


**Swami Sivananda**



**CONCENTRAÇÃO  
E MEDITAÇÃO**



**Sobre as energias do corpo interior  
e sua aplicação na vida diária**



PENSAMENTO

DEI SPANI CIVIANA

# CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

ELISA WITENBERG, M.D.



ELISORA PINGAREM

1999





SRI SWAMI SIVANANDA

Concentration and Meditation

Topics of Eastern Psychology  
The Ramana Ashram Society

# CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

Tradução em Português - Zilda  
Hutchinson Schild  
do original em Inglês  
de Sri Swami Sivananda  
The Ramana Ashram Society  
Madras - Índia

*Tradução*

**ZILDA HUTCHINSON SCHILD**

1954  
10-10-54

Edição  
P-1-1-1-1-1-1



EDITORA PENSAMENTO

SÃO PAULO

Título do original:  
*Concentration and Meditation*

Todos os direitos reservados pela  
*The Divine Life Trust Society*

CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

Tradução  
ELIDA HUTCHINSON CHILDS

Edição

2-3-4-5-6-7-8-9

Ano

91-92-93

---

Direitos de tradução reservados  
EDITORA PENSAMENTO LTDA.  
Rua Dr. Mário Vicente, 374 – 04270 São Paulo, SP

---

*Impresso em nossas oficinas gráficas.*

PREFÁCIO

OM

Dedicado aos Yoguins e Bhaktas  
que se esforçam por atingir  
o *Summun Bonum* da Vida  
através da Concentração e da Meditação.

OM





## PREFÁCIO

*Concentração e meditação* forma o núcleo interno da prática da Yoga. Constitui a chave para a porta da Iluminação Interior e o tema central ao redor do qual gravita toda *Sadhana* no campo espiritual. *Dharana* e *Dhyana* são a Yoga propriamente dita que leva à perfeição, ao Samadhi e ao Sakshatkara ou à Compreensão.

Neste tratado compacto e exaustivo sobre esse importante tema, o venerado Sri Swami Sivananda Maharaj nos apresenta uma exposição penetrante da complexidade da Concentração e da Meditação, como só um Mestre do caminho seria capaz de fazer. Intensamente prática, esta obra é obrigatória para os pesquisadores e estudantes de *Sadhana-Marga*. Como a literatura sobre esse assunto é escassa, nos esforçamos para publicar a presente edição, ainda que depois de considerável espaço de tempo. Não conhecemos nenhum livro melhor sobre o tema a ser colocado nas mãos dos estudantes dessa fase da Yoga.

Shivanandanagar,  
31 de março de 1975.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

## PREFÁCIO

Este tratado tem a finalidade de apresentar a doutrina do Sr. Swami Vivekananda sobre a meditação e a concentração, com o intuito de servir de guia para os estudantes de Yoga. O Sr. Swami Vivekananda, fundador da Sociedade de Estudos de Yoga, nasceu em 12 de Janeiro de 1862, em Calcutta, Índia. Foi discípulo do Sr. Sri Ramakrishna, um grande mestre de Yoga. O Sr. Swami Vivekananda viajou para o Ocidente em 1893, representando a Índia na Conferência Mundial da Paralela de Chicago. Foi nessa ocasião que ele apresentou a doutrina do Yoga ao mundo ocidental. Desde então, a doutrina do Yoga tem ganhado cada vez mais adeptos em todo o mundo. Este tratado tem a finalidade de apresentar a doutrina do Sr. Swami Vivekananda sobre a meditação e a concentração, com o intuito de servir de guia para os estudantes de Yoga. O Sr. Swami Vivekananda, fundador da Sociedade de Estudos de Yoga, nasceu em 12 de Janeiro de 1862, em Calcutta, Índia. Foi discípulo do Sr. Sri Ramakrishna, um grande mestre de Yoga. O Sr. Swami Vivekananda viajou para o Ocidente em 1893, representando a Índia na Conferência Mundial da Paralela de Chicago. Foi nessa ocasião que ele apresentou a doutrina do Yoga ao mundo ocidental. Desde então, a doutrina do Yoga tem ganhado cada vez mais adeptos em todo o mundo.

Calcutta, Índia, 1912

THE DIVINE LIFE SOCIETY



## INTRODUÇÃO

A concentração e a meditação são os caminhos nobres que conduzem à perfeição. A concentração orienta a meditação. Fixe a mente em um objeto dentro ou fora do corpo. Mantenha-a firmemente, por algum tempo. Isto é concentração. Você terá de praticá-la todos os dias. Em primeiro lugar, purifique a mente através da prática da boa conduta e depois inicie o hábito da concentração. A concentração sem pureza de pensamento não traz benefício. Há alguns ocultistas que possuem concentração, mas não têm bom caráter. Essa é a razão pela qual não progredem no plano espiritual.

A pessoa que tem uma postura firme, e que purificou os seus nervos e o seu revestimento vital pela prática constante do controle da respiração será facilmente capaz de se concentrar. A concentração será profunda se você remover todas as distrações. O verdadeiro celibatário, que preservou sua energia, terá uma concentração maravilhosa.

Alguns estudantes tolos e impacientes começam, de imediato, com a concentração, sem se submeterem a qualquer treinamento preliminar de ética. Isto é um erro sério. A perfeição ética é um assunto de importância primordial.

Você pode se concentrar internamente em qualquer um dos sete centros de energia espiritual. A atenção representa um papel muito importante na concentração. Aquele que desenvolveu seus poderes de atenção obterá uma boa concentração. Um homem assoberbado pelas paixões e por toda espécie de desejos fantásticos, a custo pode concentrar-se em qualquer tema ou objeto, mesmo por um segundo. A sua mente estará saltando como um macaco velho.

Um cientista concentra a sua mente e inventa muitas coisas novas. Ele abre as barreiras da mente mais densa através da concentração e penetra profundamente nas regiões mais elevadas do pensamento, adquirindo conhecimento mais profundo. Ele centraliza todas as energias da sua mente num centro e as emprega nos elementos que está analisando, descobrindo os seus segredos.

A pessoa que conquistou a abstração (separando as sensações das coisas) terá uma boa concentração. Você terá de caminhar, gradualmente, passo a passo, pelo caminho espiritual. Comece por assentar as bases da boa conduta, das posturas, da regularização da respiração e da abstração. Só então, a superestrutura da concentração e da meditação será bem sucedida.

Você deveria ser capaz de visualizar bem claramente o tema da concentração, mesmo se ele não estiver presente. Terá de recordar, rapidamente, a sua imagem mental. Se tiver boa concentração, poderá fazê-lo sem grande dificuldade.

No estágio inicial do exercício, você pode se concentrar no tique-taque da batida do relógio ou na chama de uma vela, ou em qualquer coisa que seja agradável à



mente. Isso é concentração concreta. Não existe concentração se não houver algo em que manter o pensamento. No início, a mente pode se fixar em qualquer coisa agradável. É difícil, no começo, fixar a atenção numa coisa que desagrade à mente.

Os que praticam a concentração evoluem rapidamente. Eles podem realizar qualquer trabalho com precisão científica e grande eficiência. Quem se concentra realiza em meia hora o que os outros fazem em seis. O que outras pessoas podem ler em seis horas, quem se concentra pode ler em meia hora. A concentração purifica e acalma as emoções que se avolumam, fortalece a corrente do pensamento e aclara as idéias. A concentração também ajuda o homem em seu progresso material. Ele terá um ótimo rendimento de trabalho em seu escritório ou casa de comércio. O que antes era nebuloso e confuso torna-se claro e definido. O que antes era difícil torna-se fácil agora e, o que antes era complexo, desorientador e desconcertante, torna-se fácil, dentro do domínio mental. Você pode realizar qualquer coisa através da concentração. Nada é impossível ao homem que pratica a concentração metódica. É muito difícil praticar a concentração quando se está faminto e quando se está sofrendo de uma doença grave. A pessoa que pratica a concentração possuirá uma visão mental muito precisa.

A meditação é o único caminho nobre para a obtenção da salvação ou Moksha. Ela elimina todos os sofrimentos, todas as dores, as três espécies de Tapas (febres) e as cinco Kleshas ou tristezas. A meditação oferece a percepção visual da unidade e produz a sensação da unidade. A meditação é como um avião que ajuda o aspirante a elevar-se muito nos reinos da bem-aventurança eterna e da paz interminável. É uma escada misteriosa que liga a terra ao céu e leva o pretendente à imortal morada de Brahma.

A meditação é o fluxo contínuo de um pensamento de Deus ou de Atman, semelhante ao contínuo fluxo de óleo de um recipiente para outro (Tailadharavat). A meditação vem depois da concentração.

Pratique a meditação das quatro às seis horas da madrugada (Brahma-Muhurta). Essa é a melhor hora para a sua prática.

Sente-se em Padma ou Siddha ou Sukha Asana. Mantenha a cabeça, o pescoço e o tronco numa linha reta e concentre-se no Trikuti, o espaço entre as duas sobancelhas, ou no coração, com os olhos fechados.

Há duas espécies de meditação, isto é, a Saguna Dhyana (meditação concreta) e a Nirguna Dhyana (meditação abstrata). Na meditação concreta, o estudante de Yoga medita na forma dos Senhores Krishna, Rama, Sita, Vishnu, Siva, Gayatri ou Devi. Na meditação abstrata ele medita em sua individualidade ou Atman.

Coloque na sua frente a imagem do Senhor Hari com quatro mãos. Olhe atenta e firmemente para essa imagem por cinco minutos e, então, feche os olhos e visualize a imagem. Durante a visualização desloque a mente para as várias partes de Vishnu. Com a mente, olhe primeiro para os Seus pés, depois, na seguinte ordem, para as Suas pernas, o Seu manto amarelo de seda, o Seu colar dourado engastado com a pedra preciosa Kaustubha no peito, o brinco Makarakundala, então o rosto, depois a coroa sobre a cabeça, depois o disco na mão direita superior, em seguida o búzio na mão esquerda superior, depois a clava na mão direita inferior, depois o lótus na mão esquerda inferior. Então desça para os pés e repita o processo várias vezes. Finalmente, fixe a mente nos pés, ou no rosto. Repita mentalmente o mantra "Hari



Om” ou “Om Namó Narayanaya”. Pense nas qualidades do Senhor, tais como a Onipotência, a Onipresença, a Pureza, etc.

Medite com emoção sobre “Om” e seu significado. Isso é Nirguna Dhyana. Mentalmente repita “Om”. Identifique-se com Atman. Sinta “Eu sou a toda-penetrante Individualidade Imortal ou Atman. Eu sou Sat-Chid Ananda Brahma. Eu sou Sakshi ou a testemunha silenciosa dos três estágios e de todas as modificações da mente. Sou a consciência pura, sou diferente do corpo, da mente, de Prana, e das sensações, sou a auto-iluminada Luz das luzes. Eu sou a Suprema Alma Eterna”.

Se você tiver contentamento, alegria, paciência, estado de mente tranqüilo, voz doce, constância de pensamento, corpo leve, destemor, ausência de desejos, desagrado pelas coisas mundanas, saiba que está se adiantando no caminho espiritual e que você está se aproximando de Deus.

Ó Luz Divina! Há um lugar onde você não ouvirá nenhum som e não verá nenhuma cor. Esse lugar é Param Dhama ou Padam Anamayam (lugar sem dor). Este é o reino da paz e da bem-aventurança. Aqui não há consciência corpórea. Aqui a mente encontra o descanso. Todos os desejos e anseios se esvaem. Os Indriyas permanecem quietos. O intelecto cessa suas funções. Nesse lugar não há nem luta, nem discórdia. Buscará você a morada do silêncio através da meditação silenciosa? Nela reina suprema a quietude solene. Rishis de outrora atingem esse lugar apenas integrando a mente no silêncio. Brahma brilha em puro esplendor.

Esqueça-se do corpo. Esqueça-se do que está à sua volta. O esquecimento é a mais elevada Sadhana. Ajuda muito na meditação. Ele torna mais fácil a aproximação de Deus. Ao se lembrar de Deus, você pode esquecer de todas essas coisas.

Vivencie a consciência espiritual desviando a mente dos objetos materiais, concentrando-a nos pés de lótus do Senhor, que está sempre brilhando no recesso do seu coração. Penetre o interior pela prática da profunda meditação silenciosa. Mergulhe profundamente. Nade livremente no oceano de Sat-Chid-Ananda. Flutue no rio Divino do Prazer. Estabeleça comunicação com a fonte. Marche diretamente na direção da fonte principal da Consciência Divina e goze o Êxtase Divino. Eu deixo você aqui. Você atingiu o estado de imortalidade e destemor. Ó Luz Divina! Não tema. Brilhe agora. A Sua Luz chegou.

Pratique sistematicamente a meditação metódica, diariamente, durante as mesmas horas. Você atingirá o ânimo meditativo com facilidade.

Quanto mais você meditar, maior será a sua vida espiritual interior, onde o pensamento e os Indriyas não brincam. Você estará muito próximo da fonte, Atman. Você usufruirá as ondas da bem-aventurança e da paz.

Todos os objetos perceptíveis pelos sentidos não exercerão mais atração para você. O mundo parecerá um longo sonho. Jnana arrefecerá em você por causa da sua constante meditação profunda.

Você estará completamente iluminado. Agora, a cortina da ignorância se desvanecerá. As barreiras serão destruídas. A idéia do corpo desaparecerá. Você perceberá o sentido do Mahavakya, *Tat Tvam Asi*. Todas as diferenças, todas as distinções e todas as qualidades desaparecerão. Você verá tudo como um Atman infinito, ilimitado, pleno de Bênção, de Luz e de Sabedoria. Na verdade, será uma experiência rara. Não trema de medo como Arjuna. Seja intrépido. Agora você será deixado só. Não há nada para ver ou ouvir no momento. Não há sensações. Tudo é somente consciência pura.



Você é Atman, ó Luz Divina! Você não é este corpo mortal. Destrua a Moha desse corpo imundo. No futuro, não mencione, "Meu corpo"; diga "Este instrumento". Agora o Sol está se pondo. Ele está recolhendo todos os raios. Sente-se agora para meditar. Mergulhe novamente no sagrado Triveni Átmico interior. Recolha todos os raios da mente e mergulhe mais profundamente no íntimo, nos mais recônditos recessos do coração. Abandone todos os tipos de receios, cuidados, preocupações e angústias. Descanse no oceano de silêncio. Usufrua a paz eterna. O seu velho estado de Jiva já se foi. Todas as limitações desapareceram. Se os desejos e os velhos anseios tentarem perturbar, destrua-os com o cajado de Viveka e a espada de Vairagya.

Mantenha esses dois sempre com você, por algum tempo, até atingir Brahmi Sthiti (completamente firmado em Atman).

**OM é Sat-Chid-Ananda. OM é Infinito, é Eternidade.**

**Cante OM. Sinta OM. Entoe OM. Viva em OM.**

**Medite sobre OM. Grite OM OM OM.**

**Ouçã OM. Saboreie OM. Veja OM.**

**Coma OM. Beba OM.**

**OM é Seu Nome!**

**Possa OM guiar você!**

**OM! OM! OM!**

**OM SANTIH.**

*Swami Sivananda*

ॐ

## ॥ शिवध्यानम् ॥

शान्तं पद्मासनस्थं शशघरमकुटं पञ्चवक्त्रं त्रिनेत्रं  
शूलं वज्रं च खड्गं परशुमभयदं दक्षिणांगे वहन्तम् ।  
नागं पाशं च च घण्टां उमरुकसहितां चांकुशं वामभागे  
नानालंकारदीप्तं स्फटिकमणिनिभं पार्वतीशं नमामि ॥

Eu me prostrei diante do Senhor de Parvati, que tem cinco faces. Ele está enfeitado com vários ornamentos e brilha como a jóia Sphatika; está pacificamente sentado na posição Padma; tem três olhos e a parte superior da cabeça coroada pela Lua. Do lado direito, traz o tridente, Vajra, a espada e o machado. Do lado esquerdo, traz a serpente, a figueira da Índia, o sino, Damaru e a lança; ele protege os Seus devotos de todos os receios.



ॐ

॥ शङ्कराचार्यध्यानम् ॥

पद्मासीनं प्रशान्तं यमनिरतमनंगारितुल्यप्रभावं ।  
फाले भस्माङ्किताभं स्मितरुचिरमुखांभोजमिन्दीवराक्षम् ।  
कम्बुग्रीवं कराम्भ्यामविहतविलसत्पुस्तकं ज्ञानमुद्रां  
वद्यं गीर्वाणमुख्यैर्नंतजनवरदं भावये शङ्करार्यम् ॥

Meditai sobre Sri Sankaracharya, que está sentado em Padmasana com Jnanamudra. Ele é calmo, dotado de virtudes como Yama, Niyama, etc.; sua glória é tão grande como a do Senhor Siva, que traz as cinzas sagradas na testa. Sua face se assemelha ao lótus florido e seus olhos são semelhantes ao lótus. Ele segura os livros sagrados na mão. Ele sempre é adorado pelas pessoas de sabedoria e de instrução superior. Ele realiza os desejos de seus devotos (aqueles que se prostram diante dele).



## ॥ ओङ्कारध्यानम् ॥

ओङ्कारं निगमकवेद्यमनिशं वेदान्ततत्त्वास्पदं  
चोत्पत्तिस्थितिनाशहेतुममलं विश्वस्य विश्वात्मकम् ।  
विश्वत्राणपरायणं श्रुतिशतैः संप्रोच्यमानं विभुं  
सत्यज्ञानमनन्तमूर्तिममलं शुद्धात्मकं तं भजे ॥

Sempre medito sobre o Sempre-puro, Todo-penetrante Pranava, Omkara, conhecido pelos vários Srutis como a fonte e apoio de Vedanta, a causa da criação, da existência e da dissolução deste Universo que é a alma deste Universo, e que é a Verdade, a Sabedoria e o Infinito.

ॐ

॥ दत्तात्रेयध्यानम् ॥

मालाकमण्डलुचरः करपद्मयुग्मे  
मध्यस्थपाणियुगले डमरुत्रिशूलम् ।  
अधस्य ऊर्ध्वकरयोः शुभशङ्खचक्रे  
वन्दे तमत्रितनयं भुजपट्कयुक्तम् ॥

Medito sobre Dattatreya, o filho de Atri que possui seis mãos; em duas mãos ele mantém uma grinalda e um Kamandalu. Nas outras duas mãos segura Damaru e Trisula (tridente) e nas duas mãos superiores a concha e o disco.

ॐ

## ॥ गणेशध्यानम् ॥

गजाननं भूतगणादिसेवितं  
कपित्थजम्बूफलसारभक्षणम् ।  
उमासुतं शोकविनाशकारणं  
नमामि विघ्नेश्वरपादपङ्कजम् ॥

Adoro os pés de lótus de Ganesa, filho de Uma. Destruidor de todos os pesares, é ajudado pela hoste de Devas e Bhutas (elementais). Assume a essência de Kapittha (uma fruta semelhante a Bilva ou maçã de pedra) e de frutas Jambu.



ॐ

॥ सुब्रह्मप्यध्यानम् ॥

षडाननं कुंकुमरक्तवर्णं  
महामतिं दिव्यमयूरवाहनम् ।  
रुद्रस्य सूनुं सूरसैन्यनाथं  
गुहं सदाहं शरणं प्रपद्ये ॥

Sempre me refugio no Senhor Guha das seis faces, de cor vermelha escura e de sabedoria infinita. Ele monta um pavão divino. É o filho do Senhor Siva e o líder do exército dos Devas.

ॐ

## ॥ सरस्वतीध्यानम् ॥

या कुन्देन्दुपारहारभवला या शुभ्रवस्त्रावृता  
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ।  
या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता  
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाडयापहा ॥

Que a Deusa Sarasvati, de porte formoso, usando uma grinalda de flores Kunda, brancas como a neve, vestindo um traje de alvura imaculada, tendo nas mãos os melhores e sagrados Vina, sentada num lótus branco, adorada por Brahma, Achyuta, Sankara e outros, eliminadora de toda inércia e preguiça, possa me proteger.

ॐ

## ॥ श्रीमहालक्ष्मीध्यानम् ॥

वन्दे पद्मकरां प्रसन्नवदनां सौभाग्यदां भाग्यदां  
हस्ताभ्यामभयप्रदां मणिगणैर्नानाविधैर्भूषिताम् ।  
भक्ताभीष्टफलप्रदां हरिहरब्रह्मादिभिस्सेवितां  
पाश्वे पङ्कजशङ्खपद्मनिधिभिर्युक्तां सदा शक्तिभिः ॥

Medito na deusa Lakshmi que tem o lótus nas mãos. De semblante alegre distribui a coragem com ambas mãos; coberta de jóias preciosas de várias espécies, distribui o fruto desejado por seus devotos. É adorada por Hari, Siva e Brahma e durante todo o tempo está rodeada por Saktis. Ela tem Nidhis (tesouros) conhecidos como Sankha, Padma e Mahapadma.

ॐ

## ॥ श्रीकृष्णध्यानम् ॥

वंशीविभूषितकरान्नवनीरदाभात्  
पीताम्बरादरुणबिम्बफलाघरोष्ठात् ।  
पूर्णन्दुसुन्दरमुखदरविन्दनेत्रात्  
कृष्णात्परं किमपि तत्त्वमहं न जाने ॥

Não conheço nada mais elevado que o Krishna de olhos semelhantes a lótus que tem as mãos enfeitadas com a flauta; parece uma densa nuvem usando uma veste de seda amarela, com lábios rosados como a fruta Bimba e com o rosto resplandecente como a Lua cheia.



ॐ

## ॥ श्रीरामध्यानम् ॥

ध्यायेदाजानुत्राहुं धृतशरधनुषं बद्धपद्मासनस्थं  
पीतं वासो वसानं नवकमलदलस्पर्धिनेत्रं प्रसन्नम् ।  
वामांकारूढसीतामुखकमलमिलल्लोचनं नीरदामं  
नानालंकारदीप्तं दधतमुरुजटामण्डलं रामचन्द्रम् ॥

Deveríamos meditar sobre Sri Ramachandra cujas mãos alcançam os joelhos, segurando o arco e as flechas, sentado na descontraída posição de lótus. Usa uma roupagem amarela e tem olhos que competem com as recém-floridas pétalas do lótus, que tem um modo de andar agradável, que tem Sita do seu lado esquerdo, que é azul como as nuvens; que está enfeitado com todos os tipos de enfeites, tendo um grande círculo de Jata sobre a cabeça.

ॐ

## ॥ गायत्रीध्यानम् ॥

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखंस्तीक्ष्णं-  
र्युक्तामिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां तत्त्वात्मवर्णात्मिकाम् ।  
गायत्रीं वरदाभयाङ् कुशकशां शुभ्रं कपालं गदां  
शंखं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

Medito sobre os pés de lótus da deusa Gayatri, cuja face brilha com as pérolas, com o coral, com as jóias azuis e brancas. Ela tem três olhos, sua coroa é decorada com pérolas e com a Lua; ela é a corporificação da Verdade sagrada, que é a essência dos Vedas; ela tem duas mãos que distribuem dádivas e destemor; ela segura Ankusa (tridente), Kasa (açoite), o crânio, Gada, a concha e duas flores brancas de lótus nas outras mãos.

ॐ

## ॥ सूर्यव्यानम् ॥

भास्वद्रत्नाढ्यमोलिः स्फुरदधररुचा रञ्जितश्चारुकेशो  
भास्वान्यो दिव्यतेजाः करकमलयुतः स्वर्णवर्णः प्रभाभिः ।  
विश्वाकाशावकाशग्रहपतिशिखरे भाति यश्चोदयाद्रौ  
सर्वानन्दप्रदाता हरिहस्नमितः पातु मां विश्वचक्षुः ॥

Que o Deus-Sol (Surya), o olho do mundo, propagador de todas as bênçãos, adorado pelo Senhor Hari, por Siva e outros deuses, brilhando nas elevadas montanhas com a coroa cravejada de jóias, senhor dos planetas, integrante de todo o Universo, resplandecendo com o fulgor de seus lábios e cabelos maravilhosos, envolvido pelo esplendor divino, possa me proteger.

## SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>	7
<i>Introdução</i>	9
<i>Stotras</i>	13-24

### *Capítulo I*

<b>A TEORIA DA CONCENTRAÇÃO</b>	33
---------------------------------	----

1. O que é concentração? – 2. Em que se concentrar? –
3. Auxílios à concentração – 4. Antarmukha e Bahirmukha Vrittis – 5. Conheça os caminhos da mente – 6. Reduza a dispersão do pensamento – 7. Use todos os poderes – 8. História da concentração – 9. Yoga Prasnottari

### *Capítulo II*

<b>A PRÁTICA DA CONCENTRAÇÃO</b>	58
----------------------------------	----

1. A atenção – 2. A prática da concentração – 3. A concentração em toda a caminhada da vida – 4. A essência da Yoga da concentração – 5. Exercícios de concentração – 6. Concentração numa cadeira – 7. Concentração nos sons Anahata – 8. Trataka ou contemplação

### *Capítulo III*

<b>REQUISITOS PARA A MEDITAÇÃO</b>	73
------------------------------------	----

1. O que é meditação? – 2. A necessidade da meditação – 3. Os frutos da meditação – 4. Brahmamuhurta: o melhor horário para a meditação – 5. O quarto de meditação – 6. Lugares para a meditação – 7. A meditação em cavernas – 8. O preparo para a meditação – 9. Como meditar – 10. Quando e onde meditar – 11. Os requisitos para a meditação – 12. Três sessões de meditação – 13. Condições para praticar meditação – 14. Número de horas a meditar – 15. Auxílios à meditação – 16. Asanas para a meditação – 17. A regularidade na meditação



1. O aspecto prático da meditação – 2. O descanso verdadeiro obtido pela meditação – 3. Visualização – 4. A Yoga da meditação – 5. A solidão e a meditação – 6. Alcance o pico mais elevado – 7. Os erros na meditação – 8. Instruções para a meditação – 9. Vinte sugestões para a meditação – 10. Exercícios de meditação – 11. O estado de meditação – 12. A prática da Samyama – 13. Prasnottari na meditação

1. A escolha da meditação – 2. A meditação nos diferentes caminhos – 3. Meditação preliminar – 4. A meditação saguna – 5. A meditação nirguna – 6. A comparação entre a meditação saguna e a meditação nirguna – 7. A meditação e a ação

Introdução – 1. Peregrinação sem objetivo – 2. A cessação da Sadhana – 3. Deha-adhyasa – 4. As doenças – 5. As discussões em demasia – 6. O meio ambiente – 7. Más companhias – 8. Descobrimdo falhas – 9. O hábito da autojustificativa – 10. Os impulsos – 11. A comida impura e imoderada – 12. A irregularidade na Sadhana – 13. As contrações – 14. A necessidade de Brahmacharya – 15. Ojas – 16. A necessidade de Yama e de Niyama – 17. A soltura da língua – 18. A necessidade de um mestre – 19. A indigestão, etc. – 20. A saúde precária – 21. Os supostos amigos – 22. A natureza sociável – 23. Tandri-alasya-nidra – 24. Os prazeres vulgares – 25. A riqueza

1. A cólera – 2. A calúnia – 3. A depressão – 4. A dúvida (Samsaya) – 5. Os sonhos – 6. Os maus pensamentos – 7. O falso tushti – 8. O medo – 9. A volubilidade – 10. Os cinco impedimentos da meditação – 11. A força de velhas samskaras – 12. A melancolia e o desespero – 13. A cobiça – 14. A aversão – 15. A impaciência – 16. A natureza independente – 17. O ciúme – 18. A natureza inferior – 19. Manorajya – 20. A memória – 21. A conversa mental – 22. Moha – 23. Os obstáculos à Yoga – 24. Outros obstáculos – 25. O preconceito, a intolerância e o fanatismo – 26. Rajas e Tamas – 27. Sankalpas – 28. Tamas ou a preguiça – 29. Os três obstáculos – 30. Trishna e Vasana – 31. Vikshepa – 32. Vishayasakti

*Capítulo VIII*

OS OBSTÁCULOS MAIS ELEVADOS NA MEDITAÇÃO

193

1. A ambição e o desejo – 2. O orgulho moral e espiritual –
3. A hipocrisia religiosa (dambha) – 4. O nome e a fama (kirti e pratishtha) – 5. Os elementais (Bhuta-ganas) – 6. As visões – 7. Siddhis – 8. Kashaya – 9. Laya – 10. Rasasvada –
11. Tooshnimbhoota avastha – 12. Stabdha avastha –
13. Avyaktam – 14. Palavras de despedida

*Capítulo IX*

AS EXPERIÊNCIAS NA MEDITAÇÃO

202

1. Várias experiências na meditação – 2. Os sons Anahata
3. As luzes na meditação – 4. As experiências místicas dos sadhakas – 5. Nas horas de meditação – 6. A visão de Deus –
7. O sentimento da separação – 8. A consciência cósmica –
9. Uma experiência bem-aventurada – 10. A mente se move –
11. Os Bhuta-ganas – 12. Vislumbres do Eu superior –
13. Jyotirmaya darshan

APÊNDICE

224

Testes de concentração. A história de Arjuna. Suka Deva. O fabricante de arcos. Napoleão Bonaparte. Lei de Associação

*Glossário*

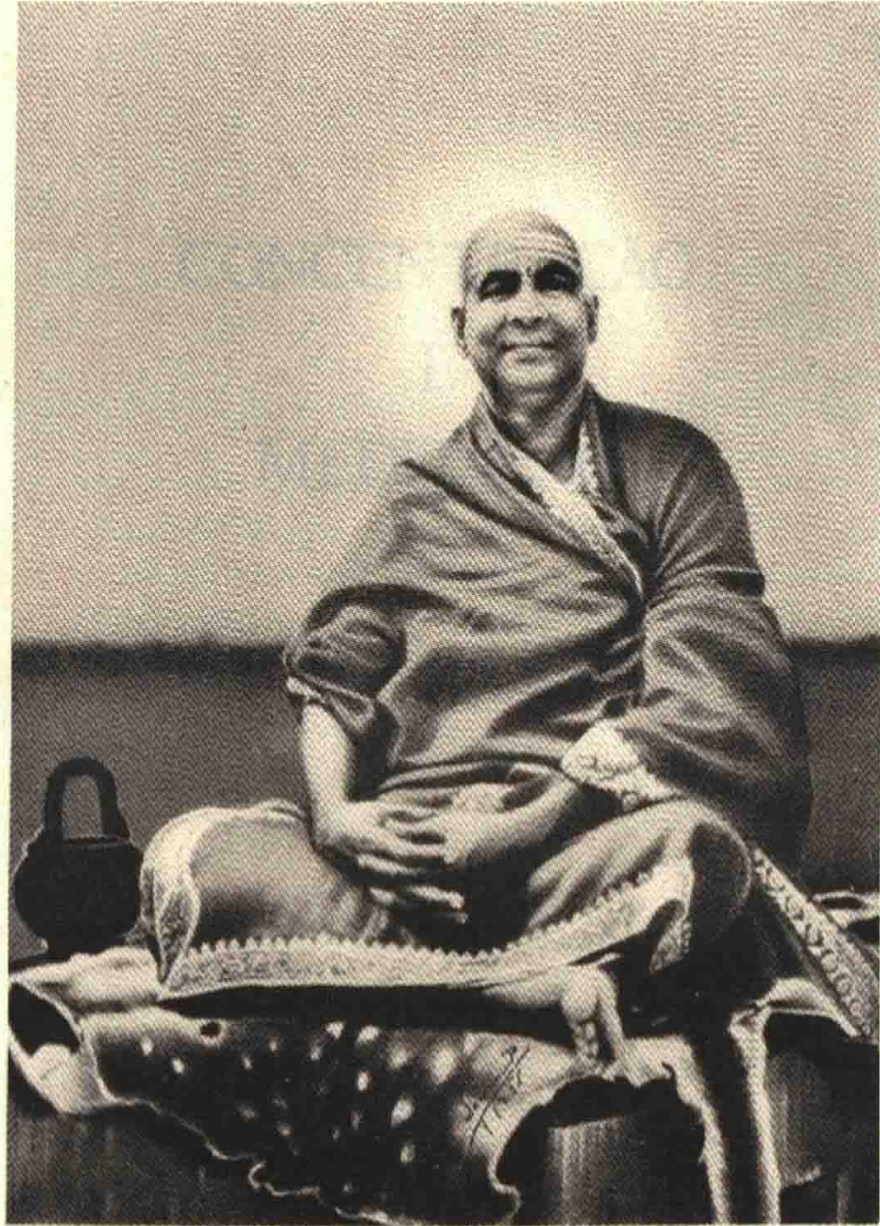
229

*The Divine Life Society*

247







H. H. SRI SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ





# CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO



## CAPÍTULO I

### A TEORIA DA CONCENTRAÇÃO

#### 1. O que é Concentração?

*Desa-bandhas-chittasya dharana:* — concentração é a estabilização da mente num objeto exterior ou numa unidade de apreciação de valores íntima. Certa vez, um erudito sânscrito se aproximou de Kabir e perguntou-lhe: “Ó Kabir, o que você está fazendo agora?” Kabir respondeu: “Ó Pandit, eu estou desviando a mente dos objetos mundanos e transferindo-a para os pés de lótus do Senhor.” Isto é concentração. A conduta correta, a postura, Pranayama e a abstração de coisas sensórias pavimentarão o longo caminho na obtenção do sucesso rápido na concentração. A concentração é o sexto degrau da Escada Iogue. Não existirá concentração se não houver alguma coisa em que a mente possa se fixar. Um propósito definido, um interesse e a atenção ocasionarão o êxito da concentração.

As sensações desviam e perturbam a sua paz da mente. Se a sua mente estiver inquieta, você não pode progredir. Quando as irradiações da mente são tranqüilas por causa da prática, a mente se torna concentrada e você obtém Ananda do íntimo. Silencie os pensamentos borbulhantes e acalme as emoções.

Você deve ter paciência, vontade inflexível e persistência infatigável. Você deve ser constante nas suas práticas. De outro modo, a preguiça e as forças adversas desviarão você de Lakshya. Uma mente bem-treinada pode concentrar-se à vontade em qualquer objeto, quer ele seja interior, quer seja exterior, com a exclusão de todos os outros pensamentos.

Todos possuem alguma capacidade de concentração, com algumas limitações. Mas, para o progresso espiritual, a concentração deveria ser desenvolvida até uma etapa mais elevada. Um homem com um apreciável grau de concentração tem possibilidade de obter melhores salários e de realizar maior quantidade de trabalho em menor tempo. Não deve haver tensão no cérebro durante a concentração. Você não deve lutar ou disputar com a mente.

Um homem com a mente repleta de paixões e todos os tipos de desejos fantásticos, dificilmente pode se concentrar em qualquer coisa, mesmo por um segundo. O celibato, Pranayama, a limitação de desejos e atividades, a renúncia aos espetáculos sensuais, a solidão, o silêncio, a disciplina dos sentidos; o aniquilamento do desejo sexual, da cobiça, da raiva, o não-envolvimento com pessoas indesejáveis, a desistência da leitura dos jornais e das idas aos cinemas: tudo isso aumenta o poder de concentração.



A concentração é a única maneira de você se livrar das misérias mundanas e das atribulações. O praticante terá boa saúde e uma visão mental prazenteira. Ele pode conseguir o discernimento perspicaz. Ele pode realizar qualquer trabalho com maior eficiência. A concentração purifica e acalma as emoções palpitantes, reforça a corrente dos pensamentos e aclara as idéias. Purifique a mente através de Yama e Niyama. A concentração sem pureza não tem utilidade.

A Japa de qualquer mantra e Pranayama estabilizará a mente, removerá Vikshepa e acentuará o poder da concentração. A concentração só pode ser realizada se você estiver livre de todas as distrações. Concentre-se em qualquer coisa que o atraia por ser boa para você ou em qualquer coisa que a mente preferir. No início, a mente deve ser exercitada na concentração em coisas mais concretas, e mais tarde você pode se concentrar, com sucesso, em temas sutis e em idéias abstratas. A constância na prática da concentração é de importância fundamental.

*Formas concretas:* concentre-se num ponto preto na parede, na chama de uma vela, numa estrela brilhante, na Lua, na imagem de OM (AUM), no Senhor Siva, no Senhor Rama, em Krishna, numa Devi ou em seu Ishta Devata diante de você e com os olhos abertos.

*Formas sutis:* sente-se diante da imagem do seu Ishta Devata e feche os olhos. Mantenha a imagem mental de seu Ishta Devata no espaço entre as duas sobrancelhas ou no coração. Concentre-se em Muladhara, Anahata, Ajna ou em qualquer outro Chakra interior. Concentre-se nas qualidades divinas tais como o amor, a misericórdia, ou em qualquer outra idéia abstrata.

## 2. Em que se Concentrar?

Concentre-se gentilmente ou no lótus do coração (Anahata Chakra), ou no espaço entre as duas sobrancelhas. (Ajna Chakra ou Trikuti), ou na ponta do nariz. Feche os seus olhos.

A sede da mente é o Ajna Chakra. A mente pode ser facilmente controlada se você se concentrar no Trikuti.

Bhaktas deverão concentrar-se no coração. Os Ioguis e Vedantas deverão se concentrar no Ajna Chakra.

O topo da cabeça (Sahasrara) é outro local para a concentração. Alguns Vedantas se concentram nele. Alguns Ioguis se concentram na ponta do nariz (Nasikagra Drishti).

Persevere num centro de concentração. Prenda-se tenazmente a ele. Se você se concentrar no coração permaneça nele. Nunca mude. Se você for um discípulo de confiança, o guru selecionará um centro de concentração para você. Se você for um homem que confia em si mesmo, pode escolher por você mesmo esse centro.

Concentrar os olhos no espaço entre as sobrancelhas é Bhrumadhya-Drishti. Esta região é o Ajna Chakra. Sente-se em Padmasana ou em Siddhasana no seu quarto de meditação e pratique suavemente esse olhar fixo, de meio minuto a meia hora. Não deve haver o menor abuso nesse exercício. Aos poucos, aumente a duração do tempo. Esse Kriya Iogue retira Vikshepa ou a inquietação da mente e desenvolve a concentração. O Senhor Krishna ensina essa prática no capítulo V, na Sloka 27: *Sparsan kritva bahir bahyan chakshus-chaiwantare bhruvoh* — “Excluídos os conta-



tos exteriores e com o olhar fixo entre as sobrancelhas.” Isso é conhecido como “olhar fixo frontal”, porque os olhos são dirigidos na direção do osso frontal ou no osso da testa. Você pode escolher esse olhar ou então o “olhar nasal”.

O “olhar nasal” é chamado *Nasikagra-Drishti*. O olhar é fixado na ponta do nariz. Mesmo ao andar pelas ruas, mantenha o olhar nasal. O Senhor Krishna ensina no capítulo VI, Sloka 13: *Samprekshya Nasikagram* – “Olhando fixamente para a ponta do nariz, sem olhar ao redor.” Essa prática estabiliza a mente e desenvolve o poder de concentração.

Um Raja Ioguin se concentra sobre o *Trikuti* (*Ajna Chakra*, o espaço entre as duas sobrancelhas) que é a sede da mente no estado desperto. Você pode controlar a mente com facilidade se você puder se concentrar neste local. Algumas pessoas vêem a luz durante a concentração nesta região, bem depressa, mesmo na prática diurna. Aquele que deseja meditar sobre *Virat* e aquele que deseja ajudar o mundo, deve escolher esse ponto para a sua concentração. Um *Bhakta* ou um devoto deveria concentrar-se no coração, a sede das emoções e sentimentos. Quem se concentrar no coração recebe grande *Ananda*. Quem quiser adquirir *Ananda* deveria concentrar-se no coração.

Um *Hatha Ioguin* concentra a sua mente no *Sushuma Nadi*, a medula do canal raquidiano, e num centro específico, isto é, o *Muladhara* ou o *Manipura* ou o *Ajna Chakra*. Alguns Iogues ignoram os *Chakras* mais baixos e somente concentram a sua mente no *Ajna Chakra*. A teoria deles é que controlando o *Ajna Chakra* todos os *Chakras* inferiores podem ser automaticamente controlados. Quando você se concentrar num *Chakra*, é formada, de início, uma ligação entrelaçada entre o pensamento e o *Chakra* (centro de energia espiritual). Então o Ioguin se eleva de *Chakra* em *Chakra*, ao longo do *Sushuma*. A ascensão é feita gradualmente por meio de esforços pacientes. Até mesmo uma mera sacudidela da abertura do *Sushuma* ocasiona uma grande porção de *Ananda* (bem-aventurança). Você ficará inebriado. Você se esquecerá completamente do mundo. Quando a abertura do *Sushuma* é sacudida um pouquinho, a *Kula Kundalini Sakti* tenta entrar no *Sushuma*. A Grande *Vairagya* entra. Você não terá mais medo. Você contemplará várias visões, testemunhará as esplêndidas *Antarjyotis*. Isso é chamado de *Unmani Avastha*. Você obterá diferentes *Siddhis*, diferentes tipos de *Ananda* e várias espécies de conhecimento ao controlar e operar os diversos *Chakras*: se você conquistou o *Muladhara Chakra*, já conquistou o plano material. Se você conquistou o *Manipura Chakra*, dominou o fogo. O fogo não queimará você. *Panchadharana* (cinco tipos de *Dharana*) ajudarão você a conquistar os cinco elementos. Aprenda-os sob a orientação de um guru que seja um adepto iogue.

### 3. Auxílios à Concentração

Concentração ou *Dharana* é a centralização da mente em um único pensamento. Durante a concentração a mente fica calma, serena e estável. As várias radiações da mente são recolhidas e focalizadas no tema da meditação. A mente é centralizada sobre o *Lakshya*. Não haverá agitação da mente. Uma idéia ocupa a mente, a sua energia é concentrada sobre aquela única idéia. As sensações se aquietam, elas cessam de funcionar. Quando há concentração profunda não há consciência do corpo ou do meio ambiente. Aquele que consegue uma boa concentração pode visualizar claramente a imagem do Senhor, num piscar de olhos.



Manorajya (construir castelos no ar) não é concentração. É o cabriolar travesso da mente no ar. Não confunda Manorajya com concentração ou meditação. Controle esse hábito da mente através da introspecção e da auto-análise.

Se você concentrar a sua mente em um detalhe por 12 segundos, isso é Dharana (concentração). Doze desses Dharanas serão uma Dhyana (meditação),  $12 \times 12 = 144$  segundos. Doze de tais Dhyanas serão um Samadhi — 25 minutos e 28 segundos. Isso equivale a Kurma Purana. A concentração também pode ser dirigida sobre a imagem mental de Deus.

A prática da concentração e a prática do Pranayama são interdependentes. Se você praticar Pranayama você conseguirá a concentração. Naturalmente o Pranayama se segue à prática da concentração. Existem diferentes exercícios, de acordo com os diversos temperamentos. Alguns terão mais facilidade se começarem com a prática do Pranayama; outros acharão mais fácil começar com a concentração.

Quando houver concentração profunda, você se sentirá inebriado e experimentará uma grande alegria. Você se esquecerá do corpo e de onde você está. Todo o Prana será concentrado em sua cabeça.

O Pranayama, ou controle da respiração, removerá o véu de Rajas e Tamas que envolvem Sattva. Ele purifica os nervos (Nadis). Ele torna a mente estável e firme enquanto a deixa preparada para a concentração. As impurezas da mente são retiradas pelo Pranayama, da mesma forma que a impureza do ouro é eliminada pela sua fusão.

Quando você estuda um livro com interesse profundo, você não ouve se um homem chama ou grita o seu nome. Você não enxerga a pessoa que está na sua frente. Você não sente o aroma doce das flores que estão sobre a mesa que está ao seu lado. Isso é concentração, ou um único pensamento acentuado. A mente se ajusta firmemente a uma coisa. Você precisa ter essa concentração profunda quando pensa em Deus ou no Atman. É fácil concentrar a mente em um assunto material porque, por força do hábito, ela se interessa por ele. As coisas rotineiras já estão impressas no cérebro. Você terá de exercitar a mente aos poucos, pela prática da meditação sobre Deus ou sobre o Eu interior. A mente, então, não se dirigirá para objetos externos ao sentir o imenso prazer que advém da prática da concentração.

Um ourives transforma 10 quilates de ouro em ouro puro, adicionando ácidos e tornando-o incandescente várias vezes em um cadinho. Da mesma forma, você terá que purificar a sua mente sensual através da concentração, da reflexão sobre as palavras do seu mestre espiritual, das máximas ou da meditação Upanishad, da Japa ou da repetição silenciosa do nome do Senhor.

Os principiantes terão contrações durante a meditação. Podem ocorrer movimentos espasmódicos da cabeça, dos pés, das mãos, dos braços, dos antebraços e do tronco. Em razão disso, as pessoas tímidas ficam desnecessariamente alarmadas. Isso não é nada. A meditação ocasiona mudanças nas células do cérebro, dos nervos, etc. As células velhas são substituídas por novas células vigorosas. Elas estão repletas de Sattva. Novos ajustes, novos canais para as correntes de pensamento Sattvico, novos caminhos são formados no cérebro e no pensamento. Por essa razão, os músculos se agitam um pouco. Seja corajoso e arrojado. A coragem é uma qualificação e uma virtude importante para os principiantes. Cultive essa qualidade positiva.

Sente-se numa posição apropriada. Feche os seus olhos. Imagine que não existe nada, em qualquer lugar, a não ser Deus.



A álgebra, ciência dos números abstratos, não pode ser entendida sem um preparo preliminar do estudo da aritmética, que é a ciência dos números concretos. Os Kavyas, em sânscrito, e os livros vedânticos mais elevados não podem ser compreendidos sem o conhecimento de Laghu e Siddhanta Kaumudis e Tarka-Sangraha. Da mesma forma, a meditação sobre Nirguna, Nirakara (o abstrato) Brahma é impossível sem a prática anterior da concentração sobre uma forma concreta, pelo menos no início. A aproximação ao Invisível e ao Desconhecido deve ser feita através do visível e do conhecido.

Quanto mais a sua mente se concentrar em Deus, maior será a força que você adquirirá. Maior concentração significa mais energia. A concentração abre as comportas internas do amor ou do reino da eternidade. A concentração é a chave básica para abrir a câmara da consciência.

Concentre-se. Medite. Desenvolva os poderes da meditação e da concentração profundas. Muitos pontos obscuros se esclarecerão. Você receberá as respostas e as soluções do íntimo.

Suka Deva teve de ir a Raja Janaka para obter a confirmação de seu conhecimento e de sua compreensão. Ele foi examinado por Janaka em Durbar. Raja Janaka providenciou música e bailes ao redor do seu palácio a fim de distrair a atenção de Suka Deva. Havia várias espécies de espetáculos e entretenimentos. Suka Deva foi convidado a dar três voltas ao redor do seu palácio, levando na mão uma taça cheia até a borda com leite, sem deixar cair uma gota sequer no chão. Suka Deva obteve êxito em sua tentativa uma vez que estava completamente fixado em sua Individualidade. Nada podia distrair a sua mente.

Seja lento e firme na concentração. Pela prática da concentração você se tornará super-humano.

No início você terá que persuadir a sua mente com agrados, da mesma maneira que se persuade uma criança. A mente é como uma criança ignorante. Diga a ela: "Ó mente, por que você persegue as coisas falsas, sem valor e perecíveis? Você passará por inumeráveis sofrimentos. Olhe para o Senhor Krishna, a Maravilha das maravilhas. Você obterá felicidade duradoura. Por que você se apressa em ouvir as canções do amor terreno? Ouça a Bhajana do Senhor. Ouça o Sankirtan que excita a alma. Você será elevada." A mente gradualmente abandonará seus velhos hábitos viciosos e se fixará nos pés de lótus do Senhor. Quando ela estiver liberta de Rajas e Tamas ela guiará você. Ela será o seu guru.

Tão logo você se sente para a meditação cante OM de três a seis vezes. Isso desviará os pensamentos mundanos da mente e removerá Vikshepa (dispersão da mente). Passe para a repetição mental de OM.

Evite todas as outras sensações e idéias. Impeça as complicações que decorrem das ações correlatas no fundo da mente. Concentre a mente em apenas uma idéia. Impeça a entrada de outros processos de mentalização. Agora a mente estará preenchida com apenas uma idéia. Assim como a constância ou repetição de um pensamento ou ação leva à perfeição daquele pensamento ou ação, também a constância do mesmo processo ou da mesma idéia resulta na perfeição da abstração, da concentração e da meditação.

No início, será muito difícil concentrar a mente em uma única idéia. Reduza o número de pensamentos. Tente manter a mente em um tema. Se você pensar em uma rosa, somente poderá ter pensamentos relacionados com a rosa. Você pode



pensar em tipos diferentes de rosas que nascem nas diversas partes do mundo. Você pode pensar nos preparados à base de rosas e em seus usos. Detenha o estado de divagação sem propósito do pensamento. Não tenha pensamentos a esmo, quando você pensar numa rosa. Aos poucos você conseguirá manter a mente em uma só idéia. Terá que exercitá-la diariamente. A vigilância eterna será necessária ao seu controle.

A concentração aumenta reduzindo-se necessidades e desejos, conservando Mauna (silêncio) por uma ou duas horas, permanecendo em isolamento num quarto por uma ou duas horas diárias, praticando Pranayama, orando, aumentando o número de sessões de meditação diárias, por Vichara, etc.

Você tem de tentar estar sempre alegre e tranqüilo. Só assim obterá a concentração da mente. A prática de Maitri (amizade) com pessoas afins, Kuruna (compaixão) com as pessoas subalternas ou infelizes, Mudita (complacência) com as pessoas superiores ou virtuosas e Upeksha (indiferença) para com as pessoas pecadoras ou corrompidas resultará em Chitta-Prasada (jovialidade ou serenidade) e destruirá o rancor, o ciúme e a antipatia (Ghrina).

A concentração aumentará com a redução do número dos pensamentos. Certamente essa redução implicará um trabalho penoso. No começo, ela porá você à prova. A tarefa será muito desagradável. Mais tarde, porém, você se regozijará com o fortalecimento da mente e a paz interna obtida com a redução dos pensamentos. Armado com paciência, perseverança, precaução, determinação tenaz e vontade de ferro, você poderá esmagar os pensamentos com facilidade, assim como faz com um limão ou uma laranja, despreocupadamente. Depois de esmagá-los, será fácil você desenraizá-los. O simples esmagamento ou supressão não bastará. Podem surgir novos pensamentos. Eles devem ser totalmente erradicados da mesma forma que se extrai um dente solto.

A concentração pode ser desenvolvida pela observância do Mauna, pela prática do Pranayama, pela autocontenção, por Sadhana vigorosa e pelo cultivo de maior desligamento mental.

A prática da concentração na Sandhi (junção) entre o Jagrat e Svapna e o prolongamento dessa Sandhi é difícil. À noite, sente-se em aposento silencioso e observe cuidadosamente o pensamento. Você será capaz de chegar ao estado de união. Pratique regularmente por três meses. Você terá sucesso.

Reduza as suas atividades. Você obterá maior concentração e vida interior.

Se você achar difícil concentrar a sua mente dentro de um quarto, saia e sente-se num espaço aberto ou num terraço, ou na margem de um rio, ou em um recanto tranqüilo do jardim. Você terá uma boa concentração.

Você aperta o botão e a luz se acende num piscar de olhos. Da mesma forma, o Ioguin se concentra e aperta o botão do Ajna Chakra, o centro entre as duas sofrancelhas, e a luz divina se esparrama imediatamente.

#### 4. Antarmukha e Bahirmukha Vrittis

##### ANTARMUKHA-VRITTI

Você conseguirá Antarmukha-Vittri (mente voltada para dentro) somente depois de ter destruído todos os poderes exteriorizantes da mente. O Antarmukha-



Vritti é a energia interiorizadora da mente que se deve ao aumento de Sattva.

Você precisa aprender a arte de tornar a mente introspectiva ou voltada intimamente para si mesma através do Kriya iogue, Pratyahara (abstração). Os que dominam essa técnica podem ser realmente tranqüilos. Apenas eles podem ser efetivamente calmos. Apenas eles podem ser felizes. Agora a mente não pode fazer mais nenhum estrago. Ela não pode manifestar-se. Ela pode ser retida dentro do Hridaya Guha (centro do coração). Você precisa subjugar a mente por Vairagya e Tyaga (renúncia a desejos, às coisas e ao egoísmo).

Quando as inclinações que emanam da mente são retidas, quando a mente é conservada dentro do coração, quando toda a atenção está voltada para si mesma, essa condição é Antarmukha-Vritti. O Sadhaka pode realizar uma boa porção de Sadhana quando tem esse Vritti íntimo. Vairagya e a introspecção ajudam muito na obtenção desse estado mental.

#### BAHIRMUKHA-VRITTI

O Bahirmukha-Vritti é a tendência que provém da mente, que é devida a Rajas. Além disso, devido à força do hábito, os olhos e ouvidos imediatamente se voltam na direção do som. Coisas e desejos são forças que se manifestam. Um homem rajásico, repleto de desejos, nunca pode sonhar com uma vida espiritual interior, com Antarmukha-Vritti. Ele é completamente incapaz de praticar a introspecção.

Quando a visão está voltada para fora, a torrente de acontecimentos transitórios prende a atenção da mente. As energias que dela saem começam a agir.

Quando você está firmemente convicto da idéia de que o mundo é irreal, Vikshepa (através de nomes e formas) e Sphurana de Sankalpas (pensamentos) se esvairão vagarosamente. Repita constantemente a fórmula: "Somente Brahma é real. O mundo é irreal. Jiva é idêntico a Brahma." Você ganhará força imensa e paz de espírito, através da repetição.

#### 5. Conheça os Caminhos da Mente

O Dharana é praticado para deter as modificações da mente.

A concentração é a detenção da mente numa forma ou numa coisa, firmemente, por um longo tempo.

Os cinco Bhumikas iogues são Kshipta, Mudha, Vikshipta, Ekagra e Niruddha. Chitta ou a mente se manifesta de cinco formas diferentes. No estado Kshipta, as radiações da mente são dispersadas sobre várias coisas. A mente é inquieta e salta de uma coisa para outra. No estado Mudha, a mente é vaga e desatenta. Vikshipta é a agregação da mente. Às vezes é firme e em outras ocasiões é desatenta. Através da prática da concentração, a mente se esforça para agregar-se. No estado Ekagra, ela é unidirecionada. Há somente uma idéia na mente. No estado Niruddha a mente está sob controle.

Na mente existe o poder de se manifestar e de se concretizar. Isso leva à Bahirmukha-Vritti. A mente é atraída pelos objetos. Através de Sadhana constante (prática espiritual) a mente deve ser impedida de manifestar-se. Ela deve ser dirigida na direção de Brahma, sua morada original.



Não há limites para o poder da mente humana. Quanto mais concentrada a mente estiver, tanto maior o poder atribuído a um ponto. Você nasceu para recolher as radiações da mente dispersas pelas coisas materiais, concentrando-as em Deus. Esse é o seu dever mais importante. Você se esquece desse dever por causa da Moha da família, dos filhos, do dinheiro, do poder, da posição, do renome e da fama.

A mente é comparada com o azougue, porque as suas radiações estão espalhadas por vários objetos. É comparada com um macaco porque salta de um tema para outro. É comparada com o vento porque ele é Chanchala. Ela é comparada com um furioso elefante no cio, por causa de sua impetuosidade apaixonada.

A mente é conhecida pelo nome de "Grande Passarinho" porque pula de um assunto para outro assim como um passarinho salta de um ramo para outro, de uma árvore à outra. A Raja Yoga nos ensina como concentrar a mente e em seguida como explorar os seus mais íntimos recantos.

A concentração é contrária aos desejos sensuais, é a bem-aventurança contrária à agitação e à preocupação, é o pensamento uniforme oposto à perplexidade, é o pensamento aplicado contrapondo-se à indolência e ao torpor, é o êxtase contrário à malevolência.

Enquanto os pensamentos de alguém não forem eliminados completamente através da prática persistente, ele não poderá concentrar a sua mente em uma verdade por vez. Através dessa prática incessante, a intencionalidade única advirá à mente e de imediato o exército de pensamentos se diluirá.

Para a remoção dessa divagação da mente e de outros obstáculos que impedem a sua unidade, deve ser exercitada a prática da concentração em um tema único.

A mente está direta ou indiretamente ligada a algumas idéias agradáveis ou prediletas. Se você estiver em Kashmir, se você estiver usufruindo o pitoresco cenário de Multan, Gulmarg, Sommurg, Cheshmashai e Anantanag, a sua mente ficará transtornada de repente, se você receber um telegrama com a infeliz notícia da morte prematura do seu filho único. O panorama não o interessará mais. Você perdeu o encanto pelo panorama. Há uma expulsão da atenção. Há depressão. É a concentração e a atenção que dão a você o prazer de ver as paisagens.

"Tendo realizado Atman como o Arani inferior (lenho sacrificial) e o Prana como o Arani superior, pode-se ver Deus, em segredo, através da prática da agitação que é Dhyana (meditação)." – *Dhyana-bindu Upanishad*.

Coloque uma imagem do Senhor Jesus na sua frente. Sente-se na sua posição meditativa predileta. Concentre-se, gentilmente, com os olhos abertos, na imagem, até as lágrimas rolarem pelas suas faces. Percorra com a mente a cruz no peito, o longo cabelo, a barba bonita, os olhos redondos e os vários outros membros do Seu corpo e a sutil aura espiritual que emana de Sua cabeça, etc. Pense em seus atributos divinos tais como o amor, a magnanimidade, a misericórdia e a indulgência.

É fácil concentrar a mente em objetos exteriores. Ela tem uma tendência natural a se exteriorizar. O desejo é uma forma do pensamento emotivo. Ele alcançou o poder de manifestar o pensamento.

Concentre a mente em Atman. Fixe-a na Inteligência pura que Tudo permeia e no resplendor Autoluminoso (Svayamjyotis). Permaneça firme em Brahma. Dessa maneira você se tornará "Brahma-Samstha" (estabelecido em Brahma).

Pratique a concentração da mente. Firme-a em um objeto, ou numa idéia. Traça-a sempre de volta quando ela fugir de Lakshya e torne a concentrá-la. Não permi-



ta que a mente crie centenas de formas-pensamento. Perscrute e observe-a cuidadosamente. Viva só. Evite as companhias. Não se relacione. Isto é importante. Não permita que a mente malbarate em vão a sua energia, nos pensamentos infrutíferos, nas vãs preocupações, na imaginação sem valor, no temor e nos presságios infundados. Faça com que ela se mantenha concentrada por meia hora numa forma-pensamento, através da prática incessante. Faça com que a mente se configure de forma definida e tente manter essa forma por horas, por meio de prática constante e ininterrupta.

Ao tentar concentrar a sua mente ou mesmo delinear um pensamento, descobrirá que será necessário formar imagens. Você não pode evitá-las.

Não lute com a mente durante a meditação. Isso é um erro grave. Muitos neófitos o cometem. Essa é a razão pela qual se cansam logo. Ficam com dor de cabeça e têm de urinar várias vezes durante o período da meditação, em virtude da irritação causada no centro urinário na medula espinhal. Sente-se confortavelmente em Padma, Siddha, Sukha ou Svastika Asana. Mantenha a cabeça, o pescoço e o tronco numa linha reta. Descontraia os músculos, os nervos e o cérebro. Acalme o pensamento objetivo. Feche os olhos. Levante-se às quatro horas da manhã (Brahma Muhurta). Não contenda com a mente. Mantenha-a calma e tranqüila.

Ao manipular a mente você será capaz de controlá-la, fazê-la trabalhar como você gosta e obrigá-la a concentrar seus poderes da maneira que você deseja.

Observando Ioguins treinados você não saberia dizer onde termina Pratyahara (abstração) e onde começa Dharana (concentração), onde termina Dharana e começa Dhyana (meditação), onde esta termina e começa Samadhi (estado superconsciente). No momento em que eles se sentam em Asana, todos os processos ocorrem simultaneamente com velocidade eletrizante ou iluminação, e eles entram em Samadhi com sua vontade consciente. Com os novatos, de início, acontece Pratyahara. Em seguida começa Dharana. Depois, lentamente, se inicia Dhyana. Antes que Samadhi se manifeste, os seus pensamentos, tornando-se impacientes e cansados, ficam para trás. Sadhana constante e intensa, com alimentação leve embora nutritiva, trarão um feliz sucesso na obtenção do Samadhi.

Assim como o arqueiro experiente está consciente das medidas que toma e repete depois, cada vez que for alvejar um pássaro, porque "se segurar o arco, a corda do arco e a flecha de determinada maneira, consegue atingir o pássaro", assim também o aspirante deveria seguir certas condições de conduta tais como a de se alimentar apropriadamente, uma vez que "comendo esse tipo de comida, seguindo uma pessoa que usa tal sistema, em determinada ocasião, consegue essa meditação e Samadhi".

Assim como um cozinheiro esperto, ao servir o seu amo, observa o tipo de comida que este prefere e depois disso passa a servi-lo para receber aumento de ordenado, assim o aspirante também deve observar os requisitos como os de nutrição, etc., no momento de conseguir a meditação e o Samadhi e, ao cumpri-los, atinge repetidas vezes o êxtase.

Um Hatha Ioguim tenta concentrar a sua mente controlando a sua respiração através do Pranayama, enquanto que um Raja Ioguim tenta concentrar a sua mente por Chitta-Vritti-Nirodha (restringindo as várias modificações do Chitta) não permitindo que a sua mente se aproprie de vários aspectos das coisas. Ele não se preocupa com o controle da respiração. Mas a sua respiração se torna automaticamente



controlada quando a sua mente está controlada. A Hatha Yoga é uma subdivisão da Raja Yoga.

Os prazeres mundanos intensificam o desejo de gozar de maiores prazeres. Em consequência, a mente das pessoas mundanas é muito irrequieta. Não há satisfação nem paz mental. A mente nunca se satisfaz, seja qual for o acúmulo de prazer que se possa proporcionar a ela. Quanto mais usufruir desses prazeres, tanto mais os desejará. Assim as pessoas são extremamente atormentadas e importunadas por seus próprios pensamentos. Elas estão cansadas de seus pensamentos. Por causa disso, os Rishis acharam que era melhor privar a mente de todos os prazeres sensuais, a fim de remover esses aborrecimentos e perturbações. Quando a mente se concentrar ou se extinguir não pode atormentar ninguém incitando a procura de mais prazer, e todos os aborrecimentos e perturbações serão eliminados para sempre e a pessoa atingirá a verdadeira paz.

As irradiações da mente são dispersivas, no caso das pessoas inclinadas às coisas terrenas. Há desperdício da energia mental em várias direções. Com a finalidade da concentração, essas irradiações esparsas têm que ser coligidas por Vairagya e Abhyasa, e então a mente precisa se voltar para Deus.

Os poderes da mente são como os raios dispersos de luz. Os seus raios são desviados para diversas coisas. Você terá que reuni-los, pacientemente, através de Vairagya e Abhyasa, através de Tyaga (renúncia) e através dos Tapas e então marchar corajosamente com infatigável energia na direção de Deus ou de Brahma. A iluminação começa quando os raios mentais estão concentrados.

Remova os Rajas e os Tamas que envolvem o Sattva da mente por Pranayama, por Japa, por Vichara e por Bhakti. Então ela se torna apta para a concentração.

Saiba que você está progredindo na Yoga e que o Sattva está aumentando enquanto você estiver sempre animado, quando a sua mente for constante e concentrada.

## 6. Reduza a Dispersão do Pensamento

Um cientista concentra a sua mente e inventa muitas coisas. Ele abre as portas da mente mais densa através da concentração, e penetra profundamente nas regiões mais elevadas da mesma, obtendo o conhecimento. Ele concentra todas as suas energias em um ponto e as utiliza nos elementos que está analisando e assim descobre os seus segredos.

Aquela pessoa que aprendeu a controlar a mente, terá a Natureza inteira sob controle.

Quando você encontra o seu amigo querido depois de seis anos sem vê-lo, a Ananda (felicidade) que você sente não provém da pessoa, mas de dentro de você mesmo. A mente está concentrada durante toda a sua vida e você sente a Ananda no íntimo do seu ser.

Quando as irradiações da sua mente se dispersam por várias coisas você sofre. Quando as irradiações são recolhidas e reunidas pela prática, ela se concentra e você sente a Ananda do íntimo.

Conforme a mente evolui, você se apossa conscientemente das correntes mentais dos pensamentos das outras pessoas, de perto ou de longe, vivas ou mortas.



Quando existe fé, a mente pode se concentrar facilmente naquilo que quer entender e o entendimento surge de pronto.

Se você acha difícil concentrar-se no seu coração ou no espaço entre as duas sobrancelhas (Trikuti) ou no topo da cabeça, você pode se concentrar em qualquer objeto exterior. Você pode se concentrar no céu azul, na luz do Sol, no ar que tudo envolve ou no Sol, na Lua ou nas estrelas.

Se você tiver dor de cabeça ou se o cérebro doer, transfira o seu centro de concentração para qualquer objeto fora do corpo.

Se tiver dor de cabeça ao concentrar-se no Trikuti (o espaço entre as duas sobrancelhas) por volver os olhos para cima, desista de vez da prática. Concentre-se no coração.

A mente pensa em palavras e em sua significação. Às vezes pensa em coisas. Quando você se esforça para obter uma direção única, você precisa deixar de pensar em coisas e em palavras e seus significados.

Alguns estudantes de medicina abandonam a faculdade logo depois de ingressarem nela, pois acham repugnante lavar o pus das feridas e dissecar os cadáveres. Eles cometem um erro grave. No início isso é nojento. Depois de estudar patologia, os medicamentos, cirurgia, anatomia patológica e bacteriologia, o curso será muito interessante no final do ano. Muitos aspirantes espirituais abandonam a prática da concentração da mente por acharem-na difícil de exercitar. Eles também, à maneira dos estudantes de medicina, cometem um grave erro. Ao iniciar a prática, quando você luta para transcender a consciência corpórea, é desagradável e incômodo. É como que uma luta corpo-a-corpo. As emoções e os Sankalpas serão abundantes. Ao praticar durante três anos a mente será fria, pura e forte. Você obterá uma grande alegria (Ananda). A soma total dos prazeres do mundo inteiro não representará nada se for comparada com a Ananda proveniente da meditação. De maneira nenhuma desista da prática. Labute. Persevere. Tenha paciência (Dhriti), Utsaha (alegria), e Sahasa (tenacidade, esforço). Finalmente você terá êxito. Nunca se desespere. Através da introspecção encontre os obstáculos que agem como empecilhos na sua concentração e remova-os um a um, com esforço e paciência. Não permita que novos Sankalpas e novos Vasanas venham à superfície. Corte-os pela raiz através de Viveka, Vichara e Dhyana.

O dever de um homem consiste no controle dos sentidos e na concentração da mente.

Havia um trabalhador que costumava fabricar flechas. Certa vez ele estava muito ocupado com seu trabalho. Ele estava tão concentrado no que fazia que não notou nem mesmo o grande séquito do Rajá com seu alarido passando em frente à sua loja. Assim deve ser a natureza da sua concentração quando você concentra a sua mente em Deus. Você precisa firmá-la em Deus e apenas em Deus. Não resta dúvida que leva algum tempo para conseguir o completo Ekagrata da mente. Você terá que se esforçar bastante para conseguir concentração num pensamento único. Sri Dattatreya transformou o acima mencionado fabricante de flechas em um dos seus Gurus.

Não se preocupe se mesmo durante a prática da meditação a sua mente divagar. Permita que ela flua. Vagarosamente, traga-a de volta para o seu Lakshya (centro). Pela prática constante, ela finalmente se focalizará no seu coração, no Atman, o Morador do seu coração, a meta final da vida. No começo, ela poderá se desviar



umas 80 vezes. Dentro de seis meses escapulará 30 vezes, dentro de 5 anos estará completamente concentrada na Consciência Divina. Então não se dispersará, mesmo que você tente ao máximo distraí-la; como o touro errante, que tinha o hábito de percorrer os pastos dos diversos fazendeiros para comer a grama, mas que agora come grão-de-bico fresco e sementes de algodão em seu próprio lugar de repouso.

*Reúna as Irradiações da Mente.* Assim como você terá de recolher com cuidado a sua roupa que caiu numa planta espinhosa, removendo os espinhos dela um a um, assim também terá de trazer de volta, com cuidado e aplicação, as irradiações esparsas da sua mente que foram durante muitos anos dirigidas às coisas.

Se houver uma tumefação inflamada nas suas costas que causa uma dor latejante, você não sentirá nenhuma dor à noite, enquanto estiver dormindo. Somente quando o pensamento estiver ligado à parte doente através do sistema nervoso e da lembrança constante, é que você começará a sentir dor. Se você puder afastar conscientemente o pensamento do local afetado, pela concentração em Deus, ou em qualquer outra coisa atraente, você não sentirá dor mesmo que esteja completamente acordado. Se você tiver uma vontade poderosa e um forte Titiksha (poder de persistência), então você também não sentirá qualquer dor. Ao pensar sempre em qualquer preocupação ou doença, você só aumentará o seu sofrimento e a sua dor.

## 7. Use Todos os Poderes

a) Na realidade, não há necessidade da busca de forças externas para ajudar o homem em suas tentativas e batalhas para conseguir a obtenção de qualquer fim desejado. O homem contém, dentro de si mesmo, amplos recursos em poder inerente que jazem intocados ou parcialmente utilizados por ele.

b) Apesar de suas potencialidades inerentes, o homem não consegue nenhuma grande realização, porque tem permitido que as suas faculdades se dispersem por centenas de coisas diferentes. Se regulá-las e aplicá-las de maneira inteligente, os resultados serão rápidos e concretos.

c) Para aprender a usar efetiva e racionalmente as suas faculdades, o homem não precisa esperar que novos métodos admiráveis sejam inventados para guiá-lo. Desde o alvorecer da criação, a Natureza por si mesma é fértil de exemplos e lições para ajudar o homem em cada caminhada de sua vida. A observação nos mostrará que toda a força da Natureza que pode agir livremente sobre uma ampla área se move comparativamente devagar, com um poder menor do que agiria se fosse concentrada em massa sobre apenas um único lugar.

d) O que forma o processo é a unificação das radiações dispersas e a concentração delas em um ponto determinado — seja coisa, idéia ou ação.

e) Como exemplos do poder gerado por uma concentração de força são mencionados: 1) o indolente e calmo fluxo de um rio, represado e acumulado, que se arremete com uma força surpreendente contra a comporta; 2) o fenômeno de toneladas de carga em vagões pesados sendo rebocados ou empurrados pelo poder do vapor concentrado na caldeira da máquina; 3) a mais comum visão doméstica, o barulho e o deslocamento da tampa que cobre o caldeirão quando este último começa a ferver; e 4) o calor usual dos raios do Sol que se torna, de repente, tão quente a pon-



to de queimar as coisas, quando é centralizado e focalizado através de lentes. É a mais simples e comum das ações, quando alguém usa esse princípio de maneira inconsciente, se verifica quando um homem, ao chamar alguém que está a uma boa distância, automaticamente, põe as mãos em concha e grita através das mesmas.

f) O processo pode ser aplicado pelos homens em qualquer setor de atividades de sua vida. O cirurgião realiza delicadas cirurgias com a mais extrema e cuidadosa atenção. A maior concentração assinala a condição do técnico, do engenheiro, do arquiteto ou do pintor experiente, empenhados em acertar os minuciosos detalhes de um projeto, de um mapa ou desenho, onde a precisão é de fundamental importância. Uma concentração semelhante é exibida pelos trabalhadores suíços especializados que modelam as partes delicadas dos relógios e de outros aparelhos científicos. Isso acontece em cada arte e em cada ciência.

g) Isso ocorre particularmente assim no campo espiritual, onde o aspirante tem de lidar com forças interiores. Os poderes da mente estão sempre dispersos e resistem às tentativas de concentração. Essa tendência oscilante é uma característica inata da matéria da mente. Dentre os métodos variados usados para diminuir e impedir essa inquietação da mente, aqueles que se utilizam dos sons e da percepção visual têm primazia, porque ambos têm um jeito especial de atrair a atenção e de acalmar a mente. Haja vista como um hipnotizador gentilmente subjuga a mente do "paciente" fazendo este último olhar fixo para os seus (do hipnotizador) olhos e ouvir a monótona repetição de suas constantes sugestões deliberadas. Temos uma outra pista para o método, ao observarmos como uma mãe canta suavemente para adormecer o seu filho pequenino. Também o acentuado: "Agora, meninos, olhem para cá", do professor, quando este deseja que eles prestem uma atenção especial para o que está explicando, é significativo. Ele sente que, ao forçá-los a olhar fixamente para ele, captará a atenção de suas mentes, de preferência para o seu ensinamento.

É por esse motivo que, no decorrer da disciplina espiritual, também, os métodos de desenvolvimento da concentração assumem a forma de olhar firmemente para um ponto, ou para o símbolo de Pranava ou o Mantra, ou ainda a escolha da imagem da divindade predileta. Alguns outros métodos o realizam com a repetição audível do mantra ou do nome do Senhor, ou OM, ou algumas toadas Kirtan selecionadas, com ritmo e entonação regulares. Por esses meios, gradualmente, a mente se interioriza e se concentra. À medida que esse estado se aprofunda, a pessoa aos poucos perde a consciência do que se passa a sua volta. Essa concentração, se continuada, conduz ao estado de Dhyana ou meditação, quando o praticante, então, se esquece até do plano físico.

Quando se persiste na meditação perfeita, ela traz a experiência da superconsciência do Samadhi, o último estágio da Consciência do Eu, ou a Compreensão.

## 8. História da Concentração

Antes de começar com a prática da concentração, você faria bem em saber alguma coisa sobre o pensamento subconsciente e suas funções.



Quando o Chitta está constrangido e fixo num certo tema ou objeto, isto é o que se chama de concentração. Uma grande parte de seu subconsciente se reduz a uma coleção de experiências submersas que podem ser trazidas à superfície da consciência através da concentração.

É um fato psicológico comprovado que os processos mentais pelos quais você obtém o conhecimento não estão meramente restritos ao campo da consciência, mas também alcançam o campo do inconsciente. Se você dominar a técnica de falar com a sua mente subconsciente e a arte de pô-la a trabalhar para você, da mesma maneira como você falaria com o seu empregado ou com um velho amigo, então todo o conhecimento será seu. Sim, trata-se de uma questão de prática e a prática fará você perfeito.

Quando você for incapaz de resolver alguns problemas de metafísica, de ciência ou de Filosofia, peça ao seu subconsciente, com confiança e fé total para fazer um pouco do trabalho por você, e pode estar certo de que ele lhe dirá como resolvê-los. Comande o seu pensamento subconsciente da seguinte maneira: "Olhe aqui, seu pensamento subconsciente! Eu quero a solução para esse enigma ou problema urgentemente, até amanhã pela manhã. Por favor, resolva-o depressa." Dê a sua ordem em termos bem claros, sem deixar dúvidas sobre ela. Na manhã seguinte, você, com certeza, terá a resposta do seu pensamento subconsciente. Mas, às vezes, o pensamento subconsciente está ocupado com outra coisa e, em tais casos, você terá de esperar alguns dias. Você terá de repetir a mesma ordem todos os dias até um dia determinado.

Tudo isso você herdou, tudo isso você trouxe consigo através dos inumeráveis ciclos de nascimentos no passado, tudo o que você viu, ouviu, usufruiu, saboreou, leu, seja nesta vida ou em vidas anteriores, está escondido em sua mente subconsciente. Por que você não domina a técnica da concentração e a maneira de comandar a sua mente subconsciente e usa livremente todo esse conhecimento?

Como você já sabe, a mente subconsciente é o seu servo fiel. Quando você for se deitar à noite, com a idéia de que se levantará às quatro horas da manhã, ou para apanhar um trem ou para praticar a meditação, é a sua mente subconsciente que o acordará na hora exata. Mesmo quando você está profundamente adormecido, ela está trabalhando. Ela não tem nenhum descanso. Ela ordena, analisa, compara, classifica os fatos e formas e, finalmente, cumpre as suas ordens.

Toda ação, toda a alegria ou sofrimento e, na verdade, todas as experiências deixam na chapa fotográfica da sua mente subconsciente as impressões sutis ou as potencialidades residuais que são a causa original dos futuros nascimentos, experiências de prazer ou de dor, e de nova morte. O renascimento ou a repetição de qualquer ação realizada nesta vida deixam uma lembrança. Porém, nos casos dos Ioguis desenvolvidos, a lembrança de vidas prévias também é ocasionada. Ele se aprofunda bem no íntimo e entra em contato real com os Samskaras (impressões sutis) das vidas pregressas. Ele as percebe diretamente através de sua Visão Iogue. Por intermédio da Samyama Iogue (concentração, meditação e Samadhi praticados juntos, ao mesmo tempo), o Ioguin consegue o conhecimento total das vidas passadas. Fazendo Samyama sobre os Samskaras dos outros, ele conhece as vidas passadas dos outros também. Maravilhosos são os poderes da concentração!

A mente é um poder nascido do Atman porque é através dela que Deus Se Manifesta como o universo diferenciado de nomes e de formas. A mente nada mais



é do que uma coleção de idéias e formações mentais. Assim como o pensamento do "Eu" é a raiz de todas as idéias, o pensamento é somente o pensamento "Eu".

O cérebro é a sede da mente no estado de vigília, o cerebelo é no estado de sono e o coração é sua sede no estado de sono profundo. Todos os objetos que você vê, nada mais são que a forma e a essência da mente. Ela cria; ela destrói. Um pensamento mais elevado influencia os pensamentos mais baixos. A telepatia, a adivinhação, o hipnotismo, o mesmerismo, a cura à distância e tantas outras ciências afins testemunham o fato. Indubitavelmente a mente é o maior poder do mundo. O seu controle supera todos os poderes.

Da mesma maneira como você pratica exercícios físicos, joga tênis ou críquete para manter a saúde física, você terá de conservar a saúde mental comendo a comida sattvica, praticando o divertimento mental de natureza inocente e inofensiva, mudando a maneira de pensar, descansando o pensamento por meio de idéias boas, nobres e sublimes e por meio do cultivo do hábito da alegria.

A natureza da mente é tal que assume a forma daquilo em que se pensa intensamente. Então, se você pensar nos vícios e nos defeitos dos outros, sua mente ficará impregnada desses vícios e defeitos, pelo menos durante esse momento. Aquele que conhece essa lei psicológica nunca se gratifica censurando os outros ou achando erros em sua conduta. Sempre elogiará os outros. Ele somente verá o bem nos outros. Essa é a maneira de crescer na concentração, na Ioga e na espiritualidade.

De acordo com a Escola Indiana de lógica, a mente é minúscula, de acordo com a filosofia da Raja Yoga ela a tudo-penetra, e a Escola Vedântica lhe confere um tamanho igual ao do corpo.

O sono profundo não é um estado de inatividade. Nesse estado o corpo causal (Karana Sarira) opera vigorosamente. A consciência associada, Prajna, também está presente. O Jiva (alma individual) está quase em contato direto com o absoluto. Assim como a fina camada de musselina vela a face de uma mulher e a torna invisível aos olhos do seu marido, assim também uma fina camada de ignorância separa a alma individual da Alma Suprema. Estudantes do Vedanta estudam profundamente esse estado. Ele tem uma importância filosófica profunda. Ele dá o indício para traçar a existência do Atman. Você descansa no seio quente da Mãe do Mundo, Rajesvari, que amorosamente derrama sobre você a paz, o vigor refrescante e a força para que enfrente a batalha diária da vida. Porém, para esse incomparável amor e gentileza da abençoada Mãe durante o sono profundo, a vida nesse plano físico seria quase impossível onde tantas misérias, tantas doenças, tantos cuidados, tantas preocupações, tantas ansiedades e tantos temores de todos os tipos torturam e atormentam você a cada momento. Como você se sente mal, melancólico e deprimido, se não tiver um sono sadio uma noite que seja, se acontecer de atrasar o seu sono por três ou quatro horas por ter ido a um espetáculo teatral noturno!

Grandes Iogins, como Jnanadeva, Bhartrihari e Patanjali, costumavam enviar e receber mensagens de pessoas distantes através da telepatia mental (rádio mental) e da transferência de pensamento. A telepatia foi o primeiro serviço de telégrafo sem fio de que se tem conhecimento no mundo. Os pensamentos viajam com uma velocidade tremenda pelo espaço. O pensamento se move. Ele tem peso, feitio, tamanho, forma e cor. É uma força dinâmica.

Afinal, o que é este mundo? Não é nada mais do que a materialização das formas-pensamento de Hiranyagarbha, ou Deus. Na ciência, você tem ondas de ca-



lor, de luz e de eletricidade. Na Yoga, também há ondas de pensamento. A mente tem uma força tremenda. Todos estão experimentando inconscientemente o seu poder em maior ou menor grau. Se você tem compreensão das ações da vibração da mente, se você conhecer a técnica do controle dos pensamentos, se você conhecer o método de transmitir pensamentos benéficos à distância para os outros, formando bem delineadas, bem definidas e poderosas ondas de pensamento, você poderá usar esse poder mil vezes melhor. A mente opera maravilhas. Um pensamento errado amarra, um pensamento certo libera. Por isso, pense corretamente e seja livre.

Querido filho! Desenvolva os poderes ocultos escondidos no íntimo, compreendendo e conhecendo os poderes da mente. Feche os olhos. Concentre-se lentamente. Você pode ver objetos distantes, ouvir sons longínquos, enviar mensagens para qualquer lugar e não só para esse planeta, mas igualmente para os outros; pode curar pessoas que estão a milhas de distância de você e pode mover-se por lugares distantes sem usar tempo nenhum. Acredite no poder da mente. O interesse, a atenção, a vontade, a fé e a concentração trarão o fruto desejado. Lembre-se de que a mente nasceu do Atman através de Seu Maya (Poder Ilusório).

A mente cósmica é a mente universal. A mente cósmica é a soma total de todas as mentes individuais. A mente cósmica é Hiranyagarbha ou Ishvara ou Karya Brahman. A mente do homem é somente um fragmento da mente mundial. Aprenda a integrar a sua pequena mente na Mente Cósmica e a obter a Onisciência e a experimentar a Consciência Cósmica.

Mantenha sempre uma mente equilibrada. Isso é uma coisa muito importante. É, sem dúvida, uma prática difícil, mas terá de realizá-la se desejar ter êxito na concentração. Manter o equilíbrio da mente no prazer e na dor, no frio e no calor, nos lucros e nas perdas, no sucesso e no fracasso, no louvor e na crítica, no respeito e no desacato é a verdadeira sabedoria. Isso é muito fatigante, na verdade, mas se você for capaz de fazê-lo, você será um poderoso potentado na Terra. Você estará pronto para ser adorado. Você será o homem mais rico, embora esteja vestido de andrajos e não tenha o que comer. Você será muito forte, apesar de ter uma frágil forma física. As pessoas mundanas perdem o seu equilíbrio mesmo por coisas insignificantes. Elas perdem o controle dos seus nervos e ficam rapidamente irritadas. Quando alguém perde o controle dos nervos desperdiça energia. Aqueles que desejam desenvolver o equilíbrio da mente devem desenvolver a discipulação e praticar o celibato e a concentração. Os que desperdiçam o seu sêmen, freqüentemente ficam irritados. O controle e a concentração da mente é um trabalho muito difícil. O santo Thayumanavar\*, no seu inimitável poema "Tejomayanandam", escreveu um lindo verso sobre a dificuldade de controlar a mente. Esse verso, intraduzível, diz o seguinte, numa tradução livre e grosseira:

"Você pode controlar um elefante louco;

Você pode fechar a boca do urso e do tigre;

\* Thayumanavar foi um santo poeta que viveu há cerca de 200 anos atrás no distrito de Tanjore, no sul da Índia. Seus cantos sobre o Vedanta são inspiradores e elevadores da alma. Todas as suas canções estão disponíveis agora, em discos. Elas penetram profundamente nos corações dos ouvintes. Elas são muito, muito populares no sul da Índia. Elas estão repletas de pensamentos profundos, sutis e filosóficos.



Você pode montar num leão;  
Você pode brincar com a cobra;  
Pela alquimia você pode melhorar o seu modo de vida;  
Você pode viajar incógnito através do universo;  
Você pode fazer dos deuses, vassalos;  
Você pode ser eternamente jovem;  
Você pode andar sobre a água;  
Você pode morar no fogo;  
Você pode conseguir todos os Siddhis, sentado em seu lar;  
Mas estar descansado pelo controle da mente  
É raro e difícil.”

Os sentidos são os seus verdadeiros adversários. Eles provocam você e perturbam a sua paz de espírito. Não faça companhia a eles. Domine-os. Retrinja-os. Refrei-os como faria com os seus inimigos no campo de batalha. Isso não é trabalho de um dia. Requer paciência e Sadhana humilde por um tempo bem longo. O controle dos sentidos é, na realidade, o controle do pensamento. Todos os dez sentidos precisam ser controlados. Mate-os de fome. Não lhes dê o que eles querem. Então eles obedecerão positivamente as suas ordens. Todas as pessoas de disposição mundana são escravas dos seus sentidos, embora possuam educação, imensa fortuna, apesar de terem poderes judiciais e executivos. Se for escravo do hábito de comer carne, por exemplo, você começará a exercer controle sobre a sua língua no momento em que desistir inteiramente desse hábito, por seis meses. Você sentirá conscientemente que ganhou um pouco de vantagem sobre esse sentido do paladar causador de encrenhas que começou a se revoltar contra você, há algum tempo atrás.

Seja cauteloso, atento e circunspecto. Observe a sua mente e as suas modificações. O Senhor Jesus disse: “Vigiai e orai.” Vigiar a mente é introspecção. Um em um milhão se dedica a essa prática engrandecedora da alma. As pessoas estão imersas na materialidade. Loucamente correm atrás do dinheiro e das mulheres. Elas não têm tempo para pensar em Deus e nas coisas espiritualmente mais elevadas. O Sol nasce e a mente retoma de novo a sua velha, costumeira rotina, de comer, de beber, de se divertir e de dormir. O dia passou. Dessa maneira passa a vida inteira. Não existe progresso moral nem espiritual. A pessoa que realizar a introspecção diária pode descobrir os seus próprios defeitos e removê-los por métodos convenientes e pode obter o controle gradual sobre a mente. Ela não permitirá que intrusos como o desejo sensual, a cólera, a cobiça, a fraude e o orgulho entrem na estrutura mental. Ela pode praticar ininterruptamente a concentração. Auto-análise diária e exame de consciência são outras práticas indispensáveis. Porque somente você pode remover seus defeitos e crescer rapidamente em concentração. O que é que um jardineiro faz? Observa cuidadosamente as plantinhas novas, remove diariamente as ervas daninhas, constrói uma cerca sólida ao redor delas, e rega-as todos os dias na hora apropriada; e assim, elas crescem maravilhosamente e logo produzem frutos. Da mesma maneira, você deve encontrar os seus defeitos pela introspecção e auto-análise e erradicá-los por meios convenientes. Se um método falhar, você deve se valer de outro. A prática requer paciência, perseverança, tenacidade como a das sanguessugas, esforço, vontade férrea, inteligência sutil e coragem. Mas a recompensa é valiosa. É a Imortalidade, a Paz Suprema e a Bem-aventurança Infinita!



Você deve tentar possuir uma mente serena. Você deveria praticar a serenidade em cada momento da sua carreira de Iogue. Se a sua mente é desassossegada você não pode progredir nem um pouquinho na concentração. Portanto, a primeira coisa e a mais importante que você deve possuir por todos os meios é a serenidade da mente. A meditação silenciosa pela manhã, a renúncia aos desejos, uma dieta conveniente, a disciplina dos sentidos, e a observância do voto diário de silêncio por pelo menos uma hora, produzirão a serenidade. Todos os habituais pensamentos vãos, as fantasias selvagens, os sentimentos errados, os cuidados, as preocupações, as ansiedades, as idéias confusas e toda a sorte de medos imaginários precisam ser totalmente eliminados. Nessa ocasião, e somente então, é que você pode ter a esperança de ter uma mente tranqüila. As bases da Yoga só podem ser bem e verdadeiramente lançadas se o aspirante possuir o grau máximo de serenidade. Apenas uma mente calma pode compreender a verdade, ver Deus ou Atman, receber a Luz Divina. A experiência espiritual será permanente se você tiver uma mente serena. De outra maneira ela vem e se vai.

Assim que levantar de manhã, entre as quatro e as seis horas, ore fervorosamente ao Senhor, louve os Seus nomes e medite sobre Ele com todo o seu coração. Em seguida faça uma promessa: "Hoje eu observarei a castidade. Falarei somente a verdade. Também não ferirei os sentimentos alheios. Nem perderei a calma hoje." Observe a sua mente. Seja resoluto. Você certamente terá êxito nesse dia. Depois continue a manter a promessa por uma semana inteira. Você ganhará força. A sua força de vontade se desenvolverá. Em seguida mantenha a sua promessa por um mês inteiro. Mesmo se cometer alguns enganos no início, não precisa se alarmar desnecessariamente. Os erros são os seus melhores mestres. Você não cometerá os mesmos erros novamente. Se você for responsável e sincero, o Senhor derramará as Suas Bênçãos sobre você. O Senhor dará a você a força para poder enfrentar as dificuldades e os desafios da batalha diária pela vida.

Aquele que controlou a sua mente é realmente livre e feliz. Liberdade física não é liberdade. Se você se deixa levar facilmente por impulsos e emoções que surgem, então você está sob a influência dos humores, das ansiedades e das paixões. E como pode então ser verdadeiramente feliz? Ó minha doce e amada criança! Você é como um barco sem leme. Você é atirado de um lado para outro como um pedaço de palha na vastidão do oceano. Você ri por cinco minutos e chora durante cinco horas. O que uma esposa, um filho, amigos, dinheiro, renome e poder podem fazer por você, se estiver sob a influência dos impulsos do seu pensamento? Verdadeiro herói é aquele que controlou a sua mente. Existe um provérbio que diz: "A pessoa que controlou o seu pensamento, controlou o mundo." A verdadeira vitória é aquela sobre o pensamento. Essa é que é a verdadeira liberdade. Profunda disciplina rigorosa e restrições auto-impostas eventualmente extirparão todos os desejos, pensamentos, impulsos, anseios e paixões. Somente nessa ocasião e não antes dela é que você pode esperar libertar-se na escravidão da mente. Você não deve mostrar nenhuma tolerância para com ela. Ela é um diabinho travesso. Reprima-a com medidas drásticas. Torne-se um Iogue perfeito. O dinheiro não pode trazer-lhe a liberdade. A liberdade não é uma mercadoria que pode ser adquirida no Mercado Crawford. Ela é um raro tesouro escondido, guardado por uma serpente de cinco cristas. A menos que você mate ou domine essa serpente, você não terá acesso a este tesouro. Esse Tesouro é a Riqueza Espiritual que é a Liberdade; que é a Bem-aventurança. A serpen-



te é a sua mente. As cinco cristas são os seus cinco sentidos através dos quais silva a serpente da mente.

A mente rajásica sempre quer coisas novas. Deseja variedade. Ela se aborrece com a monotonia. Quer mudanças de ambiente, mudança de alimentação, em resumo, quer uma mudança geral. Mas você pode treinar a mente na fixação em uma coisa só. Você não deve lamentar-se da monotonia. Deve ter paciência, inflexível vontade e persistência incansável. Somente então será bem sucedido na Yoga. Aquele que sempre quer novidades não está pronto para a Yoga. Você deve prender-se a um lugar, a um mestre espiritual, a um método, a um sistema de Yoga. Este é o caminho para o sucesso positivo.

Você deve ter sede intensa e verdadeira pela compreensão de Deus. Então todos os obstáculos serão desviados. Nesse caso a concentração será bastante fácil para você. A simples efervescência emocional durante a vida, desprovida da curiosidade ou da obtenção dos poderes psíquicos não pode produzir qualquer resultado tangível.

Se você é descuidado, se é irregular na concentração, se o seu interesse (Vairagya) desvanece, se desiste da prática por alguns dias por causa da preguiça, as forças adversas o afastarão do caminho verdadeiro da Yoga. Você fracassará. Será difícil atingir novamente o adiantamento anterior. Por esse motivo seja constante em sua concentração.

Seja alegre e feliz. Mande para longe a depressão e a tristeza. Não existe nada mais contagioso do que a depressão. Um homem deprimido e triste pode irradiar somente vibrações desagradáveis e doentias a sua volta; ele não pode transmitir alegria, amor e paz. Por essa razão nunca saia do seu quarto se estiver deprimido e triste, para que não espalhe a influência perniciosa em volta de você. Viva apenas para ser uma bênção para os outros. Irradie a alegria, a paz e o amor. A depressão consome o âmago do seu ser e corrói como um cancro. Ela é, na realidade, uma calamidade mortal. A depressão se manifesta por causa de algum desapontamento ou erro, por pessimismo agudo ou por debates acalorados, maus pensamentos ou sentimentos errôneos. Separe-se desses sentimentos negativos e identifique-se com o Supremo Ser. Então nenhuma má influência exterior pode atingi-lo. Você será invulnerável. Desvie a sensação de depressão e tristeza, de uma vez, com pesquisas, com cantos divinos, com orações, com a entoação de OM, com Pranayama, com uma rápida caminhada ao ar livre, mantendo a mente na idéia oposta, isto é, na alegria. Tente ser feliz em todas as situações e irradie somente a alegria para todas as direções.

Meu filho, porque você se lastima? Remova a venda dos seus olhos e agora veja. Você está rodeado pela verdade e só pela verdade. Tudo é somente Luz e Bem-aventurança. A catarata da ignorância nublou a sua visão. Remova imediatamente a catarata. Ponha um novo par de óculos desenvolvendo a visão interior do conhecimento através da prática constante da concentração.

Não é a idéia sozinha que determina a ação. Há pessoas inteligentes que pensam razoavelmente sobre os prós e contras de uma coisa mas, quando chega a hora de agir, são desencaminhadas pelas tentações. Elas fazem coisas erradas e mais tarde se arrependem. É o sentimento que realmente impele o homem à ação. Alguns psicólogos dão ênfase especial à imaginação e dizem que é a imaginação que realmente determina a ação. Eles trazem as seguintes ilustrações para corroborar o seu ponto de vista. Imagine uma longa prancha com 30 cm de largura colocada entre dois torresões de edifício com quase sete metros de altura. Quando você começa a andar so-



bre essa prancha, você imagina que vai cair e, assim, você realmente cai, embora seja capaz de andar sobre a mesma prancha se ela estiver colocada no solo. Suponha que você vá de bicicleta por um caminho muito estreito. Você vê uma pedra grande no caminho; imagina que vai bater com a bicicleta na pedra; assim, realmente faz isso. Alguns outros psicólogos dizem que é a vontade que determina a ação. A vontade pode realizar qualquer coisa. A vontade é a força da alma. Os vedantas acatam esta última opinião.

Voltando agora ao assunto da concentração propriamente dita, as ondas do pensamento causadas por formas-pensamento são denominadas Vrittis. Essas ondas devem ser acalmadas ou contidas. Só então você pode compreender a Alma. Uma mente bem-treinada pode se concentrar à vontade em qualquer coisa, interna ou externa, excluindo todas as demais. A prática da concentração é um pouco aborrecida no início, mas lhe dará imensa felicidade depois de algum tempo. A paciência e a perseverança são imprescindíveis. A regularidade também é necessária. Nos Sastras hindus o pensamento é comparado às ondas do oceano. Você pode ver claramente o seu reflexo nas águas do oceano, quando todas as ondas da superfície se aquietam completamente e se tornam tranqüilas. Assim também você pode compreender a Alma, a Luz das luzes, somente quando todas as ondas se acalmarem no lago do pensamento.

Se você se interessar pela prática da concentração, se você tiver um propósito definido, fará um progresso surpreendente na concentração. O neófito sentirá grande interesse na prática ao viver algumas experiências psíquicas tais como ver luzes brilhantes, ouvir sons celestiais, aspirar aromas raros e assim por diante, e ao começar a pensar nas vantagens de se tornar um Ioguin completamente desenvolvido.

Algumas pessoas podem concentrar-se somente em temas agradáveis ou interessantes. Se elas conseguirem se interessar por coisas desagradáveis também, podem igualmente obter uma boa concentração em coisas desinteressantes. Quando as irradiações da mente são reunidas e recolhidas através da prática, ela se torna concentrada e você tem Ananda do interior. A soma total dos prazeres do mundo inteiro não é nada quando comparada à bem-aventurança obtida através da concentração e da meditação. A qualquer custo, não desista da prática da concentração. Persevere. Tenha paciência, perseverança, alegria, tenacidade e aplicação. Acabará obtendo sucesso. *Nil desperandum*. Sri Sankaracharya escreveu em seu comentário sobre o Upanishad Chhandogya: "O dever de um homem consiste no controle dos sentidos e na concentração da mente" (Capítulo VII-xxi-i). Encontre, através da introspecção séria, os vários impedimentos que agem como empecilhos à sua concentração e com dedicação, remova-os um a um. Não permita que novas idéias (Sankalpas) e desejos (Vasanas) venham à tona. Corte-os pela raiz através do discernimento, do exame, da concentração e da meditação.

Todas as pessoas se concentram até certo ponto, quando lêem um livro, quando escrevem uma carta, quando jogam tênis e até mesmo quando fazem qualquer tipo de trabalho. Mas, para propósitos espirituais, a concentração deverá ser desenvolvida até um grau infinito. A mente é como um macaco desacorrentado. Ele tem a capacidade de dedicar-se a um assunto de cada vez, embora seja capaz de passar de um assunto para outro com tremenda velocidade, na realidade tão rapidamente, que poderá se ocupar de várias coisas ao mesmo tempo. Porém, os melhores filósofos e videntes, orientais e ocidentais, se atêm à teoria da "idéia única" como sendo a teoria



correta. Isso concorda com a nossa experiência, bem como com qualquer outra. A mente está sempre inquieta. Isso se deve à força dos Rajas e à paixão. A concentração é necessária para o êxito nos assuntos materiais. Um homem que tenha um apreciável grau de concentração possui maior capacidade de produção e realiza mais trabalho em menos tempo. É preciso dizer que o estudante da Yoga será amplamente recompensado pelo seu esforço de concentração?

Quando você estudar um livro, focalize seu pensamento inteiro no que tem em mãos. Não permita que o pensamento veja qualquer outro objeto exterior ou ouça qualquer som. Reúna todas as radiações esparsas da mente. Desenvolva o poder da atenção. A atenção, como eu mencionei antes em algum lugar, não representa uma parte insignificante na concentração. A concentração é, na verdade, a exatidão do campo da atenção. Ela é um dos sinais de uma vontade treinada. Ela é encontrada nos homens de personalidade forte.

Pratique a atenção nas tarefas desagradáveis que você tem evitado (por serem desagradáveis). Demonstre interesse por coisas e idéias desinteressantes. Mantenha-as na mente. O interesse despertará, aos poucos. Muita fraqueza mental desaparecerá. A mente se tornará cada vez mais forte. A força com que alguma coisa a atrai, depende da atenção dispensada a ela. Mais ainda, a grande arte da memória é a atenção: pessoas desatentas têm péssima memória.

Quando você joga cartas ou xadrez, existe grande concentração, contudo, a mente não está repleta de idéias puras e divinas. O conteúdo mental é de natureza indesejável. Dificilmente você sentirá o frêmito Divino, o êxtase e a elevação da mente, quando ela está repleta de idéias impuras. Cada idéia tem as suas próprias associações mentais. Você terá que preencher a mente com idéias espirituais sublimes. Somente então, ela ficará liberta das idéias mundanas. A imagem do Senhor Jesus ou de Buda ou de Krishna está associada com idéias sublimes, que enlevam a alma; xadrez e baralho estão associados com idéias de jogatina, de impostura, etc.

A invocação de imagem refletida mostra os objetos vistos, tão bem como os não vistos. Indubitavelmente, um homem se torna puro por sua visão verdadeira. O reflexo pode responder qualquer pergunta que você deseja fazer. O praticante da Yoga que for hábil para ver a sua própria imagem refletida no céu, será capaz de saber se os seus empreendimentos serão ou não coroados de êxito. Esses Iogins que conseguiram todos os benefícios da concentração, declararam: "Num céu claro, iluminado pelo Sol, contemple com um constante olhar fixo a sua imagem refletida; assim que ela for vista por um segundo que seja no céu, você imediatamente contemplará Deus. Aquele que vê diariamente o seu reflexo no céu adquirirá longevidade. Nunca se deparará com a morte acidental. Quando a imagem refletida for vista inteiramente, então o praticante da Yoga é vitorioso e tem sucesso. Ele conquista Prana e vai para qualquer lugar. A prática é bastante simples. A pessoa obtém os frutos dela, em pouco tempo. Alguns obtiveram resultados em uma ou duas semanas. Quando o Sol romper, fique em pé de maneira tal que o seu corpo projete uma sombra no chão e que você possa vê-la facilmente. Em seguida, fixe o seu olhar no pescoço da sombra por algum tempo e então olhe para o céu; isso dá sorte. A sombra irá responder qualquer pergunta para você. Se você não conseguir a sombra, continue o exercício até conseguir. Você também pode praticar com a luz da Lua.

Algumas pessoas sentem imensa dor e agonia em alguma parte do corpo quando estão doentes. A razão não precisa ser procurada muito longe. Elas ficam sempre



pensando no mal, e não sabem como desviar o pensamento da parte do corpo, afetada pela doença, através da prática da abstração e pela concentração da mente em qualquer outra coisa. Algumas pessoas sentem menos dor do que outras. Tais pessoas sabem como desviar a mente do local da doença. Sempre que sentir dor no corpo, pratique a concentração na sua divindade tutelar, ou estude alguns livros de filosofia. O sofrimento desaparecerá.

A concentração é um processo puramente mental. Ele necessita de que a mente se volte para o interior. Não é um exercício para os músculos. Não deve haver tensão indevida no cérebro. Você não deve lutar e combater violentamente com a mente.

Sente-se numa posição confortável. Relaxe todos os músculos do corpo. Não deve haver funções musculares, nem emocionais, nem nervosas ou mentais. Acalme a mente. Silencie os pensamentos borbulhantes. Acalme as emoções. Ponha um freio no processo do pensamento. Não preste atenção às idéias que se querem introduzir. De uma sugestão à mente: "Eu não me importo se vocês estão aí ou não." Em outras palavras, seja indiferente. As idéias intrusas logo deixarão a fábrica mental. Elas não causarão qualquer problema. Esse é o segredo da disciplina mental. O progresso na concentração só será visível pouco a pouco. Não se tenha em pouca conta. Seja regular em sua prática. Não a interrompa nem por um dia. O Senhor Jesus diz: "Esvazie-se eu o preencheréi." Este processo de eliminar todas as idéias deve ser atendido para que você obtenha algum poder de concentração. Sempre se mantenha em um estado de ânimo positivo. Quando você desejar se concentrar em uma parte do trabalho que tem de ser feito com cuidado, você pode usar toda a sua vontade e também a sua imaginação. A imaginação ajuda até mesmo a concentração.

Excesso de exercício físico, tagarelice exagerada, abuso de alimentação, envoltimentos demasiados com mulheres ou pessoas inconvenientes, caminhadas muito longas, causam a desatenção da mente. Aqueles que praticam a concentração precisam abandonar essas coisas. Seja qual for o seu trabalho, realize-o com concentração perfeita. Nunca deixe um trabalho por terminar.

O celibato, o Pranayama, a redução das carências e das atividades, a renúncia aos objetos, a solidão, o silêncio, a disciplina dos sentidos, a destruição do apetite sexual e da ambição, o controle do medo, a ausência de envolvimento com as pessoas, a desistência da leitura dos jornais e das idas aos cinemas — tudo isso pavimentam o longo caminho do aumento do poder da concentração.

Mesmo se a mente escapar durante a concentração, não se preocupe. Deixe-a ir. Vagarosamente, traga-a de volta para o objeto da concentração. No início, a mente pode fugir 50 vezes; dois anos de prática reduzirão o número para 20; mais três anos de prática contínua e persistente reduzirão o número para zero. Então ela estará completamente centrada na consciência divina. Ela não mais fugirá, mesmo se você tentar deixá-la escapar. Esta é a experiência prática daqueles que obtiveram o domínio completo sobre seus pensamentos.

Arjuna tinha uma concentração maravilhosa. Ele aprendeu a ciência dos arqueiros de Dronacharya. Um pássaro morto era amarrado num poste de tal maneira que o seu reflexo era captado em uma bacia com água, diretamente embaixo, no chão. Arjuna via o reflexo do pássaro na bacia com água e mirava com sucesso atingindo o olho direito do pássaro real atado ao poste lá em cima.

Também Napoleão tinha um marcante poder de concentração. Diz-se que ele tinha perfeito controle sobre os seus pensamentos. Ele podia retirar uma idéia de



um escaninho do cérebro, se entreter com ela por quanto tempo quisesse e então podia fazê-la retroceder para aquele lugarzinho escondido do cérebro. Ele tinha um cérebro especial com escaninhos especiais.

Quando você estuda um livro com profundo interesse, não ouve nem vê um homem gritando ou chamando pelo seu nome. Você não sente o doce aroma das flores que continuam sobre a mesa ao seu lado. Isso é concentração. Isso é ter a mente concentrada em uma única coisa (Chitta-Ekagrata). A mente está firmemente concentrada em uma coisa e somente nessa coisa. A sua concentração precisa ter essa mesma intensidade e profundidade quando você pensa em Deus ou em Atman. É fácil concentrar a mente em coisas mundanas porque ela está naturalmente interessada nelas, por força do hábito. Os padrões rotineiros já estão impressos no cérebro. Você terá de criar novos padrões concentrando seguidas vezes o pensamento em Deus. Depois de algum tempo a mente não se desviará para objetos materiais, uma vez que usufruirá a alegria e satisfação íntimas.

Alguns psicólogos ocidentais asseguram: "A mente que vaga sem rumo pode ser levada a movimentar-se em um pequeno círculo limitado, apenas pela prática da concentração. Não pode se fixar apenas a um ponto. Se estiver concentrada num ponto único então terá lugar a inibição mental. Nada se pode conseguir se houver inibição da mente. De nada serve, conseqüentemente, inibi-la." Isto não é correto. O seu controle total pode ser obtido quando todas as ondas de pensamento são perfeitamente destruídas. O Ioguin realiza maravilhas com a concentração da mente num único objeto. Depois que esse tipo de concentração é atingido (Ekagrata), você tem de alcançar total supressão da mente (Nirodha). Nesse estado, todas as suas modificações decrescem. Ela fica positivamente em branco. Em seguida o Ioguin destrói esse vazio também, identificando-se com o Supremo Purusha ou a Alma do Ser do qual a mente toma emprestada a sua luz. Nesse momento, ele consegue a onisciência e a emancipação final (Kaivalya). Esses são assuntos que são grego e latim para os nossos psicólogos ocidentais. Portanto, eles tateiam nas trevas. Eles não fazem idéia do Purusha que testemunha as atividades da mente.

O homem é um complexo animal social. Ele é um organismo biológico e desse modo é caracterizado por certas funções fisiológicas tais como a circulação sanguínea, a digestão, a respiração, a excreção, etc. Ele também é definitivamente caracterizado por possuir certas funções psicológicas tais como o pensamento, a percepção, a memória, a imaginação, etc. Ele vê, pensa, saboreia, cheira e sente. Do ponto de vista filosófico ele é a imagem de Deus, ou melhor, ele é o próprio Deus. Ele perdeu a sua glória divina ao comer o fruto da árvore proibida. Ele pode reconquistar a sua divindade perdida através da disciplina mental e da prática da concentração.

## 9. Yoga Prasnotari

**P.** Em que alguém pode se concentrar?

**R.** No início, pode concentrar-se numa forma concreta, na forma do Senhor Krishna com a flauta na mão ou na forma do Senhor Vishnu com a concha, o disco, a clava e o lótus nas quatro mãos.



*P.* Um homem me aconselhou a olhar constantemente para um ponto no espaço que fica entre as duas sobrancelhas, no reflexo do meu rosto no espelho. Posso fazer assim?

*R.* Você pode. Esse é um dos modos de concentração. Mas atenha-se a um método, apenas à imagem de Rama. Você pode evoluir espiritualmente quando se concentra na Sua Forma divina e medita sobre as Suas Qualidades.

*P.* Por que as pessoas se concentram no Saligram?

*R.* Porque ele tem o poder de induzir facilmente a concentração.

*P.* Eu estou me concentrando em Trikuti, na imagem de OM e no som. Estou certo na minha concentração?

*R.* Você está certo. Associe a idéia da pureza, de Sat, de Chit, de Ananda, de perfeição, etc., com OM. Sinta que você é a consciência que tudo penetra. Essa espécie de Bhava é necessária.

*P.* O que eu preciso fazer para ter profunda concentração de pensamento?

*R.* Desenvolva intensa Vairagya mental. Aumente a duração da prática. Sente-se sozinho. Não se envolva com pessoas indesejáveis. Observe Mauna por três horas. Tome leite e coma frutas à noite. Eu asseguro que você terá profunda concentração da mente.

*P.* O discípulo precisa de palavras de encorajamento. Ele deseja estar frequentemente em contato com o seu guru. É por essa razão que eu sempre perturbo você. Posso perguntar agora como o poder de concentração aumenta?

*R.* Você pode me escrever muitas vezes. A perturbação diz respeito ao pensamento. Sempre existe a paz para aquele que vive no Atman que transcende o pensamento. Perturbações, aborrecimentos e aflições dificilmente atingirão uma pessoa que vive no espírito. A concentração aumenta ao restringir os seus desejos e as suas carências, observando o Mauna (silêncio) por duas horas diárias, permanecendo em reclusão num quarto silencioso por uma ou duas horas diárias, praticando o Pranayama, rezando, aumentando o número das meditações ao crepúsculo e ao anoitecer, por Vichara, etc.

*P.* O Japa pode trazer benefício à concentração?

*R.* Sim, faça o Manasika Japa.

*P.* Quando tento me concentrar no Trikuti sinto uma leve dor de cabeça. Existe algum remédio para isso?

*R.* Não lute com a mente. Não realize esforço violento ao concentrar-se. Distenda todos os nervos, os músculos e o cérebro. Faça uma concentração moderada, de maneira natural. Isso removerá a tensão excessiva e a dor de cabeça que disso resulta.

*P.* A minha mente ainda é inconstante e a carne é fraca. As tentativas de concentração algumas vezes são coroadas de êxito, mas frequentemente terminam em desapontamento. A purificação da mente não é fácil. O que você sugere?

*R.* O seu Vairagya não é intenso. Desenvolva o Vairagya. Faça Sadhana intensa. Aumente o período de meditação para quatro horas. Reduza a sua Vyavahara (atividade). Retire-se para o isolamento ou em Rishikesh, ou em Uttarakasi. Observe o Mauna por três meses inteiros. Você terá uma meditação e uma concentração maravilhosas.

*P.* Por que o Iogim que exerce Sakti-Sanchara sobre o seu discípulo lhe pede para desistir de todos os outros tipos de Sadhana?

**R.** A fim de desenvolver uma fé intensa, a constância no caminho e a devoção concentrada em apenas uma única forma de Yoga.

**P.** Eu faço duas horas de Japa diariamente e meia hora de Pranayama. Posso obter Ekagrata e Tanmayata em dois ou três anos?

**R.** Sim. Você pode, se for puro e sincero em sua Sadhana.

## CAPÍTULO II

### A PRÁTICA DA CONCENTRAÇÃO

1. A Atitude

2. O Estado de Concentração

3. O Estado de Ekagrata

4. O Estado de Tanmayata

5. O Estado de Nirvikalpa

6. O Estado de Samadhi

7. O Estado de Nirvana

8. O Estado de Moksha

9. O Estado de Brahmacharya

10. O Estado de Bhakti

11. O Estado de Karma

12. O Estado de Jnana

13. O Estado de Raja

14. O Estado de Nyasa

15. O Estado de Hatha

16. O Estado de Kundalini

17. O Estado de Sahaja

18. O Estado de Siddhi

19. O Estado de Siddhanta

20. O Estado de Siddhanta

21. O Estado de Siddhanta

22. O Estado de Siddhanta

23. O Estado de Siddhanta

24. O Estado de Siddhanta

25. O Estado de Siddhanta

26. O Estado de Siddhanta

27. O Estado de Siddhanta

28. O Estado de Siddhanta

29. O Estado de Siddhanta

30. O Estado de Siddhanta

31. O Estado de Siddhanta

32. O Estado de Siddhanta

33. O Estado de Siddhanta

34. O Estado de Siddhanta

35. O Estado de Siddhanta

36. O Estado de Siddhanta

37. O Estado de Siddhanta

38. O Estado de Siddhanta

39. O Estado de Siddhanta

40. O Estado de Siddhanta

41. O Estado de Siddhanta

42. O Estado de Siddhanta

43. O Estado de Siddhanta

44. O Estado de Siddhanta

45. O Estado de Siddhanta

46. O Estado de Siddhanta

47. O Estado de Siddhanta

48. O Estado de Siddhanta

49. O Estado de Siddhanta

50. O Estado de Siddhanta

51. O Estado de Siddhanta

52. O Estado de Siddhanta

53. O Estado de Siddhanta

54. O Estado de Siddhanta

55. O Estado de Siddhanta

56. O Estado de Siddhanta

57. O Estado de Siddhanta

58. O Estado de Siddhanta

59. O Estado de Siddhanta

60. O Estado de Siddhanta

61. O Estado de Siddhanta

62. O Estado de Siddhanta

63. O Estado de Siddhanta

64. O Estado de Siddhanta

65. O Estado de Siddhanta

66. O Estado de Siddhanta

67. O Estado de Siddhanta

68. O Estado de Siddhanta

69. O Estado de Siddhanta

70. O Estado de Siddhanta

71. O Estado de Siddhanta

72. O Estado de Siddhanta

73. O Estado de Siddhanta

74. O Estado de Siddhanta

75. O Estado de Siddhanta

76. O Estado de Siddhanta

77. O Estado de Siddhanta

78. O Estado de Siddhanta

79. O Estado de Siddhanta

80. O Estado de Siddhanta

81. O Estado de Siddhanta

82. O Estado de Siddhanta

83. O Estado de Siddhanta

84. O Estado de Siddhanta

85. O Estado de Siddhanta

86. O Estado de Siddhanta

87. O Estado de Siddhanta

88. O Estado de Siddhanta

89. O Estado de Siddhanta

90. O Estado de Siddhanta

91. O Estado de Siddhanta

92. O Estado de Siddhanta

93. O Estado de Siddhanta

94. O Estado de Siddhanta

95. O Estado de Siddhanta

96. O Estado de Siddhanta

97. O Estado de Siddhanta

98. O Estado de Siddhanta

99. O Estado de Siddhanta

100. O Estado de Siddhanta



## CAPÍTULO II

### A PRÁTICA DA CONCENTRAÇÃO

#### 1. A Atenção

Você precisa manifestar um grande interesse na prática da concentração. Somente assim a sua atenção total será dirigida para o objeto sobre o qual você deseja se concentrar. Não existe concentração se não houver um grau apreciável de interesse e de atenção manifestados pelo praticante. Por essa razão você precisa conhecer o significado dessas duas palavras.

A atenção é o uso constante da mente. Ela é a focalização da mente em alguma coisa escolhida. Você pode desenvolver as suas faculdades e capacidades mentais através da atenção. Onde houver atenção, também haverá concentração. A atenção deve ser cultivada aos poucos. Ela não é um processo específico. Ela é a totalidade do processo mental sob um dos seus aspectos.

A compreensão sempre envolve a atenção. Compreender é estar atento. Através da atenção você tem um nítido e um claro conhecimento das coisas. Toda a energia está concentrada na coisa para a qual a atenção está dirigida. Obtém-se um esclarecimento completo e total. Enquanto perdura a atenção, todas as radiações esparsas da mente são recolhidas. Na atenção há esforço e empenho da mente. Ela recebe uma profunda impressão das coisas, através da atenção. Se a sua atenção for boa, você pode dedicar-se exclusivamente ao assunto que tem em mãos. Um homem atento tem boa memória. Ele é cauteloso e ponderado. Ele é vivo e expedito.

A atenção representa um grande papel na concentração. Ela é a base da vontade. Se for adequadamente orientada e dirigida para o mundo interior com o propósito da introspecção, ela irá esmiuçar a mente e iluminar os muitos fatos assombrosos para você.

A atenção é a focalização da consciência. A atenção (Avadhana) tem um papel predominante na concentração. Ela é um dos sinais de uma vontade treinada. Ela é encontrada nos homens de mentalidade forte. É uma faculdade rara. Brahmacharya desenvolve admiravelmente esse poder. Um Iogue que possuir essa faculdade pode até mesmo focalizar a mente em um objeto desagradável por um longo tempo. É fácil manter a mente numa coisa que lhe é agradável. A atenção pode ser cultivada e desenvolvida pela prática persistente. Todos os grandes homens do mundo atingiram essa grandeza conseguindo obtê-la através dessa faculdade.

Coloque a sua atenção naquilo que estiver realizando no momento. Pratique a atenção nas tarefas desagradáveis que você tem evitado por causa do seu desagrado.



Mostre interesse pelas coisas e idéias que não lhe interessam. Mantenha-as na sua mente. Vagarosamente o interesse se manifestará. Muitas fraquezas mentais desaparecerão. A mente se tornará cada vez mais forte.

A força com a qual alguma coisa se enraiza na mente geralmente depende do grau de atenção que lhe é dada. Mais do que isso, a grande habilidade da memória é a atenção; as pessoas inativas têm memórias deficientes.

A mente humana tem o poder de atender a uma coisa de cada vez, contudo é capaz de passar de uma coisa para outra com um grau admirável de rapidez, na verdade, com tanta velocidade que se tem a impressão que ela pode se ocupar com várias coisas ao mesmo tempo. Mas as maiores autoridades ocidentais e orientais se atêm à teoria da idéia "única" como sendo a correta. Essa teoria também está de acordo com a experiência cotidiana das pessoas.

Se você analisar cuidadosamente as funções e as operações mentais, nenhum processo pode ser isolado ou deixado de lado. Não é possível separar a atenção como se fora uma função separada. Você observa alguma coisa; por esse motivo você está atento.

A atenção pertence a todos os estados de consciência e está presente em todos os campos da consciência. Um atento estudante do caminho espiritual pode ouvir (Sravana) os Srutis de maneira eficiente. O oficial militar diz "atenção" e o soldado está com sua arma pronto a cumprir as suas ordens. Só um soldado atento pode acertar no alvo. Ninguém pode obter sucesso em atividades espirituais ou materiais, sem atenção.

Existem Ioguis que podem realizar oito ou dez coisas, ou mesmo cem, ao mesmo tempo. Isso não é estranho. Todo o segredo disso está em que eles desenvolveram a sua atenção até um grau notável. Todos os grandes homens que o mundo conheceu possuíam essa faculdade, em variadas proporções.

A atenção é de dois tipos, isto é, atenção interior e atenção exterior. Quando a atenção está voltada para coisas exteriores ela é chamada de atenção exterior. Quando é dirigida para dentro da mente, sobre coisas e idéias mentais, é conhecida por atenção interior.

Há mais duas espécies de atenção, ou seja, atenção voluntária e atenção involuntária. Quando a atenção está, por um esforço de vontade, voltada para alguma coisa visível, ela é chamada de atenção voluntária. Quando você expressou vontade para observar isto ou aquilo, isso é chamado de atenção voluntária. O homem entende porque observa. Alguma intenção deliberada, algum incentivo, alguma meta ou algum propósito estão definitivamente envolvidos. A atenção voluntária precisa de esforço, vontade, determinação e algum treino mental. Isso é cultivado pela prática e pela perseverança. Os benefícios provenientes da prática da atenção são incalculáveis. A atenção involuntária é bastante comum. Ela não requer nenhuma prática. Não há esforço da vontade. A atenção é induzida pela beleza e pela natureza atraente da coisa. Os indivíduos observam sem saber por que, e sem instrução para observar. Os jovens têm a faculdade da atenção involuntária bem maior do que a dos adultos.

Se um homem não é observador, ele não é atento. Se ele observa alguma coisa diz-se que ele está atento. A intencionalidade, o propósito, a esperança, a intenção, a meta e as necessidades servem para determinar a atenção. Você terá que observar



cuidadosamente o grau, a duração, a disposição, as formas, as flutuações e os conflitos da atenção.

Existe uma grande atenção quando a coisa é muito agradável. Você terá que criar o interesse. Em seguida, haverá atenção. Se a atenção diminuir, mude-a para outra coisa agradável. Com treinamento paciente você pode levar a mente a observar também uma coisa desagradável, criando um interesse por ela. Então a sua vontade se tornará forte.

Se você, cuidadosamente, prestar atenção, verá que observa coisas diferentes em diversas horas. Essa percepção, ora de uma coisa, ora de outra, quando as condições físicas são constantes, é conhecida como a instabilidade da atenção. A atenção está mudando. As coisas em si mudam ou se agitam, mas não há instabilidade no próprio observador. A mente não foi treinada para manter atenção prolongada. Ela se aborrece com a monotonia e deseja correr para outra coisa mais divertida. Você pode dizer "eu vou pensar em apenas uma coisa", mas logo descobrirá que embora tente com afinco, logo estará pensando em alguma coisa mais. A atenção se agita.

O interesse desenvolve a atenção. É difícil concentrar o pensamento em um objeto desinteressante. Quando um professor está pronunciando uma palestra, quando o tema é abstrato e metafísico, muitas pessoas deixam a sala silenciosamente, porque não podem entender uma tese que não é interessante. Mas se o mesmo professor cantar e contar algumas histórias interessantes e excitantes, todas as pessoas o ouvirão com atenção embevecida. Há silêncio sepulcral. Os conferencistas deveriam conhecer a arte de atrair o pensamento dos ouvintes. Terão de mudar a entonação da voz, falando com vigor e ênfase. Terão de observar a platéia e verificar se ela está ou não atenta. Terão de mudar, por um momento, o tema e introduzir algumas histórias interessantes e algumas ilustrações apropriadas. Terão que olhar diretamente para os olhos dos seus ouvintes. Muitas coisas são necessárias para que alguém se torne um conferencista de sucesso, para que consiga a atenção dos ouvintes.

Napoleão, Gladstone, Arjuna e Jnanadeva, todos eles tinham um maravilhoso poder de atenção. Eles podiam concentrar a mente em qualquer coisa. Todos os cientistas e ocultistas têm um notável grau de atenção. Cultivam-na com prática paciente, regular e sistemática. Um juiz e um cirurgião só podem ser bem sucedidos nas suas profissões se forem dotados de um elevado grau de poder de atenção.

Quando fizer qualquer trabalho, concentre-se nele. Esqueça-se de si mesmo. Deixe o ego de lado. Concentre-se no trabalho. Exclua todas as outras idéias. Enquanto realizar uma coisa, esqueça-se de qualquer outra coisa. Quando você estudar um livro não pense em outro livro qualquer. Concentre o pensamento firmemente no que estiver fazendo como o fabricante de flechas que não tinha consciência do que se passava ao seu redor. Cientistas importantes estão tão ocupados em suas pesquisas e com as experiências nos seus laboratórios que se esquecem de comer até mesmo por dias seguidos. Uma vez um cientista estava muito ocupado com o seu trabalho. Sua esposa, que morava em outra região, sofreu uma séria perda. Ela entrou correndo no seu laboratório chorando copiosamente. Pode parecer estranho, mas o cientista não ficou nem um pouco agitado. Ele estava tão absorto no seu trabalho que se esqueceu mesmo que se tratava de sua própria mulher. Ele disse: "Madame! Chore um pouco mais. Deixe-me fazer a análise química das suas lágrimas."



Certa vez um cavalheiro convidou *Sir Isaac Newton* para o jantar. Newton se encaminhou para o seu bangalô de hóspedes e sentou-se na sala de visitas. O cavalheiro esqueceu-se de Newton, jantou e se retirou para dormir. Newton estava inteiramente entretido consigo mesmo, absorto em algum tema importante da ciência. Ele não se moveu do seu assento. Esqueceu-se totalmente do jantar e ficou na mesma cadeira, como uma estátua, por muito tempo. Na manhã seguinte, o anfitrião viu Newton na sala de visitas e só então lembrou-se de tê-lo convidado para jantar. Ficou aflito por seu esquecimento e pediu desculpas a *Sir Isaac Newton* em voz humilde. Que maravilhoso poder de atenção possuía *Sir Isaac Newton*! Todos os gênios possuem este poder até um grau infinito.

De acordo com o professor James nós atentamos para as coisas por serem elas muito interessantes. Porém, o professor Pillsbury é de opinião que as coisas são interessantes porque nós prestamos atenção a elas ou porque nos interessamos por elas. Não nos interessaríamos se não fossem interessantes.

Por causa da prática constante e dos renovados esforços de atenção, um tema que no começo era árido e sem interesse pode tornar-se cheio de atrativos quando você o domina e aprende o seu significado e as suas conseqüências. O poder de concentrar a sua atenção no tema pode tornar-se mais forte.

Quando você sofreu um grande revés ou quando passou em revista o curso de certa conduta para descobrir a causa do erro, isso pode ocupar o seu pensamento de tal maneira que nenhum esforço de vontade pode fazê-lo deixar de pensar nisso. Um artigo tem de ser escrito, um livro está em plena preparação; o trabalho prossegue e mesmo se for para perder o sono, você é incapaz de separar-se dele. A atenção que começou voluntariamente tomou inteiramente conta do campo da consciência.

Se você tiver um forte poder de atenção, qualquer coisa que impressione a mente ficará profundamente impressa nela. Um homem atento só pode desenvolver a sua vontade. Uma mescla de atenção, aplicação e interesse podem realizar maravilhas. Não há dúvidas sobre isso. Um homem de inteligência normal com uma atenção altamente desenvolvida pode realizar mais trabalho do que um intelectual que tem uma atenção escassa. O fracasso em qualquer coisa é principalmente resultante da falta de atenção. Se você prestar atenção a uma só coisa de cada vez, você a conhecerá profundamente nos seus vários aspectos. O homem comum do mundo, destreinado, realiza várias coisas ao mesmo tempo. Ele permite que muitas coisas entrem pelos portões de sua fábrica mental. É por isso que o seu pensamento é nublado ou desordenado. Não há clareza de pensamento. Ele não pode realizar o processo de análise e de síntese. Ele está perplexo. Ele não pode expressar claramente as suas idéias, ao passo que o homem disciplinado pode atender a um assunto único por quanto tempo quiser. Ele extrai informação completa e detalhada sobre um assunto ou coisa e então passa para outro. Uma das faculdades importantes de um Ioguin é a atenção.

Você não pode prestar atenção a dois assuntos diferentes ao mesmo tempo. A mente pode cuidar somente de uma coisa por vez. Pelo fato de ela se mover numa velocidade tremenda para a frente e para trás, você pensa que ela pode prestar atenção a vários assuntos ou coisas ao mesmo tempo. Você só pode ouvir e ver, uma coisa de cada vez. Você não pode ver e ouvir ao mesmo tempo. Mas essa lei não se aplica a um Ioguin desenvolvido. Um Ioguin evoluído pode fazer muitas coisas ao mesmo



tempo porque a sua vontade não está separada da Vontade Cósmica que é todo-poderosa.

## 2. A Prática da Concentração

Concentre a mente em alguma coisa dentro ou fora do corpo. Mantenha-a ali firmemente por algum tempo. Isso é concentração. Você terá de praticá-la diariamente.

Purifique a mente através da prática da boa-conduta e então comece a concentração. A concentração sem a pureza do pensamento não tem valor. Há alguns oculistas que têm concentração. Mas eles não têm bom caráter: essa a razão pela qual não fazem progresso na vida espiritual.

Quem tem postura firme e purificou os seus nervos e o seu revestimento vital pela constante prática do controle da respiração, será capaz de se concentrar facilmente. A concentração será intensa se você remover todas as distrações. Um celibatário verdadeiro que preservou a sua energia terá uma concentração maravilhosa.

Alguns estudantes tolos e impacientes começam logo com a concentração sem submeter-se, de qualquer modo, a treinos preliminares de ética. Este é um erro sério. A perfeição ética é assunto de vital importância.

Você pode se concentrar internamente em qualquer dos sete centros de energia espiritual. A atenção desempenha um papel de relevância na concentração. Aquele que desenvolveu seu poder de atenção terá uma boa concentração. Um homem repleto de paixões e de toda sorte de desejos fantásticos dificilmente pode se concentrar em qualquer tema ou coisa mesmo por um segundo. A sua mente estará saltando como um macaco velho.

A pessoa que obteve abstração (separando as sensações das coisas) terá uma boa concentração. Você terá de marchar pelo caminho espiritual passo a passo, e etapa por etapa. Tome as bases da boa-conduta, as posições, o controle da respiração e a abstração para começar. Só então a superestrutura da concentração e da meditação terá sucesso.

Você terá de ser capaz de visualizar o objeto da concentração muito claramente, mesmo na sua ausência. Você terá que trazer à memória a imagem mental dele, de imediato. Se você tiver concentração você pode fazer isso sem grande dificuldade. No estágio inicial da prática da concentração, você pode se concentrar no tique-taque do relógio ou na chama de uma vela ou em qualquer outra coisa que seja agradável ao pensamento. Isso é concentração concreta. Não existe concentração sem algo em que deter a mente. Para começar, ela pode ser fixada em qualquer objeto que seja agradável. Quando se começa a praticar a concentração, é muito difícil concentrar a mente em alguma coisa que ela não aprecia.

Sente-se na posição de lótus (Padmasana), com as pernas cruzadas. Concentre o olhar sobre a ponta do nariz. Isso é chamado de olhar nasal. Não faça nenhum esforço violento. Olhe gentilmente para a ponta do nariz. No início, pratique por um minuto. Gradativamente, aumente a duração para meia hora ou mais. Esse exercício estabiliza a mente. Ele desenvolve o poder de concentração. Mesmo ao caminhar você pode manter essa prática. Sente-se na posição de lótus e pratique a concentração da mente entre as duas sobrancelhas. Faça isso por meio minuto, suavemente. Em seguida, aumente gradualmente a duração de tempo para meia hora ou mais.



Não deve haver a mínima violência na prática. Isso remove a inquietação e desenvolve a concentração. Isso é conhecido como o olhar frontal. Os olhos são dirigidos para o osso frontal da testa. Você tanto pode escolher o olhar nasal como o olhar frontal, dependendo da sua experiência, do seu temperamento e da sua capacidade.

Se você deseja aumentar o seu poder de concentração, terá que reduzir as suas atividades mundanas. Terá que observar o voto de silêncio, por duas horas ou mais, diariamente.

Pratique a concentração até que a mente esteja bem assentada no objeto da concentração. Quando ela fugir do tema, traga-a de volta, outra vez.

Quando a concentração é profunda e intensa, as outras sensações não podem atuar. Quem praticar três horas diárias de concentração terá uma tremenda força psíquica. Terá uma grande força de vontade.

### 3. A Concentração em Toda a Caminhada da Vida

Para o iniciante no caminho espiritual a concentração é uma preparação muito importante. A concentração não só é necessária no caminho espiritual, bem como em toda a caminhada da vida. Um homem sem concentração é um fracasso.

Em sentido espiritual, a concentração significa a mente dirigida a uma única coisa. É a fixação da mente de alguém no Ishta Devata ou na divindade escolhida. Para conseguir a concentração, você deve se desvencilhar de todas idéias inúteis do mundo. Você precisa estar inteiramente livre de todos os desejos fundamentais de natureza material. Você precisa substituí-los por idéias divinas.

A meditação segue a concentração. Samadhi segue a meditação. O estado de Jivanmukti segue a obtenção do Nirvikalpa Samadhi que está livre de todas as idéias e da dualidade. Jivanmukti leva à libertação da roda de nascimentos e de mortes. É por isso que a concentração é a primeira e a mais importante coisa que um Sadhaka ou aspirante deve adquirir no caminho espiritual.

Cada pequena ação exige concentração e atenção de todo o coração. Se você quiser passar um fio de linha pelo buraco da agulha, você tem que remover todas as fibras que estiverem soltas. Então você tem que transformá-lo num único fio e, com grande cuidado, ficar com a mente concentrada num só ponto; enfiar o fio na agulha.

Quando você escala uma montanha ou desce uma encosta íngreme, você precisa ter muito cuidado. De outro modo, você levará um escorregão e cairá no abismo embaixo. Quando você monta uma bicicleta, se conversar com os seus amigos na estrada, um carro poderá bater em você por detrás. Se você está um pouco distraído ao andar pela rua, pode tropeçar numa pedra e cair. Um barbeiro desatento cortará o nariz do seu freguês. Um tintureiro sem cuidado queimará as roupas do seu patrão. Um aspirante sonolento baterá com a cabeça contra a parede ou cairá prostrado ao solo. Por isso, você deve desenvolver a atenção que leva à concentração.

Concentre a sua mente no trabalho que tem em mãos. Dedique todo o seu coração e toda a sua alma a ele. Mesmo que seja o pequeno trabalho de tirar a casca de uma banana ou espremer um limão. Nunca faça nada ao acaso. Nunca se apresse ao tomar as suas refeições. Seja calmo e paciente em todas as suas ações. Nunca tire



conclusões apressadas. Nunca faça alguma coisa com pressa. Nenhum trabalho pode ser realizado com sucesso, sem calma e concentração. Os que obtiveram sucesso e se tornaram grandes, todos eles tinham essa virtude indispensável.

Você obterá sucesso em tudo o que tentar. Você nunca se deparará com o fracasso se puder fazer o seu trabalho com perfeita atenção e concentração. Quando você se sentar para meditar e para rezar, nunca pense no seu escritório. Quando trabalhar no escritório, nunca pense na criança que está doente ou em outro trabalho doméstico qualquer. Ao tomar um banho, não pense em jogos. Ao sentar-se para as refeições, não pense no trabalho pendente lá no escritório. Você precisa exercitar-se em atender apenas o trabalho que estiver realizando com perfeita concentração nele. Você pode desenvolver, com facilidade, a sua força de vontade e a sua memória. A concentração é a chave-mestra para abrir os portais da vitória. Se um homem comum leva uma hora para fazer um trabalho, um homem com boa concentração cumprirá a tarefa em meia hora, com maior eficiência que o anterior. Você se tornará um homem poderoso.

Você precisa conhecer bem a ciência do relaxamento da mente. Você precisa ser capaz de eliminar todas as outras idéias da mente. Você precisa pensar apenas no descanso. Você deveria pensar em você como se estivesse morto. Mentalmente, repita os nomes do Senhor e pense no aspecto Ananda do Seu Atributo. Você não terá sonhos. Você descansará num sono bem-aventurado. Você ficará facilmente refeito. Mesmo se você dormir por duas horas, se sentirá bastante descansado.

#### 4. A Essência da Yoga da Concentração

É muito difícil dizer onde termina a concentração e onde começa a meditação. A meditação segue a concentração. Purifique a mente através da prática de Yama e Niyama. Em seguida, passe para a prática de Dharana. A concentração sem pureza não serve para nada.

A concentração é a inflexibilidade da mente. Se você remover todas as causas de distração, o seu poder de concentração aumentará. Um Brahmachari verdadeiro que preservou a sua Virya terá uma concentração magnífica. A atenção representa um papel importante na concentração. Aquele que desenvolveu o seu poder de atenção terá uma boa concentração. Você deverá ser capaz de visualizar claramente o objeto da concentração, mesmo na ausência dele. Você precisa recordar a sua imagem mental, num momento. Se você tiver uma boa prática de concentração poderá fazê-lo sem dificuldade. Aquele que atingiu sucesso na Pratyahara (abstração) separando os Indriyas dos vários objetos, terá boa concentração. Você terá que caminhar, passo a passo, etapa por etapa, no caminho espiritual. Comece com os fundamentos de Yama (boa conduta), Niyama, Asana (posição), Pranayama e Pratyahara. A superestrutura de Dharana (concentração), Dhyana (meditação), e Samadhi, então, será bem-sucedida.

Asana é Bahiranga Sadhana (exterior); Dhyana é Antaranga Sadhana (interior). Quando comparada com Dhyana e Samadhi, até Dharana é Bahiranga Sadhana. Aquele que tem Asana constante e que purificou os Yoga-Nadis e o Pranayama Kosha ( revesti mento vital) através do Pranayama será facilmente capaz de se concentrar. Você pode se concentrar internamente em qualquer um dos sete plexos ou Cha-



kras ou centros de energia espiritual, isto é, Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna e Sahasrara, ou na ponta do nariz, ou na ponta da língua ou, exteriormente, na imagem de qualquer Devata, Hari, Hara, Krishna ou Devi. Você pode se concentrar no tique-taque do relógio ou na chama de uma vela, ou num ponto preto na parede, ou num lápis, ou numa rosa, ou em qualquer objeto agradável. Isso é concentração concreta (Sthoola). Não pode haver concentração sem algo em que o pensamento possa se manter. A mente pode se fixar facilmente num objeto agradável tal como a flor do jasmim, da manga ou da laranja ou num amigo querido. No início, é difícil fixar a mente em qualquer objeto que a desagrade, como a matéria fecal, a cobra, um inimigo, um rosto feio, etc. Pratique a concentração até que a mente esteja assentada no objeto da concentração. Quando ela fugir do objeto da concentração, traga-a de volta, repetidas vezes. O Senhor Krishna disse no *Gîtá*: *Yato yato nischarati manas-chanchalam-asthiram, Tatastato niyamyaitad-atmanyeva vasam nayet* – (Tantas vezes quantas a mente insegura e indecisa se adiantar, tantas vezes a refreie, deixando-a sob o controle do Ego).

Se você deseja intensificar o seu poder de concentração, terá de reduzir as suas atividades mundanas (Vyavahara-Kshaya). Terá de observar o Mauna (voto de silêncio) também, por duas horas diárias. Um homem cuja mente está repleta de paixões e de todos os tipos de desejos fantásticos dificilmente pode se concentrar em qualquer coisa, mesmo por um segundo. Sua mente estará pulando como uma bola. Regularize e controle a respiração. Silencie as sensações e concentre a mente em qualquer coisa agradável. Associe as idéias de santidade e de pureza com essa coisa.

Você pode se concentrar no espaço entre as duas sobranceiras (Trikuti). Você pode se concentrar nos sons místicos (Anahata Dhvani) que ouve no seu ouvido direito. Você pode se concentrar na imagem de OM. A imagem do Senhor Krishna com a flauta na mão e a imagem do Senhor Vishnu com a concha, o disco, a clava e o lótus são muito boas para a concentração. Você pode se concentrar na imagem do seu Guru ou na de qualquer santo. Os vedantas tentam fixar a mente no Atman, o Eu interior. Essa é a sua Dharana.

Dharana é a sexta etapa ou parte da Yoga Ashtanga ou Raja Yoga de Patanjali Maharshi. Na Dharana você terá apenas um Vritti ou onda no lago da mente. Essa aceita a forma de apenas um objeto. Todas as suas outras operações ficam paralisadas ou suspensas. Quem conseguir praticar meia ou uma hora de concentração, terá um tremendo poder psíquico. A sua vontade também será poderosa.

Quando os Hatha Iogins concentram as suas mentes no Shadadhara ou nos seis apoios (os Shat-Chakras), eles também as concentram nos Devatas que os presidem, a saber, Ganesha, Brahma, Vishnu, Rudra, Ishvara e Sadasiva. Controle a respiração através do Pranayama. Subjugue os Indriyas através de Pratyahara. Em seguida, fixe a mente em Saguna ou em Nirguna Brahman. De acordo com a Escola da Hatha Yoga, um Iogim que pode, por meio de Kumbhaka, suspender a respiração por 20 minutos, consegue uma Dharana muito boa. Terá uma mente muito serena. O Pranayama estabiliza a mente, remove Vikshepa (distração) e aumenta o poder de concentração. Todos os que praticam Khechari Mudra, cortando o *frenum lingua* e alongando a língua, fixando-a na cavidade acima do céu da boca empurrando-a para cima, terão uma boa Dharana.

Aqueles que conseguem praticar a concentração evoluem rapidamente. Podem efetuar qualquer trabalho com precisão científica e com grande eficiência.



Aquilo que os outros realizam em seis horas, esses conseguem fazer em meia hora. A concentração purifica e acalma as emoções pulsantes, fortalece a corrente do pensamento, esclarece as idéias. A concentração também ajuda no progresso material do homem. Ele terá um bom rendimento de trabalho no seu escritório ou casa de comércio. O que antes parecia nebuloso e confuso torna-se claro e definido. Aquilo que anteriormente era difícil, agora é fácil e o que era complexo, embaraçado e confuso é assimilado facilmente através da compreensão mental. Através da concentração, você pode conseguir qualquer coisa. Nada é impossível para o homem que pratica a concentração metódica. É difícil praticar a concentração quando se está com fome ou quando se sofre de uma doença crônica. A pessoa que pratica a concentração terá uma ótima saúde e uma visão mental muito clara.

Retire-se para um aposento silencioso; sente-se em Padmasana. Feche os olhos. Veja o que acontece quando você se concentra numa maçã. Você pode pensar na sua cor, tamanho, formato e nas diferentes partes tais como a casca, a polpa, as sementes, etc. Você pode pensar nas regiões de onde ela é importada (Austrália ou Kashmir). Pode pensar em seu sabor ácido ou doce, ou no efeito dessa fruta no sistema digestivo e no sangue. Idéias sobre outras frutas podem acorrer ao pensamento por causa da lei das associações. A mente pode acolher algumas outras idéias extravagantes. Pode começar a divagar sobre elas. Pode pensar num encontro com um amigo na estação ferroviária às quatro horas da tarde. Pode pensar em adquirir uma toalha ou uma lata de chá e biscoitos. Pode ponderar sobre fatos desagradáveis ocorridos no dia anterior. Você deve tentar seguir uma linha definida de pensamento. Não deve interrompê-la. Você não deve permitir a entrada de pensamentos na mente que não se refiram ao tema escolhido. Você terá de se esforçar bastante para obter êxito nesse sentido. A mente tentará, da melhor maneira possível, agarrar-se aos velhos padrões e percorrer o velho caminho familiar, ou passar pelo atalho já conhecido. A tentativa de ater-se a uma linha de pensamento único se parece com a subida de um morro. Você se alegra quando obtém sucesso, por pequeno que seja, na concentração. Assim como as leis da gravitação, da coesão, etc., operam no plano físico, da mesma forma, as linhas definidas do pensamento, tais como a lei da continuidade, etc., atuam no plano mental ou no mundo dos pensamentos. As pessoas que praticam a concentração devem conhecer completamente essas leis. Quando a mente pensa em uma coisa, ela pode pensar nas suas qualidades e também nas partes que a compõem. Quando refletir numa causa, ela também pode pensar nos seus efeitos.

Se você se concentrar algumas vezes na leitura do *Bhagavad-Gîtâ*, do Ramayana ou da 11ª Skandha do Bhagavata, a cada vez você terá novas idéias. Através da concentração, você obterá uma compreensão penetrante. Sutis pensamentos esotéricos ocorrerão subitamente no campo da consciência mental. Você entenderá os significados profundos do alcance filosófico. Ao se concentrar em qualquer objeto, não lute com a mente. Evite qualquer tipo de tensão, física ou mental. Pense calmamente no objeto, de maneira contínua. Não permita que a mente se distraia.

Se durante a concentração as emoções o perturbarem, não tome conhecimento delas. Logo passarão. Se você tentar dirigi-las, você terá que pôr à prova a sua força de vontade. Mantenha uma atitude indiferente. Os Vedantas usam a fórmula "Eu não me importo. Saiam. Eu sou Sakshi (testemunha da mudança mental)", para desviar as emoções. O Bhakta apenas reza e a ajuda vem de Deus.



Exercite a mente na concentração em várias coisas, grosseiras e delicadas, de vários tamanhos, médias e grandes. Com o tempo, o hábito da concentração estará formado. No momento em que se sentar para a concentração, logo, e de maneira fácil, se sentirá disposto a ela. Quando você lê um livro, tem de se concentrar nele. De nada adianta folhear as suas páginas de maneira apressada. Leia uma página do *Gîtâ*. Feche o livro. Concentre-se no que leu. Ache idéias semelhantes no Mahabharata, nos Upanishads e no Bhagavata. Compare e analise os contrastes.

Para um novato, no início, a prática da concentração é aborrecida e cansativa. Ele tem que imprimir novos padrões na mente e no cérebro. Depois de alguns meses, ele se interessará muito pela concentração. Ele usufruirá de uma nova espécie de felicidade, a Concentração Ananda. Ele se tornará inquieto se deixar de gozar essa felicidade, mesmo por um dia. A concentração é a única maneira de se livrar das misérias e atribulações deste mundo. O seu único dever é a prática da concentração. Você se encarnou nesse corpo físico para realizá-la e para através dela compreender o Ego. O amor cristão e Rajasuya Yajna não são nada se comparados à concentração. São apenas brinquedos.

Os raios esparsos da mente são vagarosamente reunidos através de Vairagya, de Pratyahara e da prática da concentração. Através da prática constante, a mente se concentra numa coisa só. Como é feliz e forte o Iogim que tem a mente concentrada! Ele pode realizar uma grande quantidade de trabalho num piscar de olhos.

Aqueles que praticam a concentração, de quando em quando, apenas ocasionalmente, terão a mente estável. Algumas vezes a mente se dispersa e fica completamente imprópria para o uso. Você deve ter uma mente que obedecerá sinceramente ao seu comando, a qualquer hora, e que cumprirá as suas ordens da melhor maneira possível. A prática constante e sistemática da Raja Yoga tornará a sua mente muito obediente e digna de confiança.

Há cinco Yoga-Bhumikas ou etapas da mente, a saber, Kshipta (distráida), Mudha (obtusa), Vikshipta (vagamente inquieta), Ekagra (concentrada), Niruddha (controlada ou bem refreada). Com a prática gradativa e bem-dirigida da concentração diária, as radiações da mente dispersiva são reunidas. Ela se torna concentrada. Finalmente ela é adequadamente reprimida. Ela fica sob controle apropriado.

Se o aspirante se dedica ao que não é conveniente, o seu progresso é doloroso e lento. Quem procura o caminho certo progride facilmente e consegue intuição aguda. Quem não tiver condições originadas de nascimentos anteriores (Samskaras espirituais) evolui penosamente. O desenvolvimento é penoso e a intuição é lenta para os que têm uma natureza corrupta e capacidade de controle fraca, no momento. Mas os que têm a capacidade de controle acerbada conseguem um desenvolvimento rápido e sua intuição é aguda. Na pessoa ignorante a intuição é lenta; na que não é tanto, a intuição é rápida.

## 5. Exercícios de Concentração

a) Peça a um seu amigo para mostrar-lhe algumas cartas de baralho. Logo após vê-las, descreva as formas que viu. Dê o número, o nome, etc., assim como rei de paus, dez de espadas, dama de ouros, valete de copas, etc.



b) Leia duas ou três páginas de um livro. Em seguida, feche-o. Então, preste atenção no que leu. Abandone todos os pensamentos que possam distraí-lo. Focalize a sua atenção, cuidadosamente. Permita que a mente associe, classifique, agrupe, combine e compare. Terá então um acúmulo de conhecimento e informação sobre o assunto. Saltar inadvertidamente trechos de leitura não adianta. Há estudantes que lêem um livro em poucas horas. Se você pedir-lhes que falem sobre algum trecho importante do livro, eles vão fingir que não ouviram. Se você prestar atenção ao assunto que tem em mãos, com muito cuidado, terá dele uma impressão forte e nítida. Se as impressões forem fortes você terá uma ótima memória.

c) Sente-se na sua posição predileta de meditação, a mais ou menos quarenta centímetros de um relógio. Concentre-se lentamente no som da sua batida. Sempre que a mente divagar, tente e tente novamente ouvir o som do relógio. Apenas procure ver por quanto tempo a mente pode se manter atenta ao som.

d) Sente-se novamente na sua Asana favorita. Feche os olhos. Tampe os ouvidos com os polegares ou coloque tampões de cera ou algodão. Tente ouvir os sons Anahata (sons místicos). Você ouvirá vários tipos de sons tais como o som da flauta, do violino, dos tímpanos, da trovoadas, de buzinas, de sinos, o zumbido de uma abelha, etc. Tente ouvir primeiramente os sons exuberantes. Ouça apenas uma espécie de som. Se a mente se desviar, você pode trocar os sons desafinados por sons suaves e vice-versa. Em geral, os sons são percebidos pelo ouvido direito. Ocasionalmente, você pode também ouvir os sons com o ouvido esquerdo. Mas tente ouvir apenas o som que perceber com um dos ouvidos. Você obterá a concentração da mente numa coisa só. Essa é uma maneira fácil de conquistar a mente porque ela fica encantada com o som suave, da mesma forma que uma serpente fica hipnotizada com as notas tocadas pelo encantador de serpentes.

Mantenha uma vela acesa na sua frente e tente concentrar-se na chama. Quando se cansar disso feche os olhos e tente visualizar a chama. Faça-o por meio minuto, aumentando a duração para cinco ou dez minutos, de acordo com o seu gosto, temperamento e capacidade. Quando atingir a concentração profunda você verá Rishis e Devatas.

e) Na posição deitada, concentre-se na Lua. Quando a mente fugir do tema, traga-a de volta para a imagem da Lua, tantas vezes quantas forem necessárias. Este é um exercício muito benéfico no caso das pessoas de temperamento emotivo.

f) Na mesma posição deitada, você pode se concentrar em qualquer estrela que escolher dentre as milhares que brilham sobre a sua cabeça.

g) Sente-se à beira de um rio onde possa ouvir um som rumorejante que soe como "OM". Concentre-se nesse som, por quanto tempo desejar. Isso é muito excitante e inspirador.

h) Deite-se numa cama ao ar livre e concentre-se no amplo céu azul lá em cima. A sua mente imediatamente se ampliará. Você será elevado. O céu azul o fará recordar-se da infinita natureza do Ego.

i) Sente-se numa posição confortável e concentre-se em qualquer uma das virtudes abstratas tais como a misericórdia, a compaixão, etc. Prolongue o pensamento nessa virtude por tanto tempo quanto puder.



## 6. Concentração Numa Cadeira

O tema da concentração é aborrecido e cansativo para o novato. No entanto, ela é a mais interessante e benéfica ciência que existe no mundo. Quando alguém se desenvolve na concentração, quando alguém se interessa realmente por ela, quando alguém comprova os seus benefícios, não abandona a sua prática. Não poderá ficar nem mais um dia sem a concentração. Se deixar de se concentrar, a pessoa ficará inquieta. A concentração resulta na alegria suprema, na força espiritual íntima, na felicidade perfeita e na infinita paz eterna. A concentração traz o conhecimento profundo e a profunda compreensão interior, a intuição e a comunhão com Deus. Em poucas palavras, é uma ciência maravilhosa. Não posso descrever os seus benefícios de maneira apropriada.

Concentrar-se numa cadeira realmente significa obter o conhecimento completo sobre ela, sobre as suas partes, sobre a madeira com a qual foi manufaturada, isto é, Devadaru, cerejeira, etc., sobre seu acabamento, sua durabilidade, seu preço de custo, o grau de conforto que oferece para as costas, para os braços, etc.; se as suas partes podem ser desmontadas e remontadas de novo, se é manufaturada no estilo moderno e se é à prova de insetos, que tipo de verniz ou polimento sofreu para torná-la durável, etc. Quando você se concentra numa cadeira, essa idéia ocupa a sua mente. A mente geralmente vaga a esmo, sem rumo. Quando pensa em um objeto, num segundo deixa de pensar nele e pula para outro como um macaco, depois para um terceiro, e assim por diante. Não pode fixar-se num só.

Quando o pensamento se mantém continuamente em um padrão definido, em uma única coisa, como o fluxo do óleo caindo de um vasilhame para outro, então isso é concentração. O aspirante deverá retrair a mente cada vez que ela se desviar do assunto e colocá-la na rotina da direção do pensamento em uma coisa e em uma idéia. Isso é Sadhana espiritual. Isto é Dharana e Dhyana, que resultarão em Samadhi ou o estado superconsciente, a quarta dimensão ou Turiya.

O ponto essencial da concentração é trazer à mente a mesma característica da coisa, novamente, limitando os seus movimentos, de início, a um círculo restrito. Esse é o objetivo principal. Chegará a ocasião em que a mente se aterá a apenas uma característica. Será o resultado de suas constantes e prolongadas Sadhanas. Nesse momento, o prazer é indescritível. Quando você meditar numa cadeira, pense em tudo que estiver ligado à idéia de cadeira e prolongue esse pensamento. Não permita que qualquer outro pensamento relacionado com outras coisas interfira na mente. Deve haver apenas uma linha de pensamento. Deve haver continuidade do pensamento como o fluxo contínuo do óleo passando de um recipiente para outro, como o som continuado dos sinos da igreja. Pode haver muitas idéias ligadas a determinada coisa. Isso não importa. Você pode reduzir o número de idéias e chegar a uma idéia da coisa. Quando essa idéia única também morrer, você passa para o estado de superconsciência ou Samadhi. Quando existir uma idéia, esse estado é chamado de Savikalpa Samadhi, que é uma etapa inferior. Quando essa idéia única também findar e quando não houver nem mesmo uma idéia isolada, a mente se torna um branco ou fica vazia. Há um vácuo mental. Este é o estado da ausência do pensamento de Patanjali Maharshi na sua filosofia Raja Yoga. Você terá que elevar-se acima desse Vritti em branco e identificar-se com o Purusha Supremo ou Brahman, a testemunha si-



lenciosa da mente que dá poder e ilumina essa mente. Nesse momento, e somente então, é que você pode alcançar o mais elevado objetivo da vida.

Quando você se concentrar numa cadeira, não permita que qualquer pensamento sobre outros objetos se introduza. Repetidas vezes traga a mente, que se distrai, de volta ao objeto que é a cadeira. Quando você meditar sobre uma rosa, pense nela e apenas nela. Quando pensar num livro, pense em tudo que se relacionar com o livro e nada fora isso. Quando você pensar num radio ou num filme sonoro, pense apenas neles. Esgote todos os assuntos relacionados com o tema que estiver usando. Você pode escolher qualquer assunto que seja agradável à mente. Aos poucos, você poderá escolher algum pensamento desagradável, interessando-se repetidas vezes por ele. Você pode lembrar-se sempre deste ditado: "Fazer uma coisa bem feita por vez é uma regra muito boa, como muitos podem atestar." Quando você empreender qualquer trabalho, ponha nele todo o seu coração, a mente inteira e toda a sua alma. Realize-o com perfeita concentração. Aquilo que outra pessoa pode fazer em seis horas, você pode terminar em meia hora, sem dificuldades e de maneira metódica e organizada. Isso é atividade iogue. Você será tomado por um Iogim consumado. Mesmo ao estudar, faça-o concentrando-se no assunto. Não permita que a mente se distraia. Você precisa acabar com todos os sons exteriores. Fixe o olhar num ponto. Não permita que os olhos vagueiem ao redor. Quando você estudar um assunto, não pense em cinemas, em bombons ou num amigo. O mundo inteiro tem de estar morto para você durante esse período. Tal deve ser a natureza da concentração. Isso acontecerá com você depois de alguns constantes e firmes esforços. Não se aborreça. Não se desencoraje. Haverá alguma demora. Espere calma e pacientemente. Roma não foi construída num dia. É tudo uma questão de tempo. Não deixe de praticar nem por um dia, mesmo se estiver doente. No seu erro reside o segredo do seu sucesso, e na sua fraqueza o segredo da sua força. Labute. Avance. Prepare-se para a ação. *Nil desperandum*. Seja corajoso. Marche valentemente para frente. Seja alegre, um brilhante futuro o aguarda. Pratique. Sinta. Rejuble-se. Torne-se um Iogim ou uma personagem do mundo. Posso fazer você um deles. Siga-me. Seja sincero e diligente. Levante-se. Acorde. A Sua Luz chegou. Ó minhas queridas crianças Iluminadas e Imortais, Brahmamuhurta está se manifestando agora. São 3,30 da madrugada. Essa é a melhor hora para praticar a concentração no Atman, na memória e no cultivo do poder e para alcançar a mente. Sente-se em Virasana e agora pratique rigorosamente. Possam o sucesso e a glória divina recompensá-lo. Deixarei você agora. Deixarei você aí. Dissipe a mente ilusória no Brahman, o oceano do conhecimento, e usufrua a Suprema Bem-aventurança.

## 7. Concentração nos Sons Anahata

Dharana é a concentração intensa e perfeita da mente em algum objeto interior ou exterior, ou num som como os sons Anahata, ou em qualquer idéia abstrata, acompanhada de abstração completa (Pratyahara), de tudo que pertence ao mundo exterior ou ao mundo dos sentidos.



Sente-se em Padma ou Siddha Asana. Pratique Yoni Mudra fechando os ouvidos com os polegares. Ouça o som interno através do ouvido direito. O som que você ouvir o tornará insensível para os outros sons externos. Tendo transposto todos os obstáculos, dentro de quinze dias você atingirá o Estado Turiya. No início de sua prática, você ouvirá muitos sons altos. Aos poucos eles aumentarão de tonalidade e serão ouvidos mais e mais agudamente. Você deve tentar distinguir sons cada vez mais delicados. Você precisa mudar a sua concentração de sons delicados para sons mais intensos, porém não deve permitir que a sua mente se desvie para outras coisas.

No início, depois que a mente se concentra em qualquer som, ela se fixa firmemente nele e fica absorvida nele. A mente se torna insensível às impressões exteriores, se funde com o som, assim como o leite se mistura à água, e então se torna rapidamente absorvida em Chidakasa (o Akasa onde prevalece Chit). Sendo indiferente a todas as coisas, tendo controlado todas as paixões, você pode, por meio da prática continuada, concentrar a sua atenção no som que destrói a mente. Abandonando todos os pensamentos e libertando-se de todas as ações, você sempre deveria concentrar a sua atenção no som e assim o seu Chitta seria integrado nele. Da mesma maneira que a abelha ao beber o mel não se importa com o seu aroma, assim o Chitta que está sempre absorvido no som, não cobiça os objetos perceptíveis, visto que está encantado com o som do Nada e abandonou a sua natureza esvoaçante. A serpente Chitta ouvindo o Nada se incorporou completamente nele, tornando-se inconsciente de todo o resto, concentrando-se no som. O som é útil como um agulhão afiado para controlar o elefante enlouquecido – Chitta – que erra no jardim dos prazeres das coisas perceptíveis.

O som faz a vez de um laço para amarrar o cervo Chitta. Também faz as vezes de uma praia para as ondas do oceano do Chitta. O som que vem de Pranava, que é Brahman, tem a essência do resplendor; a mente fica absorvida nele: esse é o Trono Supremo de Vishnu. A mente existe enquanto houver sons, mas quando esses cessarem, ela passa ao estado denominado Turiya. Esse som é integrado no Brahman e o estado sem som é o Todo Supremo. A mente que simultaneamente com o Prana tem as suas afinidades destruídas por meio da constante concentração sobre o Nada é integrada no Imaculado. Não há dúvidas sobre isso. Libertado de todos os estados e todos os pensamentos, sejam quais forem, você permanecerá como um morto. Você se tornará um Mukta. Não há dúvida sobre isso. O corpo certamente é como um tronco de árvore derrubada e não sente nem calor nem frio, nem alegria nem tristeza. Quando a visão espiritual se concentra sem nenhuma coisa para ser vista, quando o Prana ficar calmo sem esforço e quando o Chitta ficar firme sem apoio, você será um Brahman. (Brahmavid-Brahmaiva Bhavati.)

Você pode ouvir o décimo som sem ouvir os nove anteriores, através da iniciação por um guru. Na primeira etapa, o corpo fica Chin-chini; na segunda, há (Bhanjana) a comoção no corpo; na terceira, há o aprofundamento (Bhedana); na quarta etapa, a cabeça se agita; na quinta, o palato produz saliva; na sexta, se prova o néctar; na sétima, aumenta o conhecimento das coisas escondidas no mundo; na oitava, ouve-se Paravak; na nona, o corpo fica invisível e o puro olhar divino está desenvolvido; na décima, você atinge o estado de Para Brahman. Quando o Manas for



destruído, quando as virtudes e os pecados forem consumidos pelo fogo, você brilhará como o Radiante, o Imaculado, o Eterno, o Puro, Suddha Brahman.

## 8. Trataka ou Contemplação

Trataka é a contemplação bem-equilibrada. Desenhe a palavra OM em letras pretas na parede. Sente-se em frente desse desenho. Concentre-se nele com os olhos abertos até estes lacrimejarem. Então, feche os olhos. Veja mentalmente o desenho de OM. Em seguida, abra os olhos e olhe de novo até os olhos se encherem de lágrimas. Aos poucos, aumente a duração disso. Há estudantes que conseguem essa contemplação durante uma hora. Trataka é um dos exercícios Shat Kriyas (seis exercícios) da Hatha Yoga. Consiga uma pintura de OM, prenda-a na parede e se concentre nela. Esses quadros são vendidos no bazar. Trataka estabiliza a mente errante e retira Vikshepa (dispersão da mente). Em vez de olhar para OM você pode contemplar um ponto preto na parede. As paredes assumirão uma cor dourada durante a Trataka. Ou desenhe um ponto preto num papel branco e prenda-o na parede. Esse será o alvo em que o estudante de Yoga deve concentrar sua mente. Olhe para esse ponto preto no papel.

Você também pode fazer Trataka com qualquer imagem do Senhor, seja Krishna, Rama ou Siva, ou no Saligram. Você pode se sentar numa cadeira e contemplar a imagem na parede colocada em frente dos seus olhos. Trataka é o alfabeto da concentração. É o primeiro exercício de concentração para os alunos de Yoga.

A Trataka com os olhos abertos é seguida da visualização. A visualização é imaginação clara da imagem de alguma coisa. Trataka e visualização ajudam muito na concentração.

A mente também pode se tomar firme fazendo Puja Manásico, pensando nas qualidades do Senhor e recordando Seu Lilas.

Pratique Trataka por um minuto no primeiro dia. Então, pouco a pouco, aumente a duração do período a cada semana que passar. Não force os olhos. Faça-o delicadamente com tranqüilidade e conforto por tanto tempo quanto achar conveniente. Repita o seu Ishta Mantra, Hari Om, Sri Rama ou Gayatri durante Trataka. Em pessoas com vasos capilares fracos, os olhos podem ficar vermelhos. Não precisa se alarmar desnecessariamente por isso. Essa vermelhidão logo passará. Pratique Trataka por seis meses. Depois, poderá começar com as lições mais avançadas de concentração e de meditação. Seja constante e sistemático na sua Sadhana. Se houver uma interrupção, supere a deficiência ou a perda no dia seguinte. Trataka elimina muitas doenças dos olhos e finalmente introduz os Siddhis.



## CAPÍTULO III

### REQUISITOS PARA A MEDITAÇÃO

#### 1. O que é Meditação?

*Dhyanam nirvishayam manah:* – Meditação é aquele estado da mente em que não há Vishayas ou pensamentos sensuais.

*Tatra pratyayaikatanata dhyanam:* – Meditação é o fluxo contínuo de percepção ou de pensamento (Dhyana). Há um fluxo continuado de um objeto na mente, como a corrente das águas de um rio (Pravaha). Há somente um Vritti na mente. É Ekarupa-Vritti-Pravaha.

Meditar é manter um incessante fluir da Consciência de Deus. É o fluxo continuado do pensamento em um objeto, ou em Deus ou no Atman, como o gotejar incessante de óleo (Tailadharavat). Todos os pensamentos mundanos são excluídos da mente. Ela está saturada com Pensamentos Divinos, Glória Divina e Presença Divina. Meditação é o fluxo constante do pensamento a respeito do tema da concentração. A meditação segue a concentração.

A meditação é o sétimo degrau de escada ou etapa na escadaria da Yoga. Os ioguis a chamam de “Dhyana”. Jnanis a denominam de “Nididhyasana”. Bhaktas a chamam de “Bhajana”.

Yama (controle do Eu), Niyama (observância religiosa), Asana (posição), Pranayama (controle ou regularização da respiração), Pratyahara (abstração ou retraimento das sensações), Dharana (concentração), Dhyana (meditação), Samadhi (estado superconsciente ou união bem-aventurada com o Eu supremo) são as oito etapas da Yoga.

O Senhor Jesus disse: “Esvaziai-vos e eu vos enchei.” Essas palavras correspondem ao ensinamento de Patanjali Maharshi: *Yogas-chitta-vritti-nirodhah* – “Yoga é a restrição (destruição) de todas as modificações mentais (finalidades).” Este processo de esvaziamento ou de deixar a mente em branco é sem dúvida uma tentativa de disciplina. Porém, a prática contínua, de maneira intensa, ocasionará o sucesso. Não existe dúvida a respeito.

#### 2. A Necessidade da Meditação

A meditação é o único caminho para atingir a Imortalidade e a Bem-aventurança Eternas. Quem não se concentra nem medita é assassino do Atman (Atmahanah) – Isa Upanishad, Mantra 3. É, na verdade, um cadáver vivo e um miserável infeliz.



O sábio desata à força o nó do egoísmo com a espada afiada da meditação constante. Então alvorece o conhecimento supremo do Eu superior ou a plena iluminação interior ou a Compreensão do Eu. O filósofo liberado não tem nem dúvidas nem desilusões nesse momento. Todos os vínculos do Karma são destruídos. Por isso, esteja sempre ocupado com a meditação. Essa é a chave-mestra para a abertura dos reinos da Bem-aventurança Eterna. No começo, isso pode parecer cansativo e aborrecido porque a mente começa a fugir, de vez em quando, do tema. Depois de alguma prática, ela estará focalizada no centro. Você será mergulhado na Bem-aventurança Eterna.

Grandes Rishis e filósofos de outrora, como Yajnavalkya, Uddalaka, etc., adquiriram a sabedoria do Eu que é um meio de assegurar a mais elevada comunhão através da intensa meditação.

Assim como você necessita de alimento para o corpo, também precisa de alimento para a alma, sob a forma de orações, de Japa, de Kirtan, de meditação, etc. Assim como você se agita quando não come na hora certa, da mesma forma se agitará se não rezar de manhã e de tarde depois que adotou, por algum tempo, a prática da oração e do Japa. O alimento para a alma é mais importante que o alimento do corpo. Por isso faça regularmente as suas orações, Japa e a meditação.

Assim como você cultiva jasmims, rosas, lilases, honolulus e flores do templo no seu jardim, assim também deveria cultivar as flores dos pensamentos pacíficos, dos pensamentos de amor, da misericórdia, da gentileza, da pureza, etc., no vasto jardim do seu Antahkarana. Através da introspecção você terá de regar esse jardim da mente, e com a meditação e com o pensamento em coisas sublimes, terá de remover as ervas daninhas de pensamentos vãos, inúteis e incompatíveis.

Quando você vê uma flor na mangueira, já sabe que logo terá mangas. Também se você tiver Santi na sua mente, tenha certeza de que logo fará uma boa meditação e obterá rapidamente o fruto de Jnana.

Os iguais se atraem. Essa é a grande lei. Mantenha bons pensamentos. Faça a meditação. Você atrairá Sadhus, Ioguns e Sidhas. Você será beneficiado com as suas vibrações. A sua nova vibração espiritual os atrairá.

### 3. Os Frutos da Meditação

Mesmo Indra, o Senhor dos Devas, que está nadando em riquezas, não pode gozar daquela bem-aventurança que usufrui o sábio que tem a mente livre de desejos, centralizada no Eu, e que descansa no seu próprio Svarupa e que a tudo considera da mesma maneira.

Aprenda a ciência do autocontrole. Possua uma mente estável pela prática constante da meditação. Concentre a sua mente em Deus. Você terá uma vida divina. A luz brilhará. Haverá uma inundação de todas as qualidades divinas. Todas as tendências negativas desaparecerão. Todas as forças conflitantes se reconciliarão. Você gozará de perfeita harmonia, de felicidade tranqüila e de paz duradoura.

A meditação é o único caminho verdadeiro e nobre para a salvação. A meditação aniquila os sofrimentos, as dores e as tristezas. A meditação destrói as causas do pesar. Ela dá uma visão da unidade, induz a sensação da unidade. Ela é um balão



ou um avião que ajuda o aspirante a voar alto nos reinos da bem-aventurança eterna, da paz permanente e da alegria interminável.

A meditação é a estrada nobre que conduz à Divindade. É a grande estrada principal que leva o aspirante diretamente ao destino da consciência divina. É a escada divina dos Iogins que os conduz às alturas do Asamprajnata Samadhi. É o degrau na escadaria de Chidasaka que leva o aspirante ao mais alto pavimento de Advaita Nishta e Kaivalya Mukti dos Vedantas. Sem ela não é possível nenhum progresso espiritual. Ela é a ponte suspensa que permite aos devotos atravessarem facilmente para a outra margem do Bhava Samadhi e beberem o mel do Prema e o néctar da imortalidade.

A meditação regular abre as avenidas do conhecimento intuitivo, torna a mente calma e estável, desperta um sentimento extático e conduz o estudante da Yoga ao contato com a fonte da Suprema Purusha. Se existirem dúvidas, elas serão esclarecidas por si mesmas enquanto você anda firmemente no caminho da Dhyana Yoga. Você mesmo saberá onde colocar os pés no degrau seguinte da ladeira espiritual. Uma misteriosa voz interior o guiará. Ouça-a atentamente, Ó Yogindra!

Se você der corda ao relógio à noite, ele funcionará livremente por vinte e quatro horas. Assim também, se você meditar durante uma ou duas horas no Brahma-muhurta, você poderá trabalhar calmamente durante o dia inteiro. Nada perturbará a sua mente. O seu organismo estará sintonizado com as vibrações espirituais ou onda divina.

Muitas das suas dúvidas se esclarecerão durante a meditação. Algumas pessoas terão de esperar por algum tempo até que as suas dúvidas se esclareçam. Apesar das muitas explicações do professor, durante algum tempo você poderá não entender algumas coisas. Terá de evoluir um pouco mais. Quando você tiver evoluído, aquelas dúvidas que o atormentaram há três anos atrás, ficarão agora esclarecidas.

Você pode sentir dor quando sofrer de um ataque de apendicite ou quando um grande abscesso se formar em seu corpo. Ao dormir, você não sente nenhuma dor. Se você estiver anestesiado também não sentirá dor. Somente quando a mente está ligada com o corpo é que a dor se manifesta. Se você puder destacar ou desligar a mente do corpo não haverá dor. Atman é um acúmulo de bem-aventurança (Anandaghana). Se você separar a mente do corpo e das coisas e fixá-la no Atman através da meditação contínua, todas as dores terminarão. A meditação é a única maneira de destruir todas as misérias humanas. Não existe um outro modo.

Um descanso verdadeiro acontece quando a mente repousa no Atman. Uma mudança de trabalho fará o resto. Ficar desocupado sem trabalho, permitindo que a mente erre, selvagem como um elefante no cio, construindo castelos no ar, não pode trazer descanso.

O homem que não consegue meditar não pode ter conhecimento do Eu superior. Um homem instável não pode praticar a meditação. Não consegue ter nenhuma devoção ao conhecimento do Eu e nenhum anseio por libertação ou Moksha. Quem não praticar a meditação não terá paz mental. Como pode haver felicidade para os intranquilos?

Até no sonho você começará gradativamente a se controlar. Você examinará a mente quando praticar uma má ação. A força da sua Sadhana, obtida no estado desperto, virá em seu auxílio quando você dorme. Isso é um sinal do seu crescimento espiritual. Analise cuidadosamente os seus sonhos.



Este mundo está repleto de misérias e de sofrimentos. Se você quiser se livrar dos sofrimentos e aflições deste Samsara, você precisa praticar a meditação. A meditação é a trilha que conduz à Divindade. É a estrada nobre para o reino de Brahman. É a escadaria misteriosa que vai da Terra até o Céu (Vaikuntha ou Kailasa ou Brahmaloaka), do erro até a Verdade, da escuridão até a Luz, da dor até a Bem-aventurança, da exaustão até a Paz interminável, da ignorância até a Sabedoria, da mortalidade até a Imortalidade. A meditação leva ao conhecimento do Eu que traz consigo a Paz Eterna e a Suprema Bem-aventurança. A meditação prepara para você experiências completas ou a sabedoria diretamente intuitiva.

O Brahman é a Verdade. A Verdade é o Atman. A Verdade é pura e simples. Você não pode conhecer a Verdade sem refletir e meditar. Fique silencioso. Conheça-se. Conheça Aquilo. Derreta a mente Naquilo.

Sem a ajuda da meditação você não pode obter conhecimento do Eu superior. Sem a sua ajuda você não pode crescer no estado Divino. Sem ela, você não pode se livrar dos ferrolhos da mente e atingir a Imortalidade. Se você não praticar a meditação, o supremo brilho e a glória imorredoura do Atman ficarão escondidas de você. Rompa os véus que cobrem a alma praticando a meditação constante. Rasgue em pedaços os cinco revestimentos que abrigam o Atman através da meditação e atinja a derradeira beatitude da vida.

A chama da meditação acaba com toda a sordidez causada pelo vício. Em seguida, repentinamente, aparece o conhecimento ou a Sabedoria Divina que leva diretamente à Mukti ou à emancipação final.

Há muitos tipos valiosos de treinamento da mente que são essenciais à cultura mental, por exemplo, o cultivo da memória, o aperfeiçoamento da observação, da discriminação, Vichara ou a pergunta de "Quem sou Eu". A prática da meditação em si mesma é um potente elucidador para a memória. A prática do cultivo da memória ajuda magnificamente a realização da meditação.

A meditação é um tônico poderoso. Também é um tônico para a mente e para os nervos. As vibrações sagradas penetram nas células do corpo e curam as suas doenças. Quem medita poupa em contas de médico. As poderosas ondas sedativas que se levantam durante a meditação exercem uma influência benéfica sobre a mente, os nervos, os órgãos e as células do corpo. A energia Divina jorra livremente como um Taila-Dhara (fluxo de óleo de um recipiente para outro) dos pés do Senhor para os diferentes sistemas do Sadhaka (aspirante).

Se você puder meditar meia hora, será capaz de se empenhar com paz e força espirituais na batalha pela vida, durante uma semana, por força daquela meditação. Tal é o benefício obtido dela. Se você tiver que lidar com várias mentes de naturezas estranhas na sua vida cotidiana, obtenha a força e a paz da sua meditação e assim não terá com que se aborrecer ou preocupar.

Um Ioguin que medita regularmente tem uma personalidade magnética e encantadora. Os que entram em contato com ele são muito influenciados por sua voz doce, sua linguagem convincente, seus olhos brilhantes, seu corpo saudável e forte, sua boa conduta, sua virtude e a sua natureza Divina. Assim como um grão de sal colocado numa vasilha de água se dissolve e se distribui por toda a água, assim como o aroma doce dos jasmims invade o ar, assim também a sua aura espiritual se infiltra nas mentes dos outros. As pessoas recebem dele a alegria, a paz e a força. Elas



ficam inspiradas por suas palavras e se sentem elevadas na mente, apenas pelo mero contato com ele.

A meditação abre a porta da mente para o conhecimento intuitivo e para vários poderes.

Medite. Medite. Não perca nem um simples minuto. A meditação removerá toda a miséria da vida. É o único caminho. A meditação é o inimigo da mente. Ela traz Mano-Nasha ou a morte da mente.

O Mahatma que medita numa caverna solitária do Himalaia ajuda muito mais o mundo com as suas vibrações espirituais do que o Sadhu que prega do púlpito. Assim como as ondas do som se propagam no espaço etéreo, assim também as vibrações espirituais do que medita viajam uma longa distância e trazem paz e força para milhares de pessoas.

Quando aquele que medita se torna desprendido, ele satura e permeia o mundo inteiro. As pessoas ignorantes fazem um conceito errôneo dos Sadhus que meditam nas cavernas, achando que eles são egoístas.

Construa por meio da meditação uma fortaleza espiritual e uma aura magnética ao seu redor, que não pode ser penetrada nem mesmo pelos mensageiros de Maya ou do Demônio.

A concentração em Deus, depois da purificação, pode dar-lhe uma felicidade e conhecimento verdadeiros. Você é arrebatado pelas coisas terrenas através de Raga e de Moha. Concentre-se em Deus no coração. Aprofunde-se. Interiorize-se.

Durante a meditação, quando a sua mente for mais sáttvica você se sentirá inspirado. A mente comporá belos poemas e resolverá os intrincados problemas da vida. Reprima, portanto, esses Vrittis sáttvicos. Isso tudo é dissipação da energia mental. Apenas se eleve cada vez mais no Atman.

Quando você submerge profundamente, quando mergulha na meditação, terá a perfeita Ananda da Glória Divina. Enquanto você permanecer nas fronteiras da divindade de Deus, enquanto estiver no portão da entrada de Deus, enquanto estiver nas margens externas, você não conseguirá o limite máximo da paz e da bem-aventurança.

Durante a meditação, algumas das visões que lhe aparecem são os seus próprios pensamentos materializados enquanto que as outras são verdadeiras visões impessoais.

A Paz Verdadeira e Ananda se manifestam somente quando os Vasanas são enfraquecidos e os Sankalpas extintos. Quando você concentra a mente em Sri Krishna, em Siva ou em Atman, mesmo por cinco minutos, Sattva Guna se infunde nela. Os Vasanas se enfraquecem. Você sente a paz e a bem-aventurança durante cinco minutos. Você pode, com o Buddhi sutil, comparar esta Ananda da meditação com os efêmeros prazeres sensuais. Você achará essa Ananda da meditação mil vezes superior aos prazeres da carne. Medite e sinta essa Ananda. Assim conhecerá o seu real valor.

Se, em Kashmir, um aspirante meditar no seu Guru ou guia espiritual que está em Uttatakasi, no Himalaia, uma ligação definida é estabelecida entre ele e o mestre. O Guru irradia poder, paz, alegria e bem-aventurança ao discípulo, como resposta aos pensamentos desse. Ele é banhado pela poderosa corrente de magnetismo. A corrente de eletricidade espiritual passa constantemente do mestre para o discípulo, da mesma maneira que o óleo goteja de uma vasilha para outra. O discípulo pode se



impregnar ou atrair essa corrente, na medida de sua fé. Sempre que o discípulo meditar sinceramente sobre o seu mestre, este também sente que, naquela hora, uma corrente de oração ou de pensamentos sublimes emana do seu discípulo e toca o seu coração. Quem tiver a íntima visão astral pode visualizar nitidamente uma tênue linha de luz brilhante entre o discípulo e o mestre que é causada pelo movimento das vibrações dos pensamentos sáttvicos no oceano de Chitta.

Um impacto repentino de iluminação mística acaba completamente com toda a existência empírica e com a própria idéia ou recordação de tal coisa como este mundo ou a limitada individualidade do espírito neste mundo, e ele o abandona completamente.

Quando o ioguin alcançou a última etapa da meditação e Samadhi, todos os vestígios de suas ações são completamente queimados. Ele atinge a libertação de sua própria vida. Então ele é Jivanmukta.

A meditação proporciona muita força espiritual, paz, vigor renovado e vitalidade. Ela é o melhor tônico mental. Se um meditante se irrita muitas vezes, demonstra que não está fazendo uma boa meditação ininterrupta. Há algo de errado com a sua Sadhana.

A meditação desenvolve pensamentos puros e fortes. As imagens mentais são nítidas e bem definidas. Bons pensamentos são bem fundados. Através do esclarecimento das idéias a confusão desaparece.

Assim como o doce perfume do incenso emana incessante do bastão de incenso, da mesma forma o doce perfume e o divino esplendor (Brahmavarchasa, aura magnética brâmica ou Tejas) emana continuamente da face do aspirante que realiza meditação constante e metódica. Os que meditarem terão uma face calma, serena e atraente, a voz doce e grandes olhos brilhantes.

Do mesmo modo que o plantio num solo estéril ou numa terra um tanto salgada se torna infrutífero, também a meditação feita sem Vairagya é infrutífera.

Se você puder meditar por meia hora, poderá se imbuir de paz e energia espirituais que durarão por uma semana, na luta pela vida, como consequência do vigor e do poder da meditação. A chama da meditação aniquila toda a sordidez causada pelo vício. De repente, então, vem o conhecimento ou a sabedoria divina que dirige diretamente para Mukti ou a emancipação final.

Na contemplação, você está em contato espiritual com a Luz imutável. Você está limpo de todas as impurezas. Essa Luz limpa a alma que a toca. A lente é exposta à luz solar e a palha ao redor se incendeia. Assim, dentro de você, se existir um coração devotadamente elevado a Deus, à Luz de Sua Pureza e Amor iluminando essa alma acessível, consumirá todos os seus defeitos no calor do Amor Divino. A Luz trará acentuada energia e grande conforto.

Todas as coisas visíveis são Maya, que se dissipará através de Jnana ou da meditação sobre o Atman. Deveríamos nos forçar a nos livrarmos de Maya. Maya causa estragos na mente. A destruição da mente significa o aniquilamento de Maya. Niddhyasana (meditação sobre o Atman) é a única maneira de conquistar Maya. Os Senhores Buda, Raja Bhartrihari, Dattatreya, Akhow de Gujerat, todos eles conquistaram Maya e a mente apenas através da meditação profunda. Silencie. Medite. Medite.

Quem praticar a meditação descobrirá que é mais sensível do que as pessoas que não meditam e, por essa razão, a tensão no corpo físico é enorme.



Às vezes, até mesmo os aspirantes mais adiantados começam a pensar: "Como será o estado da percepção de Deus? Como Ele aparecerá para mim? Como Ele considerará a minha visão?" A compreensão de Deus está além de qualquer descrição. Não há meios de descrevê-la. Ela é a paz perfeita. Ela é bem-aventurança inefável. Ela é silêncio profundo. O conhecimento espiritual surge. A mente, o intelecto e os sentidos cessam de operar. Há uma experiência intuitiva. Isso é tudo que pode ser dito. Você terá que vivenciá-la em você mesmo, em Samadhi ou no estado superconsciente.

A divagação da mente cessará aos poucos, através da meditação metódica. A meditação diminuirá a irritabilidade e também aumentará consideravelmente a paz da mente.

#### **4. Brahmamuhurta — O Melhor Horário Para a Meditação**

Ó aspirante! Levante-se em Brahmamuhurta e pratique a meditação. Não falhe, seja a que preço for. O período das 3,30 até as 5,30 da madrugada é que é Brahmamuhurta. Esse horário é muito favorável à meditação. A mente está bastante refeita após um bom sono. Ela está muito calma e serena. Há Sattva ou pureza predominando na mente nessa hora. Também na atmosfera, o Sattva predomina nesse período.

A mente é como uma folha de papel em branco ou uma tabuleta limpa e comparativamente livre de Samskaras terrenos ou impressões, durante esse lapso de tempo. As correntes Raga-Dvesha ainda não se instalaram com profundidade na mente. Ela pode ser modelada nessa hora da maneira que preferirem. Vocês podem facilmente carregá-la com pensamentos divinos.

Além disso, todos os Ioguis, Paramahansas, Sannyasins, aspirantes e os Rishis do Himalaia começam suas meditações nesse período e enviam suas vibrações através de todo o mundo. Você será imensamente beneficiado por suas correntes espirituais. A meditação virá por si mesma, sem esforço. Para você, será uma perda espiritual terrível, se não usar esse período em contemplação divina e se nessa hora estiver roncando. Não se torne um Kumbhakarna. Transforme-se num Ioguim como Jnana Deva.

No inverno, não é necessário que tome um banho frio. Um banho mental será suficiente. Imagine e sinta: "Eu estou tomando agora um banho no sagrado Triveni em Prayaga ou Manikarnika em Benares." Rememore o puro Atman. Repita a fórmula: "Eu sou a Alma sempre pura." Esse é o mais poderoso banho de sabedoria em Jnana-Ganga. Isso é altamente purificador. Ele queima todos os pecados. Atenda rapidamente às necessidades naturais. Limpe rapidamente os dentes. Não perca tempo escovando os dentes e tomando banho. Seja rápido. Apresse-se. Apronte-se logo. A Brahmamuhurta passará logo. Você precisa utilizar esse tempo precioso em Japa e meditação.

Lave o rosto, as mãos e os pés bem depressa. Derrame água fria no rosto e no alto da cabeça. Isso esfriará o cérebro e os olhos. Sente-se em Siddha, Padma ou Sukha Asana. Tente escalar a suprema altura de Brahman, o pico da divina glória e esplendor.



Se você não tem o hábito de levantar cedo, utilize um despertador. Uma vez estabelecido o hábito, não haverá dificuldade. A mente subconsciente se tornará sua serva disposta e obediente que o acordará naquela hora determinada.

Se você está sujeito à prisão de ventre crônica, pode beber um copo cheio de água fria ou morna assim que se levantar, depois de escovar os dentes. Este é o tratamento Usha-Pana na ciência da Hatha Yoga. Isso lhe dará um bom funcionamento intestinal. Você também pode beber água Triphala. Amasse dois Harad (Myrobalan), dois Amalaka e dois Thannikkai em um copo de água fria, à noite. Beba a água pela manhã depois de escovar os dentes. Você pode guardar pronto o pó dessas três drogas, colocando uma ou duas colheres das de chá na água.

Cultive o hábito de atender aos chamados da Natureza assim que se levantar da cama. Se você sofrer de uma velha e incurável prisão de ventre devida a velhos erros, faça a meditação logo que se levantar. Você pode atender às suas necessidades fisiológicas depois de terminar a meditação, com a ajuda de um copo de leite quente.

Assim que se levantar da cama, faça Japa e meditação. Isso é importante. Depois de terminar sua Japa e sua meditação, pode iniciar a prática da Asana, do Pranayama e o estudo do Gita ou outros livros religiosos.

Todo período Sandhya, ou o anoitecer, também é favorável para a meditação. Durante o Brahmanuhurta, ou ao anoitecer, a Shushumna Nadi flui facilmente. Você entrará em meditação profunda e Samadhi, sem esforço demorado, quando a Sushumna-Nadi flui. É por essa razão que os Rishis, os Iogins e as escrituras elogiam esses dois períodos de tempo. Quando a respiração passa através das duas narinas, saiba que a Sushumna Nadi está atuando. Sempre que ela atuar, sente-se em meditação e usufrua a paz íntima do Atman ou da Alma.

Repita alguns Stotras divinos ou hinos, ou Stotras do Guru, ou ainda cante OM doze vezes, ou faça Kirtan por cinco minutos antes de começar a sua Japa e a sua meditação. Isso bem depressa elevará a sua mente e acabará com a preguiça e com a sonolência. Faça Sirshasana ou Sarvangasana ou outra Asana qualquer, durante cinco minutos. Isso também o deixará disposto para a prática da meditação e removerá a indolência e a condição de sonolência.

Ó Homem! Agora é a hora de Brahmanuhurta! Não ressona. Não role na cama, jogue fora o cobertor, levante-se, comece vigorosamente a sua meditação e goze a bem-aventurança do Eu Interior.

## 5. O Quarto de Meditação

Tenha um aposento trancado com chave para a meditação. Isso é uma condição *sine qua non*. Transforme o quarto numa floresta. Não permita que ninguém entre no aposento, mantendo-o sagrado. Se não puder dar-se ao luxo de um quarto isolado, transforme um canto do seu quarto num lugar de meditação, isolando-o com biombos ou cortinas. Queime incenso ou bastões perfumados e cânfora, de manhã e à noite. Tenha uma fotografia dos Senhores Krishna, Siva, Rama, Devi, Gayatri, Guru, Jesus ou Buddha. Coloque a sua cadeira de frente para a imagem. Tenha alguns livros como o *Gîtã*, o *Ramayana*, o *Bhagavata*, os *Upanishads*, o *Vivekachudamani*, o *Yogavanishtha*, os *Brahma-Sutras*, a *Bíblia*, o *Zend-Avesta*, o *Corão*, etc., no quarto.



Enfeite o quarto com pinturas inspiradoras de grandes santos, sábios, profetas e professores do mundo. Banhe-se antes de entrar no quarto. Ou lave o seu rosto, suas mãos e pés antes de entrar nele. Sente-se na Asana em frente da divindade. Cante hinos devocionais ou repita Stotras Guru. Passe à prática da Japa, da concentração e da meditação.

O quarto deve ser tido como um templo de Deus. Você deveria entrar nele com uma mente pia e reverente. Pensamentos de ciúme, de lascívia, de cobiça e de rancor não deverão ser mantidos entre as quatro paredes do quarto. Conversas mundanas não deverão ser favorecidas dentro dele. Pois cada palavra que é proferida, cada pensamento que é acalentado e cada ação que é praticada não é perdida. Eles são refletidos nas sutis camadas de éter que envolvem o quarto onde foram praticados e invariavelmente afetam a mente.

Quando você repete o Mantra ou o nome do Senhor, as vibrações poderosas ficam alojadas no éter do quarto. Depois de seis meses, você sentirá a paz e a pureza na atmosfera do quarto. Sempre que a sua mente estiver muito perturbada por influências terrenas, sente-se no quarto e repita o nome do Senhor durante meia hora. Você sentirá imediatamente a mudança total da mente. Pratique e sinta a influência espiritual calmante por si mesmo! Você encontrará Mussoorie, Darjeeling, Simla, Ooty locais, na sua própria casa. Você não precisa ir a uma estação de cura para mudar de ares. Nada é como a Sadhana espiritual ou a prática da Yoga.

## 6. Lugares Para a Meditação

“Deveríamos executar a nossa meditação iogue de concentração, num lugar plano, livre de seixos, de incêndios, de ventos, de poeira, de umidade, e de ruídos perturbadores, onde o panorama seja encantador e agradável aos olhos e onde haja caramanchões, cavernas, bons lugares com água que ajudam na prática da concentração.”

— *Svetashvataropnishad: 11-10.*

O mundo não lhe convirá para a meditação quando você avançar no caminho espiritual. Nele existem muitas causas de perturbação, o meio ambiente não é dignificante. Os seus amigos são os seus piores inimigos, eles desperdiçam o seu tempo com conversas fúteis, isso é inevitável. Você está desorientado e preocupado; tente retirar-se desse meio. Para que não perca viagens, tempo ou dinheiro, mencionarei alguns lugares que são bons para a meditação. Você pode escolher um deles. Devem ter o clima temperado, que deve ser conveniente para você tanto no verão como na época das chuvas e no inverno. Deve permanecer com firme determinação no mesmo lugar, durante três anos. Todos os lugares aliam vantagens às desvantagens; portanto, terá que escolher o que ofereça mais vantagens. Tudo neste mundo é relativo. Mesmo que venha a percorrer a terra de pólo a pólo, dificilmente encontrará um lugar ideal que o satisfaça plenamente. Você terá de criar a sua própria atmosfera espiritual através de Japa, da meditação e da oração. Conseguir um lugar perfeito é impossível. Não deve se mudar assim que notar alguma inconveniência. Precisa adaptar-se a ela. Não há vantagens em mudanças freqüentes. Não compare um lugar com outro. Maya tenta você de várias maneiras. Use o seu raciocínio e Viveka. Mussoorie lhe parecerá mais encantador quando você estiver em Simla e este lugar lhe



parecerá mais delicioso se estiver em Mussoorie. Não acredite nunca mais na mente e nos seus sentidos. Basta; basta de truques. Esteja de sobreaviso para livrar-se das decepções físicas e das tentações.

Em primeiro lugar, sugiro Rishikesh e Munikireti. São lugares lindos para a meditação. São admiravelmente adequados. O encanto e a influência espirituais são simplesmente maravilhosos. Você pode instalar a sua casa ali. Outros lugares bonitos são Uttarakasi, Brahmapuri, Garudachatti, Nilakanth (perto de Rishikesh). Também Almora e Nainital são bons. Qualquer cidade nas margens do Ganges, do Narmada e de Jumna são bonitas, Kulu Valley e Champa Valley são convenientes. Se desejar viver nas cavernas, vá à Vasishtha Guha, a quatorze milhas de Rishikesh. É uma linda caverna, onde o Swami Rama Tirtha viveu por algum tempo. Consegue-se leite nas aldeias vizinhas. Rama Guha em Brahmapuri perto de Rishikesh é um outro lugar encantador. Em Kali Kamliwala's Kshetra você pode obter provisões secas para quinze dias. Uma boa caverna é a de Bamrughu Guha perto de Tehri no Himalaia. Perto de Tehri você vai encontrar muitas cidades para a contemplação. Muralidhar estruturou uma fina pukka Kutia com um belo jardim. Você também pode escolher este lugar. Monte Abu é um ótimo lugar de clima temperado. Lugares temperados são necessários à meditação. Num lugar quente o cérebro se cansa muito depressa; num lugar temperado você pode meditar todas as vinte e quatro horas do dia, sem se sentir cansado. Os Marajás de Alwar e de Limbdi construíram belas cavernas no Monte Abu e arranjaram alimentos e outras facilidades apenas para Sadhus bons e educados. Um outro lugar bom é Lakshmanjhula. Lá, há espaço para a edificação de novos chalés. Conveniente também é Brahma-Varta perto de Kanpur. Há muitos lugares bons nas sete milhas que ficam além de Mathura, nas encostas de Jumna. Uttarakasi tem bonitas condições vibratórias espirituais. Você pode ficar num lugar solitário chamado Laksheshvar.

#### LUGARES IMPORTANTES PARA A MEDITAÇÃO

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Rishikesh (Himalaia)       | 14. Almora                                     |
| 2. Hardwar                    | 15. Nainital                                   |
| 3. Uttarakasi (via Tehri)     | 16. Bangalore                                  |
| 4. Kankhal (perto de Hardwar) | 17. Puri                                       |
| 5. Badri Narayan (Himalaia)   | 18. Dwaraka                                    |
| 6. Devaprayag (Himalaia)      | 19. Pandharpur                                 |
| 7. Gangotri (Himalaia)        | 20. Tiruvottiyur (Madras)                      |
| 8. Ayodhya                    | 21. Alandi (perto de Poona)                    |
| 9. Monte Abu                  | 22. Juhu, Bombay                               |
| 10. Nasik                     | 23. Montes Tiruvengoi, Musiri,<br>sul da Índia |
| 11. Varanasi                  | 24. Montes Tirupathi                           |
| 12. Brindaban (Mathura)       | 25. Papanasam (Tinnevely Dt.)                  |
| 13. Srinagar (Kashmir)        |  |

(Escolha alguns lugares isolados nessas regiões.)

Qualquer lugar ou cidade nas margens do Ganges, Jumna, Couveri, Godavari, Krishna e Tmaraparni servirão para você meditar. Pode escolher qualquer região que tiver clima estável.



De todos esses lugares, o melhor do mundo é Rishikesh. A vibração espiritual eleva a alma. O panorama é altamente atraente. Ele é um momento de beleza.

Lugares de clima constante são Mussoorie, Darjeeling, Simla, Ooty, Kodaikanal e todas as estações de cura. Eles também têm um cenário bonito. Só que são centros rajásicos, não têm vibrações espirituais elevadas. As pessoas vão lá para se divertir e contaminam a atmosfera. Daí, não serem adequados para a meditação.

No início, você também deve ter algumas facilidades, tais como uma livraria, auxílio médico, estação ferroviária. Tem de ser capaz de conseguir algumas frutas e leite. De outro modo é difícil continuar com a sua Sadhana num lugar só, durante bastante tempo. Quando você estiver adiantado na Sadhana, quando você for além da consciência corpórea, então poderá ficar em qualquer lugar.

Dois requisitos importantes para a realização pessoal são a intensa meditação e a solidão. As encostas do Ganges ou do Narmanda, o panorama do Himalaia, adoráveis jardins floridos, templos sagrados — esses são lugares que elevam a mente na concentração e na meditação. Valha-se deles.

Um lugar solitário, condições de vibração espiritual como as de Uttarakasi, de Badri Narayan e de Rishikesh, clima temperado — essas condições são requisitos indispensáveis para a concentração da mente.

## 7. A Meditação em Cavernas

Viver numa caverna é ótimo. Os antigos Rishis e videntes da Índia viveram nas cavernas do Himalaia e fizeram rigorosa Tapascharya. Nelas a temperatura é constante; são muito frescas. O calor escaldante do verão não penetra; no inverno é bastante quente. Todos os sons exteriores desaparecem. Você pode manter uma bela meditação ininterrupta. Há solidão na caverna e as correntes espirituais elevam a mente. Não existe atmosfera mundana porque a civilização não entra até lá. Tais são as vantagens de viver numa caverna.

No Himalaia, existe um bonito Vasishta Guha que fica a quatorze milhas de Rishikesh. Nesse lugar, Maharshi Vasishta fez Tapas. Essa a razão do nome “Vasishtaguha”. Guha quer dizer caverna. Você consegue leite nas localidades vizinhas. Bamrughí Guha, perto de Tehri no Himalaia é outra caverna boa. Perto das montanhas de Nilakanth, a seis milhas de Rishikesh, há outras cavernas.

Aos aspirantes que tiveram educação moderna, forem de constituição física delicada e forem tímidos não é aconselhável a vida nas cavernas. Essa é apropriada aos de constituição forte e robusta, aos destemidos e aos que possuem grande resistência. Quem tiver alguns Divya Siddhis pode viver numa caverna. Quem tiver um bom conhecimento dos Butis das ervas do Himalaia, tiver fortificado o corpo por Kayakalpa especial, for imune a picadas de insetos ou bichos por ter tomado uma dose de Nimi Kalpa ou noz-vômica purificada, tiver Mantra-Siddhi, tiver controle sobre animais ferozes, e quem puder suportar o frio e o calor, a fome e a sede e tiver perdido todo o interesse pelo mundo e pelos objetos materiais, pelo trabalho de qualquer natureza e for capaz de meditar durante muito tempo, esse pode viver na caverna.

Alguns aspirantes imaturos, fracos e de saúde debilitada, ao serem despertados por um raio de Viveka e de indiferença, ou por causa da leitura de algum livro reli-



gioso ou por algum infortúnio ou qualquer dificuldade da vida, correm para as cavernas do Himalaia, sem nenhum preparo ou disciplina corpórea ou mental anteriores. Assim como o termômetro sobe até 40 graus no caso de febres altas, do mesmo modo as ilusórias emoções juvenis sobem a 44 graus no alto da cabeça. Mas arrefecem rapidamente. Os aspirantes acham difícil viver ali e deixam o lugar em poucos dias. Para algumas pessoas a vida na caverna é desaconselhável, pois elas desenvolvem algum tipo de doença de pele e, devido à falta de ventilação, podem ficar anêmicas.

Em qualquer lugar deserto, ou mesmo na sua cidade, ou no terreno onde você construiu a sua casa, pode ser construída uma caverna artificial bem ventilada, embaixo do solo, semelhante às de Kaivalya-Guha ou Ananda Kutir. Duas paredes com um buraco no meio e canos para deixar entrar o ar puro e fazer sair o ar viciado a deixarão bastante climatizada. Todos os verdadeiros aspirantes que permanecerem no convívio mundano deveriam construir uma caverna para a sua meditação. Serão imensamente favorecidos.

Existe uma outra desvantagem em viver na caverna. Quem permanecer por muito tempo nela se torna tamásico. Fica incapaz de fazer qualquer tipo de trabalho. Não pode se relacionar com pessoas. Tem um medo terrível das multidões. Quando na companhia de umas poucas pessoas, a sua mente logo se distrai se ouvir um pequeno ruído. Isso não é uma vida bem-equilibrada. Isso constitui um desenvolvimento unilateral. Quem morar numa caverna precisa ser capaz de manter o equilíbrio ao chegar numa cidade movimentada. Isso é sinal do seu crescimento espiritual.

A caverna verdadeiramente bem abrigada, bem abastecida, maravilhosa e inspiradora de temor religioso está em seu coração. É a Hridaya-Guha dos Upanishads, onde Dattatreya, Sankara e Yajnavalkya moraram nos tempos de outrora. Mesmo agora, os Rishis modernos e os sábios moram ali, isolando os sentidos e a mente que se exteriorizam. Nesse lugar, eles bebem o néctar da Imortalidade e permanecem sempre bem-aventurados.

Possam todas as pessoas morar nessa misteriosa, magnífica caverna do coração, sozinhas com o Eu Superior Interior, o único Brahman ou o Absoluto, o Desígnio, o Refúgio Único de tudo!!!

## 8. O Preparo Para a Meditação

Mantenha a cabeça, o pescoço e as costas numa linha reta. Leia os 119 e 139 Slokas do capítulo VI do *Gîtâ*, onde há uma descrição da Asana. Estire um cobertor dobrado quatro vezes e coberto por um pano branco e macio. Isso servirá bem. Se você puder obter uma boa pele de tigre ou de gamo, melhor ainda. Uma pele de tigre tem suas próprias vantagens. Gera eletricidade no corpo de maneira rápida e não permite perda da corrente elétrica do corpo. Ela está cheia de magnetismo.

Fique de frente para o Leste ou Norte. Um novato espiritual deve observar essa regra. Ao olhar para o Norte ficará em comunhão com os Rishis do Himalaia e será misteriosamente favorecido por suas correntes de pensamento.



## 9. Como Meditar

As grandes vantagens para você, no seu caminho espiritual, são a meditação metódica e o silêncio constante. A meditação traz uma boa porção de força espiritual, de paz, de energia e vitalidade renovadas. Se a pessoa que medita ficar irritada muitas vezes, isso mostra que ela não está fazendo uma meditação eficaz e ininterrupta. Há algo de errado com a sua Sadhana e contemplação.

Você terá de meditar com a mente calma. Só assim atingirá rapidamente o Samadhi. Se você controlar os Indriyas e se livrar dos desejos terá uma mente calma. O intenso desejo de libertação e o pensamento voltado para Deus destruirão todos os desejos. Quem tiver a mente tranqüila será o Rei dos Reis, o Xá dos Xás. A condição de quem tem a mente tranqüila é indescritível.

Na meditação e na concentração você terá de disciplinar a mente de várias maneiras. Só então ela passará de vulgar para refinada (Sukshma).

Aquilo sobre o que você meditar em silêncio deverá ser manifestado na vida diária. Manterá a harmonia e o equilíbrio. Ficarà sempre em paz. Gozará, enfim, dos frutos da meditação.

### PROCESSOS DE MEDITAÇÃO

Manter eretas as partes superiores (o tronco, o pescoço e a cabeça) em proporção ao (às outras partes do) corpo e moderar a mente juntamente com as sensações dentro do coração, permite ao sábio atravessar na jangada de Brahman (OM) as torrentes pavorosas do mundo.

Manter os sentidos reprimidos (Pranas), domando os seus desejos, e respirar suavemente através das narinas, permite ao sábio prestar atenção à mente, do mesmo modo que o auriga cuida do carro puxado por cavalos manhosos.

Quando as qualidades quántuplas que assinalam a concentração, como serão descritas abaixo, se manifestam no corpo do loguim, que é composto de terra, de luz, de ar e de éter, então não existem para ele nem doença, nem idade, nem sofrimento uma vez que obteve a combustão do corpo através do fogo da concentração.

Quando o corpo for leve e saudável, e a mente sem desejos; quando a cor brilhar, a voz for doce e o odor corporal agradável; quando houver poucos excrementos, diz-se que a primeira etapa da concentração foi conquistada.

### SUGESTÕES GERAIS

Assim como você satura o sal ou o açúcar com a água, terá que saturar a mente com pensamentos divinos, com a Glória e a Presença divinas, com os sublimes pensamentos que despertam a alma. Só assim ficará assentado na Consciência divina para sempre.

São indispensáveis cinco coisas se você quiser praticar a meditação poderosa e atingir Samadhi ou a percepção do Eu rapidamente: Mauna, dieta leve ou dieta a leite e frutas, solidão em lugar de cenário encantador, contato pessoal com um mestre e um lugar de clima constante.



Você só conseguirá a meditação profunda se levar uma vida digna. Você pode prosseguir tentando desenvolver o discernimento e as outras etapas da sua mente. Pode cultivar a concentração da mente e, finalmente, pode se dedicar à meditação. Quanto mais digna for a sua vida, quanto mais meditar, maior será a probabilidade de entrar em Nirvikalpa Samadhi, que pode liberá-lo da roda dos nascimentos e mortes e pode conferir-lhe a Bem-aventurança Eterna e a Imortalidade.

O que o Senhor Krishna ensina ao segurar a flauta em Suas mãos? Qual a filosofia simbólica da flauta? A flauta é o símbolo de OM, que significa: "Esvazie-se do egoísmo. Eu tocarei na flauta do seu corpo. Deixe que a sua vontade seja a Minha vontade. Refugie-se em OM. Você entrará para o Meu ser. Ouça a inebriante música íntima da alma e descanse na paz eterna!"

Com uma dieta leve e com a prática da concentração e da meditação é possível obter Samadhi. Medite durante duas ou três horas. Se ficar cansado, repouse durante meia hora. Beba um copo de leite e sente-se novamente para meditar. Repita esse procedimento por vezes seguidas. Ao anoitecer, pode dar um passeio pelos caminhos que circundam o edifício. Não permita, nem por poucos minutos, que a mente se detenha em pensamentos mundanos.

Assim como o estudante, ao considerar as vantagens de passar no exame, cria interesse no seu estudo de matemática ou geometria, da mesma forma você terá que provocar interesse na meditação, pensando nos incalculáveis benefícios que advirão de sua prática constante, isto é, a Imortalidade, a Paz Suprema e a Bem-aventurança Infinita.

Quando você sentir aversão ao trabalho e tiver somente desejo de meditar, pode viver em completa solidão, nutrindo-se apenas de leite e de frutas. Fará um bom progresso espiritual. Quando houver inclinação para o trabalho, quando a disposição de ânimo meditativo arrefecer, volte ao trabalho. Dessa maneira, a mente pode ser moldada por prática gradativa.

Coloque um pedaço de ferro na fornalha em chamas. Ele ficará rubro como o fogo; remova-o e perderá sua cor vermelha. Se desejar mantê-lo sempre vermelho terá de deixá-lo constantemente no fogo. Da mesma forma, se desejar que a mente fique impregnada com o fogo ou Conhecimento Brâmico, terá de mantê-la sempre em contato ou tocada por esse Fogo Brâmico do conhecimento através da meditação constante e intensa.

Você precisa manter um fluxo incessante de consciência Brâmica. Aí terá o Sanaja Avastha (Estado Natural).

Se você pode meditar por meia hora, será capaz de ajustar-se à batalha da vida por uma semana, com paz e força espiritual oriundas da força dessa meditação. Se tiver que se envolver com diferentes mentes de naturezas características, na sua vida diária, obtenha a força e a paz da meditação. Então, não terá aborrecimentos ou preocupações.

Se for um neófito na meditação, comece por repetir alguns Slokas ou Stotras (hinos) sublimes, durante dez minutos, tão logo se sentar para praticá-la. Isso elevará a mente, que pode ser facilmente desviada das coisas do mundo. Em seguida, pare com esse tipo de pensamento e concentre a mente em apenas uma idéia por esforço repetido e pertinaz. Seguir-se-á Nishtha.



Você tem de ter uma imagem mental de Deus ou Brahman (concreta ou abstrata) antes de começar a meditar. Ver, com os olhos abertos, a imagem do Senhor Krishna e meditar, essa é a forma concreta de meditação. Refletir sobre ela, fechando os olhos, também se trata de uma forma concreta de meditação, embora um pouco mais abstrata. Meditar sobre a abstrata luz infinita é meditação ainda mais abstrata. Os primeiros dois tipos de meditação pertencem à forma Saguna de meditação; o último, à forma Nirguna. Mesmo na meditação Nirguna, no início, há uma forma abstrata em que fixar a mente. Mais tarde, essa forma se esvai e o que medita se torna uno com o tema da meditação. A meditação se origina na mente.

### ORIENTAÇÃO PRÁTICA

Anote por quanto tempo você consegue excluir todos os pensamentos mundanos durante a meditação. Observe a mente com muito cuidado. Se for por vinte minutos, tente aumentar a duração para trinta ou quarenta minutos, e assim por diante. Preencha repetidas vezes a mente com pensamentos divinos.

Quando a mente se torna estável na meditação, os globos oculares também ficam firmes. Um Iogim de mente tranqüila terá olhos firmes. Não pestanejará. Os olhos serão vermelhos ou de alvura imaculada.

Todas as ações, exteriores ou interiores, só podem ser realizadas quando a mente estiver unida aos órgãos. O pensamento é que é a ação verdadeira. Se você controlar a mente por prática constante, se puder controlar as suas emoções e estados de espírito, não cometerá atos tolos e errados. A meditação ajudará um bocado na restrição de várias emoções e impulsos.

Concentre-se e medite na vastidão do céu. Isso também é uma espécie de meditação Nirguna. Por esse método de meditação, a mente cessará de pensar em formas finitas. Vagarosamente, começará a se diluir no oceano de paz ao ser privada de seu conteúdo, isto é, das formas de vários tipos. Ela tornar-se-á cada vez mais sutil.

Alguns estudantes gostam de se concentrar com olhos abertos, ao passo que outros preferem fechá-los, enquanto que alguns outros os mantêm semi-abertos. Se você meditar com os olhos fechados, neles não cairão poeira ou partículas estranhas. Alguns estudantes preferem a concentração com os olhos abertos. Alguns daqueles que meditam com os olhos fechados são logo vencidos pelo sono. Nos principiantes, se os olhos estiverem abertos, a mente se distrairá com as coisas. Use o seu bom senso e adote o tipo que lhe sirva melhor. Supere outros obstáculos, dia a dia, em todas as circunstâncias.

Você precisa ser metódico na sua prática de meditação. A regularidade na meditação é um grande desiderato. O progresso rápido e um grande êxito podem ser atingidos se o praticante observar a constância. Mesmo que você não consiga nenhum resultado tangível na prática, precisa manter-se nela com sinceridade, seriedade, paciência e perseverança. Depois de algum tempo, obterá sucesso. Não existem dúvidas quanto a isso. Não interrompa a prática, nem mesmo por um dia, sejam quais forem as circunstâncias.



Encha a mente, sempre e repetidamente, com pensamentos sáttvicos e divinos. Novas trilhas e caminhos serão construídos. Assim como a agulha do toca-discos imprime um sulco estreito no disco, também o pensamento sáttvico imprimirá na mente e no cérebro novas trilhas saudáveis. Serão formados novos Samskaras.

O Prana é o sobretudo da mente. As vibrações do sutil Prana psíquico dão origem à formação do pensamento. Por Pranayama, você pode melhorar a sua meditação tornando a mente mais estável.

Se você mantiver suco de limão ou de tamarindo numa taça de ouro, ele não se estragará ou se contaminará. Se guardá-lo num recipiente de bronze ou de cobre se estragará imediatamente e se tornará venenoso. Também assim, se houver alguns Vishaya-Vrittis (pensamentos sensuais) na mente pura de uma pessoa que pratica a meditação constante, eles não poluirão o homem e não induzirão Vikara (excitação apaixonada). Se houver pensamentos sensuais em pessoas de mente impura, eles causarão excitação nelas quando cruzarem com coisas sensuais.

### SAÚDE CORPORAL

Asana (postura) estabiliza o corpo. Bandhas e Mudras o tornam firme. Pranayama torna o corpo leve. Nadi-Suddhi produz Samyavastha da mente. Se adquirir essas qualidades terá concentrado a mente no Brahman. Então a meditação permanecerá duradouramente satisfatória.

Às quatro horas da madrugada, faça cinco minutos de Sirshasana. Em seguida, descanse cinco minutos. Depois, sente-se e medite. Sua meditação será maravilhosa.

Antes de fazer meditação, faça 20 Kumbhakas suaves. Depois sente-se para a meditação. Pranayama dispersará Tandri e Alasya (sonolência e preguiça) tornando a mente estável.

Alimente-se apenas de leite e de frutas por uma semana. Terá uma agradável meditação. Essa dieta o deixa leve e sáttvico. À noite, disponha-se a beber apenas meio copo de leite. Fará uma boa meditação. Pode vencer facilmente o sono. Comida pesada, à noite, provoca rapidamente a sonolência.

### POSTURA MEDITATIVA

No início, quem meditar durante quatro ou cinco horas de uma só vez, pode fazer duas Asanas, Padma e Vajra ou Sidha e Vajra. Algumas vezes, o sangue se acumula numa parte das pernas ou coxas, e isso causa um pequeno problema. Depois de duas horas de meditação, troque a Padma Asana ou Siddha Asana para Vajrasana ou estique as pernas em todo o seu comprimento. Encoste-se contra uma parede ou num travesseiro. Mantenha a coluna ereta. Essa é a Asana mais confortável. Junte duas cadeiras, sente-se numa e estire as pernas sobre a outra. Esse é outro expediente engenhoso.

Esse é um tipo de meditação para principiantes. Sente-se em Padmasana num aposento solitário. Feche os olhos. Medite no resplendor do Sol, no brilho da Lua, na glória das estrelas, na beleza do céu!



Ao principiar, exercite a mente numa variedade de modos de concentração. Concentre-se nos sons Anahata do coração tampando os ouvidos; na respiração repetindo Soham. Concentre-se numa imagem concreta, no céu azul; na luz do Sol que tudo ilumina; nos vários chacras do corpo. Concentre-se nas idéias abstratas de Satyam, Jnanam, Anantam, Ekam, Nityam, etc. (Verdade, Sabedoria, Infinito, Essência Eterna Única). Finalmente, se atenha a uma coisa apenas.

Na meditação não force os olhos, nem o cérebro. Não lute ou debata com a mente. Relaxe. Com gentileza, permita que os pensamentos divinos fluam. Pense firmemente sobre o Lakshya (ponto de meditação). Não disperse violenta e voluntariamente os pensamentos intrusos. Mantenha sublimes pensamentos sáttvicos.

Se houver pressão demasiada na meditação, reduza o seu número de horas por uns poucos dias. Apenas faça meditação superficial. Quando recuperar o tônus normal, aumente outra vez a duração. Use o seu bom-senso através da Sadhana. Eu sempre chamo a atenção para esse ponto.

## 10. Quando e Onde Meditar

Pratique a meditação em Brahmanuhurta. Essa é a hora melhor para a meditação. Sempre escolha a parte do dia em que a sua mente estiver clara e quando você tiver menor probabilidade de ser perturbado. Você pode ter uma sessão de meditação antes de se recolher ao leito. Nessa hora, a mente estará calma. Aos domingos, você pode fazer uma boa meditação porque é feriado e a mente sente-se livre. Faça meditação vigorosa aos domingos. Você pode obter uma concentração maravilhosa se viver apenas de leite e de frutas, ou quando jejuar. Use sempre o seu bom-senso e tente obter um bom rendimento da meditação.

Medite à noite. Uma segunda sessão é necessária. Se não teve tempo suficiente, pode meditar mesmo por poucos minutos, digamos, 10 ou 15 minutos, à noite. Assim, não terá pesadelos. Os pensamentos divinos se estenderão também durante o sono, a boa impressão estará lá.

Um aspirante que medita num quarto solitário no andar superior de um edifício na cidade, terá tanta quietude ali como na floresta. Apenas não terá as vibrações espirituais adequadas como teria em Rishikesh, Uttarakasi ou Gangotri. As vibrações representam um importante papel na elevação da mente e na produção de Ekagrata. Nesses lugares sagrados, as vibrações dos Rishis são depositadas no espaço etéreo e os aspirantes são grandemente beneficiados por elas. Vairagya, Bhava sáttvica e disposição meditativa aparecem espontaneamente, sem esforço, em tais lugares sagrados. Algumas senhoras desciam do trem na Estação de Rishikesh. No momento em que viram as montanhas do Himalaia elas gritaram: "Quem é o filho? Quem é o pai? Tudo é Maya. Tudo é falso!" Tal é a influência poderosa das vibrações da mente. Somente sábios e Iogins podem notar de imediato a natureza das vibrações de um lugar de meditação.

Você recebeu a chave para abrir muitos dos segredos da vida. Essa chave é a meditação. Medite metodicamente de manhã, entre quatro e sete horas, e obtenha imortalidade e bem-aventurança eternas.



As margens do Ganges ou do Narmada, os panoramas do Himalaia, lindos jardins floridos e templos sagrados são lugares que elevam a mente na concentração, bem como na meditação. Recorra a eles.

Um lugar deserto que possua as vibrações espirituais apropriadas e tenha um clima temperado se presta melhor para a concentração da mente.

Nas horas da madrugada, a sua mente será mais brilhante e tranqüila. Há uma influência espiritual e um silêncio misterioso nesse horário. Todos os santos e Iogins praticam a meditação nesse período e enviam as suas vibrações espirituais para todo o mundo. Você será altamente beneficiado por elas se iniciar a sua oração, seu Japa e sua meditação nesse tempo. Não precisa se esforçar. O estado meditativo da mente surge por si mesmo.

## 11. Os Requisitos Para a Meditação

Quando a mente se torna Nirvishaya (liberta do pensamento em coisas dos sentidos e dos seus prazeres) isso é meditação.

Deus Se escondeu neste mundo (imane) e Se estabeleceu na cavidade de lótus do seu coração. Ele é um patrão ausente. Você terá que procurar por Ele através da concentração e da meditação, com a mente pura. Trata-se de um verdadeiro jogo de esconde-esconde.

Para a finalidade da meditação tudo tem de se transformar em sáttvico. O lugar de meditação, o alimento, as roupas a serem usadas, as companhias, o modo de falar, o som que você ouvir, o pensamento e o estudo devem ser sáttvicos. Tudo precisa ser sáttvico. Só então é possível o progresso na Sadhana, principalmente no caso dos principiantes (neófitos).

### REQUISITOS

a) Um lugar sáttvico de clima temperado como Uttarakasi, Rishikesh, Lakshmanjhula, Kankhal ou Badrinath é necessário para a meditação porque o cérebro fica quente durante a meditação.

b) Precisa haver capacidade para o Sadhana.

c) O alimento tem de ser bom, sáttvico, substancial, leve e nutritivo.

d) Deve haver um bom mestre espiritual (Anubhava Guru) para guiá-lo.

e) São necessários bons livros para estudo.

f) Precisa haver em você Vairagya e Mumukshutva ardentes e forte Viveka.

g) Você precisa ter um Buddhi aguçado, sutil, calmo e concentrado a fim de entender o Brahma-Tattva ou o Brahma Vastu.

Somente então é possível a Compreensão. Muitos não preenchem as condições favoráveis acima, para a Sadhana. É por essa razão que não fazem nenhum progresso espiritual.

A meditação se torna possível quando a mente estiver cheia de Sattva Guna. O estômago não deverá estar abarrotado. Existe um elo íntimo entre a mente e o alimento. Uma refeição pesada é prejudicial. Coma uma refeição completa às onze



horas da manhã e metade de um *seer*\* de leite à noite. A refeição noturna deverá ser leve para aqueles que meditam.

Cada ser humano traz dentro de si mesmo várias potencialidades e capacidades. Ele é um depósito de poder e conhecimento. Conforme evolui, desenvolve novos poderes, novas faculdades e novas qualidades. Assim, ele pode mudar o seu meio ambiente e influenciar os outros. Ele pode subjugar outras mentes. Pode conquistar uma natureza interior e outra exterior. Pode entrar no estado de superconsciência.

Se, numa sala escura, um vaso que contenha uma lâmpada se quebrar, a escuridão da sala se desfará e você poderá ver a luminosidade em toda a sala. Da mesma forma, se o revestimento corporal se partir através da meditação constante sobre o Eu, isto é, se você destruir a ignorância (*Avidya*) e o seu efeito em relação a esse corpo e se alçar além da consciência corpórea, conhecerá a luz suprema do *Atman* por todos os lugares.

A postura ou *Asana* é realmente mental. Tente manter *Padma* ou *Siddha Asana* mentais. Se a mente estiver divagando, você não poderá estabilizar o corpo ou manter uma postura física constante. Quando a mente é estável ou estiver concentrada no *Brahman*, segue-se automaticamente a firmeza do corpo.

Pense continuamente em Deus. A mente deveria sempre estar voltada para Deus. Ate-a aos pés de *Lótus* dos Senhores *Siva* ou *Hari* com um fino fio de seda. Não permita que pensamentos mundanos se introduzam na mente. Não permita que ela se distraia com pensamentos em qualquer prazer físico ou mental. Se ela insistir nisso, aplique-lhe um bom corretivo. Ela logo se voltará para Deus. Assim como o rio *Ganges* corre continuamente para o mar, os pensamentos em Deus fluirão incessantemente para Ele. Assim como um som harmonioso do badalar dos sinos é ouvido numa cadência contínua, do mesmo modo a mente deveria se dirigir para Deus como que num fluxo continuado. Precisa haver um contínuo *Vritti-Pravana* divino da mente *sáttvica* na direção de Deus através de incessante *Sadhana*.

A ausência de pensamento é a mais elevada contemplação.

Em *Nididhyasana* ou profunda e contínua meditação, o pensamento cessa; existe apenas uma idéia de "Aham *Brahma Asmi*". Quando também essa idéia é abandonada, segue-se *Nirvikalpa Samadhi* ou *Sahaja Advaita-Nishtha*.

O homem tenta compreender o abstrato através das formas. Depois que a mente foi purificada, forma-se uma imagem abstrata na mente purificada por *Sra-vana* (ouvindo sermões espirituais e as escrituras sagradas) e por *Brahma-Chintana*. Essa imagem abstrata se dilui mais tarde, na profunda *Nididhyasana*. O que resta é *Chinmatra* ou *Kevala Asti* (apenas a Existência pura).

A mente deveria ser adorada como o *Brahman*. Isso é adoração intelectual. Isso é *Upasana-Vakya*.

A mente é a manifestação do *Brahman*, ela é Deus em movimento.

Como a aproximação ao *Brahman* é feita por intermédio da mente, é bem apropriado meditar sobre ela como se a mente fosse o *Brahman*.

Se os leitores de obras que tratam sobre o *Atma-Jnana* não se apressarem em alcançar os frutos da leitura para obter prazer, mas meditarem regular e gradualmen-

\* Medida indiana de capacidade. (N.T.)



te sobre eles, a mente será aprimorada por etapas e o infindável Atman será alcançado no final.

Quando você se absorve na leitura com interesse e atenção, a sua mente se fixa às idéias. Do mesmo modo, na meditação Nirguna sobre o Brahman (Dhyana sem forma) ela se prende a uma idéia, isto é, à idéia do Atman.

Você deseja um instrumento treinado adequadamente (mente) para a meditação. Ela precisa ser calma, clara, pura, sutil, aguçada, estável e concentrada. O Brahman é puro e sutil e para se aproximar dele, você precisa de uma mente pura e sutil.

Sente-se num lugar solitário na postura de Padma, Siddha ou Sukha Asana. Livre-se de todas as paixões, emoções e impulsos. Domine os sentidos. Desvie a mente das coisas. Então a mente será calma, concentrada, pura e sutil. Com a ajuda desse instrumento, que é a mente treinada e disciplinada, contemple aquele Eu Infinito. Não pense em mais nada.

Permita que essa única Idéia brâmica flua gentil e continuamente. Jogue para fora as idéias mundanas exteriores e estranhas, com gentileza. Tente não deixar esmorecer o Brahmakara Vritti repetindo OM ou *Aham Brahma Asmi* mentalmente, muitas vezes. A repetição mental de OM deverá ser acompanhada da idéia do Infinito, da idéia de um oceano de Luz, da idéia do Conhecimento e de toda a Ananda. Se a mente divagar, repita de viva voz, seis vezes, a longa Pranava (Dirgha) com 3,5 Matras. Esse método removerá a Vikshepa e todos outros impedimentos.

Depois de trabalho árduo e prolongado a mente se sente cansada. Por essa razão não pode ser o Atman, que é o depósito de todos os poderes (Ananda Sakti). A mente é apenas um instrumento do Atman. Ela deve ser adequadamente disciplinada. Assim como você desenvolve o corpo físico por meio da ginástica e de vários tipos de exercícios físicos, também deve treinar a mente através de treino mental, cultura mental ou exercício mental.

Da mesma forma pela qual o sal se dissolve na água, a mente sáttvica se dissolve no silêncio, durante a meditação no Brahman, no seu Adhishthana (*substratum*).

OM é o arco, a mente é a flecha e o Brahman é o alvo a ser atingido. O Brahman deve ser atingido ou penetrado por quem tiver os pensamentos concentrados. Essa pessoa terá a mesma natureza (Tanmaya) que o Brahman, como a flecha passa a fazer parte do alvo assim que nele se cravar.

O tempo mais apropriado e melhor para a prática da meditação é inquestionavelmente a Brahmamuhurta, isto é, das quatro às seis horas da madrugada. Essa é a hora em que a mente está bastante refeita depois de um sono agradável, é quando ela está tranqüila e comparativamente pura. Ela está como uma folha limpa de papel em branco. Apenas uma mente como essa pode ser modelada como você quiser. Mais ainda, nessa hora a atmosfera também está carregada de pureza e de bondade.

Se você deseja praticar a Dhyana Yoga, se você quer compreender Deus através da concentração da mente, você deveria suspender completamente todas as atividades físicas e todos os relacionamentos deveriam ser implacavelmente afastados por cinco ou seis anos. A leitura de jomais ou a correspondência com amigos e parentes deverá cessar completamente, uma vez que ocasionam a distração da mente e fortalecem as idéias mundanas. Isolamento durante um período de cinco a seis anos é indispensável.

A mente existe por causa do "Eu". O "Eu" existe devido à mente. O "Eu" é apenas uma idéia na mente. A "Mente" e o "Eu" são idênticos. Se o "Eu" desapare-



ce, a mente também desaparecerá e, se a mente desaparecer, o "Eu" desaparecerá. Destrua a mente através de Tattva-Jnana. Destrua o "Eu" através de *Aham Brahma Asmi Bhavana*, através da constante e intensa Nididhyasana. Quando a mente desaparece ou os pensamentos cessam, deixará de existir Nama-Rupa e é alcançado o Alvo.

## 12. Três Sessões de Meditação

No início, faça apenas duas sessões de meditação, uma das 4 às 5 horas da madrugada, outra de 18 às 20 horas. Depois de seis meses ou de um ano, de acordo com o seu desenvolvimento mental, pode fazer três sessões, a terceira à tarde, das 16 às 17 horas. Você pode aumentar a duração das sessões para duas horas cada. No verão, ela é mais penosa e difícil devido à transpiração. Portanto, no verão, faça apenas duas sessões. A perda pode ser recuperada no inverno. O inverno é muito favorável à meditação. Você achará Rishikesh e Munikireti muito convenientes para propósitos contemplativos. Para os principiantes, as melhores estações para começar a meditação são o inverno e a primeira parte da primavera. No inverno, a mente não se cansa. Você pode meditar até mesmo durante 24 horas, sem o mínimo de cansaço. Essa a razão por que os Sadhus escolhem Rishikesh no inverno para a meditação. O período de meditação deverá ser aumentado com cautela, aos poucos. A meditação não deverá ser feita intermitentemente. Deverá ser bem regularizada e constante. Você deve sempre usar o seu bom-senso e raciocínio durante todo o período de Sadhana. Você deverá galgar o topo da Yoga gradativamente, devagar, estágio por estágio, e passo a passo. Não deve desistir da prática nem mesmo por poucos dias.

Para começar, todos precisam praticar durante uma hora de manhã e durante uma hora à noite. As horas da prática devem ser aumentadas aos poucos. Outro ponto importante é que os sentimentos brânicos devem ser mantidos por todas as vinte e quatro horas do dia. Deve haver um fluxo incessante de consciência. Não deve se esquecer da idéia de *Aham Brahma Asmi* ou da Presença Divina nem por um simples segundo. O esquecimento de Deus é uma verdadeira morte. É um verdadeiro suicídio. Isso é Atmadroha. Isso é o maior pecado.

## 13. Condições Para Praticar Meditação

Antes de saturar a mente com pensamentos do Brahman, terá que assimilar primeiro as idéias divinas. Assimilação e depois saturação. Então é que vem a compreensão sem um momento de demora. Lembre-se sempre desse trio: ASSIMILAÇÃO-SATURAÇÃO-COMPREENSÃO.

A sua vontade se tornará forte, pura e irresistível por mais Atma-Chintana, pela erradicação de Vasanas, pelo controle dos sentidos e por maior vida interior. Você precisa usar cada segundo dos domingos e feriados para obter as suas maiores vantagens espirituais.

Se você saboreou Rasagulla — um doce bengali — durante um mês, um desejo por Rasagulla vem à sua mente. Se você está na companhia de Sannyasins, se você lê livros sobre Yoga, Vedanta, etc., um desejo mental semelhante acontece na sua



mente visando atingir a consciência de Deus. Simples apego mental não o ajudará. São necessários Vairagya ardente, Mumukshutva ardente, capacidade para a Sadhana espiritual, esforço contínuo e intenso e Nididhyasana (meditação). Só então é possível o conhecimento do Eu Superior.

Uma vida virtuosa por si só não basta para a compreensão de Deus. É absolutamente necessária a meditação constante. Uma boa vida virtuosa apenas prepara a mente como instrumento hábil para a concentração e a meditação. A concentração e a meditação conseqüentemente levam à compreensão do Eu.

No *Gîtá* você encontrará freqüentemente os termos "Manmanah" e "Matparah". Esses termos sugerem que você terá que entregar toda a sua mente, todos os 100%, para Deus. Só assim terá a compreensão do Eu. Se apenas uma irradiação da mente se perder, é impossível atingir a consciência de Deus.

Da mesma forma que você purifica a água acrescentando-lhe cloro (*Strychnos potatorum*), assim também terá que tornar pura a mente obscura, cheia de Vasanas e de falsos Sankalpas, por Brahma-Chintana (pensando e refletindo sobre o Absoluto). Só então haverá iluminação verdadeira.

Você não deve ter muita pressa em obter resultados imediatos, quando começar a praticar a meditação. Uma jovem senhora visitou a árvore Asvattha (*Filicus religiosa*) 108 vezes para obter um filho e então imediatamente tocou no seu ventre para ver se havia uma criança ou não. Isso é simples tolice. Ela terá que esperar por alguns meses. Da mesma forma, acontece com você. Se quiser meditar regularmente por algum tempo, aí a mente será elevada e certamente você terá Atma-Sakshatkara (compreensão do Eu). A pressa faz estragos.

Convém aos estudantes iogues avançados Grihastha (chefes de família) parar com todas as atividades mundanas quando progridem na meditação, isso se forem verdadeiramente sinceros. O trabalho é um impedimento para a meditação de estudantes adiantados. Essa a razão que levou o Senhor Krishna a dizer no *Gîtá*: "Para um sábio que está explorando a Yoga, a ação é chamada de os meios; para o mesmo sábio que está de posse da Yoga (estado de Yogarudha), a serenidade (Sama) é chamada de os meios." Por isso, o trabalho e a meditação são incompatíveis, como o ácido o é com a base, o fogo o é com a água ou como a luz é incompatível com a escuridão.

Você precisa aumentar diariamente sua Vairagya, sua meditação e suas virtudes sáttvicas tais como paciência, perseverança, compaixão, amor, perdão, pureza, etc. Vairagya e boas qualidades ajudam a meditação. Esta aumenta as qualidades sáttvicas.

Mantenha o Brahma Bhavana que a tudo permeia (sentimento). Negue o corpo finito como se ele fosse uma simples aparência. Tente sempre manter sentimentos elevados.

Por que você fecha os olhos durante a meditação? Abra-os e medite. Deve manter seu equilíbrio de mente mesmo quando estiver no meio da agitação da cidade. Só assim você será perfeito. No início, quando for um neófito, pode fechar os olhos para evitar a distração da mente, já que é muito fraco. Porém, mais tarde, precisa meditar de olhos abertos, até quando estiver andando. Pense com força que o mundo é irreal, que não existe o mundo, que existe apenas o Atman. Se puder meditar no Atman mesmo com os olhos abertos, será um homem forte. Não se per-



turbará à toa. Você pode meditar somente quando a mente estiver além de todas as ansiedades.

Na meditação e na concentração você terá de treinar a mente, numa variedade de modos. Só assim a mente obtusa se transformará em uma mente aprimorada (Sukshma).

Todos os Vrittis, como o rancor, o ciúme, o ódio, etc., assumirão formas sutis quando você praticar Japa e meditação. Eles estão enfraquecidos. Deverão ser destruídos *in toto* através de Samadhi. Nesse momento apenas você estará a salvo. Os Vrittis latentes estarão esperando por oportunidades para se tornarem ameaçadores e maiores. Você deverá estar sempre cuidadoso e vigilante.

Resista à queda causada pelas forças antagônicas das trevas, através da meditação. Examine as divagações sem rumo da mente, por meio de um modo de pensar claro e ordenado. Não ouça os murmúrios falsos da mente inferior. Volva o seu olhar interior para o centro divino. Não receie os sérios contratempos que encontrará na jornada. Seja corajoso. Caminhe resolutamente até que, por fim, você descanse em seu centro de bem-aventurança eterna.

Numa grande cidade, há bastante alvoroço e barulho às oito horas da noite; às nove, já não há tanto alvoroço ou barulho. Eles estarão ainda mais reduzidos quando forem dez ou onze horas da noite. A uma hora da madrugada, haverá paz em todos os lugares. Também acontece assim no início da prática da Yoga; há incontáveis Vrittis na mente. Há muita agitação e inquietação nela. As ondas do pensamento decrescem aos poucos. Finalmente, todas as modificações mentais são controladas. O Ioguin desfruta da paz perfeita.

Quando você passa por um grande mercado na cidade grande, não é capaz de distinguir os sons mais fracos, mas ao sentar-se para a meditação, com alguns de seus amigos, num aposento silencioso durante as horas da manhã, será capaz de ouvir até mesmo o mais leve espirro ou pigarro. Dessa mesma maneira, você não será capaz de notar os maus pensamentos enquanto estiver entretido num ou noutro trabalho, porém, será capaz de detectá-los quando sentar-se para a meditação. Não tema quando maus pensamentos passarem por sua mente enquanto estiver sentado meditando. Faça Japa e meditação vigorosas. Eles logo se irão.

Quando você meditar, faça pouco caso do despertar da excitação da mente que provenha dos sentidos. Evite comparações relacionadas com outras recordações e idéias. Concentre a energia total da mente na idéia do próprio Atman ou Deus, sem compará-la com nenhuma outra idéia.

O estudante de Yoga não deverá possuir muita riqueza, pois essa poderá arrastá-lo às tentações mundanas. Ele pode guardar uma pequena soma para atender às necessidades do corpo. A independência econômica manterá a mente livre das ansiedades e possibilitará que ele continue ininterruptamente a Sadhana.

#### 14. Número de Horas a Meditar

Para começar, você pode meditar durante meia hora, das 4 às 4,30 da manhã, e meia hora à noite, das 8 às 8,30. A manhã é o melhor período para meditar. A mente está refeita depois de um sono profundo. Além disso, Sattva predomina no organismo bem como na atmosfera ambiente. O Sri Vasishtha diz em sua Yoga: "O



Rama, no começo, usa um quarto de sua mente para a meditação; um quarto para o lazer; um quarto para o estudo; e um quarto a serviço do Guru." Nesse caso, por lazer se entende atos como o de se lavar, se limpar, etc. Não se trata de jogar golfe ou rugby. Esse lazer tem a finalidade de relaxar a mente ou de distraí-la depois da concentração e da meditação. De outra forma, ela se sente cansada e se recusa a trabalhar. Dedique, portanto, a metade da mente à meditação e a outra metade ao estudo. Aumente gradativamente a duração do tempo da meditação. Depois de dois meses, aumente o período para uma hora, das 4 às 5 horas da manhã e das 8 às 9 horas da noite. Depois de um ano, aumente para uma hora e meia de manhã e uma hora e meia à noite. No terceiro ano, duas horas de manhã e duas horas à noite; no quarto ano, três horas durante a manhã e três horas durante a noite. Isso vale para a maioria das pessoas. Um Sadhaka sério com vitalidade forte e intelecto sutil pode meditar durante seis horas no primeiro ano de sua Sadhana. Você precisa estudar livros adequados tais como os *Upanishads*, o *Yoga Vasishtha*, o *Gîtá*, o *Viveka Chudamani* e o *Avadhuta Gîtá*, juntamente com a meditação. Esse estudo proporciona muito progresso. Seis horas de estudo e seis horas de meditação são muito benéficas. Isso efetivamente o fará avançar para Nididhyasana que durará vinte e quatro horas.

## 15. Auxílios à Meditação

*Mula Bandha na Meditação:* Quando você se sentar na Asana para fazer Japa, contraia o ânus. Na prática de Hatha Yoga isso é chamado de Mula Bandha. Isso ajuda a concentração. Essa prática evita que Apanavaya se mova para baixo.

*Kumbhaka na Meditação:* Retenha a respiração por quanto tempo puder fazê-lo com conforto. Isso é Kumbhaka. Isso estabilizará consideravelmente a mente e ajudará a concentração. Você sentirá intensa bem-aventurança espiritual.

*Dieta Iogue:* Faça uma dieta Mitahara, uma dieta sáttvica. Sobrecarregar o estômago com arroz, vegetais, feijão-andu e pão, causa sonolência e interfere na Sadhana. Um glutão ou um libertino, um homem bronco ou preguiçoso não pode praticar a meditação. Uma dieta de leite deixa o corpo bem leve. Você pode sentar numa Asana, por horas seguidas, com naturalidade e conforto. Se sentir fraqueza, pode comer, durante um dia ou dois, um pouco de arroz e de leite, ou cevada e leite, ou qualquer dieta leve. Os que prestam serviços no trabalho assistencial ou que fazem conferências ou outras atividades de propaganda espiritual precisam de comida substancial e sólida.

Você vai encontrar muitas vezes estes termos no *Gîtá*: *Ananya Chetah* — não pensar sobre outros; *Matchitta*, *Nitya Yukta*, *Manmanah*; *Ekagram Manah* e *Sarva-Bhava*. Esses termos significam que você terá de entregar sua mente inteira, todos os cem por cento, para Deus. Só então você terá a compreensão do Eu. Mesmo se apenas um raio da mente se desviar para fora, é impossível atingir a consciência de Deus.

Fique silencioso. Conheça-se a si mesmo. Conheça Aquele. Integre a mente Àquele. A verdade é bastante pura e simples.



## 16. Asanas Para a Meditação

Ao começar a meditação, sente-se em Padma, Siddha, Svastika ou Sukha Asana por meia hora. Em seguida, aumente o período para três horas. Em um ano você pode ter Asana-Siddhi. Qualquer postura fácil e confortável é uma Asana.

### PADMASANA

Essa é a posição de lótus. Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda, o pé esquerdo sobre a coxa direita. Coloque as mãos sobre as coxas perto da articulação dos joelhos. Mantenha a cabeça, o pescoço, e o tronco numa linha reta. Feche os olhos e se concentre no Trikuti, o espaço entre as duas sobrancelhas. Isso é chamado de posição de lótus ou Kamalāsana. Essa posição é muito boa para a meditação. Essa Asana é benéfica para chefes de família.

### SIDDHASANA

Esta é a posição perfeita. Esta é uma Asana linda para a meditação. Coloque um calcanhar no ânus ou Guda, a abertura terminal do canal ou tubo digestivo através do qual os excrementos ou a matéria fecal são expelidos. Ponha o outro calcanhar na base do órgão gerador e as mãos sobre os joelhos. Feche os olhos. Concentre-se em Trikuti ou na ponta do nariz. Mantenha a cabeça, pescoço e o tronco numa linha reta. Ponha as mãos como na Padmasana, perto das articulações dos joelhos. Essa Asana é benéfica para os Brahmacharins e Sannyasins.

### SVASTIKASANA

Svastika é sentar-se com conforto e com o corpo ereto. Ponha o pé direito perto da coxa e pegue o pé esquerdo e force-o entre a coxa direita e os músculos da barriga da perna. Assim terá os dois pés entre as coxas e os músculos da barriga da perna. Isso é Svastikasana.

### SUKHASANA

Toda a postura fácil e confortável para Japa e meditação é Sukhasana. O importante é que a cabeça e o tronco deverão ficar eretos. Eis aqui uma variedade especial de Sukhasana que é muito confortável para pessoas idosas.

Pegue um pano de 2 metros e meio de comprimento e dobre-o no sentido do comprimento. Eleve os joelhos até o nível do peito. Deixe uma ponta dele perto do joelho esquerdo. Pegue a outra extremidade, passando pelas costas, pelo lado esquerdo até o joelho direito, leve-o até o joelho esquerdo e dê aí um nó. Mantenha as mãos entre os joelhos. Como as pernas, as mãos, a coluna vertebral estão todos apoiados, pode-se sentar nessa Asana por muito tempo.



A Asana elimina muitos males tais como hemorróidas, indigestão, prisão de ventre e domina os Rajas excessivos. O corpo obtém descanso verdadeiro nessa postura. Se você está posicionado na Asana, se está firmemente sentado, pode iniciar com facilidade os exercícios de Pranayama. Essa é a terceira Anga ou parte da Yoga Ashtanga ou Raja Yoga de Patanjali.

Em primeiro lugar, há o controle do eu ou a prática de Ahimsa, Satyam, Brahmacharya, etc. Em segundo lugar, existem os princípios ou as cerimônias religiosas, tais como Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, etc. Depois vem a Asana. Quando essa se torna calma você não sentirá o corpo. Quando você adquirir o domínio da Asana, as qualidades dos pares de opostos como calor e frio não o perturbam mais. Você precisa se sentar na Asana com o estômago vazio. Pode beber um copo de leite, de chá ou de café antes de fazer a Asana.

A Asana estabiliza o corpo. Bandhas e Mudras tornam o corpo rijo. Pranayama faz o corpo leve. Nadi Shuddhi induz a estabilização da mente. Tendo adquirido essas qualificações você terá de concentrar a mente em Brahman. Só assim, a meditação prosseguirá estavelmente com tranqüilidade e felicidade. Padmasana ou Siddhasana são indicados para a meditação, a concentração e Japa. Paschimottasana Shirshasana, Sarvangasana e Matsyasana são boas para a saúde em geral e para a conservação de Brahmacharya.

## 17. A Regularidade na Meditação

Seja qual for a prática a que você se dedique, Japa, Asana, meditação concreta em Saguna-Murti ou Pranayama, faça-a sistemática e regularmente todos os dias. A recompensa dessa prática é imensa. Você obterá a Imortalidade ou a Vida eterna (Amritatvam). Todos os desejos se desintegram, você obtém Nitya Tripti.

Medite, medite. Concentre-se, concentre-se, meu caro amigo. Nunca falhe nem por um dia devido à preguiça. A vida é curta, o tempo está passando e os obstáculos do caminho espiritual são numerosos. Ultrapasse-os um a um por meio da aplicação e da oração. Se for sincero obterá muitos tipos de ajuda do íntimo, de fora, dos ajudantes do plano astral, dos Jivanmuktas que estão espalhados em todas as partes do mundo, de Amara-Purushas tais como Sri Vyasa, Vasishtha, Kapila Muni, Dattatreya das montanhas de Girmar, Agastya Muni das montanhas Podia e de Tinelvelly.

Da mesma forma como você se alimenta quatro vezes, pela manhã, ao meio-dia, à tarde e à noite, também terá de meditar quatro vezes ao dia se quiser compreender rapidamente. Você precisa ser metódico e regular em sua meditação.

Assim como o cânhamo, o índico, o ópio ou as bebidas alcoólicas causam uma intoxicação que perdura por algumas horas, mesmo se ingeridos em quantidades mínimas, da mesma forma a embriaguez de Deus que você obtém pela sua meditação regular, permanece por algumas horas se você meditar durante meia hora diariamente. Portanto, seja regular.

Quando você medita, quando você desenvolve virtudes divinas ou sáttvicas, está construindo uma estrada espiritual na mente. Se você não for regular na medi-

tação, se a sua impassibilidade diminuir, se você se tornar descuidado e desatento, a estrada espiritual será lavada pela torrente de pensamentos impuros e maus Vasanas. Portanto seja regular na sua meditação. A regularidade na meditação é de importância fundamental.

Quando você pratica a meditação, o Japa, Kirtan, Pranayama ou indaga, os pensamentos mundanos, os anseios e as Vasanas são eliminados. Se você for irregular na meditação e se a sua impassibilidade diminuir, eles tentam se manifestar novamente. Eles persistem e resistem. Por isso, seja regular na sua meditação e faça Sadhana mais vigorosa. Cultive mais estabilidade. Eles serão diminuídos e aos poucos serão eventualmente destruídos.



## CAPÍTULO IV

### A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

#### 1. O Aspecto Prático da Meditação

Este mundo está repleto de misérias e de sofrimentos. Se você deseja livrar-se das dores e das aflições deste Samsara, precisa praticar a meditação. A meditação leva ao conhecimento do Ser Supremo, que traz a Paz Eterna e a Suprema Bem-aventurança. A meditação prepara você para a experiência integral ou para o conhecimento intuitivo direto. A meditação é o fluxo do pensamento contínuo em uma coisa, ou Deus ou Atman. A meditação é o caminho que leva à divindade. É a estrada nobre que conduz ao reino de Brahman. É uma escada misteriosa que vai da Terra até o Céu (Vaikuntha-Kailasa-Brahman), do erro à Verdade, da escuridão à Luz, do sofrimento à Satisfação, da inquietude à Paz duradoura, da ignorância ao Conhecimento, da mortalidade à Imortalidade.

Brahman é a verdade. A Verdade é Brahman. Você não pode compreender a Verdade sem reflexão e sem meditação. O padrão de meditação difere de acordo com o caminho escolhido pelo aspirante. Um Bhakta pratica a Saguna Dhyana na forma do seu Ishta Devata. Um Hatha Ioguim medita sobre os Chakras e as divindades reinantes. Um Jnana Ioguim medita sobre o seu próprio Eu supremo. Ele pratica Ahamgraha Upasana. Um Raja Ioguim medita na Purusha especial que não é atendida por aflições e desejos.

A mente assume a forma do objeto que conhece. Só assim é possível a percepção. Um Bhakta medita constantemente na forma da sua divindade tutelar ou Ishta Devata. A mente sempre assume a forma da divindade. Quando ele está firme na sua meditação, quando ele atinge o estado de Para Bhakti ou de suprema devoção, ele apenas vê seu Ishta Devata, por toda a parte. Os nomes e as formas desaparecem. Um devoto do Senhor Krishna vê somente a Ele em toda a parte e experimenta o estado descrito no *Gîtâ Vasudevah Sarvam iti* — Tudo é apenas Vasudeva. Um Jnani ou um Vedanti vê o seu próprio Eu superior em todos os lugares. O mundo dos nomes e das formas desvanece-se da sua visão. Ele experiencia o dom das palavras dos videntes do *Upanishads: Sarvam Khalvidam Brahma* — Tudo, na verdade, é Brahman.

Você precisa ter a mente pura se quiser compreender o Eu supremo. A menos que a mente seja libertada e mantenha longe os desejos, os anseios, as preocupações, as ilusões, o orgulho, o apego, as preferências e as animosidades, ela não pode entrar no reino da Paz Suprema e da perfeita felicidade — A Morada Imortal. Um glutão



ou um libertino, um homem bronco ou preguiçoso não pode praticar a meditação. Aquele que controlou a língua e os outros órgãos, aquele que tiver perspicácia penetrante, que comer, beber e dormir com moderação, aquele que destruir o egoísmo, a luxúria, a cobiça e o rancor pode praticar a meditação e obter sucesso em Samadhi.

Você não pode gozar de paz de espírito e não pode praticar a meditação se houver Vikshepa na sua mente. Vikshepa é a dispersão da mente. Vikshepa é Rajas. Vikshepa e os desejos coexistem na mente. Se você quiser realmente destruir Vikshepa, terá de aniquilar todos os desejos mundanos e todos os anseios através do desprendimento e da renúncia do eu ao Senhor.

Se você atear fogo a uma madeira verde ela não queimará; se você atear fogo a um pedaço de madeira seca ela pegará fogo de imediato e queimará. Da mesma forma, aqueles que não tiverem purificado suas mentes não estarão aptos a acender o fogo da meditação. Estarão dormindo ou sonhando — construindo castelos no ar — ao sentarem-se para a meditação. Mas os que removeram as impurezas de suas mentes por Japa, serviço, caridade, Pranayama, etc., entrarão em meditação profunda assim que se sentarem para ela. A mente pura, madura, arderá em seguida com o calor da meditação.

A mente é comparável a um jardim. Assim como você pode cultivar boas flores e frutos num jardim, arando e adubando a terra, removendo as ervas daninhas e espinheiros e regando as árvores e as plantas, da mesma forma você pode cultivar a flor da devoção no jardim da sua mente retirando as impurezas dela, assim como a luxúria, o rancor, a cobiça, a ilusão, o orgulho, etc., regando-a com pensamentos divinos. Ervas daninhas e espinhos crescem na estação chuvosa, desaparecem no verão, mas as suas sementes ficam debaixo do solo. Tão logo caia uma chuvarada, as sementes novamente germinam e brotam. Da mesma maneira, os Vrittis (modificações da mente) se manifestam na superfície da mente consciente, depois desaparecem e tomam uma forma sutil de sementes, a forma de Samskaras ou de impressões. Os Samskaras de novo se transformam em Vrittis, quer por estímulos interiores, quer por estímulos exteriores. Quando o jardim está limpo, quando não há ervas daninhas ou espinhos, você pode conseguir bons frutos. Assim também, quando a mente está livre da luxúria, da raiva, etc., você pode obter o fruto de uma boa e profunda meditação. Destarte, em primeiro lugar, limpe a mente de suas impurezas. Então a corrente da meditação fluirá por si mesma.

Se você quiser manter sempre limpo um jardim, terá de não apenas remover as ervas daninhas e os espinhos e outras plantinhas, mas também as sementes que estão embaixo da terra e que germinarão sempre outra vez durante a estação chuvosa. Da mesma maneira, você terá de destruir não apenas as grandes ondas ou Vrittis da mente mas também as Samskaras, que são as sementes para os nascimentos e mortes, que geram novamente os Vrittis, seguidas vezes, se você quiser entrar em Samadhi e atingir a liberação ou a perfeita liberdade.

Sem a ajuda da meditação, você não pode atingir o conhecimento do Eu supremo. Sem o seu auxílio, você não pode crescer para o estado divino. Sem ela, você não pode liberar-se das travas da mente e atingir a Imortalidade. Se você não praticar a meditação, o esplendor supremo e a glória imarcescível do Atman ficarão ocultos para você. Rompa os véus que cobrem a alma praticando a meditação regular: Mantenha separados os cinco revestimentos que coroam o Atman através da meditação constante e então atinja a beatitude derradeira da vida.



## 2. O Descanso Verdadeiro Obtido Pela Meditação

A fadiga causada pelos Indriyas exige descanso. Por isso é que o sono sobrevém ritmicamente à noite. O movimento e o descanso são processos rítmicos na vida. A mente se move nos caminhos dos sentidos através da força dos Vasanas. No sentido rigoroso da expressão, Dridha Sushupti é muito, muito raro. Também, no sonho, há um trabalho sutil da mente. Por isso é que você não descansa bem ao dormir. O verdadeiro descanso só ocorre durante a meditação, e apenas nesse período. Somente os Dhyana Iogins que praticarem a meditação é que podem sentir o descanso verdadeiro durante ela. A mente está totalmente concentrada durante a meditação. Ela fica longe dos objetos e muito perto do Atman. Por causa da ausência dos objetos, não há correntes Ragadvesha durante a meditação. Conseqüentemente, existe a manifestação da Ananda espiritual verdadeira, sólida, duradoura, com descanso completo e autêntico. Você tem de experimentá-lo por si mesmo. Então concordará comigo. Em Benares vive um Hatha Iogim que faz levitação. Ele nunca dorme à noite. Ele senta-se em Asana durante toda a noite. Ele obtém o verdadeiro descanso da meditação. Ele dispensa o sono. No início de sua prática, você não usufruirá completamente do descanso. Porque, no início, há uma grande porção de luta entre a vontade e Svabhava, entre as velhas Samskaras e as novas, entre os velhos e os novos hábitos, entre Purushartha e a velha conduta. A mente se revolta. Quando esta mente se enfraquecer, quando você alcançar o estado de Tanumanasi, a terceira Jnana Bhumika, obterá um bom descanso com a meditação. Pode então encurtar as horas de sono para três ou quatro, gradativamente.

## 3. Visualização

Olhe para a imagem do Senhor, seu Ishta Devata, por alguns minutos e então feche os olhos. Tente visualizar mentalmente a imagem. Terá uma imagem bem definida e clara do Senhor. Quando ela esmaecer, abra os olhos e olhe novamente. Repita cinco ou seis vezes o processo. Depois de alguns meses de prática, você será capaz de visualizar mentalmente e com clareza a imagem do seu Ishta Devata ou de sua divindade tutelar.

Se você acha difícil visualizar a imagem inteira, tente fazê-lo por partes. Tente reproduzir mesmo que seja uma pintura indistinta. Pela repetição da prática, essa imagem indistinta tomará uma forma bem delineada e bem definida. Se achar isso difícil, concentre a mente na Luz radiante no coração e assum-a como a forma do Senhor ou de Devi.

Não se amofine se não for capaz de fazer uma visualização perfeita da imagem do Senhor com os olhos fechados. Continue com a sua prática de modo vigoroso e metódico. Obterá êxito. O que é desejável é Prema para o Senhor. Cultive isso cada vez mais. Deixe-o fluir incessante e espontaneamente. Isso é mais importante que a visualização.



#### 4. A Ioga da Meditação

No início você pode meditar duas vezes por dia, das 4 às 6 horas da manhã e das 7 às 8 horas da noite. Conforme você progredir na sua prática, pode aumentar a duração de cada sessão, aos poucos, usando o seu bom-senso e a sua discricção, e realizando também uma terceira sessão, ou entre as 10 e 11 horas da manhã ou à tarde, das 4 às 5 horas.

Na Yoga Vasishta você encontrará: "O andamento correto a ser adotado por quem está em seu noviciado é este: duas partes da mente precisam ser preenchidas com os objetos de prazer, uma parte com a filosofia e a parte restante com a devoção ao mestre. Quando tiver progredido um pouquinho, deverá encher uma parte da mente com os objetos de prazer, duas partes com a devoção ao mestre e a parte restante para penetrar no significado da filosofia. Quando alguém já se tornou competente, poderá encher, todos os dias, duas partes da mente com a filosofia e a renúncia suprema e as duas partes restantes com a meditação e o serviço devoto ao seu Guru. Ocasionalmente, isso levará a uma meditação por vinte e quatro horas."

Sentado na sua postura meditativa predileta, mantendo a cabeça e o tronco eretos, feche os olhos e concentre-se gentilmente, ou na ponta do nariz, ou no espaço entre as duas sobrancelhas, ou no coração de lótus da coroa da cabeça. Uma vez tendo escolhido o centro de concentração, apegue-se a ele até o fim, com a tenacidade da lixívia. Nunca mude de centro. Dessa forma, se você escolheu o lótus do coração depois de haver tentado os outros centros, permaneça apenas neste último. Só assim pode esperar um progresso rápido.

A meditação pode ser de dois tipos, a saber, Saguna (com Gunas ou qualidades) e Nirguna (sem Gunas ou qualidades). Meditação Saguna é a meditação nos Senhores Krishna, Siva, Rama ou no Jesus. É uma meditação com formas e qualidades. O nome do Senhor também é repetido simultaneamente. Esse é o método dos Bhaktas. A meditação na realidade do Eu supremo é meditação Nirguna. Esse é o método dos Vedantinos. A meditação sobre Om, Soham, Sivoham, Aham Brahma Asmi e Tat Tvam Asi é meditação Nirguna.

O sábio corta o nó do egoísmo com a espada afiada da meditação constante. Em seguida, amanhece o supremo conhecimento do Eu supremo ou a iluminação plena ou a compreensão do Eu supremo. O filósofo liberado nem tem dúvida, nem ilusão. Todos os liames do Karma (ação) ficam descerrados. Por isso tudo, fique sempre ocupado com a meditação. Essa é a chave mestra para abrir os reinos da Bem-aventurança eterna. No início, isso pode ser aborrecido e cansativo porque a mente fugirá do ponto (Lakshya) de vez em quando. Mas depois de algum tempo, ela ficará focalizada no centro. Você mergulhará na Bem-aventurança Divina.

Quando você tiver um lampejo de iluminação, não tenha medo. Será uma experiência nova de imensa alegria. Não lhe vire as costas. Não desista da meditação. Não pare aí. Terá que progredir ainda mais. Isso é apenas um vislumbre da verdade. Isso não é a experiência integral. Isso não é a compreensão mais elevada. É apenas um novo estágio. Tente elevar-se mais. Alcance o Bhuma ou o Infinito. Somente agora você está invulnerável a todas as tentações. Você sorverá intensamente o néctar da Imortalidade. Esse é o ápice ou estado final. Você não precisa meditar mais. Esse é o objetivo derradeiro.



Dentro de você há poderes tremendos e faculdades latentes das quais você realmente nunca suspeitou. Você precisa despertar esses poderes adormecidos e essas faculdades, pela prática da meditação e da Yoga. Precisa desenvolver sua vontade e controlar os seus sentidos e a sua mente. Precisa purificar-se e praticar a meditação metódica. Só assim tornar-se-á um Super-homem ou um homem-Deus.

Todo ser humano traz dentro de si mesmo muitas potencialidades e capacidades. Ele é um depósito de poder e conhecimento. Conforme evolui, ele desenvolve novos poderes, novas faculdades e novas qualidades. Então, pode mudar o seu ambiente e influenciar os outros. Pode subjugar outras mentes. Pode conquistar a natureza interior bem como a natureza exterior. Pode entrar num estado de superconsciência.

Assim como a luz está ardendo dentro do candeeiro, também a Chama Divina está queimando desde tempos imemoriais na lâmpada do seu coração. Medite nessa Chama Divina e se torne um com a Chama de Deus.

Se o pavio dentro do lampião for curto, a luz também será fraca. Se o pavio for comprido, a luz será poderosa. Analogamente, se a Jiva (alma individual) é pura, se ele pratica a meditação, a manifestação ou expressão do Eu será poderosa. Ele irradiará uma grande luz. Se ele for improdutivo e impuro será como um carvão queimado. Quanto maior o pavio, maior a luz. De modo semelhante, quanto mais pura a alma tanto maior a transmissão de sentimentos.

Se o ímã for poderoso, influenciará a limalha de ferro mesmo se ela estiver colocada à distância. Da mesma forma, se o Iogim for uma pessoa adiantada, ele terá maior influência sobre as pessoas com as quais entra em contato. Ele pode exercer essa influência sobre as pessoas, mesmo se elas morarem em lugares distantes.

Anote por quanto tempo você pode eliminar os pensamentos mundanos durante a meditação. Observe a sua mente. Se for por vinte minutos, tente aumentar a duração do período para trinta minutos e assim por diante. Encha e torne a encher a mente com pensamentos em Deus.

“Embora os homens devessem executar Tapas, em pé sobre uma perna, durante um período de 1.000 anos, isso não será, no final, igual à décima-sexta parte da Dhyana Yoga (meditação).” *Pingala Upanishad*.

Diariamente você precisa aumentar sua Vairagya, sua meditação e suas virtudes sáttvicas como a paciência, a perseverança, a compaixão, o amor, o perdão, etc. As boas qualidades e Vairagya ajudam na meditação. A meditação aumenta as qualidades sáttvicas.

Mudanças consideráveis ocorrerão na mente, no cérebro e no sistema nervoso pela prática da meditação. São formadas novas correntes nervosas, novas vibrações, novas avenidas, novos padrões, novas células e novos canais. O sistema nervoso e a mente inteira são remodelados. Você terá um novo coração, uma mente nova, novas sensações, novos sentimentos, novos modos de pensar e agir e uma nova visão acerca do Universo (como Deus em manifestação).

Durante a meditação, você entrará em êxtase. Ele é de cinco tipos, a saber, a excitação menor, o êxtase efêmero, o êxtase transbordante, o êxtase arrebatador, e o êxtase que a tudo permeia. A excitação menor arrepiará os pelos do corpo (como a pele dos gansos). O êxtase efêmero é como o coruscar de relâmpagos, de momento em momento. Como as ondas que se quebram na praia, o êxtase se transbordante inunda o corpo e transborda. O êxtase arrebatador é forte e eleva o corpo a ponto



de arremessá-lo para o ar. Quando sobrevém o êxtase que a tudo permeia, o corpo fica completamente saturado e estufado como uma bexiga cheia.

“Tudo quanto ele (o praticante iogue) vê com seus olhos, deixe que ele considere como o Atman. Tudo que ele ouve com seus ouvidos, deixe que ele considere como o Atman. Tudo que cheire com seu nariz, deixe que ele considere como o Atman. Tudo quanto saboreie com a sua língua, deixe que ele considere como o Atman. Tudo em que toque com a sua pele, deixe que considere como o Atman. Dessa maneira, o Ioguim gratifica incansavelmente os seus órgãos dos sentidos por um período de um Yama (três horas), todos os dias, com grande esforço. Diferentes poderes maravilhosos são obtidos pelo Ioguim, assim como a clarividência, a clariaudiência, a capacidade de transportar-se a grandes distâncias num instante, grande poder de oratória, habilidade em assumir qualquer forma, habilidade de tornar-se invisível, o poder da transformação de ferro em ouro, quando o primeiro é besuntado com sua excreção.” *Yogatattva Upanishad*.

Levar uma vida virtuosa por si mesma não é suficiente para a compreensão de Deus. É absolutamente necessária a concentração. Uma boa vida virtuosa apenas prepara a mente como um instrumento hábil para a concentração e meditação que finalmente levarão à compreensão do Eu superior ou à compreensão de Deus.

## 5. A Solidão e a Meditação

Ekanath, Raja Janaka e outras são compreendidas fazendo-se a Sadhana espiritual enquanto se permanece no mundo. O ensinamento central do *Gîtâ* é a compreensão no mundo e através dele. Isso é plausível, soa bem, porém não é exequível para a maioria. É mais fácil dizer do que de fazer. Quantos Janakas e Ekanath você teve? Essas pessoas eram verdadeiros Yoga Bhrashtas. Isso é absolutamente impossível para a grande maioria.

O Senhor Jesus ficou ausente por 18 anos. Buddha se retirou para um isolamento de 8 anos na floresta de Uruvala. Swami Rama Tirtha foi um recluso na floresta de Brahmapuri por dois anos. Sri Aurobindo ensina que alguém pode compreender no meio da atividade, mas terá que se fechar num aposento fechado por 40 anos. Muitos se retiraram durante o período da Sadhana. Você pode iniciar no mundo, mas quando tiver feito algum progresso, precisará mudar-se para um lugar mais conveniente para as suas práticas avançadas, um lugar onde encontrará vibração espiritual e solidão.

Como a força de vontade de muitas pessoas se tornou muito fraca por não terem obtido disciplina religiosa ou treinamento em escolas e colégios quando jovens, e caso estejam sob pendência de influências materialistas, é necessário que se retirem para o isolamento por algumas semanas, meses ou anos para praticarem Japa rigoroso e meditação impassível.

Acalme as emoções fervilhantes, os sentimentos, os instintos e impulsos através da meditação silenciosa. Você pode dar uma nova direção a seus sentimentos pela prática gradual e sistemática. Você pode mudar inteiramente sua natureza humana para uma natureza divina. Você pode exercer o controle supremo sobre os centros nervosos, os nervos, os músculos, os cinco Koshas ou revestimentos, as emoções, os impulsos e os instintos, através da meditação.



Aqueles que arrumaram os seus filhos na vida, que se aposentaram e aqueles que não tiveram laços ou relacionamentos no mundo, podem permanecer em retiro por 4 ou 5 anos e praticar meditação intensa e Tapas para a purificação e compreensão do Eu superior. Isso é como entrar para uma universidade a fim de fazer um curso superior ou um curso de pós-graduação. Quando o Tapas passou, quando já atingiram o conhecimento do eu, deverão sair e partilhar a sua sabedoria e bem-aventurança com os outros. Deverão espalhar o conhecimento do Eu superior através de conferências, conversas, discursos ou em conversas de coração para coração, de acordo com a sua capacidade e disposição. Um chefe de família (Grihastha) com tendências e inclinações espirituais iogues pode praticar num aposento quieto e solitário em sua própria casa ou em algum lugar solitário às margens de qualquer rio sagrado, durante as férias, ou através do ano, se ele for um aspirante em tempo integral ou se for um aposentado.

Se você deseja se retirar para o isolamento para praticar a meditação, se você for um chefe de família com sede espiritual de Sadhana intensa, você não pode cortar repentinamente os seus laços familiares. A ruptura repentina dos laços mundanos e das posses lhe causará uma intensa angústia mental e chocará os seus familiares. Terá que romper os laços gradualmente. Comece com uma permanência no isolamento por uma semana ou um mês. Em seguida, prolongue o período. Assim, eles não sentirão as dores da separação.

O aspirante deverá estar livre de esperança, de desejo e de cobiça. Só assim terá uma mente estável. A esperança, o desejo e a cobiça sempre deixam a mente inquieta e agitada; eles são os inimigos da paz e do autoconhecimento. Ele também não deverá ter muitas posses. Pode apenas manter aqueles artigos que são estritamente necessários à manutenção do corpo. Quando há muitas posses, a mente estará sempre pensando nelas e tentando protegê-las. Quem quiser um progresso rápido na meditação durante a reclusão não deverá manter nenhuma ligação com o mundo por meio de correspondência, por meio da leitura dos jornais, ou por pensamentos nos membros da família ou nas propriedades.

Quem reduzir seus desejos, quem não sentir um mínimo de atração pelo mundo, quem tiver discernimento e desprendimento, desejo ardente por libertação, quem observar Mauna por meses seguidos, estará apto a viver em reclusão.

O aspirante deverá possuir serenidade. A Luz Divina apenas pode descer a uma mente serena. Obtém-se a serenidade eliminando as Vasanas, ou desejos e os anseios. O aspirante também deverá ser destemido. Essa é uma qualificação muito importante. Um aspirante tímido ou covarde está muito longe da autocompreensão.

O aspirante não precisa se preocupar com os seus desejos físicos. Tudo é providenciado por Deus. Tudo é preestabelecido pela Mãe Prakriti. Ela cuida dos desejos corporais muito cuidadosamente, de maneira muito mais eficiente do que ele mesmo o faria. Prakriti conhece, da melhor maneira, quais são as necessidades e cuida delas nesse tempo e depois. Entenda os misteriosos caminhos da Mãe e torne-se um sábio. Seja agradecido a Ela por Sua gentileza única, sua graça e compaixão.

O sêmen ou a seiva vital tonifica os nervos e o cérebro e fortifica o organismo. Aquele que preservou sua força vital com o voto de celibato e sublimou-a para Ojas-Shakti, pode praticar a meditação estável por um longo período. Só assim, ele pode escalar a escada da Yoga. Sem Brahmacharya, nem um iota de progresso espiritual é possível. Brahmacharya é a base principal sobre a qual a superestrutura da medi-



tação e Samadhi podem ser construídas. Muitas pessoas desperdiçam sua energia vital — na verdade um grande tesouro espiritual — ao se tornarem cegos e perderem seu poder de raciocínio devido à excitação. Lamentável, na verdade, é sua sorte! Não podem fazer nenhum progresso substancial na Yoga.

Antes de começar com a prática de meditação constante e séria, você deverá ter controle perfeito sobre o corpo através da prática de Asanas. Você não pode praticar meditação sem um modo de sentar seguro. Se seu corpo ficar instável, sua mente também ficará. Há uma conexão íntima entre o corpo e a mente. Você não deverá agitar o corpo, nem mesmo um pouco. Você deverá conseguir o domínio da Asana através da prática diária, isto é, Asana Jaya. Você deverá ficar firme como uma estátua ou uma rocha. Se você mantiver o corpo, a cabeça e o pescoço eretos, a coluna vertebral também ficará reta, a Kundalini subirá firmemente através de Sushumna. Você não será dominado pelo sono.

Se você está bem estabilizado na prática de Pratyahara (afastamento dos sentidos), se você controla completamente os sentidos, você pode encontrar perfeita solidão e paz, mesmo nos lugares mais populosos e barulhentos de uma grande cidade. Se os sentidos são agitados, se você não tem o poder de afastá-los de você, não terá paz de espírito, nem mesmo numa solitária caverna do Himalaia. Um Ioguim disciplinado que controlou os seus sentidos e a sua mente pode gozar a paz de espírito numa caverna solitária. Um homem impulsivo que não controlou os sentidos e a mente, se viver numa caverna solitária nas montanhas, apenas ficará construindo castelos no ar.

Você deverá dirigir constantemente o seu olhar para a ponta do nariz (Nasikagra Drishti) e manter a mente concentrada apenas no Eu supremo. Na Sloka 25, do Capítulo V (*Gîtâ*) o Senhor Krishna disse: "Tendo a mente encontrado morada no Eu supremo, não deixe que ela pense em nada." O outro olhar (Drishti) é Bhrumadhya Drishti ou olhar entre as duas sobrancelhas (Ajna Chakra). Isso é descrito no *Gîtâ* (V-27). Neste Drishti, dirija o olhar na direção de Ajna Chakra com os olhos fechados. Se você praticar o Drishti com os olhos abertos, isso dará dor de cabeça. Partículas estranhas podem cair nos seus olhos. Também pode haver distração da mente. Não force os olhos. Pratique suavemente. Quando você praticar concentração na ponta do nariz, experimentará Divya Gandha (fragrância divina). Quando você se concentrar no Ajna Chakra, experimentará Divya Jyotis (luz divina). Essa é uma experiência que lhe proporcionará estímulo, que o elevará no caminho espiritual e o convencerá da existência das coisas transcendentais e suprafísicas. Não interrompa a sua Sadhana nesse ponto. Os Ioguis ou aqueles Bhaktas que meditam no Senhor Siva se concentram no Ajna Chakra. Você pode escolher o Drishti que melhor lhe convier.

Concentre a sua mente reunindo todos os seus raios dispersos. Afaste repetidas vezes a mente dos objetos dos sentidos e tente fixá-la em seu Lakshya ou ponto de meditação ou centro. Aos poucos, você terá a concentração da mente ou a fixação dela em apenas uma coisa. Você precisa praticar e perseverar. Precisa ser metódico na sua prática. Apenas então terá sucesso. A regularidade é de primordial importância.

Você deverá conhecer os caminhos e hábitos da mente através da introspecção diária, da análise pessoal ou do auto-exame. Você deverá conhecer as suas leis. Aí ficará fácil para você refrear a divagação. Quando você se senta para a



meditação, quando deliberadamente tenta se esquecer das coisas mundanas, todo o tipo de pensamentos mundanos irrelevantes e incongruentes aparecerão na sua mente para perturbar a sua meditação. Você ficará bastante surpreso. Velhos pensamentos que você teve alguns anos atrás, velhas recordações de prazeres passados se atropelarão e forçarão a mente a divagar em todas as direções. Você perceberá que a porta da armadilha do grande depósito de pensamentos e lembranças está aberta ou a tampa do depósito interior de pensamentos foi erguida e os pensamentos se derramam num fluxo contínuo. Quanto mais você tentar acalmá-los, mais eles borbulharão com força e vigor redobrados.

Não fique desencorajado. *Nil desperandum*. Nunca desespere. Através da meditação constante e regular, você pode purificar a mente subconsciente e pode controlar todos os pensamentos e recordações. O fogo da meditação queimará todos os pensamentos. Fique certo disso. A meditação é um antídoto potente para anular os pensamentos mundanos venenosos. Convença-se disso.

Durante a introspecção, você pode observar nitidamente as mudanças de posição da mente, de uma linha de pensamentos para outra. Nisso reside uma conversão para você modelá-la de modo apropriado e dirigir os pensamentos e a energia mental para o Canal Divino. Você pode reorganizar os pensamentos, fazer novas associações com novas bases sáttvicas. Você pode jogar fora os pensamentos mundanos sem utilidade, da mesma forma que remove as ervas daninhas e as arremessa para longe. Você pode cultivar pensamentos sublimes, Divinos no jardim Divino de sua mente ou Antahkarana. Esse é um trabalho muito paciente. Essa é, na verdade, uma tarefa espetacular. Porém, para um Iogueim autodeterminado que tem a graça do Senhor e uma vontade de ferro isso não é nada.

A meditação no Eu Imortal agirá como dinamite e explodirá todos os pensamentos e recordações da mente subconsciente. Se os pensamentos o perturbarem demais, não os reprima com violência. Seja uma testemunha silenciosa como num projetor cinematográfico. Eles diminuirão gradualmente. Então tente erradicá-los através da meditação regular silenciosa.

A prática tem de ser constante. Só assim se pode atingir a compreensão do Eu supremo, de modo seguro e rápido. Quem praticar a meditação intermitente por apenas alguns minutos diários não será capaz de obter qualquer resultado visível na Ioga.

Como o controle dos sentidos pode ser testado numa floresta solitária onde não há tentações? O estudante iogue da caverna (isolamento) deverá examinar-se depois de evoluir bastante, voltando para as planícies. Mas não deverá avaliar-se amiúde, como o homem que remove diariamente a plantinha depois de regá-la, a fim de ver se desenvolveu raiz profunda ou não.

Possa você obter sucesso na Ioga e entrar em Nirvikalpa Samadhi ou na Bem-aventurada União com o Senhor, controlando os sentidos e a mente e praticando meditação regular e constante.

## 6. Alcance o Pico Mais Elevado

O sábio corta o nó do egoísmo com a espada afiada da meditação constante. Então desperta a suprema sabedoria do Eu supremo ou a perfeita iluminação inte-



rior ou a compreensão do Eu. O filósofo liberado nesse momento não tem nem dúvidas nem ilusões. Todos os vínculos do Karma se desfazem. Por isso, permaneça em meditação constante. Essa é a chave mestra para abrir os reinos da Bem-aventurança Eterna. Isso pode, a princípio, ser aborrecido e cansativo, porque a mente, de vez em quando, estará fugindo do ponto ou Lakshya. Mas depois de alguma prática, ela será centralizada. Você mergulhará na Bem-aventurança Divina.

Uma misteriosa voz interior o guiará. Ouça isso com muita atenção, caro Yogindra!

Quando você tiver um vislumbre de iluminação não tenha medo. Será uma nova experiência, que lhe dará imenso prazer. Não lhe volte as costas. Não desista da meditação. Não pare aqui. Terá que avançar mais. Esse é apenas um vislumbre da Verdade, não a experiência total. Não é a mais elevada experiência ou compreensão. É um novo patamar para você. Agora, permaneça firme nele. Tente evoluir mais. Alcance o Bhuma ou o Infinito ou o Incondicionado. Sorverá intensa e continuamente o néctar. Esse é o auge ou estágio final. Você pode agora ter o descanso eterno. Não precisa meditar nunca mais.

Se um pote que contiver uma lâmpada dentro dele se quebrar num aposento às escuras, a escuridão do quarto desaparece e você verá a luz por toda a parte do aposento. Da mesma maneira, se o revestimento do corpo se quebrar através da meditação constante sobre o Eu, isto é, se você destruir Avidya e os seus efeitos (Deha-Adhyasa) e se elevar além da consciência corpórea, você reconhecerá a Suprema Luz do Atman em todos os lugares.

Assim como a água de um pote que é jogada no oceano se mistura às águas dele quando este quebrar, assim também acontece quando o revestimento corporal se quebra por meditação no Atman: a alma individual se torna idêntica com o Eu Supremo.

Assim como o estudante se interessa por seu estudo de matemática ou geometria, embora no começo ele seja aborrecido, visando as vantagens que obterá ao passar nos exames, da mesma forma você terá que se interessar pela meditação pensando nos inúmeros benefícios que advirão de sua prática constante, isto é, a Imortalidade, a Paz Suprema e a Infinita Bem-aventurança.

Um homem que não conhecia o Swami Ramakrishnananda que vive em Badrinarayan, ouviu um homem descrever sua personalidade e qualidades do Swami, já que ele o vira recentemente e o conhecera bem; então o primeiro tentou visualizar uma imagem mental dele. Da mesma maneira, o aspirante deverá ouvir tudo sobre o Brahman invisível e escondido, dos lábios dos sábios que atingiram a compreensão do Eu; só então ele deverá meditar sobre o Atman ou o Eu.

Assim como a luz está queimando dentro do candeeiro, também a Chama Divina está queimando, desde tempos imemoriais, na lâmpada que está dentro do seu coração. Feche os olhos, mergulhe dentro da Chama Divina. Penetre profundamente nos recessos do seu coração. Medite nessa Chama Divina e torne-se uma Chama de Deus.

Quando você estuda um livro com interesse profundo, você não ouve um homem a gritar e a chamá-lo pelo nome. Além disso, você não sente a suave fragrância das flores que estão no vaso sobre a mesa. Isso é que é concentração ou fixação da mente numa só coisa. A mente se concentra firmemente em apenas uma coisa: É esse o tipo de concentração que você deve ter ao pensar no Atman ou Deus. É fácil



concentrar a mente num objeto do mundo porque a mente se interessa por ele, por força de hábito. As impressões sensoriais já estão impressas na mente. Terá que treinar a mente gradativamente através da prática diária de concentração, fixando a mente repetidas vezes na imagem de Deus ou do Eu interior. Terá que cunhar novas impressões praticando meditação diária. Então, a mente não se desviará para objetos exteriores e experimentará uma imensa alegria com prática da meditação.

A prática da concentração e a prática do Pranayama são interdependentes. Se você praticar Pranayama, obterá concentração. Pranayama natural segue a prática da concentração. Um Hatha Yogui pratica Pranayama e então controla a mente. Ele se eleva de baixo para cima. Um Raja Yogui pratica a concentração e dessa forma controla seu Prana. Ele desce de cima para baixo. Ambos se encontram, finalmente, no mesmo estágio. Existem várias práticas, de acordo com as diferentes capacidades, gostos e temperamentos. Para alguns, a prática do Pranayama será fácil, para começar; para outros, a prática da concentração será mais fácil. O primeiro, já praticou Pranayama em suas encarnações anteriores. Por isso, neste nascimento, tentará o ramo seguinte da Yoga, isto é, a concentração.

## 7. Os Erros na Meditação

A mistura de Tandri (sonolência) e Manorajya (construção de castelos no ar) é ilusoriamente tomada por aspirantes, como a meditação profunda e Samadhi. A mente parece estar estável na concentração e livre de Vikshepa (distração). Isso é um engano. Observe atentamente a mente. Remova esses dois sérios obstáculos através de Vichara, Pranayama, e faça dieta sáttvica. Esteja atento, cuidadoso e meditativo. Fique em pé por 10 minutos e jogue água fria no rosto e na cabeça, se ficar sonolento.

Muitas vezes a ansiedade estimulará um estado concentrado. Você está concentrado em qualquer outro lugar mas não no Lakshya. Observe essa divagação da mente. Um estado de sono profundo, às vezes, é tomado, por engano, como Samadhi. Samadhi é um estado real, positivo. É todo o conhecimento. Não cometa erros. Durante a meditação, quando a mente passar para um estado tranqüilo de Samata, quando você sentir uma concentração peculiar — Ananda — pense que você está entrando no estado de Samadhi. Não perturbe este estado. Tente da melhor forma possível mantê-lo por um longo período. Assinale com muito cuidado esse estado.

Conhecer as coisas traz a sua própria luz. Não se iluda. A emoção é tomada, enganosamente, por devoção; saltos violentos no ar durante Sankirtana, por êxtase divino; desmaiar de exaustão por pular demais é tomado por Bhava Samadhi. Inquietude rajásica e movimento são erroneamente tomados por atividades divinas e Karma Yoga; um homem tamásico, por um homem sáttvico; o movimento do ar no reumatismo costal pela ascensão da Kundalini; Tandri e sono profundo, por Samadhi; Manorajya ou a construção de castelos no ar, por meditação; nudez física, por estado de Jivanmukta. Aprenda a distinguir e se torne esclarecido.

Não tome enganosamente Tandri por Savikalpa Samadhi, e sono profundo por Nirvikalpa Samadhi. A glória do estado de Turiya ou Bhuma é inefável. Seu esplendor indescritível. Se o corpo for leve, se a mente for clara, se houver boa



disposição, saiba que você está meditando. Se o corpo for pesado, a mente obtusa, saiba que você esteve dormindo enquanto meditava.

Sempre houve uma queixa entre os aspirantes: “Eu estou meditando pelos últimos 12 anos. Não tive nenhuma melhoria. Não tenho compreensão.” Por que acontece isso? Qual a razão? Eles não se interiorizaram na meditação profunda nos mais recônditos recessos dos seus corações. Não integraram a mente com os pensamentos de Deus. Não fizeram Sadhana regular, sistemática. Não disciplinaram adequadamente os Indriyas. Não reuniram as irradiações esparsas da mente. Não fizeram a determinação pessoal “eu compreenderei agora mesmo”. Não entregaram 100% da mente a Deus. Não mantiveram um fluxo intensivo da Consciência Divina como o fluxo do óleo (Tailadharavat).

Não pense que o Sadhaka está em Nirvikalpa Samadhi, mesmo se você não sentir o seu pulso quando ele estiver em meditação, ou mesmo se a respiração dele parar. Ele deverá retornar desse estado com um conhecimento divino supersensível. Só então se poderá dizer que ele atingiu o verdadeiro Samadhi. A respiração e o pulso podem cessar por outras causas também. Se alguém se abster de comida e de bebida e praticar um pouco de concentração, ou mesmo se sentar-se firmemente na Asana por algum tempo, o pulso e a respiração podem parar. O Sadhaka precisa ter perfeita consciência na meditação. Não há muito lucro espiritual se ele permanecer num mero estado Jada, embora fique insensível aos sons exteriores.

Certa vez, dois Sannyasins foram iludidos por um outro Sadhu que costumava se sentar em meditação sem mostrar pulsação e sem respirar por algumas horas. Mais tarde, provou ser um hipócrita. Ele os iludiu e fugiu com algum dinheiro. Você terá de ser muito cuidadoso em seu julgamento.

Durante a meditação, não se permita passar para o estado de Jada. Não interprete mal este estado, achando que ele é a incorporação no Senhor ou a comunhão com Ele. Permanecer no estado Jada por algumas horas, não é aconselhável. Ele é como o sono profundo. Não ajudará na sua evolução espiritual. Se esse tempo for usado para fazer Japa, Kirtan, para escrever mantras e estudar os livros sagrados você evoluirá rapidamente. Esteja alerta. Observe com cuidado. Se há incorporação verdadeira ou verdadeira meditação profunda, você precisa ter paz, bem-aventurança, e conhecimento divino. Você precisa ficar livre de dúvidas, medo, ilusão, egoísmo, rancor, paixão e Raga-Dvesha. Alguns tolos aspirantes inexperientes interpretam mal esse estado de Jada, tomando-o por Nirvikalpa Samadhi. Eles obtêm um falso contentamento e param com sua Sadhana.

## 8. Instruções Para a Meditação

Ó aspirante! Esforce-se com afinco. Faça esforços sinceros. Medite regular e sistematicamente. Nunca perca um dia de meditação. Haverá grande perda se você perder um dia apenas.

Não mais palavras! Chega de debates e de discussões acaloradas. Retire-se para um aposento solitário. Feche seus olhos. Faça uma profunda meditação silenciosa. Sinta a Sua presença. Repita o Seu nome – OM – com fervor, alegria e amor. Encha o seu coração com Prema. Destrua as Sankalpas, os pensamentos, os caprichos, as fantasias e os desejos, assim que eles vierem à tona. Afaste a mente que se distrai



e concentre-a no Senhor. Então Nishtha, a meditação, se tornará profunda e intensa. Não abra os olhos. Não se mexa da cadeira. Aprofunde-se Nele. Mergulhe bem fundo nos recessos do coração. Mergulhe no brilhante Atman. Beba o néctar da Imortalidade. Usufrua, nesse momento, do silêncio. Deixarei você só nesse estado, filho de Néctar! Rejubile, rejubile! Paz! Silêncio! Glória!

Ó adorado Rama! Agora você está dentro de uma sólida fortaleza espiritual. Nenhuma tentação pode influenciá-lo. Está absolutamente a salvo. Pode realizar Sadhana vigorosa, sem medo. Você tem um forte esteio para se apoiar. Torne-se um bravo soldado. Aniquile impiedosamente o seu adversário, que é a mente. Use os louros espirituais da paz, da equanimidade e do contentamento. Você já está brilhando com fulgor Brâmico em seu semblante. O Todo-compassivo Senhor já lhe deu todo o tipo de conforto, de boa saúde e um Guru para guiá-lo. O que quer mais? Cresça. Evolua. Compreenda a Verdade e divulgue-a por toda a parte.

Esclareça repetidas vezes as suas idéias. Pense com clareza. Tenha uma concentração profunda e reto modo de pensar. Faça a sua introspecção na solidão. Purifique os seus pensamentos numa proporção considerável. Acalme-os. Silencie a mente efervescente. Da mesma forma que um cirurgião clínico apenas permite a entrada de um paciente por vez, no consultório ou na sala cirúrgica, também você terá que permitir a entrada de apenas uma onda de pensamento na mente e calmamente acomodá-la. Em seguida, permita que entre outro pensamento. Afaste todos os pensamentos alheios ao assunto que tem em mãos. Um controle eficiente sobre os pensamentos, através da prática, é de grande ajuda na meditação.

Observe cada pensamento com cuidado. Exclua todos os que forem sem utilidade. Sua vida precisa harmonizar-se com a sua meditação. Deve manter a meditação também enquanto trabalha. Não dê força aos maus pensamentos pensando constantemente neles. Restrinja-os. Substitua-os por pensamentos sublimes. O controle dos pensamentos é condição *sine qua non*. Você não deve desperdiçar nem mesmo um simples pensamento.

Aquiete a mente. Silencie os pensamentos. Acalme as tendências ou as energias da mente que teimam em se exteriorizar. Recolha todos os pensamentos errantes.

Não armazene informação inútil no seu cérebro. Aprenda a neutralizar a mente. Esqueça-se de tudo que aprendeu. Não tem utilidade para você agora. Só então poderá encher a mente com pensamentos Divinos na meditação. Nesse momento, você ganhará uma nova força mental.

Um ourives transforma 13 quilates de ouro em 15 quilates de ouro puro, adicionando ácidos e queimando-os algumas vezes num cadinho. Da mesma maneira, você terá que purificar sua mente sensorial através da concentração, da reflexão sobre as palavras do seu mestre espiritual e das sentenças dos Upanishads, através da meditação, de Japa ou repetição silenciosa do nome do Senhor.

O positivo domina o negativo. Um pensamento positivo espanta um negativo. A coragem elimina o medo. O amor destrói o ódio. A união acaba com a separação. A magnanimidade destrói a mente mesquinha (ciúme). A generosidade afasta a avareza e a cobiça. Mantenha-se sempre positivo. Fará uma meditação maravilhosa.

Fique silencioso. Conheça-se. Conheça Aquele. Derreta a mente Naquele. A Verdade é bastante simples e pura. A solidão e a meditação intensa são dois requisitos importantes para a compreensão do Eu superior. Mande embora os pensamentos



negativos. Seja sempre positivo. O positivo se sobrepõe ao negativo. Quando você é positivo, faz uma meditação agradável.

Você pode tirar proveito de tudo que elevar você a fim de elevar a mente e continuar com sua meditação prolongada.

Se ocorrer uma interrupção na sua Sadhana, reponha a falta ou perda, à noite, ou na manhã seguinte. A meditação é a única vantagem de valor para você. Obter sucesso na Yoga só é possível para o aspirante que praticar meditação profunda e constante. Ele precisa praticar a contenção do Eu durante o tempo todo, porque os sentidos se agitam de repente. É por esse motivo que o Senhor Krishna avisa Arjuna: "Ó filho de Kunti, os sentidos excitados de um homem esclarecido, embora ele resista impetuosamente, desviam a sua mente. Quando a mente cede a tais pensamentos errantes, arrasta o entendimento, assim como o vento forte arrasta o navio sobre as águas."

A mente está sempre se transformando e divagando. Esse hábito da mente em devanear se manifesta de várias maneiras. Você terá sempre que estar alerta para examinar esse hábito. A mente de um chefe de família se distrai pensando no cinema, no teatro, no circo, etc. A mente de um Sadhu pensará em Varasani, Brindavan, Nasik, etc. Muitos Sadhus nunca se estabelecem num lugar durante a Sadhana. O hábito errante da mente tem de ser controlado fazendo-a ater-se a determinado lugar, determinado método de Sadhana, determinado Guru e determinada forma de Yoga. Uma pedra que rola não junta musgo. Quando você estuda um livro, precisa terminá-lo antes de passar a outro. Quando você começa um trabalho, deve dedicar toda a atenção do seu coração ao trabalho que tiver em mãos e terminá-lo antes de começar um outro. Uma coisa de cada vez.

É difícil a prática da concentração e da meditação para os que nunca praticaram nenhum exercício iogue, nem dominaram os sentidos, os Vrittis ou as impurezas. Suas mentes estarão sempre oscilando como o pêndulo de um relógio. Suas mentes estarão sempre perambulando como o touro selvagem ou o macaco.

Não cause sofrimento ou dor para qualquer ser vivente, por sua ganância, egoísmo, irritabilidade e contrariedade. Deixe-se de rancores ou de má-vontade. Abandone o espírito de luta, os debates acalorados. Não discuta. Se você brigar com alguém ou se discutir acirradamente, não pode meditar durante uns 3 ou 4 dias. O equilíbrio da sua mente estará perturbado. Muita energia será desperdiçada nos canais sem uso. O sangue ferverá. Os nervos ficarão abalados. Você terá de se esforçar ao máximo para manter uma mente sempre serena. A meditação só pode originar-se de uma mente serena. Ela é um apoio espiritual de valor para você.

Um aspirante precisa ser sensível e ainda possuir o corpo e os nervos completamente sob controle. Quanto maior a sensibilidade, mais difícil se torna a tarefa. Há muitos ruídos que passam despercebidos para uma pessoa comum, que, porém, são uma tortura para quem é muito sensível.

Centralize suas idéias e desenvolva com isso o poder interior do Eu. A centralização das idéias acabará com o hábito que a mente tem de divagar, e desenvolverá os seus poderes. Centralização de idéias significa a centralização da sua energia.

A energia é gasta em conversas ociosas sem utilidade, em tagarelice, em planejamento e em preocupação desnecessária (Chinta). Conserve a energia, livrando-se desses defeitos, usando-a na meditação sobre Deus. Dessa maneira, fará uma meditação maravilhosa. Se você quiser participar de atividades terrenas de solidariedade



mundial (Lokasangraha), pode desenvolver um belo trabalho utilizando a energia que se escoava por canais sem utilidade.

Assim como o homem que corre atrás de dois coelhos de uma só vez não consegue pegar nenhum deles, da mesma forma, também, a pessoa que medita não obterá sucesso se perseguir dois pensamentos conflitantes. Se mantiver pensamentos divinos durante 10 minutos e depois passar para pensamentos mundanos nos 10 minutos seguintes, não terá êxito em chegar à Consciência Divina. Você precisa correr com todo vigor atrás de um coelho apenas, com mente firme e concentrada. Assim, conseguirá pegá-lo. Durante todo o tempo, precisa manter apenas pensamentos divinos. Logo compreenderá Deus.

Quem disser e imaginar: "Eu pratico meditação profunda diariamente" mesmo sem ter removido os traços e qualidades más ou Vikaras da mente, em primeiro lugar, ilude-se a si mesmo, e, depois, aos outros. É um hipócrita inveterado de primeira classe.

Se você se esforçar na meditação e for além da sua capacidade, sobrevirão a preguiça e a natureza indolente. A meditação deveria vir naturalmente, como resultado da serenidade da mente, como causa da prática de Sama, Dama, Uparati e Pratyahara. O Atman é a fonte de energia. Pensar no Atman ou na fonte de energia também é um método dinâmico de aumentar a energia, a força e o poder.

Conserve a energia conversando menos, observando Mauna, controlando a raiva, observando Brahmacharya, praticando Pranayama e controlando os pensamentos irrelevantes e que não sejam essenciais. Você terá energia abundante à sua disposição se valer-se das práticas acima. Nesse momento pode mover céus e terras.

Abandone impiedosamente todos os objetos materiais. Eles são as matrizes do sofrimento. Desenvolva gradualmente o equilíbrio da mente. Subjugue os sentidos. Aniquile a luxúria, o rancor e a cobiça. Medite e mantenha o imperecível Atman. Apoie-se firmemente no Eu superior. Nada poderá feri-lo agora. Pode tornar-se invencível.

### O HOMEM IMPULSIVO

O que um homem impulsivo faz? Ele repete repetidas vezes o mesmo ato ignóbil e enche seu estômago tantas vezes quanto puder. O que faz um aspirante com ardente paixão pela compreensão do Eu? Ele bebe um pouco de leite e repete o processo de meditação muitas vezes seguidas, durante o dia e a noite inteiros, e goza a eterna bem-aventurança do Eu. Ambos estão ocupados à sua maneira. O primeiro é apanhado na roda de nascimentos e de mortes e o segundo atinge a Imortalidade. A mente pode ser controlada por prática contínua. Você precisa mantê-la sempre ocupada na contemplação divina. Se você diminuir seus esforços, os pensamentos ociosos logo a ocuparão. Apenas a prática continuada pode trazer a mente sob controle com facilidade.



Se você desejar ser bem-sucedido na Yoga terá de abandonar todos os prazeres mundanos e terá de praticar Tapas e Brahmacharya. Isso o ajudará na obtenção da concentração e de Samadhi.

Para atear um fogo, você junta um pouco de palha, pedaços de papel e pedaços finos de madeira. Se o fogo se extinguir rapidamente, você tentará acendê-lo de novo, muitas vezes, assoprando com a boca ou usando um fole. Depois de algum tempo, ele se torna um pequeno incêndio. Agora não poderá apagá-lo, nem com grande esforço. Assim também acontece no início da meditação: os principiantes caem da meditação para os seus velhos padrões rotineiros. Terão de elevar repetidas vezes as suas mentes e fixá-las em Lakshya. Quando a meditação se tornar profunda e estável, necessariamente, eles se firmarão em Deus. Nesse caso, a meditação se torna Sahaja. Ela se torna costumeira. Use o fole de Tivra Vairagya e a concentração intensa para inflamar o fogo da meditação.

### PRECAUÇÃO

Você deverá observar com muito cuidado se estacionou no caminho espiritual, mesmo depois de alguns anos de prática espiritual, ou se está progredindo. Às vezes, se for indolente na meditação, você retrocede. Precisa reagir. Alguns praticam a meditação durante 15 anos e ainda assim não fazem nenhum progresso verdadeiro. Isso se deve à carência de seriedade, de Vairagya, de desejo por liberação e de Sadhana intensa.

Se, por natureza, o aspirante for daqueles que se ofendem com coisas triviais, não pode progredir na meditação. Deverá cultivar uma amigável natureza amorosa e de ajustamento. Então esse péssimo hábito desaparecerá. Alguns aspirante se ofendem com facilidade se suas más qualidades e defeitos são criticados. Eles se zangam e começam a brigar com o homem que apontou os seus defeitos. Pensam que este fez isso por ciúme ou rancor. Isso é mau. Outras pessoas podem achar nossos defeitos com facilidade. Um homem que não tiver vida introspectiva, cuja mente tem sempre tendências à distração, não descobre os seus próprios defeitos. A auto-apreciação age como um véu e vela a visão mental. Se um aspirante quer amadurecer, tem de admitir os seus defeitos que forem apontados pelos outros. Precisa envidar seus melhores esforços no sentido de eliminá-los e deve agradecer à pessoa que os apontou. Só então poderá crescer em espiritualidade.

Um glutão ou um sibarita, um homem bronco ou um preguiçoso não pode praticar a meditação. Quem controlar sua língua e os outros órgãos, quem possuir perspicácia penetrante, quem comer, beber e dormir com moderação, quem destruir o egoísmo, a luxúria, a cobiça e o rancor pode praticar a meditação e atingir sucesso em Samadhi.

Vikshepa é um grande obstáculo da meditação. Murtyupasana, Pranayama, Trataka, entoação de Dirgha Pranava (OM longo), Manana, Vichara e Oração, removerão esse sério impedimento. Vikshepa é a inquietação da mente. Destrua os desejos. Desista de planejar e esquematizar. Pare por algum tempo com toda a Vyavahara e Pravritti.



Viparita Bhavana (concepção errônea de que o eu é o corpo e de que o mundo é uma realidade sólida) e Samsaya Bhavana (dúvida) dominam você. Assim como a água escorre para dentro das tocas dos ratos nos campos plantados, da mesma forma a energia é desperdiçada nos canais errados através de Raga (atração) pelos objetos e sutis desejos latentes. Os desejos reprimidos também se manifestarão e atormentarão você. Acabará por se tornar uma vítima inconsciente desses desejos.

### REAÇÃO

Quando você começa a varrer um aposento que ficou fechado por seis meses, vários tipos de sujeira sairão dos cantos dessa sala. Analogamente, durante a meditação, sob a pressão da Yoga, através da Graça de Deus, muitos tipos de impurezas bóiam na superfície da mente. Corajosamente, remova-as uma a uma, por métodos apropriados e por virtudes opostas, com paciência e esforços contínuos. As velhas Samskaras viciosas se vingam quando você tenta suprimi-las. Não tenha medo. Elas perdem a força depois de algum tempo. Terá de domar a mente como domaria um elefante ou um tigre selvagens. Não favoreça os pensamentos viciosos que servem de alimento à mente. Torne-a Antarmukha (auto-introspectiva). Substitua-os por pensamentos bons e sublimes. Alimente a mente com ambições e idéias dignificantes. As velhas Samskaras viciosas gradualmente enfraquecerão e acabarão por ser eliminadas.

Os aspirantes destreinados geralmente tomam erroneamente suas próprias imaginações e impulsos pela voz interior ou Adesa (ordem divina). Trata-se de uma grande pena. Algumas vezes a visão de uma forma bonita dá prazer à mente. Além do mais, a mente quer o prazer. Se ela estiver treinada a gozar ou usufruir da Bem-aventurança do Brahman informe ou do Eu superior que está sediado no coração de tudo, pela prática da meditação, ela não correrá atrás das belas formas exteriores.

Se você for incapaz de formar a imagem de seu Ishta Devata, se você não for capaz de fixar a mente na sua divindade tutelar pode tentar ouvir o som do Mantra repetido por você ou pensar nas letras do Mantra, pela ordem. Isso cessará a divagação da mente. Tudo isso é devido à Vikshepa. Não existe pílula mais eficaz do que a solidão para remover a doença de Vikshepa ou a inquietude da mente causada por reações às impressões impuras.

Suponha que a mente se distraia quarenta vezes durante a meditação de uma hora. Se você conseguir fazê-la se distrair apenas trinta e oito, isso é decididamente uma grande melhoria. Você já obteve algum controle dela. É necessário uma prática vigorosa por um longo tempo, para cessar com a divagação da mente. Vikshepa é muito poderosa. Mas Sattva é mais poderosa que Vikshepa. Aumente a sua Sattva. Poderá controlar com facilidade a oscilação da mente.



## 9. Vinte Sugestões Para a Meditação

a) Tenha um aposento separado para a meditação, fechado à chave. Nunca permita que alguém entre nele. Queime incenso nele. Lave os seus pés ao entrar no aposento.

b) Retire-se para um lugar silencioso ou para um quarto, onde não precise temer interrupções, de modo que a sua mente possa se sentir segura e em descanso. Naturalmente, nem sempre as condições ideais podem ser obtidas; nesse caso faça o melhor que puder. Você deverá estar sozinho em comunicação com Deus ou Brahman.

c) Levante-se às 4 horas da madrugada (Brahmamuhurta) e medite das 4 às 6 horas. Faça outra sessão à noite, das 19 às 20 horas.

d) Mantenha uma imagem do seu Ishta Devata no quarto e alguns livros religiosos: *Gîtâ*, *Upanishads*, *Yoga Vasishtha*, *Bhagavata*, etc. Prolongue a sua Asana diante da imagem.

e) Sente-se em Padma, Siddha, Sukha ou Svastika Asana. Mantenha a cabeça, pescoço e tronco eretos. Não se incline nem para a frente nem para trás.

f) Feche os olhos e concentre-se gentilmente em Trikuti, o espaço entre as duas sobrancelhas. Feche os dedos.

g) Nunca lute com a mente. Não faça esforços violentos de concentração. Descontraia todos os músculos e nervos. Relaxe o cérebro. Pense com gentileza no seu Ishta Devata. Repita bem devagar seu Mantra Guru, com Bhava e significado. Acalme a mente efervescente. Silencie os pensamentos.

h) Não faça um esforço violento para controlar a mente, mas de preferência deixe que ela escape por algum tempo e esgote seus esforços. Ela tirará proveito dessa vantagem e no início pulará ao redor como um macaco desacorrentado, até que gradualmente diminuirá o ritmo e olhará para você, esperando receber ordens. Pode levar algum tempo para domar a mente, mas a cada vez que tentar, ela se chegará para perto de você em menos tempo.

i) Tenha uma prática de pensamento, ou uma prática concreta de seu Ishta Murty acompanhado de Mantra, ou uma prática abstrata da idéia do Infinito com OM se você for um estudante da Jnana Yoga. Isso destruirá todos os outros pensamentos mundanos e o levará ao objetivo. Através da força do hábito a mente de imediato tomará posição nessa prática no momento em que você libertá-la das atividades mundanas.

j) Repetidas vezes, desvie a mente dos objetos do mundo quando ela fugir do Laksya e fixe-a aí. Esse tipo de luta perdurará por alguns meses.

l) No início, quando meditar no Senhor Krishna, mantenha a Sua imagem diante de você. Olhe para ela com um olhar firme e sem piscar. Veja, em primeiro lugar, os Seus pés, depois o manto de seda amarela, em seguida os enfeites em volta do Seu pescoço, depois a Sua face, os brincos, os braceletes, então a Sua concha, o disco, a clava e o lótus. Em seguida volte aos pés. Repita o mesmo processo. Faça isso várias vezes, durante meia hora. Quando se sentir cansado, olhe firmemente, apenas para a face. Realize esta prática por três meses.

m) Então, feche os seus olhos e visualize mentalmente a imagem e percorra com a mente as diferentes partes dela como fez anteriormente.



n) Você pode associar as qualidades de Deus, tais como a onipotência, a onisciência, a pureza, a perfeição, etc., ao longo da duração da sua meditação.

o) Se maus pensamentos entrarem na sua mente, não use sua força de vontade para erradicá-los, pois com isso apenas perderá sua energia. Apenas porá sua vontade à prova. Ficará fatigado. Quanto maiores forem seus esforços, com mais violência os pensamentos maus retornarão com força redobrada. Eles também voltarão com maior rapidez. Tornar-se-ão mais poderosos. Fique indiferente. Mantenha-se quieto. Eles logo passarão. Ou então substitua-os por bons pensamentos opostos (método Pratipaksha-Bhavana). Ou pense reiteradamente na imagem de Deus e no convincente Mantra. Ou ore.

p) Nunca perca um dia de meditação. Seja constante e sistemático. Ingira comida sáttvica. Frutas e leite ajudarão a focalização mental. Abandone a ingestão de carne, de peixe, de ovos, desista de fumar, desista de bebidas alcoólicas, etc.

q) Jogue água fria no rosto para espantar a sonolência. Levante-se por 15 minutos. Amarre um tufo de cabelo da cabeça com um pedaço de cordão a um prego na parede acima. Assim que começar a cochilar, o cordão vai puxar a sua cabeça e você acordará. Isso fará o papel de uma mãe. Ou recoste-se num balanço improvisado por 10 minutos e balance para cá e para lá. Faça 10 ou 20 Kumbhakas suaves (Pranayama). Faça Sirshasana e Mayurasana. Tome apenas leite e coma frutas à noite. Com esses métodos você pode combater o sono.

r) Tenha cuidado na escolha de suas companhias. Deixe de assistir a palestras. Fale pouco. Observe Mauna por duas horas diárias. Não se misture com pessoas indesejáveis. Leia bons e inspiradores livros religiosos. (Isso é boa companhia negativa, se você não conseguiu boa companhia positiva.) Tenha Satsanga. Tudo isso auxilia na meditação.

s) Não balance o corpo. Mantenha-o tão firme como uma rocha. Respire suavemente. Não coce o corpo de vez em quando. Mantenha a atitude mental correta que foi prescrita pelo seu Guru.

t) Quando a mente estiver cansada não se concentre. Faça um pequeno descanso.

u) Quando uma idéia ocupa exclusivamente a mente, ela é transformada num verdadeiro estado mental ou físico. Por isso, se você a mantiver ocupada totalmente com pensamentos de Deus, e apenas de Deus, você entrará em Nirvikalpa Samadhi bem rapidamente. Por isso empenhe-se. Empenhe-se a sério.

## 10. Exercícios de Meditação

a) Coloque uma imagem do Senhor Jesus na sua frente. Sente-se na sua postura meditativa predileta. Concentre-se delicadamente na imagem com os olhos abertos até as lágrimas rolarem pelas suas faces. Percorra com a mente a cruz no peito, o longo cabelo, a barba bonita, os olhos redondos e os vários outros membros de Seu corpo e a fina aura que emana de Sua cabeça, e assim por diante. Pense na Sua vida interessante e nos milagres que realizou e nos diferentes poderes que possuiu. Em seguida, feche os olhos e tente visualizar a imagem. Repita o mesmo processo, várias vezes seguidas.



b) Coloque uma imagem do Senhor Hari na sua frente. Sente-se outra vez na sua posição predileta. Concentre-se gentilmente na imagem até derramar lágrimas. Percorra com a mente os Seus pés, as pernas, o manto de seda amarela, a guirlanda de ouro engastada com diamantes, a pedra preciosa Kaustubha, etc., o peito, os brincos, depois a face, a coroa da cabeça, o disco na mão direita superior, a concha na mão esquerda superior, a clava na mão direita inferior, a flor-de-lótus na mão esquerda inferior. Então, feche os olhos e tente visualizar a imagem. Realize de novo o mesmo processo.

c) Pegue a imagem do Senhor Krishna com a flauta nas mãos. Sente-se na sua postura meditativa e concentre-se suavemente na imagem até que as lágrimas vertam dos seus olhos. Pense nos Seus pés adornados com argolas nos tornozelos, na vestimenta amarela, nos vários enfeites em volta do pescoço, no colar com a pedra Kaustubha engastada nele, na longa grinalda de belas flores coloridas, nos brincos, na coroa ataviada com jóias preciosas de valor inestimável, no cabelo preto e longo, nos olhos brilhantes, na Tilaka da testa, na aura magnética em volta da Sua cabeça, nas longas mãos adornadas com pulseiras e braceletes e na flauta pronta a ser tocada nas mãos. Feche então os olhos e visualize a imagem. Repita várias vezes o processo.

d) Este é um tipo de meditação para principiantes. Sente-se em Padmasana no seu quarto de meditação. Feche os olhos. Medite no brilho do Sol, no esplendor da Lua ou na glória das estrelas.

e) Medite na magnanimidade do oceano e na sua natureza infinita. Depois compare o oceano com o infinito Brahman, e as ondas, as espumas e os *icebergs* com as várias formas e nomes. Identifique-se com o oceano. Fique quieto. Desenvolva-se. Desenvolva-se.

f) Este é um outro tipo de meditação. Medite nas montanhas do Himalaia. Imagine que o Ganges se origina nas regiões geladas de Gangotri perto de Uttarakasi, passa por Rishikesh, Hardwar, Varanasi e então entra na Baía de Bengala perto de Gangasagar. Os Himalaias, o Ganges e o mar – apenas esses três pensamentos devem ocupar sua mente. Em primeiro lugar, leve a sua mente até as regiões geladas de Gangotri, percorra o Ganges e finalmente chegue ao mar. Circule com a mente dessa maneira, por 10 minutos.

g) Há um Poder universal vivo subjacente a todas essas formas e nomes. Medite nesse Poder que não tem forma. Isso terminará na compreensão do Absoluto, Nirguna, Nirakara (sem formas) e finalmente na Consciência.

h) Sente-se em Padmasana. Feche seus olhos. Apenas olhe firmemente para o ar sem forma. Concentre-se no ar. Medite na natureza do ar que a tudo permeia. Isso leva à compreensão do Brahman sem forma e sem nome, a Uma Verdade viva.

i) Sente-se na sua postura meditativa. Feche os olhos. Imagine que há um Supremo, Infinito Esplendor escondido por trás de todas essas formas e nomes, que é equivalente ao esplendor de vários sóis colocados juntos. Essa é uma outra forma de meditação Nirguna.

j) Concentre-se e medite no imenso céu azul. Esse é outro tipo de meditação Nirguna. Nos métodos anteriores de concentração, a mente pára de pensar em formas finitas. Lentamente começará a se derreter no oceano da Paz, uma vez que está vazia de conteúdo. A mente cada vez se tornará mais e mais sutil.



l) Tenha uma pintura de OM na sua frente. Concentre-se gentilmente nesta pintura com os olhos abertos até que as lágrimas corram abundantes. Associe a OM, quando pensar nele, as idéias de eternidade, infinito, imortalidade, etc. O zumbido das abelhas, as notas doces de um rouxinol, as sete notas musicais e todos os sons são emanções apenas de OM. OM é a essência dos Vedas. Imagine que OM é o arco, a mente é a flecha e Brahman (Deus) é o alvo. Faça cuidadosa pontaria e assim como a flecha se integra ao alvo da mesma forma você se tornará um com o Brahman. A modulação curta de OM queima todos os pecados, a entoação longa dá Moksha e a entoação mais alongada usa todos os poderes psíquicos (Siddhis). Quem entoa e medita sobre esse monossilábico OM, canta e medita sobre todas as Escrituras do mundo.

m) Sente-se em Padmasana ou Siddhasana no seu quarto de meditação. Observe o fluxo da respiração. Você ouvirá o som "SOHAM", "So" durante a inalação e "Ham" durante a exalação. SOHAM significa "EU SOU ELE". A respiração está lembrando você de sua identidade com a Alma Suprema. Inconscientemente você está repetindo SOHAM 21.600 vezes por dia, a razão de 15 SOHAM por minuto. Junto com o SOHAM pense nas idéias de Pureza, Paz, Perfeição, Amor, etc. Negue o corpo enquanto repete o Mantra e identifique a si mesmo com o Mantra, o Atman, ou a Alma Suprema.

n) Uddhava perguntou ao Senhor Krishna: "Ó olhos de Lótus! Como meditar em Si! Diga-me qual é a natureza dessa meditação e o que é?" A isso o Senhor Krishna respondeu: "Assente-se na Asana que nem é elevada nem é baixa, com seu corpo ereto e numa posição fácil. Coloque as mãos no regaço. Fixe o olhar na ponta do nariz (para concentrar a mente). Purifique os vestígios de Prana com Puraka, Kumbhaka e Rechaka, e então novamente em sentido inverso (isto é, primeiro inspire pela narina esquerda com a narina direita fechada pela ponta do polegar, então feche a narina esquerda com a ponta do dedo anular e dedo mínimo e retenha o ar em ambas narinas. Em seguida, tire a ponta do polegar e expire através da narina direita. Reverta o processo, inspirando pela narina direita, retendo o ar em ambas e expirando pela narina esquerda). Pratique gradualmente este Pranayama controlando os seus sentidos.

"AUM com o som de um sino eleva tudo a partir de Muladhara. Avive o AUM no coração por meio do Prana (doze dedos de elevação) como se ele fosse a haste de um pé de lótus. Então permita que Bindu, o som da décima quinta vogal, seja acrescentado a ele. Então pratique Pranayama acompanhado por Pranava recitando a letra dez vezes. Continue praticando três vezes por dia, e no espaço de um mês você será capaz de controlar o ar vital. O lótus do coração tem sua haste para cima e a sua flor para baixo (e também é fechada, assim como a florescência com brácteas da banana Sridhara). Medite nela, entretanto, como se ela se voltasse para cima e desabrochada com as oito pétalas e com o pericarpo. Sobre o pericarpo, pense no Sol, na Lua, e no fogo, um após outro. Em primeiro lugar, medite em todos os ramos. Então deixe a mente separar os sentidos de seus objetos. Em seguida dirija a mente concentrada completamente para Mim, por meio do Buddhi (intelecto). Então desista de todos os outros ramos e concentre-se em uma coisa somente, na Minha face sorridente. Não medite em mais nada. Em seguida, separe a mente concentrada nisso e fixe-a no Akasa (éter). Desista também disso e fixando-se em Mim (como Brahman), não pense em absolutamente nada. Você Me verá no Atman, co-



mo idêntico a todos os Atmans, assim como uma luz é igual a outra luz. A ilusão sobre os objetos, o conhecimento e a ação desaparecerão completamente.”

Esse é um bonito exercício de meditação prescrito pelo próprio Senhor Krishna no *Bhagavata Purana*.

## 11. O Estado de Meditação

Geralmente quando você tem um sono saudável e sem sonhos, ou você não se lembra do que sonhou, ou você caiu em profunda inconsciência, o que é uma quase-morte – tem o sabor de morte. Mas existe a possibilidade de um sono em que você entra no silêncio absoluto, na imortalidade e na paz com todas as partes do seu ser, e a sua consciência imerge em Sat-Chit-Ananda. Dificilmente pode chamá-lo de sono porque há consciência perfeita. Nessa condição, você pode permanecer por uns poucos minutos. Ela lhe dará mais descanso e restauração de forças que horas de sono comum. Você não pode tê-la por acaso. Isso requer um longo treinamento.

Quando a sua meditação se torna profunda, você apenas age através do sutil Karana Sarira (corpo causal). A consciência de Karana Sarira se torna a sua consciência normal. Os Ioguis têm uma consciência Karana Sarira normal. Bhaktas como o Senhor Gaurnaga, o Senhor Tukaran e o Senhor Tulsidas se identificam com seus Karana Sarira e têm Consciência Karana Sarira normal. Também um Bhakta se torna um com Brahman. Ele tem Aisvarya divina, uma vez que tem um corpo etéreo sutil. Ele mantém a sua individualidade. Um remoinho de água é um com a grande massa de água. Também tem uma existência separada. Análogo é o caso do Bhakta que tem uma vida com seu Karana Sarira.

Você terá de passar por seis estágios de meditação e finalmente entrará em perfeito Nirvikalpa Samadhi ou Estado de Supraconsciência. A percepção das formas e dos reflexos se desvanecerão completamente. Agora não há nem meditação nem coisa meditada. O meditador e o que é meditado se tornaram a mesma coisa. Agora você alcançará o conhecimento mais elevado, a eterna e suprema paz. Essa é a meta da existência. Essa é a bem-aventurança derradeira da vida. Você é um sábio confirmado ou um Jivanmukta iluminado. Está liberado mesmo em vida. Daí ser chamado de Jivanmukta. Você está completamente livre de dor, de tristeza, de medo, de dúvida e de ilusão. Você se tornou idêntico a Brahman. A bolha tornou-se o oceano. O rio se juntou ao mar e se transformou no mar. Todas as diferenças e distinções se esvairão totalmente. Você experimentará “Eu sou o Eu Imortal. Na verdade, tudo é Brahman. Não há nada a não ser o Brahman.”

No início da meditação, luzes de várias cores aparecem na frente: vermelhas, brancas, verdes, uma mistura de verde e vermelho claro, etc. São as luzes tarmátricas. Todo Tattva tem seu matiz próprio. O Prithvi Tattva é amarelo. Apas é branco. Agni tem cor vermelha. Vayu é verde. A cor de Akasa é azul. As luzes coloridas são devidas a esses Tattvas.

Às vezes, um grande Sol, ou uma grande Lua, ou cintilações como raios aparecem em frente da frente, durante a meditação. Não se importe com essas aparições. Evite-as. Tente mergulhar profundamente na origem dessas luzes.

Algumas vezes, na meditação, aparecerão Devatas, Rishis, e Nitya Siddhas. Receba-os com honras. Curve-se ante eles. Ouça seus conselhos. Eles aparecem diante de você para dar-lhe ajuda e para encorajá-lo.



Quando houver apenas um Vritti você obterá Savikalpa Samadhi. Se esse Vritti único também morrer, você terá Nirvikalpa Samadhi.

No Samadhi, o Triputi (tríade-conhecedor, conhecimento e cognoscível) desaparecerá. O meditante e o meditado, o pensador e o pensamento se tornam um e idênticos. Não há meditação no Samadhi. Ela cessa. O Dhyata (meditante) e Dhyana imergem em Dhyeya (objeto da meditação).

Os principiantes podem ter contrações durante a meditação. Podem acontecer movimentos espasmódicos da cabeça, dos pés, das mãos, dos braços e do tronco. Pessoas tímidas ficam desnecessariamente alarmadas com esse fato. Isso não é nada. A meditação produz transformações nas células do cérebro, dos nervos, etc. Velhas células são substituídas por novas células vigorosas, cheias de Sattva. Novos grupos, novos canais para as correntes sáttvicas de pensamento, novas avenidas são formadas no cérebro e na mente. Por isso os músculos ficam um pouco agitados. Seja valente e corajoso. A coragem é uma virtude e uma qualificação importante para os aspirantes. Cultive essa qualidade positiva.

Durante alguns dias não é provável que haja uma mudança perceptível. Você ainda se sentirá irritado e demonstrará isso. Todas as manhãs continue com a prática. Dentro em pouco, quando disser uma coisa irritante, brilhará em seu pensamento a inesperada idéia: "eu deveria ter sido paciente". Continue ainda com a sua prática. Logo o pensamento de paciência aparecerá junto com o impulso irritante e a manifestação exterior será sustada. Continue a prática. A irritabilidade desapareceu e a paciência tornou-se a atitude natural diante da contrariedade. Dessa maneira, você pode desenvolver várias virtudes de simpatia, autocontrole, pureza, humildade, benevolência, nobreza, generosidade, etc.

Apenas a mente treinada, que controla completamente o corpo, pode pesquisar e meditar interminavelmente. Enquanto a vida perdurar, não perca de vista, nem por um momento, o objeto de sua procura e contemplação (Brahman); nem por um momento permita que ele seja obscurecido por qualquer tentação terrena.

Durante a inalação, o ar sai com a força de 16 dígitos. Quando a mente se concentra, ele será mais fraco. Chegará a 15, depois 14, 13, 12, 10, 8 e assim por diante. Quando você entra num estado de meditação silenciosa, muito profunda, a respiração não sairá através das narinas.

Poderá haver lentos movimentos ocasionais dos pulmões e do abdômen. A partir da natureza da respiração você pode deduzir o grau de concentração de um aspirante. Observe cuidadosamente a respiração.

À medida que você avançar na prática espiritual, ficará mais difícil fazer a meditação ao mesmo tempo que o trabalho profissional, porque a mente será submetida a um duplo esforço. Ela trabalha em trilhas habituais diferentes e em canais com diferentes Samskaras durante a meditação. Acha difícil ajustar-se a diferentes tipos de atividades incompatíveis. Tão logo volte da meditação, ela tateia nas trevas. Fica confusa e intrigada. Tem de trabalhar em diferentes trilhas e canais. Quando, à tardinha, você se sentar novamente para a meditação, terá de batalhar com firmeza, para obliterar as recém-adquiridas Samskaras que acumulou ao longo do dia e conseguir uma mente calma concentrada numa coisa só. Às vezes, essa batalha lhe trará dor de cabeça. O Prana (energia) que se move interiormente em trilhas e canais sutis durante a meditação, terá de movimentar-se em canais diferentes durante as atividades mundanas. O Prana se torna muito denso durante o trabalho.



Quando a mente se tornar estável na meditação, os globos oculares também se tornarão estáveis. Um Ioguin cuja mente está calma terá um olhar firme. Não haverá pestanejar. Os olhos serão brilhantes, vermelhos ou de alvura imaculada.

O processo purificador leva a uma compreensão mais profunda da Verdade. Essa é a ação da Graça do Senhor agindo sobre a alma em meditação. Nesse influxo de Graça é que imediatamente aparece a luz da mente para quem Deus está mandando um raio de seu límpido esplendor. Essa luz é imensamente poderosa.

Quando a Sushumna Nadi está atuando, isto é, quando o alento flui de ambas as narinas, a meditação continua, com bem-estar e contentamento. Então a mente está calma. Há um aumento de Sattvaguna quando Sushumna está agindo. Quando ela começa a fluir, você deve sentar-se para a meditação.

Consideráveis mudanças acontecerão na mente, no cérebro e no sistema nervoso, através da prática da meditação. Novas correntes nervosas, novas vibrações, novas trilhas, novas avenidas, novas células e novos canais são formados. A mente inteira e todo o sistema nervoso são remodelados. Você desenvolverá um novo coração, uma nova mente, novas sensações, novos sentimentos, novos modos de pensar e terá uma visão nova do Universo (como Deus em manifestação).

A sala de meditação deverá ser considerada como um templo de Deus. Nela não deverão ser toleradas conversas de natureza profana, nem se deverão hospedar pensamentos rancorosos de ciúmes e de avareza. Você deverá procurar entrar nela com mente piedosa e reverente. Pois o que se faz, pensa e fala deixa impressões no quarto e, se não se tomar cuidado para evitá-las, elas exercerão influência na mente do aspirante tornando-a perversa e impaciente, incapacitando-o de prestar atenção à devoção. As palavras circulam, os pensamentos nutrem, as ações não se perdem, elas permanecem refletidas para sempre nas sutis camadas de éter que envolvem o quarto onde foram executadas, e invariavelmente afetam a mente. Deve-se fazer tanto esforço quanto necessário para subjugar-los. Isso deve ser feito durante uns poucos meses apenas. Quando novos hábitos forem formados, tudo estará bem.

Você pode ter vislumbres ou lampejos de intuição quando a mente for sáttvica. Comporá poemas. Entenderá de maneira maravilhosa o valor dos *Upanishads*. Este estado, porém, não permanece por muito tempo no caso dos neófitos. Tamas e Rajas tentarão entrar na fábrica mental. No início, a etapa de progresso será como um sapo que nunca fica parado e firme no lugar. Você sempre estará imaginando que alcançou a meta, e durante os 15 ou 20 anos seguintes, não experimentará senão desilusões. Será uma mudança de etapa para etapa, porém, não um desenvolvimento continuado. Faça uma intensa Vairagya e prolongada Sadhana. Fique sob a direção do seu Guru e conviva com ele durante alguns anos. Progredirá estável e continuamente.

Se durante o estado de bem-aventurança advindo da meditação você for perturbado por alguma sensação estranha, esse estado desaparecerá. Sattva aumenta durante a meditação, mas Rajas sempre tenta predominá-lo. Aquela sensação estranha que você sentir se deverá à entrada de Rajas. O pensamento no trabalho que deverá fazer também pode causar essa sensação perturbadora. Esqueça-se dos trabalhos e fale com a mente: "Eu não tenho nada mais a fazer. Já fiz tudo." Quando o Sattva aumentar através da pesquisa, da Sadhana vigorosa e de maior Vairagya, essa perturbação se esvairá e você fará uma meditação profunda. A bem-aventurança perdurará por longo tempo também.



Uddalaka está rodeado por Siddhas, Devas e outros. Damas celestiais também afluem em grande número. Devendra oferece ao Muni o seu Devaloka. Uddalaka se recusa totalmente a aceitar qualquer coisa. As damas tentam seduzi-lo com seus encantos depravados. Elas dizem a ele: "Senta-te no carro celeste. Eu te levarei até o Devaloka. Aqui estão as fontes que concedem a Imortalidade. Aqui estão as ninfas celestiais a servir-te. Teus raros Tapas te trouxeram tudo isso. Aqui é Chintamani." Uddalaka, o corajoso, resistiu a todas tentações e brilhou em esplendor. Não desejava os objetos materiais. Depois de seis meses, o Muni acordou de seu Samadhi. Ele gastava dias e meses e mesmo anos em uma sessão de profundo Samadhi, e então acordava. Bali se parecia com uma estátua durante um Samadhi de longa duração. Prahlada se sentou como se fosse uma estátua em Nirvikalpa Samadhi, por longos anos.

## 12. A Prática da Samyama

Os três juntos — Dharana, Dhyana e Samadhi — é que consistem na Samyama. Esse é o nome dado à prática combinada de Dharana, Dhyana e Samadhi realizadas ao mesmo tempo. Com Samyama em objetos exteriores, o Iogueim obtém vários Siddhis e conhecimento oculto sobre o universo dos Tanmatras, etc. Através da concentração no Indriyas, Ahankara, na mente, etc., ele obtém vários poderes e experiência.

Esses três (Dharana, Dhyana e Samadhi) são mais interiores que as precedentes Yama, Niyama, Asana, Pranayama e Pratyahara. As primeiras três constituem a Yoga propriamente dita. As cinco outras são os meios exteriores da Yoga. Esses três trazem Samadhi direto. As outras cinco purificam o corpo, o Prana e os Indriyas. Eis o motivo desses três serem chamados de Antaranga Sadhana.

Com a conquista de Samyama vem o estágio da percepção. Quanto mais firme for ficando Samyama, mais lúcido se torna o conhecimento de Samadhi. Esse é o fruto da prática de Samyama, que deverá ser muito natural. Destarte, o conhecimento lampeja como qualquer outra coisa. Para o Iogueim, Samyama é uma arma poderosa. Da mesma forma como o arqueiro mira em primeiro lugar os objetos maiores para depois atirar nos menores, o Iogueim pratica muito e sobe a escada Iogue, de degrau em degrau.

Fazendo Samyama sobre o Sol consegue-se o conhecimento sobre os mundos. Samyama sobre a Lua traz o conhecimento da região estelar. Se a Samyama for sobre a Estrela Polar vem o conhecimento dos movimentos das estrelas. Por Samyama na força dos elefantes e outros animais semelhantes advém a sua força.

Com Samyama e a percepção direta das Samskaras (impressões da mente) chega o conhecimento dos nascimentos anteriores. Fazendo Samyama sobre a correspondência que há entre o Sattva (pureza) e Purusha (a alma), tem-se o poder da onipotência e da onisciência. Através da Samyama no Chakra (plexo) do umbigo se adquire o conhecimento do corpo.

Com Samyama no Chakra da cavidade da garganta se consegue remover a fome e a sede. Com Samyama na luz da cabeça vem Darshan dos Siddhas.



### 13. Prasnottari na Meditação

P. Que é Brahma-Muhurta?

R. Brahma-Muhurta é o horário das três horas da madrugada.

P. Por que ele é elogiado pelos Rishis?

R. Porque é favorável para a meditação em Deus ou no Brahman. Por isso é chamado de Brahma-Muhurta.

P. Qual é a vantagem que os Sadhakas têm ao meditarem nesse horário específico?

R. Nessa hora específica, a mente está calma e tranqüila. Está livre de pensamentos mundanos, de preocupações e de ansiedade. A mente está como uma folha de papel em branco e, em termos de comparação, livre dos Samskaras mundanos. Pode ser fácil modelá-la nessa hora, antes que as distrações do mundo entrem nela. Além disso, a atmosfera está carregada, nesse horário, com mais Sattva. Não há azáfama nem barulho lá fora.

P. Eu deveria tomar um banho antes de começar a meditação?

R. Se você for bastante forte, sadio e robusto, se o clima e a estação do ano o permitirem, se estiver na flor da juventude, tome um banho com água fria, morna ou quente, conforme desejar. Caso contrário, lave suas mãos, pés e o rosto com água fria. Faça Achamanam (sorvendo água com o Mantra *OM Achyutaya Namah, OM Anantaya Namah, OM Govindaya Namah*).

P. Como se dispor a meditação ou concentrar a mente para Ekagrata?

R. Em primeiro lugar, concentre-se na imagem do Senhor Hari de quatro mãos, durante um ano. Em seguida, passe para a meditação abstrata ou meditação numa idéia. Você pode meditar nisso: "*Om Ekam, Akhanda, Chidakasa, Sarva-Bhuta-Antaratma* – um Atman indivisível, Morador em todas as criaturas, consciência sutil como o éter que a tudo permeia."

P. Minha maior dificuldade reside na concentração da mente. Quase sempre ela divaga durante a minha meditação. Qual é o remédio?

R. Fortaleça a sua Vairagya e a sua Abhyasa. Terá de trazer a mente repetidas vezes para o Lakshya. Se você conseguir que ela se distraia 50 vezes em vez de 55, isso representa uma grande melhoria. Mauna (voto de silêncio) o ajudará bastante. No inverno, você terá de fazer as suas sessões de meditação de manhã, à tarde, ao anoitecer e à noite.

P. Além de Pranayama, o que posso fazer para elevar a mente quando ela se tornar obtusa durante a meditação? Posso usar estímulos contrários?

R. A cada vez que a mente se tornar obtusa, assevere: "Eu sou Atman. Estou cheio de conhecimento. Sou um Jnana-Svarupa. Sou onipotente – OM OM OM." A mente se elevará e se concentrará em sua meditação.

P. Um iogueim me revelou que, enquanto meditava em Deus, podia ouvir o som da flauta de Krishna e o Sankha-Nada. Isso é verdadeiro? Se for assim, também posso ouvi-lo?

R. Isso é bem verdadeiro. Concentre-se na imagem de Krishna. Ouvirá os dois tipos de sons. Feche os dois ouvidos com os polegares ou com uma bolinha de cera de abelha amassada com algodão e concentre-se profundamente nos sons que ouvir no ouvido direito. Você ouvirá esses sons. Pratique isso à noite.



*P.* Eu pediria que me desse mais instruções, mais métodos de Dhyana e algumas sugestões para seguir pelo caminho certo.

*R.* Visualize todas as partes do corpo de Sri Krishna, com seus adornos, Pitambara de seda, flauta, etc., com os olhos fechados. Mantenha essa imagem com firmeza. Se a mente se distrair e se não puder trazê-la de volta, permita que vagueie durante certo tempo. Ela se aquietará depois de pular de um lado para o outro por alguns momentos.

*P.* Por que devemos devotar algum tempo à meditação? Deus não está ansioso por nossas preces.

*R.* A meta da vida é a compreensão do Eu superior ou da Consciência de Deus. Todas as nossas misérias, o nascimento, a idade avançada e a morte, só podem terminar com a compreensão de Deus. Consegue-se essa compreensão através da meditação em Deus. Não há outro meio, meu querido Rama. Por esse motivo deveremos praticá-la. Deus nos permite rezar, fazer Japa, etc., porque Ele é o Preraka (Ele é quem inspira nossas mentes).

*P.* Posso obter ajuda de Deus durante a meditação?

*R.* Sim. A presença que mora em você e brilha no seu coração está esperando com as mãos estendidas para abraçar o devoto sincero.

*P.* É aconselhável fazer meditação depois das refeições, à noite? Um Grihastha está tão perturbado à tarde que dificilmente encontrará tempo para meditar.

*R.* A meditação à noite, uma segunda sessão de meditação é absolutamente necessária. Se não tiver tempo suficiente à noite, pode meditar por alguns minutos, digamos uns 10 a 15, antes de se deitar. Ao fazer isso, os Samskaras espirituais aumentarão. Esses Samskaras espirituais são valiosos bens ou tesouros sem preço para você. Além disso, você não terá pesadelos. Os pensamentos divinos serão mantidos durante o sono. As boas impressões estarão lá.

*P.* Qual é a diferença entre Japa e meditação?

*R.* Japa é a repetição silenciosa do nome do Senhor. Meditação é o fluxo contínuo de uma idéia de Deus. Quando você repete *OM Namó Narayanaya* isso é Japa de Vishnu Mantra. Quando você pensa no disco, na concha, na clava e na flor-de-lótus nas mãos de Vishnu, nos Seus brincos, na coroa sobre Sua cabeça, no Seu Pitambara de seda amarela, etc., isso também é meditação.

*P.* Dê-me instruções práticas sobre como meditar.

*R.* Sente-se em Padma ou Siddha Asana num aposento solitário, mantenha a cabeça e o tronco eretos. Feche os olhos. Imagine que um grande esplendor está brilhando nas câmaras do seu coração. Coloque a imagem do Senhor Vishnu no centro de uma flor-de-lótus. Localize agora essa imagem no centro do sol abrasador. Repita o Mantra *Om Namó Narayanaya* mentalmente e veja Sua imagem no seu coração, dos pés à cabeça, Suas armas nas mãos, etc. Desligue-se de todas as outras idéias mundanas.

*P.* Quando eu medito, minha cabeça fica pesada. Como acabar com isso?

*R.* Passe óleo Amalaka na cabeça e tome um banho frio. Antes de sentar-se para a meditação, derrame um pouco de água fria na cabeça, você estará bem. Não lute com a mente.

*P.* É necessária a solidão?

*R.* Absolutamente necessária. Ela é indispensável.

*P.* Por quanto tempo preciso ficar isolado?



R. Durante três anos completos.

P. Pode me sugerir um lugar solitário para a meditação?

R. Rishikesh, Hadwar, Nasik, Uttarkasi, Badrinarayan, Kankhal (perto de Hadwar), Brindavan, Mathura, Ayodhya ou Kashmir.

P. Como devo me preparar para a vida contemplativa?

R. Divida suas propriedades entre os seus três filhos. Guarde alguma coisa para você se manter. Distribua uma parte para a caridade. Construa um Kutir em Rishikesh e more lá. Não escreva cartas para seus filhos. Não volte para as planícies. Em seguida, comece a meditação. Sua mente ficará em paz nesse momento. Faça isso logo, precisa apressar-se.

P. Quando eu estava vivendo em Uttarkasi, eu tinha boa Nishtha, Vrittis exaltados e boa Dharana. Mesmo fazendo Sadhana, quando entrei na planície, eu perdi tudo isso. Por quê? Como posso voltar ao que eu era?

R. O contato com pessoas de mentalidade mundana, de imediato afeta a mente. Vikshepa entra nela. A mente imita. Maus hábitos e voluptuosos se desenvolvem. Ambientes e relacionamentos maus influenciam a mente dos Sadhakas. Velhos Samskaras são revividos. Pedirei que retorne rapidamente para Uttarkasi. Não demore nem um só minuto. Como a mente é formada pela parte mais sutil do alimento, ela se liga àquele homem de quem recebe esse alimento. Não fique na dependência de ninguém. Leve uma vida independente. Baste-se, dependa de você mesmo.



## CAPÍTULO V

### TIPOS DE MEDITAÇÃO

#### 1. A Escolha da Meditação

Há tipos diferentes de meditação. Um tipo específico é mais adequado para uma mente específica. O tipo de meditação varia de acordo com o gosto, o temperamento, a capacidade e a espécie de mente do indivíduo. Um devoto medita sobre a sua divindade tutelar ou seu Ishta Devata. Um Raja Ioguin medita no Purusha ou Ishvara especial que não é tocado por aflições, desejos e Karmas. Um Hatha Ioguin medita nos Chakras e em suas divindades regentes. Um Jnani medita no seu Eu ou Atman. Terá de encontrar para você o tipo de meditação conveniente. Se não for capaz de fazê-lo, terá de consultar um professor ou preceptor que tenha atingido a compreensão do Eu. Esse estará capacitado a conhecer o seu tipo de mente e o método correto de meditação que serve para você.

A mente assume a forma da coisa que conhece. Só então a percepção é possível. Um Bhakta medita constantemente na forma da sua divindade tutelar ou Ishta Devata. A mente sempre assume a forma da divindade. Quando ele está estabilizado na sua meditação, quando ele atinge o estado de Para Bhakti ou de devoção suprema, ele vê unicamente seu Ishta Devata em todos os lugares. Então os nomes e as formas desaparecem. Um devoto do Senhor Krishna vê unicamente o Senhor Krishna em todos os lugares e experimenta o estado descrito no Gita *Vasudevah Sarvam Iti* – Tudo é Vasudeva (Krishna) apenas. Um Jnani ou um Vedanti vê apenas seu próprio Eu superior ou Atman por toda a parte. O mundo dos nomes e das formas se esvai de sua visão. Ele experimenta as manifestações dos videntes dos Upanishads: *Sarvam Khalvidam Brahma* – tudo, na verdade, é Brahman.

Há duas espécies principais de meditação, a saber, Saguna (concreta) e Nirguna (abstrata). Na meditação concreta, o estudante de Yoga se concentra na forma dos Senhores Krishna, Rama, Siva, Hari, Gayatri ou Sri Devi. Na meditação abstrata, ele concentra toda a energia da mente numa idéia de Deus ou Atman e evita fazer comparações com lembranças e com todas as outras idéias. Uma única idéia preenche toda a mente.

Quando você vê a imagem concreta do Senhor Krishna e medita com os olhos abertos, essa é a forma concreta de meditação. Se você refletir sobre essa imagem com os olhos fechados, isso ainda é meditação concreta, embora mais abstrata. Quando você meditar sobre a infinita luz abstrata, essa é uma meditação ainda mais abstrata. As duas primeiras espécies pertencem à meditação Saguna, a última, à forma Nirguna de meditação. Mesmo na meditação Nirguna há, no início, uma



forma concreta em que fixar a mente. Mais tarde, essa forma se esvai e a pessoa que medita e o assunto da meditação se tornam uma coisa só.

A meditação Saguna é a meditação numa Murty ou imagem do Senhor. Essa é a forma concreta de meditação para as pessoas de temperamento religioso. Essa é a meditação com Gunas ou qualidades de Deus. Repita o nome do Senhor ou puro OM. Pense nas Suas qualidades, na Sabedoria Infinita, na Onipotência, na Onipresença, etc. Sua mente ficará repleta de pureza. Entronize o Senhor no lótus do seu coração em meio à luz resplandecente. Pense mentalmente em Seus pés, no tórax, nas pernas, na cabeça, nas mãos e nos enfeites e vestuário e novamente volte a Seus pés. Repita reiteradamente esse procedimento.

Imagine um jardim muito lindo, cheio de flores adoráveis. Num dos cantos há belas rosas repolhudas. No segundo canto há a “dama da noite”. No terceiro canto estão as flores Champaka e no quarto, os jasmims. Comece meditando nos jasmims. Dirija a mente para as rosas depois. Em seguida passe para a “dama da noite” e finalmente pense na Champaka. Circule com a mente da mesma forma. Faça isso repetidamente por 15 minutos. Meditação concreta como essa, preparará a mente para a meditação abstrata mais sutil em idéias delicadas.

Tenha o desenho de OM diante de você. Concentre-se nele. Faça Trataka também com os olhos abertos (olhando fixamente sem piscar até que as lágrimas rolem profusamente). Essa tanto é meditação Saguna como Nirguna (com e sem símbolos). Coloque a representação de OM no seu quarto de meditação. Pode fazer Puja para esse símbolo de Brahman. Queime incenso, etc. e ofereça flores. Isso é apropriado para as pessoas de educação moderna.

Essa é a meditação abstrata sobre Nirguna Brahman. Repita mentalmente OM com Bhava (sentimento). Associe-a com as idéias de Sat-Chit-Ananda, de pureza, de perfeição, de “Eu sou toda a alegria”, “Toda Bem-aventurança Eu sou”.

Não existe o mundo. Não há corpo nem mente. Há somente uma Chaitanya (pura consciência). Eu sou essa consciência pura. Isso é meditação Nirguna (sem símbolos).

A meditação sobre Mahavakyas corresponde à meditação sobre OM. Você pode escolher *Aham Brahma Asmi* — Eu sou Brahman ou *Tat Tvam Asi* — isso És Tu. Essas são as Mahavakyas ou grandes afirmações dos *Upanishads*. Medite na sua importância. Negue, anule ou arremesse para fora os Koshas e identifique-se com a essência única além deles.

Medite. Purifique a sua mente. Pratique a concentração num aposento solitário. Em seguida, tire, à força, os *Upanishads* e o *Gîtâ* do seu coração. Não dependa de comentários imperfeitos. Se for sincero, compreenderá os verdadeiros Sankalpas (pensamentos) dos Rishis dos *Upanishads* e do Senhor Krishna; saberá o que realmente quiseram dizer quando proferiram aqueles sábios Slokas (versos) nas escrituras.

Desenvolva a Divindade que está adormecida no seu coração, através da concentração e da meditação. Não perca tempo. Não desperdice a sua vida. Medite. Medite! Não perca nem um só minuto. A meditação removerá todas as vicissitudes da vida. Ela é o único caminho. A meditação é a inimiga da mente. Ela traz Manonasha ou o aniquilamento da mente.

A meditação é de duas espécies, isto é, concreta e abstrata. Se você meditar em qualquer imagem de uma coisa concreta, isso é meditação concreta. Se o fizer



sobre uma idéia abstrata ou qualquer virtude (tal como a misericórdia, a tolerância), isto é meditação abstrata. Um principiante deveria praticar a meditação concreta. Para alguns, a meditação abstrata é mais fácil que a concreta.

O aspirante pode começar com a prática da meditação depois que estiver bem em Pratyahara (abstração dos Indriyas) e na concentração. Se os Indriyas forem turbulentos, se a mente não conseguir se concentrar numa coisa só, não é possível a meditação, nem mesmo dentro de centenas de anos. Deveríamos ir passo a passo, de estágio em estágio. A mente deve ser recolhida repetidas vezes ao tema, se persistir em escapar. Deveremos reduzir os desejos e renunciar a todos os tipos de desejos violentos e vãos da mente. Um homem sem desejos pode se aquietar e praticar a meditação. Dieta sáttvica leve e Brahmacharya são os requisitos prévios para a prática da meditação.

A concentração é de dois tipos, a saber, consciência concentrada e consciência lateral. Quando você se concentra em Trikuti, o espaço entre as duas sobrancelhas, sua consciência concentrada está no Trikuti. Quando algumas moscas pousarem na sua mão esquerda durante a meditação você as espantará com sua mão direita. Quando você tomar consciência das moscas, isso será chamado de consciência lateral.

Uma semente que ficou no fogo durante um segundo, sem dúvida, não brotará em folhas, mesmo se for plantada em solo fértil. Da mesma forma, uma mente que faz meditação por algum tempo, mas corre para as coisas sensuais por causa de sua instabilidade, não alcançará os resultados completos da Yoga.

## 2. A Meditação nos Diferentes Caminhos

A meditação é de duas espécies, isto é, meditação concreta e meditação abstrata. A meditação segue a concentração.

O Samadhi torna-se Sahaja ou natural através da longa prática de Nididhyasana e não através de Pranayama ou qualquer prática da Hatha Yoga.

Um Raja Ioguin entra deliberadamente numa disposição meditativa ao praticar Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara e Dharana. Um Bhakta alcança essa disposição cultivando o puro amor de Deus. Um Vedanta ou Jnana Ioguin passa a uma disposição contemplativa pelos quatro modos, ouvindo os Srutis e refletindo sobre o que ouviu. Um Hatha Ioguin entra na disposição meditativa praticando profundo e constante Pranayama.

Medite sobre a forma do Senhor Hari das quatro mãos ou na do Senhor Krishna com a flauta na mão ou no Senhor Rama com o arco e a flecha nas mãos. Isso é meditação concreta ou densa (Sthula Dhyana). Medite no silêncio, ou na paz, ou Santi. Isso é meditação abstrata ou sutil (Sukshma Dhyana). Medite: "Eu sou uma encarnação do silêncio e da paz." Isto é Meditação Nirguna vedântica ou Ahamgraha Upasana. Medite sobre a bem-aventurança ou Ananda. Isso também é meditação abstrata. Escolha qualquer tipo de meditação, de acordo com o seu temperamento, seu gosto, sua capacidade ou sua disposição e alcance o propósito da vida neste exato nascimento.

A meditação (Dhyana) é de dois tipos, isto é, Japa-Sahita Dhyana, que é a meditação assistida ou associada com Japa, e Japa-Rahita Dhyana, que é meditação sem Japa ou simplesmente meditação pura. Quando você repete: *Om Namó Na-*



*rayanaya* mental ou oralmente isso é mera Japa. Quando você repete o Mantra e ao mesmo tempo medita na forma de Hari com a concha, o disco, a clava, o lótus, a roupa amarela (Pitambara), os braceletes, as pulseiras, etc., isto é Japa-Sahita Dhyana. Ao progredir na meditação, o Japa se desfará por si mesmo. Você terá apenas a meditação, que constituirá Japa-Rahita Dhyana.

Assim como a lâmpada está queimando no candeeiro, da mesma forma a chama divina está queimando desde tempos imemoriais na lâmpada do seu coração. Feche os olhos, mergulhe nessa chama divina. Mergulhe profundamente nas câmaras do seu coração. Medite na chama divina e se transforme na chama de Deus.

Afaste os Indriyas dos objetos. Abrande o Senhor pela sua Tapas Suprema. Medite no Senhor Hari, entre no seu deslumbrante carro divino e alcance a moradia suprema de Vishnu.

Ó amigo, acorde, não durma mais. Medite. Agora é Brahma-Muhurta. Abra o portal do templo do Senhor no seu coração com a chave do amor. Ouça a música da alma. Cante a canção de Prema para o seu Bem-amado. Toque a melodia do Infinito. Derreta a sua mente em Sua contemplação. Una-se com Ele. Afunde-se no oceano do Amor e da Bem-aventurança.

Esses são os sinais que indicam que você está crescendo na meditação e que está se aproximando de Deus. Não sentirá atração pelo mundo. Os espetáculos sensuais não mais tentarão você. Tornar-se-á sem desejos, destemido, desapegado e desprendido. Deha-Adhyasa ou a fixação no corpo gradualmente decrescerão. Você não nutrirá as idéias, “ela é a minha esposa”, “ele é o meu filho”, “esta é a minha casa”. Você sentirá que tudo é a manifestação do Senhor. Você contemplará Deus em todas as coisas.

O corpo e a mente se tornarão leves. Você será sempre jovial e feliz. Terá sempre o nome do Senhor nos lábios. A mente estará sempre concentrada nos pés de lótus do Senhor. A mente estará sempre gerando a imagem do Senhor. Ela sempre O estará vendo. Você realmente sentirá que Sattvas da pureza, de luz, de bem-aventurança e de sabedoria estão fluindo do Senhor para você e enchendo seu coração.

A derradeira meta de aspiração humana, segundo Patanjali Maharshi, o fundador da Filosofia da Raja Yoga, não é a união com Deus ou a absorção em Deus, porém, a separação absoluta (Kaivalya) entre a alma e a matéria.

Tome a mente calma. Estabilize o intelecto. Silencie os sentidos. Depois você entrará em meditação profunda. Fique atento. As Rajas podem tentar entrar. Rechashe impiedosamente o invasor e alcance outra vez a serenidade.

Na Ioga, a visão é dirigida para o interior. As sensações que saem e a mente são reprimidas pelo Ioguim através da prática incessante. O Ioguim controla os Vrittis ou as ondas da mente e conseqüentemente descansa em Asamprajnata Samadhi ou Samadhi sem origem. Ele encontra grandes dificuldades em controlar as Vrittis. As ondas do oceano nada são quando comparadas às ondas do oceano da mente. O mesmo Ioguim atento e destemido é o marinheiro ou comandante desse navio que é o corpo jogando no oceano terrível de Samsara. Ele pára as ondas mentais através da incessante concentração da mente (Dharana) e da meditação (Dhyana) e conseqüentemente alcança a outra margem do destemor e da imortalidade.

Quando você alcança o apogeu espiritual ou a ausência de pensamento, chegará à morada da Imortalidade e da paz eterna e da suprema bem-aventurança. Rama! Comece sua jornada de retorno ao lar. Marche corajosamente pelo caminho espiri-



tual. Não tema as dificuldades. Seja valente. Escale pico depois de pico. Atravesse as profundas ravinas da sutil Moha e de orgulho que atravessarem seu caminho. Dê um grande salto e cruze a mística fronteira da guerra. Entre então no infinito domínio da bem-aventurança pura e do mais elevado conhecimento. Reconquiste a sua velha, primitiva e divina glória. Descanse em sua Sat-Chit-Ananda Svarupa.

Entenda e compreenda a natureza e o poder do pensamento. Reprima os pensamentos baixos ocupando-se de pensamentos sublimes. Transcenda também estes pensamentos e entre num estado sem pensamentos. Identifique-se com a consciência pura.

Até um homem muito pecador que medita sobre o imutável Atman mesmo por apenas um momento, nessa ocasião se torna um asceta de grande pureza.

No sacrifício obtém-se fogo friccionando dois pedaços de madeira (Arami). Da mesma maneira, o fogo da sabedoria é gerado com a meditação no Eu Supremo.

De início, a mente é disciplinada a fixar-se num símbolo ou num objeto concreto. Mais tarde, quando ela se tornar estável e sutil, pode ser concentrada numa idéia abstrata como *Aham Brahma Asmi*.

Medite sempre: "Eu sou a consciência pura. Eu sou Sat-Chit-Ananda Brahman. Eu sou o imutável Eu resplandecente, o Eu imortal. Sou a testemunha silenciosa dos três estados, isto é, do estado de vigília, do estado de sonho e do estado de sono profundo. Sou diferente do corpo, da mente, de Prana e dos sentidos. Sou diferente dos cinco revestimentos." Você obterá a compreensão do Eu superior. Você terá o conhecimento do Eu (Brahma-Jnana).

Um Yati (anacoreta) deverá sempre meditar sobre o Bhava que sentiu antes de ir dormir e no término do estado de vigília pelo qual, e somente por ele, é libertado. Esse é o único amparo (Alambana) para chegar ao verdadeiro Nissankalpa ou estado Nirdvandva.

Um desejo nasce na mente. Ele é saciado. Surge outro desejo. No intervalo entre esses desejos, há perfeita quietude da mente. Ela está livre dos Sankalpas, do amor e do ódio durante esse intervalo. Existe uma paz perfeita durante o intervalo ou Sandhi entre os dois Vrittis da mente.

Quando a mente está concentrada no Brahman (Eu supremo), ela se torna uma com ele, como a cânfora com a chama, o sal com a água, ou a água com o leite. A mente se derrete no Brahman. Ela se torna a natureza do Brahman. Nesse momento, não há dualidade. A pessoa que medita se torna Brahman. Esse é o estado de Kaivalya.

O microcosmo e o macrocosmo — os três deuses Brahma, Vishnu e Siva — estão contidos em OM. Todos os Vedas e seis Darshanas estão contidos em OM. OM é tudo. OM é Brahman. Medite em OM com sentimento e Bhava. Conheça o Brahman e seja livre.

Você terá de passar através de seis estágios de meditação e finalmente entrará no perfeito Nirvikalpa Samadhi ou estado de superconsciência. A percepção da forma se esvaírá totalmente. Nesse estado não há a pessoa que medita nem a meditação. A pessoa que medita e aquilo em que medita se tornaram a mesma coisa. Você atingirá agora o conhecimento mais profundo e a suprema paz eterna. Essa é a bem-aventurança final da vida. Nesse momento você é um sábio esclarecido, ou um Jivanmukta iluminado. Você será livre enquanto viver. Por isso, você é denominado de Jivanmukta. Você está completamente livre de dor, de tristeza, de medo, de dú-



vida e de ilusão. Tornou-se idêntico a Brahman. A gota tornou-se o oceano. O rio juntou-se ao mar e tornou-se o oceano. Todas as diferenças e distinções se esvaíram completamente. Agora você experimentará: "Eu sou o Eu Imortal. Na verdade, tudo é Brahman. Nada existe a não ser o Brahman."

Tente continuar com o sentimento de Akhanda brâmico. Paire nas alturas. Mantenha esse estado por quanto tempo puder, estabeleça-se nele. Tenha sempre Sahaja Avastha (sentimento brâmico natural). Esse deve ser agora o seu anseio e a sua busca.

### 3. Meditação Preliminar

#### MEDITAÇÃO SOBRE UMA ROSA

Dharana ou concentração é a fixação da mente numa coisa concreta ou numa idéia abstrata. A meditação segue a concentração. A meditação é um fluxo inviolado, ininterrupto ou incessante de idéias no objeto em que se estiver concentrado. No início, a meditação concreta num objeto é necessária para uma mente sem treino. Sente-se na postura Padma, Siddha ou Sukha Asana, num aposento separado somente para a meditação, e medite na cor, na forma, nas várias partes da rosa tais como as pétalas, a haste, o pólen, etc.; medite nas várias espécies de rosas, como a rosa branca, a amarela, a vermelha, a rosa repolhuda, e nos produtos à base de rosas, como a água de rosas, o melado de rosas, perfumes como Otto de Rose, essência de rosas, preparados como o Gulkand, etc.; pense nos diversos usos da rosa, como a água de rosas para limpeza dos olhos na oftalmologia, Gulkand usado como laxativo nas prisões de ventre, pense nas flores e nas grinaldas utilizadas para o culto de Deus, para enfeites, etc.; medite nas diferentes propriedades benéficas, como o efeito refrescante no organismo, suas propriedades carminativas, o preço da rosa e das grinaldas, pense no lugar onde elas podem ser encontradas com abundância e medite em vários outros itens relacionados com ela. Você precisa eliminar qualquer outro pensamento estranho que se relacione com outras coisas. Com esse método concreto, a mente se prepara para a meditação abstrata. Pratique durante meia hora por dia, pela manhã, às 5 horas, durante um mês.

#### MEDITAÇÃO SOBRE UM BÚFALO

Krishna Chaitanya, um Brahmachari no Ashram Omkar, às margens do Narmada sagrado, foi até o Rama Acharya e pediu-lhe que ensinasse um método de meditação. O Rama Acharya disse para Krishna: "Ó Krishna, medite no Senhor Krishna de pernas cruzadas e com a flauta na mão, situado no centro do grande sol no lótus do seu coração e repita mentalmente o famoso Mantra Krishna *Om Namō Bhagavate Vasudevaya*." Krishna Chaitanya disse: "Guruji, eu sou bastante estúpido. Não posso fazer isso. É muito difícil para mim. Esse Mantra é muito, muito comprido. Gentilmente, sugira um método fácil."

O Rama Acharya disse: "Ó Krishna Chaitanya! Não tenha medo. Ensinar-lhe-ei um método fácil. Preste atenção. Coloque uma pequena e bonita imagem de bron-



ze de Sri Krishna na sua frente. Sente-se em Padmasana. Olhe para essa imagem, para as mãos, as pernas, etc., com muita atenção. Não olhe para outro objeto.” Krishna respondeu: “Ó Guruji, isso é ainda mais difícil. Sentar-me com as pernas cruzadas causará uma dor imensa nos quadris e nos joelhos. Pensando na dor, não posso olhar para a imagem. Terei de sentar firmemente, olhando com atenção e anotando cuidadosamente as diferentes partes. Não posso fazer mais de uma coisa de cada vez e não posso me lembrar de mais de duas coisas ao mesmo tempo. Ó Guruji Maharaj, por gentileza me indique um método muito, muito fácil.”

O Rama Acharya disse: “Ó Chaitanya, coloque a fotografia do seu pai na sua frente. Sente-se na posição que desejar em frente dela. Simplesmente olhe para ela durante um pouco de tempo.” Krishna Chaitanya replicou: “Ó Guru, meu protetor, isso também é difícil, porque tenho muito medo do meu pai. Ele é um homem terrível. Costumava me bater severamente. Tremeo cada vez que penso em sua figura. Minhas pernas cedem. Nunca me acostumarei com isso. Devo dizer que esse método é mais difícil que os anteriores. Eu rogo, Guruji, por favor, sugira um método muito, muito simples dessa vez. Certamente o seguirei.”

Rama Acharya disse: “Ó Krishna, diga-me agora de que gosta mais?” Krishna respondeu: “Ó, Guruji, eu cuidei de um búfalo na minha casa. Tirei muito leite, muita coalhada e manteiga semilíquida dele. É do que gosto mais. Sempre me lembro disso.” Rama Acharya disse: “Krishna, vá agora para aquele quarto; feche a porta. Sente-se num canto sobre uma esteira e pense constantemente nesse búfalo, eliminando qualquer outro pensamento. Não pense em nada mais. Faça isso agora.”

Dessa vez, Krishna Chaitanya ficou muito satisfeito. Com uma mente alegre, bem disposta, ele entrou no aposento, seguiu implicitamente as instruções do Guru e começou a meditar no búfalo com intensa concentração nessa idéia única. Não se levantou do lugar durante três dias seguidos.

Ele esqueceu-se da comida. Ficou inconsciente do seu corpo e do meio ambiente. Estava profundamente concentrado na forma do búfalo. No terceiro dia Rama Acharya veio até o quarto de Krishna a fim de verificar sua condição e o encontrou absorto em meditação. Em alta voz o Guru chamou: “Ó Krishna, como se sente? Venha para fora e coma sua comida.” A isso Krishna respondeu: “Guruji, eu lhe sou muito grato. Estou em meditação agora. Não posso sair. Eu estou muito grande. Chifres nasceram na minha cabeça. Não posso passar pela porta estreita. Gosto muito do búfalo. Eu mesmo me transformei num búfalo.”

Rama Acharya descobriu que Krishna atingiu Ekagrata da mente e estava prestes a atingir o Samadhi. Então disse: “Ó Krishna, você não é um búfalo. Agora mude a sua meditação. Esqueça-se da forma do búfalo (Nama e Rupa) e medite na essência que subjaz no búfalo, Sat-Chit-Ananda, que é a sua verdadeira natureza.” Krishna Chaitanya mudou seu método, acatou as orientações do Guru e atingiu Kaivalya Mukti, o objetivo da vida.

A história acima serve para ilustrar que a meditação em qualquer coisa predileta da mente é muito fácil.

Patanjali Maharshi sugere vários métodos de meditação, tais como: “Meditar no Refulgente que está além das tristezas no lótus do coração. Meditar no coração que desistiu de todos os laços com os objetos dos sentidos. Meditar no conhecimento que vem durante o sono.” E, finalmente, ele introduziu o Sutra nº 39: *Yatha-*



*bhimatadhyana* — medite em qualquer coisa que lhe pareça boa. Será fácil concentrar-se numa coisa que a mente prefira.

### MEDITAÇÃO SOBRE O MAHATMA GANDHIJI

Retire-se para seu quarto de meditação. Sente-se na postura Padmasana. Medite na forma, na estatura, na altura, na cor de Gandhiji, na sua carreira educacional na Inglaterra, na sua prática de advogado na África, nas suas atividades políticas por melhores condições para os indianos na África, nas suas atividades enérgicas nos movimentos não cooperativistas na Índia, no seu famoso Charkha e Khaddar, nas suas pregações muito difundidas na Índia para a divulgação de Khaddar, nos seus extremos esforços para unir os hindus e os muçulmanos, nas suas exortações para elevar a posição degradada dos Harijans, os párias, nos seus nobres ideais e louváveis princípios, na sua vida de absoluta renúncia, Tyaga e Sannyasa, na sua vida de severa Tapascharya, na sua natureza abstêmia no que se referia à dieta, na sua incessante batalha para a obtenção de Brahmacharya mental, nos seus ideais de Ahimsa e Satyam de pensamento, na sua palavra e nos seus atos, na sua fluência jornalística, nas várias publicações úteis que realizou na Inglaterra, pense em Hindi e Gujerati, no estabelecimento de um útil Ashram que treina bons Karma Iogins, na sua vontade férrea e nas suas várias outras qualidades. Não permita que outro pensamento entre. Se a mente escapar, recolha-a e fixe-a nos pensamentos acima. Pratique isso por meia hora, diariamente, durante dois meses. Aprenderá a técnica correta da meditação.

### MEDITAÇÃO SOBRE AS DOZE VIRTUDES

Medite nessas doze virtudes por 10 minutos diários:

Humildade, em janeiro.

Franqueza (Arjava), em fevereiro.

Coragem, em março.

Paciência, em abril.

Misericórdia (Karuna), em maio.

Magnanimidade, em junho.

Sinceridade, em julho.

Amor puro, em agosto.

Generosidade, em setembro.

Perdão, em outubro.

Estado de equilíbrio, em novembro.

Contentamento, em dezembro.

Medite também na Pureza, na Perseverança, na Aplicação, em Sahasa e Utsaha. Imagine-se como o verdadeiro dono dessas virtudes. Diga para você mesmo: "Eu sou paciente. A partir de hoje não ficarei irritado. Mostrarei essa virtude na minha vida diária. Eu estou progredindo." Pense nas vantagens de possuir essa virtude, a *Paciência*, e na desvantagem da irritabilidade.



Este caminho espiritual é desigual, espinhoso e íngreme. Ele é longo demais. Os pés podem tornar-se cansados e contundidos. O coração pode arquejar, mas a recompensa é muito grande. Você se tornará imortal. Persevere, caminhe lenta e penosamente, com esforço. Fique atento. Seja ágil e lépido como o serelepe. Há lugares para descanso no caminho. Ouça a pequena voz íntima, ela o guiará se você for puro e sincero.

#### MEDITAÇÃO SOBRE AS CANÇÕES DIVINAS

Se você souber música, vá a um lugar solitário e cante belas canções para o contentamento do seu coração. Desenvolva Raga e Ragini profusamente, do fundo do coração. Esqueça-se. Esqueça o passado e os arredores. Este é um método fácil. Escolha algumas finas Stotras, orações ou trechos filosóficos. Para esse fim, são maravilhosamente adequados Abhangas de Tukaram, canções de Akhow em Gujerati, Canções de Tayumana Swami, e de Tevaram em Tamil, de Brahmanandamala em Hindi. Rama Prasad, um renomado santo de Bengala, se realizou deste modo. As canções de Rama Prasad são muito famosas em toda a Bengala. Ravana agradou o Senhor Siva através de sua Sama Gana tocada com cordas de nervos tirados do seu corpo. Ouça o que Shakespeare disse sobre a música: "O homem que não tem música nele, nem fica comovido com os acordes de doces sons, está pronto para a traição, para os embustes e para o saque. Os movimentos do seu espírito são melancólicos como a noite, suas afeições negras como Erebus. Não se confie nesse homem."

Você pode, separar com muita facilidade a mente dos objetos através do canto. Cantar imediatamente eleva e expande a mente. Concentrar uma mente elevada em Saguna ou Nirguna Brahman é muito fácil. O que se deseja aqui é bom-gosto, habilidade musical com pureza de coração e prática constante da concentração.

#### MEDITAÇÃO SOBRE SLOKAS DO *GITA*

Aprenda com afínco alguns Slokas do *Bhagavad-Gîtá*. Depois de sentar-se na Asana repita-os mentalmente.

a) Há alguns Slokas importantes que se alongam no capítulo II, da "Imortalidade da Alma". Você pode se concentrar e meditar sobre essa série de idéias; achará essa prática muito, muito útil.

b) Medite na série de idéias dos Slokas que descrevem o estado Sthita Prajna no capítulo II.

c) Medite na série de idéias dos Slokas que descrevem os efeitos da Ioga no capítulo VI.

d) Medite na série de idéias dos Slokas que tratam dos atributos de um Jnani no capítulo XVI.

e) Medite na série de idéias dos Slokas que descrevem a natureza de Daivi Sampat no capítulo XVI.

f) Medite na idéia de Visvarupa-Darsan no capítulo XI.

g) Medite nos Slokas: "Meu caro devoto" no capítulo XII.

h) Medite nas idéias "Gunatita" do capítulo XIV.



Dei-lhe oito ordenamentos de idéias. Selecione qualquer série que o atraia mais. Pode permitir que a mente se mova de uma série para outra.

#### 4. A Meditação Saguna

##### MEDITAÇÃO SOBRE OS ISHTA DEVATAS

Essa é a meditação sobre um Murty, ou sobre os senhores Krishna, Rama, Siva ou Devi. Essa é a forma concreta de meditação para o povo de Bhakti-Marga. Essa é a meditação com Gunas, qualidades de Deus. Repita também o Seu Nome. Pense em Suas qualidades, na sabedoria divina, na onipotência, na onipresença, etc. A sua mente ficará plena de pureza. O Senhor Krishna com a flauta na mão e a imagem do Senhor Vishnu com a concha, o disco, a clava e o lótus são excelentes para a meditação concreta. Entronize-O no lótus do seu coração no meio da luz resplandecente. Pense mentalmente nos Seus pés de lótus, no manto de seda amarela, no colar com a gema Kaustuvha engastada, nos brincos, na coroa, nos braceletes, na concha, no disco, na clava e no lótus e, então, novamente volte aos pés. Repita o processo por muitas vezes.

A meditação Saguna é a meditação sobre uma forma. Escolha qualquer Murty que prefira, ou Siva, Vishnu, Rama ou Krishna, de acordo com a sua inclinação ou seu gosto. Ou siga as instruções do seu guru. Este escolherá para você o Ishta Devata ou divindade tutelar que vai guiá-lo. Um arqueiro, em primeiro lugar, mira para objetivos mais grossos e maiores. Depois passa para objetos de tamanho médio. Finalmente atira em objetos mais finos e sutis. Da mesma forma, deveríamos começar com a meditação Saguna e, quando a mente estiver bem treinada e disciplinada, pode ter meditação Nirakara, Nirguna. Meditação Saguna é a que se faz sobre um objeto concreto. A meditação Nirguna se faz sobre uma idéia abstrata. Saguna Upasana elimina Vikshepa. Pratique Trataka sobre qualquer imagem durante seis meses.

Depois de seis meses de prática de Trataka, medite na imagem mental de Murty, de meia a duas horas, somente no Trikuti (espaço entre as duas sobrancelhas). Veja e sinta como o Ishta Devata está presente em todos os objetos do Universo. Enquanto você medita, repita mentalmente o Mantra do Devata. Pense nas qualidades da divindade, como a onipotência, a onisciência, etc. Sinta que as qualidades sáttvicas da divindade fluem para você. Sinta que possui essa Bhavana sáttvica. Você terá Darsana de sua Ishta Devata em um ou dois anos, se for sincero em sua Sadhana. Siga esse plano. Isso ajudará a concentração. Mova a mente pelas várias partes da Murty. Tome a imagem do Senhor Vishnu com quatro mãos e medite como se segue. A prática da Trataka é muito usada na meditação Saguna.

*"Dhyeyah sada savitrimandalamadyavarti*

*Narayanah sarasijanasannivishtah*

*Keyuravan makarakundalavan Kiriti*

*Hari hiranmayavapur-dhritasankhachakrah"*

*"Sankhachakragadapane*

*Dvarakanilayachyuta."*



“Medite sempre sobre Narayana sentado na Asana da flor-de-lótus no meio de um sol brilhante, no lótus do coração ou no Trikuti, com pulseiras douradas cravejadas de diamantes, com colar dourado engastado com a pedra Kaustubha dourada, com o disco, a concha, a clava e a flor-de-lótus nas quatro mãos – esse indistrutível Achyuta de Dvaraka.”

Durante a meditação, mova a mente pelas várias partes de Vishnu. Observe essas partes. Com a mente, veja primeiro os pés; depois, as pernas; em seguida, Sua roupa de seda amarela; depois, Sua Hara dourada engastada com o diamante, a gema Kaustubha, etc., sobre o peito; então, veja os brincos, Makara Kundalas; depois, a face; em seguida, a coroa na cabeça; depois, o disco na mão direita superior, a concha na mão esquerda superior, a clava na mão direita inferior; em seguida, veja a flor-de-lótus na mão esquerda inferior. Essa é a ordem. Volte de novo aos pés e comece de novo dirigindo-se para as partes superiores. Com esse método, a mente não fugirá para os objetos.

Em primeiro lugar, medite sobre Virat-Purusha. Em seguida, comece a meditação Saguna. Por último, faça a meditação Nirguna.

### MEDITAÇÃO SOBRE VIRAT PURUSHA

Sente-se em Padma ou Siddha Asana no seu quarto de meditação e medite nos seguintes pensamentos, durante meia hora diária. Essa é a forma compacta de meditação para seis meses.

- a) Céu na sua cabeça.
- b) Terra em seus pés.
- c) Quatro são as suas mãos.
- d) O Sol e a Lua são seus olhos.
- e) O Fogo é a sua boca.
- f) O Dharma é o seu dorso.
- g) Gramas e ervas são os seus cabelos.
- h) As montanhas são os seus ossos.
- i) O mar é a sua bexiga.
- j) Os rios são as suas artérias e as suas veias.

Agora a mente se expandirá. Em seguida, passe para a meditação Saguna sobre a forma de Deus com Rama, Krishna ou Siva. Faça esse tipo de meditação durante um ano. Depois, recorra à meditação Nirguna sobre Brahman. Através da prática de todos esses diferentes métodos, a mente se torna um instrumento pronto para a meditação abstrata, sobre uma idéia abstrata.

### MEDITAÇÃO SOBRE GAYATRI

Gayatri é a “Mãe abençoada” dos Vedas. É um símbolo de Deus, do Deus dos seres criados. Japa de Gayatri Mantra produz Chitta-Suddhi, sem o que você nada pode fazer na linha espiritual. Você nunca fará um iota de progresso espiritual. Gayatri é uma oração universal efetiva. Isso também é conhecido como Brahma Gayatri.



*Om Bhur Bhuvah Svah; Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dheemahi; Dhiyo Yo Nah  
Prachodayat.*

<i>Om</i>	Para Brahman.
<i>Bhur</i>	Bhu-Loka (plano físico).
<i>Bhuvah</i>	Antariksha-Loka (plano astral).
<i>Svah</i>	Svarga-Loka (plano celestial).
<i>Tat</i>	Brahman; Paramatman.
<i>Savitur</i>	Ishvara; Criador.
<i>Varenyam</i>	Pronto para ser adorado.
<i>Bhargo</i>	Que remove os pecados e a ignorância; Glória.
<i>Devasya</i>	Do que brilha.
<i>Dhimahi</i>	Nós meditamos.
<i>Dhiyo</i>	Intelectos; Buddhis.
<i>Yo</i>	O qual; Quem.
<i>Nah</i>	Nosso.
<i>Prachodayat</i>	Iluminar.

“Deixe-nos meditar sobre Ishvara e Sua Glória, Que criou este Universo, Que está pronto para ser adorado, Que é o eliminador de todos os pecados e ignorância. Possa Ele iluminar nossos Buddhis (intelectos).”

Retire-se para o quarto de meditação depois do banho, bem antes do Sol nascer. Sente-se na sua Asana e repita mentalmente o Mantra tantas vezes quantas puder, mas não menos que 108 vezes e sinta constantemente que você está recebendo luz, pureza, e conhecimento de Gayatri. Isto é importante. Mantenha o seu olhar fixo no Trikuti, o espaço entre as sobrancelhas.

## 5. A Meditação Nirguna

### MEDITAÇÃO SOBRE IDÉIAS

Isso é meditação sobre Nirguna Brahman. Isto é Ahamgraha Upasana. Isso é meditação sobre OM. Isso é meditação sobre uma idéia abstrata. Sente-se em Padmasana. Repita mentalmente OM. Mantenha sempre o significado de OM na mente. Sinta que você é a Luz Infinita, que Tudo permeia. Sinta que você é *Suddha-Sat-Chid-Ananda, Vyapaka Atman, Nitya Suddha Buddha Mukta*, o eternamente livre Brahman. Sinta que é Chaitanya. Sinta que você é o *Akhanda Paripurna Ekarasa* Santa, a Infinita, Eterna, Imutável Existência. Cada átomo, cada molécula, cada nervo, veia, artéria deverá vibrar poderosamente com essas idéias. A repetição oral de OM não trará muitos benefícios. Ela deverá provir do coração, da cabeça e da alma. A sua alma inteira sente que você é a sutil Inteligência que permeia tudo. Esse sentimento deveria ser mantido continuamente.



Negue a idéia do corpo quando repetir mentalmente OM. Ao cantar OM, sinta

Infinito Eu sou	OM	OM	OM
Toda Luz Eu sou	OM	OM	OM
Toda Alegria Eu sou	OM	OM	OM
Toda a Glória Eu sou	OM	OM	OM
Todo o Poder Eu sou	OM	OM	OM
Todo o Conhecimento Eu sou	OM	OM	OM
Toda a Ananda Eu sou	OM	OM	OM

Medite constantemente sobre as idéias acima. São indispensáveis esforços constantes com zelo e entusiasmo. Repita mentalmente as idéias acima, sem parar. Você compreenderá. Você terá Atma-Darshan dentro de dois ou três anos.

Vontade e Manana são dois importantes fatores que representam um papel importante na meditação Nirguna ou Sadhana vedântica. Manana é precedida por Sravana ou a audição de Srutis e seguida por Nididhyasana de uma natureza constante com zelo e entusiasmo. Nididhyasana é uma meditação profunda. A compreensão Sakshatkara ou Aparoksha segue Nididhyasana. Assim como a gota de água que for derramada sobre o ferro quente é absorvida por ele, assim também a mente e a Abhasa Chaitanya (consciência refletida) se torna absorvida no Brahman. O que resta é Chinmatra ou Chaitanya Matra (Consciência Absoluta). Sravana, Manana e Nididhyasana da Sadhana vedântica correspondem à Dharana, Dhyana e Samadhi da Raja Yoga de Patanjali Maharshi.

Através do culto e da meditação ou de Japa de Mantras, a mente é moldada realmente na forma do objeto que é cultuado e se torna pura no momento, através da pureza do objeto (nominalmente, Ishta Devata). Pela prática contínua (Abhyasa), a mente é preenchida com esse objeto com exclusão de tudo o mais, fica firme em sua pureza e não se desvia para a impureza. Enquanto existir a mente é necessário um objeto em que pensar e o objetivo da Sadhana é presenteá-la com um objeto que seja puro.

O som, repetida e harmoniosamente proferido na Japa do Mantra, precisa criar ou projetar na percepção a coisa correspondente, o Devata. Os Mantras ganham ímpeto criativo pela repetição, através da força das Samskaras.

No Samadhi, a mente perde sua consciência própria e se identifica com o objeto da meditação Tadakara Tadrupa. O meditador e a coisa meditada, o adorador e o que é adorado, o pensador e o pensamento se tornam um. O sujeito e o objeto, Aham e Idam (eu e isso), Drik e Drisya (vidente e coisa vista), o experimentador e o que é experimentado se tornam um. Prakasa e Vimarsa são fundidos em um. A unidade, a identidade, a homogeneidade, a unicidade e a igualdade dizem respeito a Nirvikalpa Samadhi.

Há dois tipos de Nirvikalpa Samadhi, isto é, um deles é o em que o Jnani vê o mundo inteiro dentro de si mesmo como um movimento de idéias, como um modo de ser ou um modo de sua própria existência, como Brahman, descansando no Brahman (Svarupa Visranti). Brahman vê o mundo dentro Dele mesmo como Seu próprio Sankalpa ou Vivarta. O Jnani também faz assim. Esse é o estado mais elevado de compreensão como acontece no caso dos Senhores Krishna, Dattatreya, Sri Sankara, Jnanadev e outros.



*Sarvabhutastham atmanam  
Sarvabhutani chatmani  
Ikshate yogayuktatma  
Sarvatra samadarsanah.*

“O eu, harmonizado pela Yoga, vê o Eu superior morando em todos os seres, todos os seres no Eu superior; em todos os lugares ele vê o mesmo.” (*Gîtâ* VI – 29)

No caso do homem que não tem compreensão, esse vê o mundo como uma coisa à parte, diferente e independente. Isso é devido à Avidya.

No segundo tipo de Nirvikalpa Samadhi, o mundo some de vista e o Jnani descansa em Suddha Nirguna Brahman, de acordo com Rajju-Sarpa Nyaya (analogia da cobra na corda). Quando um Raja Ioguim desiste de sua Savikalpa Samadhi, ele encontra o Jnani em Nirguna Brahman através de Brahmakara Vritti.

Existe um Poder de Inteligência universal vivo que está por trás de todos esses nomes e formas. Medite nesse Poder ou Inteligência que é sem forma. Isso formará uma meditação Nirguna primária sem nenhuma forma, o que levará à compreensão do Absoluto, à compreensão de Nirguna, finalmente à consciência Nirakara.

Sente-se em Padmasana. Concentre-se sobre o ar. Isso conduzirá à compreensão do Brahman sem nome e sem forma, a única Verdade que vive.

Imagine que há Parama, Ananta, Akhanda Jyotis (Supremo Esplendor Infinito) escondido atrás de todos os fenômenos com um brilho equivalente ao resplendor de milhões de sóis. Medite nisso, que também é outra forma de meditação Nirguna.

Concentre-se e medite no céu imenso. Isso também é uma espécie de meditação Nirguna, Nirakara. Pelos métodos anteriores de concentração, a mente cessará de pensar em formas finitas. Vagarosamente ela começará a se fundir no oceano de Paz, enquanto for esvaziada de seu conteúdo, isto é, das formas de vários tipos. Também se tornará cada vez mais sutil.

A meditação Nirguna é a meditação abstrata sobre o Nirguna Brahman. Repita mentalmente OM com Bhava (sentimento). Associe as idéias de *Sat-Chid-Ananda* – Pureza, Perfeição, “Toda alegria Eu sou: Toda Felicidade Eu sou: Eu sou Svarupa: *Asangoham* – Eu sou livre: *Kevaloham* – Eu sou só: *Akhanda-Eka-Rasa-Chinmatroham*.”

#### MEDITAÇÃO VEDÂNTICA

Isso é somente meditação Nirguna. Medite nas seguintes fórmulas:

Eu sou o Todo	OM OM OM
Eu Estou em tudo	OM OM OM
Eu sou o Eu Imortal em Tudo	OM OM OM
Eu sou a Verdade que vive	OM OM OM
Eu sou a Realidade que vive	OM OM OM
Eu sou a Testemunha dos três estados (Aham Sakshi, Avasthatraya-Sakshi)	OM OM OM



Eu sou a Luz das luzes  
 (Nirakara Jyotis-Svarupoham) OM OM OM  
 Eu sou o Sol dos sóis OM OM OM  
 Eu sou a existência, o conhecimento,  
 a absoluta bem-aventurança  
 (Sat-Chid-Ananda-Svarupoham) OM OM OM

Até mesmo na meditação vedântica Nirakara (sem forma) dos Advaitins, haverá uma imagem mental abstrata no início da Sadhana. Finalmente essa imagem abstrata se esvairá. Isso acontecerá quando você meditar, afirmar ou negar os três corpos e se identificar com a Essência que mora no íntimo. Negue os nomes e as formas. Não confunda nem o corpo físico, nem a mente, nem Prana, nem o intelecto ou os Indriyas com o puro Atman Eterno. O Eu mais elevado é inteiramente diverso desses veículos ilusórios ou produtos da Maya. Lembre-se bem disso. Medite nas idéias acima fazendo-o também com Bhava. Você pode escolher qualquer uma das fórmulas acima de acordo com o seu gosto. Se a mente se distrair, traga-a sempre de volta, no momento. Pode passar com a mente de uma fórmula para outra, no caso em que ela se distraia e depois fixá-la em uma fórmula quando se tiver tornado estável. Neste caso, a mente se tornará estável como a chama de uma vela num lugar sem vento. Essa fórmula também se desfará por si mesma. Você descansará em sua própria Svarupa, estado sem pensamentos de pura bem-aventurança. Então acontecerá Samadhi ou estado de superconsciência. Usufrua a bem-aventurança átmica. Rejubile-se no íntimo Eu Imortal.

#### AFIRMAÇÕES PARA NIDIDHYASANA VEDÂNTICA

Eu sou a Luz das Luzes	OM OM OM
Toda a Pureza Eu sou	OM OM OM
Toda a Bem-aventurança Eu sou	OM OM OM
Eu sou a Consciência que impregna tudo	OM OM OM
Satchidananda-Svarupoham	OM OM OM
Akhanda-Ekarasa-Chinmatroham	OM OM OM
Bhumananda-Svarupoham	OM OM OM
Aham Sakshi (Eu sou a testemunha)	OM OM OM
Nirvishesha-Chinmatroham	OM OM OM
A sangoham (Eu sou livre)	OM OM OM

A glória de Jivanmukta, um sábio liberado, é indescritível. Ele mesmo é Brahman, oito Siddhis e nove Riddhis rodam sob seus pés. Através de Sat-Sankalpa (resolução verdadeira) ele pode operar maravilhas ou milagres. Glória, glória a esses Jivanmuktas que são almas abençoadas na Terra. Possam as suas bênçãos recair sobre todos!

#### CONTEMPLAÇÃO VEDÂNTICA

Mergulhe profundamente no coração desviando a mente dos objetos sensoriais. Mate o pequeno *eu* ilusório e saiba que "Eu sou Ele (Soham)". Assim como a gota



de água perde seu nome e sua forma e se junta ao mar, assim também o Jiva se funde à Alma Suprema e perde seu próprio nome e forma.

Se você for um homem muito ocupado, e se for obrigado a viajar sempre, não precisa ter um aposento e um horário especiais para a meditação. Faça "Soham" Japa e Dhyana simultaneamente com a respiração. Isso é muito fácil. Também pode associar Rama Mantra com a respiração. Dessa forma, cada momento de respiração se torna numa prece e se transforma em meditação. Lembre-se de "Soham" ou "Rama". Sinta Sua presença em todos os lugares, isso será suficiente.

Se a mente se detiver muitas vezes em objetos materiais, com certeza o conceito da realidade do Universo se ampliará. Se a mente pensar incessantemente no Atman, o mundo parecerá um sonho. Livre-se dos pensamentos vis da mente, das diversas Sankalpas inúteis (imaginações). Faça incessantes perguntas sobre o Atman. Marque a palavra "incessante". Isso é importante. Nesse momento, apenas, haverá o alvorecer do conhecimento espiritual.

No Vedanta, ou caminho de Jnana, as palavras "Manana" (reflexão) e "Nididhyasana" são usadas muito freqüentemente. Manana é Vijatiya Vritti-Tiraskara (separar todos os pensamentos dos objetos mundanos) e Svajatiya-Vritti-Pravaha (aumentar as correntes do pensamento em Deus ou Brahman como um rio constante). Nididhyasana é a profunda contemplação intensa. É Anatma-Vritti-Nirodha ou Atmakara-Vritti-Sthiti. A mente está perfeitamente estabelecida no Absoluto. Agora, nenhum pensamento mundano entrará nela. A contemplação é como o constante fluxo do óleo (Tailadharavat).

No início, quando você é um neófito, pode fechar seus olhos para evitar a distração da mente, já que é muito fraco. Mais tarde, porém, precisa meditar com os olhos abertos, até mesmo enquanto anda. Você precisa manter seu equilíbrio mental em todas as horas, caso contrário não haverá esperança de perfeição. Faça sempre contemplação sobre a inexistência deste mundo material. Somente existe o Atman.

Todas as coisas visíveis são Maya. Através de Jnana, ou da meditação sobre o Atman, ela se desfará. Uma pessoa devia se empenhar em livrar-se de Maya, ela devasta a mente. A destruição da mente significa a eliminação de Maya. A única maneira de conquistar Maya é a meditação.

As ações da mente é que realmente são chamadas de Karmas. A verdadeira liberação resulta do destronamento da mente. Quem se livrou da flutuação de sua mente, entra na posse da Suprema Nishtha (meditação). Fosse a mente purgada de todas as suas impurezas, tornar-se-ia muito calma e todas as ilusões mundanas, resultantes de seus nascimentos e mortes, logo seriam destruídas.

Se você colocar um grande espelho na frente de um cão e diante dele um pedaço de pão, ele primeiro latirá ao ver seu reflexo no espelho. De modo tolo, imaginará que há um outro cachorro. Da mesma maneira, o homem vê o seu reflexo apenas em todas as pessoas através do espelho da mente, mas, de modo tolo, imagina, como o cão, que elas são diferentes dele e luta contra elas devido ao ódio e ao ciúme.

"Não há mundo. Não há nem mente, nem corpo. Há somente uma Chaitanya (Consciência Pura). Eu sou essa Consciência Pura." Isso é meditação Nirguna (sem atributos).



Você terá de desenvolver Svajatiya-Vritti-Pravaha em Nididhyasana (meditação). Faça os pensamentos de Brahman ou da presença Divina fluírem como uma inundação ou um dilúvio. Faça Vijatiya-Vritti-Tiraskara. Renuncie aos pensamentos sobre as coisas. Disperse-os com o chicote de Viveka e Vichara. No início, há luta. Na verdade, isso é penoso. Mais tarde, no entanto, à medida que você se torna mais e mais forte, e à medida que você cresce em pureza e em Brahma-Chintana, a Sadhana se torna mais fácil. Você se rejubila com a vida na unidade. Recebe força do Atman. A força interior cresce quando todas as Vishaya-Vrittis se enfraquecem e a mente se torna centralizada numa coisa só (Ekagra).

Tente identificar-se com o eterno, imortal, sempre puro Atman, que mora no âmago do seu coração. Em todas as ocasiões, pense e sinta: Eu sou o sempre puro Atman. Esse pensamento único removerá todas as preocupações e pensamentos extravagantes. A mente deseja iludi-lo. Comece essa anticorrente de pensamentos. A mente se esconderá como faz um ladrão.

### MEDITAÇÃO SOBRE OM

OM (Pranava) é como uma balsa para os homens que caíram no oceano sem fim da vida mundana. Muitos atravessaram esse oceano de Samsara com a ajuda dessa balsa. Você pode fazer o mesmo, se quiser meditar constantemente sobre OM com Bhava e intenção, e se compreender o Eu superior.

OM é o único símbolo do Eu Imortal ou Atman que a tudo permeia. Exclua qualquer outra coisa e pense só em OM. Tranque do lado de fora todos os pensamentos mundanos. Eles tentarão acorrer repetidas vezes ao pensamento. Provoque pensamentos sobre o Eu puro, repetidas vezes. Associe as idéias de pureza, de perfeição, de liberdade, de conhecimento, de imortalidade, de eternidade, de infinito, etc., com OM. Repita mentalmente OM.

OM é tudo. OM é o nome ou o símbolo de Deus, Isvara ou Brahman. OM é o seu verdadeiro nome. OM inclui toda a tríplice experiência do homem. OM representa todos os mundos materiais. Esse universo dos sentidos se originou de OM. O mundo existe em OM e se dissolve em OM (AUM). "A" representa o plano físico, "U" representa os planos mental e astral, o mundo dos espíritos, todos os céus, e "M" representa o estado de sono profundo e tudo o que for desconhecido, até mesmo em seu estado de vigília, tudo que está além do alcance do intelecto. OM representa tudo. OM é a base da sua vida, do seu pensamento e da sua inteligência.

Todas as palavras que caracterizam as coisas estão centralizadas em OM. Por isso é que a palavra veio de OM, apóia-se em OM e se dissolve em OM.

OM é o símbolo de Brahman ou do Ser Supremo. Medite em OM. Quando você pensar ou meditar sobre OM, terá de pensar em Brahman, naquilo que o símbolo representa.

A união com OM é tornar-se um com o manifestado "*Tad-japas-tadartha-bhavanam*". Tente identificar-se com o Ser todo Bem-aventurança, ao pensar, meditar ou entoar OM e ao negar os cinco Kosas, como complementos ilusórios criados por Maya. Terá de tomar o símbolo OM por Sat-Chid-Ananda Brahman ou Atman. Esse é o propósito. Durante a meditação, sentirá que você é toda pureza, toda luz, toda existência que permeia tudo, etc. Medite diariamente sobre o Eu. Imagine



que você é diferente da sua mente e do seu corpo. Sinta “Eu sou Sat-Chid-Ananda Atman – Eu sou a consciência que tudo integra”. Isso é meditação vedântica.

Medite sobre OM até atingir Samadhi. Se a sua mente se distrair com Rajas e Tamas, pratique Dharana (concentração) e Dhyana (meditação) repetidas vezes.

“Transformando-se o corpo de alguém ou o seu eu inferior no bastão inferior para acender o fogo, e Pranava (OM) no bastão superior, com a fricção da contínua prática (Abhyasa) da meditação, poder-se-ia ver Deus (Atman) escondido no íntimo.” – *Svetasvatara Upanishad*.

Ó Rama, você agora está vivendo no Himalaia. Fique em sintonia com a Natureza do Senhor. Os soberbos picos sussurrarão para você o segredo da vida eterna. Os rios borbulhantes, à sua volta, cantarão a canção de Omkara. Concentre a sua mente em Pranava-Dhvani e entre facilmente em comunhão sublime. A Natureza lhe revelará seus mais bem guardados segredos. Aprenda as suas lições. Sinta a sua união ou a sua unidade com os picos cobertos de neve, com as geleiras, com a brisa refrescante do Himalaia, com os raios do Sol, com o céu azul, com as estrelas cintilantes, etc.

Possam todas as pessoas descansar no Brahman não-dual e saborear o néctar da imortalidade. Possam todas elas alcançar o estado de bem-aventurança (Turiya) pela análise das experiências dos estados de vigília, de sonho e de sono profundo. Possam todas ter um entendimento compreensivo de Omkara ou Pranava e de Amatra. Possam todas entrar no OM silencioso, transcendendo os sons A, U, e M. Possam todas elas meditar em OM e atingir o objetivo da vida, a derradeira Realidade, que é Sat-Chid-Ananda Brahman. Possa esse OM guiar você. Faça desse OM seu centro, seu ideal e sua meta. Possam o segredo e a verdade de Mandukya Upanishad ser revelados a você! Possam as bênçãos de Gaudapada, de Sankara e do vidente do Mandukya Upanishad recair sobre todas as pessoas, OM OM OM!!

#### MEDITAÇÃO SOBRE “SOHAM”

“Soham” significa “Ele é eu” ou “Eu sou Ele”, “Eu sou Brahman”. “Sah” significa “Ele”. “Aham” significa “Eu”. Esse é o maior de todos os Mantras. Este é o Mantra dos Paramahansa Sannyasins. Isso é uma *Abheda-Bodha-Vakya* que significa a identidade de Jiva ou a alma individual e Brahman, o Eu supremo. Esse Mantra aparece no *Isavasya Upanishad*: “Sohamasmi.”

Soham é somente OM. Suprima as consoantes S e H. Você terá OM. Soham é a Pranava ou OM. Alguns preferem “Soham” a OM. Isso acontece porque eles acham conveniente e fácil associá-la ou misturá-la com a respiração. Além disso não existe esforço na realização do Japa desse Mantra. Se você simplesmente se concentrar na respiração, se apenas observá-la, isso é mais que suficiente.

Meditação em “Soham” é a mesma coisa que meditação em OM. Algumas pessoas repetem um Mantra composto “Hamsah Soham-Soham-Hamsa”. Antes de praticar Soham Dhyana ou meditação em “Soham” você deve praticar a doutrina do Neti-Neti (isso não, isso não). Você precisa negar ou renegar o corpo e os outros Koshas repetindo “*Naham Idam Shariram*” – “*Aham Etat Na*”. “Eu não sou este corpo, mente ou Prana. Eu sou Ele, Eu sou Ele – Soham, Soham!”



Repita mentalmente esse Mantra. Deverá sentir com todo o seu coração e toda a sua alma que você é a Onipotente, que você é a Toda Bem-aventurada Alma ou que você é o Brahman que integra Tudo. Isso é importante. Somente então, os benefícios da meditação ou Japa desse Mantra serão compreendidos por você. Mera repetição mecânica não o ajudará muito. Ela traz seus próprios benefícios. Mas o benefício máximo só pode ser compreendido com o sentimento. O sentimento é a compreensão do Eu superior.

Se o intelecto tentar sentir, "Eu sou Brahman, Eu sou Onipotente" e se a Chitta tentar sentir "Eu sou o escrivão do tribunal; eu sou fraco; eu sou indefeso. Que devo fazer para ganhar dinheiro para o casamento de minha filha? Eu estou com medo de que o juiz me multe", a compreensão não é possível. Você precisa destruir todas as Samskaras ou impressões erradas, todas as falsas fantasias, todas as fraquezas, todas as superstições e todos temores vãos. Até mesmo se você estiver entre as patas de um tigre, terá de gritar com toda força — "Soham, Soham, Soham, eu não sou este corpo!" Só então você será um verdadeiro Vedantin. No caso de não ter o que comer, se estiver no rol dos desempregados, mesmo então terá de dizer, com muita força e energia, "Soham, Soham". Você tem sido estragado pela mente e por Avidya (ignorância). É a Avidya, é a mente que nos tem trazido a essa limitação, através da identificação com esse corpo. Afaste o véu da ignorância. Rompa os cinco revestimentos. Elimine a cortina da Avidya ou do desconhecimento, que são grandes inconvenientes. Abrigue-se em sua própria e essencial Satchidananda Svarupa, através da força da Meditação sobre o Mantra "Soham"!

A Jiva ou alma individual está repetindo esse Mantra 21.100 vezes durante as vinte e quatro horas do dia. Mesmo durante o sono, a repetição de Soham continua automaticamente. Observe atentamente a respiração e você saberá disso. Quando você inspira, é produzido o som "So". Ao exalar se produz "Ham". Isso é chamado de Mantra Ajapa porque é feito sem movimento dos lábios, ao mesmo tempo que a respiração. Quando inalar, repita mentalmente "So", e, quando exalar, "Ham". Pratique isso durante duas horas, pela manhã e à tarde. Se puder repeti-lo durante 10 horas, será bem melhor. Quando avançar no caminho, precisará praticar a meditação durante as vinte e quatro horas do dia. Estude o Hansa Upanishad. Encontrará um verdadeiro descanso durante a meditação. Não haverá necessidade do sono.

A repetição do Mantra composto "Hamsah Soham-Soham Hamsah" gera uma profunda impressão. O famoso Sri Sheshadri Swami de Tiruvannamalai, recentemente falecido, costumava repetir esse Mantra composto. Ao andar sozinho pelas ruas e bazares ele repetia esse Mantra. Ele meditava sobre esse Mantra composto. Nós dizemos: "Deus é amor-Amor é Deus." Analogamente, a repetição de "Hamsah Soham — Soham Hamsah" dá mais energia. Isso intensifica a força do Mantra. O aspirante recebe mais força interna do Atman, ou da força da Alma. Sua convicção se fortalece. Esse tipo de repetição do Mahavakya, "*Aham Brahma Asmi. Brahmaivahamasmi* — Eu sou Brahman, Brahman eu sou", corresponde àquela repetição de "Hamsah Soham — Soham Hamsah".

"*Anal Haq*" dos faquires Sufi corresponde à Soham dos Paramahansa-Sannyasins. O Guru Nanak recomenda muito esse Mantra.

Na verdade, à luz da Yoga, a duração de sua vida é contada pelo número de respirações Soham. Na realidade, ela não é contada pelo número de anos. Pela



prática do Pranayama você salva respirações Soham e assim prolonga a sua vida.

No início de sua prática, apenas observe, de vez em quando, a respiração. Medite durante uma hora num aposento fechado sobre o Soham, com Bhava e intenção. Você pode observar a respiração com a repetição silenciosa de Soham enquanto estiver sentado, em pé, comendo, falando, tomando banho, etc. Esse é um método fácil de concentração.

Soham é o alento da vida. OM é a Alma da respiração. Elimine "Há" e substitua por "I". Dessa forma o Soham se transformará em "Assim eu sou". Se você se concentrar na respiração notará que ela, aos poucos, se tornará muito, muito lenta, quando a concentração se aprofundar. Gradativamente, a repetição de Soham se desfará, quando houver profunda concentração. A mente ficará muito calma. Você terá prazer. Finalmente se tornará um com o Ser Supremo.

### MEDITAÇÃO SOBRE MAHAVAKYAS

Mahavakyas são as máximas sagradas dos Srutis. Elas são quatro:

- a) "*Prajnanam Brahma*".
- b) "*Aham Brahma Asmi*".
- c) "*Tat Tvam Asi*".
- d) "*Ayam Atma Brahma*".

A primeira é uma Aitareya Upanishad do *Rig-Veda*. A segunda é uma Brihadaranyaka Upanishad do *Yajur-Veda*. A terceira é uma Chhandogya Upanishad do *Sama Veda*. A quarta é uma Mandukya Upanishad do *Atharvana Veda*.

A primeira é uma Lakshana Vakya que dá a definição de Brahman e confere Tatbodha-Jnana. A segunda é uma Anubhava Vakya que proporciona Sakshi-Jnana. A terceira é uma Upadesha Vakya e confere Siva Jnana. O guru instrui o discípulo. A quarta é Sakshatkara Vakya que confere Brahma-Jnana. Você pode escolher qualquer Mahavakya e meditar nela do modo como faz com OM.

Medite em "*Aham Brahma Asmi*". Sinta constantemente que você é a Suddha Sat-Chid-Ananda Vyapaka Atma (a Pura Existência Absoluta, o Conhecimento Absoluto, a Bem-aventurança Absoluta, o Brahman que tudo integra), no momento em que repete mentalmente – "*Aham Brahma Asmi*". A repetição oral não trará muitos benefícios. É necessário sentir com o coração interior. Aos poucos, através desse sentimento profundo será conduzido ao estado de superconsciência.

Sente-se na sua Asana, sobre uma manta dobrada em quatro. Fique de frente para o Norte ou para o Leste e sinta constantemente:

- a) Infinito eu sou.
- b) Eternidade eu sou.
- c) Imortalidade eu sou.

A meditação sobre as Mahavakyas corresponde à meditação sobre OM. Você pode escolher ou "*Aham Brahma Asmi*" ou "*Tat Tvam Asi*" Mahavakya, e meditar sobre a sua importância. Negue e, por você mesmo, jogue fora os Koshas e identifique-se com a essência una que fica atrás deles.



Medite. Purifique a sua mente. Pratique a concentração num aposento solitário. Em seguida, tire o *Upanishad* e o *Gîtâ* do seu coração. Não dependa de comentários imperfeitos. Se você for sincero entenderá o Sankalpa dos Rishis dos Upanishads e do Senhor Krishna, saberá o que eles realmente quiseram dizer quando expressaram esses criteriosos Slokas.

Desenvolva a Divindade que está escondida no seu coração por meio da concentração e da meditação. Não perca tempo. Não desperdice a sua vida.

#### MEDITAÇÃO POSITIVA

- a) Eu sou o Todo (*Sarvatva*).
- b) Eu estou em Tudo (*Sarvatmaka*).

Medite nas idéias acima. Nessa meditação, o corpo e o mundo são aceitos como o Brahman. Corpo e mundo são compreendidos como expressões de Brahman. É altamente despropositado pensar que Brahman está pleno de Ananda em si mesmo, e que o que for expresso a partir dele estará cheio de miséria, de dor e de tristeza. Deverá ser evitado esse pessimismo. Isso é Jiva Srishti que está no âmago de toda dor e de toda a miséria. Não há nada errado em Isvara Srishti. Isvara Srishti não causa a menor dor. Ao contrário, são Kama, Krodha, a idéia de meu, de seu, de "Eu sou quem faz", etc. que causam todo o aborrecimento. Isso se deve à Ajnana que causa a identificação com a mente limitada.

Repita mentalmente a idéia acima em todos os momentos. Sinta que você é o Todo. Sinta que o seu Shakti está operando em todos os corpos. Fixe-se constantemente nessas idéias: "O mundo inteiro é o meu corpo. Todos os corpos são meus. Todas as vidas são minhas. Todas as dores são minhas, todos os prazeres são meus." O ciúme, o rancor, o ódio, o egoísmo, tudo isso desaparecerá. No Samadhi da meditação positiva, o Jnani vê o mundo como um movimento de idéias dentro de si mesmo. Ele é tanto Saguna como Nirguna.

#### MEDITAÇÃO NEGATIVA

"Eu não sou o corpo. Eu não sou a mente. Eu sou Sat-Chid-Ananda Svarupa." Medite constantemente nessas idéias. Sinta sempre que você é Sat-Chid-Ananda Svarupa durante todas as vinte e quatro horas. Negue a idéia de corpo. Para remover Deha-Adhyasa, que é causada por Anadi Samskaras (impressões sem começo), é necessário Sadhana incessante. Se você pode ir além da consciência corpórea, se consegue deixar o corpo segundo o seu desejo, três quartos de sua Sadhana já ocorreram. Resta apenas um pouco por fazer. Sobrou apenas a retirada da cortina, a remoção do véu de Avidya, que pode ser feita com bastante facilidade. Mesmo quando estiver se movimentando, ou estiver trabalhando, sinta sempre que você é o Brahman infinito que integra tudo. Isso é importante. O pensamento, a concentração e o esforço no sentido de separar-se do corpo deveriam ser simultâneos. Na meditação negativa, o Jnani se estabelece em Suddha, Nirguna Brahman. Ele não tem consciência do mundo.



## 6. A Comparação Entre a Meditação Saguna e a Meditação Nirguna

Isa, Prasna, Katha, Tapaniya e outros Upanishads tratam cuidadosamente do método da contemplação do Brahman, como destituído de qualidades. Badayarana, num capítulo do *Brahma-Sutras* que trata da natureza das qualidades de Brahman, menciona atributos positivos como “alegre”, “inteligente”, etc., bem como atributos negativos como “imensurável”, “descolorido”, etc. Ambos os tipos de atributos correspondem ao absoluto e, portanto, a contemplação desse Brahman pode ser chamada de Nirguna-Upasana, ou meditação no Brahman incondicionado. A diferença principal entre a contemplação do Brahman condicionado (Saguna), e do Brahman incondicionado (Nirguna), é que, na primeira, o devoto olha para ele como verdadeiramente ligado com esses atributos enquanto que, na segunda, qualidades positivas e negativas não são observadas como diretamente relacionadas com ele, mas como uma sugestão da sua natureza absoluta. Portanto, alegre, etc., não entra na essência do Brahman contemplado, mas age como um portão para alcançar a sua verdadeira natureza. Na contemplação do Brahman condicionado, essas propriedades e outras similares fazem parte da contemplação.

O termo Nirguna não significa que Brahman é um conceito negativo, uma não-entidade ou um zero. Significa que as qualidades aqui encontradas são limitadas enquanto que no Brahman não têm limites. Significa que os atributos são a natureza essencial de Brahman ou Sua Svarupa. Isso significa que Brahman não possui as qualidades percíveis da matéria como a cor azul de um traje, mas possui todas as qualidades de bom agouro (Sarva-Kalyana-Gunas). Brahman é Nirguna-Guni. Assim também, por ser Nirakara, isso não significa que Ele é destituído de forma. Significa que “Ele não tem uma forma limitada como a das coisas, mas que possui uma forma inimaginável”. Que forma se pode atribuir ao infinito? Muitas pessoas fazem um conceito muito cru de Brahman. Elas dizem, “Brahman é um bloco de rocha porque ele não tem qualidades. Ele é um vazio regular, um zero”. Não. Não. Essas pessoas estão completamente enganadas. Elas não fizeram Sadvichara. Elas têm várias dúvidas. Elas têm uma mente concreta que é inepta para a investigação filosófica (Vichara), para a discriminação, para a reflexão, para o raciocínio, etc. Elas não estudaram os *Upanishads* infalíveis, os significados corretos do conhecimento, a fonte certa da sabedoria que dá um conhecimento detalhado do Brahman. Os Upanishads são infalíveis porque apelam para a razão de cada pensador, de cada filósofo. Eles contam com as experiências da compreensão. Por isso, são infalíveis. Sua autoridade é mais válida que a da percepção ou a da dedução. Brahman é extremamente sutil. Ele é mais fino que a milésima parte de um fio de cabelo dividido em mil partes. Para a meditação sobre Brahman e para a sua compreensão é preciso ser um Suddha Buddhi sutil, calmo, puro, atilado, esclarecido e concentrado numa coisa só. Aquelas pessoas que sofrem de Samasya-Bhavana, dúvidas a respeito da validade dos *Upanishads* e da natureza verdadeira de Brahman deverão purificar a mente através de serviço desinteressado, do estudo dos *Upanishads*, deverão desenvolver os quatro meios de qualificações; deverão ter Satsanga constante. Nesse caso, terão a convicção intelectual e o alcance de Brahman. Por Sravana, por Manana e por Nididhyasana elas alcançam Brahman. Essa é a estrada nobre. Dessa forma, Brahman está cheio de Gunas auspiciosas. Ele é uma grande quantidade de luminosidade. Ele é Prajnana-Ghana. Ele é uma massa sólida de conhecimen-



to. Ele é até mesmo mais sólido que o Himalaia. A sabedoria é mais pesada e mais concreta que um enorme bloco de pedra.

Na meditação Saguna, o devoto se considera completamente diferente do objeto que cultua. O adorador faz uma auto-rendição completa, sem reservas, com a máxima boa vontade ao Senhor. Ele respeita, honra, adora o Senhor e depende Dele para tudo: para comida, para proteção e para sua própria vida. Ele sempre pede ajuda de todos os tipos ao Ishta Devata. Não existe nada independente para ele. Ele é um instrumento nas mãos do Senhor — suas mãos, seus pés, seus sentidos, sua mente, seu Buddhi, e seu corpo físico pertencem ao Senhor. Um devoto não gosta nem um pouco da idéia de Jnana ou incorporação. Ele gosta de ter sua entidade separada agindo como um servo, para servir, adorar e amar o Senhor para sempre. Não gosta de se transformar em açúcar como o Jnani faz, porém gosta de saborear o açúcar e comê-lo. Esse método de culto é um método de limitação. Suponha que há um círculo em que você ocupa a posição do centro. Você se limita a um ponto e se incorpora na circunferência. Isso é meditação Saguna. Ela é conveniente para pessoas de temperamento emotivo. Uma grande maioria de pessoas apenas se adapta a essa linha de adoração.

Na meditação Nirguna, o aspirante se aceita como Brahman. Ele nega as falsas faculdades e os ambientes fictícios como o egoísmo, a mente e o corpo. Ele depende de si mesmo e apenas de si mesmo. O aspirante defende corajosamente os seus direitos. Ele reflete, deduz logicamente, investiga, discrimina e medita sobre o Eu superior. Ele não quer saborear açúcar, ele quer transformar-se numa sólida massa de açúcar. Ele quer incorporar-se, ele gosta de ser idêntico ao Brahman. Esse é o método da expansão do eu inferior. Suponha que há um círculo. Você tem uma posição central. Você está tão dilatado por Sadhana, numa tal medida, que ocupa todo o círculo e envolve a circunferência. Esse método de meditação é conveniente para as pessoas de fino intelecto, de bom entendimento, de raciocínio firme e acurado e de vontade poderosa. Apenas uma minoria microscópica está apta para esse tipo de meditação.

É comparativamente fácil meditar sobre "Aham Brahma Asmi" quando você está sentado numa postura estável, num aposento solitário fechado. Entretanto, é muito, muito difícil manter essa idéia em ambientes cheios de gente, enquanto você anda. Se meditar durante uma hora e sentir que você é Brahman, e durante as vinte e três horas restantes do dia achar que é o corpo, a Sadhana não produzirá o resultado pretendido. Dessa forma, durante todo o tempo, você precisa tentar manter a idéia de que é Brahman. Isso é muito, muito importante.

Uma mente mundana precisa de uma vitória completa e de uma total transformação psicológica. A concentração e a meditação induzem a construção de uma mente nova, com um modo novo de pensar. A vida contemplativa é diametralmente oposta à vida mundana. Trata-se de uma mudança integral. Velhos Vishaya-Samskaras têm de ser completamente aniquilados através da prática constante e intensa, feita com zelo por longo tempo, através da criação do novas Samskaras espirituais.



## 7. A Meditação e a Ação

O homem consiste de Atman, de mente e de corpo. O Atman tem dois aspectos, o imutável e o mutável. O último é chamado de o mundo e o primeiro é chamado de Deus. O mundo nada mais é do que Deus em manifestação. Deus em movimento é o mundo. Não é que o mundo não exista, ele tem apenas uma existência relativa.

O Atman é todo bem-aventurado, todo-poderoso, ele integra tudo, sabe tudo, é eternamente perfeito e puro. Ele assume esses nomes e formas chamadas de mundo (Nama Rupa Jagat), por sua livre vontade. Não existe desejo porque não existe objeto exterior. Essa vontade é chamada de Shakti. Ela é o Atman em ação. Na Nirguna, Atman, a Shakti é estática. Em Saguna, é dinâmica. O Atman não tem desejos porque é perfeito e porque não existe nada que seja objetivo para o Atman. O desejo implica uma atração, o que pressupõe uma imperfeição. Isso é a verdadeira negação da vontade que é a decisão de agir, que vem do íntimo. As vontades do Atman e o Universo vêm à vida. A vontade do Atman mantém e governa o Universo. Os seres humanos se jogam de um lado para o outro, levados pelo egoísmo, pelos desejos e pelos medos devidos à identificação com os acessórios que limitam a mente e o corpo. A idéia de limitação é denominada de egoísmo.

A meta da vida humana é a compreensão, quer visível quer invisível, da unidade que existe em todas as existências. Essa unidade sempre existiu. Esquecemos dela por causa da nossa ignorância. O nosso principal esforço na Sadhana é a remoção desse véu de ignorância, a remoção dessa idéia de que estamos confinados dentro da mente e do corpo. Logicamente, se segue que, para compreender a unidade, precisamos desistir da diversificação. Devemos manter constantemente a idéia de que somos totalmente poderosos, de que integramos completamente o todo, etc. Nesse momento não há espaço para o desejo porque na unidade não existe atração emocional e sim bem-aventurança segura, persistente, tranqüila e eterna. Falar em desejo de liberação é terminologicamente inexato. Liberação significa a obtenção do estado de infinitude. Esse já existe. Ele é a nossa verdadeira natureza. Todos os desejos de prole, riqueza, felicidade neste mundo ou no próximo, e até mesmo o desejo de liberação, deveriam ser totalmente destruídos e todas as ações dirigidas pela vontade pura e desinteressada, em direção à meta.

Esta Sadhana — a constante tentativa de sentir que você é o todo — pode ser, ou melhor, deverá ser praticada em meio à maior atividade. Esse é o ensinamento central do *Gîtâ*. Ele também é sustentado pela razão, porque Deus é Saguna e Nirguna, com forma e sem forma. Deixe a mente e o corpo trabalharem. Sinta-se além deles, como uma testemunha que os controla. Não se identifique com Adhara (suporte da mente e do corpo) mesmo quando é usado em atividade. Naturalmente, no início, tem que se fazer uso da meditação. Apenas um homem de força de vontade extraordinária pode dispensá-la. Para os seres humanos comuns é uma necessidade indispensável. Na meditação, Adhara é estável. Dessa forma, a Sadhana, o esforço para sentir a unidade, fica comparavelmente fácil. Em meio às atividades esse esforço é difícil. A Karma Yoga é mais difícil que a pura Jnana Yoga. Precisamos, no entanto, manter a prática contínua. Isso é absolutamente essencial. De outra forma, o progresso é lento, porque o simples fato de meditar por poucas horas



sobre a idéia de que você é o todo, e a identificação com o corpo e a mente por um tempo maior do dia, não ocasionam avanço rápido, ou substancial.

É muito melhor associar a palavra-símbolo OM com a idéia. Esse símbolo tem sido usado desde tempos imemoriais para expressar a idéia da unidade. Dessa forma, o método melhor é repetir OM e meditar, durante todo o tempo, na sua significação. Precisamos reservar algumas horas para a meditação pura e simples, durante a manhã e à tarde.



## CAPÍTULO VI

### OBSTÁCULOS FÍSICOS PARA A MEDITAÇÃO

#### Introdução

Os voluntários impedem a passagem daqueles que querem entrar numa conferência Pandal sem ingressos, da mesma forma que as velhas Samskaras da inimizade, do ódio, da luxúria, do ciúme, do medo, da honra, do respeito, etc., assumem formas definidas e obstruem o caminho dos aspirantes.

Um entendimento compreensivo e inteligente dos vários obstáculos que agem como barreiras no caminho da compreensão de Deus é indispensável. Somente então o aspirante achará fácil conquistá-los um a um. Da mesma maneira como um marinheiro navega com a ajuda de um prático, para dentro e para fora do porto, ao longo de uma costa perigosa, o aspirante também será capaz de dominar o oceano da espiritualidade com o auxílio do conhecimento detalhado dos obstáculos e de seus métodos de conquista. Esse é o motivo para eu fazer uma exposição muito lúcida dos vários obstáculos e dos métodos para conquistá-los.

Quando pratica a meditação o aspirante se vê às voltas com diversos tipos de obstáculos. Se tiver um entendimento compreensivo e inteligente desses obstáculos que estão em seu caminho para a compreensão de Deus e, se conhecer os métodos convenientes para dominá-los, ele poderá trilhar o caminho espiritual com facilidade e vencer esses impedimentos sem muita dificuldade.

Os obstáculos reais e sérios provêm apenas do íntimo, durante a meditação. Eles não surgem do exterior. Treine adequadamente a mente.

Tenham coragem, amigos! Deverão atravessar inúmeros obstáculos enquanto se esforçam para controlar a mente e para entrar em meditação profunda e no Samadhi.

Os aspirantes freqüentemente serão solicitados a atravessar esses obstáculos com muito cuidado, ao encontrar essas dificuldades no caminho.

Cada aspirante terá de encarar vários tipos de dificuldade no caminho espiritual. Buddha, Uddalaka e Sikhidhvaja experimentaram grandes dificuldades. Fundamentando-se nisso, vocês não precisam se desencorajar. *Nil Desperandum*. Nunca se desesperar. Os erros são os alicerces do sucesso. Concentrem todas as suas forças e coragem e marchem novamente pelo caminho, com redobrado vigor e energia. Agora descansem um pouco.

Nenhum impedimento resiste a um homem com determinação férrea e vontade de aço.



Em apenas uma simples encarnação, não se pode atingir a perfeição. Os sábios perfeitos são os produtos da soma total das ações virtuosas realizadas em várias encarnações. O Senhor Krishna disse no *Gîtâ*, "O Ioguin, trabalhando com assiduidade, purificado do pecado e perfeito em razão de suas várias encarnações, alcança o supremo Desígnio!" (Capítulo VI-45).

## 1. Peregrinação sem Objetivo

Alguns aspirantes adotaram o hábito de peregrinar sem objetivo. Não conseguem permanecer num lugar, nem mesmo por uma semana. É preciso examinar esse hábito. Eles desejam ver novos lugares, novos rostos, e querem conversar com novas pessoas. Uma pedra que rola não cria limo. Um Sadhaka deveria ficar num lugar pelo menos durante um período de doze anos (um período Tapas). Se a sua saúde for delicada, ele pode permanecer num lugar durante o verão e no período das chuvas e noutro lugar, durante os seis meses de inverno. No inverno, pode ficar ou em Rajpur (Dehra Dun), ou Rishikesh. No verão, pode ir para Badrinath, ou Uttarakasi. A Sadhana sofre, se a pessoa viaja constantemente. Quem desejar fazer Tapas e Sadhana rigorosas precisa ficar num lugar só. Andar demais ocasiona cansaço e fraqueza.

## 2. A Cessação da Sadhana

No início, o aspirante é muito entusiasta na sua Sadhana. Ele está cheio de cuidados. Ele se interessa muito. Espera obter resultados ou Siddhis. Ele se desencoraja, assim que não consegue esses resultados. Perde o interesse em sua Abhyasa e diminui os seus esforços. Desiste completamente de sua Sadhana. Algumas vezes, a mente se aborrece com determinado tipo de Sadhana. Ela deseja um outro tipo; da mesma forma que deseja variedade de comida e de outras coisas, também quer variedade no modo da Sadhana. Ela se rebela contra a prática monótona. O aspirante deveria saber como coagir a mente nessas ocasiões e como extrair dela o trabalho, através de um pouco de relaxamento. A cessação da Sadhana é um erro grave. Em nenhuma circunstância deve-se desistir das práticas espirituais. Maus pensamentos sempre esperarão para entrar pelos portões da fábrica mental. Se o aspirante terminar a Sadhana, sua mente será a oficina de trabalho para Satanás. Não espere nada. Seja sincero e regular na sua rotina diária, nas Tapas e na meditação. A Sadhana cuidará de si mesma.

A mente é o seu trabalho diário. O fruto virá por si mesmo. Deixe-me repetir aqui as palavras do Senhor Krishna — "Você deve se ocupar com a ação (Tapas, Sadhana e meditação) apenas, nunca com os seus frutos; então não deixe os frutos da ação serem o seu motivo nem se ligue à falta de ação." Os seus esforços serão coroados com ardente sucesso pelo Senhor. Demora um longo tempo para a purificação da mente e para a concentração dela numa coisa só. Seja frio e paciente. Continue regularmente com a sua Sadhana.

Seja cuidadoso na escolha de suas companhias. Pessoas indesejáveis abalam com facilidade a sua fé e a sua confiança. Tenha completa confiança em seu pro-



fessor espiritual e na Sadhana que está praticando. Nunca permita que as suas convicções sejam mudadas. Continue com fervor e entusiasmo a sua Sadhana. Obterá rápido progresso espiritual e subirá a escadaria espiritual passo a passo, e alcançará, finalmente, o derradeiro objetivo.

### 3. Deha-Adhyasa

Quando você se retira à solidão para Tapas e meditação intensas, ou quando você pratica meditação intensa num aposento tranqüilo, não se preocupe muito em fazer a barba. Deixe crescer o cabelo. Esses pensamentos mecânicos como o de fazer a barba, etc., distrairão muito a sua mente e interferirão na continuidade de pensamentos divinos. Não pense muito no corpo, no pão, na roupa, etc. Pense mais em Deus ou Atman.

### 4. As Doenças

As doenças são ocasionadas no corpo pelo fato de dormir durante o dia, pelas vigílias tarde da noite, pelo excesso de relações sexuais, pelo fato de movimentar-se nas multidões, pela contenção da urina e dos excrementos, por causa dos males causados pela alimentação insalutar, por causa de trabalho mental laborioso, por falta de exercícios, etc.

Se o estudante iogue revela algumas doenças como resultado de sua falha na observância das leis de saúde e da imprudência, ele diz: "Minhas doenças foram causadas por causa da prática da Yoga." Nesse caso abandonará a prática. Esse é o primeiro obstáculo à Yoga.

Este corpo é um instrumento para se conseguir a compreensão de Deus. Se você não possuir boa saúde, não poderá fazer nenhuma prática rigorosa de Yoga e de meditação. Portanto, mantenha esse corpo saudável e forte com exercício regular, com a prática de Asanas e Pranayamas, com comida saudável, com banhos de sol, com permanências ao ar livre, com banhos frios, etc.

Da mesma forma que as nuvens encobrem e tapam o Sol, também a nuvem da doença atrapalha o seu caminho. Mesmo assim, você não deve abandonar a prática de Japa, da concentração e da meditação. Essas nuvenzinhas de doença logo passarão. Dê sugestões à mente. "Até mesmo isso passará." Assim como você não deixa de comer nenhum dia, também não deve deixar a prática espiritual. A mente está sempre pronta a iludi-lo e a fazê-lo largar a meditação. Não ouça a voz da mente. Ouça a voz suave da alma.

A meditação em si mesma é um tônico e uma panacéia para todas as doenças. Se você estiver seriamente adoentado, pode fazer Japa e meditação leve enquanto estiver de cama.

### 5. As Discussões em Demasia

Algumas pessoas de raciocínio desenvolvido têm o hábito de entrar em discussões e controvérsias desnecessárias. Adquiriram Tarkika Buddhi. Não podem



permanecer quietos nem por um segundo. Criação oportunidades para debates acalorados. Discussões demasiadas terminam em inimizade e hostilidade. Muita energia é desperdiçada nas discussões inúteis. O intelecto é uma ajuda, se for usado na direção certa da Vichara átmica. O intelecto é um obstáculo se for usado em discussões desnecessárias. O intelecto leva o aspirante ao limiar da intuição. Até aí, e não além. O raciocínio ajuda na dedução da existência de Deus e na busca dos métodos adequados para a compreensão do Eu. A intuição transcende o raciocínio mas não o contradiz. A intuição é a percepção direta da Verdade. Nisso não há raciocínio. O raciocínio diz respeito às matérias do plano físico. Onde houver "por quê" e "para quê", aí há raciocínio. Nas matérias transcendentais que estão além do alcance da razão, o raciocínio não tem utilidade.

O intelecto ajuda bastante na reflexão e no raciocínio. Mas as pessoas que têm o raciocínio altamente desenvolvido se tornam céticas. A sua razão também se torna pervertida. Elas perdem a fé nos Vedas e nos ensinamentos dos Mahatmas. Elas dizem: "Nós somos racionalistas. Não podemos acreditar em nada que não seja comprovado pelo raciocínio. Não acreditamos nos Upanishads. Rejeitamos tudo que não esteja no domínio da razão. Não temos fé em Deus e nos Sat-Gurus." Esses assim chamados racionalistas são apenas um tipo de ateu. É muito difícil convencê-los. Eles têm uma razão impura, pervertida. Pensamentos em Deus não podem entrar em seus cérebros. Não farão nenhum tipo de Sadhana espiritual. Eles dizem: "Mostre-nos o seu Brahman dos Upanishads ou Isvara dos Bhaktas." Aqueles que tiverem uma natureza hesitante perecerão. O raciocínio é um instrumento finito. Não pode explicar muitos problemas misteriosos da vida. Os que estiverem livres do assim chamado racionalismo e da incredulidade podem marchar no caminho da compreensão de Deus.

Desista de argumentar. Fique quieto. Olhe para o íntimo. Todas as dúvidas se esclarecerão. Obterá um vislumbre do conhecimento divino. As páginas do livro íntimo do conhecimento divino se revelarão claramente para você. Pratique e sinta isso.

Os aspirantes não deverão condescender com conversas variadas nem com pensamentos multiformes apenas para tranquilizar a mente. Deverão ser sérios. Deverão somente pensar e falar em Deus.

## 6. O Meio Ambiente

Atmosfera incompatível, ambiente desfavorável e obstáculos apenas ajudarão você a prosseguir na luta com mais vigor e afinco. Você evoluirá rapidamente e desenvolverá uma imensa força de vontade e um enorme poder de resistência.

## 7. Más Companhias

Os efeitos das más companhias são altamente desastrosos. O aspirante deverá evitar todos os tipos de más companhias. A mente é preenchida com más idéias no contato com as más companhias. A pouca fé em Deus e nas Escrituras também desaparece. Dize-me com quem andas e dir-te-ei quem és. Pássaros da mesma plu-



magem vivem juntos. Isso são sábios provérbios ou máximas. São totalmente verdadeiros. Da mesma maneira como, logo no início, uma escola deve ser bem cercada contra a entrada de vacas, etc., também o neófito deverá se proteger cuidadosamente das más influências exteriores. De outra maneira, será completamente arruinado. A companhia de pessoas que mentem, que cometem adultério, que roubam, que trapaceiam, que cometem velhacarias, que são gananciosas, que consentem em conversas vãs, que falam mal dos outros pelas costas, que são mexeriqueiras, que não têm fé em Deus e nas Escrituras, etc., essa companhia deverá ser rigorosamente evitada. A companhia de mulheres ou dos que se associam com elas é perigosa.

Maus ambientes, pinturas obscenas, canções imorais, novelas que tratam do amor, cinemas, teatros, a visão do acasalamento dos animais, as palavras que fazem nascer maus pensamentos na mente, em resumo, tudo o que causar maus pensamentos na mente constitui má companhia. Os aspirantes geralmente se queixam: "Nós estivemos fazendo Sadhana pelos últimos quinze anos. Não fizemos nenhum progresso espiritual concreto." A resposta óbvia é a de que eles não evitaram inteiramente as más companhias. Os jornais tratam de todos os tipos de assuntos mundanos. Os aspirantes deverão deixar de lê-los. A leitura dos jornais produz Samskaras mundanos, causa excitação dos sentidos na mente, deixa a mente exteriorizada, induz a impressão de que o mundo é uma realidade sólida e faz com que se esqueça da Verdade que subjaz a todos esses nomes e formas.

## 8. Descobrindo Falhas

Esse é um hábito detestável do homem, que mantém-se apegado tenazmente a ele. A mente do aspirante que sempre tenta meter seu nariz nos negócios dos outros homens está sempre distraída. Como pode ele pensar em Deus, se a sua mente está sempre ocupada procurando as falhas alheias? Se você usasse pelo menos uma fração do tempo que desperdiça, na procura dos seus próprios defeitos, a essa altura, já seria um grande santo. Por que você se importa com os erros dos outros? Em primeiro lugar, aperfeiçoe-se, reforme-se e purifique-se. Lave as impurezas de sua mente em primeiro lugar. Quem se aplicar diligentemente na prática espiritual não encontrará nem mesmo um segundo para observar os afazeres dos outros. Se essa índole de procurar o erro desaparecer, não haverá mais ocasião de criticar os outros. Perde-se muito tempo em caluniar, em mexericar, em alimentar escândalos, etc. O tempo é precioso demais. Não sabemos quando o Senhor Yama nos tirará nossas vidas. Cada segundo precisa ser usado para a Contemplação Divina. Deixe o mundo seguir seus próprios caminhos. Cuide de seus próprios negócios. Limpe a sua fábrica mental. O homem que não interfere com os outros é o mais pacífico homem na Terra.

## 9. O Hábito da Autojustificativa

Para um aspirante, esse hábito é muito perigoso. É um hábito de há muito enraizado. A auto-afirmação, a auto-suficiência, a teimosia, a dissimulação, a men-



tira são as constantes acompanhantes ou as resultantes da autojustificação. Quem desenvolveu isso, nunca pode se aperfeiçoar, uma vez que não admite as próprias faltas. Essa pessoa sempre tentará justificar-se o melhor que puder e de várias maneiras. Não hesitará em contar algumas mentiras para sustentar as suas falsas afirmações. Dirá uma mentira para encobrir uma outra, e mentirá *ad infinitum*. O aspirante deverá sempre admitir seus erros, enganos, fraquezas, etc., na ocasião e lugar em que acontecerem. Apenas dessa maneira se aperfeiçoará rapidamente.

## 10. Os Impulsos

Os impulsos atrapalham a meditação. Todos os impulsos inconscientes obscuros deverão ser controlados pelo intelecto e pela vontade.

Os impulsos sexuais e a ambição são dois fatores de perturbação na meditação. Eles provocam uma guerra de guerrilhas. Eles atacam os Sadhakas repetidas vezes. Eles parecem se enfraquecer por algum tempo. Muitas vezes são revividos. Deverão ser extirpados por grandes esforços, por Vichara, por Viveka (poder de discernimento entre o Atman e Anatman, Eu superior e não-eu) e por Sivoham-Bhavana.

## 11. A Comida Impura e Imoderada

*Aharashuddhau sattvashuddhih;*

*Sattvashuddhau dlruva smritih;*

*Smritilabhe sarvagrathinam vipramokshah*

— *Chhandogya Upanishad: 7-26-2.*

“Na comida pura há uma natureza pura; numa natureza pura existe a fixação firme da memória; numa memória firme há a liberação de todos os vínculos (do coração).”

A mente é formada da porção mais sutil do alimento. Se este for impuro, a mente também se tornará impura. Isso é o ditado dos sábios e dos psicólogos. O alimento desempenha uma papel importante na evolução da mente. Ele a afeta diretamente. A carne, o peixe, os ovos, a comida embolorada e insalutar, as cebolas, o alho, etc., deverão ser evitados pelos praticantes espirituais, uma vez que excitam a paixão e o ódio. O alimento deverá ser simples, leve, saudável e nutritivo. As bebidas alcoólicas e os narcóticos deverão ser estritamente abandonados. Os gelados, os condimentos, os pratos temperados, as coisas picantes, as coisas quentes, as coisas ácidas, os doces, etc., precisam ser rejeitados.

No *Gîtâ* você encontrará: “Os alimentos que aumentam a vitalidade, a energia, o vigor, a saúde, a alegria e o bem-estar são deliciosos, leves, substanciais, agradáveis e são preciosos para os puros. O homem passional deseja comidas quentes, que produzem dor, desgosto e doença. O que está embolorado e for insípido, está podre e corrompido; as sobras e as comidas sujas são alimentos apropriados para a escuridão.” — (Capítulo XVIII-8, 9, 10). Os aspirantes não deverão sobrecarregar o estômago. Noventa por cento dos males têm origem na imoderação da dieta. As



peessoas desenvolveram, desde a infância, o hábito de comer mais do que é realmente necessário. As mães hindus enchem o estômago de suas crianças com alimento em demasia. Essa não é a maneira de cuidar e de amar suas crianças. A superalimentação produz sonolência e faz adormecer incontinentemente. Se não houver fome, não haverá necessidade de você se alimentar. As refeições noturnas deverão ser muito leves para os Sadhakas. Meio *seer* de leite com uma ou duas bananas é mais que suficiente. Sobrecarregar o estômago é o fator principal das poluções noturnas. Os Sannyasins e os aspirantes deverão receber suas *bhiksha* das mãos daqueles chefes de família que ganham a sua vida por meios honestos.

## 12. A Irregularidade na Sadhana

Esse é também um grande obstáculo no caminho da realização. Da mesma forma como um homem deve ser regular em se alimentar, também deve ser rigorosamente regular em sua Sadhana. Deve levantar-se pontualmente às 3,30 ou 4,00 horas da madrugada e começar sua Japa e sua meditação. A pessoa pode ficar facilmente e sem esforço com disposição meditativa se fizer sua Sadhana em horas pre-determinadas, tanto à noite como pela manhã. No inverno, pode-se realizar quatro sessões. A pessoa deverá ter a mesma postura, no mesmo quarto, no mesmo assento, o mesmo Bhava, ter a mesma atitude mental no mesmo horário para a meditação. Todos deverão seguir uma rotina diária ou Dinacharya e deverão mantê-la a qualquer custo. A indulgência com a mente transtornará todo o programa. Deveremos meditar regularmente. O homem deverá fazer a Sadhana espiritual incansavelmente, com infatigável energia, paciência asinina, vontade férrea e determinação de aço. Só assim o único sucesso seguro é possível. As refeições deverão ser tomadas em horário uniforme. Deveremos ir dormir e levantar em horário determinado. Veja como o Sol é tão regular no seu surgimento e no seu trabalho diário!

## 13. As Contrações

No início de sua prática, você pode ter contrações das mãos, das pernas, do tronco e do corpo inteiro. Algumas vezes, as contrações são terríveis. Não tenha medo. Não se preocupe. Isso não é nada. Não pode causar nada. Elas são devidas à contração muscular repentina, por causa da nova influência prânica ou dos novos estímulos nervosos. Lembre-se que novas correntes de nervos são formadas devido à purificação dos Nadis na Sadhana. Esses espasmos musculares logo passarão. Às vezes, há tremores do corpo durante a meditação. Isso se deve ao Prana que está sendo levado até o cérebro no processo da meditação, a partir do tronco, etc. Não tenha medo. Não pare a meditação. Terá de passar por todos estes estágios. Quando conseguir fazê-lo, estará se aperfeiçoando. Você está progredindo. Labute e persevere. Seja cuidadoso. A ajuda vem de dentro, de Sakshi, de Antaryamin, de Kutas-tha-Pratyag-Atman. Essas todas são novas sensações. Durante a meditação, algumas pessoas recebem inspiração e compõem belos poemas. Recorde-se delas, se você receber essa inspiração poética.



#### 14. A Necessidade de Brahmacharya

Sem a prática do celibato não é possível o progresso espiritual. O sêmen é uma força dinâmica. Deverá ser convertido em Ojas ou em energia espiritual por pensamentos puros, por Japa e por meditação. Os que estiverem muito ansiosos para ter a compreensão de Deus deverão manter rigorosamente o celibato ininterrupto. Os chefes de família quebram os seus votos devido à fraqueza e por isso não evoluem muito no caminho espiritual. Eles avançam dois degraus na escadaria espiritual e depois descem imediatamente até o chão, por falta de celibato. Isso é um triste erro. Eles deverão dormir separados de suas mulheres. Eles deverão ser muito sérios. Deverão entender a gravidade da situação. Fazer um voto é um ato muito sagrado. Precisa ser mantido a qualquer custo. Somente o homem é o verdadeiro culpado. Ele viola as leis e as normas. As mulheres conseguem se controlar melhor que os homens, embora os Sastras digam que elas são oito vezes mais passionais que eles.

Lembre-se das vantagens do Brahmacharya e dos perigos da perda do sêmen. Desperdício de sêmen causa fraqueza nervosa, exaustão e morte prematura. O ato sexual destrói o vigor da mente, do corpo e dos Indriyas e aniquila a memória, o entendimento e o intelecto. Esse corpo é destinado à realização de Deus. Ele precisa ser bem usado para o propósito mais elevado, o espiritual. É muito difícil conseguir um nascimento humano. Lembre-se daqueles santos Brahmachari que conquistaram reputação e glória imortais. Você também pode atingir a grandeza se preservar essa energia vital e usá-la para a contemplação divina. Agora você não está engatinhando. Já aprendeu a se levantar e a andar. Você é um homem. Comporte-se como tal. Observe estritamente o voto de Brahmacharya. Deixe que a sua mulher também entenda e compreenda a importância e a glória de Brahmacharya. Arranje para ela livros religiosos para estudo diário. Peça que ela se firme em Ekadasi e faça Japa de qualquer Mantra, 21.600 vezes por dia. Refugie-se no nome de Deus e na Japa. Todos os obstáculos serão removidos, e você poderá manter seu voto sagrado.

São Paulo disse: "É bom que o homem não toque numa mulher." Buddha disse: "Um homem sábio deverá evitar a vida de casado como se ela fosse um pedaço incandescente de carvão aceso."

#### 15. Ojas

Ojas é a energia espiritual que está armazenada no cérebro. A energia sexual pode ser transformada em Ojas Shakti e ser armazenada no cérebro através dos pensamentos sublimes, da meditação, da Japa, do culto e de Pranayama. Essa energia pode ser usada na contemplação divina e para os propósitos espirituais.

O ódio e a energia muscular também podem ser transformados em Ojas. Um homem que tiver uma grande porção de Ojas no cérebro pode desenvolver imenso trabalho mental. Ele é muito inteligente. Possui uma aura magnética e olhos brilhantes. Pode influenciar as pessoas com poucas palavras. Um discurso curto



pode causar profunda impressão nas mentes dos ouvintes. Sua fala é excitante. Ele tem uma personalidade que inspira reverência. Sri Ankara, um Brahmacharin-Akhanda realizou maravilhas através do poder da Ojas. Ele fez Digvijaya e manteve controvérsias e debates acalorados em diversas partes da Índia com os estudiosos, através do seu poder de Ojas. Um Ioguin sempre dirige sua atenção para o acúmulo dessa energia divina através da castidade ininterrupta.

## 16. A Necessidade de Yama e de Niyama

Você não é capaz de entrar em Samadhi porque não consegue praticar a meditação. Não consegue meditar profundamente porque não consegue fixar a mente com firmeza, ou se concentrar. Você não consegue concentrar-se adequadamente porque não é capaz de praticar Pratyahara ou a separação completa entre os sentidos e as coisas. Não consegue praticar completamente Pratyahara porque não obteve domínio sobre as Asanas e Pranayama e porque não se estabilizou em Yama e Niyama, que são os fundamentos da Yoga.

## 17. A Soltura da Língua

Um dos hábitos maus que diminuem o poder espiritual é o de falar demais. Se um homem fala demais ele sofre de soltura da língua. Pessoas silenciosas não conseguem sentar-se nem mesmo por um segundo com essas pessoas tagarelas ou prolixas. Essas falarão quinhentas palavras por segundo. Há um dínamo elétrico da fala em suas línguas. São pessoas que não têm descanso. Se você trancar essas pessoas num quarto solitário por um dia, elas morrerão. Falar demais ocasiona grande perda de energia. A energia que é gasta no falar deve ser conservada e usada para a contemplação divina. O Vak-Indriya distrai consideravelmente a mente. Um homem loquaz não pode sonhar em ter paz, nem que seja por pouco tempo. Um aspirante deverá falar somente poucas palavras quando necessárias, e essas ainda acerca de assuntos espirituais. Um homem tagarela não está apto para o caminho espiritual. Pratique Mowna diariamente por duas horas, especialmente durante as refeições. Aos domingos, observe Mowna completo durante as 24 horas. Faça uma porção de Japa e de meditação durante Mowna. O Mowna que é observado durante a meditação não pode ser confundido com o voto de silêncio. Também o sono não pode ser tomado como Mowna. Mowna deverá ser observado pelos chefes de família no momento em que houver grande oportunidade para conversar e quando as visitas vierem à sua casa. Apenas nesse caso pode ser testado o impulso de falar. As senhoras são muito tagarelas. Elas criam encrencas na casa por causa de conversas vãs e das bisbilhotices. Elas deveriam, particularmente, observar Mowna. Você deverá falar apenas medindo as palavras. Falar demais pertence à natureza rajásica. Observando Mowna há grande paz. Pela prática gradativa, prolongue Mowna até a duração de três meses.



## 18. A Necessidade de um Mestre

"Se essas verdades foram contadas a alguém que tem a alma elevada, que possui suprema devoção a Deus e também, na mesma medida, a seu professor ou Guru, somente nesse caso elas sobressair-se-ão. Na verdade, somente então elas se distinguirão das demais."

— *Svetasvataropaniṣad: VI-23.*

O caminho espiritual é espinhoso, irregular e íngreme. Ele está envolto pela escuridão. A orientação de um Guru que já o percorreu é imperativamente necessária. Ele estará apto a iluminar e remover os obstáculos do caminho. O conhecimento do eu superior é revelado através de Parampara e ministrado ao discípulo pelo Guru sucessivamente. Matsyendranath ensinou Brahma-Vidya à Nivrittinath. Nivrittinath passou esse conhecimento para Jnanadev, e assim por diante. Gaudapada iniciou Govindapada nos mistérios de Kaivalyam. Govindapada instruiu Sankaracharya. Este instruiu Sureshwaracharya e assim por diante.

O caminho espiritual, em linhas gerais, é bastante diferente. Não é como escrever uma tese para o exame de M.A.\* A ajuda de um professor é necessária em todos os momentos. Os aspirantes jovens se tornam auto-suficientes, arrogantes, e auto-afirmativos nesses dias de hoje. Não se importam em acatar as ordens de um Guru. Não desejam tê-lo. Desejam independência desde o início. Aplicam de maneira absurda e com um intelecto pervertido, a doutrina do Neti-Neti, e Bhaga-Tyaga-Lakshana no caso do Guru e dizem — "Sarvam Khalvidam Brahma — Na Gurur Na Sishyah — Chidananda Rupah Sivoham Sivoham." Eles pensam que estão em Turiya Avastha, quando não sabem nem mesmo o ABC da verdade da espiritualidade. Isso é a filosofia de Asuras, demônios ou Satãs. Eles confundem licenciabilidade ou "seguir seus próprios caminhos e a sua doce vontade", com liberdade. Esse é um engano sério e lamentável. Esse é o motivo porque não evoluem. Perdem a fé na eficácia da Sadhana e na existência de Deus. Vagueiam de maneira feliz e sem objetivo de Kashmir à Gangotri e de Gangotri para Rameshwaram, conversando sobre bobagens no caminho, falando alguma coisa a respeito de Vichar Sagar, alguma coisa a respeito de Panchadasi, assumindo ares de Jivanmuktas.

Quem viver sob a orientação de um Guru durante doze anos, quem obedecer rigorosamente as suas ordens, quem servi-lo sinceramente como se ele fosse Para Brahman, pode desenvolver-se realmente no caminho espiritual. Não há outra maneira de evoluir espiritualmente. Enquanto o mundo existir, haverá livros e mestres espirituais. O número de Jivanmuktas pode ser menor em Kali Yuga que em Satya Yuga. Se você não conseguir um Guru ideal, pode escolher para seu Guru um aspirante veterano que já esteja trilhando o caminho para a compreensão de Deus por alguns anos, que seja íntegro e honesto, altruísta e livre de egoísmo e de orgulho, que tenha um bom caráter, e que tenha um bom conhecimento das Sastras. Viva com ele durante algum tempo. Estude-o cuidadosamente. Se estiver satisfeito tome-o para seu mestre e siga rigorosamente as suas instruções. Depois de tê-lo aceito de vez como Guru, nunca suspeite dele ou procure erros no seu procedimento. Não troque muitas vezes de Guru; você ficará confuso, terá diversas idéias conflitantes.

\* *Master of Arts* = Licenciado em Letras (Universidade de Oxford ou Cambridge, Inglaterra) (N.T.).



Cada pessoa tem sua própria Sadhana. Não conseguirá aperfeiçoar-se, se trocar frequentemente o método da sua Sadhana. Atenha-se a um Guru e às suas instruções. Siga um método só e evoluirá rapidamente. Devoção sincera ou Guru, ideal, um tipo único de Sadhana e dedicação de todo o coração são os requisitos indispensáveis para a compreensão de Deus.

**Cuidado com os falsos Gurus.** Há muitos nos dias de hoje. Eles exibirão alguns truques ou façanhas para atrair as pessoas. Considere como impostores aqueles que são orgulhosos, que estão procurando aliciar discípulos e que querem acumular dinheiro, que falam sobre assuntos mundanos, que são tagarelas, que se misturam às pessoas mundanas e às mulheres e os que são voluptuosos. Não se deixe iludir por suas palavras e doces sermões.

Com relação a isso, não é fora de propósito mencionar a história de um homem que buscava um Sadguru, que encontrou afinal. O estudante pediu ao Guru: "Ó venerável Senhor, dê-me Upadesha." O Guru perguntou: "Que tipo de Upadesha quer?" O discípulo perguntou: "Ó querido mestre! Quem é superior, o discípulo ou o Guru?" Ao que o Guru respondeu: "O guru é superior ao discípulo." Este então disse: "Ó amado Guru! Faça-me um Guru. Gosto disso." Desse tipo de discípulo há abundância nos nossos dias.

### 19. A Indigestão, etc.

Sobrecarregar o estômago, trabalhar tanto que haja fadiga ou estafa, falar demais, comer alimentos pesados à noite, ligar-se demasiadamente às pessoas, tudo isso são obstáculos no caminho da Yoga. Se sofrer de dispepsia, de eructações, de vômitos, de disenteria ou qualquer outra doença ou quando estiver muito fatigado não deverá praticar a Yoga.

### 20. A Saúde Precária

A compreensão de Deus não é possível sem Sadhana ou prática espiritual. Essa não é possível sem boa saúde. Um corpo adoentado ou debilitado atrapalha Abhyasa ou a disciplina. O aspirante deve se empenhar ao máximo em manter a boa saúde através de exercício regular, através de Asana, de Pranayama, de dieta moderada, de caminhadas e corridas ao ar livre, de regularidade no trabalho, nas refeições e no sono, etc. As drogas devem ser evitadas tanto quanto possível. Deve valer-se de métodos de cura naturais assim como o ar livre, a comida saudável, o banho frio e a adaptação dietética. O aspirante também deve manter uma atitude alegre da mente em todas as circunstâncias da vida. A alegria é um poderoso tônico mental. Existe uma ligação íntima entre o corpo e a mente. Se esta for alegre, o corpo também fica saudável. Esse é o motivo porque os médicos prescrevem o riso como um remédio diário no tratamento das moléstias: deve-se rir três vezes por dia.

Alguns aspirantes tolos se recusam a tomar remédios quando estão seriamente doentes. Eles dizem: "Isso é Prarabdha. Não podemos ir contra Prarabdha. Tomar remédio é contra a vontade de Deus. O corpo é Mithya, ele é Anatman. Se eu tomar remédio isso aumentará Deha Adhyasa ou a idéia do corpo." Essa é uma filosofia



tola. Tome remédio. Faça Purusharta, deixe os resultados para Prarabdha. Isso é sabedoria. Essas pessoas tolas torturam desnecessariamente o corpo, permitem que a doença crie raízes profundas e arruinam a sua saúde. Não podem fazer qualquer Sadhana. Arruinam este instrumento por terem uma idéia errônea sobre a Vedanta. A Vedanta diz: "Não se prendam a este corpo. Porém, mantenham-no limpo, forte e saudável através da Sadhana constante e severa. Esse corpo é um barco que deve atravessar até a margem oposta, até o lado da imortalidade. Ele é como um cavalo que deverá levá-lo ao seu destino. Alimente bem o cavalo, mas desista da idéia de posse." Diga-me, amigo, o que é melhor: tomar um purgante, tomar remédio durante alguns dias, dominar as dificuldades em alguns dias, começar rapidamente de novo com a Sadhana, ou negligenciar a doença deixando de tomar remédios permitindo que ela se agrave, sofrendo durante um ou dois meses por causa dessa negligência, tendo transformado esse mal numa doença crônica ou incurável? Com isso você interromperá a Sadhana durante um mês.

Há uma classe de indianos chamados de Rasayanas que tentam fortalecer o corpo e a saúde tomando Siddha-Kalpas. Afirmam que este corpo pode ser tornado imortal. Dizem: "Esse corpo é um instrumento para a compreensão de Deus. Isso não é possível sem um corpo forte e saudável. O homem pode fazer progressos na Yoga e morrer antes de atingir a perfeição; ele assume outro nascimento e então pratica a Ioga durante alguns anos e morre novamente. Dessa maneira, perde-se muito tempo nesses sucessivos nascimentos e mortes. Se o corpo for mantido forte e saudável durante um longo tempo, um homem pode atingir a compreensão de Deus numa só encarnação." Por essa razão, eles prescrevem Kalpas feitos de essência Nim, de noz-vômica, de ouro, de arsênico, de enxofre, de mercúrio, etc. Num corpo tornado inflexível graças a esses tônicos, não entrarão doenças. No início os Rasayanas começam a Sadhana espiritual depois de tomarem o corpo suficientemente forte e saudável.

## 21. Os Supostos Amigos

Os supostos amigos são na verdade seus inimigos. Você não pode encontrar neste mundo nem mesmo um único amigo desinteressado. O seu verdadeiro amigo que o atende nas necessidades é Deus, o que mora no seu coração. Os amigos mundanos procuram você visando dinheiro e outros confortos quando você tem bastante, ou quando virem você passeando de Rolls Royce por aí. Se você estiver passando por uma fase adversa, ninguém virá cuidar de você. Até mesmo os seus filhos e a sua esposa o abandonarão. Este mundo está cheio de avareza, de hipocrisia, de falsidade, de lisonja, de mentira, de impostura e de egoísmo. Seja cauteloso. Os amigos aparecem para manter conversas inúteis e para fazê-lo perder tempo. Eles não fazem idéia do valor do tempo. Querem fazê-lo decair e torná-lo mundano também. Dirão: "Amigo, o que está fazendo? Ganhe tanto dinheiro quanto puder, viva com conforto agora; coma, beba e divirta-se. Vamos ao cinema. Hoje está passando uma produção nova de Hollywood neste e naquele cinema. Há belos números de dança. Quem conhece o futuro? Onde está Deus? Onde é o céu? Não há reencarnação. Não existe Mukti. Tudo isso é conversa fiada dos Pandits. Aproveite agora. Por que jejua? Não há nada além desse mundo. Desista da Sadhana e



da meditação. Você está perdendo tempo.” Receberá todo o tipo de conselhos como esses, dos seus amigos mundanos. Corte impiedosamente todos os relacionamentos. Não fale com seus amigos, por mais sinceros que pareçam ser. Esconda-se, viva sempre sozinho. Confie apenas naquele amigo imortal que mora em seu coração. Somente então estará perfeitamente a salvo. Ele lhe dará tudo o que quiser. Ouça o Seu doce conselho, que vem do íntimo, com concentração e siga-o.

## 22. A Natureza Sociável

Para fazer Karma Yoga é muito bom ter uma natureza sociável. Para praticar Dhyana Yoga, entretanto, ela é muito prejudicial. Ela esgota você, torna a sua mente inquieta. Essa sua natureza sociável convida muitos amigos que perturbam você de várias maneiras.

## 23. Tandri-Alasya-Nidra

Tandri é o estado de sonolência. Alasya é a preguiça. Nidra é o sono. Laya também significa sono. Alasya e Tandri são as precursoras do sono. Esses três estados são os grandes obstáculos no caminho da compreensão. O sono é uma grande força de Maya. Ele é Nidra-Sakti.

Laya ou inatividade mental é um estado equivalente ao sono profundo. Isso é o mesmo que uma fonte do mal, como a paixão. Acorde a mente em Laya. Você imaginará que está meditando. A mente imediatamente entrará na velha rotina, penetrando Mula-Ajnana para, num piscar de olhos, descansar. Você duvidará: “Vou dormir, ou devo meditar agora? Acho que tirarei uma soneca, uma vez que, agora, sinto o corpo e os membros pesados.” O sono é um grande impedimento e ele é muito poderoso. Muito embora um Sadhaka seja muito atento e cuidadoso, de vez em quando é subjugado pelo sono. Esse é um hábito muito forte. Leva tempo e exige grande força de vontade eliminar esse velho costume.

Arjuna é chamado de Gudakesa, ou conquistador do sono. O senhor Krishna falou com ele: “Ó Gudakesa!” Lakshmana também dominou o sono. Além dessas duas pessoas que venceram o sono, não ouvimos falar de mais ninguém que o tivesse feito. Existem pessoas que reduziram as suas horas de sono para duas ou três. Até mesmo os Ioguis e os Jnanins dormem durante duas ou três horas. O sono é um fenômeno psicológico. O cérebro precisa descansar ao menos durante um pouco de tempo. De outro modo, o homem se sente sonolento e cansado. Não pode nem trabalhar, nem meditar. O sono de um Jnani é diferente do sono de um homem mundano. No caso de um Jnani, Samskaras de Brahma-Abhyasa poderosas estão presentes. É algo parecido à Brahma-Nishta. Deveríamos ser cuidadosos ao reduzir o sono.

Essa é a maneira de diminuir seu sono. Reduza-o aos poucos. Nos primeiros quatro meses, vá para a cama às 11 horas da noite e levante-se às 4 da manhã. Durma durante cinco horas. Nos próximos quatro meses vá para a cama às 12 horas da noite e levante-se às 3 da madrugada. Assim, gradativamente, reduza as horas de sono.



Reduzindo as horas de sono, os Sadhakas ganham tempo para a sua Sadhana. A prática da redução das horas de sono, no início, será muito aborrecida. Quando os hábitos mudarem, afinal, você achará isso agradável.

Desista de comer arroz e comidas pesadas à noite. Faça uma dieta de alimentos leves, como o leite e as frutas. Será capaz de levantar-se cedo pela manhã. O sono não vencerá você quando estiver meditando. Tamas entra e o sono sobrevirá uma hora depois de você começar a meditação.

Pratique Sirshasana, Sarvangasana, Bhujangasana, Salabhasana e Dhanurasana. Antes de começar a meditação, faça um pouco de Pranayama. Não ficará sonolento durante a meditação.

Algumas vezes, durante a meditação, a mente cai de repente na velha rotina de dormir. Os aspirantes pensam que estão meditando quando, na verdade, estão dormindo. Borrife água fria no rosto. Levante-se e cante, faça Kirtan vigoroso durante cinco ou dez minutos. Dessa forma dissipará facilmente o sono. Se este aparecer, mantenha a luz acesa.

Quando a meditação já for um hábito e o costume de levantar-se às 4 da madrugada estiver bem firmado, se comer com moderação à noite, o sono não lhe causará aborrecimentos durante a meditação. Quando o sono tenta dominar você, repita durante algum tempo o Mantra em voz alta. Sente-se em Vajrasana.

Os aspirantes meditam durante uma hora pela manhã, entre as 4 e 5 horas da madrugada e, em seguida, são dominados pelo sono. Recomeçam a dormir a partir das 5 horas da manhã. Isso é uma queixa geral. Faça 10 ou 20 séries de Pranayama às 5 horas. Faça Sirshasana durante 2 minutos. Estará disposto para a meditação. Use sempre o seu bom-senso. O velho hábito pode voltar muitas vezes. Desarraigue-o repetidas vezes com práticas adequadas, com força de vontade, com oração, etc. É altamente recomendável a prática de manter vigília sobre Sivaratri e Sri Krishna Janmashtami. Os cristãos também ficam acordados nas noites de Natal e de Ano-Novo.

Durante a meditação, o sono subjuga o aspirante. Ele começa a duvidar se esteve meditando ou dormindo. Se alguém estiver verdadeiramente meditando, seu corpo ficará leve e sua mente ficará bem disposta. Se estiver dormindo, o corpo e as pálpebras ficarão pesados e a mente ficará obtusa.

#### 24. Os Prazeres Vulgares

Os perfumes, as camas macias, a leitura de novelas e de romances, a ida aos cinemas, a música vulgar, as danças, as flores, a companhia de mulheres, a dieta rajásica, todas essas coisas excitam as paixões e causam perturbação na mente. Sal em demasia, muitos gelados, doces em excesso causam sede intensa e perturbam a meditação. Conversas em demasia, andar demais, trabalhar em excesso e envolvimento demasiados perturbam a mente durante a meditação.

#### 25. A Riqueza

Artha (riqueza) é, na verdade, Anartha (o mal). Conseguir a riqueza é difícil. Protegê-la é ainda mais difícil. Se a riqueza for diminuída isso também é penoso.



Se ela se perder, isso causa um sofrimento insuportável. Você não pode conquistar e amealhar riquezas sem cometer grandes pecados. A riqueza traz consigo muita ansiedade. Por esse motivo, evite-a.

Os funcionários aposentados ficam nas margens do Ganges e praticam Japa e meditação por alguns anos, mas não fazem progressos visíveis. Por quê? Porque eles usam a sua grande pensão para eles mesmos, para seus filhos e suas filhas. Não a gastam na caridade. Dependem do dinheiro para tudo.

Deixe-os gastar todo seu dinheiro fazendo caridade, confiando em Deus. Deixe-os viver de Bhiksha. Farão, seguramente, um concreto progresso espiritual.



## CAPÍTULO VII

### OS OBSTÁCULOS MENTAIS À MEDITAÇÃO

#### 1. A Cólera

Ela é um portão para o inferno que destrói o conhecimento do Eu superior. A cólera nasce de Rajas. Ela é um poluidora de tudo e tudo consome, é a maior inimiga da paz. Ela é uma modificação do desejo intenso. Da mesma forma como o leite é transformado em coalhada, assim também a sensualidade ou o desejo se transformam em rancor. Quando o desejo de um homem não é satisfeito, ele fica com raiva. Em seguida, sua mente torna-se confusa; ele perde a memória e o entendimento. Ele sucumbe. Quando um homem fica com raiva, diz e faz o que quer. Comete assassinato. Uma palavra acalorada resulta em luta e mágoa. Ele fica como que intoxicado. Perde os seus sentidos durante alguns momentos, não sabe com exatidão o que está fazendo. Ele é uma presa do rancor. Está sob o impulso da raiva. A raiva é uma forma de Shakti ou Devi. No Chandipatha você encontrará:

*“Ya devi sarva-bhuteshu  
Krodharupena samsthita  
Namas-tasyai namas-tasyai  
Namas-tasyai namo namah.”*

“Eu me curvo diante daquele Devi que está estabelecido sob a forma da cólera em todos os seres.”

O ressentimento, a indignação, a fúria, a ira e a irritação são todas variações da cólera, variando em grau de intensidade. Se um homem quiser corrigir um outro e usa desinteressadamente da indignação como de uma força para testá-lo e aperfeiçoá-lo, então isso é chamado de “raiva justa”. Suponha que um homem moleste uma garota e tente violentá-la; se alguém que presencie o fato se encolerizar contra esse criminoso, isso é chamado de “indignação justificada”. Essa não é uma indignação ruim. Somente quando a raiva for causada pela ambição ou por motivos egoístas é que ela é má. Às vezes, um professor religioso tem que mostrar uma certa severidade para corrigir seus discípulos. Também isso não é mau. Deve-se fazer isso. Mas ele deverá ficar intimamente calmo, e indignado e impetuoso exteriormente. Não deve permitir que a indignação crie raízes profundas em sua Antahkarana durante muito tempo. Ela deverá passar logo, como uma onda do mar.

Se uma pessoa fica freqüentemente irritada por ninharias, isso é um sinal de fraqueza mental. Pode-se controlar a irritabilidade desenvolvendo a paciência,



Vichara, Kshama, o amor, a misericórdia e o espírito de assistência aos outros. Quando a raiva é controlada, ela é transformada numa energia que pode mover o mundo. Ela se transforma em Ojas da mesma maneira que o calor ou a luz é transformada em eletricidade. A energia assume outra forma. Se o aspirante controlou completamente a raiva, ele já completou metade de sua Sadhana. Controlar a cólera significa controlar também a luxúria. Todos os vícios, as más qualidades e ações erradas se originam na cólera. Se esta for controlada, os defeitos morrem por si mesmos. Quem controlar a raiva não poderá praticar más ações ou proceder mal. Será sempre justo. Uma pessoa facilmente irritável, sempre é injusta. Ela é conduzida por seus impulsos e emoções. Perda demasiada de sêmen é a causa principal da irritabilidade e da cólera. A causa-raiz da cólera é o egoísmo. O egoísmo deverá ser removido através de Vichara. Somente então a pessoa pode controlar completamente a raiva até a sua própria raiz. Pode-se controlá-la até certo ponto através do desenvolvimento das virtudes opostas tais como Kshama, o amor, Shanti, Karuna e a amizade. A sua violência pode ser reduzida. Jnana apenas liberta completamente todas Samskaras. A prática de Mowna é de grande ajuda no controle da cólera. É muito difícil prever quando alguém vai ficar furioso. De repente ele tem um terrível acesso de raiva por motivos banais. Quando a raiva assume uma forma grave, fica difícil de controlar. Ela deverá ser controlada quando assumir a forma de uma pequena agitação na mente subconsciente. Sempre que houver um sinal de irritabilidade deveremos observar a mente com cuidado.

Quando um homem está furioso, ele perdeu todo o controle. A cólera ganha força pela repetição. Se ela for contida, o homem aumenta gradualmente sua força de vontade. Um aspirante deverá dirigir toda sua atenção na conquista deste inimigo poderoso. Alimentação sáttvica, Japa, meditação, oração, Satsanga, Vichara, assistência, Kirtan, Brahmacharya, Pranayama — tudo isso pavimentará o longo caminho da eliminação dessa imperfeição terrível. Deverá ser adotado um método combinado para removê-la. Quando um homem se exceder com você, tente manter-se quieto. Suporte o insulto. Ganhará força. Para começar, contenha os impulsos e as emoções. Sempre que houver probabilidade de um ataque de raiva durante a conversa ou o debate, pare de falar. Tente sempre falar com palavras doces e suaves (Madhura e Mridu). As palavras precisam ser suaves e os argumentos duros, mas se as palavras forem contundentes isso trará discórdia. Se você achar difícil controlar a cólera, deixe de imediato o lugar, e faça uma caminhada rápida. Beba imediatamente um pouco de água fria. O hábito de fumar, de comer carne e de beber bebidas alcoólicas torna o coração muito irritável. Por essa razão deveria ser completamente abandonado. O fumo causa as doenças cardíacas. Dá origem ao “coração de fumante” que se irrita facilmente.

Seja cauteloso na escolha dos amigos. Fale pouco, envolva-se pouco com as pessoas. Mergulhe na Sadhana espiritual. Pense que o mundo é um longo sonho; que ele é Mithya. Isso evitará a cólera. Faça Vichara: “O que significa maltratar? O que eu ganho ficando zangado? Apenas perda de energia e de tempo. Eu não sou o corpo. O Atman é o mesmo em todos.” Isso removerá a raiva por completo. A raiva deteriora o sangue, lança muitos venenos nele.

São lembrados exemplos de mulheres que mataram suas crianças ao alimentá-las com leite materno quando estavam num acesso de raiva. À luz da moderna psicologia, todas as doenças têm origem na raiva. O reumatismo, as doenças car-



díacas e nervosas devem-se à raiva. O sistema nervoso inteiro é completamente danificado por um acesso de raiva. Leva meses para restaurar o seu equilíbrio normal.

## 2. A Calúnia

Esse é um costume abominável de pessoas com mente fútil. Quase todas as pessoas são vítimas dessa horrível imperfeição. A calúnia se transformou num hábito enraizado de pessoas de espírito mesquinho, de pessoas nocivas. Essa é uma Tamo-Guna Vritti. A Lila deste mundo é mantida por esse mau hábito do homem. Maya é a arma poderosa para espalhar a intranqüilidade por todo o mundo. Se você observar quatro homens sentados num grupo, saiba que alguma calúnia estará sendo dita. Se considerar que quatro Sadhus estão conversando, pode deduzir, sem sombra de dúvida, que estão caluniando alguém. O Sadhu estará dizendo: "A comida daquela Kshetra é muito ruim. Aquele Swamiji é um homem muito mau." O hábito de caluniar é muito mais freqüente entre os assim chamados Sadhus do que entre os chefes de família. Mesmo os Sannyasins educados e os chefes de família não estão livres dessa doença pavorosa. Um Sadhu verdadeiro, empenhado na contemplação, estará sempre sozinho.

A causa-raiz da calúnia é a ignorância ou o ciúme. O caluniador quer arrasar ou destruir o homem que é próspero por meio de falso aviltamento, de difamação, de calúnia, de falsas acusações, etc. Não existe outro empenho para um caluniador senão o de alimentar escândalos. Ele vive da malediscência. Ele sente prazer em difamar e caluniar os outros. Essa é a sua Svabhava. Os difamadores são uma ameaça para a sociedade. Eles são os piores criminosos. Precisam de uma punição exemplar. Os companheiros da calúnia são a falsidade, a desonestidade, a astúcia, a chicana, as evasivas, os truques e os artifícios. Um caluniador nunca pode ter uma mente calma, tranqüila. Sua mente está sempre planejando ou urdindo, em direções erradas. Um aspirante deverá estar completamente livre desse vício medonho. Deverá andar sozinho, viver sozinho, comer sozinho e meditar sozinho. Se um homem que não removeu o ciúme, a calúnia, a cólera, o orgulho e o egoísmo disser que "eu estou meditando seis horas por dia", isso será tolice. Não há esperança de obter um ânimo meditativo mesmo por seis minutos, a não ser que o homem remova todas essas Vrittis más e purifique em primeiro lugar a sua mente, prestando serviços desinteressados durante seis anos.

## 3. A Depressão

Devido aos efeitos de Samskaras anteriores, à influência de entidades astrais, de espíritos maus, de má companhia, de dias nublados, à indisposição estomacal (indigestão) e à prisão de ventre, muitas vezes os neófitos são presas da depressão, quando estão meditando. Trate a causa. Remova a causa. Não permita que a depressão domine você. Imediatamente faça uma longa caminhada em passo ligeiro, corra ao ar livre, cante canções religiosas. Entoe OM em voz alta durante uma hora. Ande ao longo da margem do rio ou na praia. Se souber, toque o harmônio. Mante-



nha pensamentos alegres e dê boas risadas. Se for necessário tome um purgante e uma dose de qualquer mistura carminativa.

Faça algumas Kumbhakas e Sitali Pranayama. Beba um copo pequeno de suco de laranja, chá ou café. Leia algumas passagens exaltadoras do *Avadhoota Gîtâ* ou dos *Upanishads*.

Quando a depressão aborrecer você, a mente se revoltará. Os Indriyas se divertirão às suas custas. As Vasanas decorrentes afluirão à superfície da mente e o atormentarão. Pensamentos sensuais agitarão a mente e tentarão esmagar você. Seja corajoso. Mantenha-se inflexível. Enfrente esses embates passageiros, mantendo a mente impassível. Não se identifique com esses obstáculos. Aumente o seu período de Japa e de meditação. Fortaleça Vairagya e também o discernimento. Ore com fervor. Viva de leite e de frutas. Todos esses obstáculos passarão como passa uma nuvem. Com a remoção de todos os aborrecimentos, você brilhará gloriosamente. O aperfeiçoamento será conhecido por você. Haverá mudança na mente, no modo de falar e em todas as suas ações.

#### 4. A Dúvida (Samsaya)

Um aspirante começa a duvidar da existência de Deus, se conseguirá ou não compreendê-Lo, se está ou não fazendo corretamente seus exercícios. A carência de fé é um obstáculo perigoso no caminho espiritual. Quando aparecem essas dúvidas, o estudante arrefece os seus esforços. Maya é muito poderosa. Maya é misteriosa. Ela ilude as pessoas através da dúvida e do esquecimento. A mente é Maya. A mente embarça as pessoas através da dúvida. Às vezes, uma pessoa desiste completamente da Sadhana. Isso é um erro grave. Cada vez que a dúvida quiser dominar um estudante, ele deve imediatamente recorrer à companhia dos Mahatmas e permanecer por algum tempo sob a influência de suas correntes. Deverá esclarecer suas dúvidas conversando com eles. Com freqüência um aspirante inicia sua Sadhana com a expectativa de obter tantos Siddhis em pouco tempo! Como não consegue isso, ele desanima e pára com sua prática. Na maioria dos casos, é esse o aborrecimento. Ele pensa que a Kundalini será despertada em seis meses e que terá clarividência, clariaudiência, que saberá ler os pensamentos, que saberá voar pelo ar, etc. Ele mantém tantas idéias fantásticas e esquisitas!

Há vários tipos de impurezas na mente. Leva muito tempo para purificá-la e obter uma concentração num tema só. A concentração é uma questão de prática, durante muitas encarnações. A concentração é a coisa mais difícil deste mundo. Não deveríamos desanimar depois de praticar alguns meses, um ano ou dois. Até mesmo se você praticar pouco, o efeito existe. Nada se perde. Essa é a lei imutável da Natureza. Será capaz de não perceber o pequeno aperfeiçoamento que resultará da pouca prática que fizer, uma vez que não tem um intelecto sutil e puro. Você precisa desenvolver as virtudes: Vairagya, a paciência, e a perseverança até o mais alto grau. Você precisa ter a convicção inabalável na existência de Deus e na eficácia das práticas espirituais. Terá de ter uma determinação firme de que: "Eu compreenderei Deus agora nesta mesma encarnação, ou melhor, neste mesmo segundo. Compreenderei ou morrerei."



As dúvidas são de três espécies, isto é, Samsaya Bhavana, Asambhavana e Vipareeta Bhavana (pensamento errôneo de que o Eu superior é o corpo, e o mundo é uma realidade concreta). Sravana (ouvir as Escrituras) removerá Samsaya Bhavana. Manana (meditação) removerá Asambhava. Nididhyasana (meditação profunda) e Sakshatkara (compreensão) removerão Vipareeta Bhavana.

A dúvida ou incerteza é o grande obstáculo no caminho da compreensão do Eu superior. Ela impede o progresso espiritual. Precisa ser eliminada por Satsanga, o estudo de livros sagrados, por Vichara e pelo raciocínio. Ela levantará sua cabeça repetidas vezes para desencaminhar o aspirante. Deverá ser destruída, sem possibilidade de ressurgimento, através da certeza, da convicção e da fé firme, inabalável, baseada no raciocínio.

A dúvida é o seu grande inimigo. Ela causa intranqüilidade na mente. Destrua todas as dúvidas através de Vichara e Jnana.

Não se preocupe com as dúvidas. Não há fim para elas. Purifique o seu coração. Continue vigorosamente com os processos purificadores assim como Japa, e meditação. Medite regularmente. As dúvidas se esclarecerão por si mesmas, de maneira misteriosa. O grande professor ou Regente Íntimo está com você. Ele o iluminará e removerá as suas dúvidas.

## 5. Os Sonhos

Alguns aspirantes ficam muito perturbados com uma grande quantidade de sonhos fantásticos. Às vezes, existe uma mistura de meditação com os sonhos. Como o fenômeno dos sonhos é muito peculiar e inexplicável, é muito difícil controlá-los a não ser que você limpe totalmente todas Samskaras no Karana Sharira (corpo causal) e controle todos os pensamentos. Os sonhos diminuirão à medida que você cresce em pureza, em Viveka e na concentração.

A presença dos sonhos significa que você ainda não está bem assentado na meditação profunda, que ainda não removeu Vikshepa (divagação da mente) e que ainda não fez Sadhana constante e intensa.

## 6. Os Maus Pensamentos

Suponha que os maus pensamentos permaneçam na sua mente durante vinte e quatro horas e reapareçam a cada terceiro dia. Se você puder fazer com que eles permaneçam apenas por dez horas e reapareçam uma vez por semana, através da prática diária da concentração e da meditação, isso decididamente será uma melhoria. Se você continuar com sua prática, o período da permanência deles e do seu reaparecimento diminuirão gradualmente. Finalmente desaparecerão. Compare o seu estado presente com o do ano que passou. Será capaz de descobrir seu progresso. No início, esse progresso será lento. Será difícil você avaliar seu crescimento e seu progresso.

Algumas vezes, a sua mente se sobressaltará quando maus pensamentos penetrarem nela. Isso é um sinal do seu progresso espiritual. Você está evoluindo espiritualmente. Você ficará muito atormentado ao pensar nas más ações que cometeu



no passado. Isso também é um sinal de sua elevação espiritual. Não repetirá essas mesmas ações. Sua mente estremececerá. Seu corpo se agitará, cada vez que uma Samskara errada de alguma má ação quiser levá-lo a praticar novamente esse ato por causa da força do hábito. Continue com seriedade e vigor a sua meditação. Todas as recordações das más ações, dos pensamentos maus, todas as tentações do demônio morrerão por si mesmas. Você se estabilizará na pureza e na paz perfeitas.

Um aspirante se queixa: “À medida que eu continuo minha meditação, camada após camada de impurezas se levantam na minha mente subconsciente. Às vezes, são tão fortes e formidáveis que eu fico confuso em como refreá-las. Ainda não estou perfeitamente estabilizado na verdade e em Brahmacharya. Os velhos hábitos da mentira e da luxúria ainda estão ocultos na minha mente. O desejo sensual me atormenta demais. Apenas o pensamento em mulheres agita minha mente. Minha mente está tão sensível que não posso nem ouvir falar delas, nem pensar nelas. Assim que eu faço isso, todas as Samskaras da luxúria escondidas na minha mente ressurgem. Tão logo essas idéias aparecem na mente, a meditação bem como a paz desaparecem durante todo o dia. Eu advirto a mente, a persuado com bons modos, a amedronto, mas tudo é em vão. Minha mente se revolta. Não sei como controlar essa paixão. A irritabilidade, o egoísmo, a cólera, a cobiça, o rancor, o apego, etc., ainda estão ocultos em mim. Até onde eu analisei minha mente, meu principal inimigo é a luxúria e ela é muito forte também. Peço que seja bastante gentil para me ensinar como me livrar dela.”

No início, toda a sorte de pensamentos maus se levantarão na sua mente, assim que se sentar para a meditação. Por que isso acontece durante a meditação, quando você tenta manter pensamentos puros? Muitos aspirantes deixam suas práticas espirituais por causa disso. Se você tentar enxotar um macaco, ele tentará atacá-lo por vingança. Da mesma forma, as velhas Samskaras e os velhos pensamentos maus tentarão atacar você, por vingança e com força redobrada, bastando você tentar alimentar pensamentos bons e divinos. Seu inimigo insiste em resistir a você quando tenta expulsá-lo de sua casa. Na Natureza existe a lei da resistência. Os antigos maus pensamentos se afirmam e dizem: “Ó homem! não seja cruel. Permiteu que ficássemos na sua fábrica mental desde tempos imemoriais. Temos todo o direito de ali residir. Ajudamos você, durante todo esse tempo, a cometer suas más ações. Por que quer nos expulsar de nossa moradia? Não desocuparemos a nossa moradia.” Não fique desencorajado. Continue com sua prática regular de meditação. Esses maus pensamentos se apagarão.

Finalmente eles perecerão. O positivo sempre supera o negativo. Essa é a lei da Natureza. Os maus pensamentos negativos não podem permanecer diante dos bons pensamentos positivos. A coragem domina o medo, a paciência vence a raiva e a irritação. O amor vence o ódio. A pureza domina a luxúria. O simples fato de você sentir-se mal quando um mau pensamento aflora à superfície da sua mente, durante a meditação, indica que está crescendo em espiritualidade. Noutros tempos você abrigou conscientemente toda sorte de maus pensamentos. Deu-lhes as boas-vindas e alimentou-os. Persista na sua prática espiritual. Seja tenaz e aplicado; estará fadado a ter sucesso. Até mesmo um aspirante ignorante notará em si mesmo uma mudança maravilhosa, se mantiver a prática de Japa e meditação durante dois ou três anos seguidos. Agora não pode abandonar a prática. Mesmo se interrompê-la



por um dia, sentirá finalmente que perdeu alguma coisa naquele dia. Sua mente ficará inquieta.

A paixão se esconde em você. Pode me perguntar por que razão fica zangado tantas vezes. A raiva nada mais é que a modificação da paixão. Quando a paixão não é satisfeita, ela assume a forma da cólera. A causa verdadeira da cólera é a paixão que não foi saciada. Ela se expressa como raiva, quando você lida com os erros dos seus criados. Esses são uma causa indireta ou o estímulo exterior para a sua manifestação. As correntes Raga-Dvesha ainda não estão totalmente erradicadas. Estão apenas atenuadas ou em parte enfraquecidas. Os Indriyas ou sentidos ainda são turbulentos. Eles estão apenas um pouco dominados. Ainda restam correntes subterrâneas de Vasanas e Trishnas. As tendências exteriorizadoras dos sentidos não estão completamente dominadas. Você ainda não é estável em Pratyahara. As Vrittis ainda são poderosas. Ainda não há discernimento nem moderação fortes bastantes. A aspiração pelo Divino ainda não se tornou intensa. Rajas e Tamas ainda fazem estragos. Existe apenas um pequeno aumento na quantidade de Sattva. As Vrittis ainda não minguaram, ainda são poderosas. As virtudes positivas não foram cultivadas em grau suficiente. Essa a razão pela qual você ainda não atingiu a concentração perfeita. Em primeiro lugar, purifique a mente. A concentração virá por si mesma.

No início da sua meditação, os pensamentos mundanos o aborrecem muito. Se você for constante na meditação, esses pensamentos gradualmente morrerão por si mesmos. A meditação é o fogo que irá consumi-los. Não tente alijar todos os pensamentos mundanos. Hospede os pensamentos que se relacionarem com o tema de sua meditação.

Observe sempre a sua mente com cuidado. Fique atento, fique alerta. Não permita que ondas de irritação, de ciúmes, de raiva, de ódio e de luxúria se levantem na mente. Essas ondas negras são inimigas da meditação, da paz e do conhecimento. Suprima-as, de imediato, hospedando pensamentos divinos e sublimes. Os maus pensamentos que aparecerem podem ser destruídos pela criação e manutenção de bons pensamentos, pela repetição de qualquer Mantra ou do nome do Senhor, pelo pensamento em qualquer forma que Ele assuma, pela prática de Pranayama, pela canção do nome do Senhor, pela realização de boas ações e pelo pensamento na miséria que provém dos maus pensamentos. Quando você atingir o estado de pureza, nenhum pensamento mau aparecerá na sua mente. Assim como é fácil expulsar o intruso ou o inimigo no portão, da mesma forma é fácil dominar o mau pensamento, tão logo este apareça. Corte-o pela raiz. Não permita que crie raízes profundas.

No início de sua prática de controle dos pensamentos, encontrará grande dificuldade. Terá de travar batalha com eles. Eles tentarão tudo pela sua existência. Dirão: "Nós temos o direito de permanecer nesse palacete da mente. Temos o privilégio exclusivo, desde tempos imemoriais, de ocupar essa área. Por que deveríamos desocupá-la agora? Lutaremos pelo nosso direito inato até o fim." Batalharão contra você com grande ferocidade. Assim que se sentar para a meditação, toda a sorte de pensamentos maus tentarão se manifestar. Quando tentar expulsá-los, eles o atacarão com furor e energia redobrados. Mas o positivo sempre vence o negativo. Assim como a escuridão não pode ficar quando aparece o Sol, assim como o leopardo não pode vencer o leão, da mesma forma, todos esses pensamen-



tos sombrios e negativos, esses intrusos invisíveis, inimigos da paz, não podem permanecer diante dos pensamentos sublimes. Eles têm de morrer por si mesmos.

Quando você estiver muito ocupado com seus afazeres diários, não pode abrigar qualquer pensamento impuro; porém, quando estiver descansando e deixar a mente em branco, os pensamentos impuros tentarão insidiosamente se introduzir. Quando a mente estiver descontraída você precisa ser muito cuidadoso.

## 7. O Falso Tushti

Durante o decorrer de sua Sadhana, o Sadhaka tem algumas experiências. Ele tem visões maravilhosas de Rishis, Mahatmas, entidades astrais de várias descrições, etc. Ele ouve muitos sons melodiosos Anahata (Nada). Ele aspira Divya Gandha. Ele recebe os poderes de ler os pensamentos, de ver o futuro, etc. Nesse momento, estupidamente, o Sadhaka imagina que conseguiu atingir a meta mais elevada e não continua com a Sadhana. Isso é um erro grave. Ele recebeu Tushti, ou o falso contentamento. Isso são sinais auspiciosos que manifestam um acúmulo de um pouco de pureza e de concentração. Tudo isso são encorajamentos que Deus dá, como um tipo de incentivo para progresso posterior e intensa Sadhana. O aspirante recebe mais força e convicção tendo essas experiências.

## 8. O Medo

Este é um grande obstáculo no caminho da compreensão de Deus. Um aspirante tímido não está, de modo algum, apto para o caminho espiritual. Ele não pode nem sonhar com a compreensão de Deus, mesmo em mil encarnações. Para atingir a imortalidade, a pessoa tem de arriscar a vida. A riqueza espiritual não pode ser obtida sem o auto-sacrifício e a auto-abnegação. Um bandoleiro hindu destemido que não tem Deha-Adhyasa está pronto para a compreensão de Deus. Apenas terá de mudar as suas correntes. O medo é uma não-essência imaginária. Ele assume formas concretas e perturba o aspirante de várias maneiras. Quem dominar o medo estará na trilha do sucesso, quase terá atingido o objetivo. A Sadhana tântrica torna o estudante destemido. Há uma vantagem grande nessa linha. Ele terá de fazer exercícios no túmulo do cemitério, sentando-se sobre um cadáver, à meia-noite. Esse tipo de Sadhana encorajará o estudante. O medo assume várias formas. Existe o medo da morte, o medo das doenças, o medo de escorpiões, o medo da solidão, o medo da companhia, o medo de perder alguma coisa e o medo da crítica pública na forma de "o que dirão de mim"?

Algumas pessoas não temem os tigres da floresta. Algumas pessoas não têm medo dos tiros num campo de batalha. No entanto, têm pavor da opinião pública. O medo da opinião pública atrapalha o caminho do aspirante ao progresso espiritual. Ele deverá ater-se aos seus próprios princípios, às suas próprias convicções, muito embora seja perseguido e muito embora esteja a ponto de ser feito em pedaços em frente à boca de um canhão. Apenas assim crescerá e compreenderá. Todos os aspirantes sofrem dessa moléstia funesta que é o medo. O medo de todos os tipos deverá ser totalmente erradicado por Atma-Chintana, por Vichara, pela



devoção e pelo culto da qualidade oposta: a coragem. O positivo vence o negativo. A coragem vence a timidez e o medo.

Para que eu compreendesse completamente o segredo sutil da atuação da mente, passaram-se anos. Através do poder de imaginação, a mente causa estragos. Medos imaginários diversos, o exagero, as histórias inventadas, as dramatizações mentais, a construção de castelos no ar, tudo isso se deve ao poder da imaginação. Até mesmo um homem perfeito e saudável tem alguma doença imaginária ou qualquer outra devido ao poder de imaginação da mente. Um homem pode ter um pouco de fraqueza ou Doshā (falta). Quando ele se torna seu inimigo, você logo exagera e enfatiza a sua fraqueza e Doshā. Você até mesmo acrescenta ou conta histórias sobre muitas fraquezas mais e Doshās. Isso se deve ao poder da imaginação. Perde-se muita energia por conta dos medos imaginários.

## 9. A Volubilidade

A volubilidade da mente é um grande obstáculo à meditação. Uma dieta sáttvica leve e a prática de Pranayama removerão esse estado da mente. Não sobrecarregue o estômago. Ande rapidamente no terreno que circunda sua casa, de um lado para outro, durante meia hora. Assim que tomar uma resolução, deve pô-la em prática imediatamente, a qualquer custo. Isso removerá a volubilidade da mente e desenvolverá a sua força de vontade.

## 10. Os Cinco Impedimentos da Meditação

Os cinco impedimentos da meditação, isto é, os desejos sensuais, a animosidade, a indolência e torpor, a excitação e preocupação, e a irresolução precisam ser eliminados. Pois, enquanto não forem eliminados, não poderá haver meditação. A mente que anela por muitas coisas através dos desejos dos sentidos, não fica concentrada num tema único, ou, se dominada pelo desejo sensual não entra em meditação a fim de eliminar esse elemento sensual. A mente que estiver cheia de animosidade para com alguma coisa, não prossegue em seu desenvolvimento. A mente dominada pela indolência e pelo torpor é desajeitada. Obcecada pela preocupação ou pela excitação ela não repousa, mas se agita totalmente. Paralisada pela irresolução, ela não avança pelo caminho que leva à obtenção da meditação e do Samadhi.

## 11. A Força de Velhas Samskaras

Quando o aspirante faz intensa Sadhana para obliterar as velhas Samskaras, estas tentam vingativamente voltar-se contra ele, com redobrado vigor. Elas assumem formas e se colocam diante dele como obstáculos. As velhas Samskaras de ódio, de inimizade, de ciúme, de sentimentos de vergonha, de respeito, de honra, de medo, etc. assumem formas graves. As Samskaras não são entidades imaginárias. Quando aparece a oportunidade, elas se transformam em realidades. O aspirante



não deve ficar desencorajado. Depois de algum tempo, elas perderão sua força e morrerão por si mesmas. Da mesma forma como o pavio da vela que se extingue arde com intensidade antes de apagar, essas velhas Samskaras mostram seus dentes e sua força antes de serem erradicadas. O aspirante não deverá ficar desnecessariamente alarmado. Terá de aumentar a força do impulso de Samskaras espirituais fazendo Japa, Dhyana, Svadhyana, ações virtuosas, Satsanga e cultivando as virtudes sáttvicas. Essas Samskaras espirituais novas, neutralizarão as Samskaras viciosas antigas. Ele deverá se concentrar em sua Sadhana. Ele deverá aprofundar-se em suas práticas espirituais. Este é seu dever ou Kartavya.

Quando você se sentar novamente para a meditação à noite, terá de lutar duramente para eliminar as novas Samskaras mundanas que acumulou durante o dia, e de novo conseguir uma mente calma e concentrada. Essa luta causa dor de cabeça. O Prana que entra nos sulcos diferentes e que é sutil durante a meditação tem de se mover em novos e diferentes canais durante as atividades mundanas. Ele se torna grosseiro durante o trabalho. Durante a meditação, o Prana é levado até a cabeça.

## 12. A Melancolia e o Desespero

Assim como as nuvens obscurecem e tapam o Sol, da mesma maneira a nuvem da tristeza e do desespero ficarão no seu caminho, atrapalhando a prática. Mesmo nesse caso, você não deve abandonar a prática de Japa, da concentração e da meditação. Essas pequenas nuvens de melancolia e desespero passarão logo. Dê à sua mente a sugestão: "ATÉ MESMO ISSO PASSARÁ."

## 13. A Cobiça

Em primeiro lugar, vem Kama. Em seguida, vem a raiva. Depois, vem a cobiça. Depois, vem Moha. Kama é muito poderosa, tanta é a importância dada a ela. Existe uma relação íntima entre Kama e Krodha. Analogamente, há conexão estreita entre a cobiça e Moha. Um homem ganancioso tem grande Moha pelo seu dinheiro. Sua mente está sempre no seu cofre e no molho de chaves que pendurou na cintura. O dinheiro representa o seu sangue e a sua vida. Ele vive para amealhar dinheiro. Ele é apenas um porteiro para seu dinheiro. O aproveitador é o seu filho pródigo. Os agiotas são os instrumentos prediletos de nossa amiga, a cobiça. Ela conseguiu sua fortaleza nas suas mentes. Esses são os *agiotas* do dia de hoje. Sugam o sangue dos pobres tirando enorme vantagem (25 por cento, 50 por cento e até mesmo, às vezes, 100 por cento). Pessoas cruéis de coração! Elas pretendem mostrar que têm disposição caridosa realizando atos como abrir Kshetras, construir templos, etc.

Esses atos não podem neutralizar os seus pecados abomináveis e os seus atos desapiedados. Muitas famílias pobres são arruinadas pelos agiotas. Eles não pensam que os bangalôs e palácios em que vivem são construídos com o sangue dessa pobre gente. A cobiça destruiu seu intelecto e os deixou completamente cegos. Têm olhos, porém não enxergam. A cobiça sempre torna a mente inquieta. Um homem



que tem cem mil rúpias planeja conseguir um milhão de rúpias. Um milionário planeja tornar-se um multimilionário. A cobiça é insaciável, ela não tem fim. A cobiça assume várias formas sutis. Determinado homem está sedento de nome, de fama e de aprovação. Isso é cobiça. Um juiz de primeira instância quer se tornar um juiz de tribunal. Um magistrado de terceira categoria quer se tornar um magistrado plenipotenciário, de primeira categoria. Isso também é cobiça. Um Sadhu deseja sequiosamente possuir Siddhis psíquicos. Essa é outra forma de cobiça. Um Sadhu anseia abrir alguns Ashrams em diferentes centros. Também isso é cobiça. Um homem cobiçoso é completamente incapaz para o caminho espiritual. Destrua a cobiça por todos os tipos de Vichara, de devoção, de meditação, de Japa, de Dhyana, de Santosha, de integridade, de honestidade, de desprendimento e usufrua a paz.

#### 14. A Aversão

A aversão é o mais mortífero inimigo de um aspirante. Ela é um inimigo inveterado. Ela é um velho sócio de Jiva. Ghrina, o desprezo, a prevenção, o escárnio, o insulto, a caçoada, a zombaria, o desdém, a manifestação de desagrado e as caretas de nojo, tudo isso são formas de aversão. Ela se manifesta repetidamente. É insaciável como a luxúria ou a cobiça. Pode ficar escondida durante algum tempo, e pode se manifestar de novo com força redobrada. Se um pai desprezar um homem, seus filhos e filhas também passarão a odiá-lo inexplicavelmente, embora tal homem não tenha feito nada de errado nem tenha cometido nenhuma injustiça. Essa é a força da aversão. Se qualquer um se lembrar da imagem de um homem que lhe fez alguma ofensa há quarenta anos atrás, logo a aversão se instala na mente e seu rosto reflete os sinais claros da inimizade e do rancor.

A aversão desenvolve a repetição do Vritti da aversão. A aversão não cessa pela aversão, porém, apenas pelo amor. A aversão necessita de um tratamento prolongado e intenso e seus ramos se bifurcam em várias direções na mente subconsciente. Ela se esconde em diferentes cantos. A constante prestação de serviço desinteressado combinada com a meditação por um período de doze anos é necessária. Um inglês odeia um irlandês, e este odeia o inglês. Um católico tem raiva de um protestante, e este odeia o católico. Isso é aversão religiosa. Isso é rancor comunitário. Um homem odeia outro, à primeira vista, sem razão nenhuma. Isso é Svabhavika. O amor puro é desconhecido neste mundo entre as pessoas mundanas. O egoísmo, o ciúme, a cobiça e a luxúria são a comitiva da aversão. Em Kali Yuga a força da aversão é aumentada.

Um filho odeia seu pai e o processa no tribunal. A esposa se divorcia do marido. Isso vai acontecer até mesmo na Índia. Com o decorrer do tempo as cortes de divórcio se estabelecerão também na Índia. Onde está Pativrata-Dharma das damas indianas? Desapareceu do solo indiano? Na Índia, o casamento é um sacramento. Ele é um ato sagrado. Não se trata de um contrato regular, como no Ocidente. O marido toma a mão de sua esposa, ambos olham para a estrela Arundhati e assumem um compromisso solene diante do fogo sagrado. O marido diz: "Eu serei tão virtuoso como Rama e prometo viver pacificamente com você, procriando saudável e inteligente prole. Amarei você até morrer. Nunca olharei para o rosto de outra mulher. Serei fiel a você. Nunca me separarei de você." Como resposta a mu-



lher diz: "Submeter-me-ei a você como Radha a Krishna, como Sita a Rama. Servirei você até o fim da minha vida, com sinceridade. Você é a minha própria vida — você é meu Prana-Vallabha — eu compreenderei Deus servindo-o como a Ele." Olhe para o estado horrível da atual situação. Não se deveria dar liberdade absoluta às damas hindus. Manu diz: "As damas indianas deverão ser sempre mantidas sob controle." Este deplorável estado dos relacionamentos é devido à assim chamada civilização moderna e à educação atual. Pativrata-Dharma se foi. As senhoras se tornaram independentes. Elas abandonam seus maridos e fazem o que desejam. A cultura não consiste em marido e mulher andarem em Mount Road e em Marina Beach, de mãos dadas ou com as mãos nos ombros um do outro. Isso não é a verdadeira liberdade. Isso é imitação sem valor. Isso não é próprio de damas hindus. Esse hábito da moda privará da feminilidade as senhoras hindus e destruirá a graça e a modéstia que lhes são características e que as enfeitam.

O puro amor desinteressado deveria ser cultivado. As pessoas deveriam temer a Deus. Salomão disse: "O medo do Senhor é o começo do conhecimento." Serviço com Atma-Bhava pode remover completamente o rancor e trazer a compreensão advaitica da unidade da vida. Ghrina, o preconceito, o desprezo, etc., se desvanecerão pelo serviço desinteressado. Vedanta na vida diária, se posta realmente em prática, pode erradicar todo o tipo de aversões. Existe um Eu superior escondido em todos os seres. Então por que debocha dos outros? Por que os trata com desprezo? Por que você divide e separa? Compreenda a unidade da vida e da consciência. Sinta o Atman em todos os lugares. Rejubile-se e irradie o amor e a paz por todos os lugares.

## 15. A Impaciência

Quando você se senta em Asana para meditar, quer se levantar logo, não por causa da dor nas pernas, porém, devido à impaciência. Domine essa qualidade negativa indesejável desenvolvendo, aos poucos, a paciência. Será capaz de ficar sentado por duas ou três horas seguidas.

O aspirante que desejar atingir Samadhi, deverá ter Paciência como a tem o passarinho Titibha que tenta esvaziar o oceano com seu bico. Uma vez tendo tomado uma resolução firme, os deuses virão em sua ajuda, da mesma maneira que Garuda veio ajudar Tittibha. A ajuda, invariavelmente, chega de todos os seres num ato de boa-vontade. Até mesmo os macacos e esquilos ajudaram Rama a resgatar Sita. Quem for dotado de autocontrole, de coragem, de heroísmo, de fortaleza, de paciência, de perseverança, de força e de tato pode conseguir qualquer coisa. Você nunca deverá desistir de suas tentativas nem mesmo se tiver de enfrentar dificuldades intransponíveis.

## 16. A Natureza Independente

Há pessoas que meditam, independentemente de ajuda, durante alguns anos. Mais tarde, elas sentem verdadeiramente a necessidade de um Guru. No caminho, elas se deparam com alguns obstáculos; não sabem como prosseguir e como evitar



esses empecilhos ou obstáculos. Iniciam então a busca de um mestre. Um estrangeiro acha difícil voltar para a sua residência que fica numa pequena avenida de uma cidade grande, mesmo à luz clara do dia, embora já o tenha feito meia dúzia de vezes. A dificuldade surge até mesmo nas tentativas de descobrir o caminho nas ruas e estradas, o que dizer, das dificuldades do árduo caminho da espiritualidade, quando se anda sozinho por ele com os olhos fechados!

Não permita que a mente se mova nas velhas trilhas, nos velhos sulcos e avenidas. Quando, durante a meditação, ela cair nesses velhos padrões, eleve-a de imediato. Crie novas vibrações divinas e novas ondas de pensamento. Reze. Repita Gîtâ-Slokas!

A energia é desperdiçada em pensamentos inúteis. Conserve a energia mental afastando os pensamentos inúteis e censuráveis: desse modo aperfeiçoará a sua meditação.

Assim como é esbanjada a água que se esvai para dentro das tocas dos ratos em vez de entrar nos canais para irrigação na agricultura não ajudando o crescimento das plantas, dos pomares, dos cereais, etc., da mesma forma, os esforços feitos pelo aspirante da meditação são um desperdício se ele não tiver a virtude de Vairagya. Ele não progride na meditação.

Se a mente constantemente se detém em temas materiais, o conceito de que o mundo é uma realidade seguramente aumentará. Se ela pensar incessantemente no Atman (Absoluto), o mundo lhe parecerá um sonho.

## 17. O Ciúme

Esse também é um grande obstáculo. Nem mesmo os Sadhus que renunciaram a tudo, vivendo apenas com um *Koupeen* nas cavernas de Gangotri e Uttarakasi no Himalaia, estão livres dessa *Vritti* má. Os Sadhus são mais ciumentos que os chefes de família. Seus corações ardem de ciúme quando vêem um outro Sadhu numa próspera condição, quando percebem que o Sadhu que mora ao lado é respeitado e honrado pelo público. Eles tentam desacreditar o vizinho e adotam métodos para a sua destruição ou eliminação. Que visão triste! Que espetáculo deplorável! Que coisa horrível de pensar! Que deprimente imaginar tal coisa! Quando o seu coração arde de ciúme, como você pode esperar ter paz de espírito? Mesmo as pessoas muito bem educadas são muito mesquinhas e de mente tacanha. O ciúme é o pior inimigo da Paz e de Jnana, ele é a mais forte arma de Maya. Os aspirantes deverão ter cuidado. Não deverão tornar-se escravos do renome, da fama e do ciúme. Quando há ciúme, o aspirante é apenas um pequeno ser insignificante. Ele está distante de Deus. Deveremos nos deleitar com o bem-estar dos outros. Deveremos desenvolver *Mudita* (Complacência) ao ver a condição de prosperidade alheia. O aspirante deverá sentir *Atma-Bhava* em todos os seres. O ciúme assume várias formas, tais como *Earshya*, *Asuya*, *Matsarya*, etc. Todas as formas de ciúme precisam ser totalmente erradicadas. Assim como o leite ferve várias vezes seguidas no processo de ebulição, também o ciúme irrompe repetidas vezes. Ele precisa ser totalmente desarraigado.



## 18. A Natureza Inferior

O egoísmo pertinaz e obstinado que atua na personalidade humana é um sério obstáculo na meditação ou no caminho para a compreensão do Eu superior. Esse pequeno princípio auto-arrogante mantém seus pensamentos superficiais e domina os usuais modos de sentir, domina seu caráter e os seus atos. Esse é o egoísmo rajásico e tamásico que oculta ou encobre a natureza sáttvica divina, mais elevada. Ele oculta a auto-iluminada Alma Imortal ou Atman.

Você pode ansiar pela Verdade, pode ser dotado da devoção. Você pode ter vontade de ultrapassar os obstáculos e as forças hostis. Se o pequeno ego se afirma ou persiste, se a personalidade exterior não consentiu na troca ou na transformação, você não pode progredir rapidamente no caminho espiritual. A verdade terá os seus próprios caminhos e tendências.

A natureza inferior precisa ser completamente remodelada. A personalidade inferior do Sadnaka precisa ser totalmente mudada. Se isso não for feito, nenhuma experiência ou poder espirituais têm valor. Se esse pequeno ego ou personalidade humana insiste em manter a sua consciência humana mesquinha, limitada, egoísta, ignóbil, falsa e estúpida, qualquer quantidade de Tapas ou Sadhana não produzirá frutos. Isso significará que você não está verdadeiramente sedento pela compreensão de Deus, não tem nada mais que curiosidade vã. O aspirante diz ao mestre: "Eu quero praticar Yoga; eu quero entrar em Nirvikalpa Samadhi; eu quero sentar-me ao seus pés", mas não quer modificar a sua natureza inferior e os seus velhos hábitos. Ele quer seguir seus próprios caminhos e velhos hábitos, manter seus velhos caráter, procedimento e conduta.

Se o aspirante ou estudante iogue se recusa a mudar sua natureza mesquinha inferior ou se ele recusa até mesmo admitir a necessidade de qualquer mudança em sua personalidade inferior habitual, não pode nem mesmo obter um iota de progresso espiritual verdadeiro. Qualquer elevação temporária ou parcial, qualquer aspiração mínima ocasional durante alguns momentos de exaltação, qualquer abertura espiritual íntima instantânea, sem a transformação verdadeira ou radical da natureza inferior ou da pequena personalidade habitual, não tem valor prático.

Essa transformação da natureza inferior não é fácil. A força do hábito é sempre forte e inveterada e essa mudança exige uma grande força de vontade. Muitas vezes o aspirante se sente indefeso contra a força de velhos hábitos. Terá de desenvolver seu Sattva e sua vontade numa proporção considerável, através de Japa uniforme, de Kirtan, de meditação, de incansável serviço desinteressado e de Satsanga. Precisa fazer uma introspecção e descobrir seus próprios defeitos e fraquezas, vivendo sob a influência do seu Guru. O Guru descobrirá quais são e indicará os meios convenientes para sua erradicação.

Se a natureza inferior ou a velha personalidade se tornam obstinadas, prepotentes e se forem sustentadas e justificadas pela mente e pela vontade inferiores, nesse caso, o assunto é sério. O aspirante se torna incorrigível, turbulento, indisciplinado, arrogante e impertinente. Ele viola todas as normas de disciplina.

Esse aspirante tem apego ao seu velho eu inferior. Não se rendeu, nem ao Senhor nem a um Guru pessoal. Ele está sempre pronto a se revoltar contra qualquer um, ou contra as coisas pequenas. Nunca obedecerá. Nunca concordará em receber instrução espiritual. Ele é voluntarioso, vaidoso e auto-suficiente. Não está



pronto a aceitar suas fraquezas e a reconhecer seus defeitos. Pensa que é um homem perfeito, capaz de grande progresso. Ele leva uma vida despreocupada.

A velha personalidade se impõe com as formas da anterior natureza inferior. Ela aceita e segue as suas idéias grosseiras e egoístas, os seus desejos e as suas fantasias, como achar conveniente. Ela reclama o direito de seguir a sua própria natureza Asúrica humana ou a sua natureza diabólica degenerada com toda sua gama de erros, de ignorância, de egoísmo e de rudeza, expressando todo esse conteúdo impuro na fala, na ação e no comportamento.

Esse aspirante discute com veemência e se justifica de várias maneiras e com disfarces de cores variadas. Ele tenta continuar com seus costumeiros modos antigos de pensar, de falar e de sentir.

Ele afirma uma coisa e pratica outra. Tenta influenciar os outros com seus pontos de vista e opiniões errôneos. Se essas pessoas não quiserem aceitar esses seus conceitos errados, ele está pronto a lutar contra elas. Ele se revolta imediatamente. Afirma que apenas as suas opiniões são corretas e que os que se quiserem opor é que são injustos, insensatos e sem educação. Tenta persuadir e convencer os outros de que suas opiniões é que são sensatas e que seus procedimentos são os certos em tudo, e que os seus modos e maneiras estão de acordo com a ciência da Yoga. Que pessoas maravilhosas são! Na verdade, o mundo não tem necessidade de muitas pessoas como essas, assim tão maravilhosas!

Se o aspirante fosse realmente franco consigo mesmo e coerente com o seu Guru, se realmente deseja se aprimorar, ele começará a notar seus defeitos e a sua tolice e a reconhecer a fonte e a natureza de sua resistência. Logo estará na estrada certa da correção e da mudança em si mesmo. No entanto, ele prefere consultar a sua velha natureza Asúrica, os seus velhos pensamentos diabólicos, desculpando-se, justificando-se ou ocultando-se.

O Sadhaka presunçoso e arrogante tenta sobressair-se na sociedade, ele quer manter a sua posição e o seu prestígio na sociedade. Ele faz de conta que é um grande Ioguin e que possui alguns poderes iogues. Ele dá parte de ter Sadhana superior e de ser um ioguin com grande conhecimento, experiência ou Nirvikalpa Samadhi. Esses defeitos da vaidade, da arrogância e das manifestações rajásicas estão presentes em todas as pessoas, numa proporção menor.

Ele não tem vontade de obedecer às ordens de seu Guru e de respeitar aos mais velhos e superiores. Ele está sempre pronto a desacatar a disciplina. Ele tem suas próprias idéias e impulsos. O hábito da desobediência e do desrespeito à disciplina estão arraigados nele. Às vezes, ele promete obedecer ao seu Guru e aos mais velhos, mas age de maneira oposta à sua promessa. Na verdade, a inobservância da disciplina é um obstáculo sério para o Sadhaka, ele dá o pior exemplo aos outros.

Quem for desobediente, indisciplinado, incoerente com seu Guru, quem não puder abrir o coração ao seu mestre ou guia espiritual não pode ser beneficiado com a sua ajuda. Essa pessoa fica atolada no pântano ou lodaçal que ela mesma criou, e não pode progredir no caminho divino. Que pena! Na verdade como é altamente lamentável a sua sorte!

Esse Sadhaka usa da dissimulação, ele é hipócrita. Ele finge, exagera as coisas, usa a sua imaginação de modo falso. Ele dissimula seus pensamentos e encobre os



fatos. Ele distorce e nega quaisquer fatos. Certos fatos, ele nega enfaticamente. Conta deliberadamente mentiras terríveis. Faz isso para encobrir a sua desobediência ou o seu procedimento errado, a fim de manter sua posição e para manter suas próprias linhas de conduta e para satisfazer seus velhos hábitos e desejos.

Ele mesmo não sabe exatamente o que faz, visto como seu intelecto está encoberto pela impureza. Não sabe o que quer dizer e não pretende dizer o que diz.

Nunca admite suas faltas e defeitos. Mesmo se alguém apontar esses defeitos a fim de corrigi-lo, fica extremamente contrariado. Ele trava uma batalha com essa pessoa. Há muita brutalidade nele.

Assumiu o perigosíssimo hábito da autojustificação. Sempre tenta justificar-se a fim de se ater às suas idéias, a fim de manter sua posição ou modo de proceder, usando de argumentos tolos e inconsistentes, de artifícios ou estratégias. Faz mau uso de seu intelecto para sustentar as suas próprias ações estúpidas. Em algumas pessoas, esses defeitos aparecem em maior grau que em outras.

Quem sentir um pouco por estar nessa situação deplorável, quem tentar mostrar ao menos uma melhoria ínfima, quem manifestar uma pequena atitude receptiva, esse pode ser corrigido. Pode progredir no caminho da Yoga. Se for obstinado e "espírito-de-porco", se for voluntarioso, se fechar deliberadamente seus olhos ou endurecer seu coração contra a Verdade ou a Luz Divina, não poderá ser ajudado por ninguém.

O aspirante deverá dar pleno consentimento, com todo o seu ser (Sarva Bhava), para a substituição da natureza inferior pela natureza divina. Deverá render-se incondicionalmente, sem reservas, ao Senhor ou ao Guru. Precisa, para isso, ter um espírito verdadeiro e a correta atitude inabalável. Precisa fazer os corretos esforços persistentes. Apenas nesse caso haverá a mudança. Não servirão a esse propósito a mera anuência com a cabeça, o mero reconhecimento e o dizer "sim". Isso não o transformará num super-homem ou num Ioguin.

A Yoga só pode ser praticada por aqueles que forem muito sinceros a seu respeito e que quiserem aniquilar seu pequeno ego e suas exigências. Não há meias medidas no caminho espiritual. A rígida disciplina dos sentidos e da mente, Tapas rigorosos e meditação constante são necessários para a obtenção da compreensão de Deus. As forças hostis sempre estão a postos para subjugar-lo se você não estiver atento, se lhes der a mínima aprovação ou abertura. Se você se ativer ao seu velho pequeno eu, aos velhos hábitos, à sua velha natureza inferior incorrigível e agressiva não pode praticar a Yoga.

Não pode, ao mesmo tempo, levar uma vida dupla. A divina vida pura não pode coexistir com a vida mundana de paixões e ignorância. A vida divina não pode se conformar com os seus próprios padrões inferiores. Você precisa erguer-se acima desse mesquinho nível humano. Precisa alçar-se ao nível mais elevado da consciência divina. Se quiser se tornar um ioguin não pode clamar por liberdade para a sua mente e para o seu pequeno ego mesquinhos. Não deverá afirmar seus próprios pensamentos, julgamentos, desejos e impulsos. A natureza inferior com seu cortejo, a saber, a arrogância, a ignorância e a agitação impede o caminho da descida da luz divina.

Transforme-se num aspirante verdadeiro e sincero no caminho da Yoga. Destrua essa natureza inferior desenvolvendo a natureza divina mais elevada. Voe alto,



fique pronto para a descida da luz divina. Purifique-se e se torne um Ioguim dinâmico.

Possam as bênçãos dos grandes Ioguins descerem sobre todas as pessoas!

## 19. Manorajya

Manorajya quer dizer construir castelos no ar. Isso é uma artimanha da mente. Olhe para essa maravilha! O aspirante está meditando numa caverna isolada no Himalaia. Na caverna, ele planeja: "Depois de findar minha meditação, preciso me dirigir para São Francisco e Nova Iorque e ali proferir conferências. Preciso começar um centro de atividades espirituais na Colômbia. Preciso fazer alguma coisa inédita para o mundo. Preciso fazer alguma coisa que ainda não tenha sido feita até agora." Isso é ambição. Isso se trata de imaginação egoísta. Esse é um grande obstáculo. Isso é Vighna poderosa. Isso não permitirá que a mente descanse, nem mesmo por um segundo. Repetidas vezes, haverá o ressurgimento de algum plano, esquema ou especulação. O aspirante estará pensando que está tendo uma meditação profunda, porém, se observar a mente de perto, através da introspecção e da auto-análise, verá que se trata de um simples caso de construir castelos no ar. Um Manorajya se desfará e outro aparecerá num piscar de olhos. Será uma pequena Sankalpa ou oscilação no lago da mente. No entanto, terá uma força tremenda dentro de minutos, pela repetição do pensamento. A força do poder de imaginação é tremenda. Através do poder da imaginação, Maya destrói. A imaginação fertiliza a mente. Ela é como almíscar ou Siddha-Makaradhvaja. Ela renova e vivifica a mente que está morrendo. O poder da imaginação não permitirá que a mente fique quieta nem por segundos. Assim como as nuvens de gafanhotos ou moscas avançam num fluxo contínuo, também as correntes de Manorajya fluirão incessantemente. Para evitar esse obstáculo são necessários Vichara, discernimento, oração, Japa, meditação, Satsanga, jejum, Pranayama e a prática do esvaziamento mental. O Pranayama refreia a velocidade da mente e acalma a sua efervescência. Um jovem ambicioso não está apto para viver numa caverna solitária. Quem tiver prestado serviços desinteressados ao mundo durante alguns anos, quem tiver praticado a meditação por alguns anos em quartos solitários nas planícies, pode viver na caverna. Essa pessoa pode usufruir realmente da solidão dos retiros himalaianos.

Quando você contempla constantemente o significado do Mahavakya "*AHAM BRAHMA ASMI*" ou "*TAT TVAM ASI*" através do processo de Maha Vakyanusandhana, todos Vishayas (ver, ouvir, tocar, saborear e cheirar) pararão. Porém, devido à força de Samskaras, Manorajya (construção de castelos no ar) continuará. O sono também intervirá. Se você estiver atento e por meio de prolongados esforços e incessante e atenta Svarupa-Chintana (meditação sobre Brahman) dominar esse obstáculos, estáveis Brahmakara Vritti e Brahma Jnana começarão a aparecer sem demora. Ajnana desaparecerá. Estará estabilizado no estado de Sahaja-Paramananda. Todos Sanchita (acumulados) Karmas se queimarão no fogo do conhecimento.



## 20. A Memória

Quando você se sentar para meditar, pensamentos sobre os seus amigos e seu trabalho, a lembrança de conversas que aconteceram na tarde anterior com seus amigos e parentes atrapalharão a sua mente e ocasionarão a distração. Terá de retirar sua mente renovadas vezes, com cuidado, desses pensamentos mundanos e tentar continuamente fixá-la em seu Lakshya ou ponto. Terá que desconsiderar e ignorar os pensamentos mundanos. Seja indiferente, não acolha esses pensamentos. Não se identifique com esses pensamentos e idéias. Diga em seu íntimo: "Eu não quero esses pensamentos. Nada tenho a fazer com eles." Gradativamente eles se diluirão.

Você pode estar vivendo numa caverna solitária no Himalaia. Você pode estar praticando a meditação. Se chegar a recordação das suas passadas experiências nas planícies, se você permitir que a mente persista nela, você, na verdade, estará vivendo apenas nas planícies, embora habite nos solitários recantos do Himalaia. Além disso, você não leva na caverna a vida divina perfeita porque introduz, subjetivamente, na caverna sagrada, repetidas vezes, a sua passada vida mundana. O pensamento é a ação verdadeira.

Quando você subir a escadaria da Yoga, quando você andar pelo caminho espiritual, não olhe para trás, não recorde as experiências passadas: destrua todas as lembranças das experiências passadas. Construa seu Bhava mental "eu sou vigorosamente Brahman". Fortaleça-o. Crie Brahmakara Vritti repetidas vezes. Mantenha isso estável através de meditação uniforme e constante. Um simples pensamento sobre sua experiência passada entregará sua vida à imagem do pensamento ou recordação visual, fortalecerá e renovará essa imagem e o fará descer. Será difícil subir novamente.

Se a lembrança do passado continuar voltando à sua mente, essas imagens serão energizadas ou reanimadas. Elas se manifestarão com redobrada força, vezes sem conta. Elas o atacarão com veemência formidável, reunidas, em conjunto, ou em grande número, ou por partes. Por esse motivo, não olhe para trás. Destrua a lembrança das experiências passadas, pensando em Deus.

Preocupe-se apenas com o presente. Não olhe para trás, para o passado, e não olhe para o futuro. Somente assim será feliz. Estará livre de cuidados, de preocupações e de ansiedades. Terá vida longa. Destrua as Sankalpas através de esforços extremos. Medite sem parar sobre Satchidananda Brahman e atinja aquele apoio imaculado Supremo. Possa você prosperar gloriosamente! Possa você mergulhar no oceano de bem-aventurança brâmica num estado iluminado!

Exercite Vichara e Viveka em seus esforços. Não pense no passado ou no futuro. Os dias passados da infância, os dias em que foi um estudante, são tudo sonhos quando você chega aos quarenta. A vida inteira é um Deergha-Svapna (longo sonho). O passado agora é apenas um sonho. Daqui por diante, o futuro também o será. Você apenas terá de lidar com o presente. Terá que cortar as duas asas do pássaro da mente, duas asas que representam o passado e o futuro. Mas esse pássaro baterá as asas como se fosse o presente. Exclua todas as impressões exteriores. Pare os Vrittis. Silencie a mente, contenha as suas modificações. Concentre-se. Domine a multiplicidade de idéias que decorrem das impressões. Dê, nesse momento, novo alimento à mente — alguns pensamentos sublimes do *Gîtá*,



do *Avadhoota Gîtâ*, significado de OM — e reflita sobre eles. Depois de algum tempo, o presente fascinante também se desvanecerá. A mente se tornará serena e tranqüila. O conhecimento mais elevado do Eu superior alvorecerá na mente pura. Você descansará no Brahman, o Adhishthana, a fonte, o apoio, a base e o *background* para tudo. Você obterá Jnananishtha ou Svarupasthiti (Estado Sat-Chid-Ananda).

## 21. A Conversa Mental

Durante a meditação, frequentemente você conversará mentalmente com alguém. Pare com esse mau hábito. Mantenha uma cuidadosa vigilância sobre a mente.

## 22. Moha

Eis aí um outro grande obstáculo que atrapalhou até mesmo Sri Sankara. Ele teve de presenciar a enfermidade e os funerais de sua mãe embora fosse um Sannyasin. Um grande sábio, o Swami Pattinattu do sul da Índia, quando a sua mãe morreu, cantou: “Em primeiro lugar, houve um incêndio em Tripura-Samhara. Em seguida, houve um incêndio em Lanka em Hanuman. Agora, a morte da minha amada mãe causou um incêndio no meu estômago e no meu coração. Deixe-me também atear fogo a esse cadáver de minha mãe.” Moha é o amor acentuado pelo próprio corpo, pela mulher, pelas crianças, pelo pai, pela mãe, pelos irmãos e pela propriedade. Moha, como a cobiça, assume várias formas sutis. A mente se atém a determinado nome ou forma ou a outra coisa. Se for separada de um nome ou forma, tenazmente se apega a outro nome ou forma.

Observe o Moha dos macacos. Se o filhote de macaco morrer, a macaca mãe carregará o esqueleto do macaquinho morto por dois ou três meses. Esse é o poder de Moha. Que misteriosa é Moha! Se um pai receber um telegrama anunciando a morte de seu filho único ele imediatamente leva um choque e desmaia. Às vezes, também morre. Esse é o poder de Moha. O mundo inteiro decorre através de Moha. É através de Moha que somos atados à roda de Samsara. Sofremos através de Moha. Moha cria apegos. Moha é um tipo de álcool poderoso que intoxica num piscar de olhos. Até mesmo os Sannyasins desenvolvem Moha por seus Ashrams e discípulos. Moha deverá ser erradicada através de Viveka, Vairagya, Vichara, Atma-Chintana, devoção, isolamento, estudo da literatura vedântica, etc. Moha apenas se pode remover *in toto* por renúncia, Sannyasa e compreensão do Eu superior.

Você nunca chorou quando milhões de pessoas morreram na última guerra. Porém, chorou amargamente quando sua mulher morreu. Por quê? Porque sentia Moha por ela. Moha cria a idéia de “posse”. É por isso que você diz: “Minha mulher, meu filho, meu cavalo, meu lar.” Isso é uma ligação. Isso é a morte. Moha cria amor acentuado pelos objetos materiais. Moha produz o delírio e perverte o intelecto. Através da força de Moha você se engana, toma o corpo sujo irreal pelo verdadeiro e puro Atman. Você aceita o mundo irreal como se ele fosse uma sólida realidade. Essas são as funções de Moha. Moha é uma forte arma de Maya.



### 23. Os Obstáculos à Yoga (Da *Rajayoga* de Patanjali)

A doença, a ignorância, a dúvida, a despreocupação, a preguiça, a indolência, a mente mundana, a sensualidade, a noção enganosa ou ilusão, a não-compreensão, a instabilidade, o causar distrações à mente, esses são os obstáculos à Yoga.

Os males surgem através da perturbação do equilíbrio dos três humores, isto é, da flatulência, da bílis e do catarro. Se houver mais catarro, o corpo se torna pesado, você não pode ficar sentado muito tempo na Asana. Se houver mais Tamas na mente você se torna preguiçoso. Os males podem ser devidos à irregularidade no alimentar-se, ao alimento insalubre que não pode ser assimilado pelo organismo, às vigílias noturnas, à perda de energia seminal, à contenção da urina e das fezes. As doenças podem ser eliminadas pela prática das Asanas, por Pranayama e por exercícios físicos, pela meditação, pelo ajuste dietético, pelo jejum, por purgantes, por clister, por banhos, por tratamento à base de sol, por descanso suficiente, etc. Em primeiro lugar, diagnostique o caso e descubra a causa da doença e depois procure o remédio e consulte alguns médicos.

Em Styana, a pessoa é incapaz de fazer qualquer exercício, por conta da in experiência nessa linha e por carência de Samskaras de encarnações anteriores. Trata-se da indisposição que a mente tem para o trabalho. A ignorância, a preguiça, etc., podem ser erradicadas por Pranayama, por Asana e por hábitos de atividade. A dúvida é a indecisão sobre se uma coisa é isso ou aquilo. Essa noção indistinta é a dúvida. O Ioguim não será capaz de prosseguir no caminho da Yoga. Ele duvidará se o que é dito no Yoga Sastras é verdadeiro ou não. Isso pode ser dissipado pelo conhecimento certo, por Viveka, por Vichara, pelo estudo das Escrituras e por Satsanga com os Mahatmas.

Avirati é a tendência da mente que anseia intensamente sem parar por um ou outro tipo de prazer sensual, por conta do apego. Essa tendência é destruída por Vairagya, é destruída observando as falhas dos objetos do mundo e da vida humana, assim como a impermanência, as doenças, a morte, a velhice, as misérias, etc., e é destruída por constante Satsanga com Mahatmas imparciais e pelo estudo de livros sobre Vairagya.

Bhranti-Darshana é confundir um estado indesejado como o mais desejável, devido à ilusão. Não-compreensão é afastar-se do caminho certo, Samadhi, e cair nos braços dos Siddhis. As noções confusas são removidas por Satsanga com Ioguins. A não-compreensão e a instabilidade são removidas desenvolvendo-se mais Vairagya e fazendo Sadhana constante e intensa na solidão. Anavasthitatva ou a instabilidade é aquela volubilidade da mente que não permite que o Ioguim permaneça no estado de Samadhi, muito embora o tenha alcançado com grande dificuldade. Maya é poderosa. Há muito espaço entre a xícara e os lábios. Esses obstáculos não aparecem para quem faz Japa sobre OM como é afirmado no Sutra 28 do capítulo II.

Quando aparecerem pequenas dificuldades não interrompa a prática. Procure os meios convenientes para eliminá-las. Insista na prática até obter o mais elevado Asamprajnata Samadhi. O sucesso está fadado a chegar se você for sincero e constante na Sadhana.



## 24. Outros Obstáculos

Se você puder desistir das conversas vãs, da tagarelice e da curiosidade inútil de ouvir boatos e notícias sobre os outros e se você não se imiscuir nos assuntos de terceiros, terá tempo suficiente para a meditação. Se pensamentos mundanos tentarem penetrar a sua mente durante a meditação, rejeite-os. Acalme a mente durante esse período. Mantenha uma firme devoção à verdade. Seja alegre. Aumente a matéria sáttvica em você. Poderá usufruir de bem-aventurança duradoura.

O meio ambiente não é mau, porém, a mente é má. Sua mente não está adequadamente disciplinada. Trave uma batalha com essa mente horrível e terrível. Não se queixe do mau ambiente, mas, em primeiro lugar, queixe-se de sua própria mente. De início, treine a mente. Se você praticar a concentração em ambientes desfavoráveis, crescerá em força, desenvolverá rapidamente a força de vontade, e se tornará uma personalidade dinâmica. Veja o bem em tudo e transforme o mal num bem. Essa é a verdadeira Yoga. Esse é o verdadeiro trabalho para um Iogim.

Desperdício de energia, correntes ocultas de Vasanas, carência de controle dos sentidos, negligência na Sadhana, enfraquecimento da calma, falta de interesse intenso e irregularidade na Sadhana são os vários obstáculos que aparecem no caminho da concentração.

## 25. O Preconceito, a Intolerância e o Fanatismo

O preconceito contra alguma coisa ou alguma pessoa é irracional. Ele torna o cérebro insensível. O cérebro não pode vibrar adequadamente para alcançar as coisas em sua verdadeira luz. Não podemos suportar diferenças honestas de opinião. Isso é intolerância. A intolerância religiosa e a prevenção em geral são grandes obstáculos no caminho da compreensão de Deus. Alguns Pânditas sânscritos pensam convictamente que só as pessoas que conhecem o sânscrito serão capazes de obter a compreensão de Deus. Eles acham que os Sannyasins que conhecem a língua inglesa são bárbaros e que não poderão ter a compreensão do Eu superior. Observe a grande tolice desses Pânditas fanáticos! Que sectários incorrigíveis, de mentes tacanhas e corações limitados e deformados! Se alguém tiver preconceito contra a *Bíblia* ou o *Alcorão* não poderá, nesse caso, alcançar as verdades contidas nesses livros. Seus cérebros se tornam duros, empedernidos e insensíveis. Um homem pode compreender Deus ao estudar e seguir os princípios ministrados no *Alcorão*, na *Bíblia* ou no *Zend Avesta* ou nos livros *Pali* do Senhor Buda.

Os aspirantes deverão tentar acabar com todos os tipos de preconceitos. Apenas dessa maneira poderão ver a verdade em todas as coisas. A verdade não é monopólio apenas dos Pânditas sânscritos de Varanasi ou dos Vairagi de Ayodhya. A verdade, Rama, Krishna e Jesus são propriedade comum a todos.

Os fanáticos e os sectários se limitam a uma pequena área, ou círculo limitado. Não têm um grande coração. Não conseguem ver os pontos bons dos outros, por conta de sua visão preconceituosa. Pensam que apenas os seus princípios e doutrinas são bons. Tratam os outros com desdém. Imaginam que apenas seu Achirya é um homem que compreendeu a Deus. Lutam sempre contra os outros. Não existe mal em louvar o próprio Guru e em ater-se a seus princípios e ensinamentos, mas



deveremos dar a mesma atenção aos ensinamentos dos outros profetas e santos. Somente então o sentimento de fraternidade e de amor universais poderá se manifestar. Isso finalmente levará à compreensão de Deus ou do Atman em todos os seres. O preconceito, a intolerância, o fanatismo e o partidarismo deverão ser totalmente erradicados. O preconceito e a intolerância são formas de ódio.

## 26. Rajas e Tamas

Rajas e Tamas tentam obstruir a meditação. A mente que estava calma devido à preponderância de Sattva durante o período da meditação, começa a tremer e a se agitar devido à entrada de excesso de Rajas. Sankalpas (fantasias) aumentam de número. A inquietude aumenta. Manifestam-se pensamentos ativos. Começa a esquematização e o planejamento. Descanse um pouco; faça Japa novamente. Ore e medite. Dê uma caminhada.

## 27. Sankalpas

Liberte-se desses pensamentos inúteis da mente, essas Sankalpas sem utilidade (fantasias). Faça incessante coleta de informações sobre o Atman. Assinale a palavra "incessante", isso é importante. Somente dessa maneira haverá o alvorecer da sabedoria espiritual. Jnana-Surya (o Sol do conhecimento) brilhará no firmamento de Chidakasa (espaço de conhecimento).

## 28. Tamas ou a Preguiça

Uma minoria microscópica está apta à meditação benéfica. Apenas pessoas como Sadasiva Brahman e Sri Samkara podem passar todo o tempo meditando. Muitos Sadhus que tomam o Nivritti Marga se tornaram completamente tamásicos. Tamas é confundido com Sattva. Isso é um grande erro. Pode-se evoluir graciosamente fazendo Karma Yoga no mundo, sabendo usar de modo proveitoso o tempo. Um chefe de família deverá buscar a ajuda de Sannyasins e Mahatmas de vez em quando, deverá desenvolver uma rotina diária e manter-se nela em meio às atividades mundanas. Rajas podem ser transformados em Sattva. Rajas intensos tomam a feição sáttvica. É impossível transformar Tamas em Sattva de uma vez só. Em primeiro lugar, Tamas precisa ser transformado em Rajas. Jovens Sadhus que caminham em Nivritti Marga não se atêm à rotina, não ouvem as palavras dos mais idosos e não obedecem às ordens do Guru. Desde o início, desejam completa independência. Levam uma vida despreocupada, não há ninguém para impedir. Eles têm seus próprios meios, não sabem como regular a energia e como distribuí-la durante um programa diário.

Vagueiam sem rumo de um lugar para outro. Em seis meses se tornam tamásicos. Sentam-se durante meia hora em qualquer Asana e acham que são almas convertidas. Se um aspirante que optou por Nivritti Marga acha que não está evoluindo, que não está progredindo na meditação e que está passando para um estado tamá-



sico, deverá imediatamente começar com algum tipo de serviço por alguns anos e trabalhar com afinco. Deverá combinar o trabalho com a meditação. Isso é sabedoria, isso é prudência, isso é sagacidade. Depois disso, ele deverá se retirar à solidão. Trata-se de usar o bom-senso durante a Sadhana. É muito difícil sair do estado tamásico. Um Sadhaka deverá ser muito cauteloso. Quando Tamas tentar dominá-lo, imediatamente deverá fazer algum tipo de trabalho rápido. Pode correr ao ar livre, tirar água do poço, etc. Deverá expulsar Tamas por qualquer método inteligente.

### 29. Os Três Obstáculos

Quando os aspirantes jovens se retiram ao completo silêncio e solidão, eles terão de enfrentar corajosamente três obstáculos. Isto é, a depressão, a construção de castelos no ar (Manorajya, Rasasvada) e o ódio pelos chefes de família, pelos homens e pelas mulheres. Eles se transformam em misantropos. Eles deverão manter pensamentos alegres. Observe muitas vezes a mente e irradie o amor puro para todos. Se um método de manter sua Brahmacharya não ajudar, recorra à ajuda da combinação de várias Sadhanas, assim como a oração, a meditação, a Pranayama, a Satsanga, a dieta sáttvica, a solidão, a Vichara, a Shirshasana, a Sarvangasana, a Uddiyana Bandha, a Nauli, a Asvini Mudra, a Yoga Mudra, etc. Somente então você terá sucesso.

### 30. Trishna e Vasana

O desejo ou Trishna (anseio por coisas) é inimigo da paz. Não pode haver um iota de felicidade para um homem que está sedento de objetos materiais. Quando essa sede acabar, o homem usufruirá da paz, quando, então, ele pode meditar e repousar no Eu superior.

Os Vasanas são muito poderosos. Os sentidos e a mente são muito agitados e impetuosos. A batalha contra eles precisa ser empreendida e vencida repetidas vezes. Essa é a razão pela qual o caminho espiritual é chamado de o caminho estreito como o fio da navalha no Kathopanishad. Não existe dificuldade para um homem que tiver determinação firme e vontade de aço, até mesmo nesse caminho. A força vem do íntimo, a cada passada.

Esforço constante, ou incessante empenho, são necessários se você quiser compreender Deus. Os Vasanas, os desejos e Trishnas (anseios), as velhas Samskaras (fantasias) são obstáculos no caminho. A batalha íntima tem de ser contínua.

### 31. Vikshepa

Vikshepa é a agitação e a oscilação da mente. Esse é um velho hábito que a mente tem. Isso é a distração da mente. Todos os Sadhakas geralmente se queixam desse problema. A mente nunca se fixa a um ponto específico durante um longo tempo. Pula de um lado para o outro como um macaco, está sempre inquieta. Isso é devido à força de Rajas. Todas as vezes em que Sri Jayadayal veio até mim para



uma entrevista, costumava fazer-me duas perguntas: “Swamiji, qual é o remédio para controlar o sono? Como remover Vikshepa? Apresente-me um método fácil e eficaz.” Minha resposta era: “Tome uma refeição leve à noite. Faça Shirshasana e Pranayama.” O sono pode ser vencido. Trataka, Upasana, Pranayama e Yoga removerão Vikshepa. É melhor usar um método combinado. Este será mais eficaz.

Segundo Patanjali Maharshi, a doença, a inatividade mental, a dúvida, a indiferença, a preguiça, a tendência de correr atrás dos prazeres dos sentidos, a insensibilidade, a falsa percepção, a impossibilidade de obter concentração e a perda desta quando obtida por conta da inquietação são as principais distrações obstrutoras. Ele prescreve Pranayama para destruir Rajas que provocam Vikshepa e para conseguir uma mente concentrada num ponto só.

Se você remover a inquietação da mente conseguirá a concentração num tema único ou Ekagrata. Muitas pessoas desconhecem Ekagrata. Max Muller escreve: “Para nós (ocidentais), Ekagrata é impossível, pois nossas mentes são distraídas em várias direções pela leitura de jornais, telegramas, comunicações postais, etc.” Ekagrata é uma condição indispensável em todas as especulações religiosas e científicas e em Nididhyasana.

No *Gîtâ*, o Senhor Krishna prescreve uma Sadhana para remover Vikshepa: “Tantas vezes quantas a mente oscilante e instável se distrair, tantas vezes a recolha, e coloque sob o controle do Eu. Abandone sem reservas todos os desejos nascidos da imaginação, pela mente curvada aos sentidos reunidos pressionando de todos os lados. Pouco a pouco você ganhará tranqüilidade por meio da razão controlada pela estabilidade; fazendo a mente descansar no Eu superior não permita que pense em mais nada.” – Capítulo VI:24, 25, 26.

Trataka é um método eficaz para destruir Vikshepa. Pratique-o durante meia hora sobre a imagem do Senhor Krishna ou sobre um ponto preto na parede. Em primeiro lugar faça isso durante dois minutos e gradativamente aumente a duração. Feche os olhos quando eles lacrimejarem. Olhe firmemente para o objeto sem pestanejar. Não force os olhos. Olhe suavemente. Há estudantes que podem fazer Trataka durante 2 ou 3 horas. Para uma descrição completa leia o livro *Kundalini Yoga*.

Um aspirante fraco, embora possa ser forte na concentração, pode ser dominado pela preguiça. Mas se um aspirante forte for fraco na concentração será dominado por Vikshepa ou dispersão da mente. A concentração e a energia deverão ser bem equilibradas.

### 32. Vishayasakti

Vishayasakti é o desejo intenso ou o apego aos prazeres sensuais ou aos objetos dos sentidos. Esse é o maior de todos os obstáculos. A mente se recusa a deixar completamente os prazeres sensuais. Através da força de Vairagya e da meditação os desejos podem ser suprimidos durante algum tempo. De repente, a mente pensa nos prazeres sensuais através da força do hábito e através da recordação. Nesse caso, se instala a perturbação mental. Decresce a concentração, a mente se exterioriza nos objetos sensuais. No *Gîtâ* você vai encontrar: “Ó filho de Kunti, os sentidos excitados até mesmo de um homem sábio, embora ele tente evitá-lo, fazem sua mente



divagar impetuosamente. Esses sentidos que divagam, quando a mente se submete a eles, levam consigo o raciocínio, assim como o vento forte carrega o navio sobre as águas.” – Capítulo II:60, 67.

“Os objetos dos sentidos, porém, não o apetite por eles, são repelidos pelo morador abstêmio do corpo; e até mesmo esse apetite é repellido por ele depois que o Supremo é visto.” – Capítulo II:59.

Alguns desejos se escondem nos cantos da mente. Assim como a sujeira dos cantos aparece quando você varre um aposento, da mesma forma esses antigos desejos escondidos vêm à tona da superfície da mente através da pressão da prática iogue, e com redobrada força. O Sadhaka deverá ser muito cuidadoso. Deverá estar sempre vigiando a mente com cuidado. Precisa cortar os desejos pela raiz, desenvolvendo sua Vairagya, sua Viveka e aumentando o período de Japa e de meditação. Ele deve observar Akhanda Mouna e fazer meditação vigorosa e Pranayama. Ele deverá viver de leite e de frutas durante 40 dias. Deverá observar jejum nos dias de Ekadasi. Deverá evitar completamente os relacionamentos com as outras pessoas. Não deverá sair de seu quarto, mergulhando profundamente na Sadhana. Kashaya significa Vasanas ocultos. Isso está incluído na categoria de Vishayasakti. As ambições mundanas de todos os tipos podem ser incluídas nesse item. As ambições deixam a mente muito intranquilha. Deveríamos ter apenas a ambição louvável de obter a compreensão do Eu superior.



## CAPÍTULO VIII

# OS OBSTÁCULOS MAIS ELEVADOS NA MEDITAÇÃO

### 1. A Ambição e o Desejo

Sempre que o desejo atormentá-lo, tente atingir Vairagya observando os defeitos da vida material. Cultive a indiferença ou a moderação dos prazeres sensuais. Pense que o prazer causa a dor e muitos problemas, e pense que tudo é perecível. Desvie repetidas vezes a mente desses temas materiais e fixe-a no Eu imortal ou na imagem do Senhor. Quando a mente atingir o estado de equanimidade, quando ela se libertar de distração e de Laya, não a perturbe.

Os objetos da ambição, os desejos e vários pensamentos perturbadores, são outros obstáculos. Destrua os desejos por Vichara, pelo controle dos Indriyas, por Vairagya, por Viveka e Brahmacharya. Não faça planos. Não imagine. Não tente realizá-los. Fique indiferente. Elimine a emoção, não se prenda aos desejos. Os desejos não têm poder na ausência da emoção e do apego. Eles decrescem e morrem. Determine a causa dos pensamentos perturbadores e remova-os um a um. Observe a mente com cuidado. More na solidão, não se envolva com as pessoas. Tenha paciência, Utsaha e coragem. Se ficar feliz e encorajado com a meditação, se você está progredindo, pare de estudar também durante algum tempo. O estudo também é um Vishaya. Deus não está nos livros. Ele só pode ser alcançado por meio da meditação constante. A erudição apenas serve para obter aplauso da sociedade. Evite ser pedante. Às vezes, a mente se sente cansada. Nesse caso, faça um repouso completo. Não force a mente. Saia para um passeio ao longo da praia, percorra as margens do Ganges ou vá a qualquer outro lugar aprazível. Cante OM. Sinta OM. Murmure OM. Reduza o período de meditação por um par de dias. Use o senso comum e ouça frequentemente a voz interior. Observe os estados de ânimo da mente. As duas correntes, Harsha e Shoka estão se movendo na mente. Quando você estiver deprimido saia para uma caminhada. Feche os livros. Pense em idéias sublimes. Sinta que você é todo alegria. Recorde-se que todos esses são Dharmas do Upadhi e que não pertencem à coisa em si — ATMAN. Rapidamente eles passarão.

### 2. O Orgulho Moral e Espiritual

Assim que um aspirante consegue alguma experiência espiritual ou Siddhis, ele se incha de vaidade e de orgulho. Ele pensa demais sobre si mesmo, ele se coloca à parte dos outros. Trata os outros com desprezo. Não pode misturar-se a eles. Se



alguém tem algumas qualificações morais assim como o espírito de serviço ou de auto-sacrifício, ou Brahmacharya, ele dirá: "Eu fui um Akhanda-Brahmachari pelos últimos doze anos. Quem é puro como eu? Vivi de folhas e de ervas por quatro anos. Servi num Ashram durante dez anos. Ninguém sabe servir como eu mesmo." Da mesma forma como as pessoas mundanas se incham do orgulho da riqueza, os Sadhus e aspirantes se incham com suas qualificações morais. Esse tipo de orgulho também é um obstáculo sério no caminho da compreensão de Deus. Precisa ser totalmente erradicado. Enquanto um homem se vangloria de si mesmo, ele continua sendo apenas o mesmo pequeno Jiva. Não poderá ter divindade.

### **3. A Hipocrisia Religiosa (Dambha)**

Há tantos aspectos nos Sadhus como os há nas pessoas mundanas. Assim como a hipocrisia prevalece nas pessoas mundanas, a hipocrisia se manifesta nos aspirantes Sadhus e Sannyasins que não purificaram completamente a sua natureza inferior. Eles pretendem ser o que verdadeiramente não são. Representam ser grandes Mahatmas e Siddha-Purushas quando não conhecem nem mesmo o alfabeto iogue da espiritualidade. Assumem os semblantes sérios de domingo que alguns missionários cristãos assumem naqueles dias. Essa é uma Vritti perigosa. Eles enganam os outros. Eles se vangloriam e se jactam demais. Causam estragos onde quer que vão. Usam de hipocrisia para obter respeito, louvor, boa comida e roupas e, com isso, enganam os crédulos simplórios. Não existe crime maior que o comércio na religião. Esse é um pecado mortal. Os chefes de família podem ser desculpados. Mas não podemos perdoar os aspirantes e Sadhus que estão percorrendo o caminho da espiritualidade e que renunciaram a tudo pela compreensão de Deus. A hipocrisia religiosa é mais danosa que a hipocrisia das pessoas mundanas. Um longo, e drástico tratamento de cura é necessário para a sua erradicação. Um hipócrita religioso está muito longe de Deus. Não pode pensar na compreensão de Deus. Grossas Tilakas, pinturas aprimoradas da testa, o emprego de demasiados Tulsi e Rudrakasha Malas no pescoço, nos braços, nos antebraços e nas orelhas são alguns dos sinais exteriores da hipocrisia religiosa.

### **4. O Nome e a Fama (Kirti e Pratishtha)**

Podemos renunciar até mesmo à esposa, ao filho, às propriedades, porém, é difícil renunciar à fama e ao nome. Pratishtha é o nome e a fama estabelecido. Isso é um grande obstáculo no caminho da compreensão de Deus. Traz a queda no final. Não permite que o aspirante avance no caminho espiritual. Este se torna um escravo do respeito e da honraria. Assim que o aspirante consegue alguma pureza e progresso ético, as pessoas ignorantes afluem a ele e prestam homenagens e saudações. O aspirante se enche de orgulho. Acredita agora ser um grande Mahatma. Finalmente, ele se torna um escravo de seus admiradores. Não observa a sua lenta derrocada. No momento em que se misturar livremente com os chefes de família, perderá o pouco que recebeu durante oito ou dez anos. Não poderá, nesse momento, influen-



ciar mais as pessoas. Os admiradores também o deixam porque não encontram nenhum conforto ou influência na sua companhia.

As pessoas imaginam que o Mahatma obteve Siddhis e que podem obter riquezas e filhos através da sua graça, e imaginam ver nele as raízes para a remoção das doenças. Sempre se aproximam de um Sadhu com diversos objetivos. Através de más associações, o aspirante perde Vairagya e Viveka. O apego e os desejos novamente aparecem na mente. É essa a razão pela qual o aspirante deverá ocultar-se. Ninguém deverá saber que tipo de Sadhana ele está fazendo. Nunca ele deverá tentar exhibir qualquer Siddhi. Deverá ser muito humilde. Deverá passar por um homem comum. Não deverá aceitar qualquer presente de valor dos chefes de família, pois será afetado pelos maus pensamentos desses que oferecem presentes. Não deverá pensar que é superior a qualquer outra pessoa. Deverá tentar sempre tratar os outros com respeito; nunca deverá tratá-los com desprezo. Dessa forma, apenas o respeito virá por si mesmo. Deverá tratar o respeito, as honrarias, o nome e a fama como venenos. Deverá usar a desconsideração e a desonra como um colar dourado. Apenas então, atingirá a meta a salvo.

Construir Ashrams e fazer discípulos também ocasiona a derrocada do aspirante. Isso também são empecilhos no caminho da compreensão de Deus. O aspirante se transforma num outro tipo de chefe de família. Ele desenvolve o egoísmo habitual. Fica preso ao Ashram e a seus discípulos. Ele obtém Mamata (sentido de posse) pelo edifício e pelos Chelas. Ele tem as mesmas preocupações, os mesmos cuidados e ansiedades para manter o Ashram, manter a revista e para alimentar os discípulos. Ele desenvolve uma mentalidade de escravo e uma vontade fraca. Pensamentos sobre o Ashram se revolvem em sua mente, mesmo se estiver morrendo. Alguns Ashrams são muito bem conduzidos pelo guia espiritual da instituição enquanto este vive. Quando falece, os discípulos de mente tacanha lutam entre si. Há processos em andamento na corte de justiça. Depois dessa morte, os Ashrams se transformam em centros de luta. Os proprietários de Ashrams têm de bajular os doadores e frequentemente têm de pedir fundos. Como os pensamentos em Deus podem estar na sua mente, se tiver de usá-la na arrecadação de dinheiro e no desenvolvimento do Ashram? Os que começaram com um Ashram devem agora estar dizendo: "Estamos fazendo o bem para as pessoas de várias maneiras. Temos aulas de religião todos os dias. Alimentamos as pessoas pobres de várias maneiras. Estamos treinando estudantes religiosos."

É bem verdade que um Ashram dirigido por um Ioguin desinteressado e dinâmico e um Jivanmukta perfeito, é um centro efetivo de espiritualidade. É um núcleo espiritual para a elevação espiritual de milhares de pessoas. Esses centros são necessários em todas as partes do mundo. Esses Ashrams podem fazer um enorme bem espiritual ao país. No entanto, esses Ashrams ideais, com guias espirituais ideais a dirigi-los são muito, muito raros, em nossos dias.

Com o passar do tempo, os fundadores do Ashram se tornam inconscientemente escravos do culto e de Puja. Maya trabalha de várias maneiras. Esses fundadores ficam bastante ávidos de que as pessoas possam beber de seus Charanamrita. Como um homem que tem o Bhava que deverá ser cultuado como Avatara pode servir ao público? Os trabalhadores têm a mente tacanha. Lutam entre eles por motivos fúteis e perturbam a atmosfera pacífica do Ashram. Onde então está a paz do



Ashram? Como os que vivem lá fora que visitam o Ashram para obter Shanti podem usufruir de paz?

Os fundadores do Ashram deverão viver de Bhiksha diária do exterior. Deverão levar uma vida ideal de absoluto auto-sacrifício, uma vida de simplicidade ideal, como o falecido Kalikamkiwala de Rishikesh que levava água para o Ashram num pote sobre a cabeça e que vivia de Bhiksha dadas lá fora. Somente então, eles podem fazer o verdadeiro bem às pessoas. Os fundadores de Ashrams nunca deverão apelar ao público para obter fundos. Isso traz descrédito àqueles que trilham o caminho da compreensão de Deus. Existe outro meio respeitável de esmolar. O hábito de pedir esmolas destrói a natureza sutil e sensível do intelecto e aqueles que pedem dinheiro freqüentemente não sabem exatamente o que estão fazendo, assim como os advogados e aqueles que visitam casas de má fama perderam a faculdade distintiva de separar a verdade da mentira, a pureza da impureza. As pessoas inteligentes usam métodos inteligentes para arrecadar dinheiro. Nos dias de hoje, há ladrões inteligentes que surrupiam o dinheiro que é transportado em carros especiais, ministrando injeções de morfina em quem os estiver dirigindo. O método seguinte é um modo inteligente e moderno de esmolar. Um jovem inteligente, bem educado, aborda o trem com uma dúzia de cartões impressos nas mãos e os distribui entre os passageiros. Neles está escrito: "Eu sou o neto de Dewan de Mysore. Meu pai morreu de repente. Minha mãe tem 85 anos de idade. Um dos meus irmãos é mudo, o outro é cego. Tenham a gentileza de me ajudar com algum dinheiro." Esse é o método moderno de pedir. Ele nunca estende um prato ou tigela para pedir, nem fala nada. No entanto, distribui cartões impressos. Ele se apresenta com um casaco curto limpo e aberto, com colarinho e gravata, camisa, calças e um chapéu Ellwood. Ele angaria algum dinheiro, recolhe os cartões, desce silenciosamente e entra em outro vagão. Pedir esmolas mata Atma-Balam. Produz más impressões nas mentes do público. Onde está a liberdade quando se pede esmolas? As pessoas perderam a confiança nos fundadores de Ashrams. Se alguma coisa chega por si, sem que haja a necessidade de pedir, ela pode ser aceita. Em seguida, você pode fazer algum trabalho independente. Os chefes de família que mantêm Ashrams podem pedir dinheiro.

É muito difícil conseguir bons trabalhadores para o Ashram. Então, por que você se preocupa em construir Ashrams, se não tem nem dinheiro, nem trabalhadores, nem força espiritual dinâmica? Fique quieto. Faça meditação. Evolua, cuide de seus próprios negócios. Em primeiro lugar, reforme-se a si mesmo. Como pensa em ajudar os outros se ainda está nas trevas, se ainda é cego? Como um homem cego pode conduzir outro homem cego? Ambos cairão no abismo profundo e quebrarão as pernas.

O poder, o renome, a fama e a riqueza entorpecerão o ego. Revigorarão a personalidade. Por esse motivo renuncie a eles se quiser atingir a Imortalidade e a Paz Eterna.

Finalmente, eu tenho de mostrar-lhe que, embora não tenhamos no presente os *Ashrams* de primeira classe, ainda há esses bons Ashrams do tipo de segunda classe que são dirigidos por almas nobres, sáttvicas, que prestam grande serviço ao país, de várias maneiras, editando livros filosóficos e treinando os estudantes na prática da meditação e na Ioga. Eles prestam serviço desinteressado. Seus trabalhos também são muito elogiados. É dever das pessoas ricas ajudá-los com todo tipo de ajuda espontânea, inclusive a financeira. Possa Deus conferir-lhes força íntima para dissemi-



narem sua mensagem de amor, de serviço e de paz! Minha homenagem silenciosa e minhas saudações a essas raras almas nobres e desinteressadas!

## 5. Os Elementais (Bhuta-Ganas)

Às vezes, durante a meditação, esses elementais aparecem. São figuras estranhas, alguns com dentes compridos, alguns com rostos enormes, alguns com ventres grandes, outros com a face no ventre e outros ainda com a face sobre a cabeça. São habitantes de Bhuta-Loka. Eles são os assistentes do Senhor Siva. Têm formas horríveis. Não causam nenhum mal. Eles simplesmente aparecem no estágio para testar a sua força e coragem. Não podem fazer nada. Não podem ficar diante de um aspirante ético e puro. A repetição de OM os arremessará para longe. Você deve ser destemido. Um covarde não se presta de nenhum modo ao caminho espiritual. Desenvolva a coragem, sentindo constantemente que você é o Atman. Negue e renegue a idéia de corpo. Pratique sempre Nididhyasana.

## 6. As Visões

As visões e as experiências vêm e vão. Por si mesmas não são o ponto culminante da Sadhana. Quem atribuir muita importância a essas pequenas visões não caminhará velozmente no caminho. Por esse motivo, abandone a idéia dessas experiências. A experiência final, intuitiva e direta do Supremo é a única verdadeira.

Eleve-se acima dessas visões. A visão que você tem na meditação é um empecilho no caminho de Samadhi ou da compreensão de Deus. Quando se defrontar com elas, a mente se fixará nessas visões durante todo o dia, em vez de fixar-se em Deus. Evite essas visões e o pensamento nelas. Fique indiferente. Substitua-as por pensamentos no Senhor.

## 7. Siddhis

Há nove Riddhis e oito Siddhis maiores e dezoito Siddhis menores. Os oito Siddhis são Anima (tamanho atômico), Mahima (tamanho colossal), Garima (grandeza excessiva), Laghima (extrema leveza), Prapti (obtenção de tudo que desejar), Prakamya (desejo desembaraçado), Isitva (altivez), e Vasitva (controle sobre tudo). Riddhi significa afluência. É inferior à Siddhi.

Não pense demais nos Siddhis psíquicos. A clarividência e a clariaudiência não valem a pena quando mais paz e maior iluminação é mais possível sem eles, sem esses Siddhis, do que com eles.

O desejo pelos poderes agirá como lufadas de vento que podem apagar a lâmpada da Ioga que está sendo cuidadosamente alimentada. Qualquer imperfeição no sentimento é devida à falta de cuidado ou aos desejos interesseiros por Siddhis que apagarão a pequena luz espiritual que o Ioguin acendeu depois de tanta luta, e farão o estudante despencar no abismo profundo da ignorância. Ele não poderá subir



de novo à altura original que escalou na montanha da Yoga. As tentações simplesmente estão esperando para dominar o estudante incauto. Tentações dos mundos astral, mental e Gandharva são mais poderosas que as tentações terrenas.

Vários Siddhis psíquicos e outros poderes chegam aos Iogins que controlaram seus sentidos, Prana e a mente. Eles são os obstáculos. Eles tentam os estudantes iogues. Os Sadhakas deverão ser muito cautelosos. Deverão desdenhá-los impiedosamente como meras ninharias ou coisas sem importância.

Se você praticar meditação regular e concentração, está destinado a obter alguns poderes psíquicos. Não deverá usar esses poderes para propósitos vis ou egoístas, para fins materiais ou qualquer outro fim. Nesse caso, sofrerá uma queda. Será punido pela mãe Natureza. A ação e a reação são iguais e opostas. Cada má ação está destinada a causar uma reação. Novamente eu o aviso com seriedade. Tenha cuidado! O poder, as mulheres, o dinheiro e a erudição agem como poderosos intoxicantes. O possuidor não sabe com exatidão o que está fazendo. Seu intelecto se turva, sua compreensão se anuvia. Você não será tentado por esses poderes se estiver estabelecido na prática de Yama ou autocontrole.

Não existe essa coisa como o milagre ou Siddhi. Um homem comum é bastante ignorante das coisas espirituais mais elevadas. Ele está mergulhado no esquecimento. Ele está fechado à sabedoria transcendental mais elevada. Dessa forma, ele chama algumas ocorrências ou eventos extraordinários de milagres. Para um Iogim que entende as coisas à luz da Yoga, o milagre é um nada. Assim como um homem da vila fica espantado quando vê uma avião ou um filme pela primeira vez, da mesma forma um homem do mundo fica atônito quando testemunha um espetáculo "extraordinário" pela primeira vez.

## 8. Kashaya

Kashaya é a influência sutil produzida na mente pelo prazer e deixada aí para frutificar no devido tempo a fim de distraí-la de Samadhi. Esse é um obstáculo sério na meditação. Não permite que o Sadhaka entre em Samadhi Nishtha. Induz a recordação dos prazeres usufruídos. É Vasana oculta. Vasanas se originam de Samskaras. Samskara é a causa, Vasana é o efeito. Isso é uma espécie de Mala (impureza da mente).

Kashaya significa colorir. Raga, Dvesha e Moha são os Kashaya ou coloridos da mente. Vichara constante acoplada com Brahma-Bhavana é o único remédio potente para erradicar essa doença letal, Kashaya.

## 9. Laya

Acorde a mente em Laya. Mesmo que você tenha conquistado Laya e a distração da mente através da prática repetida de Vairagya e Jnanabhyasa ou Brahman-Chintana, a mente ainda não entrará no estado de perfeito equilíbrio ou serenidade. Estará num estágio intermediário. A mente ainda não está livre de Raga ou apego que é a semente de todas as suas atividades na direção dos objetos externos. Ainda existe a paixão oculta, Vasanas ou Kashaya. Terá que controlar a mente repetidas



vezes por Vichara e terá de fazer meditação rigorosa e terá de praticar Samprajnata ou Savikalpa Samadhi. Finalmente, você precisará descansar-se em Asamprajnata ou Samadhi sem semente (Nirbija Samadhi).

## 10. Rasasvada

Rasasvada é um outro tipo de experiência. É uma bem-aventurança que vem da Savikalpa Samadhi inferior. O Sadhaka que experimentou esse êxtase supersensual imagina que atingiu o destino final e desiste da Sadhana. Da mesma forma que um homem escava a terra em profundidade a fim de achar os mais preciosos tesouros e gemas, assim como um homem que não se contenta com as coisas insignificantes que encontrou logo abaixo da superfície da terra, assim também o Sadhaka deverá continuar sua Sadhana até obter o Bhuma incondicional ou o mais elevado objetivo da vida. Nunca deverá se satisfazer com Alpam ou experiências inferiores. Deverá comparar as suas experiências com as experiências mais elevadas dos sábios, assim como são descritas nos Upanishads e descobrir se são exatamente equivalentes com elas ou não. Ele deverá se esforçar até alcançar Jnana Bhumika, até tornar-se um Brahma-Varishtha. Ele deverá batalhar até sentir intimamente o Apta-Kama, Krita-Kritya e Prapta-Prapya. "Eu consegui satisfazer todos os meus desejos. Eu fiz tudo. Eu sei tudo. Não há mais nada a conhecer. Nada mais existe a ser obtido."

Esse obstáculo (Rasasvada) impede o Sadhaka de usufruir a mais elevada bem-aventurança Nirvikalpa. Vichara, discriminação, oração, Pranayama, posterior sinceridade e empenho na meditação removerão o obstáculo acima.

## 11. Tooshnimbhoota Avastha

Algumas vezes, a mente permanece quieta durante um curto lapso de tempo. Você não encontrará nem Raga, nem Dvesha na mente. Esse estado silencioso da mente é chamado de Tooshnim Avastha. Ele ocorre no estado Jagrat. O aspirante confunde isso com Samadhi. Esse é um estado neutro da mente. Ele é um obstáculo no caminho da compreensão de Deus. O aspirante deverá dominar esse estado de mente por introspecção cuidadosa e por vigorosa meditação. Um Sadhaka pode descobrir a natureza exata de vários estados de mente através da experiência e perspicácia penetrante. Deverá adotar métodos efetivos para controlar esses estados. O simples estudo de livros não o ajudará muito. A experiência e a prática lhe farão muito bem.

## 12. Stabdha Avastha

Stabdha Avastha é outro tipo de estado mental. Trata-se da estupefação proveniente do medo e do espanto. Ele é correspondente a Tooshnim Avastha. Também esse é outro obstáculo no caminho. Quando você vivencia algumas novidades espantosas a mente fica atordoada durante algum tempo. Isso é Stabdha Avastha. Tooshnim e Stabdha Avastha são estados Jada. Não há consciência perfeita. A mente



permanece como um pedaço de madeira em estado de inércia. Torna-se imprópria para a meditação ativa. Quando prevalece esse estado, há peso corporal. A mente fica obtusa. Há carência de alegria. A mente também se torna obtusa durante esse período. O estudante pode descobrir esses estados por seus sintomas. Um Sadhaka inteligente que pratica a meditação diariamente pode facilmente identificar esses diferentes estados pelos quais a mente passa. Um principiante, no início, acha a meditação árida... Mas, um estudante adiantado que tem um entendimento inteligente e compreensivo da natureza da mente e de suas operações, e conhece as leis do plano mental, achará a meditação muito interessante. Quanto mais ele meditar, mais obterá o controle da mente. Ele pode entender a natureza dos Vrittis e os diferentes estados mentais. Pode controlá-los nesse momento. Ele finalmente sentirá que está obtendo uma força interior espiritual e que não pode ser facilmente iludido pela mente agora.

### 13. Avyaktam

Quando você pratica Samadhi, muitos obstáculos assim como o sono, a preguiça, a quebra de continuidade, a confusão, a tentação, a insensatez, o desejo de prazeres sensuais e o sentimento de vazio assaltarão você. Precisa ficar alerta. Precisa ficar atento e circunspecto. Terá de vencer esses impedimentos, passo a passo, através de esforços pacientes e destemidos. Você terá de atravessar também o vácuo. O que lhe aparece como um vazio, no momento em que todos os Vrittis se desfizeram, na verdade, não é um vazio. Trata-se de Avyaktam. Atravesse, portanto, esse vácuo. Ele tentará dominá-lo. Você será deixado só agora. Não terá nada para ver e nada para ouvir. Não há ninguém para cuidar de você. Terá de depender de si mesmo. Presença de espírito é necessária nessa ocasião crítica. Reúna coragem e força do íntimo. O sábio Uddalaka também encontrou muita dificuldade em atravessar esse vazio.

### Palavras de Despedida

Ó meu querido aspirante! Eu envio a você as correntes de pensamento da Paz da atmosfera pacífica dos Himalaias sagrados, a morada dos Rishis.

Deus é Shanti Svarupa (Corporificação da Paz). Os Srutis declaram enfaticamente: *Ayam Atma Santah* – “Este Atman (Eu) é o Silêncio.” O desejo é o maior inimigo da paz. O desejo causa as distrações de vários tipos. Não existe paz para quem não se concentra. Não há felicidade para os inquietos. Na Paz Suprema, todos os sofrimentos, dores, misérias e tribulações desaparecem para sempre.

Caro irmão! Filho da Imortalidade! Insista, avance. Não olhe para trás. Esqueça o passado. Esqueça o corpo e o mundo. Não se esqueça das origens. Um glorioso e brilhante futuro o aguarda. Purifique-se. Sirva. Ame. Dê. Viva em OM. Sinta sempre e em todos os lugares a Íntima Presença que permeia tudo. Compreenda o Eu superior. Descanse no magnânimo Oceano de Paz, no estupendo Mar do Silêncio. Beba o néctar da Imortalidade. Possa a Íntima Presença ser o seu Centro, o seu Ideal e o seu Objetivo. Possam o prazer, a Bem-aventurança, a Imortalidade, a Paz, a Glória e o Esplendor morar para sempre com você.



Filho de Néctar! Eu coloquei diante de ti, pormenorizadamente, todos os obstáculos que se situam no caminho da compreensão de Deus, e sugeri vários métodos eficientes para remover esses obstáculos. Levante-se agora como um invencível soldado espiritual no campo de batalha Adhiátmico. Transforme-se num herói espiritual de grande valor e cavalheirismo ímpar. Passe por sobre os obstáculos sem medo de um a um, e manifeste a glória, o esplendor, a pureza e a santidade divinos. Espere pacientemente, com uma mente calma e serena, pelos resultados. Não seja apressado, precipitado e impetuoso. Espere pelo tempo adequado da regeneração e da renovação — *Nil desperandum* — Nunca se desespere. Use a cota Vairagya de armas. Empunhe o escudo de Viveka. Carregue a bandeira da fé. Marche com valentia e contentamento com a banda de BHUM BHUM BHUM; OM OM OM; RAM RAM RAM; SHYAM SHYAM SHYAM. Não pare até beber o elixir da imortalidade para a felicidade do coração. Não pare, querido Sadhaka, até entrar nos reinos do eterno brilho do Sol, da beleza incorruptível, do êxtase inalterável, da suprema bem-aventurança, da alegria infinita, da felicidade inadulterada e da paz inquebrantável. Essa é a sua meta final; você pode descansar eternamente agora. Esse é o objetivo. Esse é o seu mais elevado anseio e propósito na vida. Descanse agora na paz duradoura, amigo! Adeus. Esclareça-se. Partilhe com seus irmãos esta panacéia rara. Eleve-os. Esse nobre serviço desinteressado está aguardando você no grande plano. Satisfaza a Vontade Divina e torne-se um Buda de renome imortal. Saudações a todos!

Quando uma abelha percebe que seus pés estão enfiados no mel, ela vagarosamente lambe suas patas algumas vezes e então voa alegremente. Da mesma forma, desembarace-se da prisão da mente e do apego a este corpo e aos filhos devido a Raga e Moha (apego e atração) através de Vairagya (desapego) e da meditação. Voe para longe dessa gaiola de carne e de ossos para a fonte, Brahman ou o Absoluto!

Não mais palavras. Chega de discussões e de debates acalorados. Retire-se para um aposento solitário. Feche os olhos. Faça uma profunda meditação silenciosa. Sinta a Sua presença. Repita o Seu nome OM com fervor, alegria e amor. Encha seu coração de Prema (amor). Destrua as Sankalpas, os pensamentos, os caprichos, as fantasias e os desejos assim que surgirem na superfície da mente. Recolha a mente que se distrai e fixe-a no Senhor. Agora, Nishtha, a meditação, se tornará profunda e intensa. Não abra os seus olhos. Não se mexa do seu assento. Mergulhe Nele. Mergulhe profundamente nos mais íntimos recessos do seu coração. Aprofunde-se no brilhante Atman (alma) interior. Beba o néctar da Imortalidade. Usufrua nesse momento o Silêncio. Eu o deixarei aqui sozinho. Ó filho de Néctar! Rejubile-se! Paz, Paz! Silêncio! Glória, Glória!



## CAPÍTULO IX

### AS EXPERIÊNCIAS NA MEDITAÇÃO

#### 1. Várias Experiências na Meditação

A. No início da meditação, podem aparecer na frente da testa luzes de várias cores, assim como vermelhas, brancas, azuis, verdes, uma mistura de verde com vermelho, etc. Cada Tattva tem seu próprio matiz. Prithvi Tattva tem a cor amarela. Apas Tattva é branco. Agni possui a cor vermelha. Vayu é verde. Akasa é de cor azul. As luzes coloridas se devem apenas a esses Tattvas.

Algumas vezes aparece na frente da fronte um grande sol ou uma grande lua durante a meditação. Não ligue para essas aparições. Evite-as. Tente mergulhar profundamente na fonte dessas luzes.

Às vezes, aparecem Devas, Rishis e Nitya Siddhas durante a meditação. Receba-os com honrarias. Curve-se diante deles. Receba conselhos deles. Eles lhe aparecem para ajudar e para encorajá-lo.

No início da meditação e da concentração verá, no centro da fronte, uma luz brilhante e relampagueante. Isso durará meio ou um minuto e depois desaparecerá. A luz relampagueará, ou de cima, ou dos lados. Às vezes, um sol de 6 ou 8 polegadas de diâmetro, com ou sem raios, será visto. Você verá a forma do seu Guru ou Upasya-Murty também.

Quando você tem vislumbres do Eu, quando você vê a luz abrasadora, quando você recebe alguma experiência espiritual extraordinária não caia para trás de terror. Não desista da Sadhana. Não confunda isso com fantasmas. Seja corajoso. Avance alegremente e com coragem.

B. Que tipos de sonhos tem? Que tipos de pensamentos surgem na sua mente assim que se levanta, quando você está sozinho no quarto, quando anda nas ruas? Você é capaz de manter o mesmo estado mental que tem durante a meditação num quarto fechado quando você anda pelas ruas? Faça uma introspecção e observe a sua mente. Se ela ficar perturbada quando você andar pelas ruas, você ainda está fraco, você ainda não evoluiu na meditação, você não cresceu em espiritualidade. Continue a meditação com vigor. Um estudante adiantado terá pensamentos sobre o Brahman até mesmo quando sonha.

Entenda o poder do silêncio. O poder do silêncio é infinitamente maior que conferências, palestras, orações e discursos. O Senhor Dakshinamurti ensinou as quatro virtudes, Sanaka, Sanandana, Sanatana e Sanatkumara, através do silêncio. A linguagem do silêncio é a língua de Deus. A linguagem do silêncio é a linguagem do coração. Sente-se silenciosamente e controle as modificações mentais. Sente-se silen-



ciosamente e envie a sua força espiritual interior para todo o mundo. O Universo inteiro será beneficiado. Viva em silêncio. Torne-se silencioso. Descanse em silêncio. Conheça o Eu interior e liberte-se.

Quando você se sentar para a meditação de manhã, envie o seu amor e a sua paz para todas as criaturas que vivem. Diga: *Sarvesham Santir Bhavatu*. Possa a paz estar com todos. *Sarvesham Svasti Bhavatu*. Possa a prosperidade estar com todos. *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu*. Possa a felicidade estar no mundo inteiro.

Na paz são destruídos todos os sofrimentos; o intelecto de quem for tranqüilo de espírito logo se torna estável. Quando se atinge a paz mental, não há desejo ardente pelos objetos dos sentidos. O Ioguin tem um domínio perfeito sobre o seu raciocínio. Seu intelecto reside no Eu superior. Ele é bastante estável. As misérias do corpo e da mente chegam a um fim.

Durante a meditação você perderá a noção do tempo. Não ouvirá nenhum som. Não terá idéia do ambiente que o cerca. Esquecerá seu nome e toda a sorte de relacionamento com as outras pessoas. Gozará de paz e de bem-aventurança. Gradativamente, descansará em Samadhi.

No início, o aspirante permanece num estado de bem-aventurança por pouco tempo. Ele desce. Por prática constante de meditação incessante, ele continua a permanecer para sempre naquele estado de exaltação. Mais tarde, a idéia do corpo some completamente.

Quando você entrar em meditação profunda, não terá consciência de seu corpo, ou do ambiente que o cerca; você obterá a calma da mente. Você não ouvirá nenhum som. Haverá uma interrupção das sensações de elevação e de descida. A consciência do egoísmo também desaparecerá aos poucos. Você sentirá uma alegria inexplicável e uma felicidade indescritível. Gradualmente, a razão e a reflexão também cessarão.

Quando você entra no silêncio através da meditação profunda, o mundo exterior com todas as suas atribuições desaparecerá. Você usufruirá de suprema paz. Nesse silêncio está a Luz das Luzes. Nesse silêncio está a inquebrantável Bem-aventurança. Nesse silêncio está a verdadeira força e está a verdadeira alegria.

Quando você faz meditação rigorosa, a Kevala Kumbhaka, ou retenção natural da respiração sem Puraka (inalação) e Rechaka (exalação), virá por si mesma. Quando sobrevém Kevala Kumbhaka, você usufruirá de imensa paz e você terá uma mente concentrada.

As visões dos Rishis sobre a lama ou outras matérias transcendentais, se manifestarão para quem for devotado aos deveres prescritos pelos Srutis e Smritis, para quem for desinteressado e para quem procura conhecer o Brahman supremo.

Durante a meditação profunda, o Aspirante se esquece em primeiro lugar do mundo exterior e depois do corpo.

Aquele sentimento de elevação durante a meditação é um sinal que indica que você está indo além da consciência do corpo. Você sentirá uma Ananda peculiar (bem-aventurança) também quando você experimenta esse sentimento. No início, esse sentimento de elevação durará apenas por um minuto. Depois de um minuto, você sentirá que voltou à consciência normal.

Você usufruirá de um tipo de paz indescritível durante a sua meditação. Mas demorará um longo período para ter experiências espirituais verdadeiras, ou para



mergulhar a mente em seu Lakshya ou tema escolhido de meditação ou para ir além da consciência corpórea completa. Seja paciente. Persiste. Você terá sucesso.

A obtenção da consciência cósmica é permanente nas almas realizadas. No começo, é como um lampejo. Através da meditação constante, ela se torna permanente ou natural.

C. Concentração é fixar a mente em qualquer ponto, interno ou externo. Durante a meditação a mente se torna calma, tranqüila e estável. Os vários raios da mente são reunidos e focalizados no objeto da meditação. A mente está centrada no Lakshya. Não haverá distração da mente, uma idéia ocupa a mente. A energia inteira da mente está concentrada numa idéia única. Os sentidos estão calmos. Eles não funcionam. Quando há concentração profunda, não há consciência do corpo e do ambiente que o cerca. Quem tem boa concentração pode visualizar a imagem do Senhor muito claramente, num piscar de olhos.

Não tente desviar os pensamentos sem importância. Quanto mais você tentar mais eles voltarão, e mais eles ganharão força. Você porá a sua energia à prova. Torne-se indiferente. Encha a mente com pensamentos divinos. Eles desaparecerão gradualmente.

Todos Vrittis ou modificações mentais tais como a raiva, o ciúme, o rancor, etc., assumem formas sutis quando você pratica a meditação. Eles são enfraquecidos. Eles deverão ser erradicados *in toto* através de Samadhi ou da união bem-aventurada com o Senhor. Só então você está suficientemente salvo. Vrittis latentes estarão esperando pela oportunidade de assumir uma forma grave e aumentada. Você deve ser muito cuidadoso e atento.

Quando a sua meditação se torna profunda, você perderá a consciência do corpo. Sentirá que não há corpo. Sentirá imensa alegria. Haverá consciência mental, uma sensação de dormência nas pernas, em seguida, na coluna vertebral, nas costas, no tronco e nas mãos. Quando perder a sensação dessas partes, então você sentirá a cabeça suspensa no ar. A mente tentará correr de volta ao corpo.

Não confunda uma pequena concentração ou fixação da mente num tema com Samadhi. Simplesmente porque conseguiu uma pequena sensação de além do corpo, por conta de um pouco de concentração, não pense que atingiu o Samadhi.

Samadhi ou estado de superconsciência é o mais elevado objetivo que se pode atingir através da meditação. Não é coisa que se obtenha com um pouco de prática. Para atingir Samadhi, precisa-se observar rigorosa Brahmacharya, restrições dietéticas, e é necessário ter pureza de coração. Se não forem atingidas essas três coisas, não há possibilidade de atingir aquele estado. Essas qualificações preliminares deverão ser bem alcançadas e só então se deverá tentar a entrada pelos portões de Samadhi. Ninguém pode entrar em Samadhi a menos que tenha uma grande devoção pelo Senhor. De outra forma, o assim chamado Samadhi se transforma em Jada para ele.

O estado de Samadhi está além de qualquer descrição. Não há meios ou língua que possam expressá-lo. Até mesmo na experiência mundana você não pode expressar o sabor de uma maçã para quem não a tenha saboreado, nem pode explicar a natureza da cor a um homem cego. Esse estado é a Bem-aventurança, é a Alegria e é a Paz. Só se pode dizer isso. É preciso sentir por si mesmo.

Quando você pratica a meditação, os pensamentos mundanos, os anseios e Vasanas são suprimidos. Se a sua meditação for irregular, e se o seu desinteresse diminuir, tente manifestá-lo novamente. Eles persistem e resistem. Por esse motivo,



seja regular na meditação e faça Sadhana mais vigorosa. Cultive mais desinteresse. Os pensamentos mundanos decrescerão e eventualmente serão destruídos.

Você pode vadear o oceano agitado do mundo através da meditação. Ela o salvará de todos os aborrecimentos. Portanto, seja regular na sua meditação.

## 2. Os Sons Anahata

Os sons Anahata (ou a melodia) são os sons místicos ouvidos pelo Ioguin no começo de seu ciclo de meditação. O tema é denominado Nada-Anusandhana ou uma pesquisa dos sons místicos. Isso é um sinal da purificação dos Nadis ou correntes astrais, devido à Pranayama. Os sons também podem ser ouvidos depois da expressão do Ajapa Gayatri Mantra, *Hamsah Soham*, cem mil vezes. Os sons são ouvidos através do ouvido direito, fechando ou não as orelhas. Os sons são distintos quando ouvidos através de orelhas tampadas. Os ouvidos podem ser tampados pela introdução de dois polegares nas orelhas através do processo de Yoni Mudra. Sente-se em Padma ou Siddha Asana, feche os ouvidos com os polegares esquerdo e direito, e ouça os sons bem atentamente. Às vezes, poderá ouvir os sons também com o ouvido esquerdo. Pratique ouvir só do lado direito. Por que você ouve através do ouvido direito ou ouve distintamente através do ouvido direito? Porque o Nadi solar (Pingala) está do lado direito do nariz. O som Anahata também é chamado de Omkara Dhvani. Ele se deve à vibração de Prana no coração.

### DEZ TIPOS DE SONS

Nada que é ouvido é de dez tipos. O primeiro é Chini (como o som da palavra Chini); o segundo é Chini-Chini; o terceiro é o som do sino; o quarto é o som da concha; o quinto é o som de Tanrti (alaúde); o sexto é aquele da Tala (pratos); o sétimo é aquele da flauta; o oitavo é o de Bheri (tambor); o nono é o de Mridanga (tambor duplo) e o décimo é o das nuvens, isto é, do trovão.

Antes de assentar os pés no patamar mais alto da escadaria, da escadaria dos sons místicos, terá de ouvir a voz do Deus íntimo (o Eu mais elevado) de 7 maneiras. A primeira é como a voz doce da rouxinol cantando a canção do acasalamento para o seu macho. A segunda vem com o som dos pratos prateados dos Dhyanis, acordando as estrelas cintilantes. O seguinte é o lamento melodioso do fantasma do mar aprisionado em sua concha. E este é seguido pelo canto de Veena. O quinto som, o da flauta, de bambu, estridula nos seus ouvidos. Substitui-se em seguida pelo sopro de um clarim. O último vibra como o surdo ribombar de um trovão. O último som faz desaparecer todos os outros sons. Eles morrem e então nunca mais são ouvidos.

## 3. As Luzes na Meditação

Devido à concentração, vários tipos de luzes aparecem durante a meditação. No início, uma luz brilhante branca do tamanho da ponta de um alfinete aparecerá



na frente, no Trikuti, o espaço entre as sobrancelhas, que corresponde hipoteticamente ao Ajna-Chakra do corpo astral. Você notará, quando os olhos estão fechados, diferentes luzes coloridas, brancas, amarelas, vermelhas, fumarentas, azuis, verdes; luzes misturadas; lampejos como os dos raios; luzes como as do fogo; do carvão em brasa, de pirilampos, da Lua, do Sol e das estrelas. Essas luzes aparecem no espaço mental, Chidakasa. Todas elas são luzes, Tanmátricas. Cada Tanmatra tem sua própria cor específica. Prithvi Tanmatra (terra) tem uma luz de cor amarela; Apas Tanmatra (água) tem uma luz branda; Agni Tanmatra (fogo) é de cor vermelha; Vayu Tanmatra (vento) tem cor esfumaçada; Akasa Tanmatra (céu) tem a luz azul. Geralmente, são vistas luzes amarelas e brancas. Luzes vermelhas e azuis raramente são notadas. Frequentemente, há uma combinação de luzes brancas e amarelas. No início, pequenas bolas de luz branca flutuam diante dos olhos da mente. Quando pela primeira vez observar isso, esteja certo de que a sua mente está se tornando mais estável e que você está progredindo na concentração. Depois de alguns meses, o tamanho da luz vai aumentar e você verá uma grande bolha de luz branca, maior que o Sol. No início, essas luzes não são estáveis. Elas aparecem e desaparecem imediatamente. Elas lampejam para fora, de cima da testa, e dos lados da cabeça. Causam sensações peculiares de imensa alegria e felicidade e há um grande desejo pela visão dessas luzes. Quando você pratica constantemente, duas ou três horas pela manhã e duas ou três horas à noite, essas luzes aparecem mais amiúde e ficam estáveis durante um longo tempo. A visão das luzes é um grande encorajamento na Sadhana. Essa visão impele você a ficar firme na meditação. Dá-lhe uma fé vigorosa também nos assuntos suprafísicos. A aparição da luz mostra que você está transcendendo a consciência física. Você está num estado de semiconsciência quando a luz aparece. Você está entre dois planos. Não deve agitar o corpo quando essas luzes se manifestarem, precisa estar perfeitamente estável na Asana. Precisa respirar muito, muito vagarosamente.

### TRIÂNGULO (LUZ) NA FACE

Quem comer moderadamente, controlar o rancor, desistir de todo o amor pela sociabilidade, subjugar suas paixões, dominar todos os pares de opostos (calor e frio, etc.), quem desistir do egoísmo, quem não lesar ninguém nem tomar nada aos outros — essa pessoa obtém o triângulo na face.

### A LUZ DE SUSHUMNA

*Vishoka Va Jyotismati.* (Cap. I, Sutra 36. Patanjali-Yoga-Sutras.)

“Você pode atingir o Samadhi através da meditação sobre o UM Resplandecente, sobre Quem está além de toda a tristeza.”

Algumas vezes, você verá uma deslumbrante luz brilhante durante a meditação. Achará difícil olhar fixamente para essa luz. Será induzido a desviar sua visão mental dessa luz. Essa luz deslumbrante é a luz que emana de Sushumna, no coração.



Verá dois tipos de formas: (1) brilhantes formas de Devatas; (2) formas físicas. Verá seu Ishta Devata ou divindade tutelar (Devata que guia) com roupagem elegante e com vários ornamentos de valor, flores, grinaldas; com quatro mãos e com as armas. Siddhas, Rishis, etc., aparecem para lhe infundir coragem. Encontrará uma enorme coleção de Devatas e damas celestiais com diferentes instrumentos musicais em suas mãos. Verá lindos jardins de flores, finas construções palaciais, verá rios, montanhas, templos dourados, cenários tão adoráveis e pitorescos que não podem ser adequadamente descritos.

#### LUZES DESLUMBRANTES

Algumas vezes, você obterá, durante a meditação, luzes deslumbrantes muito fortes, maiores que o Sol. Elas são brancas. No início, elas aparecem e se esvaem rapidamente. Mais tarde, elas são estáveis, elas se tornam fixas por 10 ou 15 minutos, ou por meia hora, de acordo com a força e a intensidade da concentração. Para os que se concentram no Trikuti, o espaço entre as sobrancelhas, a luz aparece na testa, no Trikuti, enquanto que, para os outros que se concentram no topo da cabeça, Sahasrara Chakra, a luz se manifesta no alto da cabeça. A luz é tão poderosa e deslumbrante, às vezes, que você tem de abster-se de olhar para ela e tem de interromper a meditação. Algumas pessoas ficam com medo e não sabem o que fazer, nem como agir em seguida. Vêm à minha procura em busca de orientação. Eu lhes digo que essa é uma sensação nova, que ainda não experimentaram até agora. Pela prática constante, a mente comprometida com a concentração será usada por essas pessoas e o medo desaparecerá. Peço-lhes que continuem com a prática. Algumas pessoas se concentram no coração, algumas em Trikuti e outras no alto da cabeça. Isso é uma questão de preferência pessoal. É fácil controlar a mente concentrando-se no Trikuti. Se você estiver acostumado a concentrar-se no Tikuti, faça-o sempre. Não faça trocas constantes. A estabilidade é muito necessária. Os seres e os objetos com os quais estive em contato no primeiro período da meditação pertencem ao mundo astral. São parecidos com seres humanos, à exceção da falta de um revestimento físico. Eles têm desejos, anseios, amor e ódio, etc., da mesma forma que os humanos. Têm corpos sutis, podem se mover livremente em volta. Possuem poderes de materialização, de desmaterialização, de multiplicação; eles têm visão clarividente de uma ordem inferior. As formas brilhantes são Devatas mais elevados do plano mental ou de planos mais elevados que descem para dar-lhe Darshan, e para estimulá-lo. Vários Shaktis se manifestam com formas brilhantes. Adore-os. Cultue-os. Faça Puja mental assim que lhe derem Darshan. Os anjos são criaturas do plano mental ou de planos mais elevados. Também aparecem diante dos olhos da mente.

Às vezes, você sentirá uma ajuda invisível, possivelmente do seu Ishta Devata, quando você está verdadeiramente saindo do corpo físico para o novo plano. Esse poder invisível assiste a sua separação do corpo e a sua ida para além da consciência corpórea. Você terá de anotar cuidadosamente essas operações.

Não perca seu tempo olhando para essas visões. Isso é somente uma curiosidade. Elas são encorajamentos para convencer você da existência das verdades da



existência suprafísica, metafísica e da sólida existência de Brahman. Desvie-se desses quadros. Concentre-se no alvo – Lakshya. Avance. Proceda com seriedade e com energia.

Tão logo você se retira para dormir, essas luzes se manifestam sem esforço de sua parte. No momento em que você vai transcender a consciência física, justamente quando você está meio adormecido, é que essas luzes lhe aparecem, sem esforço de sua parte. Também de manhã, antes que se levante, no estado de transição, entre o sono e a vigília, verá novamente essas luzes sem fazer tentativa nesse sentido.

Algumas vezes, durante a meditação, você verá um infinito céu azul, um espaço etéreo. Verá a si mesmo, no espaço azul, como um ponto preto. Algumas vezes, a sua forma aparecerá no centro da luz. Verá, de vez em quando, partículas altamente vibráveis que rodam na luz. Verá formas físicas, formas humanas de crianças, de mulheres, de homens adultos, de Rishis com barbas, Siddhas e brilhantes formas Tejomaya. As visões são subjetivas ou objetivas, suas próprias reações mentais, ou visões de realidades dos planos mais sutis da matéria. O Universo consiste em planos de matéria de vários graus de densidade. As vibrações rítmicas dos Tanmatras de vários graus, dão origem à formação de vários planos. Cada plano tem as suas criaturas e as suas coisas. As visões podem ser sobre esses seres e coisas, podem ser puramente imaginárias, e podem ser a cristalização de seu pensamento intenso. Você precisa discriminá-las através da prática da Yoga. O raciocínio e o bom-senso devem ser usados durante todo o tempo.

#### 4. As Experiências Místicas dos Sadhakas

Há mais ou menos três anos atrás, eu tive uma sensação estranha perto do meu plexo solar, quer dizer, eu notei uma sensação rodopiante de um volante girando ao redor. Em seguida, tive algumas visões peculiares. Com os olhos físicos, vi um tipo de halo de luz azul ou branca ao redor da cabeça das pessoas e também na superfície dos edifícios. Quando eu olhava para a grande extensão do céu aberto durante o dia, eu via uma luz branca parecida a um verme que se movia de um lado para o outro. Quando trabalhava intensamente no meu escritório, lampejos de luzes brancas brilhavam diante dos meus olhos. Às vezes, pequenas centelhas de luz são vistas sobre os meus livros. Elas me dão uma alegria estranha e eu começo a cantar o nome do Senhor: *Sri Ram, Jaya Ram, Jaya Jaya Ram*. Atualmente, quando vou de bicicleta ao meu escritório, vejo uma bola redonda de luz e ela fica visível até eu chegar lá. A mesma coisa aparece quando eu olho para o belo Akasa .....‘S’.

‘Eu meditei durante cinco horas diárias durante um mês, em Gangotri. Certo dia, tive um enorme sentimento de desânimo que perdurou por duas horas. Não conseguia encontrar paz. Achei difícil ficar nessa disposição de espírito. Então me sentei às margens do Ganges e comecei a meditar sobre o Mahtma Gandhiji. Isso me confortou. Depois de alguns dias, me vi meditando sobre Sri Ramachandra por uma hora e meia. Esse tipo de meditação Saguna se transformou automaticamente em meditação Nirguna. Por dez minutos me senti totalmente Shanti. Minha mente estava completamente absorvida na meditação sobre OM. Isso continuou durante meia hora. Um dia, tive um outro tipo de experiência. Depois da meditação, abri meus olhos e, sem ajuda do raciocínio, descobri todas as coisas como Brahman. Fi-



quei com essa disposição durante o dia inteiro. Nesse dia, um Brahmachari conversou comigo durante uma hora. Eu apenas estava ouvindo, porém minha mente não acompanhava o que ele dizia. Ela permaneceu com essa disposição, não poderia me recordar nem mesmo de uma palavra do que ele disse.

“Em outra ocasião, meditei durante meia hora; tive uma disposição extática. Todavia, devido à distração causada por sons provindos de fora, esse êxtase arrefeceu. Comecei a meditar novamente. Vi uma linda luz no âmago do meu coração. Assim que essa luz desapareceu, comecei inconscientemente a chorar. Alguém veio e me chamou pelo nome. Não sabia de nada. Essa pessoa sacudiu o meu corpo. Parei um pouco de chorar, olhei para a sua face e continuei chorando e chorando durante uns 25 minutos ..... ‘V’.

“Eu observei Mowna pela primeira vez de 26-2-32 a 4-3-32, como um teste.

“*Erros:* Ocasionalmente eu tinha que expressar minhas idéias por gestos. Nos três últimos dias eu gritei as palavras ‘Sim’, ‘chega’, ‘o quê’ com ausência mental. Tinha a imaginação errada de que havia dor nos maxilares. Sentia grande curiosidade em falar.

“*Benefícios:* Fiquei apto a fazer mais trabalho, mais leitura. Japa e meditação, por períodos mais longos do que os costumeiros. Não podia dormir antes da meia-noite. As idéias sobre os livros me ocupavam até esse horário. Não havia espaço para o rancor e a irritação, não era capaz de levar as coisas a mal. Tentei com afinco conseguir uns poucos Slokas, mas não pude. Isso era devido ao meu prévio hábito de gritar uma ou duas vezes em voz alta ..... ‘Ram’.

“Fiz Pranayama durante um mês e então comecei a ouvir alguns sons melódicos de Nadas de diferentes tipos, isto é, de flauta, de violinos, o som de sinos, sons Midrang, sons de um grupo de sinos, o som de conchas, o som do tambor, do trovão, às vezes apenas no ouvido direito, outras vezes com ambos ouvidos ..... ‘N’.

“Durante a concentração eu costumava sentir o aroma de uma doce fragrância extraordinária ..... ‘R’.

“Eu costumava ver no meu Trikuti durante a meditação um sol resplandecente, uma luz deslumbrante e uma estrela brilhante. A visão não era de nenhum modo estável. .... ‘G’.

“Costumava ter Darshan de alguns Rishis no meu Trikuti durante o curso de concentração. Costumava ver meu Ishtam, o Senhor Krishna, com a flauta em suas mãos ..... ‘S’.

“Costumava ver, de vez em quando, luzes coloridas, vermelhas, verdes, azuis e brancas no Trikuti, durante a minha meditação. Às vezes, eu via um imenso céu azul. Eu mesmo aparecia como um ponto preto nesse céu azul.” ..... ‘V’.

“Durante a meditação eu via alguns Devatas e Devis com corpos Tejomaya brilhantes, com enfeites bonitos ..... ‘R’.

“Durante a meditação eu costumava ver apenas um imenso vazio ..... ‘T’.

“Durante a concentração eu via meu próprio rosto no centro de uma imensa luz. Às vezes, eu via o rosto dos meus amigos, eu os reconhecia claramente ..... ‘R’.

“Eu costumava sentir uma corrente elétrica passando do meu Muladhara para a parte de trás do pescoço, assim que me sentava para a Meditação. Até mesmo em ocasiões comuns eu sentia isso ..... ‘K’.

“Durante a meditação, algumas entidades astrais com pálidas faces horrendas e longos dentes pretos me aborreciam, mas não me faziam mal ..... ‘A’.



“Quando me sentei para a meditação tive espasmos das pernas e das mãos. Algumas vezes, meu corpo saltava de um lado para outro .....’M’.

“Eu via palácios, rios, montanhas e jardins durante a minha meditação.....  
.....’S’.

“Eu meditava de olhos abertos. Uma noite, eu vi uma luz brilhante diante de mim. No centro dessa luz eu vi o Senhor Krishna com a flauta na mão. Meu cabelo ficou em pé. Fiquei sem fala. Fui dominado pelo respeito e admiração. Eram três horas da madrugada .....’S’.

“Certo dia, tive uma meditação profunda. Na ocasião, separei-me do corpo físico e o vi como um despojo jogado fora. Eu estava flutuando no ar com uma sensação estranha de extrema alegria e enorme pavor. Fiquei no ar apenas durante um par de minutos. Devido ao grande medo voltei de repente ao corpo físico. Deslizei vagarosamente para dentro do corpo físico com uma sensação estranha. Essa experiência foi emocionante .....’S’.”

#### AS EXPERIÊNCIAS DE UDDALAKA

O sábio Uddalaka não era capaz de dominar o Samadhi que leva ao reino bem-aventurado da Realidade, porque a sua mente semelhantemente a um macaco pulava velozmente de um ramo a outro dos objetos materiais. Ele sentou-se em Padmasana e gritou Pranava (OM) com entoação altissonante. Em seguida, começou a sua meditação.

Ele controlou compulsoriamente a sua mente. Com grande dificuldade, ele separou os sentidos dos objetos. Dissociou-se completamente de todos os objetos exteriores. Ele fechou as vias de acesso do corpo. Concentrou a sua mente no coração. A sua mente estava livre de todos Vikalpas. Ele destruiu todos os pensamentos sobre os objetos assim como um guerreiro mata seus inimigos com sua espada, inimigos esses que repetidas vezes se levantam contra ele.

Ele viu a radiosa luz na sua frente. Ele dissipou Moha. Ele passou através do estágio da escuridão, da luz, do sono e de Moha. Finalmente, ele alcançou o estágio de Nirvikalpa Samadhi e usufruiu a tranqüilidade perfeita. Depois de seis meses, ele acordou de seu Samadhi. Ele poderia passar, numa única sessão, dias, meses e mesmo anos em Samadhi profundo e então acordava.

#### 5. Nas Horas de Meditação

Brahman, Eu superior, Purusha, Chaitanya, Consciência, Deus, Atman, Imortalidade, Liberdade, Perfeição, Paz, Bem-aventurança, Bhuma e o Incondicional, são termos sinônimos. Se você atingir a compreensão do Eu sozinho, ficará livre da roda dos nascimentos e mortes e seus concomitantes males. O objetivo da vida é a obtenção da beatitude final ou Moksha. Moksha pode ser atingida por meditação constante no coração que se tornou puro e estável devido ao serviço desinteressado, a Japa, etc.

A realidade ou Brahman pode ser compreendida pelo homem. Muitos atingiram a compreensão do Eu superior. Muitos usufruíram de Nirvikalpa Samadhi. San-



kara, Dattatreya, Manssor, Shams Tabriez, Jesus e Buda foram todas as almas realizadas que tiveram a percepção direta da Verdade, visão cósmica ou Aparokshanubhuti. Mas quem teve essa compreensão não pode transmiti-la aos outros por mais que o deseje. Até mesmo o conhecimento adquirido através dos cinco sentidos, comuns a todos, não pode ser transmitido aos outros. Você não consegue descrever o sabor de açúcar cande a um homem que nunca o tenha experimentado; não pode dar a idéia de cor a alguém que nasceu cego. Tudo que o mestre pode fazer é ensinar ao discípulo o método para conhecer a Verdade ou o caminho que leva ao desenvolvimento da capacidade intuitiva.

Estes são os sinais que indicam que você está crescendo na meditação e se aproximando de Deus. Você não sentirá atração pelo mundo. Os objetos materiais não mais o tentarão. Tornar-se-á sem desejos, destemido, e desapegado da idéia de "eu" e "meu". Deha-adhyaa ou apego ao corpo gradualmente diminuirão. Você não manterá as idéias "ela é a minha mulher; ele é o meu filho; esta é a minha casa". Sentirá que tudo são manifestações do Senhor. Verá Deus em cada coisa.

O corpo e a mente se tornarão leves, você estará sempre alegre e feliz. O nome do Senhor estará sempre em seus lábios. A mente estará sempre concentrada nos pés de lótus do Senhor. A mente estará sempre produzindo a imagem do Senhor, estará sempre vendo essa imagem. Finalmente, você sentirá que Sattva ou pureza, que a luz, a bem-aventurança, o conhecimento e Prema estão sempre fluindo do Senhor para você e enchendo o seu coração.

Você não terá consciência do corpo. Mesmo se houver consciência do corpo será na forma de *retentum* mental. Um ébrio pode não ter completa consciência de que tem uma roupa cobrindo o seu corpo. Ele pode sentir que alguma coisa está pendendo frouxamente no seu corpo. Da mesma forma você terá o sentimento de corpo. Sentirá que alguma coisa o está incomodando como um pano solto ou sapatos desamarrados.

Você não sentirá atração sexual. Não terá idéias sobre o sexo. As mulheres lhe parecerão manifestações do Senhor. O dinheiro e o ouro parecerão a você como se fossem pedaços de pedra. Você amará intensamente todas as criaturas. Estará completamente livre de luxúria, de cobiça, de raiva, de ciúme, de orgulho, de ilusão, etc. Você terá paz de espírito mesmo quando as pessoas o insultarem, o perseguirem ou baterem em você. A razão pela qual não se sentirá perturbado é a imensa força espiritual do Íntimo ou do Senhor. Dor ou prazer, sucesso ou fracasso, honra ou desonra, respeito ou desrespeito, ganho e perda serão semelhantes para você.

Até mesmo nos sonhos você estará em comunhão com o Senhor, não contemplará nenhuma imagem terrena neles.

No início, você conversará com o Senhor, O verá na forma física. Quando a sua consciência se tornar cósmica, cessará a conversação. Você usufruirá a linguagem do silêncio ou a linguagem do coração. Da Vaikhari (fala oral), você passará para Madhyana, Pasyanti ou Para (formas sutis de sons) e finalmente você descansará no Omkara ou no Brahman sem som.

A moderação e a discriminação, a serenidade, o autocontrole, a concentração da mente, Ahimsa, Satyam, a pureza, a paciência, a fortaleza, a indulgência, o perdão, a ausência de raiva, o espírito de auxílio, o sacrifício, o amor por tudo serão as suas qualidades habituais. Você será um amigo e benfeitor cósmico.



Durante a meditação, você perderá a noção de tempo, não ouvirá nenhum som e não terá idéia do meio ambiente. Esquecerá o seu nome e qualquer tipo de relacionamento com outras pessoas. Usufruirá da paz e da bem-aventurança perfeitas. Aos poucos você descansará em Samadhi.

Samadhi é um estado indescritível. Ele está além do alcance da mente e da fala. No estado de Samadhi, ou estado de superconsciência, a pessoa que medita perde sua individualidade e se torna idêntica com o Eu Supremo. Ela se transforma na corporificação da bem-aventurança, da paz e do conhecimento. Só se pode dizer isso. Você mesmo terá que vivenciá-lo por si mesmo através da constante meditação.

O contentamento, a mente em estado de tranqüilidade, a alegria, a paciência, a diminuição das excreções, uma voz doce, avidez e constância na prática da meditação, repugnância pela prosperidade mundana ou pelo sucesso nos relacionamentos, o desejo de ficar a sós num quarto isolado ou de retirar-se para a solidão, o desejo de associar-se a Sadhus e Sannyasins, Ekagrata ou concentração da mente num tema são alguns dos sinais que indicam que você está crescendo em pureza, que indicam que você está progredindo no caminho espiritual.

Você ouvirá vários tipos de sons Anahata, de um sino, de um tímpano, do trovão, de conchas, Veena ou flauta, o zumbido de uma abelha, etc., durante a meditação. A mente pode se fixar em qualquer um desses sons, isso também conduzirá a Samadhi. Você contemplará vários tipos de cores e de luzes durante a meditação. Essa não é a meta. Você terá de mergulhar a mente naquilo que é a fonte dessas luzes e cores.

Um estudante no caminho de Vedanta ignora esses sons e essas luzes. Ele medita na insignificância das Mahavakyas dos Upanishads negando todas as formas. "O Sol não brilha, nem a Lua e as estrelas, nem essa luz brilha e muito menos esse fogo. Quando ele brilha, tudo brilha depois Dele; tudo brilha por Sua luz." Ele medita, portanto, dessa maneira: "O ar não sopra naquele lugar; o fogo não queima; não existe nem som nem tato, nem aroma nem cores, nem mente nem Prana na essência homogênea. Asabda, Asparsa, Arupa, Agandha, Aprana, Amana, Atindriya, Adrishya, Chidanandarupah Sivoham, Sivoham. Eu sou o bem-aventurado Siva, Eu sou o Bem-aventurado Siva."

Seja um herói espiritual no campo de batalha Adiátmico. Seja um soldado espiritual corajoso e invencível. A batalha interior com a mente e os sentidos, Vasanas e Samskaras é mais terrível que a batalha exterior. Lute heroicamente contra a mente, os sentidos, os Vasanas maus, contra Trishnas, Vrittis e Samskaras. Use a metralhadora de Brahma-Vichara para destruir com eficiência a mente. Mergulhe bem fundo e destrua as correntes subterrâneas da paixão, da cobiça, do ódio, do orgulho e do ciúme, através do submarino ou do torpedo de Japa sobre OM ou Soham. Paire nas alturas nas mais elevadas regiões da bem-aventurança do Eu com a ajuda do avião de Brahmakara Vritti. Use as "minas" de cantar OM para explodir os Vasanas que estão escondidos no mar da mente subconsciente. Às vezes, mova os "tanques" do discernimento para esmagar os seus dez inimigos, os seus dez sentidos agitados. Comece a Liga Divina e faça amizade com os seus aliados poderosos, isto é, com a moderação, a fortaleza, a persistência, a serenidade, o autocontrole, para atacar seu inimigo mente. Arremesse a "bomba" de "Sivoham Bhavana" para destruir a grande mansão do corpo e a idéia de que "eu sou o corpo", "eu sou o que faz", "eu sou o que usufrui". Espalhe profusamente o gás de "Sattva" para



destruir seus inimigos internos, a saber, Rajas e Tamas, rapidamente. "Escureça" a mente destruindo Vrittis ou Sankalpas desligando as luzes ou lâmpadas dos objetos sensoriais de modo que o inimigo "mente" não seja capaz de atacar você. Lute corpo a corpo contra seu inimigo "mente" com a baioneta da concentração (Sama-dhana) para tomar posse do tesouro sem preço ou a pérola átmica. A alegria de Samadhi, a bem-aventurança de Moksha, a paz de Nirvana agora são seus, onde quer que você esteja, seja qual for o clima do lugar onde você nasceu. Seja qual for a sua vida passada ou a sua história, trabalhe pela sua salvação. Ó querido Rama, com a ajuda desses meios saia vitorioso justamente agora, nesse exato momento.

## 6. A Visão de Deus

Às vezes, você verá uma grande, uma imensa luz dourada. Dentro da luz, você verá seu Ishta Devata na frente. Às vezes, você se verá na luz. Também verá uma luz dourada em toda a volta.

Você pode ver o seu Ishta Devata grande como uma montanha brilhando como o Sol. Você pode ver a imagem enquanto come, bebe e trabalha. Quando você gozar a bem-aventurança dessa visão, enquanto isso não sentirá o paladar da comida. Ouvirá o badalar constante de Veena. Você pode ver a luz abrasadora do Sol.

Você alcançará o objetivo muito mais rapidamente se praticar a meditação regular. Você se sentirá como que coberto pelo objeto em que está meditando. Você verá que o espaço todo está iluminado. Algumas vezes, você terá a experiência do som dos sinos tocando. Sentirá a paz interior da Alma.

Você verá todas as espécies de cores bonitas. Algumas vezes, você contemplará um lindo jardim com panorama encantador. Outras vezes verá santos e sábios; Lua cheia e Lua crescente, Sol e estrelas aparecerão. Você verá luz na parede.

Quando obtiver essas experiências, quando contemplar essas visões, sentirá uma peculiar e indescritível bem-aventurança. Não adquira um contentamento falso. Não interrompa sua Sadhana e meditação pensando que atingiu a mais elevada compreensão. Não atribua importância desmaziada a essas visões. Você atingiu apenas o primeiro estágio da concentração. O mais elevado objetivo ou compreensão é o Silêncio ou a Suprema Paz, onde cessam todos os pensamentos e você se torna idêntico ao Eu Supremo.

Quem fizer Japa, Pranayama e meditação sente a leveza do corpo. Rajas e Tamas são diminuídos. O corpo se torna leve.

As súbitas contrações durante a meditação aparecem, especialmente quando o Prana se torna lento e a vibração externa faz a mente descer de sua união com o Senhor, descer ao nível da consciência física.

A mente se torna muito sutil pela prática de Japa, de Kirtan, de meditação e de Pranayama. O poder do pensamento também é desenvolvido.

Você ouvirá o som melodioso de OM durante a meditação. Você verá a forma de seu Guru.

Possa você atingir a beatitude final ou o assento inefável brâmico de eterno esplendor e duradoura bem-aventurança, através da meditação constante!



## 7. O Sentimento da Separação

Durante o transcorrer da prática, você sentirá um dia que se separou do corpo. Sentirá uma imensa alegria misturada com medo, alegria pela posse de um novo e leve corpo astral, medo por ter entrado num plano estranho e desconhecido. No momento dessa separação, a nova consciência é muito primitiva no novo plano, como acontece com um filhotinho com os olhos recém-abertos no décimo dia no plano físico. Você apenas sentirá que tem um leve corpo etéreo e perceberá uma atmosfera astral limitada que gira e vibra com iluminação de luzes douradas, com objetos, seres, etc. Pode sentir que está rodopiando ou flutuando no ar e conseqüentemente sentirá medo de cair.

Você nunca cairá; mas, no início, a experiência de tenuidade gera novos sentimentos e sensações. No começo, você não sabe como deixou o corpo. Subitamente você se sente assustado quando se separou completamente, e quando você entra no novo plano, algumas vezes rodeado por uma atmosfera azulada, algumas vezes rodeado de uma iluminação parcial (Prakasha) misturada com as trevas enquanto que, em outras ocasiões, será rodeado por uma iluminação extremamente brilhante dourada ou amarela difusa. O novo prazer é inexprimível e indescritível pelas palavras. Finalmente, você terá de sentir e experimentar o seu Eu (Anubhava). Terá de destruir a si mesmo. Você está inconsciente de como deixou o corpo, mas está plenamente consciente do seu retorno. Você sente como se deslizesse suavemente numa superfície muito polida; como se você entrasse delicadamente através de uma pequena abertura ou tubo fino com um corpo leve e etéreo. Você sente-se aéreo e etéreo. Assim como o ar entra através das frinchas da janela, você entra no corpo físico com o novo corpo astral. Penso ter descrito a idéia com clareza. Quando você regressar, pode diferenciar marcadamente a vida num plano concreto e no plano sutil. Há um intenso anseio em readquirir a nova consciência e em permanecer sempre naquele estado. Você não é capaz de ficar por mais de 3, 5, ou 10 minutos na nova região. Além disso, você dificilmente poderá deixar o corpo pela vontade, pela simples vontade, no início. Por sorte, através de esforços, você será capaz de separar-se do corpo dentro de um mês, no decorrer da Sadhana. Se você insistir, com paciência, perseverança e firmeza, será capaz de deixar o corpo à sua vontade e de ficar durante um tempo maior no novo plano, com o novo corpo sutil. Você está bastante seguro no que diz respeito à identificação com o corpo. Você conquistará Deha-Adhyasa se puder deixar o corpo, de acordo com a sua vontade, e somente se for capaz de ficar nessa nova região durante 2 ou 3 horas. Nesse caso, e não diferentemente, a sua posição é verdadeiramente segura. Mowna ou o voto de silêncio, a solidão e o fato de morar sozinho são condições *sine qua non* para conseguir esse objetivo. Se as circunstâncias o impedirem de observar Mowna, evite rigorosamente a conversa ou as conversas longas, curtas, ou desnecessárias, todos os tipos de discussões vãs, etc., e retraia-se o mais que puder da vida em sociedade. Falar demais é puro desperdício de energia. Se essa energia for conservada por Mowna, ela será transformada em Ojas ou energia espiritual que ajuda você na Sadhana. A fala é Tejomaya Vak de acordo com o *Upanishad Chhandogya*. A parte mais densa do fogo constituirá os ossos, a porção do meio constituirá a medula e a parte sutil do fogo formará a palavra. Assim, a fala é uma energia muito poderosa. Lembre-se disso, lembre-se sempre disso. Observe Mowna durante três meses, seis meses ou



um ano. Se não puder fazê-lo continuamente por meses, observe Mowna durante um dia da semana, como fez Sri Mahatma Gandhiji. Você precisa se inspirar em Mahatmas como Sri Krishna Ashramji Maharaj que agora nesses últimos anos está vivendo absolutamente nu nas regiões congeladas dos Himalaias, perto das nascentes do Ganges, em Gangotri. Ele está observando Kashta Mowna, um voto rígido de silêncio por muitos anos. (Em Kashta Mowna, você não transmite suas idéias aos outros, nem mesmo escrevendo ou por sinais.) Por que você também não se torna um Krishna Ashram de grande reputação e glória? Depois de prática contínua e árdua, você será capaz de separar-se freqüentemente do corpo. Estabelece-se um hábito. Assim que você silenciar o pensamento e acalmar a mente, o costume mental de sair do corpo físico vem automaticamente, já não existe dificuldade. A mente entra num novo padrão e aparece num estágio novo ou nova etapa.

### VIAGEM ASTRAL

Pela simples manifestação de vontade você pode viajar para qualquer lugar que quiser com o corpo astral (viagem astral, jornada astral) e lá se materializar tirando os materiais necessários, ou de Asmita (Ahamkara), ou do armazém universal — o oceano de Tanmatras. O processo é muito simples para os ocultistas e Iogins que conhecem a técnica racional e detalhada das várias operações, conquanto pareça extraordinário para as pobres criaturas mundanas com suas diversas emoções, paixões e apegos. A leitura de pensamentos e a telepatia também podem ser facilmente executadas por essas pessoas que podem agir com o corpo astral. Os raios mentais concentrados podem penetrar paredes opacas, da mesma forma que os raios-X atravessam os ossos.

### MATERIALIZAÇÃO

Em primeiro lugar, separe-se do corpo físico. Em seguida, identifique-se com a mente e, depois, passe a agir com o seu corpo sutil no plano mental, como o faz no plano desta Terra. Através da concentração você se eleva além da mente; finalmente, através de Samadhi, você se integra ao Brahman. Essas são as três Sadhanas Antaranga importantes (meios internos), na obtenção da beatitude final.

### 8. A Consciência Cósmica

Essa experiência inspiradora e bem-aventurada vem através de Samadhi ou através da intuição. A mente inferior é desviada do mundo exterior, objetivo. Os sentidos são abstraídos na mente. A mente individual se integra com a mente cósmica ou Hiranyagarbha ou Superalma, a Alma do Universo, a única alma de ligação comum, ou Sutratma. A função do intelecto, a mente objetiva e os sentidos são suspensos. O Iogin se torna uma alma vivente e não se deixa iludir na vida material, por causa do seu novo olho divino da intuição ou da sabedoria.



O estado da Consciência Cósmica é grande e sublime. Ele está além de descrição. A mente e o modo de falar retornam dele frustrados por não serem capazes de alcançá-lo e descrevê-lo. As palavras e a linguagem são imperfeitas. Esse estado induz à reverência, à Suprema Alegria e à Elevadíssima Felicidade Perfeita, livre da dor, da tristeza e do medo. Essa é uma experiência divina. Essa é a revelação de Kârana Jagat, o mundo causal em que os tipos são compreendidos diretamente!

Sri Sankara, Dattatreya, Vama Deva, Jadabharata, Mansoor, Shams Tabriez, Madalasa, Yajnavalkya, Ram Das, Tulsi Das, Kabir, Hafiz, Tukaram, Mira, Gouranga, Madhvacharya, Ramanujacharya, o Senhor Jesus, o Senhor Buda, o Senhor Maomé, e o Senhor Zoroastro experimentaram a Consciência Cósmica.

O Iogueim que experimentou a Consciência Cósmica, adquire todas Aishvaryas Divinas. Ele atinge vários tipos de Siddhis ou poderes, que são descritos no *Srimad Bhagavata* e na *Raja Yoga* de Patanjali Maharshi.

Arjuna, Sanjaya e Yasoda tiveram a experiência da Consciência Cósmica. Yasoda viu o Universo inteiro dentro da boca de Bala Krishna.

O *Gîtâ* descreve o estado de consciência cósmica através dessas palavras proferidas pela boca de Arjuna: "Tua forma poderosa com muitas bocas e olhos, de longos braços, com inumeráveis pés e coxas, de peito amplo com muitos dentes assustadores, forma brilhante; Tu que tocastes o céu, da cor do arco-íris, com bocas abertas e brilhantes olhos grandes de cada lado, tudo engolindo com língua de fogo, Tu lambes a humanidade devorando tudo com Tuas bocas escancaradas, cheias de dentes tremendos e terríveis de se ver. Muitos são vistos triturados entre Teus dentes, são vistos com suas cabeças trituradas a pó e esmagadas no chão."

Na França, o professor Bergson pregou sobre uma instituição que transcende o raciocínio, porém sem contradizê-la.

Essa nova experiência usa a nova iluminação, que coloca a pessoa que a experimenta num plano novo de existência. Há um sentimento indescritível de exultação, de alegria e de bem-aventurança. Essa pessoa experimenta uma sensação de universalidade, uma Consciência de Vida Eterna. Não se trata de mera convicção. Ela realmente sente isso. Ela obtém o Olho Celestial.

O estado de Jiva se foi agora. O pequeno "eu" se derreteu. A mente diferenciadora que desune se desfez. Todas as barreiras, todo o sentido de duplicidade, de diversidade e de separação desapareceram. Não há idéia de tempo e de espaço, há somente a eternidade. As idéias de casta, credo e cor se foram. A pessoa tem o sentimento de Apta-Kama (alguém que realizou todos desejos). Ela sente: "Não existe nada mais a ser conhecido por mim." Sente perfeita consciência do plano superconsciente do Conhecimento e da intuição. Conhece o segredo total da Criação. É onisciente. É um Sarva-Vit ou Conhecedor de todos os detalhes da Criação.

A absoluta ausência de temor, de desejo, de pensamento, de egoísmo, de posse, de ódio, a aura brâmica na face, a libertação de Harsha e Shoka são alguns dos sinais que indicam que um homem alcançou o estado de superconsciência. Ele também fica sempre nesse estado de perfeita bem-aventurança. Você nunca poderá ver raiva, depressão, ausência de alegria ou tristeza em sua face. Você observará elevação, alegria e paz na sua presença.

A consciência cósmica é a perfeita consciência da unicidade da vida. O Iogue sente que o universo está repleto de uma vida única. Ele finalmente sente que não existe tal coisa como a força cega ou a matéria morta e que tudo é vivo, vibrante e



inteligente. Essa também é a experiência do cientista Bose. Ele demonstrou-a através de experiências laboratoriais.

Quem tem consciência cósmica sente que o universo é tudo isso. Ele está integrado no Senhor Supremo. Ele está integrado no Conhecimento Universal e na Vida Universal. Ele vivencia a bem-aventurança e o prazer, que estão além do entendimento e da descrição. No momento da iluminação ou de grande exaltação espiritual ele tem a visão divina final. Ele tem consciência de estar na presença de Deus. Ele vê a luz do semblante de Deus. Ele é soerguido acima do plano comum da consciência, ele alcança um estado mais elevado de consciência. Desenvolve um sentido cósmico. A alma humana está radicalmente transformada.

Essa pessoa não se preocupa com a morte ou com o futuro, com o que virá depois da cessação da vida do corpo presente. Ele está integrado com a Eternidade, com o Infinito e com a Imortalidade!

Durante a iluminação a comporta do dique da alegria se rompe. O Ioguin é inundado por ondas de êxtase indescritível. A Bem-aventurança, a Imortalidade, a Eternidade, a Verdade e o Amor Divino se tornam o âmago do seu ser, a essência de sua vida, a única verdade possível. Ele compreende que a fonte profunda e permanente do prazer existe em cada coração, compreende que a vida imortal subjaz em todas as criaturas, compreende que este amor eterno, que tudo abraça e envolve mantém e dirige cada partícula, cada átomo da criação. O pecado, a tristeza e a morte agora são apenas palavras sem sentido para ele. Ele sente que o elixir da vida, o néctar da imortalidade está correndo em suas veias.

Ele não sente mais necessidade de comida e de sono. Ele está completamente sem desejos. Há uma grande mudança em seus modos e maneiras. Sua face irradia uma luz contagiante. Seus olhos brilhantes são lagos de alegria e de bem-aventurança. Ele sente que o mundo inteiro se banha no mar do amor que satisfaz, na bem-aventurança imortal que é a própria essência da vida.

O mundo inteiro é o seu lar. Nunca se sentirá estranho ou como forasteiro em qualquer lugar. As montanhas, os países distantes que nunca viu, serão para ele como o seu próprio país, como o seu lar de infância. Sente que o mundo inteiro é o seu corpo. Ele sente que todas as mãos, todos os pés são seus.

Ele desconhece a fadiga. Seu trabalho é como um brinquedo de criança, feliz e sem cuidados. Ele contempla Deus em toda a parte. A cadeira, a mesa, a árvore têm uma importância cósmica. Algumas vezes a sua respiração cessará completamente. Ele experimentará a Paz Absoluta. O tempo e o espaço se diluirão. A Consciência Cósmica é uma faculdade inerente e natural de todos os homens e mulheres. O treino e a disciplina são necessários para despertar essa consciência. Ela está sempre presente no homem. Na maioria dos seres humanos, ela é inativa ou não atuante, devido à força da ignorância ou Avidya.

Possam todos atingir o Estado da Consciência Cósmica, seu direito de nascença, seu centro, ideal e objetivo, através da associação com sábios, através da pureza, do amor, da devoção e do Conhecimento!

## **9. Uma Experiência Bem-aventurada**

Samadhi ou experiência divina abençoada chega quando o ego e a mente são dissolvidos. Trata-se de um estado a ser obtido pelo esforço próprio. Ele é ilimitado,



indivisível e infinito, uma experiência de vida e de consciência pura. Quando essa experiência é feita, a mente, os desejos, as ações e os sentimentos de alegria e de tristeza se desfazem num vazio.

A derradeira Verdade, Brahman ou o Absoluto podem ser vivenciados por todas as pessoas através da prática da meditação com o coração puro. O mero raciocínio abstrato e o estudo de livros não bastarão. O que se quer é experiência direta. A experiência direta é a fonte de conhecimento intuitivo mais elevado ou da sabedoria divina. Essa experiência é superconsciente ou transcendental. Nela não existe nem o jogo dos sentidos nem do intelecto. Não há experiência emocional. Os sentidos, a mente e o intelecto estão em perfeito repouso, não agem nem um pouco. Essa experiência não é uma experiência imaginária de um sonhador visionário. Não se trata de um sonho. Não é um transe hipnótico. É uma Verdade concreta que vive como a fruta Amalaka na palma da sua mão. O terceiro olho ou o olho do conhecimento (Jnana Chakshus) está aberto ao que realiza a experiência. A experiência extraordinária provém da percepção através do olho espiritual ou do olho da intuição. Esse olho da sabedoria pode ser aberto quando os sentidos, a mente e o intelecto cessam de funcionar. O Jnana Chakshus só pode ser aberto com a erradicação completa de todos os desejos, com a erradicação da indignação, da cobiça, do orgulho, do egoísmo e da cólera.

Não existe nem escuridão nem vazio nessa experiência. Tudo nela é luz. Não há nem som nem contato nem forma. É uma experiência de união ou de unicidade. Não existe tempo ou causa: você se torna onisciente e onipotente. Torna-se um Sarvavit, ou o que tudo sabe. Você conhece tudo com detalhes, conhece o mistério inteiro da criação. Obtém imortalidade, conhecimento mais elevado e bem-aventurança eterna.

Nesse momento, toda a dualidade se desfaz. Não há sujeito nem objeto. Não há nem Sakara nem Nirakara. Não existe nem meditação nem Samadhi. Não há nem Dvaita nem Advaita. Não há nem Vikshepa nem concentração, nem pensador nem pensamento; nem ganho nem perda. Não há prazer ou dor, leste ou oeste. Não há nem dia nem noite.

Samadhi é de várias espécies. O estado de Samadhi induzido pela prática de Mudra e Pranayama é o Jada Samadhi (Kumbhaka). Não há consciência nele. O Ioguin pode ser enterrado durante seis meses numa caixa, embaixo da terra. Seu estado assemelha-se ao do sono profundo. Ele não retorna dele com um conhecimento superintuitivo. As Vasanas não são destruídas por esse Samadhi. O Ioguin nascerá de novo. Esse Samadhi não proporciona a libertação.

Em seguida, existe o Chaitanya Samadhi. O Ioguin tem perfeita consciência. Ele volta com o conhecimento divino. Faz palestras inspiradas e divulga mensagens que elevam muito os ouvintes. Com esse Samadhi, as Vasanas são destruídas. O Ioguin atinge Kaivalya ou a liberdade perfeita.

O Samadhi vivenciado por um Bhakta é Bhava Samadhi. O devoto atinge o estado através de Bhava e de Mahabhava. O Raja Ioguin obtém Nirodha Samadhi através da destruição de Sankalpas (Chittavrittinirodha). O Vedantin atinge Bhava Samadhi através da negação dos veículos ilusórios ou Upadhis tais como o corpo, a mente, os sentidos, o intelecto, etc. Para ele, o mundo e o corpo são irrealis ou Mithya. Ele passa através dos estágios das trevas, da luz, do sono, de Moha e do espaço infinito e finalmente atinge a consciência infinita.



Novamente, existem duas outras variedades de Samadhi, a saber, Savikalpa, ou Sabija, ou Samprajnata, e Nirvikalpa, ou Nirbija, ou Asamprajnata Samadhi. Na primeira variedade, há Triputi ou a tríade, por exemplo, o conhecedor, cognoscível ou aquele que vê, visão e o que é visto. As Samskaras não são destruídas. No último, as Samskaras são totalmente congeladas ou destruídas. Não existe Triputi em Nirvikalpa. Savikalpa, Nirvichara, Saananda são variedades de Savikalpa Samadhi.

Quando você estiver estabelecido no mais elevado Nirvikalpa Samadhi não terá nada a ver, nada a ouvir, nada a cheirar e nada a sentir. Não terá consciência do corpo. Apenas terá completa Consciência Brâmica. Não existirá nada a não ser o Eu. Essa é a grande experiência. Você ficará aturdido, cheio de temor respeitoso e ficará maravilhado.

Um Bhakata que medita na forma do Senhor Krishna e apenas sobre ela, em todas as partes, esse está estabilizado em Samadhi. Todas as outras formas desaparecerão. Esse é um tipo de experiência espiritual. Ele se verá também como um Krishna. Gopis de Vrindanava, Gaurunga e Ekanath fizeram essa experiência. Aqueles que meditam no Krishna que permeia tudo, terão outro tipo de experiência cósmica. Arjuna viveu esse tipo de experiência. Ele teve consciência do Virat inteiro. Ele teve a Consciência Cósmica.

Se você meditar sobre Niranyagarbha, tornar-se-á idêntico com Hiranyagarbha. Terá conhecimento de Brahmaloaka. Também terá consciência cósmica. A experiência de Savikalpa Samadhi de um devoto e de um Raja Ioguin é a mesma.

A experiência transcendental também é chamada pelo nome de Turiya ou de quarto estado. Os três primeiros estados são "acordado", "sonhador" e do "sono sem sonhos" sendo o quarto, o estado Turiya. Os três primeiros estados são comuns a todas as pessoas. O quarto está latente em cada ser humano. Quando você está estabelecido no quarto estado, quando você experimenta o estado transcendental ou o estado de Consciência Brâmica, a Verdade, que tinha estado antes como uma abstração intelectual, se transforma numa realidade viva definida, experimentada por você.

Embora todos eles inequivocamente apontem para o mesmo objetivo, vários nomes têm sido dados a esse estado transcendental, assim como Samyag Darshan, Sahaja Avastha, Nirvana, Turiyatita, Aparokshanubhava, Braham-Sakshatkara, Nirvikalpa Samadhi e Asamprajnata-Samadhi. A verdadeira vida espiritual começa depois que se entra nesse estado de superconsciência.

Você compreenderá, em todas as ocasiões e sob quaisquer circunstâncias, que você é idêntico à existência invisível, ao conhecimento e à bem-aventurança; que você permeia todas as pessoas e objetos; e que você está além das limitações. Se você tiver o conhecimento do Eu ou de Brahman, ininterruptamente, durante todo o tempo, então você está estabelecido no Eu. Esse é um estado que deve ser vivenciado no íntimo, portanto, não pode ser descrito com palavras. Esse é o estado final de Paz, é o objetivo da vida. Essa experiência lhe dará a libertação de todas as formas de cativoiro.

Alguns aspirantes confundem "o estado de sono profundo" e o estado Tandri de "meio adormecido" com Nirvikalpa Samadhi. Esse é um engano terrível. Se você experimenta Samadhi de qualquer tipo, terá um conhecimento supersensual. Se não possuir nenhum conhecimento intuitivo, pode estar certo de que está longe de Samadhi. Apenas poderá vivenciar Samadhi quando estiver estabelecido em Yama,



Niyama ou Sadachara e quando tiver um coração muito puro. Como o Senhor pode ser entronizado num coração impuro? Samadhi só vem depois de constante e prolongada prática da meditação. Samadhi não é uma conveniência que pode ser facilmente adquirida. Aqueles que podem entrar realmente em Samadhi são muito, muito raros.

Em Samadhi ou Superconsciência, o que pratica Yoga se vê mergulhado no Senhor. Os sentidos, a mente e o intelecto cessam de funcionar. Assim como o rio se junta ao oceano, a alma individual se mistura à Alma Suprema. Desaparecem todas as limitações e diferenças. O Ioguin atinge o mais elevado conhecimento e a bem-aventurança eterna. Este estado está além de descrição. Você terá de compreendê-lo por si mesmo.

Saboreie a imortal doçura da bela vida interior do Eu. Viva no Atman e atinja o abençoado Estado imortal. Medite e alcance as profundidades maiores da vida eterna, as maiores alturas da glória divina e, finalmente, atinja a glória total da união com o Eu Supremo. Então, sua longa e tediosa jornada termina. Você alcançou seu destino, seu doce lar original de paz duradoura, o Param Dhama.

## 10. A Mente se Move

Depois de uma breve prática da meditação, você sentirá que o corpo se torna mais leve, em menos tempo, digamos uns 15 ou 30 minutos depois de ter-se sentado em Padma, Siddha ou Sukhasana, de acordo com seu gosto e temperamento. Você também pode estar semiconsciente do corpo. Há uma grande porção de felicidade devida à concentração. Essa é a felicidade devida à concentração — concentração-Ananda — que é muito diferente da felicidade obtida com a satisfação dos prazeres sensuais. Você tem de estar apto a diferenciar esses dois tipos de prazeres, através de Buddhi, que foi tornado sutil por constante Abhyasa, por meditação. Dharana e Dhyana têm o poder de aguçar o intelecto. Um Buddhi treinado pode compreender muito bem os problemas sutis, filosóficos e abstrusos. Um Buddhi disciplinado que pode diferenciar cuidadosamente a concentração-Ananda e a felicidade Nididhyasana, naturalmente se apressará em usufruir diariamente esse novo tipo de felicidade, a Vasana-Ananda. Assim, a mente terá aversão aos prazeres sensuais. Haverá uma extrema repugnância e uma aversão verdadeira pelas coisas. Isso é mais que natural, pois esse tipo de felicidade é mais duradouro, mais permanente, autocontrolado e verdadeiro, uma vez que emana do Atman. Você pode sentir distintamente que a mente está se movendo, que ela está deixando o assento que tem no cérebro, e tentando ir para seu Yathasthana (assento original). Você sabe que ela deixou seu velho sulco e agora está passando ao novo sulco na avenida do cérebro. Como resultado da meditação, novos canais são formados no cérebro, novas correntes de pensamentos são geradas e novas células são formadas. Também ocorrem transformações psicológicas. Você obteve um novo cérebro, um novo coração, novos sentimentos, novas sensações e novas impressões.

## 11. Os Bhuta-Ganas

Algumas vezes, esses elementos aparecem durante a meditação. Eles são figuras estranhas, alguns têm longos dentes, outros, grandes rostos, alguns com grandes



ventres, outros têm o rosto na barriga e outros ainda, têm o rosto acima da cabeça. Eles são os habitantes de Bhuta Loka. Eles são os Bhutas. Supostamente são os assistentes do Senhor Siva. Eles têm formas aterradoras. Eles não causam nenhum mal. Simplesmente aparecem no estágio. Eles o fazem para testar a sua força e coragem. Não podem fazer nada, não podem ficar diante de um estudante puro e ético. A repetição de alguns Omkaras os arremessará à distância. Você precisa ser destemido. Um covarde é completamente inepto para a linha espiritual. Desenvolva a coragem sentindo constantemente que você é o Atman. Negue a inveterada idéia de corpo. Pratique, pratique Nididhyasana sempre, pratique Nididhyasana todas as vinte e quatro horas do dia. Este é o segredo; essa é a chave. Essa é a chave mestra para abrir o tesouro de Sat-Chid-Ananda. Essa é a pedra fundamental do edifício da bem-aventurança. Esse é o pilar do edifício da bem-aventurança. Essa é a coluna da mansão de Ananda. Vinakayas são tipos de elementais.

## 12. Vislumbres do Eu Superior

Por experiências agradáveis e dolorosas o homem vislumbra as coisas materiais e as transforma em faculdades mentais e morais.

Assim como um negociante fecha o Livro razão anual e ao abrir o novo não inclui nele os itens do velho, mas apenas o seu balanço, da mesma forma o espírito fornece ao cérebro seus juízos sobre as experiências passadas de vida, as conclusões a que chegou e as decisões que tomou. Esse é o fundo fornecido à nova vida, a mobília mental para a nova moradora, a verdadeira lembrança.

A mente que sempre se levanta e cai conforme a maré dos desejos, fantasia este Universo imaginário como verdadeiro, devido a sua ignorância, mas deverá ser informada da natureza real deste mundo; depois saberá que ela é o próprio Brahman.

Durante a meditação você pode experimentar uma elevação de seu assento. Outros sentem que estão voando no ar.

Várias pessoas têm diferentes sensações. Não existe uma sensação comum a todos. Tudo depende do temperamento, do modo da Sadhana, do lugar da concentração, e de vários outros fatores. Algumas pessoas ouvem sons melodiosos nos ouvidos. Outras vêem luzes. Alguns têm Ananda (bem-aventurança espiritual). Algumas pessoas têm ambas, Prakasha e Ananda.

Se houver algum erro na Sadhana (meditação), imediatamente consulte um Sannyasin veterano ou uma alma perfeita e remova o erro. Se a sua saúde geral é boa, se você é alegre, feliz e forte tanto física como mentalmente, se a sua mente é pacífica e tranqüila, se você consegue Ananda na meditação e se a sua força de vontade está se fortalecendo, ficando pura e irresistível, pense que você está se aperfeiçoando na meditação e que tudo vai indo muito bem.

A Luz Divina não entra por portas abertas mas apenas por aberturas estreitas. O aspirante vê um raio como uma réstea de Sol passando através de uma fresta num quarto escuro. É como um "lampejo de um relâmpago". Essa iluminação repentina abafa todos sons de palavras. O aspirante fica enfeitiçado, em êxtase e temor respeitoso. Ele treme de amor e de respeito, assim com Arjuna fez quando ele teve Visvaru-



pa Darshan do Senhor Krishna. O envolvimento de Luz do divino é tão claro e glorioso que o iniciado fica deslumbrado e desorientado.

Este é um tipo de visão que alguém pode ter ocasionalmente durante a meditação. Você pode contemplar uma luz chamejante com movimento brusco. Você pode contemplar uma cabeça de forma maravilhosa, da cor de uma chama, vermelha como fogo e muito feia de se ver. Ela tem três asas de comprimento e de largura maravilhosos, brancas como uma nuvem deslumbrante. Às vezes, elas se agitarão terrivelmente e depois tudo permanece quieto. A cabeça nunca diz uma palavra, pois permanece quieta o tempo todo. De vez em quando agita as suas asas estendidas.

Durante a meditação, a cor das luzes que você vê variam de acordo com a natureza do Tattva que flui através das narinas. Se fluir Agni Tattva você verá luzes de cor vermelha. Se for Akasa Tattva, verá luzes coloridas de azul. Se prevalecer Apas Tattva (água), verá luzes de cor branca. Se houver Prithvi Tattva, você terá luzes amarelas. Se houver Vayu Tattva, verá a cor preta. Pode trocar de Tattva de várias maneiras. No entanto, a melhor maneira é através do pensamento. "Da forma que você pensar, assim se tornará." Quando fluir Agni Tattva, pense intensamente em Apas Tattva. Logo Apas Tattva começará a fluir.

Se você tiver experiências dos vislumbres do Eu durante a meditação intensa, se você vir uma luz abrasadora durante a meditação, e se você tiver visões espirituais de anjos, arcanjos, Rishis, Munis, Devatas e qualquer outra experiência espiritual, não desmaie de terror. Não as confunda com fantasmas. Não desista da Sadhana. Persevere diligentemente. Rompa véu após véu.

Continue marchando corajosamente. Não olhe para trás. Atravesse o intenso vácuo e as trevas. Perscrute a colocação de Moha. Derreta o sutil Ahamkara nesse momento. Svarupa brilhará por si mesmo. Você experimentará o estado Turiya (Arudha).

Algumas vezes os espíritos maus o atormentarão. Eles poderão ter horrendas faces cadavéricas com longos dentes. Desvie-os com vontade poderosa. Dê a ordem: "Saia." Eles irão embora. Eles são vampiros. Eles são elementais. Não farão nenhum mal aos Sadhakas. Sua coragem será testada nesse momento. Se for tímido não poderá avançar mais além. Tire coragem e poder do Atman íntimo, da fonte inexaurível (Avyaya). Você também se encontrará com bons espíritos. Eles o ajudarão um bocado na continuação da sua marcha. Esses todos são Vighnas ou obstáculos do caminho.

Os aspirantes estão ansiosos por obter logo a experiência espiritual. Assim que a obtém, ficam com medo. Ficam terrivelmente alarmados quando chegam além da consciência do corpo. Ficam imaginando no momento se irão voltar ou não. Por que têm medo? Não importa se retornam à consciência do corpo ou não. Todos os nossos esforços são principalmente dirigidos no sentido de transcender essa consciência corpórea e ser integrados com a consciência espiritual mais elevada. Estamos acostumados a certas limitações. Quando essas limitações desaparecem subitamente, nos sentimos como se não houvesse mais nenhuma base em que nos apoiar. Essa é a razão pela qual ficamos com medo quando vamos além da consciência corpórea. Essa é uma experiência nova. É necessário ter coragem, ela é um requisito indispensável. Srutti diz: *Nayamatma Balaheenena Labhyah*. Esse Atman dificilmente pode ser atingido por pessoas fracas (tímidas). Todos os tipos de forças devem ser encontradas no caminho. O bandoleiro ou um anarquista podem compreender



Deus facilmente porque não têm medo. Para ele é apenas necessário um empurrão na direção certa. Como Jagai e Madhai, tratantes de primeira água, se tornaram santos muito bons? Eles arremessaram pedras em Nityananda, o discípulo do Senhor Gauranga. Nityananda os venceu por puro amor divino. O bandoleiro Ratnakara se tornou sábio Valmiki.

### 13. Jyotirmaya Darshan

Quando você avança na meditação pode ver seu Ishta Devata na forma física. O senhor Vishnu lhe dará Darshan com as quatro mãos; o Senhor Krishna lhe aparecerá com a flauta em suas mãos; Rama com o arco e as flechas nas mãos; o Senhor Siva com o tridente e Damaru.

Algumas vezes, o Senhor aparecerá diante de você na forma de um pedinte ou de um homem doente vestido com andrajos sujos. Pode aparecer diante de você na forma de um cule ou um homem de casta inferior. Você terá de ter bom-senso para identificá-lo. Seu cabelo ficará em pé quando você o encontrar.

Ele aparece em seus sonhos. O Senhor Ganesha, nos sonhos, vem na forma de um elefante. Devi aparece na forma de garota nos seus sonhos.

Durante a meditação profunda você terá Jyotirmaya Darshan. Você contemplará um enorme pilar de luz. Você verá luz infinita e mergulhará nela. Você ficará paralisado de temor religioso e de espanto.

Se você cultua o Senhor Krishna com intensidade e constância, apenas verá o Senhor Krishna em todos os lugares.

Um Ioguin deverá sempre evitar o medo, a raiva, a preguiça, o dormir demais ou a vigília demasiada; deverá evitar comer demais e jejuar. Se a regra acima for praticada bem, e estritamente a cada dia, o conhecimento espiritual surgirá por si, dentro de três meses, sem sombra de dúvida. Em quatro meses, verá os Devas; em cinco meses, conhecerá (ou se tornará) Brahmanishtha; e, verdadeiramente, em seis meses, atingirá Kaivalya à sua vontade. Não há dúvida disso.



## APÊNDICE

### Testes de Concentração

Certo dia, Tiruvalluvar, um santo Tamil do sul da Índia, colocou um prato raso contendo água sobre a cabeça de sua esposa e pediu-lhe que acompanhasse a procissão de dança, de música e de uma variedade de brincadeiras, com instruções de que sua cabeça seria decepada se uma única gota de água caísse ao solo. A procissão começou na porta da frente do grande templo de Srirangam em Trichinopoly. A esposa de Tiruvalluvar acompanhou a procissão com o prato de água sobre a cabeça. Todo seu Prana, sua mente integral, seu coração inteiro, todo o seu ser estavam perfeitamente centralizados no prato com água. A procissão passou três vezes por 4 ruas e por último parou defronte ao portão onde se iniciara. A mulher deu um jeito de trazer de volta o prato com água sem permitir que uma única gota caísse ao solo. Tiruvalluvar perguntou à sua mulher: “Ó Sarasvati Devi, você ouviu a banda, a música e o toque da flauta que acompanhavam a procissão?” Ela disse: “Não”. “Você viu os fogos de artifício?” Ela disse: “Não”. “Onde estava a sua mente então?” Ela disse: “Senhor, ela estava toda no prato com água. Eu não sabia nada, nada. Eu não ouvia nada, nada. Eu não via nada, nada. Não pensei em nada, nada. Tinha apenas uma idéia fortemente concentrada no prato com água.”

“Agora olhe aqui, Sarasvati, esta deve ser também a condição de sua mente durante a concentração. Ela se chama Ekagrata, concentração numa coisa só. É necessário ter uma atenção indivisível, uma energia indivisível, tudo deve estar centralizado em Deus. Só assim você verá Deus, habitará Nele.”

### A História de Arjuna

#### (UM ARQUEIRO HÁBIL)

(Drona testou o poder de concentração dos Pandavas. Uma bacia de água foi colocada no chão. Um pássaro estava voejando acima. O arqueiro deveria atirar no pássaro olhando para o reflexo na água.)

*Drona:* “Ó Yudhishtira, o que você vê?”

*Yudhishtira:* “Ó Acharya, eu vejo o passarinho que será o alvo, a árvore em que o passarinho está sentado e vejo também a sua pessoa.”



*Drona:* "O que vê, Bhima?"

*Bhima:* "Eu vejo o passarinho, vejo você, vejo Nakula, Sahadeva, as mesas, e cadeiras, etc."

*Drona:* "O que vê, Nakula?"

*Nakula:* "Eu vejo o passarinho, a árvore, você, Arjuna, Bhima, o jardim, o córrego, etc."

*Drona:* "O que vê, Sahadeva?"

*Sahadeva:* "Eu vejo o passarinho que deve ser alvejado, vejo você, Arjuna, Bhima, Yudhishtira, os cavalos, as carruagens, todos os espectadores, algumas vacas, etc."

*Drona:* "Agora você, Arjuna, o que vê?"

*Arjuna:* "Ó Venerável Guru! Não vejo nada a não ser o passarinho a ser alvejado."

Você deve ter a concentração em um ponto (Ekagrata) como Arjuna, para o propósito da meditação removendo Vikshepa (divagação da mente) através de Upasana da Yoga. Trataka e Pranayama são outras ajudas para desenvolver a concentração.

### **Suka Deva**

Sri Suka Deva, filho de Sri Vyasa não ficou satisfeito com as respostas dadas por seu pai a certas questões filosóficas. Sri Vyasa enviou seu filho ao Raja Janaka de Mithila.

Suka Deva ficou esperando no portão do palácio de Janaka, sem se alimentar, durante três dias. Janaka pretendia testar Suka Deva, observando se ele tinha uma mente e uma visão equilibradas. Depois de três dias, Suka Deva foi levado ao harém onde lhe serviram pratos apetitosos e guloseimas. Algumas mulheres o serviram. Ele não ficou deprimido por ter ficado no portão sem alimento nem atendimento, nem ficou impressionado com o tratamento que lhe foi oferecido dentro do harém. Ele manteve o mesmo equilíbrio da mente, nas duas ocasiões diferentes.

Em seguida, Janaka quis examinar o poder de concentração de Suka Deva. Deu-lhe um copo com óleo cheio até a borda e pediu-lhe que o levasse ao redor da cidade de Mithila e o trouxesse de volta sem deixar nenhuma gota cair no chão. Janaka providenciou que houvesse festas musicais e bailes em toda a volta da cidade.

Suka Deva tomou o copo em suas mãos e trouxe-o de volta sem que nenhuma gota se derramasse no chão, pois tinha concentração intensa e abstração dos sentidos. Não ficou nem um pouco atraído pelos sons exteriores e pelos objetos, já que estava bem estabilizado em Pratyahara. Sua mente esteve sempre concentrada no copo com óleo.

Você precisa ter o mesmo poder de concentração de Suka Deva.

### **O Fabricante de Arcos**

Um fabricante de arcos estava muito ocupado fazendo arcos. Ele estava inteiramente concentrado em seu trabalho. Ele tinha uma concentração intensa. Certa



vez, um rei e seu séquito passaram em frente de sua oficina de trabalho. Como a sua mente estava absorta no seu trabalho, ele não notou a passagem do rei e sua comitiva. Você deve estar armado com o mesmo poder de concentração desse fabricante de arcos.

O Senhor Dattatreya aprendeu a concentração da mente desse fabricante de arcos. Ele o tomou como um de seus Gurus.

Tendo controlado a respiração e praticado a firmeza na postura, você deverá, como o arqueiro, tomar seu alvo, fixar ou centrar a mente no Eu Supremo. A mente deverá ser inteiramente absorvida pelo objeto da contemplação. Com sua mente inteiramente absorta no Atman você não verá nada mais naquele instante, dentro ou fora, assim como o fabricante de arcos com a mente absorvida na fabricação do arco, não viu o rei passar ao seu lado.

### **Napoleão Bonaparte**

Napoleão Bonaparte foi um homem que teve grande concentração. Todo seu sucesso se deveu ao poder de concentração. Sofreu várias doenças assim como de ataques epiléticos, de cardiopatias ou diminuição do ritmo cardíaco, etc. Porém, apesar dessas doenças, ele provaria ser o mais maravilhoso e poderoso. Podia dormir quando desejava, ressonava assim que se deitava na cama. Ele acordava no mesmo instante, no mesmo minuto. Isso é um tipo de Saddhi. Ele tinha, por assim dizer, diferentes escaninhos no cérebro, assim como existem nos escritórios escaninhos para classificar cartas. Ele não tinha Vikshepa ou irresoluções. Ele tinha a Ekagra Chitta, altamente desenvolvida, tinha a concentração de mente de um Iogum. Ele podia retirar, por assim dizer, qualquer pensamento único do escaninho do cérebro, se entreter com ele por quanto tempo quisesse, e podia empurrá-lo de volta quando terminasse. Ele podia dormir muito profundamente à noite, no meio da movimentada guerra; ele nunca se preocupava à noite. Tudo isso era devido ao poder de concentração. Ele nunca adquiriu esses poderes, nem pela prática de Trataka, nem por "tiro ao alvo". Ele era um Siddha nato em certo sentido – Yoga Bhrashta, surgido das práticas da Yoga em encarnações anteriores.

### **Lei de Associação**

Quando você vai passear no Parque Lawrence à tarde, encontra diariamente dois alunos de escola, Henry e Thomas. Certo dia encontra apenas Henry. Thomas não veio. Assim que você avistar Henry, a imagem de Thomas entrará na sua mente, através da lei da associação.

Quando você pensa no rio Ganges pode pensar no Yamuna e no Godavari. Quando pensar numa rosa, pode pensar no jasmim. Ao pensar numa maçã, pode pensar numa manga. Essa é a lei das associações.

Você pode desenvolver a sua memória através da associação de idéias e de objetos. Pav significa um quarto, na linguagem hindi. Mantenha a imagem das letras P-A-V na sua mente. Você pode lembrar facilmente os três ramos de Navavidha Bhakti, isto é, Padasevana, Archana e Vandana, que começam com as letras P-A-V. Ana-



logamente, você pode ligar várias idéias na sua mente através da figura de letras e palavras. Aqueles que cultivaram esse hábito nessa encarnação são agraciados com uma memória muito boa, uma memória retentiva.

Se você puder observar atentamente as movimentações da mente, você encontrará a conexão íntima entre uma idéia e outra, embora a mente divague selvagemmente ao redor, como um macaco desacorrentado. A lei das associações age sempre, mesmo que os elos sejam rompidos. A mente pode pensar num livro. Em seguida, pode pensar na livraria em que o sr. John o comprou; depois, no amigo que encontrou na estação de trem, quando estava comprando o livro; em seguida, pode pensar nas ferrovias e nos seus diretores que moram em Londres. O pensamento em Londres pode trazer a idéia de esquiar. De esquiar, ela pode saltar para os Alpes. Pode pensar em pinheiros, em sanatórios e em tratamentos ao ar livre. O pensamento nos pinheiros pode trazer à memória Almora, na Índia, e suas vizinhanças onde crescem os pinheiros. O pensamento em Almora trará o pensamento de Swami Vivekananda que fundou o Advaita Ashram em Mayavati, perto de Almora. A mente pode entreter algumas idéias Divinas de concentração e de meditação, e de Advaita Brahman. Então, de repente, ela pode entrar em sulcos sensuais. Pode pensar nas prostitutas de Almora. Entreterá pensamentos cheios de luxúria.

Tudo isso pode acontecer num piscar de olhos. A mente se move e trabalha com uma velocidade tremenda, impossível de imaginar. Ela se apodera de um objeto e fabrica uma idéia e através da associação ela deixa esse objeto, e essa idéia e pula para outro objeto e outra idéia. Há um tipo de concentração através de todas suas divagações, embora a concentração não seja contínua.







## GLOSSÁRIO

### A

- Abhanga:** Uma composição poética devocional.  
**Abhasa:** Reflexão.  
**Abhyasa:** Prática.  
**Acharya:** Professor; Mestre.  
**Achyuta:** Imutável – Senhor Vishnu.  
**Adesa:** Controle.  
**Adhishthana:** Fundamento.  
**Adhyasa:** Identificação mútua ou superimposição.  
**Adhyatmic:** Espiritual.  
**Adrisya:** Despercebido pelo olho.  
**Advaita:** Não-dual; não-dualidade.  
**Agandha:** Sem cheiro.  
**Agastya Muni:** Nome de um sábio.  
**Agni:** Fogo.  
**Aham:** “Eu” ou ego.  
**Aham Brahma Asmi:** “Eu sou Brahman”.  
**Ahamgraha:** Um tipo de meditação em que o aspirante se identifica com o Brahman.  
**Ahamkara:** Ego; Ego puro.  
**Ahimsa:** Não-violência.  
**Aisvarya:** Atributos divinos como a sabedoria, a renúncia, o poder, etc.  
**Aitareya:** Nome de um Upanishad.  
**Ajapa:** Repetição do Mantra “Soham”.  
**Ajna:** Centro espiritual entre as sobrancelhas.  
**Ajnana:** Ignorância.  
**Akasa:** Éter.  
**Akhanda:** Indivisível.  
**Akhow:** Nome de um sábio.  
**Alambana:** Apoio.  
**Alasya:** Preguiça.  
**Alpa:** Pequeno; curto.  
**Amalaka:** A groselha indiana.  
**Amana:** Ausência mental; ausência de pensamentos.  
**Amatra:** Não ter medida; Transcendental.



**Amritatva:** Imortalidade.  
**Anahata:** Som místico ouvido pelos ioguins.  
**Anahata Chakra:** Um dos centros iogues (coração).  
**Ananda:** Bem-aventurança.  
**Anandaghana:** Quantidade de bem-aventurança.  
**Ananta:** Interminável.  
**Anantanag:** Nome de um lugar.  
**Anartha:** Mal; Erro; Calamidade.  
**Anatma:** Não-Eu.  
**Anga:** Um membro; uma parte.  
**Antahkarana:** Instrumento interior, assim como a mente, o intelecto, o ego e a mente subconsciente.  
**Antaranga:** Interno.  
**Antarjyotis:** Luz interior.  
**Antarmukha:** Introspectivo; olhar voltado para o interior.  
**Antaryamin:** Regulador interior.  
**Anubhava:** Experiência.  
**Apana Vayu:** Respiração decrescente; a corrente nervosa que rege a região abdominal e que exerce a função excretora.  
**Aparoksha:** Imediato.  
**Apas:** Água.  
**Aprana:** Sem Prana (alento de vida).  
**Apta-Kama:** Alguém cujos desejos foram realizados; um sábio realizado.  
**Arani:** Um lenho sacrificial.  
**Archana:** A oferenda de flores, etc. no momento do culto.  
**Arjava:** Coerência.  
**Arjuna:** Nome de um grande devoto de Krishna a quem foi ensinado o *Gîtâ*; um dos irmãos Pandava.  
**Artha:** Riqueza.  
**Arudha:** Elevado; num estado de culminância; estabelecido.  
**Arundhati:** Nome de uma estrela.  
**Arupa:** Sem forma.  
**Asabda:** Sem som.  
**Asamprajnata:** O mais elevado estado de superconsciência onde a mente é completamente aniquilada e se experimenta a Realidade.  
**Asana:** Posição ou postura do corpo.  
**Asana Jaya:** Domínio sobre a Asana.  
**Asangoham:** "Eu sou desassociado"; uma fórmula de meditação.  
**Ashram:** Um eremitério; um mosteiro.  
**Ashtanga:** Oito membros.  
**Asmita:** Ego puro; autoconsciência.  
**Asparsa:** Intocável.  
**Asura:** Demônio.  
**Asuya:** Ciúme.  
**Asvattha:** A árvore sagrada peepal.  
**Asvini Mudra:** Um tipo de prática da Hatha Yoga.  
**Atharvana:** Nome de um Veda; nome de um sábio.



**Atindriya:** Além do alcance dos sentidos.  
**Atman:** O Eu superior.  
**Atmadroha:** Inimizade com o Eu.  
**Atmahana:** Assassino do Eu.  
**Atmic-triveni:** A Alma comparada com o Triveni (Triveni é a confluência sagrada de três rios).  
**Atri:** Nome de um sábio.  
**Aum:** Monossílabo sagrado; símbolo de Brahman.  
**Aurobindo:** Nome de um famoso sábio de Pondicherry.  
**Avadhana:** Atenção.  
**Avadhuta-Gîtâ:** Um livro que contém os ensinamentos do sábio Dattatreya.  
**Avastha:** Estado.  
**Avatara:** Encarnação de Deus.  
**Avidya:** Ignorância.  
**Avirati:** Não-desinteresse; indulgência sensual.  
**Avyakta:** Imanifesto-três Gunas (qualidades nascidas da natureza) em estado de equilíbrio.  
**Avyaya:** Inexaurível.

## B

**Badarayana:** Nome do autor das Brahma-Sutras.  
**Bahiranga:** Exterior.  
**Bahirmukha:** Saindo: inclinado para a consciência exterior.  
**Bala:** Força.  
**Bala Krishna:** A criança Krishna.  
**Bali:** Nome de um rei dos demônios que atingiu a sabedoria.  
**Bandha:** Um tipo de prática Hatha Yoga.  
**Benares:** Um centro de peregrinação sagrada dos Hindus, agora chamado de Varanasi em U.P., na Índia.  
**Bhaga-Tyaga:** Um método lógico adotado para estabelecer a identidade de Jiva (alma) e de Isvara (Deus).  
**Bhagavad-Gîtâ:** Uma escritura contendo os ensinamentos do Senhor Krishna.  
**Bhagavata:** Nome de um Purana (trabalho sagrado que trata das doutrinas da criação, etc.).  
**Bhajan:** Canção devocional.  
**Bhakta:** Devoto a Deus.  
**Bhanjana:** Rompimento.  
**Bhartrihari:** Nome de um sábio.  
**Bhava (na):** Sentimento; atitude mental.  
**Bhava Samadhi:** Estado de superconsciência atingido por intensas emoções divinas.  
**Bhedana:** Atravessando.  
**Bhiksha:** Esmolas.  
**Bhima:** Nome de um Pandava (irmão de Arjuna).  
**Bhranti-Darsana:** Noção errada.  
**Bhrumadhyâ:** Entre as duas sobrancelhas.  
**Bhujangasana:** Posição de cobra da Hatha Yoga.



**Bhuma:** Bem-aventurança incondicional.  
**Bhumika:** Estágio.  
**Bhuta-Ganas; Bhutas:** Elementais.  
**Bhuta-Loka:** O mundo dos elementais.  
**Bimba:** Um tipo de fruta.  
**Bindu:** Ponto que assinala os sons vogais 'n' ou 'm' em sânscrito.  
**Brahma:** O Criador.  
**Brahmacharya:** A prática do celibato.  
**Brahma-Chintana:** Meditação constante sobre Brahman.  
**Brahmakara Vritti:** O derradeiro pensamento único sobre Brahman com a exclusão de todos os outros pensamentos.  
**Brahma-Loka:** O mundo de Brahma.  
**Brahma-Muhurta:** Período entre as 4 e as 6 horas da manhã.  
**Brahman:** O Absoluto.  
**Brahmasamstha:** Fundado em Brahman.  
**Brahma-Sutras:** Escritura clássica dos Vedas.  
**Brahmavarchas:** Aura Brâmica magnética.  
**Brahmavid:** Um conhecedor de Brahman.  
**Brihadaranyaka:** Nome de um Upanishad.  
**Buddha:** Nome de Siddhartha Gautama depois que ele atingiu a iluminação; o Fundador do Budismo.  
**Buddhi:** Intelecto.  
**Buti:** Erva.

## C

**Chaitanya:** Consciência pura.  
**Chakra:** Roda de fiar.  
**Chakras:** Centros de energia do organismo humano.  
**Chakshus:** Olho.  
**Chanchala:** Instável; volúvel.  
**Chandipatha:** Hinos em louvor da Deusa Chandi.  
**Charanamrita:** Néctar dos pés; água santificada pelos pés de um homem sagrado.  
**Chela:** Discípulo.  
**Cheshmashai:** Nome de um lugar na Índia.  
**Chhandogya:** Nome de um Upanishad.  
**Chidakasa:** O éter da Consciência Pura; Inteligência inviolável; Brahman.  
**Chin-Chini:** O som de tilintar.  
**Chinmatra:** Consciência sozinha.  
**Chinta:** Tristeza; preocupação.  
**Chintamani:** Gema preciosa que serve para atender os desejos.  
**Chintana:** Pensando; refletindo.  
**Chitta:** Conteúdo da mente; mente subconsciente.

## D

**Daivi:** Divino.  
**Dama:** Controle dos sentidos.



**Damaru:** Um tipo de tamborzinho na mão do Senhor Siva.

**Darjeeling:** Nome de um lugar em Bengal, na Índia.

**Darsana:** Visão.

**Dattatreya:** Um sábio ancestral.

**Deha:** Corpo.

**Devas:** Deuses.

**Devata:** Divindade.

**Devi:** Deusa.

**Dhanurasana:** Pose em arco da Hatha Yoga.

**Dharana:** Concentração.

**Dharmas:** Características.

**Dhriti:** Firmeza; paciência (espiritual).

**Dhvani:** Som.

**Dhyana:** Meditação.

**Dhyanaabindu Upanishad:** Nome de um Upanishad.

**Dhyata:** Meditante.

**Dhyeya:** Objeto da meditação.

**Dig-Vijaya:** Conquista militar ou cultural da quarta parte (mundo).

**Dinacharya:** Atividade diária.

**Dirgha:** Prolongado.

**Divya:** Divino.

**Dridha Sushupti:** Sono profundo.

**Drik:** Vidente.

**Drishti:** Vendo.

**Drisya:** Visto.

**Drona; Dronacharya:** Professor dos Pandavas e Kauravas.

**Durbar:** Corte de um rei.

**Dvaita:** Dualismo.

**Dvaraka:** Nome de um lugar na Índia.

**Dvesha:** Repulsão; cólera; aversão.

## E

**Eka:** Um.

**Ekadasi:** Décimo primeiro dia da quinzena lunar hindu.

**Ekagra:** Concentrado.

**Ekagrata:** Concentração da mente num tema único.

**Ekanath:** Nome de um santo.

**Ekarasa:** Homogêneo.

**Ekarupa:** Uniforme.

## F

**Fakirs:** Santos Muslins e Sufi.



## G

- Gada:** Clava.  
**Gandha:** Aroma.  
**Gandharva:** Criatura do plano psíquico.  
**Ganesa:** Nome da divindade que remove os obstáculos; o primeiro Deus cultuado.  
**Ganga:** Rio Ganges.  
**Garuda:** Um pássaro.  
**Gaudapada:** Nome de um sábio.  
**Gauranga:** Nome de um santo.  
**Gayatri:** Um dos mais sagrados Mantras védicos; deusa.  
**Ghana:** Missa.  
**Ghrina:** Cólera.  
**Gîtá:** Texto sagrado renovado "Bhagavad-Gîtá".  
**Gopis:** Garotas devotas do Senhor Krishna.  
**Grihastha:** Chefe de família.  
**Guda:** Ânus.  
**Guha:** Caverna.  
**Gujerat:** Nome de um estado da Índia.  
**Gulkand:** Uma confecção feita de rosas.  
**Guna:** Qualidade nascida da natureza.  
**Gunatita:** Além do Gunas (qualidade da natureza).  
**Guru:** Professor; mestre.

## H

- Hanuman:** Um macaco devoto do Senhor Rama.  
**Hari:** Senhor Vishnu.  
**Harijans:** A classe intocável.  
**Harsha:** Animação; alegria.  
**Hatha Ioguin:** Quem pratica Hatha Yoga ou que é seu adepto.  
**Hiranyagarbha:** Mente cósmica.  
**Hridaya:** Coração.

## I

- Idam:** Isto.  
**Indra:** O senhor dos deuses; o regente do paraíso.  
**Indriyas:** Sentidos.  
**Irshya:** Ciúme.  
**Isa:** Nome de um Upanishad.  
**Ishta-Devata:** Divindade tutelar escolhida.  
**Ishta Mantra:** O Mantra da divindade escolhida ou tutelar.  
**Isvara:** Senhor; Deus.



## J

- Jada:** Inerte; insensível.  
**Jagai:** Nome de um santo.  
**Jagat:** Mundo.  
**Jagrat:** Estado de vigília.  
**Janaka:** Nome de um sábio nobre.  
**Janmashtami:** O aniversário do Senhor Krishna.  
**Japa:** Repetição do nome do Senhor.  
**Jata:** Cabelo fosco.  
**Jivanmukta:** Quem está liberado nesta vida.  
**Jivanmukti:** Liberação nesta vida.  
**Jnana:** Conhecimento; sabedoria.  
**Jnanadeva:** Nome de um santo Maharashtra.  
**Jnanamudra:** Símbolo da sabedoria revelada nas mãos.  
**Jnanins:** O sábio.

## K

- Kabir:** Nome de um santo.  
**Kailasa:** Monte Kailasa.  
**Kaivalya:** Emancipação; estado de absoluta independência.  
**Kali Yuga:** Era de Kali — a era escura de maldade atual.  
**Kalpas:** Remédios destinados à longevidade e saúde.  
**Kalyana:** Auspicioso.  
**Kama:** Luxúria; desejo sensual.  
**Kamalasana:** Posição de lótus.  
**Kamandalu:** Uma vasilha que os monges hindus levam consigo para carregar água.  
**Kapila Muni:** Fundador do sistema filosófico Sankshya.  
**Karana:** Causal.  
**Karma:** Ação.  
**Kartavya:** Dever.  
**Karuna:** Compaixão.  
**Karya:** Efeito.  
**Kashaya:** Desejos ocultos.  
**Kashmir:** Nome de um lugar na Índia.  
**Kashtha Mauna:** Observar o silêncio de forma que não se comunicam as idéias aos outros nem mesmo escrevendo ou por sinais.  
**Katha:** Nome de um Upanishad.  
**Kaupin:** Tanga.  
**Kaustubha:** Nome de uma pedra preciosa que o Senhor Vishnu usa no peito.  
**Kavyas:** Poemas.  
**Kayakalpa:** Tratamento médico para aumentar a longevidade.  
**Kevala:** Solitário.  
**Kevala Asti:** A pura existência sozinha.  
**Kevaloham:** “Eu sou Absoluto”.  
**Khaddar; Khadi:** Roupas tecidas a mão.  
**Khechari Mudra:** Um tipo de prática Hatha-Yogic.



**Kirtan:** Cantar hinos devocionais.

**Klesa:** Aflição.

**Koran:** Escritura sagrada dos Muslins.

**Kosa:** Um revestimento encerrando a alma.

**Krishna:** Encarnação do Senhor Vishnu; Mestre do *Gîtá*.

**Krita-Kritya:** Quem já realizou tudo; um sábio liberado.

**Kriya:** Um tipo de exercício da Hatha Yoga.

**Krodha:** Cólera.

**Kshama:** Perdão.

**Kshetra:** Lugar onde se distribui a comida aos Sannyasins.

**Kshipta:** Estado em que a mente divaga.

**Kula Kundalini:** A energia primordial cósmica localizada no indivíduo.

**Kumbhaka:** Retenção da respiração.

**Kumbhakarna:** Irmão do rei demônio Ravana — ele costuma dormir durante seis meses.

**Kunda:** Um tipo de flor de jasmim.

**Kutastha:** Imutável; Brahman.

## L

**Laghu Siddhanta Kaumudî:** Um texto de gramática sânscrita.

**Lakshana:** Definição.

**Lakshmana:** Irmão do Senhor Rama.

**Lakshya:** Meta; alvo; ponto de concentração.

**Lanka:** Ceilão.

**Laya:** Imersão; dissolução.

**Lila:** Brincadeira; esporte.

**Lokasangraha:** Solidariedade do mundo.

## M

**Madhai:** Nome de um santo.

**Madhura:** Doce.

**Madhyama:** Centro.

**Mahabharata:** Um épico hindu.

**Maharshi:** Grande sábio.

**Mahatma:** Grande alma.

**Mahavakyas:** Grandes máximas dos Upanishads.

**Maitri:** Amizade.

**Makara Kundala:** Brinco do Senhor Vishnu.

**Mala:** Impurezas como a luxúria, a cobiça, a cólera, etc.

**Mamata:** Sentido de posse; apego.

**Manana:** Reflexão.

**Manas:** Mente.

**Manasika:** Mental.

**Mandukya:** Um Upanishad.

**Manikarnika:** Uma das margens do Ganges, em Kasi.



**Manipura:** Um centro ióguico situado na região do umbigo.  
**Manmanah:** Com a mente fixada em Mim; (o Senhor).  
**Mano-Nasa:** Destruição da mente.  
**Manorajya:** Construindo castelos no ar.  
**Mansoor:** Nome de um sábio Sufi.  
**Mantra:** Sílabas ou palavra sagrada, ou conjunto de palavras cuja repetição e reflexão nelas induz a obtenção da perfeição.  
**Manu:** Um sábio divino considerado como o pai da raça humana.  
**Matparah:** Devotado a Mim (o Senhor).  
**Matras:** Unidades; sílabas.  
**Matsarya:** Ciúmes.  
**Matsyasana:** A pose de peixe da Hatha Yoga.  
**Matsyendranath:** Nome de um Ioguin.  
**Mauna:** Voto de silêncio.  
**Maya:** O poder ilusório de Brahman.  
**Mitahara:** Dieta moderada.  
**Mithya:** Falso.  
**Moha:** Insensatez.  
**Moksha:** Liberação.  
**Mridanga:** Um tipo de tambor.  
**Mridu:** Macio.  
**Mudha:** Estado em que a mente fica obtusa e esquecida.  
**Mudita:** Cheio de alegria.  
**Mudra:** Certa classe de exercícios da Hatha Yoga.  
**Mukta:** Liberado.  
**Mukti:** Liberação.  
**Mula-Ajnana:** Ignorância primária que contém todas as potencialidades.  
**Mula Bandha:** Um exercício da Hatha Yoga.  
**Muladhara:** Centro ióguico situado na base da espinha dorsal.  
**Mumukshutva:** Aspiração pela compreensão de Deus.  
**Muni:** Santo.  
**Murti:** Imagem ou quadro.  
**Murti-Upasana:** Culto a uma imagem.  
**Mussoorie:** Uma estação montanhosa da Índia.

## N

**Nada:** Som místico.  
**Nadi:** Nervos; Corrente Psíquica.  
**Nadisuddhi:** Purificação dos nervos.  
**Nakula:** Um Pandava — irmão mais novo de Arjuna.  
**Nama-Rupa:** Nome e forma.  
**Namo:** Saudação.  
**Nanak:** Nome de um santo cujo último sucessor fundou o Sikhismo.  
**Narayanaya:** Ao Senhor Narayana.  
**Nasikagra:** A ponta do nariz.  
**Nauli:** Um exercício da Hatha Yoga.



**Navavidha:** Nove tipos.  
**Neti Neti:** Isso não, isso não.  
**Nididhyasana:** Meditação profunda.  
**Nidra:** Sono.  
**Nirakara:** Sem forma.  
**Nirbija:** Sem semente.  
**Nirdvandva:** Além dos pares de opostos assim como o prazer e a dor.  
**Nirguna:** Sem atributos.  
**Nirguno-Guni:** Brahman que possui qualidades transcendentais.  
**Nirodha:** Controle.  
**Niruddha:** Controlado.  
**Nirvana:** Liberação; emancipação final.  
**Nirvichara Samadhi:** Estado superconsciente onde não há investigação intelectual.  
**Nirvikalpa Samadhi:** Estado superconsciente onde não há mente ou Triputi.  
**Nirvishaya:** Sem objeto.  
**Nishtha:** Inflexibilidade.  
**Nissankalpa:** Livre de pensamentos e imaginações.  
**Nitya:** Eterno.  
**Nivritti Marga:** O caminho da renúncia.  
**Niyama:** O segundo passo na Raja Yoga; observância.

## O

**Ojas:** Energia espiritual.  
**Om (Kara):** A sílaba sagrada que simboliza Brahman.  
**Ooty:** Uma estação montanhosa da Índia.

## P

**Padam Anamaya:** Assento sem dor de Brahman.  
**Pada Sevana:** Serviço aos pés do Senhor.  
**Padma:** Lótus.  
**Padmasana:** Posição de lótus.  
**Pali:** Uma língua em que os livros sagrados do Budismo foram encontrados.  
**Panchadasi:** Um livro da filosofia Vedântica escrito pelo Swami Vidyaranya.  
**Panchadharana:** Cinco tipos de concentração dos cinco elementos.  
**Pandits:** Homens de sabedoria.  
**Para:** Supremo.  
**Para-Brahman :** Absoluto.  
**Param Dhama:** Suprema morada.  
**Paramahansa:** A classe mais elevada de Sannyasins.  
**Parampara:** Sucessão.  
**Paravak:** Som transcendental; um som místico.  
**Paripurna:** Cheio; Perfeito.  
**Parvati:** A esposa do Senhor Siva.  
**Paschimottanasana:** Uma posição da Hatha Yoga.  
**Pasyanti:** O sutil estado do som.



**Patanjali:** O autor dos Yoga-Sutras.  
**Pativrata:** Uma mulher casta devotada ao seu marido.  
**Pav:** Quarto.  
**Pingala:** Uma corrente psíquico-nervosa que termina na narina direita; seu efeito é o de aquecer (nervo solar).  
**Pitambara:** Roupagem amarela.  
**Prahlada:** Nome de um demônio devoto do Senhor Hari.  
**Prajna:** Intelecto; Consciência.  
**Prajnana:** Consciência.  
**Prakasa:** Luz; luminosidade; claridade.  
**Prakriti:** Natureza.  
**Prana:** Energia vital; Alento de vida.  
**Pranava:** A sílaba sagrada Om.  
**Pranayama:** Prática do controle da respiração.  
**Prapti-Prapyam:** A experiência de que "eu obtive tudo".  
**Prarabdha:** A porção de Karma (ação) que determina a nossa vida presente.  
**Prasada:** Alegria; tranqüilidade.  
**Prasna:** Um Upanishad.  
**Pratishtha:** Reputação.  
**Pratipaksha:** Oposto.  
**Pratyahara:** Abstração; quinto passo na Raja Yoga.  
**Pratyak:** Íntimo.  
**Pravaha:** Continuidade.  
**Pravritti:** Vida extrovertida.  
**Prayaga:** Um lugar de peregrinação na Índia.  
**Prema:** Amor divino.  
**Preraka:** Instigador; inspirador.  
**Prithivi:** Terra.  
**Puja:** Culto; adoração.  
**Puraka:** Inalação.  
**Purana:** Trabalhos sagrados que lidam com as doutrinas da criação, etc.  
**Purusha:** O Ser Supremo.  
**Purushartha:** O esforço humano.

## R

**Radha:** O nome de um devoto que teve amor transcendental pelo Senhor Krishna.  
**Raga:** Apego.  
**Raga; Ragini:** Uma moda musical.  
**Raja:** Rei.  
**Raja Ioguim:** Quem pratica a Raja Yoga.  
**Raja Yoga:** Um sistema de Yoga geralmente considerado como o proposto por Patanjali Maharshi, isto é, Ashtanga Yoga.  
**Rajas:** Uma das três qualidades de Prakriti que gera a paixão e a intranqüilidade.  
**Rajasuya Yajna:** Um sacrifício realizado por um monarca como sinal de sua submissão aos outros reis.  
**Rajesvari:** Deus sob o aspecto da Mãe do Universo.



**Rama (Chandra):** Senhor Rama; encarnação do Senhor Vishnu.  
**Ramatirtha:** Um santo.  
**Ramayana:** Uma narrativa sagrada do Senhor Rama.  
**Rasasvada:** Saboreando a bem-aventurança da Samadhi inferior.  
**Rasayanas:** Uma classe de pessoas que tentam fortalecer o corpo e a saúde tomando remédios especiais.  
**Ratnakar:** Sábio Valmiki na sua vida anterior como bandoleiro.  
**Rechaka:** Exalação da respiração.  
**Riddhis:** Nove variedades de exaltação extraordinária.  
**Rik:** *Rig-Veda* (um dos quatro Vedas).  
**Rishi:** Sábio.  
**Rishikesh:** Um lugar sagrado no Himalaia.  
**Rudra:** Senhor Siva.  
**Rudraksha:** Um tipo de cereja, cujas sementes são usadas pelos sectários religiosos como rosário.

## S

**Sabija:** Com semente; Samadhi onde a semente dos Karmas (ações) não é destruída.  
**Sadachara:** Conduta reta.  
**Sadasiva:** A divindade que preside o lótus de cem pétalas na coroa da cabeça.  
**Sadhaka:** Aspirante (espiritual).  
**Sadhana:** Prática espiritual.  
**Sadhu:** Homem piedoso; Sannyasin.  
**Saguna:** Com atributos.  
**Sahadeva:** Um Pandava – irmão de Arjuna.  
**Sahaja:** Natural.  
**Sahasa:** Tenacidade; aplicação.  
**Sahasrara:** Um centro ióguico chamado de lótus das cem pétalas na coroa da cabeça.  
**Sakara:** Com forma.  
**Sakshatkara:** Compreensão direta.  
**Sakshi:** Vidente; Princípio de testemunho.  
**Sakti:** Poder; Energia Divina.  
**Salabhasana:** Um exercício da Hatha Yoga.  
**Saligrama:** Uma concha usada para meditar sobre o Senhor Vishnu.  
**Sama:** Serenidade; controle da mente.  
**Sama Gana:** Hinos do Sama Veda.  
**Samadhi:** O estado de Superconsciência.  
**Samata:** Estado equilibrado da mente.  
**Sampat:** Riqueza: virtudes.  
**Sampradaya:** Culto.  
**Samprajnata:** Samadhi inferior com a tríade de meditador, meditação e meditado.  
**Samsara:** O processo da vida mundana.  
**Samsaya:** Dúvida.  
**Samskara:** Impressão.



**Samyama:** Concentração, meditação e Samadhi praticados a um só e ao mesmo tempo.

**Samyavastha:** Estado de equilíbrio.

**Sananda:** Com bem-aventurança (um tipo de Samadhi).

**Sanchara:** Movimento.

**Sanchita:** Ação acumulada devida a prévios nascimentos.

**Sandhi:** Junção.

**Sandhya:** Escuro.

**Sankalpa:** Pensamento; imaginação.

**Sankaracharya:** O bem conhecido professor da filosofia vedântica.

**Sankha Nada:** Som provocado pela concha.

**Sankirtan:** Cantando canções divinas.

**Sannyasins:** Aqueles que abraçaram a vida de completa renúncia.

**Santa:** Pacífico.

**Santi:** Paz.

**Santosha:** Contentamento.

**Sarasvati:** Deusa da fala.

**Sarira:** Corpo.

**Sarva:** Tudo.

**Sarva-Vit:** Conhecedor de tudo; um sábio liberado.

**Sarvangasana:** Um exercício da Hatha Yoga.

**Sastra:** Escritura.

**Sat:** Existência absoluta.

**Sat-Chid-Ananda:** Existência-Conhecimento-Bem-aventurança-Absoluta.

**Sattva:** Pureza — uma das três qualidades da natureza.

**Satya:** Verdade.

**Satya Yuga:** A era em que predomina a piedade e a virtuosidade.

**Saucha:** Pureza.

**Savikalpa:** Samadhi inferior com a tríade de meditador, meditação e meditado.

**Seshadri:** Nome de um sábio.

**Shams Tabriez:** Nome de um sábio Sufi.

**Shat-Chakras:** Os seis centros místicos através dos quais passa a Kundalini.

**Siddhanta:** Dogmas estabelecidos da doutrina.

**Siddhasana:** Uma postura para a meditação.

**Siddhis:** Poder psíquico.

**Sirshasana:** Pose de cabeça para baixo da Hatha Yoga.

**Sita:** A esposa devotada do Senhor Rama.

**Sitali:** Um exercício de respiração com efeito refrescante.

**Siva:** Senhor Siva — outorgante de benefícios aos Seus devotos.

**Sivaratri:** Um festival indiano dedicado ao Senhor Siva.

**Skandha:** Capítulo.

**Sloka:** Verso.

**Soham:** “Eu sou aquilo”.

**Soka:** Tristeza.

**Sphatika:** Cristal.

**Sphurana:** Elevação (do pensamento).

**Sravana:** Audição.



**Sri:** Auspiciosidade — um nome é qualificado colocando-se “Sri” na sua frente como um sinal de cortesia e reverência.

**Srishti:** Criação.

**Srutis:** Upanishads; revelações; Vedas.

**Stabhda:** Estado estupificado da mente.

**Sthita:** Estabelecido.

**Sthula:** Grosseira.

**Stotra:** Hino.

**Styana:** Indolência; preguiça; indisposição da mente para o trabalho.

**Suddha:** Puro.

**Sufi:** Um partidário maometano.

**Suka Deva:** Nome de um sábio.

**Sukha:** Bem-aventurança.

**Sukshma:** Sutil.

**Sushumna:** O nervo ióguico através do qual passa a Kundalini.

**Sutra:** Aforismo.

**Sutratma:** Mente cósmica; a divindade imanente da totalidade dos corpos sutis.

**Svabhava:** A natureza própria da pessoa que é devida às impressões das ações passadas.

**Svadhishthana:** O segundo dos seis Chakras de acordo com a Hatha Yoga.

**Svadhya:** Estudo das escrituras.

**Svajatiya:** A idéia da própria natureza essencial.

**Svapna:** Sonho.

**Svarupa:** Essência; a natureza essencial de Brahman.

**Svastika:** Uma pose da Hatha Yoga para a meditação.

**Svayamjyotis:** A luz do Eu; Atman.

**Svetasvatara:** Um Upanishad.

**Syama:** Senhor Krishna.

## T

**Tadakara; Tadupra:** Identificação.

**Tadbodha:** Conhecimento da natureza de Brahman.

**Tailadharavat:** Como o fluxo contínuo do óleo.

**Tamas; Tamo-Guma:** Uma das três qualidades da natureza que gera a inércia, a preguiça, a obtusidade e o desânimo.

**Tandri:** Sonolência; estado semi-adormecido.

**Tanmatra:** Elementos rudimentares.

**Tanmaya(ta):** Estado de absorção.

**Tantrika:** Pertencente ao Tantra que é um caminho de Sadhana que dá grande ênfase à repetição do Mantra e outras meditações esotéricas.

**Tanumanasi:** Estado da mente semelhante a um fio (filiforme).

**Tapaniya:** Nome de um Upanishad.

**Tapas:** Austeridade.

**Tapascharya:** Prática da austeridade.

**Tarka-Sangraha:** Um livro de lógica.

**Tarkika:** Um lógico.



**Tat Tvam Asi:** “Tu és Aquilo” – uma grande máxima.  
**Tattva:** Essência; princípio.  
**Tejas:** Aura espiritual.  
**Tejomaya:** Cheio de luz; resplandecente.  
**TeVaram:** Cantos místicos dos indianos místicos do sul.  
**Tilaka:** Um sinal na testa.  
**Tiraskara:** Desrespeito; insulto.  
**Titiksha:** Persistência; suportar com equanimidade o calor e o frio, o prazer e a dor, etc.  
**Tittibha:** Um passarinho.  
**Tivra:** Intenso; aguçado; agudo.  
**Trataka:** Olhar fixo.  
**Trikuti:** O espaço entre as duas sobrancelhas.  
**Triphala:** Um remédio Ayurvédico.  
**Tripti:** Satisfação.  
**Tripura Samhara:** Destruição de demônios Trepura pelo Senhor Siva.  
**Triputi:** A tríade – vidente, visão e visto.  
**Trishna:** Sede pelos objetos; anseio pelos objetos dos sentidos.  
**Triveni:** O lugar onde os três rios sagrados, Ganges, Yamuna e Sarasvati se encontram.  
**Tukaram:** Um santo.  
**Tulasi:** Planta sagrada Basil.  
**Tulasidas:** O santo autor do Hindi Ramayama.  
**Turiya:** Estado superconsciente.  
**Tushnim:** Estado neutro da mente que é um obstáculo na meditação.  
**Tushti:** Contentamento.  
**Tyaga:** Renúncia (ao egoísmo, aos desejos e ao mundo).

## U

**Uddalaka:** Um grande Rishi (sábio) de outrora.  
**Uddhava:** Um amigo e grande devoto do Senhor Krishna.  
**Uddiyana-Bandha:** Um exercício da Hatha Yoga.  
**Uma:** A consorte do Senhor Siva.  
**Upadesa:** Instrução.  
**Upadhi:** Auxiliar que limita.  
**Upanishad:** Revelação; texto que trata da Última Verdade e Sua Compreensão.  
**Uparati:** Saciedade no gozo dos objetos dos sentidos.  
**Upasana Vakya:** Uma máxima para a meditação.  
**Upasya:** Objeto de meditação devotada.  
**Upeksha:** Indiferença.  
**Usha-Pana:** Beber água pela manhã, assim que se levantar e antes de escovar os dentes. Esse é o tratamento que a Hatha Yoga sugere para a prisão de ventre.  
**Utsaha:** Entusiasmo.  
**Uttarakasi:** Um lugar nos Himalaias.



- Vag-Indriya:** O órgão da fala.
- Vaikhari:** Forma articulada do som.
- Vaikuntha:** A morada do Senhor Vishnu.
- Vairagya:** Desinteresse.
- Vajra:** Raio.
- Vajrasana:** Uma postura da Hatha Yoga.
- Vak:** Fala.
- Vakya:** Sentença.
- Vallabha:** O Senhor; Mestre.
- Valmiki:** O sábio sagrado e autor do Ramayana sânscrito.
- Vandana:** Adoração; culto.
- Varadanda:** O conteúdo das bênçãos.
- Vasanas:** Desejos sutis.
- Vastu:** Realidade.
- Vayu:** Vento.
- Vedanta:** A escola dos pensamentos hindus (baseada primariamente nos Upanishads).
- Vedantins:** Aqueles que seguem o caminho de Vedanta.
- Vedas:** A mais alta autoridade entre os Aryans da Índia.
- Vichara:** Pesquisa sobre a natureza de Brahman.
- Vichara-Sagara:** Livro que trata da filosofia vedântica.
- Vighna:** Obstáculo.
- Vijatiya:** Relacionado com o não-eu; pensamentos sobre os objetos mundanos.
- Vikara:** Excitação apaixonada.
- Vikshepa:** A divagação da mente.
- Vikshipta:** Dispersa; mente reunida.
- Vimarsa:** Insatisfação; desprazer.
- Vina:** Um instrumento musical.
- Viparita:** Contrário.
- Virasana:** Uma posição da Hatha Yoga.
- Virat:** Macrocosmo; O senhor na Sua forma como o universo manifesto.
- Virya:** Energia seminal.
- Vishayas:** Objetos sensuais.
- Vishnu:** Senhor Vishnu — o preservador e o que mantém.
- Visranti:** Descanso.
- Visuddha:** Puro.
- Visvarupa:** Forma cósmica.
- Vivarta:** Aparência ilusória; troca aparente.
- Viveka:** Discriminação.
- Vivekachudamani:** Um livro vedântico.
- Vritti:** Onda de pensamento; modificação mental.
- Vrittinirodha:** Controle das ondas de pensamentos.
- Vyavahara:** Atividade (mundana).



## Y

**Yajnavalkya:** Um grande sábio de outrora.

**Yajus:** Yajur-Veda.

**Yama:** Primeiro passo na Raja Yoga; não-violência, veracidade, etc.

**Yati:** Um asceta ou Sannyasi ou um monge.

**Yoga:** União; união com o Ser Supremo – qualquer curso que faça essa união.

**Yoga Bhrashta:** Alguém que desceu do estado elevado da Yoga que possuía no prévio nascimento.

**Yogarudha:** Alguém que se estabilizou na Yoga.

**Yogavasishta:** Um trabalho monumental sobre o Vedanta.

**Yogindra:** O senhor dos Yoguins.

**Yoguim:** Quem pratica a Yoga.

**Yoni Mudra:** Um exercício da Hatha Yoga.

**Yudhishtira:** O mais velho dos Pandavas – irmão de Arjuna.

## Z

**Zend Avesta:** A Sagrada escritura dos Persas.







## THE DIVINE LIFE SOCIETY \*

Esta Sociedade foi fundada por Sua Santidade Sri Swami Sivanandaji Maharaj no ano de 1936, para a mais ampla divulgação possível dos mais preciosos e melhores elementos da grande Cultura e do idealismo vivo da Índia interior. Sua Santidade se dedicou incessantemente a isso, através dessa Sociedade e do Ashram, a fim de realizar uma propagação de extensão mundial do ideal vital, moral e espiritual da Índia, e a fim de espalhar em todas as direções o conhecimento da Yoga, do Vedanta, do Dharma, divulgando uma vida exemplar de virtudes divinas, de boa conduta, de serviço desinteressado, de fraternidade universal e de unidade de vida como um todo.

A sua sede principal se situa em Shivanandanagar, às margens do Ganges, em Rishikesh, nos contrafortes do Himalaia. Ali trabalha uma turma de Sannyasins e Sadhakas, cujas vidas são inteiramente dedicadas a servir à humanidade, a aprender e a pôr em prática a Yoga da Síntese e dedicada a atuar ativamente nos centros dinâmicos de espiritualidade. O objetivo da Sociedade é o de acordar a humanidade para a verdade e para o propósito elevado da vida, iluminando-a com os vários meios e métodos de obtenção dessa meta de vida, e inspirando-a e estimulando-a para alcançar esse objetivo.

A Sociedade desenvolve esse objetivo de renascimento da espiritualidade de alcance mundial, através de publicação de livros, de panfletos e de revistas que tratam cientificamente de todos os aspectos da Yoga e do Vedanta, da religião universal, da filosofia e da medicina antiga; mantendo e combinando conferências e discursos; estabelecendo centros de treinamento para a prática da Yoga e para o reavivamento da cultura verdadeira; e tomando outras providências; quando necessárias, para acelerar a regeneração espiritual e moral do mundo.

Essa Instituição serve como um lugar de preservação das tradições ancestrais e das práticas culturais que nos vieram como uma herança que deve ser honrada através dos tempos. Foi construída para servir como modelo de uma atividade versátil e altruísta, um ideal a ser imitado, pretendendo realizar um completo desenvolvimento da personalidade humana e para revelar a essencial fusão de todas as facetas da natureza humana. Também atua como um lugar ideal de retiro para as pessoas educadas do mundo, onde podem renovar, recrear e revigorar seus seres, física, mental, moral e espiritualmente.

\* A Sociedade da Vida Divina.



## O PODER DO PENSAMENTO PELA IOGA

*Swami Sivananda*

*O valor deste pequeno grande livro salta aos olhos com a simples leitura de seu sumário. É uma obra de interesse permanente e de utilidade multifacetada para o cultivo e conhecimento do Eu, a aquisição de força de personalidade e sucesso na vida.*

*É um livro que instrui, ilumina a inteligência e dá forças à vontade humana para fazer o bem e atingir a grandeza. Estudantes, adultos, médicos, advogados, homens de negócios, aqueles que estão em busca da Verdade e os que amam a Deus, devem todos encontrar nas páginas desta publicação muitas diretivas específicas para o cultivo e o poder do pensamento e para levar uma vida positiva, dinâmica, rica, triunfante e feliz.*

**EDITORA PENSAMENTO**



## CONCENTRAÇÃO

*Mouni Sadhu*

*Concentração* é um livro original e fascinante, a um só tempo lógico e místico. Sua premissa fundamental é a de que a paz interior só poderá ser atingida se a mente for treinada pela meditação. Ao *Penso, logo existo*, opõe o *Concentro-me, logo vivo tranqüilo*.

Mouni Sadhu acredita que está ao alcance de cada um de nós o encontro de uma verdadeira paz interior, que nos permita enfrentar a vida e seus percalços com outros olhos que não os da violência ou do conformismo. Uma paz, portanto, que nos dê segurança e tranqüilidade em todos os momentos e em todas as circunstâncias.

Recomendando equilíbrio perfeito na alimentação, no repouso e no trabalho, bem como uma atitude positiva e uma vontade real de ser bem-sucedido a todos os que se dispuserem a seguir o seu método, o autor não pretende atrair novos adeptos para uma religião ou para algum rito misterioso. Ele se baseia em sua experiência pessoal e nos ensinamentos que colheu das lições de seu mestre indiano, o grande Ramana Maharshi.

A obra não se limita a explicar o que vem a ser *concentração mental*, mas indica ainda as vantagens de sua aplicação à vida quotidiana. Para tanto, junta a uma parte teórica, de introdução, outra, de exercícios que podem ser realizados em casa, sem necessidade de que o leitor modifique o seu modo de vida.

EDITORA PENSAMENTO



CONCENTRADO DE PENSAMENTO

Editora Pensamento

Livraria Pensamento

de seu a manifestação a linguagem original e facilonia a sua de  
tanto a ideia a manifestação das palavras fundamentais é a de que a  
na intenção de poder a ser utilizada em a maioria das situações  
afirmação. A ideia de que a linguagem é a linguagem dos fatos  
vem acompanhada de uma série de consequências que são as seguintes:

1. A linguagem é uma linguagem que se desenvolve em situações  
de comunicação de fato, portanto, não há linguagem sem situação  
de comunicação. 2. A linguagem é uma linguagem que se desenvolve  
em situações de comunicação de fato, portanto, não há linguagem sem  
situação de comunicação. 3. A linguagem é uma linguagem que se  
desenvolve em situações de comunicação de fato, portanto, não há  
linguagem sem situação de comunicação.

A linguagem é uma linguagem que se desenvolve em situações  
de comunicação de fato, portanto, não há linguagem sem situação  
de comunicação. A linguagem é uma linguagem que se desenvolve  
em situações de comunicação de fato, portanto, não há linguagem  
sem situação de comunicação. A linguagem é uma linguagem que se  
desenvolve em situações de comunicação de fato, portanto, não há  
linguagem sem situação de comunicação.

A linguagem é uma linguagem que se desenvolve em situações  
de comunicação de fato, portanto, não há linguagem sem situação  
de comunicação. A linguagem é uma linguagem que se desenvolve  
em situações de comunicação de fato, portanto, não há linguagem  
sem situação de comunicação.

**Editora Pensamento**  
Rua Dr. Mário Vicente, 374  
04270 São Paulo, SP

**Livraria Pensamento**  
Rua Dr. Rodrigo Silva, 87  
01501 São Paulo, SP  
Fone 36-3722

**Gráfica Pensamento**  
Rua Domingos Paiva, 60  
03043 São Paulo, SP

EDITORIA PENSAMENTO



## CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

*Sri Swami Sivananda*

Sri Swami Sivananda, nascido na ilustre família do sábio Appayya Dikshita e de alguns outros santos e sábios renomados, tinha uma queda natural para a vida devotada ao estudo e à prática do Vedanta. Seu desejo de servir a todos e seu sentimento inato de união com toda a humanidade levaram-no primeiramente a se dedicar ao estudo e ao exercício da medicina. Nesse sentido, certo de que as pessoas necessitavam de um conhecimento correto, mais do que de qualquer outra coisa, editou um jornal sobre problemas de saúde. Contudo, depois de algum tempo, renunciou à carreira da medicina para se dedicar inteiramente ao ministério espiritual. Frutos dessa segunda fase de seu apostolado foram a construção do Sivananda Ashram, a fundação da Academia Forest de Ioga e da Sociedade da Vida Divina.

A divulgação do conhecimento espiritual e das técnicas da Ioga passou, então, a ser o seu objetivo principal. Autor de mais de 300 volumes, com discípulos espalhados por todo o mundo, a leitura de seus livros tem como resultado certo o crescimento espiritual do leitor e a obtenção de um estado de quase bem-aventurança.

*Concentração e meditação* — obra que se coloca entre as mais importantes de Swami Sivananda, por ter como tema central as duas atividades que constituem o núcleo principal da Ioga — é um livro de leitura obrigatória para todos os pesquisadores e estudantes que se dedicam à prática da Ioga e da meditação em geral.

EDITORA PENSAMENTO