustar, sentir, cheirar, caminhar e conversar, etc, são todos Karmas. Pensar é o verdadeiro Karma. Raga-Dvesha constitui o verdadeiro Karma.

COMO DESCOBRIR AÇÕES CERTAS E ERRADAS

Tenha pensamentos corretos. Use sua razão e senso comum. Siga as injunções dos Sastras. Consulte o código de Manu ou Yajnavalkya Smiriti sempre que você tiver dúvidas. Você será capaz de descobrir se você está praticando uma boa ou má ação. Se você diz: “os Sastras são incontáveis. Eles são como o oceano. Dificilmente posso entender as verdades nele contidas. Não posso entender ou avaliar sua profundidade. Eles são contraditórios. Eu estou confuso e embaraçado”. Então siga estritamente as palavras de um Guru sobre o qual você tem absoluta confiança e fé. O terceiro caminho é: tenha fé em Deus. Consulte sua consciência. A estridente voz interior irá guiá-lo. Assim que você ouvir a voz, não perca mais tempo. Comece a agir diligentemente sem consultar ninguém. Pratique ouvir a voz interior pela manhã. Se houver medo, vergonha, dúvida ou hesitação de consciência, entenda que você está fazendo a coisa certa.

A VOZ INTERIOR

Quando a caixa confinante e diversa do Atama for dissolvida pelo Sadhana, quando os diferentes Vrittis da mente forem controlados pelo exercício mental e pela ginástica, quando a mente consciente não estiver ativa, você entrará no reino do espírito da vida, na mente supra-consciente onde Buddhi será pura razão e intuição, a faculdade ou cognição direta da verdade se manifestará. Você passará ao reino da paz onde não há nada a dizer, você vai ouvir a voz de Deus que é muito clara e pura e tem tendência superior. Ouça esta voz com atenção e interesse. Ela vai guiá-lo. É a voz de Deus.

ORACÃO PARA UM KARMA YOGIN

(Por Sri Sankaracharya)

Atma tvam giriya mitih sahacharah pranah sareeram griham.

Puja te vishyopabhogarachana nidra samadhisthitih,
Sancharah padoyoh pradakshinavidhih stotrani sarva giro;
Yadyat karma karomi tat tad akhilam sambhotavaradhanam.
Repita o Sloka ao final de sua meditação.

“Vós sois Atma: Buddhi vosso consorte, Parvati (que é nascido da montanha); Os Pranas são vossos servos; este corpo é vossa casa; a ação do prazer sensual é vossa devoção; o sono profundo é o estabelecimento do Samadhi; O caminhar com meus pés é perambulação em torno de Ti; Tudo que digo são orações a Ti; O que quer que eu faça, tudo será devoção a Ti; Ó Sambho!”

Capítulo III

BHAKTI YOGA

BRAHMAN OU DEUS EXISTE

O Para Brahman não pode ser demonstrado. Embora seja possível inferir sua existência de certos fatores empíricos. A existência do Brahman é conhecida pelo fato de ser o “Eu” de todos. Todos têm a consciência da existência do seu Eu e nunca pensam: “Eu não sou”. Se a existência deste Eu não fosse conhecida, todo mundo poderia pensar: “Eu não sou”. Este Eu, de cuja existência todos têm consciência, é o Brahman. Há um sentimento inerente a todas as pessoas: “Eu existo. Aham Asmi”. Às vezes, você sonha que está morto e que seus parentes estão chorando. Mesmo neste suposto estado de morte, você os vê e ouve chorando. Isto claramente indica que, mesmo após a morte aparente, a vida realmente persiste. Você existe mesmo após se despojar da roupagem física. Esta existência é o Atman ou Brahman ou o Supremo Eu. Feche os olhos e imagine por um instante que você está morto. Você nunca pode fazer isso. Você nunca pode pensar que você não existirá após a morte. Você imaginará que seu corpo morto está repousando e que você está testemunhando o corpo morto. Isto prova definitivamente que você sempre é o sujeito testemunhante ou Sakshi. Quando você estiver no escuro, quando você estiver atrás de um véu, se alguém perguntar: “quem está aí?”. Você vai responder sem hesitar: “Sou eu”. Se esse alguém novamente pergunta: “Quem está aí?”. Você dirá: “Eu sou o que é e é”. Assim “Eu sou o que é e é” é um Kalpnana mental ou falsa superimposição devido à ignorância. Primeiramente, você expressou espontaneamente seu sentimento inerente de existência, o grande infinito “Eu”. Nada pode resistir ao sentimento inato de “Aham Asmi”. Pelo comando de quem céus e terra, o sol e a lua, foram colocados no lugar? Pelo comando de quem os mares não ultrapassam seus limites? Pelo comando de quem o sol nasce pontualmente de manhã e se põe à noite? Pelo comando de quem as estações, os solstícios e os anos não se misturam? Pelo comando de quem os Karmas, seus praticantes, e seus frutos, do mesmo modo, não extrapolam o tempo determinado? É pelo comando do Brahman – o rei interior - controlador e governador. O que é comum às árvores, aos pássaros, pedras e homens? A existência. As árvores existem. Pássaros existem. Uma pedra existe. Um homem existe. A Existência é Brahman. Alguns são ricos, alguns são pobres. Alguns são saudáveis, alguns nascem cegos. Alguns morrem aos oitenta, alguns morrem aos dez. qual é a causa desta variação? Isto prova claramente a teoria do Karma de que há um Senhor onisciente, que distribui o frutos das ações dos seres humanos, que arranja o leque da vida de acordo com a natureza de suas ações, que conhece a relação exata entre os karmas e seus frutos. Karma é Jada ou insistência. Certamente, não se pode distribuir os frutos das ações. No sono, não há sentidos, objetos ou mente e ainda assim você experimenta as mais altas bênçãos. De onde partiram estas bênçãos? A mente repousa em brahman durante o sono e é dele que as bênçãos partem. *Cogito, ergo sum*, “penso, logo existo”, esta é a base fundamental da filosofia de Descartes. Sri Sankara diz: “Este Atman não pode ser ilusório, para ele que, embora a negue, testemunha sua realidade mesmo a negando”.

O PODER DA ORAÇÃO

A oração eleva a mente. Enche a mente de pureza. Está associada à glória de Deus. Ela mantém a mente em sintonia com Deus. A oração pode levar a um território onde a razão não ousa entrar. A oração pode mover montanhas. Ela pode operar milagres. Ela liberta o devoto do medo da morte, o traz mais perto de Deus e o faz sentir a presença divina em qualquer lugar. Ela desperta na pessoa a divina consciência e a torna sua natureza imortal, essencial e abençoada. Foi a oração de Prahlada que resfriou o óleo fervente quando este foi derramado sobre sua cabeça. Foi a oração de Mira que transformou a cama de pregos em uma cama de rosas e a serpente em um buquê de flores. As orações possuem tremenda influência. Mahatma Gandhi foi grande admirador da oração. Se a oração for sincera e se vier do fundo do coração (Antarika), ela derreterá de uma vez por todas o coração do Senhor. Sri Krishna teve que correr a pé de Dvaraka ao ouvir a oração sincera de Draupadi. Todos sabem disso. O Senhor Hari, o todo-poderoso rei do universo, desculpou-se perante Prahlada por ter se atrasado quando este orava. Quão misericordioso e amável é o Senhor! Diga, mesmo que só uma vez, do fundo do seu coração: “Ó Senhor, sou vosso. O que é vosso será feito. Tenha piedade de mim. Sou vosso servo e devoto. Perdoai-me. Guiai-me. Guardai-me. Iluminai-me. Trahi. Prachodayat”. Tenha uma atitude mental receptiva e dócil. Tenha Bhava em seu coração. A oração é ouvida e respondida ao mesmo tempo. Faça isso na luta diária da vida e perceba em si a alta eficácia da oração. Você precisa ter forte Astikya-Buddhi (forte convicção da existência de Deus). Os cristãos têm diferentes orações para conseguir várias dádivas e benesses de Deus. Os maometanos e todos os religiosos fazem preces diárias ao nascer do sol, ao meio dia, ao pôr-do-sol, logo antes de deitarem e logo antes de comerem. A oração é o princípio da Yoga. A oração é o primeiro importante Anga (limbo) da Yoga. Antes de tudo, O Sadhana espiritual ou prática da oração. Deus ajuda mesmo a um ladrão quando ele reza. Reze a Deus por pureza, devoção, luz e conhecimento. Você vai conseguir estas coisas. Acorde cedo de manhã e repita algumas orações para obter Brahmacharya físico e mental. Ore de qualquer maneira que lhe agrade. Torne-se simples como uma criança. Abra livremente os compartimentos do seu coração. Bhaktas sinceros conhecem bem a alta eficácia das orações. O Narada Mini ainda está tocando. Nama Deva e Vittal saíram da imagem para comer desta comida. Ekanath rezou. O Senhor Hari mostrou-lhes sua forma de chaturbhuj. Sri Krishna serviu a Damji como um serviçal quando ele rezou; ele fez parte do trabalho humilde para pagar sua dívida com Badshah. O que mais você quer? Reze fervorosamente agora mesmo, neste exato momento. Não perca tempo, amigo. Aquele “amanhã” jamais chegará. O poder da oração é indescritível. Sua glória é inefável. Apenas os devotos sinceros percebem sua utilidade e esplendor. Deve-se fazê-lo com reverência, fé, Nishkama-Bhava (não expectativa de frutos) e com o coração repleto de devoção. Ó homem ignorante! Não questione a eficiência da oração. Você ficará desiludido. Não há questionamento em matérias espirituais. O intelecto é um instrumento finito e frágil. Não confie nele. Remova agora as trevas da sua ignorância através da luz da oração.

BHAKTI YOGA

O termo “Bhakti” vem da raiz “Bhaj” que significa “estar ligado a Deus”. O Bhakti é a forma de supremo amor para com Deus. É o amor por graça do amor. O devoto quer Deus e apenas Deus. Não há expectativa egoísta aqui. O Bhakti é da natureza do néctar. É derramamento espontâneo de amor para Deus. É puro amor altruísta ou Suddha Prem. É a mais alta emoção sagrada com sentimentos sublimes que unem o devoto ao Senhor. Isto tem que ser vivido pelos devotos. O Bhakti é a base de toda vida religiosa. O Bhakti destrói Vasanas e egoísmo. O Bhakti eleva a mente a alturas magníficas. O Bhakti é a chave mestra que abre as portas da sabedoria. O Bhakti culmina no Jnana. O Bhakti começa em dois e termina em um. O Para Bhakti e o Jnana são um só. Não há virtude maior que o amor; não há tesouro maior que o amor; não há Dharma maior que o amor; porque, o amor é verdade e

o amor é Deus. Amor, Prem e Bhakti são sinônimos. Este mundo surgiu do amor. Este mundo existe no amor e este mundo, ao fim, vai se dissolver em amor. Deus é a personificação do Amor. Em cada centímetro de sua criação, você pode verdadeiramente entender seu amor. Uma vida sem amor, fé e devoção é um triste desperdício. É uma morte de fato. O amor é divino. O amor é maior poder sobre a terra. É irresistível. É apenas o amor que pode conquistar o coração de um homem. O amor subjuga um inimigo. O amor pode domar animais ferozes. Seu poder é infinito. Sua profundidade é insondável. Sua natureza é inefável. Sua glória é indescritível. A essência da religião é o amor. Assim, desenvolva o amor puro. Você realmente quer que Deus? Você realmente deseja Seu Darshan? Você realmente tem fome espiritual? Apenas aquele que deseja o Darshan de Deus vai desenvolver amor. Apenas para ele, ele vai revelar-se. Deus é uma questão de suprir uma demanda. Se há uma demanda sincera por Deus, ela será suprida. Desenvolva os nove modos do Bhakti gradualmente. Ouça os Lilas do Senhor: isto é Sravana. Cante sua prece: isto é Kirtana. Lembre seu nome: isto é Smarana. Cultue seu pé de lótus: isto é Pada-seva. Ofereça flores: isto é Archana. Prostre-se perante Ele: isto é Vandana. Preste serviços para Ele: isto é Dasya-Bhava. Faça amizade com Ele: isto é Sakhya-Bhava. Pratique a auto-sujeição a Ele sem reservas: Isto é Atma-Nivedana. Ore não comodamente para que Deus te ajude, mas esteja pronto e saiba que Deus só ajuda àqueles que se ajudam. Faça o melhor que puder e deixe o resto com Deus. Sirva aos devotos. Permaneça na companhia deles. Pratique o Japa e o Kirtan. Estude o Ramayana e o Bhagavata. Viva em Brindavam ou Ayodhya por algum tempo. Logo você desenvolverá devoção. Reze fervorosamente como Prahlada. Cante como Radha. Repita o nome Dele como Valmiki, Tukaram e Tulsidas fizeram. Pratique o Kirtan como Guaranga. Chore sozinho como Mira pela separação do Senhor. Você terá Darshan do Senhor neste mesmo momento. Acenda a luz do amor no seu coração. Ame tudo. Inclua todas as criaturas no abraço caloroso do seu amor. Cultive o Visva Prem ou abraço a tudo, o amor cósmico todo inclusivo. O amor é uma misteriosa cola divina que une os corações de todos. É um divino bálsamo mágico de muito poder. Carregue todas as suas ações com puro amor. Mate a esperteza, a ambição, a desonestidade e o egoísmo. A imortalidade só pode ser conquistada pelas ações de gentileza contínua. Ódio, raiva e ciúme são eliminados pelo contínuo serviço com o coração. Você vai ganhar mais força, mais alegria e mais satisfação praticando boas ações. Pratique a compaixão, os atos de caridade, boas ações que purificam e abrandam o coração, volte o coração do lótus para cima e prepare o aspirante para receber a luz divina. Os Sastras são infinitos. Há muito para se conhecer. O tempo é curto. Os obstáculos são muitos. Aquilo que é essência pode ser entendido, assim como o cisne absorve a essência do leite apenas de uma mistura de água e leite. Esta essência é o amor ou Bhakti. Beba desta essência e atinja a morada infinita da paz e da imortalidade.

Viva no amor. Respire no amor. Cante no amor. Coma no amor. Beba no amor. Ande no amor. Converse no amor. Reze no amor. Medite no amor. Pense no amor. Mexa-se no amor. Escreva no amor. Morra no amor. Experimente o mel do divino amor e torne-se a personificação do amor (Prema-Vigraha do Prema-Murti). Que o fogo da devoção cresça fulgurante em todos vocês! Que seu coração fique repleto de devoção! Que toda sua vida mergulhe no oceano de amor em um estado iluminado! Que as bênçãos dos Bhagavatas repousem sobre todos! A paz esteja com vocês !

JAPA YOGA

Japa é que repetição de qualquer mantra ou nome do Senhor. Nesta era de trevas, Japa é uma maneira fácil de perceber a Deus. Tukaram, Prahlada, Valmiki, Dhurva e vários outros atingiram a salvação apenas pelo Japa. Sri Krishna diz no Gita: “Yajnanam Japa-Yajnosmi”. (Entre os Yajnas, eu sou Japa Yajna ‘Yaga’).

Existem três tipos de Japa, viz, o Japa verbal ou em voz alta (Vaikhari), o Japa semi-verbal ou sussurrado (Upamsu), e o Japa mental ou repetição silenciosa através da mente (Mansic). O Japa mental é mais poderoso. Ele traz uma recompensa dez mil vezes maior que o Japa em voz alta. Quando a mente vagueia sem destino recorra ao Japa em voz alta. O Japa precisa se tornar um hábito. Precisa

ser feito com Sattvic ou divino Bhava ou sentimento, pureza, Prema e Sraddha. Há um indescritível poder ou Achintya Sakti nos nomes de Deus ou mantras. Todo nome está repleto de incontáveis Saktis ou potências. A prática do Japa remove as impureza da mente, como o sabão remove as impurezas das roupas. Seja regular em seus Japas. O Japa destrói os pecados e leva o devoto à presença de Deus. O nome de Deus entoado correta ou incorretamente, consciente ou inconscientemente, cuidadosamente ou displicentemente, com Bhava ou sem Bhava com certeza dará os frutos desejados. Você vai obter o máximo de benefícios. A glória do nome de Deus não poder ser estabelecida pela razão ou pelo intelecto. Ela só pode ser experimentada ou percebida através da devoção, da fé e da repetição constante do Nome. Tenha reverência e fé pelo nome de Deus. Não questione. Os devotos do senhor Hari podem repetir os mantras “Hari om” ou “Om Namō Narayanaya”. Os devotos de Sri Ram podem repetir “Sri Rama” ou “Sitaram” ou “Om Sri Ram, Jaya Ram, Jaya Jaya Ram”. Os devotos de Sri Krishna podem repetir “Om Namō Bhagavate Vasudevaya”. Os devotos do Senhor Siva podem repetir “Om Namah Sivaya”. Faça 200 Malas² de Japa diariamente. Use um Mala em seu pescoço. O Mala é elo para elevar a mente à Deus. Ó homem! Busque refúgio no Nome. Nome e Nami são inseparáveis. Nestes tempos sombrios, o Japa é meio mais fácil, seguro e rápido para chegar até Deus e conseguir a imortalidade e alegria perene.

Glória ao Senhor! Glória ao Seu Nome!

SANKIRTAN YOGA

Sankirtan é cantar o nome de Deus com sentimento (Bhava), amor (Prema) e fé (Sraddha). No Sankirtan as pessoas se juntam e cantam o nome de Deus coletivamente em um lugar comum. O Sankirtan um dos nove modos de Bhakti. Você pode perceber Deus através do Kirtan sozinho. Este é o método mais fácil de chegar à consciência de deus em Kali Yuga ou Era de Ferro. “Kala Kesava Kirtanat”.

Quando várias pessoas se juntam para praticar o Sankirtan, uma enorme corrente espiritual ou Mahasakti é gerada. Isto purifica o coração dos aspirantes e os eleva às sublimes alturas do divino êxtase ou Samadhi. As poderosas vibrações são carregadas para lugares distantes. Eles trazem a elevação da mente, estímulo e força para todas as pessoas e funciona como um arauto da paz, da harmonia e da concórdia. Eles aniquilam as forças hostis e traz rapidamente paz e bênçãos para o mundo inteiro. O Senhor Hari diz a Narada: “**Naham Vasami Vaikunthe Yoginam Hridaye na cha, Mad-Bhakta Yatra Gayanti Tatra Tishthami Narada**”. Ou seja, Eu não resido nem no Vaikuntha nem nos corações dos Yogins, mas eu resido onde meus devotos cantam em meu nome, Ó Narada”. O Kirtan destrói os pecados, Vasanas e Samskaras, enche o coração com Prem e devoção e leva o devoto cara a cara com Deus.

O Akhanda Kirtan é muito poderoso. Ele purifica o coração. O Mahamantra: “**Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare. Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare**” ou “**Om Namah Sivaya**” deve ser cantado continuamente por 3 ou 24 horas, três dias ou por uma semana, formando-se grupos. Um entoará e os outros o seguirão. Pratique o Akhanda Kirtan em Domingos e feriados. Pratique Prabhat-Pheri Kirtan pela manhã nas ruas. O Kirtan de manhã cedo é mais eficaz que à noite. De noite, sente diante da imagem do Senhor entre suas crianças, familiares e serviçais. Pratique o Kirtan por uma ou duas Horas. Seja regular na sua prática. Você vai adquirir imensa força e paz. Cante o nome de Deus do fundo do seu coração. Seja total e plenamente devotado a ele. Demorar-se a perceber Deus é extremamente doloroso. Mergulhe nele. Viva nele. Estabeleça-se nele.

Que a paz e a prosperidade estejam com vocês!

² Um rosário ou guirlanda, geralmente com 108 contas usado para contar Mantras.

KALISANTARANA UPANISHAD

Ao final do Dvapara Yuga, Narada disse a Brahma: “Ó senhor! Como eu posso atravessar Kali ou a existência mundana facilmente?” Brahma respondeu: “Boa pergunta. Escutai aquilo que todos os Vedas mantêm em segredo e escondem, pelo que pode-se atravessar o Samsara ou existência mundana. Ele destrói os maus efeitos de Kali através da mera expressão da palavra “Senhor Narayana”, que é o Purusha primitivo!

Narada perguntou à Brahma: “Ó venerável senhor! Qual é o nome?” Brahma respondeu: “Os nomes são: **Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama Hare Hare, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare**”.

Estes dezesseis nomes destroem os maus efeitos de Kali ou os pecados. Não há outros meios melhores que estes em todos os Vedas. Estes dezesseis nomes destroem o Avarana ou véu da ignorância que envolveu os Jivas ou seres humanos. Deste modo, assim como o sol brilha plenamente após as nuvens se dispersarem, também assim o Para Brahman ou Supremo Eu brilha apenas após o véu ser removido. Narada perguntou: “Ó Senhor! Quais são as regras a serem observadas quando alguém pronuncia estes nomes?” Brahma explicou: “Ó Rishi Narada! Não há regras. Quem quer que repita estes nomes três crores³ e meio ou 35 milhões, em puro ou impuro estado, estará livre de todos os pecados para sempre. Ele estará liberto de todos os grilhões para sempre. Ele funde-se ao senhor e chega à benção eterna e à imortalidade”.

O Jiva tem dezesseis Kalas, correspondentes à dezesseis palavras ou nomes que foram dados neste Mahamantra. Isto é muito bom para repetição durante o Akhanda Kirtan. Se você repetir este mantra 20000 vezes ao dia, atingirá os três crores e meio em cinco anos. Você pode entoar este mantra e fazer Japa também. Você pode anotar este mantra em uma agenda como Likhita Japa. Os nomes de Deus, cantados de qualquer maneira, correta ou incorretamente, consciente ou inconscientemente, cuidadosa ou descuidadamente, com certeza produzirá o resultado desejado. A glória do nome de Deus não pode ser estabelecida através da razão e do intelecto. Ela certamente poder ser experimentada e percebida através da devoção, da fé e da constante repetição do nome apenas. O poder do nome é inefável. Sua glória é indescritível. A eficácia e o Sakti inerente ao nome de Deus são insondáveis. Que você chegue à consciência de Deus pela repetição dos nomes de Deus como descrito acima. Que você prove o verdadeiro sabor dos nomes do Senhor!

CAPÍTULO IV

RAJA YOGA

A mente é algo misterioso que na verdade não é nada mas faz tudo. É o nascimento de Maya. É um produto da ignorância. É um componente do Vasana e do Sankalpa. É uma mistura de tormento e medo. É a solução do Ahamkara. É uma confecção.

Manifestações relativas e absolutas.

ATMA ou absoluto.

Plano do ESPÍRITO INTUITIVO

VONTADE

MENTE

Manifestações Relativas ao PRANA

MATÉRIA

³ Do Hindi *karor*. Numeral adjetivo correspondente à 10 milhões.

A matéria, o Prana e a mente são três manifestações relativas do Absoluto. O Prana é realmente uma modificação ou manifestação da Mente. O Prana é Kriya Sakti ou faculdade de ações. A matéria emana do Prana. O Prana vem da mente. A matéria está abaixo do Prana. O Prana está acima da matéria porém abaixo da mente. O Prana está positivo para a matéria mas negativo para a mente. A mente está positiva tanto para a matéria quanto para o Prana mas negativa para a vontade. A vontade é o centro de ego. A vontade é o General-em-chefe que conduz a mente e o Prana a todas as partes e em todas as direções. A intuição está acima da razão e é o canal de comunicação entre o homem e o espírito. O desenvolvimento da vontade/poder pela auto-sugestão é o princípio básico da Raja Yoga ou Vedanta. A Mente supra consciente é o reino ou espírito da Vida.

A METAFÍSICA DO HOMEM INTERIOR

O corpo físico, o corpo astral, o Prana, o intelecto ou Buddhi, a mente instintiva, a mente espiritual e o espírito são os sete princípios do homem. O Buddhi é a pura razão. A sede do Buddhi está logo abaixo da coroa da cabeça na glândula pineal do cérebro. O Buddhi manifesta-se apenas naquelas pessoas que desenvolveram a discriminação intuitiva correta ou Viveka. A razão ordinária das pessoas comuns é chamada de razão prática, que é densa e tem limitações. O Prana é a força vital, vida/energia ou Jiva-Sakti. É o símbolo eterno de Deus ou Brahman. É o Hiranyagarbha ou Filho Dourado de Deus. Este é o elo entre os corpos físico e astral. O Prana é dividido entre Prana físico e Prana psíquico. A respiração é a manifestação externa do Prana físico. Todos os pensamentos se devem às vibrações do Prana Psíquico no Chitta. O corpo causal ou Karana Sarira é o apoio para os corpos físico e astral. A vontade é Para Sakti. Obter este Sakti é obter Sat ou a existência. O Chitta é a mente subconsciente. Ele tem duas camadas. Uma camada para a emoção e a para a memória passiva. A mente instintiva é a natureza inferior dos seres humanos. É a mente do desejo ou Kama Manas. A mente espiritual é o Manas Superior. A sede da mente é o coração. A mente conectada ao Somachara da porção mais inferior ou da parte de baixo do cérebro é chamado de órgão do entendimento. Através do Manonasa ou aniquilação da mente pretende-se a destruição ou dissolução da natureza inferior, da mente desejosa. Sankhya Buddhi ou Buddhi na luz da filosofia Sankhya é a vontade e o intelecto combinados. A mente é o microcosmo. A mente é Maya. A mente ocupa um estado intermediário entre o Prakriti e o Purusha, a matéria e o espírito.

DOME AS SEIS BESTAS SELVAGENS

Você tem um zoológico inteiro dentro de si, com leões, tigres serpentes, elefantes, chipanzés e pavões. Leve-os à sujeição. A beleza da carne é realmente devido ao princípio de doação do Prana. A beleza é atribuída à luz que emana do Atman. O corpo sujo com as descargas de fluidos dos nove orifícios é composto de cinco elementos, é Jada-Vastu e Apavitra. Sempre alimente esta idéia. Tenha uma imagem bem definida como esta. Você vai conquistar a luxúria com este exercício mental. Se você entende a doutrina da unidade na variedade, se você sabe que há apenas uma Matéria, uma Energia, uma Mente/substancia, uma existência, Sat, uma Realidade, e se você alimenta sempre tal pensamento, você pode controlar o Krodha. Se você se lembrar que é apenas um instrumento nas mãos de Deus, que Deus é tudo, que Deus faz tudo, que Deus é Justo, então você pode se livrar do Ahamkara. Você pode aniquilar os Dvesha através do Pratipaksha Bhavana. Veja o lado brilhante das pessoas. Ignore os aspectos escuros. A emoção é um forte motivador como o vapor de uma máquina. Isto o ajudará em sua evolução. Considere que não ser a favor da presença de emoção o levaria a um estado de passividade e inércia. O que impulsiona uma ação e um movimento. É uma bênção. Mas você precisa não se tornar uma presa para as emoções. Você não pode permitir que as emoções governem você. Você não pode deixar que elas se espalhem. Você precisa purificar e acalmar as emoções que surgem. Você deve permitir que elas surjam lentamente e desapareçam calmamente no oceano da mente. Você precisa

manter a emoção sob perfeito controle. Não misture sensações físicas e sublimes emoções superiores. Não seja levado pelas emoções. Existem pessoas que gostam de ouvir novos eventos sensacionais só para excitarem suas emoções. Elas vivem de emoções, caso contrário o tédio as ataca. Esta é uma grande fraqueza. Isto precisa ser erradicado se gostam da vida calma e tranqüila. Todas as más qualidades surgem da raiva. Se você controla a raiva, todas as más qualidades se esvaecerão por si. Ahamkara, Sankalpa, Vasana, Prana têm íntima conexão com a mente. Não pode haver nenhuma mente sem estes quatro. O Prana é a vida da mente. Amhakara é a raiz da mente. Os Sankalpas são os ramos da árvore da mente. O Vasana é a semente da mente. Esta árvore de raízes profundas do Samskara do horrendo Ajnana que se ramifica em várias direções com galhos repletos de flores, botões, frutos, etc, tem a mente como raiz. Se esta raiz mental é destruída, a árvore do Samsara, esta árvore de nascimento e morte será destruída. Corte esta raiz com o machado de Brahma-Jnana. Pode os ramos – os Sankalpas – com a faca de Vichara-Viveka. A mente sempre descansada torna-se tranqüila quando todos os desejos se esvaem. O desejo desperta Sankalpas (pensamentos). O homem realiza ações para os objetos desejados. Assim, ele é capturado na roda do Samsara. A roda pára quando os Vasanas perecem. Assim como há portas em um bangalô, entre os cômodos interiores e exteriores, assim também existem portas entre as mentes inferiores e superiores. Quando a mente está purificada pela prática do Karma Yoga, dos Tapas, da conduta correta do Yama, do Niyama, do Japa, da meditação, etc, as portas das mentes inferiores e superiores se abrem. A discriminação entre o real e o irreal surge. O olho da intuição é aberto. A prática de uma profissão ganha inspiração, revelação e o mais alto conhecimento divino. É extremamente difícil ter uma mente calma e pura. Mas você precisa ter tal mente, se você quer ter progresso na meditação, se você deseja fazer o Nishkama Karma Yoga. Assim, apenas você terá um instrumento perfeito, uma mente bem controlada a sua disposição. Esta é uma das mais importantes qualificações para o aspirante, você terá que lutar muito, por muito tempo, com paciência e perseverança. Nada é impossível para um Saddhaka que tem vontade férrea e forte determinação. Assim como o sabão limpa o corpo físico, assim também o Japa de um Mantra, Dhyana, Kirta e a prática do Yama limpam a mente de suas impurezas.

CHITTA

A mente subconsciente é chamada “Chitta” em Vedanta. A maior parte da sua sub-consciência consiste em experiências submersas, memórias esquecidas porém recuperáveis. Quando você demonstra sintomas de perda de memória, a medida em que fica mais velho, o primeiro sintoma é que você acha difícil se lembrar do nome das pessoas. A razão não é difícil de descobrir. Todos os nomes são arbitrários. Eles são como selos. Não há associação entre os nomes e as pessoas. A mente geralmente se recorda por meio de associações, as impressões assim se tornam profundas. Você pode se lembrar, na velhice, de alguns fatos que você leu na escola e de seus colegas. Mas você acha difícil se lembrar, à noite, de algo que leu pela manhã. A razão disso é que a mente perdeu seu Dharana-Sakti (o poder de guardar idéias). As células se degeneraram. Aquelas que são sobrecarregadas, que não observaram as regras do Brahmacharya e que se afligiram com muitos cuidados, preocupações e ansiedades, perdem logo sua capacidade de memória. Mesmo na velhice você pode se lembra de antigos eventos associados a eventos. Os processos mentais são limitados apenas pelo campo da consciência. O campo mental da subconsciência é de muito maior extensão que o consciente. As mensagens quando lidas, desaparecem como um raio da mente subconsciente ou Chitta dos Vedantins. Apenas dez por cento das atividades mentais vêm ao campo da consciência. Pelo menos noventa por cento da nossa vida mental é subconsciente. Nós nos sentamos e tentamos resolver um problema e falhamos. Olhamos ao redor, tentamos novamente e falhamos. De repente, uma idéia surge e nos leva à solução do problema. Os processos subconscientes entraram em ação. Às vezes, você vai dormir à noite com o pensamento “preciso acordar bem cedo para poder pegar o trem”. Esta mensagem é captada pela mente subconsciente e é a mente subconsciente que o acorda infalivelmente na hora exata. A mente

subconsciente é sua amiga sincera e companhia constante. Você errou várias vezes na tentativa de encontrar uma solução de Aritmética ou Geometria. Pela manhã, quando você acorda, chega à resposta claramente. Esta resposta, vem como um relâmpago da mente subconsciente. Mesmo durante o sono, ela trabalha incessantemente sem nenhum descanso. Ela arruma, classifica, compara e ordena todos os fatos e desenvolve uma solução satisfatória própria. Tudo devido à mente subconsciente. Com a ajuda da mente subconsciente você pode mudar sua natureza viciosa pelo cultivo de qualidades saudáveis e virtuosas que são opostas às indesejáveis. Se você quer vencer o medo, negue mentalmente que você tem medo e concentre sua atenção sobre a qualidade oposta, o ideal de coragem. Quando isto se desenvolve, o medo se esvai por si. O positivo sempre predomina sobre o negativo. Esta é uma lei infalível da natureza. Isto é o Pratipaksha Bhavana dos Raja Yogins. Você pode adquirir gosto por tarefas e deveres desagradáveis cultivando desejo e apreço por eles. Você pode estabelecer novos hábitos, novos ideais, novas idéias, novos gostos e novo caráter na mente subconsciente através da mudança dos antigos. As funções de Chitta são Smirti ou Smarana, Dharana (retenção) e Anusandhana (questionamento e investigação). Quando você repete um Mantra é o Chitta que faz o Smarana. Ele faz uma série de trabalhos. Ele melhora o trabalho mais que a mente ou Buddhi. Todas as ações, prazeres e experiências deixam impressões na mente subconsciente na forma de impressões sutis ou potências residuais. Os Samskaras são a raiz de causa novamente Jati, vida e experiências de prazer e dor. Reviver os Samskaras induz a memória. O Yogi mergulha fundo e entra em contato direto com estes Samskaras. Eles os percebe diretamente através da Visão interior yógica. Pelo Samyama (concentração, meditação e Samadhi) sobre estes Samskaras, ele adquire conhecimento de vidas anteriores também. Quando você deseja lembrar-se de uma coisa você tem que fazer um esforço físico. Você terá que subir e descer os diferentes níveis da mente subconsciente e pegar a coisa certa de uma curiosa mistura de inúmeras coisas irrelevantes. Assim como o carteiro de serviço postal ferroviário pega a carta certa mexendo a mão para cima e para baixo em meio às diferentes caixas, assim também a mente subconsciente percorre as caixas de cima a baixo e traz a coisa certa ao nível da consciência normal. A mente subconsciente pode pegar a coisa certa numa pilha de vários assuntos. Um Samskara de uma experiência é formado ou desenvolvido no Chitta no momento exato em que a mente experiencia algo. Não há lapso entre a experiência presente e a formação de um Samskara na mente subconsciente. O Smriti da memória é a função de Chitta (mente subconsciente). É uma faculdade separada ou categoria em Vedanta. Às vezes é um Antarangata (vem abaixo da mente). Na filosofia Sankhya é incluído no Buddhi ou Mahat Tattva. O Chitta da filosofia de Patanjali Rishi do Raja Yoga (Yogas Chittavritti-Nirodhah) corresponde aos Antahakarana do Vedanta.

A MENTE E SEUS MISTÉRIOS

Assim como um funcionário trabalha sozinho numa sala só fechando as portas, assim também a mente ocupada trabalha sozinha em um sonho fechando todas as portas dos sentidos. A mente é um poder nascido da alma. É através da mente que o Senhor se manifesta como o universo diferenciado com objetos heterogêneos. A mente é meramente um pacote de pensamentos. De todos os pensamentos o pensamento “eu” é a raiz. Assim, a mente é apenas o pensamento “eu”. A mente não é nada além de coleção de Samskaras ou impressões. Não é nada mais que um pacote de hábitos. Não é nada mais que uma coleção de desejos surgindo do contato com diferentes objetos. Ela também é uma coleção de sentimentos surgidos dos incômodos mundanos. É uma coleção de idéias reunidas a partir de diferentes objetos. Agora, estes desejos, idéias e sentimentos mudam constantemente. Alguns dos desejos antigos ficam deixando constantemente seu depósito da mente, e novos são postos no lugar. No estado de vigília, a sede da mente é o cérebro; no estado de sono a sede da mente é o cerebelo; no sono profundo ela reside no coração. A mente sempre se liga a algo objetivo. Ela não se sustenta por si. É apenas esta mente que se afirma como ‘Eu’ neste corpo. As coisas que percebemos em tudo que nos rodeia são apenas mente em forma de substancia. **Manomatram-Jagat Manah-Kalpitam Jagat.** A mente cria. A

mente destrói. Os fenômenos ocultos que tomam lugar no mundo mental são todos baseados em leis científicas. Os ocultistas e os Raja Yogins devem ter um entendimento inteligente completo destas leis. Assim, apenas eles serão capazes de controlar as forças físicas facilmente. A prática da telepatia, da leitura de pensamento, do hipnotismo, do mesmerismo, da cura à distância, do tratamento psíquico, etc, prova claramente que a mente existe e que a mente mais altamente desenvolvida pode influenciar e subjugar as mentes inferiores. A partir da escrita automática e das experiências de uma pessoa hipnotizada, podemos perfeitamente inferir a existência da mente subconsciente que opera durante todas as vinte e quatro horas. Se uma idéia se instaura na mente, ela cresce à noite através da operação da mente subconsciente. A mente subconsciente nunca descansa. Ela funciona vigorosamente por todas as vinte e quatro horas. Aqueles que sabem como manipular esta mente subconsciente podem obter tremendo poder mental. Todos os gênios têm controle sobre sua mente subconsciente. Você precisa entender os meios de extrair trabalho da mente subconsciente. A mente subconsciente é uma maravilhosa fábrica subterrânea. A mente é a maior força na terra. Aquele que controla sua mente é pleno de poderes. Ele pode ter todas as mentes sob sua influência. Todas as doenças podem ser curadas pelo tratamento físico. Espanta-nos e nos faz pensar nos poderes maravilhosos e misteriosos da mente de um homem. A fonte ou o lar desta fonte maravilhosa é Deus ou Atma. Qualquer ação feita pelo corpo físico é o resultado de uma idéia pré-concebida. A mente pensa, planeja e esquematiza primeiro. Depois a ação se manifesta por si. Aquele que inventou o relógio, primeiro teve todas as idéias em sua mente sobre a construção da alavanca, das várias rodas, engrenagens, ponteiros, etc. Estas idéias foram, de fato, materializadas depois. Uma centelha de luz apresenta a aparência de um círculo contínuo de luz se ela for girada rapidamente. Mesmo assim, apesar da mente prestar atenção em mais de uma coisa ao mesmo tempo, tanto olfato quanto audição, apesar de admitirem mais um tipo de sensação de cada vez, somos levados a acreditar que ela realiza várias ações ao mesmo tempo, porque ela se move de um objeto ao outro com tremenda velocidade, tão rapidamente que sua sucessiva atenção e percepção aparecem como uma atividade simultânea. Os melhores filósofos e profetas (Rishis e sábios) concordam unanimemente que a mente realmente não pode atender para mais uma coisa de cada vez, mas isto só parecer estar sendo assim quando ela é transferida com prodigiosa rapidez de trás para frente e de frente para trás do fim de uma coisa para o outro. A mudança de pensamentos, o relaxamento da mente pela concentração do pensamento em objetos de prazer, alegria, alimentação Sattívica, recreação mental de natureza Sattívica são necessidades para a saúde mental. A mente assume a forma de qualquer objeto que ela intencionalmente pensa sobre. Se ela pensa em laranja, ela assume a forma de uma laranja. Se ela pensa no Senhor Jesus na Cruz, ela assume a forma do Senhor Jesus na Cruz. Você precisa treinar adequadamente e lhe dar alimento adequado e puro o a assimilação. Tenha um panorama Divino de pensamento ou imagem mental. Se todos os pensamentos forem eliminados, então não restará nada que possa ser chamando de mente. Assim, os pensamentos são a mente. novamente, não há tal coisa como o mundo, independente e à parte dos pensamentos. Dois pensamentos contudo, estreitamente relacionados a um outro, não podem existir ao mesmo tempo. A mente se torna aquilo em que ela se fixa. Está é uma imutável lei psicológica. Se você começa a pensar sobre os Doshas ou defeitos de um homem, por pelo menos algum tempo, sua mente se fixará nas más qualidades e se tornará carregada com estas qualidades, quer o homem possua estas qualidades ou não. Isto pode ser apenas sua vã imaginação apenas através de seus pensamentos equivocados, Samskaras incorretos ou maus hábitos da mente. Pode-se não possuir nenhuma má qualidade que você tenha imposto através da vontade ou por alguma forma de ciúme, tendência à pequenez, Doshas-Drishti habitual ou natureza cheia de falhas. Assim, desista dos hábitos perigosos de censurar e procurar defeitos nos outros. Enalteça os outros. Desenvolva o poder ou a visão de encontrar apenas boas qualidades nos outros. Não fique latindo como um cão selvagem sobre as más qualidades dos outros. Glorifique os outros. Você vai crescer espiritualmente. Você será amado, honrado e respeitado pelos outros. O sono profundo (Sushupti) não é meramente um estado de inatividade ou repouso passivo. Ele tem profundo significado filosófico. Os Vedatins estudam este estado a fundo e com cuidado. Ele dá a

dica para os filósofos não duais traçarem, buscarem e descobrirem a testemunha oculta e silenciosa. O Atman está sempre desperto, apesar de todas as mentes estarem em repouso. Mães desse mundo, Rajesvari, agarrem-se aos Jivas e ao Senhor durante o sonho profundo, abracem-nos em seus seios, entreguem-se a eles pedindo paz, força renovada, vitalidade e vigor. Faça-os completamente prontos para a luta diária pela sobrevivência no dia seguinte. Embora para este sono, a vida tenha sido absolutamente impossível neste plano físico quando misérias, preocupações, medos e ansiedades de vários tipos perturbam os homens a cada segundo. Se um homem não consegue ter um bom sono mesmo por uma noite, se ele perde o sono uma noite, por três horas, para dar atenção a um paciente ou ir ao cinema, no dia seguinte ele estará se sentindo miserável, triste e deprimido. A mente é atômica de acordo com a escola indiana de lógica. É complementemente permeada de acordo com a escola de Raja Yoga de Pantajali Maharshi; ela é de tamanho médio (do mesmo tamanho do corpo) de acordo com a escola Vedantica.

A mente é material. A mente é feita de matéria sutil. Esta discriminação é feita sobre o princípio de que a alma é a única fonte de inteligência: ela é auto-evidente, ela brilha com sua própria luz. A mente da parte mais sutil do alimento. A mente pode ser comparada com a água. A mente pode ser comparada à água. A água existe nos quatro estados, a saber, estado causal, na forma de hidrogênio e oxigênio; estado sutil, na forma de água; estado bruto, na forma de gelo e no estado gasoso, na forma de vapor. Mesmo assim, a mente está em estado bruto durante o estado de Jagrat quando ele desfruta dos objetos sensuais, está em estado sutil quando suas funções estão em estado de sonho, está em estado causal quando se envolve com sua causa, Mula Avidya, durante o sono profundo e se evapora como gás quando se derrete e se dissolve em brahman durante o Nirvikalpa Samadhi. Assim como o corpo físico é composto de matérias sólidas, líquidas e gasosas, assim também a mente é feita de matéria sutil em vários graus de densidade com diferentes taxas de vibração. Um Raja Yogi penetra através das diferentes camadas da mente pela prática intensa. Assim como você nutre o corpo físico com comida, assim você dará alimento para a mente e para o espírito. Quando sua empresa vai à falência, ou quando você está de luto pela morte de seu único filho, seu corpo emagrece mesmo você se alimentando bem. Você sente tremenda fraqueza interna. Isso prova claramente que a mente existe e a alegria é um ótimo alimento mental. Quando uma senhora está profundamente empenhada nos preparativos do casamento da filha, ela se esquece de comer. Ela está sempre feliz. Seu coração está pleno de alegria. O contentamento e a alegria são poderosos tônicos para a mente. Ela obtém força mental interior apesar de não comer nada.

O CONTROLE DA MENTE

A vida neste plano físico é mera preparação para a vida eterna de infinito brilho e alegria que está para vir quando se tem conhecimento do “Eu” através da intensa e constante meditação após a purificação da mente. Esta vida imortal de suprema alegria é descrita como o Reino dos Céus na Bíblia. Tal Reino dos Céus está dentro de si, em seu coração. Perceba esta vida imortal, ó Susil! Pelo controle da mente e desfrute da Suprema Bênção do Eu. Os segredos da Yoga Sastra só podem ser transmitidos àquele estudante que está Jita-Indriya e Abhyasa-sura, que tem devoção ao guru, que tem Vairaggya, discriminação, que está firme em sua determinação e que tem forte convicção da existência de Deus. A mente é singular, porém aparece dual no estado de sono como o que percebe e o que é percebido, pelo poder de Maya ou ilusão. A mente em si toma a forma de rosa, montanha, elefante, rios, oceanos, inimigos, etc. Assim como o calor é inseparável do fogo, também a flutuação é inseparável da mente. Isso torna a mente inquieta. A flutuação é causada pelo poder dos Rajas. É a flutuação que causa Asanti (ausência de paz na mente). Os bhaktas removem esta perturbação pelo Japa, Upasana e culto a Ishtadevata.

O poder da flutuação é por si só a mente. A mente flutuante sozinha é o mundo. A mente torna-se a não mente se a flutuação desaparece. A mente pára de existir, se ela se torna destituída desta

flutuação. A flutuação é Mara ou Satan, ou Vasana ou Eshana ou Trishna. Foi a flutuação que tentou Visvamitra. É a flutuação que produz a queda de um aspirante. destrua a flutuação através de forte Viveka, meditação constante e incessante Brahma-Vichara. Tão logo a flutuação se manifeste, vários tipos de imaginação surgem. A imaginação co-existe com a flutuação. A imaginação é tão perigosa quanto a flutuação. A imaginação muda a mente. A imaginação nutre a mente. A mente sem flutuação e imaginação é mero zero. A flutuação e a imaginação são as duas asas do pássaro da mente. Corte a asa direita com a investigação Atmica e a esquerda com a prática da abstração de pensamento. O grande pássaro da mente cairá morto imediatamente. O muro entra a alma é o corpo é a mente. Se este muro for derrubado pela incessante investigação Atmica, estão o Jiva se misturará à Alma Suprema com o rio se mistura ao oceano. Feche os olhos. Medite. Abra seu coração ao fluxo de infinito poder. Está na Bíblia “esvazia-te, e eu vos enchei”. Assim você terá o conhecimento abundante e intuitivo que está fora do alcance do intelecto. Assim como a água flui livremente quando a torneira está aberta, assim também a Sabedoria Divina fluirá livremente quando os obstáculos da ignorância no caminho do conhecimento forem removidos. Você terá um vislumbre da intuição, da revelação e da inspiração divina. Você terá que se colocar em estado de quietude silenciando todos os pensamentos e emoções borbulhantes e terá que conectar a mente com a origem livrando a mente dos objetos sensuais, assim como se faz ao telefone baixando o gancho e conectando as duas pessoas que querem conversar.

Toda dualidade é da mente. Toda dualidade é causada pela imaginação da mente. Se toda a imaginação escapar da mente pela prática constante da discriminação, da Vairagya (dissipação), do Sama, do Dama, e do Samadhana, você não vai experienciar o universo dual. A se tornará a não mente. Como ela não tem nada de cognição, ela permanecerá na fonte, no Atman. “Minha mente estava em outro lugar, eu não vi”, “Minha mente estava em outro lugar, eu não ouvi”; para um homem que vê com sua mente e ouve com sua mente. A atração para objetos e vínculos de todos os tipos deixa o homem preso a este mundo. A renúncia a toda atração por objetos e a quebra vínculos constituem o verdadeiro Sannyasa. Aqueles Sannyasi ou Yogi liberto das atrações e dos laços desfrutam das bênçãos infinitas e de supremo júbilo.

A mente pode ficar absorta com a palavra Om (Pravana). Aquele Yogi ou Jnani cuja mente estiver absorto no Om não terá medo do que quer que seja. Ele terá atingido o objetivo da vida. O fogo da meditação rapidamente consome todos os males e pecados. Siga os conhecimentos da Verdade que conferem perfeição, paz eterna e imortalidade. Pare com os Vrittis através da prática firme e constante. A mente se tornará a não mente. Você atingirá o estado de Yogarudha (o estado absoluto). As sementes de Avidya na forma de tendências potenciais que estão inseridas na mente são todas queimadas quando a mente repousa na verdade durante o Samadhi. O fogo que queima é o fogo do conhecimento de Atman (Jnana-Agni, Yoga-Agni). Quando o Yogi atingiu o último estágio de meditação, quando ele entrou no Asmprajnata Samadhi, ele se torna um Jivanmukta por toda a vida. O fogo do Samadhi Yógico queima todos os Samskaras em toto. Não há mais sementes para rebrotar.

SIDDHIS

Um poderoso ocultista hipnotiza a platéia inteira através de seu poder de concentração e vontade e realiza o truque da corda. Ele lança uma corda vermelha no ar, dá a sugestão aos espectadores de que ele subirá na corda em pleno ar e desaparecerá do palco num piscar de olhos. Mas, quando uma fotografia é feita, nada é registrado. Os Yogins antigos, como Sr Jnana Deva, Bhartrihari, Patanjali Maharshi, costumavam enviar e receber mensagens de pessoas distantes através da telepatia e da transmissão de pensamento. A telepatia foi o primeiro telégrafo sem fio e serviço de telefone no mundo. Mesmo hoje há Yogins versados em telepatia. O pensamento viaja com tremenda velocidade através do espaço. O pensamento se move. O pensamento é tão sólido quanto uma pedra. Ele pode atingir um homem contra o qual está direcionado. Entenda e perceba o poder da mente. Descubra os poderes e as faculdades ocultas. Feche os olhos. Concentre-se. Explore as regiões superiores da mente.

Você pode ver objetos distantes, ouvir vozes distantes, mandar mensagens a partes distantes, curar pessoas que estão longe e passear num lugar distante em um piscar de olhos. Acredite nos poderes da mente. Se você tem interesse, atenção, força de vontade e fé você vai ser sair bem. A fonte para a mente é o Atman ou o Eu superior. Esta mente nasce do Atman através de seu Maya ou poder ilusório. A mente cósmica é a mente universal. A mente a soma total de todas as mentes individuais. A mente cósmica é o Hiranyagarbha ou Ishvara ou Karya-Brahman. A mente do homem é apenas um fragmento da mente universal. Um Raja Yogi torna-se único com a mente cósmica e conhece o funcionamento de todas as mentes. O Yogi adquire onisciência através da mente cósmica. O Yogi experiencia a consciência cósmica através da mente cósmica. Adquirir a mente universal. Você terá conhecimento supra-sensual superior. Você vai experienciar a consciência cósmica. Você terá conhecimento do passado, presente e futuro. Você adquirirá conhecimento dos Tanmatras (elementos chave) e dos planos mentais. Você vai experimentar a clarividência e a audição absoluta. Você pode saber o que está acontecendo na mente dos outros. Você vai obter divino Aisvarya ou Vibhuti de Deus. Existem meios científicos para chegar à mente universal. A pureza, a concentração, o desapego, o viver corretamente, o pensar corretamente, o agir corretamente, a devoção, a moderação na comida e no sono, a pureza da comida, a honestidade, a temperança, a não injúria, a austeridade precisam ser praticadas regularmente por um tempo prolongado. Veja as maravilhas da mente! As pessoas se impressionam quando testemunham alguém hipnotizado em transe ao ouvir sua narrativa. O hipnotizado narra muito lucidamente sua história de vida e os incidentes com uma pessoa com a qual ela nunca se deparou na vida. Uma empregada (judia) que servia a um sacerdote judaico costumava ouvir os versos hebraicos durante o serviço. De repente, ela desenvolveu uma dupla personalidade quando esteve doente no hospital e repetia versos hebraicos. Ela não falava hebraico. Todos os Samskaras (de ouvir o sacerdote) estavam na mente subconsciente, e ela repetia os versos. Nenhum Samskaras fora perdido. Eles estavam indelevelmente gravados no gravador de Chitta. Um padre costumava esquecer sua antiga personalidade e assumir uma nova, com nome novo, e uma nova vocação por seis meses. Quando assumia a nova personalidade podia deixar sua antiga casa, esquecer completamente tudo sobre a vida antiga e voltar a seu local de origem após seis meses ou esquecer inteiramente tudo sobre a segunda personalidade que ele assumia por seis meses.

CAPÍTULO V

SADHANA ESPIRITUAL

VINTE INSTRUÇÕES ESPIRITUAIS

1. Acorde às 4:00 da manhã diariamente. Este é o Brahma Muhurta que é extremamente favorável para a meditação sobre Deus.
2. ASANA: sente-se em Padma, Siddha, ou Sukha para o Japa e uma meditação de meia hora, de frente para o norte ou para o leste. Aumente gradualmente este período até três horas. Pratique o Sirshasana e o Sarvangasana para manter a saúde e o Brahmacharya. Observe alguns exercícios físicos como andar, etc, regularmente. Faça vinte Pranayamas.
3. JAPA: repita qualquer Mantra como o puro Om ou o Om Namō Narayanaya, Om Namah Sivaya, Om Namō Bhagavate Vasudevaya, Om Saravanabhavaya Namah, Sita Ram, Sri Ram, Hari Om ou Gayatri, de acordo com seu gosto pessoal, de 108 a 21600 vezes ao dia.
4. DISCIPLINA ALIMENTAR: como alimentos Sattvicos, Suddha Ahara. Desista das pimentas, da tamarindo, do alho, coisas ácidas, gorduras, da mostarda e da assa-fétida. Observe a moderação na dieta (Mitahara). Não sobrecarregue o estomago. Esqueça aquelas coisas que a mente mais gosta uma quinzena por ano. Como comida simples. Leite e frutas ajudam na concentração. Coma os alimentos

como remédios para manter a vida funcionando. Comer por divertimento é pecado. Esqueça o sal e o açúcar por um mês. Você precisa ser capaz de viver com arroz, dhall e pão sem chutney. Não peça mais sal para o dhall nem açúcar para o chá, café ou leite.

5. Tenha um quarto separado e fechado para meditação.

6. Pratique a caridade regularmente, todo mês, ou mesmo diariamente, de acordo com seus meios, diga cinco Paisa por rúpia.

7. SVADHYAYA: estude sistematicamente o Gita, o Ramayana, o Baghavata, Vishnu-Sahasranama, Lalita Sahasranama, Aditya Hridaya, os Upanishads, os Yoga-vasishtha, a Bíblia, o Zend Avesta, o Alcorão, os Tripitakas, o Granth Sahib, etc, de meia à uma hora por dia e tenha Suddha-Vichara.

8. Preserve a força vital (Veerya) muito cuidadosamente. O Veerya é Deus em movimento ou manifestação, Vibhuti. O Veerya é todo poder. O Veerya é dinheiro. O Veerya é a essência da vida, do pensamento e da inteligência.

9. Decore algumas orações, Slokas, Storas e repita-as logo que se sentar em Asana e antes de começar o Japa e a meditação. Isto elevará a mente rapidamente.

10. Tenha Satsanga. Afaste-se completamente de más companhias, do fumo, de carne e bebidas alcoólicas. Não desenvolva nenhum mau hábito.

11. Jejeie em dias Ekadasi ou viva de leite e frutas apenas.

12. Tenha um Japa Mala (rosário) ao pescoço, na bolsa ou debaixo do seu travesseiro à noite.

13. Observe o Mouna por algumas horas ao dias.

14. Fale a verdade a todo custo. Fale pouco. Fale docemente.

15. Reduza suas vontades. Se você tem quatro camisas, reduza-as a três ou duas. Leve uma vida contente. Evite preocupações desnecessárias. Tenha a vida simples e os pensamentos elevados.

16. Nunca fira ninguém. Controle a raiva pelo amor, pelo Kshama (perdão) e pelo Daya (compaixão).

17. Não dependa de empregados. A autoconfiança é a mais alta das virtudes.

18. Pense nos erros que você cometeu durante o dia, antes de se deitar (auto-análise). Mantenha um registro de autocorreção diário. Não se fixe sobre erros passados.

19. Lembre-se que a morte o espreita a todo momento. Nunca falhe em cumprir seus deveres. Tenha conduta pura (Sadachara).

20. Pense em Deus logo que você acordar e antes de dormir. Renda-se completamente ao senhor (Sarangnati).

Esta é a essência de todos os Sadhanas espirituais. Eles o levarão ao Moksha. Todos estes Niyamas ou cânones espirituais precisam ser rigidamente observados. Você não pode dar descanso à mente.

DETERMINACÕES

O caminho espiritual é espinhoso, íngreme e pedregoso. As tentações vão assaltá-lo. Sua vontade, às vezes, se enfraquecerá. Às vezes, haverá queda ou retrocesso devido às forças antagonistas Asuricas. Para fortalecer sua vontade e resistir às correntes desfavoráveis, você terá que estabelecer, repetidamente, novas determinações. Isto o ajudará a ascender à escadaria da Yoga, com vigor e rapidez. Eis aqui algumas determinações. Fixe-se a elas tenazmente. Observe a mente atentamente e mantenha um registro espiritual diário.

1. Preciso acordar às 4:00 hoje para praticar meditação. (Vou programar o despertador)

2. Vou observar o Brahmacharya com firmeza por um mês.

3. Irei, a qualquer custo, falar a verdade hoje.

4. Não vou proferir palavras rudes ou vulgares.

5. Farei 21600 (200 Mala) Japa este domingo.
6. Observarei o completo Mouna este domingo.
7. Vou viver de leite e frutas este Ekadasi.
8. Vou completar o estudo do Gita inteiro neste Domingo (Svadhyaya) e escrever meu Ishta Mantra ou Guru Mantra por Duas horas.
9. Vou gastar um terço dos meus vencimentos em caridade este mês.
10. Vou comer apenas três coisas hoje: dhall e pão no almoço e leite à noite.
11. Não vou usar sapatos nem vou dormir em cama hoje.
12. Não vou ficar nervoso hoje.

Vou esquecer refeições noturnas e fazer 10 Malas de Japa se quebrar qualquer uma das minhas determinações. Quando você fizer estas determinações, sente-se perante a figura do Senhor com as mãos unidas e reze devotadamente por Sua graça e misericórdia. Você vai adquirir com certeza imensa força da prosseguir com suas determinações. Mesmo que você falhe na tentativa, não esmoreça. Toda falha é um degrau para o sucesso. Faça uma nova determinação mais fervor e firmeza ainda. Você está no caminho do sucesso. A conquista sobre uma fraqueza vai lhe dar vigor adicional e força de vontade para se recuperar de outras fraquezas ou defeitos. O bebê tenta caminhar, levanta-se e cai. De novo ele faz outra tentativa. Finalmente ele caminha com firmeza. Assim também você terá que cair e se levantar, vez após vez, quando você trilhar o caminho espiritual. Mais cedo ou mais tarde, você vai escalar a colina do Yoga em direção ao topo e vai chegar ao cume do Nirvikalpa Samadhi.

Que o Senhor lhe dê força de vontade para você prosseguir em suas determinações!

MESSAGENS DO VAIRAGYA

Não há sequer uma gota de felicidade neste mundo. Tudo é ilusório neste universo. Todas as coisas do mundo são produtoras de dor e são eivadas de todos os perigos. Esta vida é efêmera. Não há nada tão pernicioso como esta vida que é perecível em sua natureza. Que beleza é essa para ser apreciada neste corpo feito de carne e sangue e que tem a tendência a apodrecer? Mesmo o mais virulento veneno não é nada diante do objeto sensual, este que de fato o é. O primeiro mata apenas o corpo, enquanto o segundo destrói vários corpos em sucessivos nascimentos. Que vergonha esta vida impar cheia de dores, aflições, doenças e morte. Você não pode achar um objeto neste universo que seja doce e suave nem por um piscar de olhos. Mesmo a mais poderosa das pessoas, com o passar do tempo, vai se tornar pó, o menor dos menores. Imperadores, poetas, cientistas, oradores e grandes intelectuais vêm e vão.

É muito difícil ter-se um nascimento humano. Esta vida preciosa foi feita para se chegar à auto-realização. As pessoas ignorantes, como crianças inocentes que provam doces várias vezes que dão doçura enquanto existirem, enredam-se no ilusório, no transitório, nos prazeres sensuais e são capturadas, inúmeras vezes, na roda dos nascimentos e mortes. Eles não se envergonham de repetir o mesmo ato sensual. Que miserável a vida que levam! Que lamentável a sua fortuna! Vocês são exaltados quando têm um filho, quando se casam, quando ganham fortunas repentinamente ou quando o salário aumenta; mas sentem-se mal quando a esposa morre, quando perdem dinheiro, quando são despedidos, quando sofrem de dor aguda. Agora me diga, amigo, o você realmente encontrou neste mundo ilusório, Alegria ou dor? Você compreendeu agora a natureza ilusória deste mundo? Este mundo é meramente demonstrativo. Seu filho, filha, amigo ou parente vai mesmo te ajudar quando você estiver prestes a morrer? Será que você tem um único, sincero e abnegado amigo neste mundo? Todos são egoístas. Não há amor puro. Mas o Senhor, aquele seu verdadeiro e imortal pai e amigo que mora em seu coração, jamais o abandonará apesar de você tê-lo esquecido. Adore-o em silêncio, o Deus dos deuses, a divindade das divindades, o mais alto dos mais altos. Que Ele possa o abençoar com seu amor, sabedoria, força e paz! Devido ao apego indiscriminado a esposa, aos filhos, a casa, aos bens e propriedades você se esqueceu de tudo sobre a sua natureza divina essencial. Na juventude você

estava envolto pela ignorância; quando adulto, você ficou enredado pelos encantos das mulheres; na velhice, você geme sob a carga do Samsara. Quando você vai encontrar tempo, amigo, para praticar ações virtuosas e a devoção a Deus? O prazer sensual é momentâneo, enganador, ilusório e imaginário. Um grão de prazer se mistura a uma montanha de dor. O divertimento não trás a satisfação dos desejos. Pelo contrário, ele faz a mente mais inquieta através do intenso desejo. O prazer sensual é a causa de nascimentos e mortes. É um inimigo da paz e do conhecimento. Abandone estes esforços e esquemas egoístas para acumular riquezas. Faça todas as ações com Nishkama Bhava. Marche diretamente ao manipulador das coisas (Deus), que está mexendo os bonecos de corpos humanos carnais, que mantem este grande espetáculo em cartaz, que está por trás das cortinas. Nele apenas você vai encontrar infinita alegria e júbilo perene. Mergulhe nele praticando o Japa diário e a Meditação.

Desista de apegar-se a esta vida ilusória. Tenha refúgio em Deus. Desenvolva prolongada e contínua ausência de paixão (Vairagya) ou indiferença aos prazeres sensuais agora e no futuro. Você teve incontáveis pais, mães, esposas e crianças no passado. Você veio sozinho. Você vai sozinho. Ninguém ira consigo exceto suas próprias ações. Devote-se a Deus. perceba-os. Todas as misérias chegarão a um fim, ó Ram! Você deseja chegar ao reino ilimitado de eternas bênçãos e júbilo perene? Você deseja chegar logo à paz infinita e à imortalidade? Você não deseja morar naquele doce morada de Brahma onde não há nem dor nem aflição, nem fome nem sede, nem medo nem pesar, nem dúvida nem desilusão? Então venha, meu amado Ram! Desenvolva verdadeiro e prolongado Vairagya (ausência de paixão ou falta de apego mental) pelo exame dos defeitos da vida sensual (Dosha Drishti) e através da associação com sábios, Sadhus e Sannyasins (Satsanga). Sirva. Ame. Doe. Seja gentil. Seja bom. Faça o bem. Pratique vigoroso Japa e meditação e atinja a Deus consciente ou a auto-realização (Brahma jnana) nesta vida mesmo.

Que todos vocês possuam esta chave mestra, o Vairagya para abrir os reinos das bênçãos de Brahma!

Que todos vocês cheguem ao Kaivalya ou Atma-Svarajya ou independência!

Que todos vocês habitem o imaculado trono de Brahma de inefável esplendor e glória!

VIVA SABIAMENTE

Menos roupas, menos ornamentos, a beleza física não é nada. Apenas imagine, por um instante, que as pele exteriores foram removidas. Você vai ter com andar com um bastão para espantar corvos e predadores. A beleza física é superficial, ilusória e pálida. É apenas uma pele. Não se iluda com aparências externas. São os truques de Maya. Vá da as fontes de Atman, a beleza das belezas, a infinita beleza. Se seus cabelos ficarem brancos, esta será a primeira garantia do Senhor Yama, o Deus da Morte. Você precisa se preparar para o encontro com ele. As rugas no rosto e a curva do corpo o lembrarão da garantia. Quando o dente cair e a visão ficar turva, você terá que ficar totalmente preparado para cumprimentá-lo. Você terá três soluços ou suspiros finais deitado na cama. Quando o último soluço chegar, todas as suas posses serão levadas por seus filhos e parceiros. Um correrá atrás da poupança, outro tomará conta da sua conta bancária, um terceiro, de seus fundos e apólices de seguros, um quarto, dos ornamentos que estão em sua pessoa e assim por diante. Assim é a vida neste plano terrestre. Porque você não consegue ver que o dinheiro é bem gasto para seu progresso espiritual e para o serviço dos pobres e Mahatmas? Amigos! Tentem atingir a imortalidade através da devoção, da meditação, da pureza, do serviço, do Japa, da oração e da investigação. Todos os problemas e mazelas chegarão ao fim.

Ó filhos do néctar! Afastem-se desta vida mundana. Afastem-se dessa vida de paixão neste plano terrestre. Vocês gastaram energia, tempo e a vida inteira na busca de bens materiais, poder, nome e fama. Todos os seus esforços foram em vão. Todos os seus bens são apenas conchas quebradas quando comparados com o inexaurível e supremo bem do Atman. Obtenha este bem espiritual. Desista desta luta egoísta em vão. Você andou demais com os olhos apaixonados neste universo. Desista deste olhar

cheio de cobiça. Medite. Olhe para si agora e contemple o maravilhoso Eu e seja feliz. Atman, Brahman ou Supremo Eu é o tesouro escondido. É a pérola de incalculável valor. É a jóia das jóias. É a gema das gemas. É o imperecível, inexaurível e supremo bem que nenhum ladrão pode roubar. É o Chintamani dos Chintamanis que dará ao homem tudo aquilo que ele quiser. O Brahman está além da fala, do tempo e da causa. É ilimitado. É tranqüilo e brilha com igual fulgor em todos os corpos. Não pode ser uma propriedade particular. É Chaitanya ou pura consciência. É Vastu. É Sat-Chit-Ananda. Conhecer a natureza do Brahman ou do Atman como tais é atingir a liberdade e a perfeição. Imagine-se desprovido de corpo. Identifique-se com o supremo. Consiga a paz e a bênção eterna de sua alma toda impregnada.

Que todos vocês levem a vida divina dividindo o que você tem com os outros, cantando o nome de Deus, regozijando apenas Nele e fundindo a mente com o Supremo Eu!

A MENSAGEM DO BRAHMACHARYA

O Brahmacharya é a pureza no pensamento, nas palavras e nas ações. O Brahmacharya inclui o controle não apenas do sexo ou do Indriya reprodutivo mas também de outros Indriyas. Esta é a definição de Brahmacharya num sentido mais amplo. O Brahmacharya é de dois tipos a saber, físico e mental. O físico é o controle do corpo e o mental é o controle dos maus pensamentos. No Brahmacharya mental mesmo um pensamento cheio de luxúria jamais entrará na mente. A liberdade de todos os pensamentos sexuais que estão despertando assim como em estado de sonho é estrito Brahmacharya. A energia vital, o Veerya, que apóiam sua vida, é um grande tesouro para você. É a quintessência do sangue. O Brahmacharya realmente é uma jóia preciosa. É o remédio mais eficaz ou o néctar que destrói as doenças, a decadência e a morte. Este Atma ou alma imortal é a verdadeira natureza do Brahmacharya. O Atma reside no Brahmacharya. O Veerya é a essência da vida, do pensamento, da inteligência e da consciência. Quando o Veerya está perdido, nunca poderá ser recuperado durante o tempo de uma vida mesmo tomando-se qualquer quantidade de Badam, tônico para os nervos, leite, creme, Makaradhvaja, etc. Este fluido, quando guardado cuidadosamente, serve como uma chave mestra para que você abra as portas das bênçãos paradisíacas, do Reino de Deus ou Atma e para todo tipo de altas realizações na vida. Apenas pelo Brahmacharya os Rishis de outrora conquistaram a morte e chegaram à morada imortal de bênçãos e graça. Você não pode ter saúde e vida espiritual sem o Brahmacharya. O Brahmacharya é nota chave do sucesso em toda caminhada na vida. O Brahmacharya serve como entrada para a felicidade além. Ele abre a porta de moksha (emancipação). Os Siddhis e Riddhis (poderes físicos) rolam sob os pés de um Brahmacharin. Quem pode descrever a majestade e a glória de um Brahmachari? O Brahmacharya ou a castidade imaculada é a melhor das panacéias. Não há nada no mundo que não possa ser conquistado pelo celibato. Ele pode mover o mundo inteiro. A sensualidade destrói a vida, o esplendor, a força, a vitalidade, a memória, a prosperidade, a fama, a santidade e a devoção ao Supremo. A morte é apressada pela dispersão da energia vital do corpo. A vida é poupada e prolongada pela sua preservação. Aqueles que perderam muito do seu Veerya ou da energia vital tornam-se facilmente irritáveis e preguiçosos. Eles sucumbem facilmente a qualquer doença. Eles se deparam com a morte prematura. Percebeu, meu caro amigo, a importância e a glória do Brahmacharya? Como você espera ser forte e saudável se a energia preciosa adquirida através de vários meios com grande dificuldade é desperdiçada diariamente? O que vemos nos dias de hoje? Homens, mulheres, garotos e garotas estão mergulhados no oceano de pensamentos impuros, desejos de luxúria e pequenos prazeres sensuais. De fato, isto é altamente deplorável. Vários colegas de faculdade vieram pessoalmente a mim e narraram suas vidas deploráveis de tristeza e depressão produzida por grande perda de sêmem através de meios não naturais. As pessoas ficam física, mental e moralmente debilitadas por causa do desejo do Brahmacharya ou devido ao desperdício do poder do sêmem. Tais pessoas ficam facilmente irritadas por pequenas coisas. Elas se tornam vítimas de várias doenças e de morte prematuras. Faço um apelo a todos os pais e professores para que

salvem-nas instruindo-as e guiando-as ao Brahmacharya no tempo certo. Através dela a terra será salva. A juventude é a esperança de futuro de um país. Se eles são inspirados, a nação inteira fica inspirada e elevada. É perfeitamente possível, para um homem, praticar o celibato embora haja vários modos de tentações e distrações. Uma vida bem disciplinada, o estudo das escrituras, o Satsanga, o Japa, o Dhyana, a dieta Sattívica, a auto-análise diária, a prática do sadachara e dos três tipos de Tapas e outras disciplinas espirituais, alicerçam um longo caminho na obtenção deste fim.

A prática do celibato não é uma preocupação com qualquer perigo, doença, resultado indesejável, assim como os vários tipos de ‘complexos’ que os psicólogos ocidentais lhe atribuem. Eles não têm nenhum conhecimento prático do sujeito em questão. Eles possuem uma crença equivocada e sem fundamento de que a energia sexual não gratificada assume várias formas de complexos como disfarce, a saber, a fobia ao toque, etc. É um estado mórbido da mente devido à raiva excessiva, ao ódio, ao ciúme, à preocupação e depressão de várias origens. Os chefes de família que são moderados em seus prazeres sexuais, que são livres de paixões animais, que desejam a prole apenas para seguir a linhagem, também são Bramacharins. Isto também é Brahmacharya Vrata. Tão logo um filho ou filha nasce, a esposa torna-se mãe deles. Não olhe figuras obscenas. Não diga palavras vulgares. Não leia novelas que excitam paixões e produzam sentimentos ignóbeis e indesejáveis na mente. Afaste-se das más companhias. Não vá aos cinemas. Evite cebolas, alho, molhos e pratos apimentados. Coma alimentos suaves, integrais e Sattívicos. Transforme a energia sexual em energia espiritual (Ojas) através de pensamentos sublimes, da prática do Japa, do Kirtan (cantar o nome de Deus), da Vichara ou questionamento Atmico, o Pranayama (retenção da respiração), Sirshasana, Sarvangasana, o estudo do Gita, dos Upanishads e outros livros religiosos. Tenha Satsanga, ou associação com os Mahatmas, yogins e Sadhus. Você será estabelecido no Brahmacharya. Haverá a sublimação da energia sexual. Glória ao Brahmacharya! Glória aos Brahmacharins que são verdadeiros deuses na terra!

Que todos vocês consigam a imortalidade levando uma vida de Brahmacharya ou vida ideal divina enquanto permanecerem na terra!!

UPADESAMRITAM

Em nome dos Tapascharya (austeridades) não estrague sua saúde. A constante repetição do “Vairagya Dindima” de Sri Sankara, com sentimento, o estudo do “Vairagya Sataka” de Bhartrihari e do “Vairagya Prakarana” de Yoga-Vasishtha, a reflexão sobre os Slokas do Gita que tratam do Vairagya, e a descobertas de defeitos da vida sensual, seguramente intensificarão o seu Vairagya. O crescimento espiritual é gradual. É uma evolução progressiva. Você não deve ter pressa para completar grandes façanhas yógicas ou entrar no Nirvikalpa Samadhi (estado de supra-consciência) em dois ou três meses. Você terá que galgar a escadaria da Yoga degrau por degrau. Você terá que trilhar o caminho espiritual passo a passo. Este mundo é seu melhor professor. Você ainda terá que aprender muitas lições deste mundo. Suas obrigações terrenas não são fardos quando feitas com o espírito de Nishkama karma Yoga (serviço altruísta). Não é necessário renunciar ao mundo e construir um abrigo nas cavernas do Himalaia para reclamar sua divindade perdida. O segredo da renúncia é a renúncia ao egoísmo e aos desejos. Viva no mundo mas não seja mundano. Aquele que, vivendo em meio às tentações deste mundo, atinge a perfeição, é um verdadeiro herói. A graça do Guru é necessária ao discípulo. Isto não significa que o discípulo deve cruzar os braços e esperar um milagre do Guru para lançá-lo direto ao Samadhi. O Guru não pode fazer o Sadhana, ou a prática espiritual, para o estudante. Ele pode guiar o aspirante, clarear suas dúvidas, calçar o caminho, retirar armadilhas e obstáculos e lançar luz sobre o caminho. O discípulo mesmo terá que dar cada passo em cada degrau da escada da Yoga. Saiba das coisas pelo seu próprio mérito. Não seja iludido. As emoções são erradas para a devoção; um salto violento no ar durante o Sankirtan pelo divino êxtase; cair desmaiado devido à exaustão por ter pulado demais pelo Bhava Samadhi; inquietação Rajásica e movimentação por atividades divinas e Karma Yoga; o homem Tamásico pelo homem sattívico; movimento de ar nas

costas devido ao reumatismo pela ascensão da Kundalini; Tandri e sono profundo pelo Samadhi; Manorajya, ou a construção de castelos no ar, pela meditação; nudez física pelo estado de Jivanmukti. Entenda as leis do universo. Mexa-se taticamente no mundo. Aprenda os segredos da natureza. Tente conhecer os melhores meios de controlar a mente. Conquiste a mente. A conquista da mente é realmente a conquista da natureza e do mundo. Pela conquista do mundo, você será capaz de ir a fonte de Brahman e você poderá perceber: “Eu estou ungido de Sat-chit-Ananda Atman ou do Eu”. Aprenda a discriminar e torne-se sábio. Lute a batalha interior, repetidamente, e seja vitorioso, ó sushil!

Que todos vocês tornem-se Yogins dinâmicos e irradiem alegria e paz a todos os cantos do mundo!

INSTRUÇÕES ESPIRITUAIS PRÁTICAS

Vós sois divinos. Despertai para tal. Sintam e percebam vossa natureza divina. Não reclamem quando em dificuldades, problemas, tribulações e doenças. Toda dificuldade é uma oportunidade para desenvolver a vontade e o poder resistência e de crescer forte. Conquiste as dificuldades uma a uma. Este é o principio de uma nova vida, uma vida de desenvolvimento, glória e esplendor divino. Inspire e expire. Cresça. Expanda. Eleve todas as qualidades positivas, o Daiva-Sampatti, a saber, a fortaleza, a paciência e coragem, que estão latentes em você. Trilhe o caminho espiritual e perceba: “Eu sou o Eu Imortal”.

Nunca chore mesmo que você tenha perdido um dos seus. Nascimentos e mortes são duas cenas ilusórias no maravilhoso drama deste mundo. São todos truques de Maya. Na realidade, ninguém vem e ninguém vai. Só o Atman existe. O Atman é Brahman ou a Alma Imortal. Seja esperançoso sempre. Encare todas as dificuldades, tribulações e ansiedades da vida com um sorriso. Sempre repita a fórmula “mesmo isso vai passar”. Você então estará além do pesar e da aflição. A dor é uma bênção disfarçada. A dor abre os olhos. A dor é um professor silencioso. A dor vai voltar sua mente em direção a Deus. Vários velhos Karmas devem ser purificados rapidamente pelo ávido aspirante antes de ele chegue ao todo abençoado Samadhi (estado de supra-consciência). Assim, o ávido aspirante só conseguirá mais problemas. Torne-se um guerreiro espiritual e corte os pensamentos e formas sutis e desejos secretos de prazer. Um futuro brilhante e glorioso está esperando por você. Conquiste as dificuldade uma a uma. Permaneça íntegro. Mergulhe-se no imortal Sat-Chit-Ananda Atman ou Eu. Desenvolva um estado mental magnânimo, sereno, calmo e equilibrado. Cante ‘Anandoham, Anandoham’ ‘eu sou o todo abençoado, eu sou o todo abençoado’.

Viver é lutar por um ideal ou por um objetivo. A vida é conquista. A vida é despertar. Domine sua mente e os sentidos. Estes são seus verdadeiros inimigos. Viva sob votos de longevidade. Domine sua natureza interna e externa. Lute contra as forças maléficas antagonistas através do Japa e da Meditação. Se você for firme em suas determinações em chegar aos mais altos objetivos da Yoga, se você tiver firme determinação em atingir o objetivo da vida espiritual, você vai se erguer novamente e marchar em frente mesmo que caia temporariamente. Sinta o divino dentro de você. Abra-se completamente para a influência divina. Desenvolva desejo ardente por conseguir a consciência de Deus e ardente ausência de paixão (Vairagya) pelos prazeres mundanos. Abandone todas as ambições terrenas e desejos mundanos. Alce vãos altos aos reinos dos mais altos conhecimentos espirituais. Demonstre sua coragem, masculinidade e força espiritual, ó Ram! A vida espiritual não é mera conversa fiada. Não é mera sensação. É viver em Atman de fato. É uma experiência transcendental de pura felicidade.

Que todos vocês tornem-se imortais e bebam bastante o divino néctar de alegria perene e bênçãos eternas!

VIVA EM DEUS

O Eu imortal

Há sempre alguém que fez uma mesa ou uma panela. Assim, deve haver um criador para este maravilhoso mundo também. O criador é Deus. Deus é o manipulador (Sutradhara) por trás da máquina deste mundo. Ele é o faz seu coração pulsar. Ele preside todas as ações (Karma-dhyaksha). Ele é o distribuidor dos frutos de todas as ações. Viva em Deus cantando Seu nome, repetindo Seu Mantra e entregando o fruto de suas ações a ele. O Senhor habita em todas as criaturas. Contemple o Senhor em todos os objetos, em todas as manifestações. Ele está na respiração, na voz, nos olhos. Ele é a Vida da sua vida, Alma da sua alma. Não faça distinção entre um hindu e um mulçumano, um protestante e um católico, um Saivita e um Vaishnavita. Dentro de você está o Deus oculto. Dentro de você está a alma imortal. Dentro de você está o inexaurível tesouro espiritual. Dentro de você está a fonte de alegria e felicidade. Dentro de você está o oceano de bênção. Olhe para dentro para a felicidade que você tem procurado em vão nos objetos sensuais perecíveis. Descanse em paz no seu próprio Atma e beba o néctar da imortalidade. Segure sua vida em Deus. Dependenda apenas Dele. Todas as outras companhias de seguros vão falir, mas esta Divina Companhia jamais. Você não precisa pagar nenhum prêmio a esta companhia. Você tem apenas que amar a Deus. Você terá que dar a Ele seu coração. O Satyam (a verdade) é a semente. O Brahmacharya (celibato) é a raiz. A meditação a irrigação. O Santi (a paz) é a flor. Moksha (a salvação) é o fruto. Assim, fale a verdade. Pratique o Brahmacharya e a Meditação. Cultive o Santi. Certamente você vai atingir a emancipação final ou a liberdade da rede de nascimentos e mortes e vai obter eterna bênção, paz suprema, alegria perene e imortalidade. Entregue tudo a Ele. Coloque seu ego aos pés Dele e relaxe. Ele vai conta de você completamente. Permita que Ele o molde do jeito de Ele quiser. Permita-o fazer exatamente do jeito que Ele quer. Ele vai retirar todos os defeitos e fraquezas. Ele vai tocar lindamente esta flauta corporal. Ouça a maravilhosa música da Flauta do Senhor – a misteriosa música da alma – e regozije-se. A paz é um atributo divino. É uma qualidade da alma. Ela não permanece em pessoas mesquinhas. Ela preenche o coração puro. É a doce companhia dos sábios e Yogins. Ela abandona o ambicioso. Ela foge do egoísta. Ela é um ornamento de um Paramahansa. “Do modo que você pensa, você se torna”. Esta é uma lei psicológica imutável. Seus pensamentos fazem sua vida. Você pode escolher seus pensamentos. Você pode escolher seu modo de pensar. Você pode fazer sua vida como a escolher. Se você alimenta maus pensamentos, você vai levar uma vida miserável. Se você cultiva pensamentos sublimes, você chegará à cabeça de Deus.

Que todos vocês prosperem gloriosamente! Que todos vocês levem uma vida divina cantando o nome de Hari, servindo aos pobre e doentes com Atma Bhava, dividindo o que têm com os outros e fundindo a mente com o Senhor através da meditação silenciosa!

O AMOR UNIVERSAL

O único Sara Vastu neste mundo é o Prema ou o Amor. É eterno, infinito e incorruptível. O amor físico é paixão ou Moha ou paixão cega. O amor universal é o amor divino. O amor cósmico, o Visva Prema, o amor universal são sinônimos. Deus é amor. O amor é Deus. O egoísmo, a mesquinha, a vaidade, o orgulho e o ódio contraem o coração e ficam no caminho do desenvolvimento do amor universal. Desenvolva o amor universal através do serviço voluntário, Satsanga (associação com Mahatmas), oração, recitação de Guru Mantras, etc. Quando o coração fica contraído através do egoísmo, o homem ama sua esposa, crianças, e poucos amigos e conhecidos apenas no princípio. À medida que ele se desenvolve, ele passa a amar as pessoas de seu próprio bairro, depois as pessoas de seus estado. Mais tarde, ele desenvolve amor pelas pessoas de seu próprio país. Eventualmente ele começa a amar pessoas de diferentes países. Ao final, ele começa a amar todos. Ele desenvolveu o amor universal. Todas as barreiras estão quebradas agora. O coração se expande infinitamente. É muito

fácil falar de um amor universal. Mas quando você quer colocar mesmo em prática, isto se torna extremamente difícil. A tendência à pequenez de todas as formas surgem no caminho. Velhos e equivocados Samskaras (impressões) que você criou através do seu modo errado de vida no passado, agem como obstáculos. Por meio da determinação férrea, imensa força de vontade, paciência, perseverança e Vichara (questionamento correto), você pode vencer todos os obstáculos facilmente. A graça do Senhor vai sobre você se você for sincero, meu caro amigo!

O amor universal termina em Advaita união, unidade ou consciência Upanishadica de profetas e sábios. O amor puro é o grande nivelador. Ele traz a igualdade. Hafiz, Kabir, Mira, Gouranga, Tukaram, Ramdas, todos experimentaram o amor universal. O que os outros conseguiram você também pode. Sinta que o mundo inteiro é seu corpo, seu próprio lar. Destrua todas as barreiras que separam um homem do outro. A idéia de superioridade é ignorância e ilusão. Desenvolva o Visvaprema, o amor que abraça a tudo. Una-se com tudo. A separação é a morte. Una-se com a vida eterna. Sinta que o mundo inteiro é Visvabrindavan. Sinta que este corpo é um templo ambulante de Deus. Onde quer que você esteja, quer em casa, no trabalho, na estação ou no mercado, sinta que você está em um templo. Consagre cada ato como uma oferenda ao Senhor. Transforme todo trabalho em Yoga oferecendo seus frutos ao senhor. Tenha Akarti-Sakshi Bhava, se você é um estudante de Vedanta. Tenha Nimitta Bhava, se você é estudante de Bhakti Marga. Sinta que todos os seres são imagens de Deus. *'Isa-Vasyamidam Sarvam'* este mundo mora no coração do Senhor. Sinta que um poder ou Deus age através de suas mãos, vê através dos olhos, ouve através dos ouvidos. Você se tornará um mudado. Você vai desfrutar da suprema paz e felicidade. Que o senhor Hari os tome a todos nos braços e os banhe nas águas do doce amor!

Que seu coração seja repleto de amor cósmico!

PRATIQUE A MEDITAÇÃO

A meditação é a única estrada real para se conseguir a salvação ou Moksha. A meditação mata todas as dores, sofrimentos, os três tipos de Tapas (febres) e os cinco Kleshas (aflições). A meditação dá a visão da unidade. A meditação produz o senso de unidade. A meditação é o aeroplano que ajuda o aspirante a alçar vôo nos reinos de eterna bênção e paz infinita. É uma misteriosa escada que conecta a terra ao céu e leva o aspirante à morada imortal de Brahman. A meditação é o fluxo contínuo de um pensamento de Deus ou Atman, como o fluxo contínuo de óleo de um vaso a outro (Tailadharavat). A meditação gera a concentração. Pratique a meditação de manhã cedo das 4:00 às 6:00 (Brahma-Muhurta). Esta é a melhor hora para praticar a meditação. Sente-se em Padma, Siddha ou Sukha Asana. mantenha a cabeça, o pescoço e o tronco em linha reta. Concentre-se no Trikuti – o espaço entre as duas sobrancelhas – ou em seu coração, com os olhos fechados. A meditação pode ser de dois tipos, a saber, Saguna Dhyana (meditação concreta) e Nirguna Dhyana (meditação abstrata). Na meditação concreta o estudante Yogi medita sobre a forma de Sri Krishna, Rama, Sita, Vishnu, Siva, Gayatri ou Devi. Na meditação abstrata, ele medita sobre seu próprio eu ou Atman. Coloque a figura do Senhor Hari com Chaturbhujá perante si. Contemple esta figura fixamente por cinco minutos, feche os olhos e visualize a figura. Durante a meditação, mova a mente pelas várias partes de Vishnu. Veja primeiro Seus pés, e assim na seguinte ordem: pernas, Suas roupas de seda amarela, Seu colar dourado com um gema Kaustubha no peito, o brinco Makara Kundala, depois o rosto, a coroa sobre a cabeça, depois o disco na mão superior direita, a concha na mão superior direita, o cetro na mão inferior direita, o lótus na mão inferior esquerda. Depois vá aos pés e repita o processo novamente. Finalmente, fixe a mente tanto nos pés quanto no rosto. Repita mentalmente o Mantra: “Hari Om” ou “Om Namó Narayanaya”. Pense nos atributos de Senhor como a Onipotência, a Onipresença, a pureza, etc. Medite sobre o Om e seus significados com sentimento. Este é o Nirguna Dhyana. Repita o Om mentalmente. Identifique-se com o Atman. Sinta: ‘Eu sou o ungido Eu imortal ou Atman. Eu sou Sat-Chit-Ananda Brahman. Eu sou Sakshi ou a testemunha silenciosa dos três estados e de todas as mudanças da mente. Eu sou pura

consciência. Eu sou distinto do corpo, da mente, do Prana e dos sentidos. Eu sou a iluminada Luz das luzes. Eu sou a Eterna Suprema Alma. Se você tiver contentamento, alegria, paciência, estado mental sereno, voz doce, perspicácia, corpo leve, destemor, ausência de desejo, despego pelas coisas terrenas, saiba que você está avançando no caminho espiritual e você está se aproximando de Deus.

Seja regular em sua meditação. A regularidade é a chave do sucesso. A regularidade é de suma importância. Que todos vocês estejam em Samadhi (estado de supra-consciência) através da meditação regular.

VOSSA VERDADEIRA NATUREZA

A religião é a crença em conhecer e servir a Deus. Não é uma matéria para discussão em uma mesa de clube. É a percepção e a realização do Verdadeiro Eu. É o preenchimento do mais profundo desejo do homem. Assim, abraçar a religião é objetivo da sua vida. Viva cada segundo da sua vida para sua realização. A vida sem a religião é a verdadeira morte. Analise seus pensamentos. Escrutine seus motivos. Elimine o egocentrismo. Acalme as paixões. Controle os Indriyas. Destrua o egoísmo. Sirva e ame a todos. Purifique seu coração. Limpe os detritos da sua mente. Ouça e reflita. Concentre-se e medite. Atinja a auto-realização. Existe algo mais caro que a riqueza. Existe algo mais caro que a sua esposa. Existem coisas mais caras que suas crianças. Existe algo caro que a vida em si. Esta coisa mais cara de todas é vosso próprio Eu (Atman), o governo interior (Antaryamin), o Imortal (Amritan). Este Eu Imortal pode ser realizado pela incessante prática da meditação. Ó Saumya! Querido Eu Imortal! Seja destemido: seja alegre, mesmo que você esteja desempregado, mesmo que você não tenha nada para comer, mesmo que você esteja vestido com trapos. Vossa natureza essencial é o Sat-Chit-Ananda. O manto exterior, esta capa física mortal é uma produção ilusória de Maya. Sorria, assobie, gargalhe, pule, dance em alegria e êxtase. Cante Om Om Om! Ram Ram Ram! Saia desta gaiola de carne. Vós sois Atma assexuado. Vós sois aquele Atma que habita no âmago do seu coração. Aja como tal. Reclame seu direito de nascença, não amanhã nem no dia seguinte, mas agora mesmo. “*Tat Tvam Asi*” Vós sois aquilo. Sinta, afirme, reconheça, perceba meu amado Ram! Encontre seu centro. Habite sempre no centro. Este centro é a morada da Suprema bênção e do Eterno Resplendor. Este centro é o Param Dham ou Paramagati, ou Supremo Objetivo. Este centro é o seu doce lar original, a morada da imortalidade e do destemor. Este centro é o Atma ou Brahman. Este é o imperecível trono Brahmico de inefável esplendor e glória!

A VIDA DIVINA

A vida divina é a vida em Deus ou a Alma Imortal. Aquele que leva a vida divina está livre de cuidados, preocupações, ansiedades, misérias, sofrimentos e tribulações. Ele atinge a imortalidade, a perfeição, a liberdade, a independência, a paz eterna, a suprema bênção e a alegria perene. Ele irradia alegria, paz e luz onde quer que esteja. Para levar a vida divina, você não precisa se retirar para uma floresta. Você pode levar a vida divina enquanto permanece no mundo. O que é necessário é a renúncia ao egoísmo, à posse, ao apego, Vasanas e Trishnas. Doe a mente a Deus e as mãos ao serviço da humanidade.

Sirva a humanidade com Atma Bhava. Sirva ao pobre. Sirva ao doente com Narayana Bhava. Sirva à sociedade. Sirva ao país. O Serviço altruísta é a melhor Yoga. O Samadhi virá por si sem qualquer esforço para aquele que está plenamente absorto no serviço, quando seu coração é purificado. O serviço é devoção ao Senhor. Nunca se esqueça disso. Aquele que vê Brahman ou a Alma Imortal é na colher, Brahman no remédio, Brahman no paciente, Brahman no médico, Brahman no serviço, aquele que pensa ou medita assim, enquanto faz o serviço, realmente chega a Brahman ou ao Eterno. A prática do Brahmacharya é realmente importante para o progresso espiritual. O Brahmacharya é a base para a aquisição da imortalidade. É a vida divina em si. O Brahmacharya traz progresso material e

avanço físico. É um substrato para a vida de paz em Atma. É uma arma potente para o controle da forças Rajásicas internas, a saber, Kama, Krodha, Lobha, etc. Ele dá tremenda energia, imensa força e bom Vichara Sakti. O Japa é um importante Anga da Yoga ou divina vida. Um Mantra é divindade. O Japa é repetição de um Mantra ou dos nomes do Senhor. Em Kali Yuga, só a prática do Japa pode dar paz eterna, felicidade e imortalidade. O Japa, no final das contas, resultará em Samadhi ou comunhão com o Senhor. O Sankirtan é o canto dos nomes do Senhor com fé e devoção. Quando você canta seus nomes, sente que o Senhor Hari ou Ishta Devata está sentado em seu coração, que todo nome do Senhor é cheio de divinas potencias, que os velhos Samskaras viciosos e os Vasanas são queimados pelo poder do nome e que a mente está cheia com Sattva ou pureza. Que os Rajas e Tamas são completamente destruídos e que o véu da ignorância é rasgado. Este tipo de atitude mental traz o máximo benefício de Sankirtan. Não é o número de Japa ou a quantidade de tempo de Kirtan que contam para o crescimento espiritual, mas a intensidade de Bhava com que qual o nome do Senhor é cantado.

A MENSAGEM DIVINA

Puro como as neves do Himalaia, brilhante como o sol, amplo como o céu, inebriante como o éter, insondável como o oceano, fresco como as águas do Ganges, é o Atman Imortal. O Substrato deste mundo, corpo, mente e Prana. Nada é mais doce que este Atman. Purifique seu coração e medite. Mergulhe fundo em seu coração. Mergulhe fundo no mais secreto recesso. Você vai encontrá-lo. Apenas se você procurar nas águas profundas, você vai encontrar a pérola do Atman. Se você ficar na praia, você só vai achar conchas quebradas. A melhor flor que pode ser oferecida ao Senhor é seu coração. Penetre mais profundamente nos infinitos domínios de Kailas, o reinos das bênçãos ilimitadas e da paz e alegria infinitas. Assim como a luz queima dentro de um lampião, assim também a luz divina está ardendo dentro do coração. Você pode contemplar a luz divina através do terceiro olho interno ou o olho da intuição através do abandono dos sentidos e da calma da mente. Leva muito tempo para o carvão pegar fogo mas a pólvora explode num piscar de olhos. Assim, leva muito tempo para a ignição do conhecimento para um homem cujo coração é impuro. Contudo, um aspirante com grande pureza de coração obtém conhecimento do Eu, num piscar de olhos. Armado com paciência, perseverança, tranqüilidade e coragem, ascende devagar, pico após pico, subjuga os Indriyas um a um, controlas os pensamentos um a um, erradica os Vasanas um a um e finalmente alcança o cume da Auto-realização ou Glória Divina.

Ó Amigo! Acorde. Não durma mais. Medite. É o Brahmamuhurta agora. Abra a porta do templo de Senhor em seu coração com a chave do amor. Ouça a música da alma. Cante a música de Prema ao seu Bem-amado. Toque a melodia do infinito. Abrande sua mente em Sua contemplação. Una-se a Ele. Imersa-se no oceano de amor e felicidade.

A AUTO-ANÁLISE

A auto-análise diária ou auto-exame é um requisito indispensável. Assim, apenas você pode remover seus defeitos e crescer rapidamente na espiritualidade. Um jardineiro observa as plantas jovens muito cuidadosamente. Ele arranca as ervas daninhas diariamente. Ele coloca cerca forte em torno delas. Ele rega na hora certa. Assim, apenas elas crescem lindamente e produzem frutos rapidamente. Da mesma forma, você deve encontrar seus defeitos através da introspecção diária e da auto-análise e erradicá-los através de métodos adequados. Se um método falhar, você precisa adotar um método adequado. Se a oração falhar, você deverá lançar mão do Satsanga, ou associação aos sábios, ao Pranayama, a meditação, à regulação dietética, ao questionamento, etc. Você não deve destruir apenas as grandes ondas de orgulho, hipocrisia, luxúria, raiva etc, que se manifestam na superfície da mente consciente, mas também as impressões sutis que se escondem nos cantos da mente subconsciente. Apenas assim você estará completamente seguro. Estas impressões sutis são realmente perigosas. Elas

se escondem como ladrões e o atacam quando você cochila, quando você não está vigilante, quando sua falta de paixão mingua, quando você afrouxa um pouco a prática espiritual diária e quando você é provocado. Se estes defeitos não se manifestarem mesmo sob extrema provocação em várias ocasiões, mesmo quando você não está praticando a introspecção diária a auto-análise, você pode estar seguro de que as impressões sutis também estão apagadas. Agora você estará seguro. A prática da introspecção e da auto-análise demandam paciência, perseverança, a tenacidade das sanguessugas, aplicação, vontade de ferro, determinação de ferro, intelecto sutil, coragem, etc. Mas você vai ganhar um fruto de incalculável valor. Este precioso fruto é a imortalidade, a Paz Suprema e a Felicidade infinita. Você terá que pagar um alto preço por elas. Assim, você não deve resmungar quando fizer a prática diária. Você deve aplicar sua mente por inteiro, seu coração, mente, intelecto e alma na prática espiritual. Apenas assim o sucesso rápido será possível. Mantenha um registro espiritual diário e pratique a auto-análise (auto-exame) à noite. Anote quantas boas ações você fez, quais erros você cometeu durante o dia. Pela manhã resolva: “Não vou me render à raiva. Vou praticar o celibato hoje. Vou falar a verdade hoje”.

A IMPORTÂNCIA DE SE MANTER UM DIÁRIO ESPIRITUAL

A manutenção de um diário espiritual é um requisito indispensável e de suma importância. Aqueles que já têm o hábito sabem de suas incalculáveis vantagens. O diário é um chicote para incitar a mente em direção a Deus. Ele mostra o caminho da liberdade e da eterna bênção. Ele é o seu guru. Ele abre seus olhos. Ele desenvolve o Manana-Sakti ou o poder da reflexão. Ele vai ajudá-lo a destruir todas as suas más qualidades e a ser regular nas suas práticas espirituais. Se você mantiver regularmente um diário, você vai ficar estimulado, em paz e terá rápido progresso no caminho espiritual. Aqueles que desejam crescer na moralidade e na espiritualidade, aqueles que desejam se desenvolver rapidamente precisam manter um registro diário de suas ações. Todos os grandes homens do mundo mantêm diários. A vida de Benjamin Franklin é conhecida por todos. Ele manteve um diário. Ele anotava o número de inverdades e más ações das quais ele foi responsável durante o curso do dia. Com o passar do tempo, ele se tornou um homem perfeito. Ele tinha controle perfeito sobre sua mente. Mahatma Gandhi costumava aconselhar seus estudantes a manter um registro diário sempre. Um grande ladrão se esconde em seu cérebro. Ele jogou longe sua pérola Atmica. Ele está lhe dando imensas preocupações e problemas. Ele o está desiludindo. Este ladrão é sua mente. Você não pode ser indulgente para com ele. Você precisa matá-lo brutalmente. Não há espada mais afiada para matá-lo que este diário. Ele verifica seus golpes de sorte e os destrói eventualmente. Todos os seus erros diários serão corrigidos. Bom tempo virá quando você estiver inteiramente livre da raiva, da inverdade, da luxúria, etc. Você terá se tornado um perfeito Yogi. Seu pai e sua mãe lhes deram este corpo. Eles lhe vestiram e alimentaram. Entretanto, este diário é superior aos seus pais. Ele mostra o caminho da liberdade e da bênção eterna. Ele lhe dá conforto, satisfação e paz de espírito. Vire as páginas de seu diário cuidadosamente uma vez por semana. Se você puder gravar suas ações a cada hora, seu crescimento será rápido. Feliz é o homem que mantém um diário pois ele está muito próximo de Deus. Ele tem vontade forte e ele é isento de defeitos e erros. Mantendo um diário espiritual você poderá lá e cá retificar seus erros. Você poderá fazer mais Sadhana e se desenvolver mais rápido. Não há melhor amigo e professor fiel ou Guru que seu diário. Ele vai lhe ensinar o valor do tempo. Ao final de cada mês calcule o total de horas que você gastou em Japa, estudos dos livros religiosos, Pranayama, Asanas, sono, etc. Assim, você será capaz de saber quanto tempo você está gastando em fins religiosos. Você tem todas as chances para aumenta o período do Japa, da Meditação, etc., gradualmente. Se você mantém um diário propriamente, sem qualquer falta em qualquer um dos itens, você não vai querer gastar sequer um minuto desnecessariamente. Só ai você vai entender o valor do tempo e como ele passa rápido. Compare o total do último mês com aqueles dos meses anteriores. Descubra se você progrediu em seu Sadhana ou não. Se você não progrediu, aumente sua prática diária. Você pode fazer

mais Sadhana e se desenvolver mais rapidamente. Mantendo um diário, você não deverá expressar falsidade onde quer que seja. Você estará mantendo apenas em seu próprio benefício. É o diário de um aspirante a religioso quem o leva ao caminho da verdade para conhecer a verdade. Admita suas faltas abertamente e esforce-se para retificar-se no futuro. Você não deve negligenciar o registro de nada em seu diário. É melhor se você comparar o progresso de seu trabalho da presente semana com aquele da semana anterior. Se você não for capaz de agir assim uma vez por semana, você precisa a qualquer custo compará-lo uma vez ao mês. Assim, você será capaz de fazer vários ajustes em diferentes itens, aumentar o período de Japa e meditação e diminuir o tempo de sono. A auto-punição consiste em não jantar e em fazer cinquenta Malas de Japa a mais que os de costume. O preenchimento do formulário não deve ser mera rotina. O formulário anexado é apenas uma espécie de guia. Estes itens devem ser copiados num papel grande ordenado em colunas para todos os dias do mês. Não se envergonhe de mencionar os seus erros, vícios e falhas. Isso é apenas para o seu próprio progresso. Não desperdice suas preciosas horas. Já basta você ter desperdiçado tanto anos em conversa fiada. Com problemas de sobra, você passou todos estes dias satisfazendo seus sentidos. Não diga: “amanhã, serei regular”. Talvez o amanhã nunca chegue. Seja sincero e comece a praticar o Sadhana a partir deste momento. Se você é realmente sincero, Ele está sempre pronto para ajudá-lo e dar-lhe o impulso na marcha espiritual.

Aquele que regula sua vida pelas linhas acima com certeza se tornará um Jivanmukta ou Yogi nesta mesma encarnação. Fazendo isso de forma prática você verá como crescerá. Comece mantendo um diário espiritual a partir deste momento e perceba os maravilhosos resultados.

O DIÁRIO ESPIRITUAL

1. Quando você se levanta da cama?

“Dormir cedo, acordar cedo, faz o homem saudável, rico e sábio”. Você precisa se levantar às 4:00 e praticar o Japa e a meditação. O estado meditativo da mente virá por si, sem esforço, neste período.

2. Quantas horas você dorme?

Dormir por seis horas é suficiente para todos os indivíduos. Vá para a cama às 22:00 e acorde às 4:00. Napoleão Bonaparte acreditava em apenas quatro horas de sono. Muito sono torna o homem letárgico e estúpido. Sono demais causa decadência prematura e enfraquece o poder da mente. Aqueles aspirantes espirituais que querem fazer o rigoroso Sadhana devem reduzir o sono gradualmente. Por três meses, reduza o sono em meia hora. Durante os próximos três meses vá para a cama às 23:00 e levante-se às 4:00. Deste modo, você pode dominar o sono e se tornar alguém como Arjuna ou lakshmana.

3. Quantos Malas de Japa?

O Japa é um importante limbo da Yoga. Neste Kali Yuga, Japa e Kirtan são Sadhanas efetivos para a realização em Deus. O Japa resulta no Samadhi ou comunhão com Deus. O Japa é a repetição do nome do Senhor. Existem três variedades de Japa, a saber, Vaikhari (verbal), Upamsu (sussurrada) e o Manasico (mental). Tenha um Japa Mala (rosário) em volta do pescoço, na sua bolsa ou debaixo do seu travesseiro à noite. Use um Mala de 108 contas. Uma Mala é um chicote para incitar a mente em direção a Deus. Os frutos do Japa Manasico são dez mil vezes maiores que os do Vaikhari ou Upamsu. Sempre tente fazer o Japa Mental quando você estiver ocupado em suas atividades diárias. Arrume um lugar para repetir o Mantra alguns milhares de vezes e registre a quantidade no diário.

4. Quanto tempo para o Kirtan?

A repetição do Nome de Deus deixa o devoto capaz de sentir a divina presença, a divina glória e a divina consciência dentro de si e em todo lugar. Quão poderoso é o nome de Deus! Quando alguém canta Seu nome ou ouve este som, ele é inconscientemente elevado às alturas espirituais. Ele perde sua consciência corporal. Ele fica imerso em alegria e bebe do divino néctar da imortalidade. O Sankirtan

está cantando o nome de Deus com Bhava e Prema ou divino sentimento. O Sankirtan traz o Darshan de Deus ou a conquista da divina consciência facilmente nesta Kali Yuga.

5. Quantos Pranayamas?

O Pranayama é o controle da respiração, Sente-se em Padmasana, Sukhasana, ou em qualquer outra pose confortável, com estômago vazio. Feche seus olhos. Feche a narina direita com o polegar. Inspire o ar bem devagar através da narina esquerda. Agora, feche a narina esquerda com o mindinho, prenda a respiração tanto quanto você puder agüentar confortavelmente. Agora, bem devagar exale pela narina direita depois de retirar o polegar. novamente, inspire pela narina, segure o quanto puder e exale pela narina esquerda bem devagar. Este é um Pranayama. Para começar, faça cinco Pranayamas pela manhã e à noite e vá aumentando gradualmente para 10 ou 20. Este é um Sukhapurvaka, ou Pranayama confortável e fácil.

6. Por quanto tempo você pratica os Asanas?

O Asana é o primeiro estágio da Ashtanga Yoga. O Padmasana e o Siddhasana são para a prática do Japa e para a meditação. Não mude de Asana com frequência. Persista em um e gradualmente aumente o período para até três horas. Sirshasana, Sarvangasana e outros exercícios são destinados à manutenção da boa saúde. Eles eliminam várias doenças. Estes Asanas vão despertar a Kundalini Sakti. Faça estes Asanas com o estômago vazio ou leve. De manhã cedo e de noite são ótimos horários para a prática de Asanas. Pratique os Asanas em cômodo bem ventilado ou sobre os bancos de areia dos rios, lugares abertos ou à beira mar. Durante a prática repita seu Ishta ou Guru Mantra.

7. Quanto tempo você medita durante um Asana?

Sente-se em Padmasana ou Sukhasana em seu local de meditação. De manhã cedo, entre 4:00 e 6:00, é o melhor período para contemplação e Japa. Você pode repetir à noite também. Sente-se diante da figura do seu Ishta devata. Olhe a figura fixamente por alguns minutos. Repita alguns Stotras mentalmente. Agora, feche seus olhos e visualize a figura, repita o Ishta Mantra mentalmente. Sente-se para meditação por uma meia hora no princípio e tente aumentar o período para três horas através da prática diária gradual. Quando você se sentar em Asana para meditação, não fique se mexendo. Tente estabelecer uma corrente de pensamentos em Deus.

8. Quantos Gita Slokas você leu e sabe de cor?

O estudo das escrituras é Kriya Yoga ou Niyama. Ele purifica o coração e preenche a mente com pensamentos sublimes e elevados. O Gita é o único livro para o Svahyaya. Ele contém a essência de todos os Yogas e a nata dos Vedas. Você pode dedicar de meia a três horas para este fim de acordo com o tempo que você dispuser.

9. Quanto tempo você passa na companhia dos Sábios (Satsanga)?

A glória e o poder de Satsanga ou associação com os sábios, santos, Yogins, Sannyasins e Mahatmas, é descrita em detalhes no Bhagavata, no Ramayana e outras escrituras sagradas. Mesmo alguns momentos são suficientes para reparar os velhos Samskaras viciosos das pessoas. O serviço aos Mahatmas purifica a mente dos homens apaixonados rapidamente. O Satsanga eleva a mente a alturas magnânimas. O estudo dos livros escritos por pessoas realizadas também será equivalente ao Satsanga.

10. Por quantas horas você observou o Mouna?

Mouna significa voto de silêncio. A energia é desperdiçada em conversa fiada e fofoca. O Mouna desenvolve a força de vontade. O Mouna controla o impulso da fala. É uma grande ajuda para a observância da verdade e controle da verdade. As emoções são controladas e a irritabilidade se dissipa. Observe o Mouna por pelo menos uma ou duas horas ao dia. Durante o Mouna, pensamentos sublimes podem dar lugar aos pensamentos mundanos e o Japa pode ser feito.

11. Quanto tempo dedicado ao serviço voluntário?

A prática do Nishkama Karma Yoga destrói pecados e impurezas da mente e provoca Chitta Suddhi ou pureza de Antahkarana. O conhecimento de Eu penetra na mente pura. O conhecimento do Eu é o único meio de liberdade. O Nishkama Karma Yoga é o serviço voluntário à humanidade. O mais importante é servir à humanidade sem qualquer apego ou egoísmo. O ensinamento central do Gita é o

não apego ao trabalho. O Sri Krishna diz: “trabalhe incessantemente. O seu dever é trabalhar mas sem esperar frutos dele”. Pratique o serviço vigoroso por algum tempo. Você pegar o espírito do Nishkama Karma.

12. Quanto você doa para a caridade?

Quando você caminhar pela rua, tenha sempre algumas moedas na bolsa e as distribua aos pobres. Seja liberal. Sinta que você está se alegrando em todos eles. Seu coração vai se expandir. Você vai começar a realizar a unidade ou união. Você vai se tornar mais generoso. Pratique a caridade regular de um décimo do que ganhar. A realização de ações virtuosas é o princípio da vida espiritual.

13. Quantos Mantras você escreveu?

Mantenha um caderno de anotações de Mantras. Escreva seu Ishta Mantra, Guru Mantra ou Maha Mantra por meia hora neste caderno. Você deve, de preferência, fazer este item de Sadhana logo antes do começo de suas atividades diárias. Você deve observar o Mouna ou silêncio enquanto escreve o Mantra. Deve haver perfeita calma e quietude. Você deve se concentrar apenas na escrita. Na escrita do Mantra, os olhos, as mãos e a mente devem estar unidas. Não há restrição quanto à linguagem. Se esta prática for seguida com sinceridade, o aspirante ganha concentração facilmente, muita paz interna e felicidade.

14. Por quanto tempo você pratica exercícios físicos?

A cultura física ou o desenvolvimento do corpo é tão importante quanto o desenvolvimento da mente, da vontade ou da memória. Se o corpo não for mantido forte e saudável, vigoroso e ativo, nenhuma cultura será possível. “*Mens Sana in Corpore Sano*” é um sábio provérbio que significa “mente sã em corpo são”. Existem diferentes tipos de cultura física. Você tem que selecionar um de acordo com sua capacidade, gosto e temperamento.

15. Quantas mentiras você disse e de quais se auto-puniu?

Srutis declara enfaticamente: “*Satyam Vada*” Fale a verdade. “*Satyameva Jayate Nanritam*” apenas a verdade triunfa e não a falsidade. “Um homem honesto é absolutamente livre de preocupações e ansiedades. Ele tem a mente calma. Ele é respeitado por todos. Se você o observar falando a verdade por vinte anos, você terá Vak-Siddhi. Assim, o que quer que você diga, vai passar. Fale a verdade. A verdade é o conhecimento. A verdade é bênção. A verdade guiará todas as suas ações. Escreva em letras maiúsculas estas palavras: “Fale a verdade”. Pendure-as em quadros e coloque-as em diferentes locais da casa. Isto vai lembrar-lhe quando você falar uma mentira. Você vai se monitorar. Puna-se jejuando se você disser uma mentira e registre as mentiras no diário. Gradualmente, o número de mentiras vai diminuir e você vai se tornar um homem honesto.

16. Quantas vezes e por quanto tempo você fica com raiva e com qual auto-punição?

A raiva é um inimigo da paz. É uma modificação do desejo. Quando um desejo não é gratificado, um homem se torna raivoso. Ele perde sua memória e seu entendimento. Controle a raiva pela prática do Kshama, do amor e da morte do egoísmo. Beba um pouco d’água quando você ficar com raiva. Vai refrescar o cérebro e acalmar os nervos. Repita ‘Om Santi’ várias vezes. Se você acha que é extremamente difícil controlar a raiva, deixe o local imediatamente e dê uma volta por meia hora. Reze a Deus. Faça o Japa. A meditação dá imensa força e destrói a raiva e outros obstáculos.

17. Quantas horas você passou em companhia inútil?

Os assim chamados ‘amigos’ são os verdadeiros inimigos. Você não vai encontrar um único amigo desinteressado neste universo. Seja cuidadoso. Os amigos vêm só para conversar fiado e desperdiçar o seu tempo. Eles querem te puxar para baixo e torná-lo também mundano. Não seja levado pela conversa florida de tais amigos. Corte os laços rudemente. Viva sozinho o tempo todo. Confie naquele amigo imortal que habita em seu coração. Se você não puder ter Satsanga positivo dos Mahatmas, tenha Satsanga indiretos com livros escritos por sábios realizados, Santos e Bhagavatas.

18. Quantas vezes você falhou no Brahmacharya?

Nenhum progresso espiritual é possível sem a prática do celibato. O Veerya é uma força dinâmica. Ele deve ser convertido em Ojas-Sakti. Aqueles que estão muito ávidos pela realização em Deus devem observar o celibato estritamente. Observe o voto de Brahmacharya estritamente.

19. Quanto tempo é gasto no estudo dos livros religiosos?

Seja regular no estudo dos livros religiosos, o Ramayana, o Bhagavata, o Yoga Vasishtha e outros bons livros para o Svadhyaya. Se você refletir sobre as idéias do Gita e fixar a mente nestas idéias, elas em si serão uma forma menor de Samadhi. O Svadhyaya é um auxiliar na concentração. O Svadhyaya vai controlar a mente desviante também.

20. Quantas vezes você falhou no controle dos seus maus hábitos e qual foi à auto-punição?

Existem aqueles que são inconscientes dos seus maus hábitos e muitos que não os reconhecem como maus. Se reconhecerem como sendo maus então, a correção será muito simples. O álcool é um forte demônio que, uma vez no organismo do indivíduo, nunca o deixará. Depois vem o fumo. Outro mau hábito é mascar Betel, um tipo de pimenta indiana. Beber café e chá forte geralmente torna-se um mau hábito. A leitura de romances, ir ao cinema, dormir de dia, usar gírias, etc., são alguns dos maus hábitos. Primeiro perceba que você tem um mal hábito e deseje intensamente que você deve deixá-lo a qualquer custo. Assim o seu sucesso já terá vindo. Abandonar qualquer mau hábito para sempre é melhor. Use sua mente subconsciente para a erradicação. Estabeleça novos hábitos de saúde e desenvolva a sua vontade.

21. Quanto tempo você se concentra em seu Ishta Devata (Saguna ou Nirguna Dhyana)?

A concentração só pode ser feita se você estiver livre de todas as distrações. Concentre-se em qualquer coisa de lhe soe boa ou que a mente mais goste. A mente deve estar treinada para se concentrar em objetos materiais no princípio e, mais tarde, deve-se concentrar em objetos sutis e idéias abstratas. A regularidade na prática é de suma importância.

Formas concretas: concentre-se em um ponto negro na parede ou no lume de uma vela, numa estrela, na lua, na figura de Om, no Senhor Siva, em Rama, Krishna, Devi, ou em seu Ishta Devata em frente aos seus olhos abertos.

Formas abstratas: Sente-se diante da figura de seu Ishta Devata e feche os olhos. Mantenha uma figura mental de seu Ishta Devata no espaço entre as duas sobrancelhas ou no coração (Anahata Chakra); concentre-se no Muladhara, no Anahata, no Ajana ou qualquer outro Chakra interno; concentre-se em qualidades divinas como o amor, a misericórdia ou qualquer outras idéias abstratas, Sat-Chit-Ananda, na pureza, na perfeição, na paz.

22. Quantos dias você observou o jejum e a vigília?

Manter-se acordado por toda a noite chama-se vigília. Você vai obter incalculáveis benefícios se você praticar a vigília nos dias de Vaikuntha-Ekadasi, Sivaratri, Gokulashtami (aniversário de Sri Krishna). O jejum completo ajuda a controlar o sono. O controle do sono com o recurso do chá não é desejável. Você não vai obter força espiritual se depender de uma droga extra corpórea. Viva sozinho. Use seu tempo em Sadhana yógico. Após o jejum, não coma nada pesado. Leite e frutos serão benéficos.

23. Você está sendo regular em sua meditação?

Nunca esqueça um dia em sua meditação. Seja regular e sistemático. A regularidade na meditação é de suma importância. O estado meditativo virá por si na hora exata. Coma alimentação Sattívica. O leite e as frutas vão ajudar na focalização mental. Quando a mente estiver cansada, não se concentre. Dê-lhe um descanso.

24. Quais virtudes você está desenvolvendo?

Desenvolva a virtude naquilo em que você está em falta e sem esperanças. A coragem, a misericórdia, o amor universal, a nobreza, o kshama, a continência, a franqueza e a honestidade precisam ser desenvolvidas uma a uma. Pegue uma virtude por mês e medite sobre esta virtude regularmente. Você vai manifestar esta virtude em seu caráter. Se você desenvolver uma virtude importante, todas as outras virtudes vão se unir a você. Se você tiver humildade e coragem, todas as

outras virtudes virão na sua própria ordem. Você deve gastar algum tempo por dia desenvolvendo suas virtudes.

25. Quais as más qualidades você está tentando erradicar?

O desenvolvimento de qualidades virtuosas vai remover por si as qualidades negativas. Embora também seja positivo tentar a erradicação de más qualidades. Assim, o progresso será rápido. É um duplo ataque sobre o inimigo. Se você eliminar o desejo, a raiva ou o egoísmo, todas as outras más qualidades vão desaparecer por si. Todas as más qualidades são servas do egoísmo. Todos os vícios se originam da raiva. Se forem destruídos, todo tipo de vício vai sucumbir. Assim, concentre sua atenção em matar o egoísmo e a raiva.

26. Qual Indriya mais o perturba?

A disciplina dos Indriyas é um ponto muito importante. Se os Indriyas forem turbulentos, você não poderá ter concentração. Observe cada Indriya cuidadosamente e contenha-o por métodos adequados, tais como o jejum, o Mouna, Tratak, celibato, renúncia de artigos, Dama e Pratyahara. A contenção dos Indriyas significa o controle da mente. Eles não podem fazer qualquer trabalho independente sem a ajuda direta da mente. O celibato controla os genitais; o Mouna vai controlar o órgão da fala; o Tratak controla os olhos. A prática suficiente por muito tempo é necessária. Assim, os Indriyas definham e morrem de fome.

27. Quando você vai para a cama?

O sono é um tônico natural para uma vida saudável. Quanto mais sono saudável uma pessoa tiver, mais saudável ele será. As horas de sono dependem de sua capacidade física e mental para resistir à fadiga. Sem sono suficiente, você não terá eficiência. A quantidade de sono necessária varia de acordo com a idade, o temperamento e a quantidade de trabalho. De acordo com um velho provérbio, deve ser de seis horas de sono para um homem, sete para uma mulher e oito para um tolo. À medida que a idade avança, as pessoas precisam de mais sono. Evite ir dormir tarde. Não tome nenhuma droga para induzir o sono. Se você não pegar no sono, faça uma breve caminhada ao ar livre por quinze minutos e volte para a cama. Você terá um sono reparador.

O DIÁRIO ESPIRITUAL

O diário espiritual é um chicote que fustiga a mente em direção a Deus e à retidão. Se você mantiver regularmente este diário você vai obter conforto, paz de espírito e fará rápido progresso no caminho espiritual. Mantenha um diário e descubra os maravilhosos resultados.

Diário espiritual

Questões

Data

1. Quando eu acordei?
2. Quantas horas eu dormi?
3. Quantos Malas de Japa?
4. Quanto tempo em Kirtan?
5. Quantos Pranayamas?
6. Por quanto tempo eu fiz Asanas?
7. Quanto tempo eu meditei em um Asana?
8. Quantos Gita Slokas eu li ou sei de cor?
9. Quanto tempo passei na companhia de sábios (Satsanga)?
10. Quantas horas observei o Mouna?
11. Quanto tempo passei em serviço voluntário?
12. Quanto eu dei para a caridade?
13. Quantos Mantras escrevi?

14. Quanto tempo passei fazendo exercícios físicos?
15. Quantas mentiras contei e com que auto-punição?
16. Quantas vezes e por quanto tempo tive raiva e com que auto-punição?
17. Quanto tempo passei em companhia inútil?
18. Quantas vezes falhei no Brahmacharya?
19. Quanto tempo passei no estudo de livros religiosos?
20. Quantas vezes falhei no controle dos maus hábitos e com que auto-punição?
21. Quanto tempo me concentrei em meu Ishta Devata (Saguna ou Nirguna Dhyana)?
22. Quantos dias observei o jejum e a vigília?
23. Fui regular em minha meditação?
24. Que virtudes desenvolvi?
25. Que má qualidade estou tentando erradicar?
26. Qual Indriya está me perturbando mais?
27. Quando fui dormir?

CAPÍTULO VI

FILOSOFIA E VEDANTA

VOCÊ É O SENHOR DO SEU DESTINO

A coragem é vosso direito de nascença, e não o medo, a paz é vossa herança divina, e não o desassossego. A imortalidade é vosso direito de nascença, e não a mortalidade; a força e não a fraqueza; a saúde e não a doença; a bênção e não a aflição; o conhecimento e não a ignorância. A dor, a aflição e a ignorância são ilusórias; elas não podem viver. Felicidade, alegria e conhecimento são verdadeiros; eles não podem morrer. Você é o arquiteto do seu próprio destino. Você é o mestre do seu próprio caminho. Você pode fazer e desfazer coisas. Você semeia uma ação e colhe uma tendência. Você semeia uma tendência e colhe um hábito. Você semeia um hábito e colhe seu caráter. Você semeia seu caráter e colhe seu destino. Assim, destino é sua própria criação. Você pode desfazê-lo se quiser. O destino é pacote de hábitos. Purushrtha é auto-diligência. O Purushartha pode lhe dar qualquer coisa. Mude seus hábitos. Mude o modo de pensar. Você pode dominar o destino. Agora você está pensando: “Eu sou o corpo”. Comece o anti-processo espiritual e pense: “eu sou imortal, sem doenças, Atman assexuado”. Você pode conquistar a morte e atingir o trono imortal de supremo esplendor. Através de ações virtuosas e pensamentos elevados você pode desarmar o destino. Você tem livre arbítrio para agir. Pela auto-diligência, ratnakar torna-se Valmiki. Pela auto-diligência, Markandeya conquista a morte. Pela auto-diligência apenas Uddalaka atingiu o Nirvikalpa Samadhi (realização superior). Pela auto-diligência, Savtri trouxe seu marido (Satyavan) à vida novamente.

Assim, empenhe-se tenazmente, ó Prema, ao questionamento Atmico e à meditação. Seja vigilante e diligente. Mate os pensamentos e desejos. Supere os males de amanhã pela auto-diligência. Destrua os desejos não sagrados (Asubha Vasanas) através dos desejos sagrados (Subha Vasanas). Destrua os pensamentos não sagrados com os pensamentos sagrados e sai vitorioso sobre o seu destino. Não sucumba ao fatalismo. Não se torne impotente. Fique como um leão. Esforce-se e consiga independência ou Atma Svarajya. Há um armazém de poder dentro de você. Há um vasto oceano de conhecimento dentro de você. Todas as faculdades estão latentes dentro de você. Descubra-as e torne-se um Jivanmukta (alma liberta). O positivo sobressai ao negativo. Esta é uma imutável lei da natureza. Purushartha (auto-diligência) é o poder maior. Purushartha é o leão ou elefante. Prarabdha (o destino) é o gato ou chacal. Deus ajuda a que se ajuda. Vasishtha pediu a Rama para fazer Purushartha. O fatalismo certamente induzirá a inércia e a preguiça. Assim, proteja suas costas e esforce-se ao

máximo, ó Prema. Que você atinja a auto-realização ou Brahma Jnana nesta mesma encarnação! Que todos vocês vivam imersos no oceano de bênçãos em estado iluminado! Que vocês brilhem como Sábios libertos!

CONHECE-TE A TI MESMO

Aquele ser descrito nos Upanishads é Brahman, Atman ou o Absoluto. Ele é a fonte de todo o conhecimento espiritual. Ele é a fonte ou a matriz de tudo. Ele é existência absoluta, conhecimento absoluto e bênção absoluta. Ele é indivisível, pleno, independente, eterno e imortal. Ele está além do tempo, espaço e explicação. Ele é sem começo nem fim. Ele é o habitante de todos os seres. Ele é testemunha das atividades de todas as mentes. O que, na face da terra, pode lhe causar medo quando você tem identidade com Brahman? O que, na face da terra, pode gerar ódio, desilusão, indiferença e aflição em você quando você contempla a um em todos, e todos em um? O que, na face da terra, causa agitação em você quando você transcendeu a mente e quando você descansa na paz do se próprio Sat Chit Ananda Svarupa, aquele magnífico oceano de felicidade e estupendo silêncio?

Você experimenta a desarmonia e discórdia quando os Rajas (paixões) e os Tamas (a inércia) permeiam a mente. Aniquile os Tamas aumentando os Rajas e destrua os Raja aumentando o Sattva. Haverá harmonia e concórdia quando o Sattva permanecer na mente. Vá além do Sattva e ouça a música celestial da alma, música que você nunca ouviu antes. É a música do encontro da alma com a alma. É a música maravilhosa que transcende todos os Ragas e Raginis. É a música do infinito, aquela melodia celestial que ajuda o aspirante a mergulhar em Brahman. É a música do Om oi Pranava Dhvani. É o som transcendental do Anahata. É a música divina da flauta de Krishna. É o silêncio em si. Afunde-se nas bênçãos da música interior da alma. Sua melodia e doçura vão além de qualquer descrição. Você deve experimentar por si. Você é o verdadeiro mestre e governador do universo. Você não está preso a nada. Sinta a própria majestade. Quaisquer que sejam as circunstâncias e ambientes, permaneça feliz e em paz. Abandone toda ansiedade, medo e preocupação. Repouse em seu centro. Tenha auto-equilíbrio, auto-satisfação e auto-disciplina. Cante o Om. Entoe o Om. Medite sobre o Om. Realize o Eu. Conheça o Eu e seja livre. Agora, o mundo inteiro será um céu e um paraíso para você. Você é o Senhor dos Senhores, o deus de todos os deuses, o imperador dos imperadores. Você é possuidor do inexaurível bem espiritual. A soma total dos prazeres do mundo inteiro é apenas mera gota quando comparado com a felicidade que você experimenta agora. Você é um oceano de felicidades agora. Que estado magnífico! Mesmo Adishesha, com suas mil línguas, não pode descrever.

A MENSAGEM DE AMRITA

Amrita Putra!

Você está sempre em paz? Você é nobre? Você possui auto-disciplina? Você está pleno de divinas virtudes? Você está livre da ignorância? Você possui o conhecimento do Eu? Você conseguiu a iluminação? Você realizou o imortal, puro Eu? Como você fica diante de tais questões? Se você não conseguiu estas coisas, então venha, sente-se e ouça! Eis aqui a mensagem de Amrita para todos vocês! Mesmo se você praticar uma partícula disso, você irá além da morte, da aflição e da dor. Medite sempre: “eu sou pura consciência, eu sou Sat-Chit-Ananda Brahman. Eu sou imutável, auto-fulgente, Eu imortal. Eu sou a testemunha dos três estados, a saber, acordado, estado adormecido e estado de sono profundo. Eu sou distinto do corpo, da mente, do Prana e dos sentidos. Eu sou distinto das cinco capas”. Você chegará logo à auto-realização. Você vai atingir o conhecimento do Eu (Brahma Jnana). É a escravidão quando você está ligado a sua esposa, filho, propriedade ou corpo, quando você trata o corpo como o puro Eu. É libertação quando você não está ligado a nenhum objeto neste mundo, quando você se identifica com o puro e imortal Atman.

Onde quer que haja Kama (desejo), não haverá Rama; onde quer que haja Rama, não haverá Kama. Onde quer que haja desejo haverá o mundo. Assim, vá além do desejo pelo cultivo da discriminação (Viveka) e da falta de paixão (Vairagya) e da meditação sobre Brahman ou o Supremo Eu e seja feliz. Viva sem o sentimento do ‘euismo’, do ‘meuismo’ e do apego. Controle os sentidos. Observe as regras da boa conduta. Tenha pureza de coração. Ouça a verdade. Habite no Eu. Seja feliz. Assim que você perceber que você não é este corpo, você vai se tornar livre das aflições e da morte. Você será livre dos grilhões do Karma, das algemas do desejo, da miragem desta vida mundana e de seus concomitantes males e misérias. ‘Alma’, ‘Supremo Eu’, ‘Atma’ ou ‘Brahman’ é aquela existência permanente e imperecível entidade que é a base deste mundo, que é indivisível, auto-luminosa, imutável e plena, que é testemunha silenciosa ou Sakshi dos três estados, a saber, desperto, estado de sono e de sono profundo. O conhecedor desta alma ou Atma atinge a imortalidade e entra na morada da bênção e do néctar. O Brahman é o real e eterno. Este corpo é irreal e perecível. A partir do conhecimento do Eu (Atma) e do não-Eu (Anatma) espalha-se a corrente da imortalidade ou da antiga sabedoria dos profetas dos Upanishads. O Atma é a substância ou essência imortal no homem. O Atma é a origem dos pensamentos, desejos e raciocínios. O Atma é espiritual porque está além da matéria e da mente. Ele deve ser imortal porque é espiritual. Está além do tempo, do espaço e da causa. Não tem começo, é infinito, não tem causa e não tem fim. Se você realizar a alma imortal que está escondida em seu coração e todas as suas formas, se os nós de Avidya (ignorância), Kama (desejo) e Karma (ação) tomados separadamente, se a prisão da ignorância, a saber, ignorância, não discriminação, egoísmo, gostos e desgostos, Karma, corpo, etc, forem quebrados, você vai se libertar do círculo de nascimentos e mortes e entrará na cidade dos que nunca morrem. O homem ignorante corre apenas atrás dos objetos sensuais e cai nas armadilhas postas em torno de si. Ele vive em meio às trevas. Ele cai várias vezes sob a influência do Senhor da Morte (Yama). O caminho para o Moksha não é evidente a ele. Ele está iludido pelos prazeres sensuais deste mundo. Mas seja paciente, o homem sábio de discriminação e falta de paixão não tem desejo pelos prazeres ilusórios deste mundo. Ele medita sobre o Supremo Eu e atinge a felicidade eterna e a imortalidade. O Moksha é o *summum bonum* da vida. O Moksha é a satisfação do propósito da vida. A vida termina no plano terrestre quando você atinge o Moksha, ou a libertação dos nascimentos e mortes. A realização do seu real objeto na vida é a liberdade ou Moksha. O Moksha confere a você vida eterna de incessantes bênçãos e alegria perene. O Moksha é não aniquilação. O Moksha é aniquilação apenas deste pequeno e arrogante ego. O Moksha é a realização da identidade da alma individual com a Suprema Alma. Pela aniquilação do pequeno Eu, você possuirá o todo da verdadeira universalidade. Você alcançará a vida eterna, a vida plena. Se você tiver pureza de mente e concentração, você poderá fazer a mente assumir qualquer Bhava que você quiser. Se você pensar em misericórdia, seu ser inteiro ficará saturado com a misericórdia. Se você pensar em paz, o ser inteiro será preenchido com paz. O caminho espiritual, sem dúvida é atrapalhado por várias dificuldades. É um caminho estreito. Andar por este caminho é como andar sobre o fio de uma navalha. Você vai cair várias vezes, mas você terá que se levantar rapidamente e andar de novo com mais cuidado, coragem e alegria. Todo tropeço se tornará um degrau para o sucesso ou ascensão ao monte do conhecimento espiritual. Toda queda lhe dará força adicional para se erguer a uma altura maior na escadaria da Yoga. Não perca de vista seu objetivo. Não se esqueça do ideal. Não fique desencorajado. Logo você vai ganhar força espiritual interior. O Habitante interior vai guiá-lo e fortalecê-lo. Todos os santos e sábios, todos os profetas e videntes tiveram que passar por tremendas lutas e lidas muito difíceis antes de chegarem o seu objetivo. Marche corajosamente, meu belo jovem, a alcance seu objetivo. Não é verdade que apenas um atingiu o Moksha ou a liberação, e que ninguém mais pode. A história mostra a evidencia de que muitos Sankara vieram ao mundo. Se o passado pode produzir Sankaras, porque não o futuro também? O que foi conseguido por um, pode ser conseguido por outros também. Esta é uma imutável lei da natureza. Quem quer atinja o conhecimento do Eu como Yajnavalkya de brihadaranyaka Upanishad, como Uddalaka de Chhandogya de Upanishad, você também vai atingir o Moksha ou imortalidade. O caminho dos sábios iluminados é sem pecados. O

caminho da liberação e da liberdade ou perfeita felicidade e paz é através da perfeita pureza de mente e coração, de todo ato, de caráter de vida, através da contenção e do controle da mente, e através da meditação sobre o puro auto-iluminado, indivisível, pleno Eu ou Atman.

Se você atingir a auto-realização, todas as dúvidas vão se dissipar. O Supremo contentamento viverá para sempre em seu coração. Você será purificado de Rajas e Tamas. Você estará sempre em paz e feliz. Lute bastante para atingir este raro estado de suprema bem-aventurança nesta vida. A chama de uma lâmpada destrói a imensa escuridão. Mesmo o conhecimento do Eu destrói a ignorância ou Avidya, a raiz de todos os sofrimentos e tribulações. Assim, atinja o conhecimento do Eu, atinja a iluminação e ocupe-se alegremente.

O que é aquilo que uma vez conhecido tudo mais será conhecido? O que é aquilo que uma vez atingido não haverá mais nada a ser desejado? O que é aquilo que uma vez realizado a pessoa se torna imortal, sem medos, sem desejos descansando na paz e alegrias infinitas? É o Brahman, Atma ou a última Verdade que é o *summum bonum* da vida. É o Bhuma ou inteligência ou o incondicionado. Você pode atingir a verdadeira felicidade, apenas alcançando este Bhuma ou mais alto Eu.

Que todos vocês vivam no espírito desta mensagem de Amrita! Que todos vocês estejam unidos dos quatro meios de salvação através da graça do Senhor! Que todos vocês atinjam a auto-realização nesta mesma encarnação!

VEDANTA

O termo Veda é derivado do radical Sânscrito 'Vid'(conhecer). 'Anta' significa fim. Assim, Vedanta literalmente significa 'fim da sabedoria'. A filosofia é chamada Vedanta porque ela explica o que aquele fim é e como chegar a ele. Vedanta é a religião dos Vedas ou Upanishads. É a única religião eterna e universal. É a essência dos ensinamentos dos Srutis. A Vedanta é aquela filosofia avançada que ensina a unidade da vida ou união da consciência. É aquela suprema filosofia que corajosamente proclama, com ênfase e força, que este pequeno Jiva ou ser humano é idêntico à suprema Alma ou o Eterno. É aquela sublime filosofia que eleva a mente às magníficas alturas da Brahmanidade, ao divino esplendor e glória, que faz você absolutamente sem medo, que destrói todas as barreiras que separam o homem de outro homem e que traz a concórdia, paz serena e harmonia à humanidade sofredora em geral. É a única filosofia que pode realmente unir, baseado em um Eu comum em todos, um Hindu e um maometano, católico e um protestante, um Vaishnavita e um Saivita, um Irlandês e um Inglês, um europeu e um americano, em um mesmo patamar e no fundo dos seus corações também. É a única filosofia que, quando propriamente entendida e praticada, pode colocar um ponto final definitivo à guerra, às dissidências, aos cismas, às lutas comunais, aos conflitos, etc., que existem em diferentes nações e comunidades. A Vedanta é um bálsamo para os feridos e aflitos no terrível campo de batalha deste Samsara. É o divino colírio que remove a catarata da ignorância e dá um novo olho interior de intuição e sabedoria. É a reta estrada real para os domínios da felicidade pura e da suprema morada da imortalidade e das bênçãos eternas. Ela erradica a ignorância, a raiz dos sofrimentos humanos, coloca um fim ao círculo de nascimentos e morte e confere imortalidade, infinito conhecimento e felicidade. Ela dá esperança aos sem esperança, poder aos impotentes, vigor aos sem vigor e alegria aos sem alegria. Vedanta fala de um Atma Brahman que não tem princípio, não tem fim, não tem tempo, não tem espaço, é imortal, auto-iluminado, indivisível e pleno, que é Sat-Chit-Ananda.

O Vedanta dá liberdade para tudo. Ele abraça e inclui a tudo. O Vedanta não é nem teoria nem filosofia seca para contenção e argumentação. É vida real de bênçãos perenes em Brahman ou Verdade. Arme-se com os quatro meios. Pergunte: 'Quem eu sou?' Medite sobre o Brahman. Saiba 'vós sois aquele'. Ó aspirante destemido! Diga Om Tat Sat; Om-Sat-Chit-Ananda-rupah, Sivoham, Sivoham; Sat-Chit-Ananda-Svarupoham."

A MENSAGE DO GITA

O Atma não nasceu nem nunca morrerá. Ele é inato, eterno, imutável, antigo e inexaurível. Ele não morre quando o corpo morre. Ele não mata nem é morto. Um Sthitaprajna ou Jivanmukta é livre de desejos, saudades, medos, meismos, euismos e apegos. Ele está satisfeito em seu próprio eu. Ele fica indiferente em meio aos prazeres sensuais. Ele não fica exaltado por conseguir objetos de desejo. Ele tem mente equilibrada sempre e sob todas as condições. Ele fica centrado em seu próprio eu. Trabalha incessantemente sem egoísmo e expectativa de frutos. Tem a mente equilibrada na vitória e no fracasso. Ele não será enredado por Karmas ou ações. Os sentidos se mexem entre os objetos de sentido. Ouvir, ver, tocar, cheirar, comer, sair, dormir, respirar, falar, espirrar, abrir e fechar os olhos são as funções ou Dharmas dos órgãos apenas. Em verdade, vós sois a testemunha silenciosa das atividades dos sentidos e das modificações da mente. O Prakriti ou Svabhava faz tudo. O Atma não tem ação (Nishkriya). Em essência, vós sois o Atma. Com a mente harmonizada no Yoga, aquele que vê o Eu em todos os seres e todos seres no Eu vêem o mesmo em qualquer lugar. Aquele que não odeia nenhuma criatura, que é amigo e companheiro de todos, que é livre de apego e egoísmo, equilibrado entre prazer e dor, perdão, contentamento, fixa-se na meditação, é auto-controlado, possui a firme convicção com a mente e o intelecto dedicados ao Senhor, que nem se alegra nem odeia, nem sente pesar nem odeia, que é pleno que devoção, que é o mesmo para o inimigo e para o amigo em honra e desonra, que é o mesmo no calor e no frio, no prazer e na dor, que é equilibrado em censura e mérito, é um grande devoto ou Gunatita. Ele é muito querido ao Senhor. Sem dúvida, a mente é passageira como o ar, impetuosa e inquieta. É difícil ser controlado. Mas pela prática (Abhyasa) e ausência de paixão (Vairagya) pode-se controlá-la. Firme sua mente no Senhor. Torne-se seu devoto. Sacrifique tudo em prol do Senhor. Curve-se perante Ele. Certamente você chegará a ele. Abandone os frutos de todos os trabalhos. Tenha refúgio apenas no Senhor. Ele o libertará de todos os pecados.

Onde quer que Krishna esteja, o Senhor da Yoga; onde quer que Partha, o arqueiro; haverá prosperidade, vitória, felicidade e política sã.

A ESSÊNCIA DA YOGA-VASISHTHA

Se os quatro sentinelas que aguardem nos portões do Moksha (salvação), a saber, Santi (a paz), Vichara (o questionamento Atmico), Santosha (o contentamento) e o Satsanga (associação com os sábios), forem favoráveis, então não haverá nenhum obstáculo para se atingir a emancipação final. Mesmo se apenas um deles for favorável, ele vai apresentá-lo ao resto de seus companheiros. Se você atingir o conhecimento do Eu ou Brahma Jnana, você será liberto da rodas dos nascimentos e morte. Todas as dúvidas vão se dissipar; todos os Karmas vão perecer. É através dos próprios esforços apenas que o trono brahmico imortal e todo abençoado pode ser alcançado.

O assassino do Atma é apenas a mente. A forma da mente é Sankalpas. A verdadeira natureza da mente consiste em Vasanas. As ações da mente sozinha são chamadas Karmas ou Ações. O universo não é nada além da mente, manifestando-se através apenas da potencia de Brahman. A mente que contempla o corpo torna-se o corpo em si e fica presa a ele, é afligida por ele. A mente manifesta-se com o mundo externo na forma de dores e prazeres. A mente subjetivamente é consciente, objetivamente é o universo. A mente alcança, através de seu inimigo de discriminação, o estado de tranqüilidade do Para-Brahman. A verdadeira felicidade é aquela que alguém consegue quando a mente, desviada de todos os desejos pelo eterno Jnana, destrói sua forma sutil. Os Sankalpas e Vasanas (desejos sutis), que você gera, enredam-no como numa rede. A luz própria do Para-Brahman sozinho é aparente como a mente ou este universo.

As pessoas sem questionamento Atmico verão como real este mundo que não é nada além da natureza do Sankalpa. A expansão desta mente sozinha é o Sankalpa. O Sankalpa, através do seu poder de diferenciação, gera o universo. A extinção dos Sankalpas sozinho é o Moksha. O inimigo do atma é

apenas esta mente impura que está cheia de excessiva desilusão e de pensamentos mundanos. Não há outra embarcação neste mundo que atravesse com dificuldade este oceano de nascimentos que o domínio da mente antagonista. O ramo original do doloroso Ahamkara (egoísmo) com seus botões frescos de renascimentos se ramificam em todo lugar com seus longos galhos de ‘meu’ e ‘vosso’ e produz seus frutos imaturos de morte, doença, velhice, dor e aflições. Esta árvore pode ser destruída pelas raízes apenas pelo fogo de Jnana. Todos os heterogêneos visíveis através dos órgãos dos sentidos são irreais além daqueles que são reais são Para-Brahman ou a Suprema Alma.

Se todos os objetos que têm aparência encantadora se tornarem lamentáveis e apresentarem o reverso das antigas sensações, a mente será destruída. Todas as suas propriedades são inúteis. Todos bens estarão em perigo. A falta de desejo vai levá-lo à morada eterna cheia de bênçãos. Destrua os Vasanas e Sankalpas. Mate o egoísmo. Aniquile a mente. Arme-se com os quatro meios. Medite sobre o Eu pleno, puro e imortal ou Atma. Conheça o Eu e atinja a imortalidade, a paz infinita, a bênção eterna, a liberdade e a perfeição.

A MENSAGEM DA SABEDORIA

O desejo de conhecer Brahman espalha-se apenas entre as pessoas cuja mente é pura, que são livres de desejos e dos feitos desta e de outras vidas passadas, que se tornam desgostosas com os objetos externos, efêmeros e perecíveis. Mesmo quando o Brahman é explicado, aqueles que não foram purificados de suas faltas e impurezas, não crêem nele como um caso de Indra, Virochan, etc. Assim, o conhecimento incalculável surge apenas naquele que tem, atreves de Tapas, etc., se purificado tanto nesta vida quanto em outras anteriores. O Sruti diz: “para aquele homem de alma elevada, cuja devoção ao senhor é grande e cuja devoção a seu preceptor é tão grande quanto a do Senhor, este segredos explicados se tornam iluminados”. Assim como as águas coloridas penetram livremente num pedaço de pano, quando este é branco puro, as instruções dos sábios podem penetrar e se fixar no coração dos aspirantes apenas quando suas mentes estiverem calmas, quando não houver desejos de prazer e quando as impurezas da mente forem destruídas. “Mas eu os asseguro, pela autoridade do meu próprio conhecimento intuitivo assim como aquele de outras almas iluminadas, que a Realidade pode ser ‘realizada’ por um homem. Mas aquele que sabe disso não pode comunicá-lo a outros por quaisquer meios”.

‘Sage Vasishtha’

Mesmo o conhecimento adquirido pelos cinco sentidos que são comuns a todos não pode ser comunicado aos outros. Você não pode falar do gosto manteiga para um homem que nunca provou dela ou mesmo comunicar a idéia de cor para um cego de nascença.

Tudo que um professor pode fazer é contar a seu discípulo o método de conhecimento da Verdade ou o caminho que leva a descoberta da faculdade intuitiva. Segure a magnífica tocha da fé. Voe alto com a única bandeira da paz. Use o magnífico escudo da falta de paixão. Use o maravilhoso brasão da discriminação. Cante a imortal canção ‘Soham’. Marche corajosamente com a bandeira de Pranava ‘Om Om Om’. Sobre a maravilhosa concha da coragem. Mate os inimigos da dúvida, da ignorância, da paixão do egoísmo e entre no ilimitado reino de Atma. Possua o imperecível bem de Atma. Prove da divina essência imortal. Beba do néctar da imortalidade.

MESSAGEM DE PAZ

O reino de paz está acima de qualquer palavra ou pensamento. A paz não é meramente a ausência de barulho, tumulto, conflitos, brigas, controvérsias ou disputas. Não é uma condição ou ambiente no qual todos os elementos indesejáveis são removidos. Esta paz não é um estado passivo inerte. Não é um transe hipnótico. Não é uma condição física negativa. É um estado positivo de alcance espiritual. É o seu centro, ideal e objetivo. É a perfeita consciência. É um estado indescritível e magnífico no qual as

almas puras desfrutam das divinas e supremas bênçãos e do divino conhecimento transcendental. Você vai se tornar absolutamente destemido e sem desejos bebendo deste divino néctar de paz. Você vai entrar em comunhão com a Suprema Alma ou Atma ao atingir a paz. Neste estado de paz não hoje nem amanhã, não há aurora nem pôr-do-sol. Há o eterno brilho do sol. Dificilmente ela pode ser adquirida de fontes externas. Ela pode alcançada apenas pela prática espiritual paciente. Você pode estar em várias circunstâncias adversas. Você pode permanecer em meio a calamidades, problemas, tribulações, dificuldades e aflições, e ainda assim, você vai desfrutar da harmonia interior e da paz se você repousar em Deus através do abandono dos sentidos, tranquilizando a mente e erradicando suas impurezas. O Senhor Jesus foi perseguido de várias maneiras. Ele estava prestes a morrer na cruz e ainda assim o que ele disse? Ele disse, “Senhor, perdoia-os! Eles não sabem o que fazem”. Quão em paz Ele estava mesmo quando sua vida estava em jogo! Ele estava desfrutando da paz interior. O objetivo da vida é atingir a auto-realização ou consciência de Deus. Não há outro princípio supremo ou essência, ou Atma, ou o Supremo Eu que habite o fundo do seu coração. Ele existe no passado no presente e no futuro. Ele é a Existência Absoluta, Conhecimento Absoluto e Felicidade Absoluta. O ignorante pode procurar em vão a felicidade em objetos externos percíveis que estão condicionados pelo tempo, espaço e causa. Ele não tem paz de espírito. Seu desejo não será gratificado. Ele acumula bens, tem filhos, ganha títulos, honras, nome, fama e ainda assim sua mente não descansa. Ele não tem nenhuma alegria permanente nem felicidade duradoura. Ele ainda quer alguma coisa. Ele não tem nenhum sentimento de plenitude. O sentimento de plenitude e eterna satisfação só pode ser obtido realizando-se o próprio Eu, a auto-disciplina, a pureza e a meditação. Por quanto tempo você vai levar uma vida de dualidade, intranquilidade, descontentamento e insatisfação? Por quanto tempo você vai levar uma vida ignorância, amargura, ódio e separação? Por quanto tempo você pretende continuar suas lutas egoístas? Por quanto tempo você quer sustentar diferenças e distinções? Por quanto tempo você pretende manter a barreira entre um homem e outro? Você clama por paz ou Santi, mas onde você a consegue e através de quem? Você pode realizar a paz em seu próprio coração através da associação com os sábios e pela meditação. Você pode encontrar esta paz apenas no silêncio. A paz só pode ser encontrada dentro de si. Certamente você não pode encontrá-la em objetos externos. Olhe para dentro de si. Sente-se em silêncio, num quarto escuro, por umas duas horas. Feche os olhos. Concentre-se em um ponto entre as duas sobrancelhas. Afaste os sentidos e a mente dos objetos externos. Fique quieto. Silencie as emoções que vão surgindo e os pensamentos borbulhantes. Esqueça o corpo e o mundo. Penetre na grande calma. Realiza sua unidade com o supremo Eu que habita o fundo do seu coração. Repita este processo quatro vezes no inverno e duas no verão. Seja regular em sua prática. A regularidade é de suma importância. É inútil falar sobre o fim da guerra enquanto você está cheio de ciúme lamentável e ódio privado. Elimine primeiro suas vibrações desarmonicas e discordantes. Não haverá mais guerras entre as nações. Apenas indivíduos irão constituir uma nação. Leve uma vida ideal de paz. Acabe brutalmente com a suspeita, o preconceito de qualquer espécie, a inveja, o egoísmo, a sede de poder e posses. Leve uma vida simples. Pratique a meditação diária e estabeleça a paz em seu próprio coração. Irradie-a para os seus vizinhos e todos aqueles que entram em contato com você. Dissemine a paz amplamente. Misteriosa é a paz. Se você mesmo usufruir desta paz, você pode contribuir com a paz no mundo. Realize esta Paz que ultrapassa qualquer entendimento e seja livre. Que esta paz possa guiar todos vocês! Que esta Paz seja o seu centro, ideal e objetivo!

FILOSOFIA E MEDITAÇÃO SOBRE O ‘OM’

Brahman ou Supremo Ser é o maior de todos ‘os Seus nomes Omis’. Assim, Omis é para ser adorado. Om é tudo. Om é símbolo de Brahman. É palavra de poder. É o monossílabo sagrado. É a essência dos Vedas. É o barco que vai levá-la à outra margem de destemor e imortalidade.

Pranava ou Om é o maior de todos os Mantras. Ele concede a libertação diretamente. Todos os Mantras começam com o Om. A grandeza do Om não pode ser adequadamente escrita por ninguém.

Aquele lugar onde todas as palavras cessam, todos os pensamentos param, onde a função do intelecto e todos os órgãos param, é Om. O objetivo ou a palavra que todos os Vedas rezam, que todas as escrituras proclamam e desejam para que os aspirantes levem uma vida de Brahmacharya é o Om. O Om é realmente o maior. Ele é o maior apoio. Ele é a maior verdade. Aquele que conhece o Om é adorado no mundo de Brahman. Ele realmente consegue o que quer. Omis é formado pela adoração das letras A, U e M. 'A' representa o início de uma gama de sons. 'U' representa o meio. 'M' representa o fim. Assim, o Om cobre a gama total de sons e palavras. Todo terceto, como, Brahma, Vishnu e Siva; Virat, Hiranyagarbha, Ishvara; Sattava, Rajas e Tamas; o estado desperto, de sono e de sono profundo; a criação, a preservação e a destruição, etc., são representados pelo Om. O canto do Om, o Japa ou a repetição em silêncio do Om, a entoação do Om, a meditação sobre o Om, purificam a mente, eliminam as divagações da mente, destroem o mal da ignorância e ajudam o aspirante a mergulhar em Brahman ou Supremo Eu.

O Om é o arco, a mente é a flecha, Brahman ou Supremo Eu é o alvo. Atire em Brahman com a mente pura e reta. Assim como a flecha se torna uma com o alvo, você vai se tornar um com Brahman. Conheça apenas esta única sílaba. Você saberá de tudo. Você vai atingir o mais alto conhecimento. Sente-se em Padma, Siddha ou qualquer posição confortável. Concentre-se no ponto a meio caminho entre as duas sobancelhas (trikuta). Medite sobre o significado da seguinte fórmula com Bhava ou sentimento. Repita-a mentalmente também.

SAT-CHIT-ANANDA-SVARUPOHAM

Eu sou Sat-Chit-Ananda Svarupa OmOmOm
Aham Brahmasmi. Eu sou Brahman OmOmOm
Eu sou a consciência plena OmOmOm
Eu sou Sakshi (a testemunha silenciosa) OmOmOm
Soham, Sivoham: Eu sou Ele, Eu sou Siva OmOmOm
Eu sou distinto do corpo e da mente OmOmOm
Eu sou Imortal. Alma plena OmOmOm

Logo você vai realizar sua identidade com o Supremo Eu e vai resplandecer em sua glória Brahmica original.

JIVANMUKTA

Um Jivanmukta ou sábio libertado é absolutamente livre de desejos, medos, egoísmo, o meuismo, o apego, a ambição e o ódio. Ele é puro de amor, compaixão e misericórdia. Ele tem domínio sobre a mente e os sentidos. Ele não identifica a si mesmo com o corpo. Ele sempre reside em seu próprio Eu Interior. Ele está sempre contente e feliz. Ele não ofende ninguém em pensamento, palavras ou ações. Ele não ofende nem um pouco com sarcasmo, censuras, insultos e perseguição. Ele mantém a tranqüilidade da mente na censura e no mérito, na honra e na desonra, no prazer e na dor. Ele vive no mundo mas ele não está no mundo. Ela não tem ideal de prazer. Seu estado é indescritível. Ele é Brahman por si. Ele é uma hidrelétrica de energia espiritual. Sente-se diante dele. Suas dúvidas serão clareadas por si mesmas. Você sentirá um pequeno tremor de alegria e paz em sua presença. Ele não pode falar e ainda ensina os estudantes através da linguagem do silêncio. Ele dorme onde quer que ele queira e come qualquer coisa das mãos de qualquer um. Ele está acima de injunções e proibições mas ele não vai violar as regras das escrituras. Ele está acima do bem e do mal, da virtude e do vício. Ele não encontra nenhuma culpa com os outros. Ele nunca fica zangado sob extrema provocação. Ele é sempre gentil e suave. Ele sempre fala com doçura. Ele nunca usa palavras ásperas. Ele não tem desgostos ou ódio por qualquer criatura deste mundo em pensamentos, palavras ou ações. Ele abençoa

aqueles que o perseguem. Ele fala poucas palavras mas estas palavras produzem tremenda impressão nas mentes dos ouvintes. Ele dá vida nova e alegria àqueles que ouvem a sua mensagem. O sábio liberto (príncipe dos Ascetas) conquistou o inimigo da ignorância. Ele conhece o segredo da verdadeira felicidade. Ele chegou ao imperecível trono de Brahman. Ele sempre repousa em seu próprio Sat-Chit-Ananda-Svarupa.

Ele percebeu que ele é distinto dos três corpos e cinco vestes e que ele é testemunha dos três estados. Ele é livre de distinções de eu, ele e você. Um Jivanmukta inspirado com o espírito divino, intoxicado com o néctar imortal, repleto com o infinito Atma, favorecido com uma visão imparcial e a mente equilibrada, contempla apenas o Eu ou Atma em qualquer lugar e abraça a todos com o puro amor. Glória a tais almas inspiradas! Que suas bênçãos estejam com você para sempre!

CAPÍTULO VII

DIÁLOGOS DAS ESCRITURAS

RAMA-VASISHTHA-SAMVADA (Yoga-Vasishtha)

Sri Rama perguntou: ‘Venerável Guru! O que é atração? O que é não atração? Qual é aquela atração que leva alguém a escravidão? Qual é aquela não atração que leva a liberdade? Como eu posso destruir esta escravidão? Por favor, me ilumine nestes pontos’. Vasishtha respondeu: ‘Se alguém acreditar que este corpo é permanente, se ele falhar em discriminar entre o corpo e seu legislador, ou governador interior que é eterno e se ele pensa sempre apenas no corpo ele é um escravo da atração e ele estará preso à atração. Isto é atração. Isto sem dúvida vai levar a escravidão. A crença de que tudo é Brahman ou Atma apenas e não há nada para se amar ou odiar neste universo é não atração. Esta não atração vai levar ao Moksha ou emancipação final.

O Jivanmuktas são favorecidos pela não atração. Quando há não atração, a mente abandona os prazeres do mundo, o egoísmo, as vaidades e o apego por tudo que perece. O estado de não atração leva ao Moksha. Aqueles que atingiram o estado de não atração abrem mão dos frutos de suas ações. Eles não buscam nem ação nem a falta dela. A atração passa através dos renascimentos.

Esta atração é de dois tipos, a saber, Bandhya (ligação) e Abandhya (não ligação). A primeira pertence aos ignorantes, enquanto a última é o ornamento daqueles que atingiram a auto-realização. A primeira produz renascimento através do apego aos objetos enquanto a última gera discriminação e conhecimento do Eu. O Senhor Vishnu e os seguidores dos Siddhas protegem este mundo agindo através da atração Abandhya. Um Jivanmukta não está ligado às ações apesar de praticar várias ações para o bem-estar do mundo. Ele é bastante indiferente apesar de associar-se a objetos. Ele não tem atração por objetos. Sua mente está sempre fixa no Supremo Eu apenas. Ele tem este mundo como uma irrealdade. Ele não vive na expectativa do futuro nem confia nas posses do presente. Ele não vive do prazer de suas memórias passadas. Dormindo, ele está desperto na sua visão da suprema luz; e caminhando, ele está mergulhado no profundo, insone, dorme em Nirvikalpa Samadhi. Ele pratica ações como se não tivesse feito nada. Ele pratica todas as ações sem o erro de acreditar-se como o agente. Ele não se regozija nem sente pesar por nada. Ele se comporta como um garoto entre garotos e como um veterano entre pessoas idosas. Ele é jovem em sociedade com jovens e grave na companhia de sábios. Ele se regozija com a felicidade de outros. Ele é simpático com as pessoas em sofrimento. Ó Ram! Conduza-se assim quando você governar seu reino. Você nunca vai perder de vista a Realidade.”

DEVA-YAKSHA-SAMVADA (Kena Upanishad)

Na luta contra os Asuras, os Devas foram vitoriosos. Os devas pensaram que agiram de tal modo com seus poderes e proezas que se esqueceram que foi a ajuda divina que os ajudou a ter vitória sobre eles. O Senhor Brahma queria lhes ensinar a lição. Ele conhecia a idéia deles de se inflarem com a vaidade e apareceu perante eles na forma de um Yaksha (grande espírito) o princípio e o fim dos quais não era visível. Eles não o reconheceram. Eles falaram a Agni assim: ‘Ó Jataveda! Descubra o que este grande espírito é’. Ele disse sim. Agni foi até Brahma e disse: ‘Quem sois vós?’ Ele respondeu: ‘Eu sou realmente Agni, Eu sou Jatavedas’. Brahma respondeu a Agni: ‘Que poderes tens tu?’. Agni responde: ‘Eu posso queimar o que quer que seja na terra’. Brahma colocou uma folha de grama diante de agni e disse: ‘Queime-a’. Agni tentou com todas as forças. Não pode queimá-la. Depois veio Vayu (o deus dos ventos). Brahma perguntou a Vayu: ‘Que poderes tens tu?’ Vayu respondeu: ‘Eu posso soprar todo o universo e tudo que está nesta terra’. Brahma colocou uma folha de grama perante Vayu e disse: ‘Sopre-a’. Vayu tentou com todas as suas forças e não foi capaz de movê-la um centímetro do lugar. Por último, o chefe dos Devas, o próprio Indra veio. Mas quando ele chegou ao local, descobriu que Yaksha havia desaparecido. Indra estava em grande dilema. Ele estava confuso e perplexo. Quando ele estava ali parado, confuso e envergonhado pela sua derrota, Uma (haimavati) – a filha de Himavam (Himalayas) e consorte do Senhor Siva – apareceu perante ele e lhe revelou a verdadeira identidade de Yaksha. Assim, apenas Indra soube que o ‘espírito’era Brahma. Ele se tornou realmente excelente perante os outros deuses devido à graça da Mãe Uma.

Por causa do egoísmo, você pensa que você pode fazer tudo e assim você se aprisiona. Sinta que você é um instrumento nas mãos de Deus. Deus trabalha através de suas mãos, contempla através de seus olhos, ouve através de seus ouvidos, cheira pelo seu nariz. Você será liberto do egoísmo e da escravidão do Karma. Você vai conseguir a paz e se tornar um com Deus. Este é o grande segredo do Karma Yoga e do Bhakti Yoga.

YAJNAVALKYA-MAITREYI-SAMVADA

Yajnavalkya, o grande profeta e sábio, disse: ‘Maitreyi, estou partindo desta casa em direção da floresta para começar um outro tipo de vida (Sannyasa); assim, deixe-me dividir minha propriedade entre você e Katyayani.’

Maitreyi disse: ‘Meu venerável Senhor, se todo este mundo com todos os seus bens pertencessem a mim, me diga realmente, se eu conseguiria a imortalidade’.

‘Não’. Respondeu Yajnavalkya, ‘A sua vida será como a das pessoas ricas; mas não há a menor esperança de atingir a imortalidade através dos bens’.

Maitreyi: ‘De que valia seriam os bens para mim, se eu não posso assim me tornar imortal? Diga-me, venerável Senhor, qualquer meio para atingir a imortalidade dos que vós conheceis’. Yajnavalkya respondeu: ‘venha, sente-se, minha amada Maitreyi, Eu vou explicar. Tente entender bem o que digo’.

Yajnavalkya disse: ‘Em verdade, não é de fato graças ao marido que o marido é querido, mas graças ao Eu que o marido é querido. Em verdade, não é de fato graças à esposa que a esposa é querida, mas graças ao Eu que a esposa é querida. Em verdade, não é de fato graças ao filho que o filho é querido, mas graças ao Eu que o filho é querido. Em verdade, este Atma pleno e imortal ou Brahman é para ser visto, ouvido, refletido e meditado, ó Maitreyi: *Atma vaare Drashtavyah Srotavyo Mantayo Nididhyasitavyah*’.

Ó maitreyi! Quando há dualidade, um vê o outro, um cheira o outro, um prova o outro, um saúda o outro, um fala ao outro, um toca o outro, um conhece o outro, mas quando apenas o Eu ou Atma é

todos estes, como se poderá ver ao outro, como ele poderá cheirar o outro, tocar o outro, conhecer o outro? Como ele pode conhecer a Ele? Aquele eu é para ser descrito com ‘Não, não’ (Neti, Neti). Nem o Atma nem o Supremo Eu são imperecíveis. Ele é livre e desapegado. Ele não está sujeito à dor ou a destruição. Como pode ele conhecer o conhecedor? Assim, ó amada Maitreyi, tu foste instruída “.

Tendo dito isto, Yajnavalkya partiu para a floresta.

NACHIKETO-YAMA-SAMVADA

(Katha Upanishad)

Nachiketas disse: ‘Aquilo que tu vês além do vício e da virtude, além da causa e do efeito, além do passado e do futuro, me diga, ó Senhor Yama. Este é o meu terceiro pedido a ti”.

Yama respondeu: ‘O objetivo sobre o qual todos os Vedas fala, que todas as penitências proclamam e desejam que os aspirantes levem uma vida de Brahmacharin ou celibato, aquele objetivo eu vou lhe contar resumidamente. É o Om’.

Esta palavra, em verdade, é Brahman; esta palavra é, em verdade, a maior; aquele que conhecer esta palavra, conseguirá o que quer que deseje. Ele vai conseguir a imortalidade e as bênçãos eternas. Este Atman não tem princípio, não tem fim, não tem nascimento, não tem morte, é imutável, não tem forma, atributos ou cores. Ele não tem som, textura, cheiro ou gosto. Ele é eterno, imortal, pleno, auto-iluminado, indivisível, um sem um segundo. Ele está além, Avyaktam ou o não manifestado. Ele habita no intelecto ou no coração. Ele é o Eu Interior de todos os seres. Ele que é livre de desejos, cuja mente é concentrada e pacífica, cujos sentidos estão dominados, contempla o misterioso Atman através da meditação e intuição em seu próprio intelecto e desfruta da imortalidade e da paz e felicidades infinitas. Este atman está escondido de todos os outros seres. Ele é realizado por profetas sutis através de seus sutis e aguçados intelectos, com os olhos e sentidos longe dos objetos sensuais. Quando todos os desejos forem destruídos, quando os três nós do coração, a saber, Avidya (ignorância), Kama (desejo), Karma (trabalho) forem deixados de lado, quando, os cinco órgãos do conhecimento ficarem juntos a mente e quando o intelecto parar de funcionar ou se tornar calmo, você atingirá a imortalidade ou Parama Gati ou o mais alto estado. Assim como você tira a seiva da cana, assim também você terá que drenar ou tirar a essência de Atma do corpo ou das cinco capas paciente e corajosamente através da meditação, Vichara ou questionamento e Viveka (discriminação”.

Nachiketas teve claras instruções sobre o Brahma Vidya do Senhor Yama através do terceiro pedido feito por Yama, praticou a meditação e atingiu o Brahman, tornou-se imortal através do conhecimento do Eu. Qualquer estudante qualificado como Nachiketas que conheça o Atman pode, de repente, obter a imortalidade.

*“Om Saha navavatu, Saha nau bhunaktu,
Saha viryam Karavavahai.; Tejasvi navadhitamastu,
Ma vidvishavahai.”
Om Santih! Santih! Santih!*

“Om! Que ele proteja a ambos (mestre e pupilo). Que ele faça com que ambos desfrutem das bênçãos de Mukti. Que ambos se esforcem para encontrar o verdadeiro significado das escrituras. Que nossos estudos sejam frutíferos. Que haja contenda entre nós”.

Om Paz! Paz! Paz!

KAUSALYA-PIPPALADA-SAMVADA

(Prasna Upanishad)

Kausala, filho de Asvala, questionou Pippalada: “Ó Bhagavan Pippalada: de onde este Prana nasceu? Como ele virou este corpo? Como ele sobrevive após ter se dividido? Como ele sai? Como ele apóia o que não tem apoio? Como ele suporta tudo dentro do corpo?”

Ele respondeu: “Você faz perguntas sobre questões transcendentais. Vou explicar a ti, pois és um grande questionador de Brahman. Este Prana nasceu do Atma. Assim como a sombra está para o homem, o Prana está para Atman. Pela ação da mente ele penetra neste corpo. Como um rei comanda seus subordinados, dizendo a eles: ‘Governem esta ou aquela aldeia’, assim este Prana dispõe sobre os outros Pranas, cada qual em seu lugar. O Apana mora nos órgãos de excreção e geração: o Prana em si habita os olhos, orelhas, boca e nariz. No meio está Samana. Ele distribui o alimento fornecido equitativamente e as sete chamas prosseguem a partir dele. Este Atman é o coração. Aqui há cento e um nervos (artérias). Cada uma delas tem centenas de ramificações; cada um deles tem setenta e duas mil subdivisões. Aí o Vyana se move. Novamente, através de um outro, o Udana ascende, leva-nos em direção ao mundo virtuoso pelo bom trabalho: para o mundo pecaminoso através do pecado: e ao mundo dos homens pela virtude e pecado combinados. O sol é de fato o eterno Prana. Ele se eleva e assiste ao Prana nos olhos. A divindade da terra atrai o Apana para baixo. O outro (entre o sol e a terra) é Samana. O vento é Vyana. O fogo externo é Udana. Assim, aquele cujo fogo se extinguiu, entra em outro corpo com os sentidos absorvidos na mente. Qualquer que sejam seus pensamentos (na hora da morte), com aquele que atingiu o Prana, e o Prana unido a Udana junto com Jivatma, leva ao mundo imaginado. Para o homem instruído, que conhece o Prana desta maneira, seus descendentes não perecerão e ele se tornará imortal. Aquele que conhece a origem, as entradas, as sedes, a distribuição quántupla do Prana e seu estado interno no corpo, consegue a imortalidade, sim, atinge a imortalidade”.

UDDALAKA-SVETAKETU-SAMVADA (Chhandogya Upanishad)

Uddalaka disse: ‘Svetaketu! Você já pediu ao seu mestre a instrução pela qual se ouve o que não pode ser ouvido, pela qual se percebe o que não é percebido, pela qual conhecemos o que não pode ser conhecido?’

Svataketu disse: “Que instrução é esta, Senhor?”

O pai respondeu, “Meu querido, assim como se tendo um simples pedaço de barro, tudo que é feito de barro é conhecido, todas as mudanças sendo apenas um nome baseado em palavras, (sendo a diferença apenas um nome no discurso) mas sendo a verdade que tudo é barro. Assim, meu querido, está á a instrução”.

“Por favor, Senhor, diga-me mais”. Disse Svataketu.

Uddalaka: “traga-me um fruto daquela árvore de Nyagrodha (figueira)”.

Svataketu: “Eis aqui um, senhor”.

Uddalaka: “abra-o”.

Svataketu: “Está quebrado, Senhor”.

Uddalaka: “O que você vê aí”?

Svataketu: “Nada, senhor”.

O pai disse: “meu filho, aquela essência sutil que você não percebe aí, desta mesma essência é que a grande Nyagrodha cresce (existe). Acredite em mim, meu filho”.

“Agora, aquela que é a essência sutil (a raiz de tudo) em tudo que existe tem seu Eu; que é o Eu; que é a verdade; que és tu, ó Svataketu!”.

“Por favor, Senhor, me explique mais,” disse o filho. “Que assim seja, meu filho,” replicou o pai.

Uddalaka: “Ponha este sal na água e venha comigo pela manhã”.

Svataketu, o filho, fez como lhe foi mandado.

O pai disse a ele: “traga-me o sal, meu querido, que você colocou na água noite passada”.

O filho procurou e não achou porque o sal havia se dissolvido.

O pai disse: “Meu filho, prove a superfície da água. Como está?”

O filho respondeu: “É sal”.

Uddalaka: “Prove no meio. Como está?”

O filho respondeu: “É sal”.

Uddalaka: “Prove no fundo. Como está?”

O filho respondeu: “É sal”.

O pai disse: “Jogue fora e venha comigo”.

O filho assim o fez; “Ele existe para sempre”.

Então o pai disse a ele: “Aqui também neste corpo, certamente, você não percebe a Verdade (Sat ou Puro Ser), meu filho, mas ele existe de fato”.

O pai disse: “Agora, aquilo que é a essência sutil (a raiz de tudo), naquele tudo que existe tem seu Eu: aquilo é o Eu; aquilo é a Verdade; Aquilo que vós sois; ó Svataketu”.

YAJNAVALKYA-GARGI-SAMVADA (Brihadaranyaka Upanishad)

Gargi, filha de Vachuknu disse: “Eu devo lhe fazer duas perguntas. Vais me responder, venerável sábio?”

Yajnavalkya disse: “Pergunte, Ó Gargi”.

Gargi disse: “Ó Yajnavalkya, aquele que dizem estar nos céus, debaixo da terra, abraçando céus e terra, passado, presente e futuro, diga-me em que isso se fia, como a urdidura e a trama”.

Yajnavalkya respondeu: “No éter ou Akasa”.

Gargi disse: “Eu o saúdo, ó Yajnavalkya. Prepare-se para a segunda questão”.

Yajnavalkya disse: “Pergunte, ó Gargi”.

Gargi disse: “Em que o éter se fia e confia como a trama e a urdidura?”

Yajnavalkya respondeu: “Ó Gargi, é em Brahman que o éter se fia e confia como a trama e a urdidura. Os sábios chamam isso de Akshara (o imperecível). Não é grosseiro, nem sutil, nem pequeno nem grande, nem vermelho nem branco. Não é nem sombra nem escuridão. É sem ouvidos, olhos, mente ou respiração, sem fala, sem cheiro, sem boca. Não é dentro nem fora”.

“Pelo comando deste indestrutível Ser, ó Gargi, o sol e a lua, os céus e terra, permanecem no lugar. Pelo comando deste Akshara, ó Gargi, minutos, horas, dias, noites, semanas, meses, estações e anos permanecem diferenciados”.

“Quem quer que seja, ó Gargi, sem conhecer o Akshara, despede-se deste mundo, torna-se um miserável. Mas ele, ó Gargi, que parte deste mundo, conhecendo o indestrutível Ser, é um verdadeiro Brahman ou sábio libertado”.

“Tal Brahman, ó Gargi, apesar de não ser visto, embora Ele veja; apesar de não ser ouvido, embora Ele ouça; apesar de não ser pensado, embora Ele pense; apesar de desconhecido, embora Ele conheça. Não há ninguém que veja além Dele, não há ninguém que ouça além Dele, Não há ninguém que pense além Dele, Não há ninguém que conheça além Dele. Neste Akshara, então, ó Gargi, o éter se fia e confia como a trama e a urdidura”.

Ao ouvir estas palavras de sabedoria da boca de Yajnavalkya, Gargi ficou em silêncio.

PRAJAPATI-INDRA-SAMVADA (Chhandogya Upauishad)

Prajapati disse: “deve-se buscar e tentar entender do Eu ou Atman que é livre de pecado, velhice, morte, tristeza fome e sede, que realmente deseja (Sat-Kama) e realmente quer (Sat-Sankalpa). Assim apenas ele obterá a bênção eterna e a imortalidade”.

Indra disse: “Ó venerável Senhor! Eu quero conhecer o Atman. Por favor, instrua-me”.

Prajapati disse: “Enfeite-se bem; vista-se bem; limpe-se bem e então olhe para si numa bacia de água”.

Indra assim o fez.

Prajapati disse: “Ó Indra! O que você vê?”

Ele respondeu: “Eu contemplo a mim mesmo na bacia d’água bem adornado, bem vestido e limpo”. Indra não ficou satisfeito com esta instrução. Ele refletiu consigo mesmo: “A Atman também será cego, se o corpo for cego; manco, se o corpo for manco; caolho, se o corpo for caolho; aleijado, se o corpo for aleijado; e perecerá se o corpo perecer. Assim, não vejo bem nesta doutrina”.

Ele novamente voltou-se a Prajapati.

Prajapati disse: “O Eu que sonha é imortal, destemido, Brahman”.

Indra não estava satisfeito com esta doutrina ainda. Ele refletiu: “Apesar do próprio sonho não ser cego quando o corpo é cego, não ser caolho quando o corpo é caolho, não ser destruído quando o corpo é destruído ainda torna-se consciente da dor e derrama lágrimas mesmo em sonho. Assim, não vejo bem nisso”.

Indra novamente voltou-se a Prajapati.

Prajapati disse: “O Eu que desfruta de sono profundo é o imortal, destemido, Brahman”.

Indra refletiu: “No sono profundo há total aniquilação. Eu não consigo nenhum conhecimento intuitivo, não vejo bem nesta doutrina também”.

Indra novamente voltou-se a Prajapati.

Prajapati disse: “Ó Indra, este corpo é mortal. O eu incorporado está sujeito ao prazer e a dor. O olho é instrumento da visão. O nariz é instrumento do olfato. O ouvido é instrumento da audição. Mas Atman ou Brahma e a testemunha silenciosa (Sakshi). Ele é imortal, destemido. Ele é distinto dos três corpos, dos três Avasthas ou estados de consciência da mente, corpo e sentidos”.

Indra meditou sobre o Brahman e atingiu a Bênção eterna e a imortalidade através do Brahma-Jnana ou conhecimento de Brahman.

CAPÍTULO VIII

A AUTO-REALIZAÇÃO

Debaixo do mundo aparente, debaixo dos fenômenos físicos, debaixo dos nomes e formas, debaixo dos sentimentos, pensamentos, emoções há a testemunha silenciosa vosso imortal amigo e que realmente lhe quer bem. O Purusha ou professor do mundo, o governador invisível ou mestre, o Yogi desconhecido, o indivisível poder de consciência ou sábio oculto. Aquele que é a única realidade permanente e a verdade viva. Que é Brahman ou o Supremo Ser ou o Absoluto. Aquele que é Atma. Que é o Eu. O objetivo da vida humana é *realizar* a realidade subjacente aos fenômenos mutáveis. O *summum bonum* da aspiração humana é atingir a auto-realização. A auto-realização sozinha pode tornar você absolutamente livre e independente. Não acredite na sua mente, corpo e sentidos. Tenha uma vida espiritual interior. Alcance o conhecimento do Eu através de firme devoção e disciplina. Beba o néctar da imortalidade, apague o fogo do Samsara e acalme suas torturas, misérias e aflições. Amigos! Há missão maior na vida além de comer, dormir e conversar? Há forma maior de bênção eterna que os prazeres transitórios e ilusórios? Há vida mais digna que a vida sensual? Quão incerta é a vida aqui? Quão insegura é nossa existência neste plano terrestre com vários tipos de medo? Quão dolorosa é a vida mundana? Não deveríamos tentar chegar a algum lugar agora – a morada imortal, nosso doce lar original de pureza e divino esplendor – onde há o sol eterno, segurança absoluta, perfeita para e onde não há doenças, nem dor, nem guerra?

Venha, venha? Torne-se um Yogi. Saia dos seus buracos estreitos e cios. Acabe com todos os tipos de superstições. Pense alto. Tornar-se um advogado, médico, engenheiro ou professor é o máximo da sua ambição. Isto pode lhe dar liberdade? Isto pode lhe dar bênção eterna? Isto pode lhe dar paz eterna? Isto pode torná-lo imortal? Você não gostaria de alcançar a perfeição ou a imortalidade? Você não gostaria de alcançar o *summum bonum* da existência – Kaivalya ou independência – Atma

Svarajya? Então venha, lute por coisas superiores. Seja corajoso! Não olhe pra trás. Marche em frente! Pergunte : “Quem sou Eu?” Ouça, reflita, medite e realize o esplendor Atmico! Om is Sat-Chit-Ananda. O Om é Infinito. O Om é eterno. O Om é imortalidade. Cante o Om. Entoe o Om. Sintá o Om.
Santi! Santi! Santi!
Paz! Paz! Paz!

CAPÍTULO IX

MENSAGENS

MENSAGEM DE ANO NOVO

Pelo comando do Ser indestrutível, minutos, horas, dias e noites, permanecem separados. Pelo comando do Imortal Brahman, meses, anos, estações, solstícios permanecem separados. Aquele que conhece este Ser indestrutível é um sábio libertado ou Jivanmukta. O tempo dá voltas. O novo fica velho e o velho novo de novo. Hoje é o dia de ano novo mais auspicioso. Deus lhe deu outra chance para que você lute por sua salvação. Hoje é homem. Amanhã não é mais. Assim, aproveite esta oportunidade de ouro, lute e alcance o objetivo da vida. Faça o melhor uso possível de cada momento deste ano novo.

Liberte todas as faculdades latentes. Eis aqui a chance para começar uma nova vida, para crescer, se desenvolver e se tornar um super homem ou um grande Yogi dinâmico. Neste glorioso dia de ano novo tome uma decisão firme de afastar todos os velhos Vasanas mundanos ou tendências e má impressões e de controlar os sentidos e a mente. Saiba do valor do tempo. O tempo é muito precioso. Use cada segundo proveitosamente. Viva cada momento da sua vida para a realização de seu ideal ou objetivo. Não procrastine. Aquele “amanhã” nunca vai chegar. Agora ou nunca. Abandone a conversa fiada. Mate o egoísmo, a preguiça e a inércia. Um futuro glorioso e brilhante está esperando por você. Visão igual é a pedra de toque do conhecimento. A generosidade é a pedra de toque da virtude. O brahmacharya é a pedra de toque da ética. A unidade é a pedra de toque da auto-realização. A humildade é a pedra de toque da devoção. Assim, seja generoso, humilde e puro. Desenvolva visão igual. Fique sintonizado com o infinito.

Satyam (a Verdade) é a semente. Ahimsa é a semente. A meditação é o regador. Santi (a paz) é a flor. Moksha (a salvação) é o fruto. Assim, fale a verdade, pratique o Ahimsa e a meditação. Cultive o Santi. Você atingirá a emancipação final ou liberdade do círculo de nascimentos e mortes, e vai desfrutar as bênçãos eternas.

Sede um guerreiro espiritual da verdade. Vista a armadura da discriminação. Use o escudo da ausência de paixão. Empunhe a bandeira do Dharma. Cante a canção de Soham ou Sivoham. Marche corajosamente com a banda de Pravara. Om Om Om. Sobre a concha da coragem. Mate os inimigos da dúvida, da ignorância, da paixão e do egoísmo e entre no ilimitável reino do bem-aventurado Brahman. Possua o imperecível bem do Atma. Prove da divina e imortal essência. Beba o néctar da imortalidade. Que este lindo dia de ano novo e todos os dias subsequentes deste ano e todos os anos futuros também tragam todo sucesso, paz, prosperidade e felicidade. Que todos vocês trilhem o caminho da Verdade e da Justiça! Que vocês desfrutem das bênçãos eternas do Absoluto, levando uma vida divina, cantando o nome do Senhor, dividindo o que têm com os outros, servindo ao pobre e ao doente com Atma Bhava e imergindo a mente em meditação silenciosa no Supremo Eu.

MENSAGEM DO GURU PURNIMA

Guru Purnima é um dia muito auspicioso para vigoroso Sadhana ou prática Yógica e para começar qualquer Sadhana espiritual também. Este é um dia Ashadha Purnima. Também é conhecido pelo nome de dia Vyasa Puja. Sri Vyasa e o Brahma Vydya serão adorados neste dia. Neste memorável dia, Sri Vyasa, um dos Chiranjeevis, uma encarnação do Senhor Vishnu, começou a escrever seu único Brahma Sutra ou Vedanta Sutras e o Mahabharata. Chaturmasa para Sannyasins começa neste dia. O Sannyasins fica em um lugar durante uma estação chuvosa por quatro meses, estude os Brahma Sutras e pratique a meditação. Alimente-se apenas de leite e frutas nestes dias, pratique rigoroso Japa e Dhyana. Devote-se ao seu Guru e alimente os Mahatmas, Sadhus e aos pobres. Estude os Brahma Sutras e faça alguns Lakhs de Japa (Anushthana ou Purascharana) de seu Guru Mantra ou Ishta Mantra durante o Chaturmasa. Você será altamente beneficiado. O Guru é Brahman ou o próprio Isvara. O Guru é seu verdadeiro pai, mãe, amigo, guia e salvador. A Graça do Guru é indispensável para o progresso dos aspirantes. O Sruti diz, “para aquele aspirante de grande alma, cuja devoção ao senhor é grande e cuja devoção a seu Guru é maior que a do Senhor, este segredo explicado torna-se iluminado”.

Apenas Brahma ou o supremo Eu é real. Ele é a alma de todos. Ele é a essência do universo. Ele é a Unidade que nunca admite uma dualidade sobre toda variedade e diversidade da natureza. Vós sois este Brahman bem-aventurado, pleno e Imortal. Vós sois. Perceba e liberte-se. **Tat Tvam Asi.**

Lembre-se dos quatro versos importantes do Brahma Sutras. (1) “**Athato Brahmajijnasa**” . De agora em diante o questionamento de Brahman.. (2) “**Janmadyasya Yatah**” de onde procede à origem, etc. (3) “**Sastra-Yonitvat**” As escrituras como meio do conhecimento certo. (4) “**Tat Tu Samanvayat**” Mas aquilo, porque é o maior apoio. Agora cante : “**Jaya Guru Siva Guru Hari Guru Ram, Jagad Guru Param Guru Sat Guru Syam**”. Lembre-se e adore Sri Vyasa e o Brahma Vidya Gurus. Que suas bênçãos estejam sobre todos vocês.

MENSAGEM DE DUSSERA

Saudações a Sri Durga (Mãe Divina) que em todos os seres em forma da inteligência, misericórdia, beleza; que é a consorte do Senhor Siva; que cria, sustenta e destrói o universo.

Dussera é o maior festival Hindu de adoração a Deus como mãe. Durga representa a Divina Mãe. Ela é o aspecto energético do Senhor. Sem Durga, Siva não tem expressão e sem Siva, Durga não tem existência. Siva é a alma de Durga. Durga é idêntico a Siva. O Senhor Siva é apenas uma testemunha silenciosa. Ele é sem movimento, absolutamente imutável. Ele não é afetado pelo jogo cósmico. Durga faz tudo.

A devoção a Mãe é a devoção a Deus como a Divina Mãe ‘Sri Mata’. Sakti é o poder do Senhor ou a energia cósmica. A Divina Mãe em seu aspecto de Durga é representada como tendo dez armas diferentes em suas mãos. Ela está sentada sobre um leão. Ela mantém a Lila do Senhor através de três Gunas, Sattva, Rajas e Tamas. Vidya, Santi, a luxúria, a raiva, a ambição, o egoísmo e o orgulho são todas formas Dela.

O Upasana ou devoção a Devi ou Mãe Universal leva a conquista do conhecimento de Eu. A estória de Kena Upanishad conhecido como o “Yaksha Prasna” apóia este ponto de vista. Uma ensinou a verdade aos Devas. A deusa Sakti derrama sabedoria sobre seus devotos. A criança está mais acostumada com a mãe que com o pai, porque ela é muito doce, amável, suave e cuida da criança. No campo espiritual, também o aspirante ou devoto, a criança espiritual, tem relacionamento íntimo com a Mãe Durga muito maior que com o Pai Siva. É necessário, assim, que o aspirante possa chegar-se a Mãe primeiro para que Ela apresente Sua criança espiritual ao Pai para sua iluminação ou auto-realização. A Graça da Mãe é infinita. Sua misericórdia ilimitada. Seu conhecimento é infinito. Seu

poder incomensurável. Sua glória inefável. Seu esplendor é indescritível. Ela lhe dá Bhukti ou prosperidade material e Mukti (liberação) também.

Aproxime-se dela com o coração aberto. Revele seu coração a Ela com franqueza e humildade. Seja uma simples criança. Mate de vez o egoísmo, a esperteza e a desonestidade. renda-se a Ele total e irrestritamente. Cante Sua oração. Repita o nome Dela. Devote-se a Ela com fé e firmeza. Faça um Puja especial nos dias de Navarati. O Navarati ou Dussera é a ocasião mais adequada para pratica o intenso Sadhana. Esses nove dias são muito sagrados para os Devi. Mergulhe-se na devoção a Ela. Faça Anushthana. Os Devi lutam contra os Bhandasura e suas forcas por nove dias e nove noites. A guerra na noite do décimo dia é conhecida como Vijaya Dasami ou dia da vitória. Os aspirantes são iniciados neste dia. O Akshara Abhyasa para as crianças é feito neste dia mais auspicioso. Foi neste dia que Arjuna Devotou-se a Devi antes de começar a lutar contra os Kauravas no campo de Kuruk-sherta. Que Durga dê o leite da divina sabedoria a suas crianças e as levem às magníficas alturas de divino esplendor e glória, o imperecível estado de Kaivalya e sol eterno!

MENSAGEM DE DEEPAVALI

Deepavali é o festival das lâmpadas. É observado em quase toda Índia com grande pompa. É um momento de grande júbilo e devoção entre os Hindus e dura dois dias. Ele é organizado no princípio do ano comercial Hindu em honra a deusa Lakshmi. Ele comemora o dia abençoado quando Sri Rama retornou para Ayodhya após matar Ravana. Neste dia Sri Krishna matou o demônio Narakusara.

No sul da Índia, todos tomam banho de óleo pela manhã e usam roupas novas. Neste festival, os mercadores Hindus no norte da Índia começam sua contabilidade e rezam pelo sucesso e prosperidade no ano que chega. As casas dos Hindus são limpas e decoradas de dia e iluminadas a noite com lâmpadas. As melhores e mais finas iluminações são vistas em Bombaim e Amristar.

O famoso templo dourado de Amritsar é iluminado a noite com centenas de lâmpadas que são colocadas sobre todos os degraus ao lado de um grande tanque. Os Vaishnavitas celebram o Govardhana Puja e alimentam as pessoas em um Annakoot de larga escala ou Samashti Bhandara.

Ó Ram! A luz das Luzes, a auto-iluminada luz interior do Atman está sempre ardendo firmemente nas câmaras do seu coração. Sente-se tranqüilamente. Fechem os olhos. Abandonem os sentidos. Fixem a mente nesta luz suprema (Param Jyoti) e desfrutem do verdadeiro Deepavali, atingindo a iluminação da alma. O egoísmo ou Ahamkara é o verdadeiro Narakasura. Mate este egoísmo através da espada de Atma-Jnana ou conhecimento do Eu, mergulhe em Sri Krishna, a suprema luz do Mundo, e desfrute do Deepavali espiritual ou iluminação interior.

Aquele que vê a todos, a quem ninguém contempla, que ilumina o intelecto, o sol, a lua, as estrelas e o universo inteiro, mas a quem não podem iluminar, este é Brahman. Aquele é Atma. Celebre o verdadeiro Deepavali vivendo em Brahman e aproveite a eterna bênção da alma. O sol nunca brilha lá, nem a lua nem as estrelas, nem os raios brilham e muito menos o fogo. Mergulhe-se nesta luz das luzes e aproveite o supremo Deepavali. Vários festivais Deepavali vêm e vão. O coração da vasta maioria das pessoas ainda é escuro como a noite de lua nova. As casas são iluminadas com as lâmpadas mas o coração está cheio das trevas da ignorância. Ó homem! Levante-se do leito da ignorância. Realize uma luz eterna e constante da alma que não está nem se elevando nem descendo através da meditação e Vichara ou questionamento e dissipe as trevas da ignorância.

Que você alcance a iluminação interior plena! Que a suprema luz das luzes ilumine seu entendimento! Que todos vocês consigam o inexaurível bem espiritual de Atma! Que todos vocês prosperem gloriosamente nos planos material e espiritual!

CONSELHO AOS ESTUDANTES

Om! Amigos, vocês são o futuro e a esperança da terra. Vocês são os cidadãos do amanhã. Vocês sempre devem pensar sobre o objetivo da vida e viver para conseguí-lo. O objetivo da vida é atingir a liberdade de todos os tipos de miséria ou o estado de Kaivalya ou libertação dos ciclos de nascimentos e mortes. Levem uma vida bem regrada. A força moral é o fundamento do progresso espiritual. A cultura ética é parte e parcela do Sadhana espiritual. Mantenham o Brahmacharya ou voto de celibato. Observando o Brahmacharya vários sábios de outrora conseguiram a imortalidade. O Brahmacharya é a fonte de uma força nova, de vigor, vitalidade e sucesso na vida, a felicidade eterna de agora em diante. A perda desta energia vital é a causa das doenças, das misérias e da morte prematura. Assim, tome cuidado especial para preservar esta energia vital. A prática do Brahmacharya traz boa saúde, força interior, paz de espírito e vida longa. Ela revigora a mente e os nervos e ajuda a conservar a energia física e mental. Ela aumenta a força e a coragem. Ela dá o poder de encarar as dificuldades na batalha da vida diária. Um perfeito Brahmacharin pode, como Jnanadeva, mover o mundo, pode comandar a natureza e os cinco elementos. Desenvolvam a fé nos Vedas e o poder do Mantra. Pratiquem a meditação diariamente. Comam alimentos Sattvicos. Não sobrecarreguem o estomago. Arrependam-se de seus erros. Admitam seus erros livremente. Nunca tentem esconder seus erros inventando desculpas ou dizendo falsidades. Obedeçam às leis da natureza. Façam muito exercício físico diariamente. Façam os deveres prescritos nos tempos certos. Obedeçam desenvolvam uma vida simples e um pensamento elevado. Desistam da imitação vil. Reavaliem seus Samskaras errados obtidos através de associações ruins. Estudem os Upanishads, o Yoga-Vasishtham, o Brahma Sutras, as obras de Sankara e outras escrituras. Só assim encontrarão paz. Alguns filósofos ocidentais já disseram: “Somos cristãos de nascimento e fá mas podemos encontrar a paz que a mente precisa e a satisfação que a alma quer apenas nos Upanishads dos sábios do Oriente. Mexam-se amigavelmente entre todos. Amem a todos. Sirvam a todos. Desenvolvam adaptabilidade e o espírito de serviço voluntário e penetrem no coração de todos. Esta é realmente uma realização Advaita de unidade ou união.”

MENSAGEM DE LIBERDADE

Om, crianças de imortalidade! O senhor está dentro de vocês. Ele está sentado no coração de todos os seres. O que quer que você toque, sinta, ouça e veja é Deus. Assim, não odeie ninguém, não engane ninguém, não machuque ninguém. Ame a todos e seja um com eles. Logo você vai chegar às bênçãos eternas e alegria perene. Seja auto-disciplinado. Seja simples e harmonioso em pensamentos, sentimentos, alimentação e vestuário. Ame a todos. Não tema ninguém. Livre-se da letargia, da preguiça e do medo. Leve uma vida divina. Seja um seguidor da verdade ou da realidade. Entenda a dor e o conflito através do questionamento e da reflexão. Mexa-se em direção a liberdade, a perfeição e a felicidade eterna a cada segundo. Há alguém dentre vocês que possa dizer com ênfase e força: “Agora eu sou um aspirante merecedor. Eu sou um desejoso de Moksha. Eu me armei com os quatro meios. Eu purifiquei meu coração através da serviço voluntário, do Kirtan ou do Japa. Eu servi ao Guru com fé e devoção e atingi sua Graça e bênçãos. Aquele homem pode salvar o Mundo. Logo ele vai se tornar um farol cósmico, um tocheiro da sabedoria, um Yogi dinámico. Ó Homem! Prepare-se agora. É uma coisa vergonhosa que você tenha vivido em vão até agora e tenha gasto sua vida comendo, bebendo, dormindo, conversando fiado e em buscas infrutíferas. Você não fez nenhuma ação meritória. As horas escorreram em vão. É muito tarde mesmo agora. Comece o Namasmaram, ou a repetição do nome do Senhor neste segundo. Seja sincero e honesto. Ame a todos. Nunca esqueça um dia da meditação. A regularidade é de suma importância. Quando a mente está cansada, não se concentre. Descanse um pouco. Não coma nada pesado a noite. Isso vai perturbar sua meditação matinal. O Japa, o Kirtan, o

Pranayama, o Satsanga ou a associação com os sábios, a prática do Sama (serenidade), o Dama (a auto-disciplina), o Yama (a conduta correta), a comida Sattvica ou comida pura, o estudo das escrituras, a meditação, o Vichara (o questionamento Atmico) tudo irá ajudá-lo a controlar a mente e chegar à felicidade eterna e a felicidade. Se maus pensamentos entrarem em sua mente, não use sua força de vontade para desviá-los. Você vai perder sua energia. Om

CAPÍTULO X

PERGUNTAS E RESPOSTAS

VIVEKA PRASNOTTARI

Q: Onde eu posso encontrar a paz eterna?

A: Dentro do seu próprio Atma

Q: Qual é o órgão mais preocupante?

A: A língua.

Q: Qual é o inimigo mais terrível?

A: A mente.

Q: Qual é o melhor amigo?

A: O Satsanga ou associação com os sábios.

Q: Quem é seu verdadeiro pai?

Q: O Guru.

A: Qual é a melhor linguagem?

Q: A linguagem do coração.

A: Qual é a melhor virtude?

Q: O Brahmacharya.

A: Qual é o pior tóxico?

Q: A luxúria.

A: Qual é o rio sagrado?

Q: Brahma Jnana.

Q: Quem é o verdadeiro rei?

A: Um Jivanmukta ou sábio libertado.

Q: Qual é o melhor Dharma?

A: O serviço voluntário.

Q: Qual é a pior qualidade?

A: A raiva.

Q: Qual é a melhor coisa neste mundo?

A: A dor (porque abre os olhos, ela estimula a busca da libertação)

Q: Qual é a melhor comida?

A: Ouvir os Srutis ou Upanishads.

Q: Qual é o melhor homem?

A: O homem puro de coração.

Q: Qual é o pior homem?

A: O egoísta.

Q: Onde está o pior inferno?

A: Na mente cheia de ciúmes, perversão e ódio.

Q: Onde está o melhor céu?

A: No coração cheio de amor, misericórdia e generosidade.

Q: Qual é a melhor ciência?
A: Brahma-Vidya ou a ciência de Atman.

Q: Qual é a coisa mais preciosa neste mundo?
A: A Vairagya ou ausência de paixão.

Q: Quem é o homem mais forte?
A: Aquele que pratica o Ahimsa, aquele que agüenta insultos, injúrias e perseguições rindo.

Q: Quem é o homem fraco?
A: Um homem irritável.

Q: Quem é o homem mais feliz?
A: Um Tyagi ou um homem de renúncia.

Q: Quem é o homem mais miserável?
A: Um homem mais rico.

Q: Quem é o homem mais bonito?
A: Um Yogi.

Q: Quem é o homem mais feio?
A: Um homem mesquinho.

Q: Quem é o mendigo?
A: Aquele que tem desejo

Q: Qual é o maior oceano?
A: O Oceano de bênçãos (Brahman ou Atman).

Q: Qual é a coisa mais perigosa neste mundo?
A: A companhia de um homem mundano.

Q: Qual é a maior tentação?
A: Mulher para um homem, e homem para a mulher.

Q: Qual é a coisa mais desejável?
A: Brahma Jnana.

Q: Quem é o melhor condutor?
A: Deus.

Q: Qual a máquina mais maravilhosa?
A: A Mente.

Q: Qual é a maior fábrica do mundo?
A: A fábrica mental.

Q: Quem é o verdadeiro bêbado?
R: Aquele que está intoxicado com o orgulho por bens e conhecimentos.

P: Quem é o verdadeiro cego?
R: Aquele que não tem o divino olho interior ou o olho da intuição.

P: Quem é o verdadeiro sapateiro?
R: Aquele que pensa que o corpo é Atma e sempre fala de coisas relativas ao corpo.

P: Qual é o principal dever?
R: Encontrar o condutor oculto deste corpo/máquina para amá-lo, para viver para Ele, para servi-lo, para conhecê-lo, para realizá-lo, para viver Nele e se misturar com Ele.

P: Porque Deus criou a dor no mundo?
R: A dor é a única bênção do mundo. Ela abre os olhos. O homem nunca tentaria atingir a salvação se nunca tivesse sentido dor neste mundo.

P: Como posso saber se tenho pureza de mente ou não?
R: Se você tiver Vairagya (falta paixão ou indiferença aos prazeres sexuais), é um sinal de Chitta Suddhi ou pureza da mente. Nenhum desejo sensual ou Vasana surgirá na mente.

P: Qual a finalidade de Deus ter criado o mundo?

R: Este é uma questão transcendental ou Atiprasna. Você saberá a finalidade que atingir a Auto-realização ou Brahma Jnana. A mente finita que é condicionada pelo tempo, espaço e causa não poder conseguir uma resposta para esta questão relativa a questões transcendentais.

P: Qual é a vantagem de ficar repetindo um Mantra?

R: Dá força. Intensifica os Samskaras espirituais.

P: Quando me concentro, vários pensamentos surgem em minha mente. Como posso me livrar deles? Posso suprimi-los?

R: Não tente suprimi-los com força. Os pensamentos vão se manifestar com força redobrada. Eles vão voltar com frequência também. Você vai sobrecarregar sua vontade e desperdiçar sua energia. Seja uma testemunha silenciosa destes pensamentos. Diga para si mesmo: “Não tenho nada a ver com estes pensamentos”. Seja indiferente. Todos os pensamentos inúteis vão morrer por si.

P: Como prevenir pesadelos?

R: Estude qualquer livro religioso. Medite por meia hora logo antes de deitar-se. Você não terá pesadelos.

P: Quais são os sinais de que uma pessoa não tem Ahamkara ou egoísmo?

R: Ela não vai identificar a si mesma com este corpo. Ela será livre de orgulho, gostos, desgostos, ciúmes, raiva e hipocrisia.

P: Porque o mal existe no mundo?

R: Mude o ponto de vista ou Drishti. Todos os males vão desaparecer. O mal é um bem negativo. O Mal existe para glorificar o bem. Ele tem uma razão de ser, uma razão para sua existência. Bem e mal são termos relativos. O que é bom agora depois será mal. O que é bom para um é ruim para outro. Entenda isso e você se tornará sábio. Contemple um único Atma em todas as formas e seres. Bem e mal são criações mentais. Transforme o bem em mal pelo Atma-Drishti. Há bem no mal também.

P: Como levar uma vida de unidade?

R: Isto se consegue com o serviço, a caridade, a divisão do que se tem com os outros, pelo cultivo do amor cósmico e realizando o único Atman sentado no coração de todos, constante pensamento Brahmachintana ou meditação sobre o Atman.

COMO VIVER UMA VIDA DIVINA

1. Nitya Sukham Parama Santi, satisfação eterna, bênção infinita, conhecimento e imortalidade podem ser conseguidos apenas em Deus ou Atman que dá luz ao intelecto e ao Sol. Assim, realize em Sat-Chit-Ananda Atma através da meditação agora mesmo, purificando a mente.

2. Samsara (Mundo) é Mithya, Asara, Apadramaniya, passageiro, impermanente, pleno misérias, irreal, com ódio e egoísmo, doença e paixão. É um longo sonho. Não seja mundano.

3. O tempo é o mais precioso. Use cada segundo proveitosamente.

4. Sirva a Sadhus, a Sannyasins, ao doente, ao pobre e ao país. Isto é Pada-Sevan de deus.

5. Onde quer que seus amigos o estejam perturbando, diga-lhes primeiro, com um sorriso e desculpe-se sinceramente com lágrimas nos olhos muito embora você esteja correto. Sirva a eles gentilmente com Prema.

6. Observe o Mouna (silêncio) durante as refeições. Observe o mouna por seis horas aos domingos.

7. Guarde a imagem dos santos e sábios em sua cama. Não guarde nenhuma figura obscena na casa.

8. Fale a verdade, preserve Veerya e controle a raiva pelo Kshama, pelo amor e serviço. Repita o “Om Santih” doze vezes mentalmente e beba água fria quando detectar o mínimo sinal de irritação em sua mente.

9. Durma sempre sozinho. Faça uma refeição e tome leite à noite aos domingos. Faça um Lakh de Rama-Nama Japa aos domingos.

10. escreva diariamente, por meia hora, num caderno o mantra de seus Ishta Devata ou “Rama Rama”. Escreva em maiúsculas em tiras de papel “fale a verdade”, “Om coragem”, “Om pureza”, “Eu sou um Atman imortal”, “Eu preciso realizar Deus agora”, “o tempo

e o mais precioso”, “Eu serei um verdadeiro Brahmacharin” e “o Brahmacharya é a luz divina”. Fixe-os na cama, no quarto e na varanda. Guarde alguns pedaços na carteira.

11. Leva algumas moedas na carteira e distribua aos pobres e necessitados.

12. Faça o Hari-Kirtan a noite. Cante “Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare. Hare Krishna Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare” com os membros da sua família e com os empregados da casa.

12. Estude o Gita ou os Upanishads, o Ramayana, o Bhagavata ou o Yoga Vasishtha por uma hora á noite com alguns amigos. As senhoras da casa também podem fazer o mesmo.

EPÍLOGO

O principio da santidade é matar o egoísmo ou o Ahamkara. O fim da santidade é a vida eterna. A chave da santidade é humildade e a auto-mortificação. A luz da santidade é a meditação silenciosa. A roupa da santidade é a virtude a tolerância e não apenas a veste Gerua. O Pravritti e o Nivritti não são dois caminhos diferentes. Eles são dois aspectos de um e o mesmo caminho. Há Pravritti no Nivritti e Nivritti no Pravritti. É estado mental que conta. Olhe para Janaka, o rei dos Videhas. Nele, há absoluto Nivritti no Pravritti. Lembre-se sempre: “Yogasthah Kuru Karmani Sangam Tyaktva Dhananjaya”.

O Homem é o mestre do seu próprio destino. Ele semeia uma ação e colhe um hábito; ele semeia um hábito e colhe um caráter; semeia um caráter e colhe um destino. Ele é inteiramente responsável por seu Prarabdha Karma. O Prarabdha está sobre seu Adheenata ou controle. Ele vai se tornar um homem absolutamente fatalista, preguiçoso e inativo se atribuir tudo ao destino pré-estabelecido ou Prarabdha. Deixe-o acordar seu livre arbítrio. Deixe-o avaliar esta Paramartha (vontade). Deus favoreceu o homem com o princípio de pensamento livre, independente e Buddhi, com raciocínio e todo tipo de faculdades. Ele pode controlar átomos; ele pode controlar elementos, ele pode voar no ar, ele pode enviar um pensamento para um lado e outro para outro lado do mundo; Ele pode comandar a eletricidade para bombear a água de um poço. Ele pode andar sobre as águas; ele pode sentar-se sobre o fogo; ele pode passar de um corpo a outro, ele pode vagar pelo mundo sem ser visto por ninguém.

De fato, não há nada impossível para ele debaixo do Sol. Ao invés de perceber sua verdadeira natureza pela introspecção dentro de si ou pelo questionamento Atmico, ele habita um plano instintivo, caminha em vão aqui e ali neste mundo de fenômeno de mera criação mental e se esquece da magnificência de seu verdadeiro Eu. Ele se devota ao homem no lugar de se devota a Deus. Ele é um devoto do homem. Ele canta “eu peço para continuar a se seu servo obediente” ao invés de afirmar sua natureza divina como centro da consciência no oceano da vida, ao invés de nomear-se Diretor, controlador e colaborador do Universo. Levante-se imediatamente para consertar esta condição lamentável; dessa maneira, vai ser muita tarde para colher mel no inverno! Acorde! Levante-se, caro leitor! Para os sinceros aspirantes espirituais, marchando corajosamente no campo Adhyatmico, esta publicação fornece, resumidamente, inúmeros conselhos práticos. Cada página redundante em muita valorosa informação de forma condensada. As lições lacônicas contidas neste livro falam por si. Se elas se provarem úteis de algum modo aos ardentes Mumukshus, os sinceros esforços do autor em ajudá-los estarão mais amplamente completos.