



Ano 10 - Número 31

Revista

# *Jnana Prabha*

O Resplendor da Sabedoria

## **JNANA PRABHA (O Resplendor da Sabedoria)**

*Publicação semestral do **Jnana Mandiram – Templo de Sabedoria**, centro espiritual, cultural e educacional, completamente livre e sem finalidade lucrativa, cuja direção e ensinamentos vêm do Sri Bajrangadas Kutí, MP, Índia, que está sob direção do Swami Nitya Chaitanya.*

# **Expediente**

Presidente: **Maria Goretti de Almeida Grande (Gomati)**

Vice-Presidente de Administração: **Marcos Antônio Carneiro**

Vice-Presidente de Cultura: **Erasto Villa-Verde de Carvalho Filho**

Secretária: **Vera Giambastiani Silva (Miradevi)**

Tesoureiro: **Nei Carlos Grande**

Supervisão, Coordenação Editorial e Tradução: **Nei Carlos Grande**

Colaboraram nessa edição:

**Gomati, Liliane Machado e Mariana Oliveira Pinto**

Capa: **Ncg & Zona Cultural Produções Visuais**

Editoração: **Zona Cultural Produções Visuais (61 3032.4646)**

Impressão: **Fotólise Gráfica e Editora Ltda. (61 3344.2950)**

Capa: **Flor de Lótus Estilizada**

*A flor de lótus é o símbolo da pureza, do aspecto multidimensional da criação e também do processo criativo.*

**Edição in memoriam de Carmen Alicia Barquett  
(Mãe Karuná) fundadora do Jnana Mandiram.**

*É permitida a reprodução parcial ou total das matérias publicadas nessa revista sem autorização prévia.*

# *Jnana Prabha*

**Ano 10 - Número 31**

# ***Sumário***

Encontros com Swami Tilak .....	3
Aberto ao Desconhecido .....	7
Histórias & Ditos de Sabedoria .....	13
Um Encontro com o Absoluto .....	17
O Propósito da Vida .....	27
Atitudes e Depressão .....	28
Homenagem a Mãe Karuná .....	32

**Introdução:** Como monge peregrino, Swami Tilak viajou pelo mundo procurando aprender a língua do país que visitava. Em sua primeira passagem pelo Brasil (1973) sem demora Swamiji familiarizou-se com o português, abrindo comunicação com as pessoas, facilitando a aproximação de todos. Suas palestras recolhidas em gravadores e, mais tarde, transcritas, mostram como ele conseguiu expor ensinamentos da mais fina espiritualidade em didática clara com vocabulário simples. Falando para audiências de variada compreensão espiritual, suas palavras, embasadas no valor de uma vida pura, transmitem a Verdade diretamente aos corações – com o poder de um Realizado.

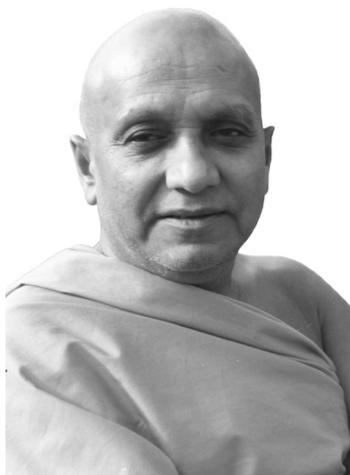
*Nota: A palestra que escolhemos para esta edição foi proferida no Instituto de Yoga de Goiânia, em 1983. O assunto versa sobre as condições da mente de um espiritualista.*

## Encontros com Swami Tilak - 8

Respeitáveis mães e irmãos! Temos um grande prazer de estar com vocês nesta noite. Na verdade, meu prazer é duplo: há mais ou menos dez anos estive nesta cidade pela primeira vez. Depois de todo esse tempo, novamente, tenho a oportunidade de falar com vocês. Todos dizem que eu falo português, mas estou ciente de que não falo muito bem. Vocês sabem que quando uma pessoa viaja por muitos países, mistura um idioma com outro, especialmente o espanhol com o português. Esses idiomas são tão parecidos que eu facilmente misturo as palavras.

De qualquer maneira, as pessoas desta cidade são tão amáveis e gentis, que não vão dar muita atenção às minhas falhas.

Na verdade, a espiritualidade nada tem a ver com as palavras. O Espírito está além de qualquer idioma. O amor não necessita de nenhuma definição, tampouco necessita ser expresso por palavras. Até mesmo os animais podem captar as vibrações espirituais. Ontem, em Brasília, em uma palestra na Universidade, eu disse que a espiritualidade é a música da alma. Assim como a música, a espiritualidade acrescenta uma grande harmonia na vida. Quando as almas unem-se não se necessita de nenhuma coisa exterior.



Nesse momento, as almas não sentem somente harmonia, sentem também afinidade. Assim, vamos juntos entrar no campo espiritual.

A espiritualidade não tem nada de magia, tampouco é algo misterioso. Não devemos confundir as coisas místicas com as misteriosas. As coisas misteriosas são de um tipo, e as coisas místicas de outro. No campo místico, uma pessoa deve mudar o nível de sua consciência

para comunicar-se com o nível elevado da Verdade. Mas devemos fazê-lo com muita paciência. A impaciência é a inimiga de qualquer aspirante à espiritualidade.

Às vezes, pensamos que as pessoas espirituais precisam viver isoladas nas montanhas ou nas cavernas. Esses lugares servem para nos ensinar, educar. Toda pessoa necessita de um lugar para adquirir educação, por isso necessitamos das escolas, das universidades - esses lugares tratam de educar os outros e a nós também.

O objetivo da vida não é permanecer na universidade. Quando saímos da universidade temos de viver na sociedade, e aquele que não pode conviver com as pessoas, não humanizou-se. Então, mesmo preparando-se nos lugares isolados, uma pessoa deve buscar

a capacidade e o poder de viver em qualquer lugar. Todo lugar é maravilhoso e todas as pessoas são maravilhosas. Quando culpamos os outros, indiretamente estamos culpando-nos – a capacidade de criar problemas é nossa. Quando uma pessoa é forte o suficiente, pode viver em qualquer ambiente ou condições sem queixar-se de nada. Mas, quando uma pessoa é frágil, débil, queixa-se de tudo. As coisas não têm que mudar sua natureza por causa das pessoas. Por que as cidades mudariam sua natureza para atender Swami Tilak? Não sei. Cada coisa está no seu devido lugar. Todos os lugares são maravilhosos. Eu tenho que apenas adquirir a capacidade de viver em qualquer lugar, sem perturbar-me. Os problemas existem comigo. Quando estou com certo tipo de pessoa, minha mente tem uma reação, e por causa dessa reação não posso viver com essa pessoa. A espiritualidade nos diz que em lugar de culpar os outros devemos buscar a causa, a raiz do problema, em nós mesmos. Porque os gostos, a alegria, a paz e a tranqüilidade são qualidades que também existem no próprio homem.

Einstein, por exemplo, não tinha nenhum problema com o mundo. Conta-se que, certa vez, ele foi visitar um lugar, e os anfitriões não estavam na estação para recebê-lo. O Dr. Einstein teve de esperar por mais de meia hora, e quando as pessoas chegaram disseram: “doutor, por favor nos desculpe, não pudemos chegar na hora.” O Dr. Einstein disse: “não há porquê desculpá-los, o que eu faço na minha casa posso fazer aqui também, portanto não houve nenhum problema”.

O que está ocorrendo, acontece! As preocupações não podem mudar uma situação, e quando pudermos mudá-la devemos fazê-lo. Mas quando a situação é inevitável, então não há nenhuma necessidade de preocupar-se. As pessoas falam muito sobre os cientistas, pensando que eles trabalham somente nos laboratórios e não se ocupam com sua mente. Isso é incorreto, porque antes de trabalhar no laboratório, ele trabalha no grande laboratório de sua própria mente: controlando-se, disciplinando-se.

Thomas Edson também foi outro grande cientista. Sua infância foi muito pobre, e ele teve que trabalhar muito para ganhar dinheiro. Mais tarde, ele construiu um grande e maravilhoso laboratório que um dia pegou fogo. Quando isso ocorreu, ele correu até sua casa para buscar sua esposa: “venha, venha, temos que ir logo, talvez nunca mais vejamos outro espetáculo igual!” O trabalho de toda uma vida estava em chamas, apesar disso seu equilíbrio era imperturbável. Nenhuma situação no mundo pode perturbar uma pessoa assim.

Qualquer coisa perturba-nos, mas, quando temos autocontrole, nenhuma situação perturba-nos. Quando compreendemos e dominamos uma situação nós somos os donos do mundo, mas quando a situação domina-nos tornamo-nos escravos do mundo. Uma pessoa espiritualista não trata de mudar o mundo, mas trata de controlar a si mesma, porque sabe que todos os acontecimentos são transitórios. Nada é permanente. Portanto, não devemos deixar-nos envolver pelas situações, pelas mudanças. Devemos manter a mesma condição interna.

Amigos meus, como eu disse, não temos que ignorar o mundo, mas não devemos ser dominados pelo mundo. Ajudar o mundo é uma coisa, mas fazer-se escravo do mundo é outra coisa. A espiritualidade trata de fazer o homem senhor de si mesmo. As pessoas vêm e vão, ninguém pode permanecer para sempre. Muitos imperadores conquistaram muitos países, mas não puderam permanecer neles muito tempo.

Quando alguém está confuso sobre a sua existência e presença no mundo, essa pessoa tem problemas. As escrituras dizem: “todos entrarão na boca da morte”. Todas as pessoas sabem disso e dizem ‘muito bem’, mas não refletem sobre isso. Então, a pergunta mais importante no mundo é: “com a morte, o que fica?” De qualquer maneira, tudo é uma ilusão, tudo... Eu estou comendo, falando, tenho família, tudo tenho... As pessoas também têm todas essas coisas nos sonhos, e, assim como o sonho acaba num momento, tudo o mais acaba.

Vou contar-lhes uma interessante estória: Nárada era um grande santo que vivia no paraíso com o Senhor. Um dia, quando caminhavam juntos, Nárada disse: “Senhor, eu quero ver sua criação, seu mistério da criação”. O Senhor respondeu: “Você já está aqui comigo, para que quer isso?” Nárada insistiu: “Senhor, quero muito ver sua magia.” Imediatamente, *Maya* apareceu na forma de uma jovem muito bela que tirava água de um poço. Nárada ficou atraído: “Quem é você? Onde vive? É casada? (Um santo não tem nada a ver com essas coisas, mas sua mente ficou atraída – é um problema!) A jovem respondeu: “Eu não sou casada.” Então, Nárada a pediu em casamento. A jovem disse: “Meus pais é que devem decidir”. Nárada foi até à vila onde vivia a jovem, e pediu aos pais dela consentimento para se casarem. Os pais concordaram, e eles se casaram.

Eles tiveram dois filhos. Mais tarde, quando os pais da esposa morreram, eles herdaram todas suas propriedades e riquezas. Agora, Nárada era rico, e tinha uma esposa e filhos maravilhosos.

Um dia choveu muito e ocorreu uma inundação no rio que banhava a vila. A água começou a subir cada vez mais e mais. Todas as casas que estavam em lugares mais baixos ficaram inundadas. A casa de Nárada estava num lugar mais alto, e ele pensou: “Todos são tolos, não sabem construir suas casas em lugares apropriados!”.

Como vocês podem ver, quando alguém tem problemas todo o mundo quer dar conselhos: “você não sabe isto, não sabe aquilo...” Por exemplo, hoje quando estávamos vindo para Goiânia, vimos um acidente. Naquele momento, as pessoas davam muitos conselhos: “não, não é assim, é assim...” Quando nós viajamos e conduzimos nosso carro, temos problemas. As pessoas querem nos dar conselhos, mas elas mesmas têm problemas em suas vidas.

Então, chovia cada vez mais forte e a água começou a entrar na casa de Nárada, subindo cada vez mais. Nárada começou a

pensar no seu dinheiro, na sua propriedade. Ele colocou todo o seu ouro e prata sobre sua cabeça. Quando os filhos estavam para se afogar, ele os pôs um em cada ombro. A esposa também estava se afogando e ele a pôs nas costas. Com os filhos nos ombros, a esposa nas costas e a riqueza sobre a cabeça, ele começou a nadar de um lado para outro, procurando um lugar seguro. Neste momento, a riqueza que estava sobre a cabeça caiu, e Nárada sentiu que tinha um grande problema. Muito triste ele gritava que sua riqueza maravilhosa estava perdida. Depois de algum tempo começou a sentir um alívio, agora a cabeça estava sem peso. O filhos também caíram, e outra vez ele chorou. Depois pensou: “agora meus ombros estão livres, mas de qualquer maneira, quando minha esposa e eu estivermos à salvos, vamos ter muitos outros filhos. Mas a esposa também caiu e outra vez Nárada chorou a perda da esposa maravilhosa. Nesse momento, também, lhe veio outra idéia: “não importa, se eu sobreviver, poderei conseguir outra esposa”.

É o mundo, as pessoas choram e gritam: “ah, eu não posso viver sem minha esposa!”. Mas, depois de alguns dias, começam a buscar outra esposa. É a terrível história do amor.

Agora Nárada conseguiu chegar na margem, e lá estava o Senhor sorrindo: “Nárada, você acabou de experimentar minha *maya*, o poder da ilusão.”

Amigos meus, devemos viver no mundo, mas não devemos apegar-nos a nenhuma coisa, porque nada pode acompanhar-nos. Quando chegamos ao mundo não trazemos nada, e quando partirmos não levaremos nada. Sempre devemos manter em mente nossa existência verdadeira. É muito bom nadar no rio, mas não podemos afogar-nos. Quando estamos na água não temos problemas, mas quando a água começa entrar em nós, temos problemas. Do mesmo modo, quando estamos no mundo não temos problemas, mas quando o mundo começa a

entrar em nós, temos problemas. Quando estamos no mundo somos ocupados, mas quando o mundo começa a entrar em nós, ficamos 'pré-ocupados'. Então, ocupar-se é muito bom, mas preocupar-se é terrível.

A espiritualidade é somente para liberar-nos das preocupações. Uma pessoa que está livre das preocupações pode viver no mundo tranqüilamente, fazendo todas suas ocupações, sem qualquer problema. Podemos ver que Cristo, Krishna e Buda, faziam o que

tinha que ser feito, mas suas mentes estavam tranqüilas. Não tinham problemas na sua cabeça. Para aquele que tem tranqüilidade os problemas, na verdade, não são problemas. Os problemas são problemas, apenas quando criam agitação na mente, nada mais.

Agradeço-lhes muitíssimo pela sua presença e atenção.

Om Shanti, Shanti Shanti!

Om Paz, Paz, Paz!



### **A Interdependência é a Independência**

Na realidade não existe nenhum indivíduo no universo.

Podemos pensar que não temos nada que ver com as árvores, mas estamos diretamente relacionados com elas, nós exalamos o gás carbônico que elas absorvem e recebemos o oxigênio que elas exalam. Sem dúvida nós necessitamos de nossa mãe antes de nascermos, mas, depois, sua existência não nos é indispensável para seguirmos vivendo. Podemos viver sem nossos pais, irmãos e amigos, mas não podemos viver sem as árvores.

A independência física não é possível.

No campo do Ser Supremo, nós somos independentes, mas no campo do universo somos interdependentes. O que é independência no campo do Ser Supremo é interdependência no campo físico. E a finalidade de nossa vida é realizar essa interdependência. Temos que fazer tudo para melhorar a vida de todos. Estamos no mundo para servir. Ninguém deve ter orgulho de não querer dar nem aceitar ajuda.

No campo físico todos somos servidores mútuos, e aquele que não quer servir, que quer somente desfrutar dos prazeres, é um ladrão.

*Swami Tilak*

**Jean Klein** (1916/1998) é um talentoso músico, médico, que mais tarde se tornou escritor de temas espirituais. No início dos anos 60, introduziu a abordagem não-dualista ou *avaita vedanta* no ocidente, tornando-se um mestre respeitável. Seus ensinamentos influenciaram o trabalho da *International Association of Spiritual Psychiatry*, fundada em 1994.

Sua primeira experiência espiritual ocorreu aos 17 anos, quando percebeu a unidade subjacente de toda manifestação. Em 1950, ouvindo um chamado interior, ele foi à Índia, onde permaneceu por vários anos. Embora ele tenha dito que não estava à procura de um guru, mais tarde, encontrou seu mestre e foi iniciado na sabedoria tradicional.

Em sua simplicidade, ele nunca se considerou um mestre: “As pessoas chegam a mim. Nunca me considere um professor, portanto, nunca demandei estudantes. O professor surge apenas quando é chamado a ensinar.”

A linguagem empregada pelo Dr. Klein vai além da atividade mental, apontando diretamente para o núcleo, onde tudo o que pertence ao mundo manifesto é integrado: “Você é a consciência primordial. A vida é somente a consciência primordial. Entre dois pensamentos ou duas percepções você é. Há momentos em sua vida em que o pensamento desaparece completamente, mas, mesmo assim, você é.”

O diálogo a seguir está disponível em inglês no endereço:  
<http://www.omalpha.com/jardin/klein-en-imp.html>

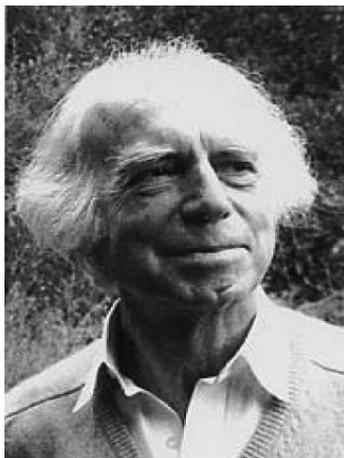
## Aberto ao Desconhecido

“O desejo vem do que você mais deseja”

Uma conversa com Jean Klein, em Delphi, Indiana, USA, 1990

**Pergunta (P)** – Se eu já sou fundamentalmente livre, então, por que eu não me sinto assim?

**Jean Klein (JK)** – O único obstáculo é a sua crença de que você é uma entidade independente e você está arraigado a essa crença. Ela pertence à personalidade inventada pela sociedade, pela educação, pelos credos, pelas informações em segunda mão e por todos os tipos de leitura. Você tem-se identificado com este “eu” fictício e vive de acordo com essa perspectiva. Você olha e contata com as coisas ao redor, sob esse ponto de vista, porque a personalidade é um objeto como outro qualquer. Portanto, você vive um relacionamento objeto-objeto. No momento em que você se torna consciente disso, surge a oportunidade mais importante para perceber como este *insight* age sobre você. Até agora, seu cérebro tem funcionado sob o



padrão de tomar o que você é de outrem e, quando esse padrão, de repente, colapsa, ocorre uma “reorquestração” de toda sua energia e uma transformação no seu ser. O velho reflexo, que estava profundamente enraizado, pode surgir ocasionalmente, mas, a diferença é que, agora, você está consciente disso. Você ignora porque esquece. Por que se colocar em uma prisão de fragmentação (mental)? Você é o todo, o universal.

**P** - Isso é uma percepção que você tomou de outrem ou é um pressentimento?

**JK** – Essa percepção livra a mente do pensamento errôneo. A percepção vem de sua real natureza, mas, com frequência, a mente apropria-se dela, parecendo-se, então, como um ponto, uma experiência no espaço e no tempo. Em si mesmo, essa percepção é constante.

**P-** A percepção de que você não é uma personalidade é como um raio de luz em uma sala escura?

**JK** – Sim, você ainda está na sala escura, embora exista luz lá. Você deve dar-se totalmente a essa luz, e ela o levará até sua fonte. Então, haverá um súbito momento, quando você não mais estará no escuro e será completamente tomado pela luz. Essa é a minha experiência.

**P** - A mente está identificada com os objetos, mas ela os governa. Existe algo, além de estar simplesmente “aberto”, para ajudar a mente a se livrar de suas amarras?

**JK** – O estado natural é um não-estado de não-conhecimento, de não-conclusão. Quando existe conhecimento, existe um estado. Mas, sua verdadeira natureza é não-conhecimento. É uma total ausência de tudo o que você pensa que é, que é tudo o que você não é. Nessa total ausência daquilo que você não é, existe presença, mas essa presença não é sua. É a presença de todos os seres viventes. Você não deve tentar estar aberto. Simplesmente, você está aberto. Quando você diz “devo estar aberto”, isso cria um estado. Quando você diz “eu vou meditar”, você cria um estado. Você é meditação. Quando você vai para um assim chamado estado de meditação ou abertura, você é como um jumento no estábulo.

**P** – O que é inteligência?

**JK** – Inteligência é um comportamento espontâneo, criativo. Quando você está livre da personalidade, do “eu-conceitual”, quando você está livre da memória fisiológica, então, você está aberto à inteligência. Essa inteligência já está em você, é inata.

**P-** Então, está fora de questão que uma pessoa seja mais inteligente ou menos inteligente?

**JK** – Quando você é inteligente, não existem adjetivos, como quantidade ou qualidade na inteligência, que se manifesta como ação correta. Ação correta significa deixar que a situação diga o que é necessário,

não o contrário, que você diga à situação o que é necessário. Quando você observa pacientemente a situação e aguarda o desenrolar dos fatos, sem dúvida alguma, você ficará surpreso com o que a situação lhe dirá. Então, haverá ação espontânea, sem a premeditação que acompanha o ego. Essa espontaneidade não se desenrola mediante a discriminação da mente. Nem tampouco, pode ser confundida com a impulsividade, que apenas aparentemente desenrola-se através da discriminação da mente, embora seja baseada nos velhos padrões de comportamento, de reações. A ação inteligente, ou espontânea, ocorre naturalmente no momento que existe pura percepção ou percepção sem conceituação.

**P** – Em muitos ensinamentos de diferentes tradições e sistemas filosóficos, somos encorajados a viver dentro de certas medidas, como, por exemplo, não fazer nada em excesso, seguir “o caminho do meio” e coisas do gênero. Ou somos incentivados a seguir determinado tipo de dieta ou modo de vida. O que você acha disso?

**JK** – No plano fisiológico, podemos dizer que somos aquilo que absorvemos. À medida que entramos mais em contato com o funcionamento e as sensações do organismo corpo-mente, perceberemos como as coisas que absorvemos agem sobre nós. Você observará como aquilo que ingere – não apenas através da boca, mas, também pela pele – afeta seu despertar e bem-estar pela manhã. Você estará interessado em como o corpo se sente antes de ir para a cama à noite ou após a cesta. Tudo isso o chama para a observação; não como a concentração de um cachorro caçador, mas por meio de uma observação relaxada, sem nenhuma intenção associada. Então, nessa observação livre de reação, sua ação é inteligente. Quando o corpo sentir alguma falta, certos elementos serão acrescentados e, quando sentir um peso, certas coisas serão evitadas, até você vir para o corpo funcional, onde a luz, a energia do corpo expandida, é liberada. Nenhum outro sistema pode trazer-lhe tal conhecimento de como funciona o organismo. Apenas com a observação livre de reação poderá perceber os fatos como eles são.

Tudo isso, apenas no nível da observação. Simplesmente, observe, em estado de abertura e você chegará à abordagem correta.

**P** – Qual o papel do sexo na vida?

**JK** – Quando você ama alguém e é o próprio amor, enxergará no outro apenas amor. E pode haver um momento, o qual você não pode projetar, quando gostaria também de expressar essa unidade no nível físico. Isso é puro ato de amor. O ato de amor deveria ser entendido desse modo; do contrário, é um desvio. Não é necessário que o amor verdadeiro se expresse por meio da relação sexual. A unidade pode ser expressa em um olhar, em um toque, em uma fragrância.

**P** – Por desvio, você quer dizer um ato de prazer, uma espécie de escape e não uma expressão de alegria do estado de unidade?

**JK** – Quando você busca o prazer, existe também a dor.

**P** – E sobre o ato de amor para se ter crianças? Também é um desvio?

**JK** – Não, se for para concretizar a unidade. É de se esperar que uma criança seja o resultado da unidade, onde o amante ou a amada estão ausentes e, somente, permaneça o amor.

**P** – Se o amor, onde não existe o amante ou a amada, é atemporal, então, do ponto de vista supremo, não-social, pode não haver um momento atemporal de unidade, mesmo quando exista um relacionamento não-duradouro?

**JK** – Concordo perfeitamente. Onde existe intenção, voltada para o prazer ou para gerar uma criança, a unidade não é expressa, porque existe ainda a dualidade, ou seja, há alguém esperando alguma coisa. Então, existe tensão e antecipação. E é interessante perceber que, com frequência, a criança não aparece, porque o amor está obstruído de sua expressão máxima.

**P** – O que você acha das tradições religiosas que apregoam que devemos fazer sexo com o único propósito de gerar crianças?

**JK** – Não há um “devemos”. Quando acontecer um momento de expressão do amor, entendido como comportamento espontâneo, essa espontaneidade é o comportamento correto.

**P** – Quando a arte é verdadeira? É quando não existir um propósito ou uma causa?

**JK** – Primeiramente, vamos esclarecer o que é arte. Quem produz arte está em atitude de agradecimento. Digo isso porque essa pessoa agradece por “ser permitida ser”. Permitir-se, estar em alegria e em estado de equanimidade, capacita o artista a produzir arte para compartilhar sua alegria. De certo modo, a arte aponta diretamente para nossa real natureza. A ciência da arte é para libertar nossa expressão do lado material, ou seja, a criação deveria levar-nos além dos cinco sentidos. É para nos libertar da matéria e também das idéias. A arte deveria ser concebida de tal modo que provocasse um encontro com o observador. Para que isso possa acontecer, deve ser deixado um espaço para participação do observador. Isso quer dizer que o artista deve saber exatamente onde parar, o que não colocar, para propiciar o encontro entre o artista e o observador. Então, o observador, quando convidado a participar, completará o trabalho. Isto é o que significa a verdadeira pintura, música, arquitetura, poesia, dança. Esse encontro é a meta, se assim podemos caracterizar a necessidade de uma meta para o trabalho artístico.

**P** – Então, quando existem muitas palavras ou imagens, quando o trabalho está muito congestionado, não há espaço para o observador ser criativo?

**JK** – Exatamente. Deve haver um espaço no trabalho, e ele aparece quando o artista, enquanto “um artista”, está ausente. Quando o artista está presente no trabalho, a arte cessa e se torna uma peça de expressão de sua personalidade, adequada apenas às discussões intelectuais de analistas de divã. Quando aquele que escreve ou pinta não está presente, haverá naturalmente uma economia de expressão. Veja, por exemplo, um par de imagens expresso em poucas linhas na poesia *haiku*<sup>1</sup>, que pode evocar um campo de emoções no leitor.

**P** – Se podemos dar um exemplo do teatro, em que ponto o ator deveria parar, para haver esse encontro com o espectador?

**JK** – Depende do papel que você representa. Mas, em qualquer caso, o ator deve conduzir a platéia consigo. Ele não deve dominá-la com sua personalidade ou técnica. Na arte refinada, o ator dá a quantidade de estímulo apropriada. Se der estímulo de menos, seu papel fica insípido como uma comida sem sabor. Se o der demais, a platéia sente-se enauseada. Quando o ator dá-lhe a oportunidade de ser criativa para completar o papel, naturalmente, surge uma alegria própria da criação conjunta. Assim, a platéia sente-se em um estado passivo-ativo. Ao mesmo tempo em que ela escuta, completa aquilo que intencionalmente não foi revelado. A arte é expressar o inexpressável.

**P** – Através da não-expressão ...?

**JK** – Sim. Quando o “eu” não interfere, há uma economia de expressão, mas muita economia também caracteriza interferência, porque existe muita intenção. Não interferir, também é interferir.

**P** – O que é a felicidade?

**JK** – Quando se diz “estou feliz”, não se está feliz, porque nesse momento criou-se um estado de felicidade. Quando se é verdadeiramente feliz, não passa pelo pensamento dizer “estou feliz”, porque, nesse momento, aquele que reconhece o estado de felicidade está ausente, e você estará em toda sua glória e totalidade. A felicidade é não-causal. Você pensa que existe uma causa – um belo carro, uma bela mulher, muito dinheiro etc. –, mas, quando observa profundamente o estado de felicidade, verifica que existe somente a felicidade, sem alguém que esteja feliz e sem uma causa. Esse estado é sua real natureza. O que obstrui sua verdadeira natureza, a felicidade, é que, consciente ou inconscientemente, você projeta uma causa.

**P** – Muitos desejos surgem, trazendo-me contínua agitação. Como posso lidar com os desejos?

**JK** – Quando você olha profundamente a motivação de suas ações, verificará que elas, geralmente, estão voltadas à sobrevivência do “eu-conceitual”, a pessoa. É importante estar consciente disso. Quando você sente o desejo de estar feliz, segue totalmente este desejo.

Fundamentalmente, todos os desejos levam à fonte do desejo, que é o desejo de estar sem desejos, ou livre dos desejos. Mas nós seguimos o desejo como seguimos a sombra projetada pela árvore, e chegamos à árvore.

**P** – Podemos distinguir tipos de desejo ou o desejo é só um?

**JK** – O desejo provém do que você mais deseja. “Ser o Ser” vem do Ser. Quando você segue o desejo, acontece um tipo de “reorquestração” das energias que estavam dispersas, e que, agora, tornaram-se centradas. Portanto, não tem sentido dizer: “você deveria ser como isto ou aquilo”. Isto ou aquilo é o resultado da experiência, da profunda experiência.

**P** – É fato que estamos identificados com o chamado “corpo denso”. Se uma pessoa querida morre, freqüentemente, não podemos superar o pesar, a perda. O que você pode dizer sobre isso?

**JK** – Antes de morrer, uma pessoa deve libertar-se da identificação com o corpo. Se durante cada dia da vida, ela não consegue desvincular-se dessa identificação, será muito difícil quando chegar o último momento. As pessoas que estão ao redor daquele que está morrendo podem tornar-se um obstáculo, porque a família e os amigos apegam-se à personalidade, impedindo a partida. Isto se aplica não apenas aos presentes, mas aos ausentes também. Freqüentemente, a família é um obstáculo.

**P** – Às vezes, em encontros como esse, as perguntas não surgem, permanecendo incompletas; por conseguinte, não posso expressá-las. Você poderia dizer alguma coisa?

**JK** – Quando as perguntas não surgem à formulação, apenas permaneça tranqüilo. Somente por meio de sua tranqüilidade a pergunta poderá clarear-se.

**P** – Então, é importante que a pergunta seja claramente formulada?

**JK** – Sim. Mas não antecipe a resposta. Mantenha a pergunta, então, você abrir-se-á para a resposta. A resposta verbal é apenas uma indicação. A resposta formulada

nunca (...) o nível deve habitar o silêncio. O silêncio deve habitar a consciência. Então, a coisa é completamente compreendida. O que aparece é a pergunta, mas, o que não aparece é a resposta. Vivencie intensamente a ausência de formulação. No nível da mente, nós usamos símbolos, mas devemos chegar àquilo que eles simbolizam. Quando temos uma pergunta, devemos contemplá-la sem forçar uma conclusão.

Se tentarmos entender por meio da memória, do passado, nunca obteremos uma resposta total. Quando você vive com a pergunta em atitude amorosa, não a tocando, não a forçando, ela comporta-se como uma criança, que talvez um dia lhe conte seus segredos.

**P** – O que pode ajudar-nos a discernir entre a resposta advinda da mente da resposta proveniente do silêncio?

**JK** – A compreensão que surge da mente guarda um conflito. Você tem que aceitar os fatos. A solução e a resposta estão nos fatos. Aceitar os fatos significa perceber as coisas como elas são. Na aceitação incondicional dos fatos, a verdade revela-se. A mente pode permanecer clara quando está estabelecida em sua totalidade, em sua globalidade; de outro modo, permanece fragmentada. Você pode realmente conhecer os fatos pela sua totalidade, quando não estiver presente o conhecedor (NT: que se manifesta através da mente fragmentada), mas quando permanecer somente o conhecer. Às vezes, o ego surge e questiona a totalidade e o joga novamente na dúvida. Não caia nessa armadilha.

**P** – Você não diria que, na dúvida, um certo ceticismo é uma ferramenta muito importante para nos prevenir de cair em crenças?

**JK** – Não. O ceticismo significa antecipação. Como você pode compreender por meio da projeção do resultado? Na dúvida, você nunca pode estar feliz. O deixar-se seduzir por um sistema de crenças é fruto da mente preguiçosa, que procura uma solução rápida. Uma mente inquiridora, não a cética, é a única ferramenta necessária.

**P** – Muitas escolas e ensinamentos dizem que eu tenho que ajudar as pessoas, mas,

freqüentemente, esse “tenho que” não surge automaticamente. Qual é a sua opinião?

**JK** – O “tenho que” ajudar nunca é espontâneo. Quando a necessidade de ajuda surgir, ajude. Mas, não se torne um benfeitor por obrigação, um benfeitor profissional.

O ideal é ajudar espontaneamente, mas, até que alcancemos este ponto, não será dizendo “tenho que”, que chegaremos a esse ponto – não é?

O “tenho que” faz de você um idiota, um obtuso. Livre-se do “tenho que”. Quando uma criança cai, você não pensa: “Terei que erguê-la?”. Não, você simplesmente age. Quando você tem sede, toma água. Não crie um problema na vida, onde ele não existe.

**P** – Às vezes, a ajuda acarreta um custo psicológico.

**JK** – Quem sofre?

**P** – Quem tenta ajudar.

**JK** – Mas, quem sofre? Encontre-o. Quem é esse “eu” que sofre? Apenas um objeto pode sofrer, mas, você não é um objeto. Você conhece o sofrimento, você é o conhecedor do sofrimento.

**P** – Não atingi esse ponto em que eu sou o conhecedor do sofrimento.

**JK** – Você não entendeu, mas, talvez, entenda amanhã de manhã.

**P** – Por favor, fale-nos sobre o *satsang*.

**JK** – Primeiramente, diga-me o que você entende por *satsang*.

**P** – O significado usual da palavra é estar na companhia de boas pessoas, de estar próximo de alguém abençoado.

**JK** – Mas, essa definição depende completamente do plano que você considera. No nível da mente, no nível do “meu”, você nunca está em boa companhia. Você está constantemente no “eu quero, eu preciso, eu devo”. Aqui, você nunca pode estar ou ter boa companhia, porque a boa companhia começa com você mesmo. Um verdadeiro mestre não se vê como um mestre. Ele ou ela simplesmente dá sem pedir nada em troca. Ele toma-se por nada e desse modo desperta um

estado de vacuidade em você quando ele diz: “Você é nenhuma coisa”. Essa é a verdadeira comunhão; essa é a perfeita companhia.

**P** – Você disse que o mestre não pede nada. Então, o mestre não guarda nenhuma esperança ou expectativa sobre o discípulo?

**JK** – Tudo é possível para um mestre. Ele predica o que se ajusta ao momento. Ele não antecipa qualquer resultado, porque está totalmente no presente.

**P** – O que o mestre mais quer de seu discípulo?

**JK** – Que ele se liberte de si mesmo. Então, haverá comunhão no amor.

**P** – Quais são as qualidades de um bom discípulo?

**JK** – Ânsia. Um sincero desejo de libertar-se de si mesmo, da personalidade, e, então, ele ou ela não é. Uma pessoa tem que estar madura para procurar a libertação. Veja quanta energia é gasta para se obter dinheiro ou para agradar seu querido ou para alardear sua personalidade. Perceba quanta energia é despendida para se tornar admirado. Comece dispensando uma fração desta ansia, por meio da auto-inquirição, e você perceberá a beleza do sabor que isso tem. Essa beleza o levará além de todas as expectativas.

**P** – Uma pessoa está errada em querer fazer muitas coisas na vida?

**JK** – Qual é o propósito de se fazer muitas

coisas? Qual o motivo para se fazer muitas coisas? Você percebe a besteira intrínseca disso tudo?

**P** – Você pode fazer muitas coisas, porque você gosta de fazer muitas coisas. Necessariamente, isto não é uma doença.

**JK** – Isto é simplesmente escapismo, porque ainda não se tornou profundamente orientado. Então, você sente-se aborrecido.

**P** – O que é a avareza espiritual? É a necessidade de aprender mais e mais?

**JK** – Você está criando uma fronteira, que certas coisas não são espirituais, não é? Tudo é espiritual e tudo é belo.

**P** – Se aquilo que o homem procura está nele, por que ele se esqueceu disso? Por que isso não é percebido a cada momento?

**JK** – Novamente o “por quê”? Não há nada espiritual ou não-espiritual. Tudo é espiritual. Tudo se torna espiritual quando se refere ao plano de fundo, ao silêncio. É o silêncio que torna as coisas sagradas, e é sagrado quando se refere à “Consciência Última”. Então, isso deixa de ser um objeto, porque é uma expressão da Consciência. Não se esqueça: não existem dois, existe somente Um.

---

<sup>1</sup>Pequenino poema japonês que surgiu no século XVI

Não-espaço.  
Não-ar, não-fogo.  
Não-terra, não-água.  
Mesmo assim, Existência.  
(ncg)



Necessitamos encontrar a resposta a quatro perguntas fundamentais:

Quem sou eu?  
Qual é a natureza do mundo?  
Qual é a minha relação com o mundo?  
E como posso amar e servir a todos?

*Swami Tilak*

# Histórias & Ditos de Sabedoria

Ramesh Balsekar diz que a aceitação é o desabrochar da compreensão através do Jnana Yoga, enquanto a rendição é a decorrência natural do processo do Bhakti Yoga, e o desapego é outro termo que resume a culminância dos dois processos. “Eles realmente significam viver no momento presente, sem apego a nada”.

\* \* \*

## Do Sufi (mística muçulmana):

Havia um homem santo, um Sufi. Ele vivia tranqüilamente em uma pequena casinha. Então, uma jovem mulher, que vivia nas cercanias, ficou grávida. Todos queriam saber quem era o pai da criança. A jovem não quis dizer o nome de seu amante, e acabou incriminando o Sufi. Toda a comunidade insistiu que o Sufi assumisse a responsabilidade pelo crescimento da criança. Eles foram até sua casinha, e ele disse: “Tudo bem, podem deixar a criança aqui”. Ele fez de tudo, com os meios que dispunha, para o desenvolvimento da criança. Dois ou três anos mais tarde, a mãe arrependeu-se e ficou muito triste. Ela e seu amante casaram-se e acabaram confessando que o Sufi não era o pai da criança. Eles foram até o Sufi e disseram: “Nós sentimos muitíssimo pelo erro que cometemos. Por favor, devolva-nos a criança”. Ele disse: “Tudo bem, levem-no”.

\* \* \*

Nos dias dos pequenos reinos havia uma data para celebração. O rei, os ministros e todas as pessoas importantes reuniam-se nesta ocasião. Todos tinham seus acentos reservados de acordo com a hierarquia. Obviamente, o trono do rei estava lá e o primeiro-ministro aguardava a chegada do rei, para dar início à cerimônia. Inesperadamente, adentrou ao salão um místico Sufi vestido aos farrapos, encaminhando-se diretamente ao trono e lá sentando, para o espanto do primeiro-ministro. Perguntou o ministro: “O que você pensa que está fazendo”? Respondeu o Sufi: “Estou apenas sentado aqui”. Disse o ministro: “Você nem mesmo é o primeiro-ministro, porque eu sou o primeiro-ministro”. Disse o

Sufi: “ Eu sou mais que o primeiro-ministro”. Perguntou o ministro: “Você é o rei”? “Não, não sou o rei. Sou mais do que isso”. “Você é o imperador”? “Eu não sou o imperador. Sou mais do que isso.” “Você é o profeta”? “Não, eu não sou o profeta. Sou mais do que isso”. Finalmente, exasperado, o primeiro-ministro perguntou: “Você é Deus”? O Sufi respondeu: “Não, eu não sou Deus. Sou mais do que isso”. Então, horrorizado, o ministro disse: “Mais do que Deus significa que não existe nada.” Então disse o Sufi: “Você está correto. Eu sou Esse nada<sup>1</sup>”.

\* \* \*

Mulla Nasruddin uma vez declarou que sempre se sentia miserável, mas de repente um dia ele tornou-se uma pessoa feliz.

A população inteira da Vila, onde ele morava, estava perplexa vendo aquele homem sempre deprimido, sempre vendo o lado negro das coisas e repentinamente ele estava alegre.

Até então, ele era um homem que sempre estava pessimista, que sempre olhava os espinhos.

Certa vez, houve uma excelente colheita no pomar de Nasruddin. Havia tantas maçãs que as macieiras estavam exuberantemente carregadas. Um vizinho então perguntou se agora ele tinha algum problema:

- Nessa estação a colheita foi tão privilegiada que desta vez choverá ouro! O que você pensa disso?

Com grande pesar Nasruddin disse: - Realmente, tudo parece estar bem, mas eu não terei maçãs estragadas para alimentar os animais.

1 NT: “nothing” ou melhor “no thing”, ou “não-coisa”

Você pode perceber que um homem assim sempre se sente miserável. “Onde irei encontrar maçãs estragadas para alimentar os animais?” Todas as maçãs estavam ótimas, nenhuma estragada, esta era a sua dificuldade.

Então, de repente, aquele homem estava feliz e as pessoas da Vila estavam curiosas. Eles perguntaram: - Você está feliz Nasruddin, qual é o segredo?

Disse ele: Eu aprendi a cooperar com o inevitável. Após muitos anos de um debate interior, eu percebi algo. Agora decidi que assim como deve ser, será. Agora estou cooperando com o inevitável, agora não tenho mais razão para ser infeliz. Agora sou feliz.

### **Do Hinduísmo:**

Um Brâmane banhava-se no rio, quando se apercebeu que um escorpião afogava-se. Então, ele levantou o escorpião e colocou-o em terra firme, mas antes que ele o colocasse no chão, o escorpião picou sua mão. Muitas pessoas estavam sentadas nas proximidades observando o fato e alguém disse: “Que tolice você fez! Você o poupou da morte somente para ser picado”. O Brâmane respondeu: “Fiz o que tinha que fazer de acordo com minha natureza, e o escorpião também fez o que o que fez de acordo com sua natureza”.

\* \* \*

O Rei Janaka ainda reinou, mesmo depois da iluminação ter acontecido. Ele desempenhava todas as suas responsabilidades, incluindo os prazeres e entretenimentos próprios de um reino. Nessa época, um guru tinha um discípulo bastante interessado na verdadeira compreensão, mas que dava extrema importância ao asceticismo. O guru mandou o discípulo ao Rei Janaka. O discípulo chegou na corte ao entardecer e encontrou o Rei desfrutando de seu costumeiro entretenimento. Uma festa acontecia com a performance de jovens dançarinas e tudo o mais que se espera de uma festa da realeza. Então o discípulo pensou: “Por que meu guru me mandou aqui? Tudo não passa de entretenimento. O Rei Janaka desfruta de

tudo isso, do mesmo modo que um homem rico”. O Rei disse-lhe: “Vá aos seus aposentos e descanse. Às 6 horas da manhã, eu lhe apanharei para uma caminhada pelos jardins e então falaremos sobre as coisas que o seu guru pediu que você discutisse comigo.” Então, como combinado, na manhã seguinte, o Rei apanhou o discípulo. Assim que eles começaram o passeio, o discípulo percebeu um grande incêndio nos aposentos que ele havia passado a noite. “Vossa Majestade, está havendo um fogo lá”. Disse o Rei: “Sim, sim, sim! Vamos conversar”! Poucos passos a frente o discípulo novamente falou: “Está havendo um fogo lá”. E o Rei disse: “Sim, sim. Vamos conversar”. O discípulo deu mais uns poucos passos e, sem poder mais controlar-se, falou: “Vossa majestade deve ter muitas roupas, mas somente minha outra tanga está pendurada lá para secar.”

Ser desapegado é muito diferente de ser um asceta.

\* \* \*

### **Do Hassidismo (mística judaica):**

Um Rabino de profundo entendimento vivia em um pequeno quarto, sem bancos para sentar-se. Havia apenas uma mesa que servia de cama à noite. Qualquer pessoa que viesse visitar-lhe, sentava-se no chão ou ficava de pé. Certa feita, um de seus visitantes disse-lhe: “Rabino, onde está sua mobília?” O Rabino replicou: “Onde está a sua?” “Rabino, eu sou um visitante, estou só de passagem”. “Eu também”, disse o Rabino.

### **Do Zen:**

Um camponês vivia nos dias em que aconteciam lutas entre pequenos reinos na China. Esse camponês tinha um filho. Seu filho arava um pequeno campo com a ajuda de um cavalo. Um dia, o cavalo fugiu. Os vizinhos vieram e lhe disseram: “Isso é muito mal. Que má sorte!” “Talvez”, disse o camponês. No dia seguinte, o cavalo retornou com meia dúzia de outros cavalos selvagens. Os vizinhos retornaram e lhe disseram: “Que tremenda sorte!” “Talvez”, repetiu

o camponês. No terceiro dia, enquanto o filho do camponês tentava adestrar um dos cavalos selvagens, caiu e quebrou sua perna. Novamente, os vizinhos vieram e lhe disseram: “Que má sorte!” E o camponês disse: “Talvez!” No dia seguinte, os homens do rei vieram para recrutar jovens fortes e saudáveis para lutarem no seu exército. Quando eles encontraram o filho do camponês com a perna fraturada, deixaram-no para trás. Então, novamente, os vizinhos vieram, dizendo que toda aquela má sorte havia se tornado uma coisa muito boa. Novamente, disse o camponês: “Talvez!”

\* \* \*

### **Do Tao:**

“Quem governa os homens vive em confusão, e quem é governado pelos homens vive em sofrimento”. O Tao, entretanto, não deseja influenciar-se pelos outros, nem ser influenciado por eles. O modo de livrar-se da confusão e do sofrimento é viver com o Tao na terra do grande vazio. Se um homem está atravessando um rio e o seu barco colidir com um outro barco vazio, mesmo que esse homem seja de temperamento mau, ele não se tornará muito irado. Mas se naquele barco estiver um homem, ele gritará com esse homem para que conduza corretamente. Se seu grito não for ouvido, ele gritará repetidas vezes e, por fim, amaldiçoará o homem. Do contrário, se o barco estiver vazio, não haverá gritos, nem ira. Se você puder esvaziar seu barco, na travessia do rio do mundo, ninguém vai opor-se a você. Ninguém vai lhe machucar. Aquele que pode livrar-se de seus feitos e do reflexo da dor perde-se no meio das massas. Ele fluirá no Tao sem ser visto. Fluirá como a vida, sem nome e sem morada, simples e sem destino. No mundo das aparências, ele não será considerado mais do que um tolo. Seus passos não deixarão rastros. Ele não terá poder, feitos, nem reputação. Uma vez que não julga, ele, também, não será julgado. Assim é o homem perfeito. Seu barco está vazio.

\* \* \*

## **Consciência**

O rei falou para o sábio: “Dar-lhe-ei metade do meu reino se você me mostrar onde está Deus”. O sábio replicou: “Dar-lhe-ei duas vezes vosso reino se mostrardes onde Deus não está”.

## **Oração**

A oração nas palavras de Soren Kierkegaard: No começo, quando começava a orar, eu costumava falar demais com Deus. Logo depois, compreendi a tolice que estava fazendo. Como a palavra pode ser oração? A oração pode somente ser um profundo escutar, não um falar. Você tem que estar em silêncio para escutar Deus. Você tem que estar tão silencioso, para que o silêncio e a tênue palavra de Deus possa penetrá-lo. Nesse silêncio, o divino é revelado. Você deve estar passivo e, ainda assim, alerta, aberto e totalmente receptivo. De outro modo, sua oração de palavras será uma perda de tempo e de energia. A oração não é algo da mente, ela é totalmente do coração. As palavras não são apenas desnecessárias, elas são um obstáculo. A oração não pode ser efetiva, a menos que exista a mais profunda convicção que “eu não sou ninguém, incapaz de viver sem Seu suporte”. A eficácia da oração não depende da intensidade com que você mendiga, mas do profundo estado receptivo com que você ora. A única real oração é “Seja feita a Tua vontade”. Quando a mente está inoperante, você está em oração.

A oração nas palavras de Mahatma Gandhi: A oração é não um pedir, é um anseio da alma. É uma admissão diária das nossas próprias limitações. ... É melhor na oração ter um coração sem palavras, do que palavras sem um coração.

\* \* \*

Há uma história curiosa sobre um santo *bhakta* muito amado e conhecido em Maharasta, centro-sul da Índia, chamado Tukaram. Ele escreveu mais de cinco mil versos, e nos versos iniciais ele costumava orar ao seu deus pessoal Vitala, um aspecto do Senhor Krishna: “Vitala, para um *jnani* (sábio) tu far-se-á entender através de tua

impessoalidade; mas para mim, vida após vida, por favor, permaneça na tua forma pessoal para que eu possa adorá-lo". Mais tarde, quando o Conhecimento aconteceu, o mesmo Tukaram disse ao seu deus: "Tu és um trapaceiro, sabias que não havia diferença entre tu e eu, e mesmo assim me fez adorarte por todos esses anos". Em outro verso, ele escreveu: "Ó tolos! Por que vão aos templos? Por que não adoram o Deus interior?"

Em "*Assim Falou Zarathustra*", de Friedrich Nietzsche, Zarathustra deu sua última mensagem ao seu discípulo: O que tinha que ser dito já foi dito. O que tinha que ser compreendido já foi compreendido. Agora se esqueça de tudo o que disseram e se esqueça de tudo o que eu disse, exceto esta última mensagem: Cuidado com Zarathustra!

### **A Correnteza do Rio**

Um rio de águas límpidas passava ao longo de uma vila. Suas águas seguiam seu curso, deslizando majestosamente em silêncio sobre todos: ricos e pobres, bons e maus. As pessoas, a seu modo, agarravam-se firmemente aos galhos e rochas das margens, resistindo à correnteza. Agarrar-se era seu modo de vida, porque era assim que eles haviam aprendido. Por fim, uma pessoa disse: "Estou cansado de agarrar-me. Não havia

ainda percebido, mas devo confiar que a corrente sabe para aonde está indo. Vou deixar-me levar para aonde ela for. Agarrando-me assim, morrerei de tédio". As outras pessoas disseram: "Tola! Deixando-se levar pela correnteza que você reverencia, por fim, ela arrastar-lhe-á, derrubando-o e esmagando-o contra as rochas, e você morrerá mais rápido do que se morresse de tédio". Mas ela não deu atenção, e tomando uma respiração profunda, mergulhou, deixando-se levar pela correnteza, sendo logo levada sobre as rochas. Assim que aquela pessoa se recusara a agarrar-se, ela foi suspensa do fundo pela correnteza, livrando-se de dano. Todos que observavam ficaram surpresos e gritaram: "Vejam, um milagre! Uma pessoa como nós, e mesmo assim flutua. Um messias veio para nos salvar." E a pessoa disse: "Não sou mais messias do que vocês. O rio deleita-se em nos suspender, se não nos importarmos em nos deixar levar. Nosso verdadeiro trabalho é nossa viagem, essa grande aventura." Mas todos gritaram ainda mais: "Salve-nos! Salve-nos!" Permanecendo agarrados nos galhos e rochas. E quando olharam novamente, ela havia ido, deixando-os a sós, enquanto eles louvavam ao salvador. (*extraído do livro Illusions de Richard Bach*)



# Quem é Ajja? Um Encontro com o Absoluto

Esta entrevista foi realizada por *Andrew Cohen*, editor da *WIE Magazine (What Is Enlightenment?)*, publicada na edição número 14 de 1998. Essa matéria está disponível em inglês no endereço <http://www.wie.org/j14/ajja.asp>

## Introdução

Em anos alternados acontece no Vivekananda Kendra Ashram, nos arredores de Bangalore - Índia, um seminário intitulado "Pesquisas e Aplicações nas Regiões Pouco Exploradas do Yoga". Os temas estão sempre relacionados entre a ciência e a espiritualidade, às pesquisas sobre a consciência e à aplicação médica do yoga. Na minha primeira visita, eu não sabia o que esperar, mas na segunda, como convidado para falar sobre auto-realização, percebi que nesse seminário qualquer assunto era possível. Nesse evento, o sagrado e o mundano mesclavam-se em vários níveis, simultaneamente, numa incomum sorte de caracteres juntos formando um tipo de sopa que somente a Mãe Índia poderia cozinhar. Mas, a despeito de saber disso, quando retornei para o sul da Índia, em dezembro último, eu não tinha a idéia de que teria a rara oportunidade de encontrar-me com a mais preciosa gema - um *jnani* (sábio) totalmente iluminado, aquele que realizou o Ser Absoluto.

Ajja ou "avô", como ele é afetuosamente chamado por todos que o conhecem, é um vívido exemplo do extraordinário legado espiritual da Índia, e sua história pessoal é estranha e misteriosa, ou de certo modo um milagre. Nascido em 1916, Ramachandra era um próspero fazendeiro que, embora não expressasse interesse particular nos assuntos espirituais, era tido como possuidor de uma incomum pureza de coração e rara simplicidade.



Um dia, aos 36 anos, sem nenhuma razão aparente, Ramachandra foi acometido por uma terrível dor no coração, que gradualmente espalhou-se pelo corpo inteiro. Por seis meses ele sofreu, com o que ele descreve como uma torturante dor física, e toda sua família tratou desesperadamente de encontrar a causa de tanto sofrimento. Os esforços foram inúteis, porque ninguém foi capaz de encontrar a causa do seu tormento. Então, como se de repente, da mesma forma

que havia surgido, a dor desapareceu sem deixar rastros. Embora ele nunca tivesse sido um pensador agudo, essa experiência provocou uma profunda inquirição que se estendeu por vários meses. Ele perguntava-se: "Que dor foi essa que torturou meu corpo?" "O que era a escravidão?" "O que era a liberação?" Porque na sua simplicidade e pureza de mente ele não tinha sido capaz de penetrar antes na raiz dessas questões. O que ele encontrou em sua investigação, é que a dor é escravidão, e que a raiz da escravidão é o *karma* (ação). Ele apercebeu-se que o *karma* é criado pela mente, e a mente, como o repositório de todos os pensamentos, está relacionada com o pequeno ser (ego). Na última noite de sua busca interior ele perguntou-se: Qual a raiz da possessão mundana pelo dinheiro? E concluiu que o dinheiro era a coisa mais importante no mundo, e que todo medo e insegurança estão enraizados no apego ao dinheiro.

Nesse instante ele experimentou uma visão poderosa, que era simultaneamente

gloriosa e terrível. Na sua frente apareceu uma mulher extremamente bela, cujo corpo inteiro era vermelho, e para seu pavor, de sua boca jorrava sangue em profusão. Ele a reconheceu como a morte encarnada, e depois de contemplá-la por um tempo ele teve um agudo *insight*: a raiz do dinheiro estava na possessão, e a possessão era a morte. Então, a forma feminina desapareceu e uma porta apareceu, nesse ponto a última inquirição surgiu interiormente. Ele perguntou-se: “Quem sou eu?” A porta então se abriu e ele deixou seu corpo através do topo da cabeça. “Entidades divinas” vieram ao seu encontro e guiaram sua jornada, para o que ele chama o “terceiro nível”. Durante esse processo, que aconteceu no meio da noite, ele estava estendido sobre o chão de seu quarto, aparentemente morto fisicamente. Nos foi dito, que durante todo esse tempo, Ishmael, um camponês muçulmano, que estava destinado a tornar-se o seu mais próximo devoto, permaneceu sentado ao seu lado, comandado pelo desconhecido para tomar conta do seu corpo,. Então, uma bola de luz apareceu e pairou sobre sua forma inerte, penetrando-a em seguida.

Logo que a luz penetrou no seu corpo, Ajja disse: “Aquele que estava aqui se foi e algo se estabeleceu”. E continuou: “Eu não sou o corpo. Eu não tenho mãe. Eu não tenho pai. Eu sou aquele estado de luz.”

Pelos próximos três meses ele sentou-se em quietude na sua casa, e, assim o silêncio aprofundava-se e crescia em intensidade. Como sua mente gradualmente ajustava-se a nova condição, ele tornou-se tão sensível que o mais tênue som tornava-se intolerável.

Depois desse período ele emergiu completamente transformado e intoxicado. Vagando pelas ruas, umas vezes dançando e cantando por horas na chuva, outras olhando fixamente para o sol. Ele dormia sobre pedras e debaixo das árvores. Sua família pensou que ele estivesse louco e internou-o num manicômio. Quando os médicos perguntaram

seu nome, ele respondeu: “Eu não tenho nome”. Quando perguntaram onde vivia, respondia: “Em todos os lugares.” Depois de dois meses os médicos concluíram que ele não era louco, e ele foi dispensado.

Nos próximos vinte anos ele perambulou como um *avadhuta* (um sábio desnudo e livre de todos os conceitos), profundamente imerso na Consciência, ou no Ser, permanecendo, grande parte do tempo, alheio ao mundo a sua volta. Ishmael, agora seu constante companheiro, cuidava das necessidades do seu corpo. Em 1961, quando ele estava em Rishikesh, no norte da Índia, ouviu uma voz chamando-o: “Venha”. “Venha a mim, estou em Ganeshpuri”. Prontamente, ele dirigiu-se para Ganeshpuri para ver o legendário Swami Nityananda, com quem ele permaneceu por apenas cinco minutos. Nenhuma palavra foi pronunciada, enquanto eles olhavam-se nos olhos. Esse encontro devolveu a Ajja a capacidade de “retornar à terra”, e logo depois, ele também voltou a usar roupas e a conversar com as pessoas.

De volta a sua pequena vila ele permanecia, a maior parte do tempo, imerso em completo silêncio. Há sete anos um *pundit* (erudito) famoso, chamado Bannanje Govindacharya, estava dando uma palestra sobre Vedanta na vila onde morava Ajja, e ele exortava as pessoas a irem para dentro de si. Quando Ajja escutou isso, levou ao pé da letra. Nesse momento o *pundit* descobriu Ajja, porque ele entrou em *samadhi* (transe místico), caindo sobre o chão. O *pundit* foi até ele e perguntou o que havia acontecido. Ajja respondeu inocentemente: “Você pediu que eu fosse para dentro, e eu fui”. Govindacharya reconheceu que a experiência de Ajja estava de acordo com as Upanishades (Escrituras), e como resultado desse encontro surgiu uma calorosa amizade. Depois desse acontecimento a reputação de Ajja, como um mestre vivo da *advaita* ou não-dualismo, começou a espalhar-se pelo estado de Karnataka, no sul da Índia.

## Entrevista

**Ajja:** Primeiro, nós deveríamos nos apresentar, assim existirá um mútuo entendimento e harmonia. Depois começaremos nossa conversa. Desta forma, poderá haver algum proveito, do contrário, palavras são apenas palavras. Outro dia quando nos encontramos, você descreveu sua experiência do despertar, mas as pessoas que hoje estão aqui não tiveram a oportunidade de escutá-lo. Por favor, você poderia descrevê-la novamente?

**Andrew Cohen (AC):** Eu tinha 16 anos.

**Ajja:** Quem tinha 16 anos?

**AC:** O indivíduo, o homem jovem, que estava convencido de que havia um problema, que havia algo errado.

**Ajja:** Você pode continuar.

**AC:** De repente as portas da percepção abriram-se. Parecia que as paredes do quarto haviam desaparecido, e repentinamente, havia um espaço infinito pleno de energia, e essa energia era consciente de si mesma.

**Ajja:** E o que é você agora – é essa própria consciência?

**AC:** Sim.

**Ajja:** Então, não é este corpo a quem você se refere como “eu”. A consciência que você experimentou naquele momento, é esse “Eu” que você sente agora também?

**AC:** Sim. É o mesmo.

**Ajja:** Não é este corpo?

**AC:** Existe somente um “Eu”.

**Ajja:** E o que aconteceu depois?

**AC:** Percebi que essa energia era consciente de si mesmo e inteligente, existia inteligência, e sua natureza era amor. Insuportável amor. Extremo amor. E também tornou-se evidente que tudo que existe no universo manifesto era constituído da mesma substância, que era essa Consciência. E nessa Consciência,

tornou-se claro, cada ponto no espaço era exatamente o mesmo ponto em todos os outros. Por exemplo, agora nós estamos nessa sala. Nós acabamos de chegar de Prashanti. Antes eu estava na Europa, e antes ainda eu estava na América. Todos esses lugares parecem ser diferentes, mas o que percebi, naquele momento, era que cada lugar que eu pudesse estar, era o mesmo ponto, literalmente e de fato. Também havia lágrimas, mas eu não estava chorando, e minha garganta estava abrindo e fechando. Por um tempo, essa experiência desapareceu, mas seis anos mais tarde comecei a buscá-la novamente, porque, mesmo naquela época, eu a sentia longe de mim, embora eu pudesse perceber que essa experiência havia sido a mais real de toda minha vida. Comecei a fazer *sadhana* (prática espiritual) e tive várias experiências com muitos mestres diferentes. Ao longo dos anos, contei a muitas pessoas esta experiência e eles nunca souberam o que dizer, mas, finalmente, quando encontrei meu último mestre e lhe descrevi, ele disse: “Então você *experenciou* tudo”. Depois que ele disse isso a experiência retornou. Então experimentei esse amor tremendamente intenso, quente e abrasador que durou várias semanas. Depois disso, aconteceu que eu comecei a falar espontaneamente sobre o Absoluto – eu não podia fazer nada. Começava a falar sobre o Absoluto e isto entrava no meu quarto, e meu corpo preenchia-se de bem-aventurança. Outras pessoas podiam sentir essa bem-aventurança e eram acolhidas pela experiência.

**Ajja:** Qual é o seu estado agora?

**AC:** Agora, esse estado é minha experiência. Isto acontece quando estou ensinando, quando estou falando sobre o Absoluto. Então esta experiência vem, e quando paro de falar, retorno ao estado comum. Mas a diferença é que agora não tenho mais dúvidas, as preocupações e a dúvida se foram, e esse amor que encontrei é toda minha vida.

**Ajja:** No começo o “eu” era estreito, depois se tornou expandido, então você alcançou um

estado em que não existia tempo e espaço, além, até mesmo, das emoções. Nesse ponto, “você” e o “Eu” tornaram-se um – o supremo Divino. Quando referimo-nos a algo que acontece com esse corpo, usamos a palavra “eu” apenas como uma simples indicação. Dizemos que algo é “meu”, mas “eu” não sou nada. O “Eu” não é o corpo. O “eu” não é nem mesmo um poder. O que realmente existe é Aquilo, cuja natureza é luz, *satya* (realidade última), que é Verdade e bem-aventurança, que é a nossa real existência.

Que é essa energia, este poder? Qual é a sua fonte? Quem sou eu? Qual é a minha fonte? Eu sou essa energia, sou esse poder que é a minha fonte. Portanto, quando busco a fonte desse “eu”, alcanço a auto-iluminação. Então este poder que existe no corpo, que ali reside, também surge desta auto-iluminação. Este estado tem todas as qualidades e natureza Daquilo, portanto quando eu tomo conhecimento disto, começo a expandir para tornar-me Aquilo. Esta é a sua natureza, ou a total expansão é a sua natureza.

O que é isto que nós chamamos “eu”? Este corpo não é o “Eu”. Aquele que reside no corpo é o “Eu” real. Este poder, *shakti*, é o “Eu”. Quando entramos no estado de auto-iluminação e o reconhecemos como nossa verdadeira natureza, esse poder contemplamos com as qualidades da iluminação, expansão, e compaixão. O ser individual torna-se um com Aquilo. Tudo o que ele vê à sua volta – de onde vem? É evidente que vem sempre de dentro, e, a cada instante, parece brotar. Para uma alma realizada é assim que todo o mundo ao redor se parece.

Tudo surge deste “Eu”, e as respostas mais importantes - como surgem?. Não é como se tudo estivesse registrado em algum lugar. As respostas apenas surgem espontaneamente, não do ser individual, mas do estado de auto-iluminação.

Portanto, para a alma individual que aspira ser totalmente livre, qual é o caminho mais fácil e direto para a libertação do ciclo do nascimento e da morte? A resposta virá quando a mente tornar-se totalmente silenciosa. Portanto, não é o que eu digo, que é importante. Nós

temos que obter estas respostas, e somente podemos fazê-lo através do silenciar da mente. Todos nós somos capazes de obter as respostas, porque cada pergunta tem uma resposta no silêncio. Quando a mente alcança um estado de quietude a resposta surge. Isto não acontecerá em um ou dois dias, porque não se trata de uma questão de tempo, mas é certo que conseguiremos a resposta no silêncio.

**AC:** Quando a mente está em silêncio, entendo que não existe problema, conseqüentemente não há necessidade de se encontrar uma solução. Entretanto, tenho algumas perguntas que gostaria de fazer, para o bem das pessoas que irão ler esta entrevista.

**Ajja:** Qualquer pergunta que você faça, a resposta que surge daqui é: “Silêncio da mente”.

Primeiro, você tem que concentrar a mente, e se ainda precisar de uma resposta perfeita, minha vida é a resposta. Observando minha ação, você pode compreender, pode realizar Aquilo. Essa é a minha resposta.

**AC:** De qualquer modo, posso lhe fazer uma pergunta? É uma boa.

**Ajja:** Se eu responder alguma coisa, deve ter alguma utilidade. O importante é a ação. Quando a mensagem é dada, isto levará à prática?

**AC:** É isto que eu quero perguntar-lhe. Qual é a relação entre a não existência e a ação no tempo e espaço?

**Ajja:** Uma pessoa perde sua existência através do conhecimento e da ação e torna-se livre, um *jivan mukta* (pessoa liberada). Mas quando o “eu” desaparece, o que fica? Onde fica a pergunta?

**AC:** Mesmo que ele esteja livre, não é um *jnani* (sábio), o *jivan mukta*, ainda expressará algo através de suas ações?

**Ajja:** Eu não tenho a consciência de que “Eu sou um *jnani*” ou “eu sou um *jivan mukta*”. Eu não tenho nada. Quando o “eu”

desaparece, o sentimento de “eu” não surge na consciência. Portanto, para um jnani esta questão nem mesmo surge. Quando não existe o pensamento, as ações comuns da vida diária não ocorrem. Os pensamentos transformam-se em contemplação. Então as interações da rotina diária tornam-se espirituais. Nesse estado, a rotina regular transforma-se na vida espiritual, na vida de um *yogue*, na vida divina.

**AC:** Há um mistério que me deixa completamente apaixonado: Do nada, algo provém. Literalmente isto é o começo de tudo. No *jivan mukta*, também acontece o mesmo, ou seja, ele não é nada, ele não está em nada, e mesmo assim, do nada provém algo: palavras, ações, etc. É sobre isso que gostaria de saber.

**Ajja:** Já descrevi como as interações diárias podem converter-se em ações espirituais. Quando a alma individual está engajada com esse propósito nas ações e responsabilidades diárias, ela é transformada. Assim como ele avança no caminho da evolução, através da contemplação sobre o pensamento “quem sou eu?” – quem é esta alma individual? Então, mesmo residindo no corpo, ele libera-se totalmente do ciclo de nascimento e morte. Ele torna-se o Ser, e o Ser é totalmente livre. Essa é a real liberdade, essa realização é o objetivo do nascimento humano. É por este motivo que o nascimento acontece num corpo humano. Quando esse objetivo é satisfeito nossa vida se completa. Nesse estado não existe mais nascimento, ele está livre dos pares de opostos e além da morte. Podemos aplicar isso no mundo inteiro. Essa é uma verdade para toda humanidade. Quando toda humanidade puder compreender e colocar em prática isso, então onde fica esta pergunta?

**AC:** Então não haverá diferença entre o nascimento e a morte.

**Ajja:** Sim. Somente onde existe nascimento, existe morte. Neste caso, onde fica o nascimento? Nós pensamos: “eu sou este corpo e todos os objetos sensórios relacionados com ele são meus”. Com tal

sentimento estreito, uma pessoa experimenta alegrias e tristezas como resultado de seu envolvimento na ação, e mais uma vez nascerá neste mundo. Portanto, sua vida continua de acordo com suas ações. Este é o segredo do nascimento, da vida e da morte. Mas, quando o ser individual está livre das amarras do corpo e da ação, ele torna-se um com o Ser Supremo, um com sua natureza original. Ele torna-se o próprio Ser Supremo. Através da contemplação - “quem sou eu?” - o indivíduo torna-se livre do *karma*, transformando-se no Supremo autoluminoso. Isso, em si próprio, é o Ser, a bem-aventurança, *satya*, Realidade Última, Vida, ou auto-realização.

Portanto, auto-realização é para o bem do todo, trazendo auspiciosidade e bem para o universo. Este é o objetivo da vida humana. Quando entendermos este segredo, realmente compreenderemos o relacionamento entre a alma individual e a Suprema Alma do universo. O indivíduo é parte do cosmos. Este corpo, este “eu”, não é nada mais que o microcosmo deste macrocosmo. Quando compreendemos o nível micro, naturalmente compreendemos o macro. Quem procura aqui, é naturalmente impelido a encontrar lá, porque esse indivíduo é parte Daquilo, e, também, contém tudo. Todo segredo Daquilo, é o mesmo segredo contido no indivíduo. Através do estudo do indivíduo, ou até mesmo do átomo, a base de todo o universo pode ser compreendida. Como esta liberação é realizada? Somente através da ação. Isto é *jnana*, isto é *moksha* (liberação). Nós devemos compreender como alcançar este estado através da ação. Que ação ajudará a libertar-nos? Cantando o nome de Deus, a contemplação, a aceitação, a verdade, a não-violência, o desapego na ação. Aquele que durante a sua vida pode traduzir o conhecimento do Ser em ação, é digno para realizar o estado de suprema beatitude. Não somente isto, ele torna-se a própria beatitude. “Quem sou eu? Qual é o segredo de meu nascimento, de minha vida?” Compreendendo profundamente, através da busca (sem o sentido daquele que busca), uma pessoa pode alcançar sua

natureza original, que é bem-aventurança, mesmo quando engajada na sua ação e responsabilidades. Então, é através da ação que a pessoa poderá transformar-se.

**AC:** Quando você fala sobre *karma yoga*, ou ação sem apego, está se referindo especificamente a prática espiritual? Ou a alguma forma de ação desapegada?

**Ajja:** Qualquer ação feita com um dever sem a expectativa de um resultado. Qualquer ação se feita sem expectativa e egoísmo transforma-se em dever. Esta atitude o leva a um estado sem emoções. A pessoa age, mas também não age. Nesse acaso, não há o sentimento de que “eu estou fazendo alguma coisa”. O que aconteceu com o “eu”?

A evolução é passo a passo, ou seja, as coisas não acontecem de repente. Tem que passar por vários estágios. Entretanto, o mais elementar estado de bem-aventurança é a própria Bem-aventurança. Essa bem-aventurança é a Realidade eterna, a Verdade eterna.

Pode surgir a pergunta: “Onde está essa bem-aventurança?” Está aqui e agora, sempre presente. Quando o *jivatma* (ser individual) solta-se, a bem-aventurança está presente, porque ela é sempre-existente. A alma individual tem seus anelos com a ação, mas o Supremo não tem. Para o Ser nem mesmo existe o nascimento. Então, vamos além da dualidade do mundo da ação, vamos alcançar o *pramatma* (Ser Supremo).

Para tal, a meditação é passo inicial. No começo sente-se. Prepare-se. Discipline-se. Somente sentar-se não é o suficiente, porque apenas o corpo senta-se. A mente deveria parar de perambular, ela também deve sentar-se. A menos, que a mente esteja sob controle a meditação não é possível. O vagar da mente significa o mundo.

**AC:** Sim. A mente é o mundo.

**Ajja:** No começo a mente deveria permanecer tranqüila. Até então ela vagava pelos objetos dos sentidos e agora deve parar. Através da meditação a mente volta-se para dentro. Isso deveria acontecer, não apenas na meditação, mas também durante a ação.

O que tomamos por real neste mundo, na

verdade não o é. Quando o mundo torna-se irreal, então a verdadeira realidade revela-se. Este é o começo, e aqui percebemos que não existe morte nem vida, apenas existência. Num momento ou noutro nós morreremos, mas não estou referindo-me à morte do corpo. Existe outro tipo de morte, da qual não existe renascimento. Aquele que deteve o ciclo da reencarnação quando morre, não renasce mais – como no meu caso, onde todas as experiências cessaram. Aqui, agora, nesse estado, não existe nada.

**AC:** Quando você diz que não existe nada, você quer dizer que não existe experiência neste momento? Você parece expressar-se.

**Ajja:** Quem experimenta? As palavras saem, não há dúvida. Através deste veículo, alguma força está agindo, algum poder está funcionando, usando este corpo como um instrumento. Não é este corpo que está falando. Existe um poder que está inspirando esse corpo, intelecto e mente. Em cada um de nós a mesma coisa está acontecendo, mas, freqüentemente, dissemos: “eu estou falando”. Aqui, isto não acontece. As palavras apenas fluem. Esta é a diferença. Eu não digo: “Eu digo, eu falo”.

**AC:** Na minha experiência o relacionamento entre esse estado de bem-aventurança, no qual não existe “eu”, e a ação perfeita no mundo do tempo e do espaço parece-me um grande mistério. Então, eu gostaria de saber mais sobre como você define o relacionamento daquele que está estabelecido na Consciência, onde não existe a noção de “eu”. Como a ação individual no mundo expressa a perfeição desse estado? Qual o relacionamento entre aquele estado e a expressão da ação perfeita neste mundo de aparências?

**Ajja:** Meu nível de interação é totalmente diferente. Não existe relacionamento entre esses dois na minha ação. Qual o seu entendimento sobre a ação perfeita neste mundo?

**AC:** A ação perfeita é aquela que provem do puro amor, onde não existe o sentido de individualidade e nenhum interesse pessoal.

Não existe orgulho, ambição, egoísmo, e a consciência de que não sou eu quem está fazendo; e isto também é a expressão do puro amor que não tem o sentido da separatividade, mas mesmo assim a ação acontece. Todas as almas realizadas expressam isso.

**Ajja:** Isso é muito difícil de explicar, de colocar em palavras, mas se alguém permanece um tempo na companhia de uma pessoa que está nesse estado de consciência plena de contentamento e alegria, então será possível compreender. Tal pessoa não lhe dirá nada. Ele comunicará somente através do silêncio. Através do contato com tal homem, também poderá acontecer. Pode-se conhecer isso somente através da experiência.

O que é o amor? Nós estamos falando do amor relacionado com os sentidos, ou além deles? Algumas pessoas são a encarnação do amor, mas a natureza desse amor está além dos sentidos. Você não pode ver isto com os olhos. Você não pode descrever esse amor com suas palavras. Elas são a encarnação do amor. Esse amor não é algo para ser demonstrado. Ele é natureza original delas. Não é algo que elas meramente expressam. Esse amor são sempre as suas naturezas.

**AC:** Isso é o que elas são.

**Ajja:** Elas vivem neste mundo, mas não pertencem a ele. Eles estão aqui, mas também não estão. Isto é o que é auto-iluminação. Isso é o próprio *Atman* (Ser). Isto em si mesmo é bem-aventurança, verdade, vida. Que vida é essa? Por certo, não é vida mundana. Essa vida está além da dualidade e da morte.

**AC:** Como eles são, então, é a resposta para pergunta? Como eles são, é a resposta para pergunta sobre qual o relacionamento entre o nada e algo.

**Ajja:** Estas coisas estão além da descrição – não podem ser explicadas. Isso só pode ser visto e compreendido. Não porque eles tenham algo a dizer, que eles falam. É impossível descrever a bem-aventurança.. Quando você está pleno de alegria isso é uma experiência, mas não existe um alguém que fale. As

palavras saem, mas entre as palavras e a Realidade Última não existe relacionamento. O estado real e as palavras que o descrevem não estão relacionadas. Esse estado existe em si mesmo. As palavras mostram Aquilo, mas elas não são Aquilo. A existência do Supremo é indicada através da palavra “Eu” somente para o benefício da interação com o mundo, mas não para o benefício Daquilo. Minha experiência envolve somente a Alma Universal, que é energia, luz e poder – O autoluminoso Supremo Universal. Ele veio para evolução e tem se expandido. A Luz Universal veio para evoluir e expandir-se.

**AC:** A luz expande-se?

**Ajja:** A luz e o poder surgiram, mas agora somente a luz permanece na forma expandida. Não existe mais poder. O habitante do corpo físico é a alma, que nada mais é que autoluminosa luz e poder. E na evolução, o poder dissolve-se, deixando apenas a luz.

**AC:** Você pode repetir?

**Ajja:** O habitante do corpo é poder e luz universal, e no processo de evolução o poder dissolve-se e a luz permanece. Mas a verdade sobre isso não pode ser comunicada. Somente através do contato pela proximidade com uma alma realizada, uma pessoa pode compreender. Essa é uma daquelas perguntas que a resposta só pode ser descoberta quando você a procurar no silêncio. De outro modo, isso torna-se uma palestra que não beneficia ninguém.

**AC:** Posso entender que a mais importante resposta não pode ser dada com palavras, que somente pode ser encontrada pelo indivíduo em silêncio. E ainda, é minha experiência que através deste tipo de pergunta algo mágico e coisas extraordinárias podem acontecer.

**Ajja:** Mesmo se a Verdade surge, como você diz, ocorrem coisas mágicas, milagrosas, mas quando as palavras saem, mesmo assim elas não são nada, exceto palavras.

**AC:** Mas as palavras pronunciadas por um *jnani* têm o poder para iluminar.

**Ajja:** Isto sobre o *jnani*, mas onde estão os *jnanis*? Quem é um *jnani*? E quem é aquele que reconhece um *jnani*?

**AC:** O *jnani* e aquele que reconhece o *jnani* são um e o mesmo.

**Ajja:** Esta é a sua experiência?

**AC:** Sim.

**Ajja:** Não nego esta experiência, mas um *jnani* nunca terá a experiência de que “eu sou um *jnani*”. Ele simplesmente é o que é. Esse é o seu estado original. Se surgir outro estado, ele ficará surpreso. Nesse estado natural somente existe bem-aventurança, mas aquele que experimenta a bem-aventurança não está presente - se foi. Isso é evolução. Então, o que é, neste caso, é um estado que não é um estado. Este é o estado original de cada indivíduo, mas a pessoa tem que estar pronta para se estabelecer nesse estado.

**AC:** Um de seus discípulos disse-me que quando você conhece uma pessoa intimamente, você pode ver suas vidas passadas. Isto é verdade?

**Ajja:** Não sou um astrólogo. Não leio a mente de ninguém. Isto é contraditório com a vida espiritual. A liberação deveria acontecer nesta vida mesmo. Algumas vezes nos dizem que por alguma razão não é possível nesta vida, que temos que esperar as próximas reencarnações. Mas não sabemos se isto é verdade ou não, então deveríamos libertarmos aqui e agora.

**AC:** Concordo com você. Minha pergunta está baseada no que eu ouvi. Pessoalmente percebo que este tipo de coisa é uma completa perda de tempo e, também, que é a direção oposta que se deveria estar olhando, se se quer estar liberado. Se uma pessoa quer estar livre, se quer conhecer o Ser não deve importar-se com o tempo. Descobrir a vida passada nunca poder-lhe-ia dizer nada sobre o que nunca aconteceu.

**Ajja:** Sim. Vamos conhecer esta vida. Conhecendo-a você conhece tudo o que

precisa conhecer. Estamos aqui agora, por que deveríamos regredir? Não existe futuro nem passado. Nós estamos aqui. O que é isso? Quem somos nós? Quem sou eu? Quem é aquele que veio? O que veio é o próprio autoluminoso poder com luz? Isto é a base em si mesmo. Existem engenheiros que constroem prédios, mas nós devemos apenas olhar para a base, devemos dar importância somente à base: “Quem sou eu?” Esta pergunta é a base. Quando você investiga Aquilo, é possível encontrar a resposta para cada pergunta aqui nesta terra. Quando você investiga “quem sou eu?”, encontra um estado onde não existe nada. “Eu” significa um estado onde nenhuma coisa existe. Acabou. Nenhuma *sadhana* é necessária, apenas a investigação.

**AC:** Direta investigação.

**Ajja:** Sim. Direta. Quando o investigador vai em busca Daquilo, ele desaparece. Esse é o estado de *Atman*, que é bem-aventurança, autoluminoso, que é silêncio. Até lá, o ego está presente.

Às vezes, devido a algum incidente, ocorre uma transformação total na vida. Está na biografia de grandes santos do sul da Índia: Valmiki, Tulsi Das, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti. De acordo com seus *karmas* eles mudaram devido a pequenos incidentes. Em todas essas histórias existe um elo. No meu caso, por exemplo, ocorreu uma dor durante seis meses, depois acabou. Depois começou a contemplação; a preocupação tornou-se contemplação. A não-verdade tornou-se verdade. A escuridão transformou-se em luz. Um fruto verde é amargo, mas quando amadurece é doce. A doçura já estava sempre presente. O amargor é transformado em doçura.

Então a preocupação deveria tornar-se contemplação. Apenas por essa razão deveríamos dar importância aos pensamentos. Quando os problemas vierem, não temos que fugir deles, tampouco ficar agitados ou preocupados, deveríamos ‘experenciá-los’. Então, uma explosão.

**AC:** Você quer dizer que devemos encará-los completamente?

**Ajja:** Sim. Experimente. Durante esse tempo a mente deveria estar focada, deveria contemplar o problema.

**AC:** Você quer dizer que não deveria haver qualquer resistência.

**Ajja:** Nenhuma resistência. Deste modo, a mesma mente que experimenta tudo, agora vai para a contemplação. Além deste ponto não existe mais mente. A mente é ambos: a causa do jugo e também da liberação. O mundo não é nada mais que o bramido da mente. Quando os trabalhos da mente acabam, não existe mais mente. Todos os desejos desaparecem – desejos que a mente imagina. Tudo é imaginado; tudo pertence à mente. Então a mente tem que se retirar. Os desejos deveriam ir-se. Mesmo que um único desejo permaneça não é possível introverter a mente. A mente tem que penetrar no coração e começar a investigar: “Quem sou eu? Quem sou eu?” Estou nesse corpo. “Quem sou eu?” Assim deveríamos investigar. Quando você está investigando a mente desaparece, mas temos medo de tocar esse ponto (o vazio). O certo, é que a mente deve desaparecer totalmente. Deixe-a.

**AC:** Anteriormente, você disse que esta regra é universal e verdadeira para toda humanidade.

**Ajja:** Sim. Esta é uma pergunta para toda raça humana. Necessitamos de liberdade. Ninguém quer estar em escravidão. Todos querem ser livres. Minha mensagem para o mundo é que não apenas uma pessoa deveria ser livre, mas todos.

Qual o caminho para liberdade? Se você tem um retrato claro de suas experiências: alegrias e tristezas, triunfos e derrotas, honra e desonra - e como reage frente a elas, poderá ajudá-lo a encontrar seu caminho. Como encarei essas experiências, como caminhei na minha vida, como aceitei a morte. Quais ações foram feitas e como aconteceu a transformação. Uma vez que a minha vida

é entendida, apresenta-se claramente um caminho. Quando compreendemos todas essas coisas, devemos trazer à prática esse entendimento. Então tornamo-nos livres. Se um único indivíduo liberta-se dessa forma, então minha missão está cumprida. Por isso estou fazendo tais afirmações, para que sejam úteis ao público. Por esta razão concordei com essa entrevista, de outro modo teria permanecido em total silêncio.

O retrato total é a evolução integrada do indivíduo e aquele poder. Quando nos tornamos totalmente livres na nossa ação, então nosso nascimento frutifica, e nossa vida completa-se. Liberdade é a meta. Todos deveriam tornar-se livres. Todos vieram à vida com este propósito – essa liberdade é bem-aventurança para todos. Cada indivíduo deveria livrar-se da escravidão. Se apenas eu me torno livre, isso não é o suficiente para fazer-me feliz. Todos deveriam tornar-se assim. Cada alma deveria tornar-se livre. Tive um vislumbre dessa possibilidade, e se todos fossem livres, isso seria uma verdadeira bênção para mim.

**AC:** Então isto é para o benefício da humanidade?

**Ajja:** Sim. Esta mensagem é para toda humanidade. Quando existe pureza interior, a mente, o coração e a ação tornam-se um. Quando a mente e o coração são puros a ação é pura. Nós todos temos que ir para além do pensamento de que existem obstáculos para este estado. É somente através da busca sincera que alguém se torna uma alma universal. Todos os indivíduos têm a mesma capacidade de tornar-se Aquilo.

Não estou na mente. Estou em um estado além dos pensamentos e emoções. Estou falando, mas não sei nada, não penso e não leio livros. Para o verdadeiro conhecimento nada disto é necessário. Para discursos intelectuais os livros são necessários, mas para a experiência do Ser, nada é exigido. Está-se em algum canto remoto, isso também não pára, pelo contrário, espalha-se através

de todo universo. Se um alcança o estado de *ananda* (bem-aventurança), mesmo se estiver em algum canto remoto, isso se espalha. Mesmo que ele tente esconder-se, isso se irradia, através de todo universo, de todo o cosmos.

Então, o que você vai fazer com o que gravou?

**AC:** Isto será parte de um artigo sobre você. Sua experiência e o que está dizendo – isto

ajudará as pessoas na América, e outros lugares também serão beneficiados com o que você descobriu.

**Ajja:** Sinto que você é bem conhecido para nós. Sinto que você não é um estranho para mim.

**AC:** Sim, eu sinto o mesmo.

**Ajja:** Não existe América ou Índia. Existe um único universo.



“Você nunca será capaz de apossar-se de sua verdadeira natureza. Para isso, seu centro de percepção deve mudar. Se esse centro de percepção é um fenômeno<sup>1</sup>, então de qualquer perspectiva que você olhar, sua visão ainda será proveniente do centro do fenômeno. Então, a menos que o centro da percepção em si mesmo mude para o Númeno<sup>2</sup>, você nunca terá uma idéia de sua verdadeira natureza.”

*Sri Nisargadatta Maharaj*

“No momento que isso é claramente compreendido que é assim. Não há nada mais a ser feito. E qualquer coisa que as pessoas continuam a fazer ou pensam que estão fazendo, são meramente um conceito baseado sobre uma certa imagem que elas têm de si mesmos. E, uma vez que ajam de acordo com esta imagem, elas estarão suscetíveis a todo tipo de infelicidade. Qualquer coisa que acontece é um mero movimento nessa Consciência. Uma vez que isso seja compreendido, nada resta a ser feito, ou não há nada que você possa fazer ou necessite fazer.”

*Sri Nitya Chaitanya Maharaj*

<sup>1</sup> NT - A manifestação, o mundo fenomenal, ou seja, quando o centro da percepção for fenomenal, indica que a percepção é meramente cognitiva ou sensória.

<sup>2</sup> NT - Aquilo que antecede o fenômeno. O Absoluto, a Consciência Pura sem segundo.

# O Propósito da Vida

**Ramesh S. Balsekar (do livro 'A Buddha's Babble')**

O propósito da vida é permanecer conectado com o Ser, a Fonte. Você está conectado à Fonte quando faz o que sente como um ato de doação, sem arrependimentos sobre o passado, sem reclamações sobre o presente, e sem expectativas sobre o futuro.

Você desconecta-se quando acusa e condena você mesmo ou os outros por qualquer motivo. Tão logo, ficar atento a esse fato, sem nenhum tipo de recriminação, você conecta-se novamente.

Você desconecta-se quando persegue uma preferência ou desejo, e permanece desconectado durante todo o processo. Sua repentina atenção sobre o acontecido conecta-o com o Ser.

Você desconecta-se quando sua mente pensante (NT: em contraponto à mente atuante) faz perguntas sem sentido, envolvendo-o na conceituação e objetivação. Sua repentina atenção sobre esse fato, conecta-o com o Ser.

Você desconecta-se quando uma dor física arrasta-o para o envolvimento horizontal – como o desgosto que se transforma em pesar, em vez de permanecer no momento presente. Uma repentina percepção desse fato restabelece a conexão.

Qualquer coisa que afastar sua mente do momento presente, envolvendo-o em conceituações, desconecta-o. A repentina atenção acerca desse fato, restabelece a conexão.

Assim que a compreensão aprofunda-se, a frequência e a intensidade da desconexão reduz-se gradualmente até parar totalmente: o despertar manifestou-se como libertação.

A vida significa uma série de acontecimentos. Alguns acontecimentos podem ajudar algumas pessoas ou prejudicar outras; e, ainda, algumas outras podem não ser afetadas de modo algum. Então, como pode haver algum 'propósito' na vida?

Subjacente a qualquer propósito está presente o sentido de um fazedor pessoal. Se prevalecer a compreensão de que o ser humano é meramente um instrumento, através do qual a vida acontece de acordo com a Vontade de Deus ou da Lei Cósmica, então não pode haver qualquer pergunta sobre o propósito da vida.

Através da total compreensão de que a vida é uma série de acontecimentos (sobre a qual não temos nenhum controle), apercebe-se que em tudo que acontece, existe uma inquebrantável conectividade entre 'Isso' - eu e 'Aquilo' - Fonte, do início ao fim do dia.

O propósito da vida é vivê-la sob as circunstâncias sobre as quais fomos colocados, fazendo, em qualquer situação, tudo aquilo que acreditamos que deveríamos fazer, sem arrependimentos sobre o passado, sem reclamações sobre o presente, e sem expectativas sobre o futuro, e, o mais importante, sem acusar e condenar alguém pelo que acontecer.

Isso significa fazer aquilo que parecer mais necessário em cada situação, e mesmo no ritmo acelerado do dia a dia, agir calmamente, permanecendo estabelecido no Ser, na Fonte, todo o tempo.

Cada 'Isso' - eu permanece conectado 'Àquela Consciência Impessoal', enquanto se está consciente de que cada 'eu', em essência, é o mesmo que 'Aquilo'. A pessoa desconecta-se quando acusa e condena qualquer um por qualquer coisa.



# Atitudes e Depressão

Tópicos da palestra '**Atitudes e Depressão**', proferida pelo Dr. Marcos Carneiro, por ocasião da celebração do *mahasamadhi* de Swami Tilak, em maio de 2007. O Dr. Marcos é membro da diretoria do Jnana Mandiram, médico neurocirurgião e professor da Universidade Federal de Goiás, onde ministra aulas de anatomia humana. Ele, ainda, tem livros publicados sobre neuroanatomia e artigos sobre neurocirurgia.

**I.** Fui convidado para falar sobre depressão, mas, prefiro falar sobre a vida. E, no decorrer, poderemos perceber como se iniciam os problemas que atormentam a sociedade moderna.

**II.** O que é a vida? E qual é a finalidade da vida? Se fizermos essas perguntas, vamos ter, de modo geral, respostas como: a vida é uma luta e vivemos para sermos felizes. Todos nós – até mesmo o ladrão que aborda uma pessoa – quer estar bem, com o dinheiro! Embora aja de uma maneira ilícita, ele procura o seu bem-estar. Todos trabalham para obter recursos para melhorar as suas condições de vida: Colocamos – ou tentamos colocar – os nossos filhos em boas escolas, para que eles tenham êxito. As pessoas assim procedem, até mesmo, sem consciência disso.

**III.** Todos lutam, mas, muitos se violentam, adoecem, perdem as forças nessa jornada da vida e apenas poucos conseguem a tranqüilidade, que é a finalidade da vida.

**IV.** Se observarmos as pessoas, encontramos os seguintes estados de mente: pessoas ocupadas, pessoas desocupadas, pessoas preocupadas e pessoas despreocupadas. Na realidade, o que ocorre são associações. As pessoas ocupadas-preocupadas são aquelas que trabalham o dia todo e no fim da tarde se queixam de cansaço. Existe o ocupado-despreocupado que trabalha o dia todo, como se dançasse uma valsa. Se alguém lhe pergunta se está cansado, ele responde que não e que pode continuar trabalhando pela noite. O desocupado-preocupado é aquele que nem vem e nem vai: está parado, fazendo mal a si e aos outros. E ainda existe o “desocupado”-despreocupado: essa condição é das pessoas espiritualmente realizadas, que

descansam enquanto trabalham e trabalham descansadas, ou seja, já alcançaram o objetivo da vida, a tranqüilidade.

**V.** De todas essas condições, a única que não deveria acontecer é a de preocupado – creio que todos nós temos essa convicção. Estar ocupado é bom, estar desocupado é bom, ser despreocupado é bom, mas estar ‘pré-ocupado’, todos nós afirmamos, categoricamente, que não é bom.

**VI.** Swami Tilak sempre dizia, em sua convivência entre nós: “não se preocupe”, principalmente, para as mães!

**VII.** A preocupação, além de não resolver absolutamente nada, é a causa da intensificação dos supostos problemas, que acabam gerando ainda mais problemas.

**VIII.** Temos a impressão de que muitos problemas se iniciam quando ficamos repetindo sempre a mesma coisa, como gotas d’água que caem continuamente: sou feio, sou feio, sou feio! E, depois, a pessoa se olha no espelho e não consegue se ver diferente daquele conceito.

**IX.** Os sábios nos ensinam que, para sair destas condições, temos que fazer o inverso, ou seja, não nos preocuparmos.

**X.** Após alguns anos de trabalho médico, cheguei à conclusão de que a saúde depende do seguinte triângulo: controle mental, controle alimentar e atividade física. E, ainda, dizem que, se uma pessoa tem boa saúde até os trinta anos, então terá boa saúde pelo resto da vida.

**XI.** O único modo de atingirmos o paciente é tocando em um ou mais dos vértices do triângulo – prescrevendo-lhe dietas,

orientação para atividades físicas e “controle da mente” – o que não se controla, como explicarei adiante.

**XII.** A atividade humana, com os recursos tecnológicos, modificou-se sobremaneira. O homem ficou mais urbano, pratica menos atividade física e, mesmo assim, continua comendo do mesmo modo e com qualidade pior: alimenta-se de comidas industrializadas e conservadas.

**XIII.** Parece que existe, para a maioria das pessoas, uma interligação entre o estado mental, a atividade física e a alimentação. Por exemplo, se a pessoa não tem uma atividade física, ela acumula ansiedade. Com a ansiedade, começa a comer compulsivamente e, conseqüentemente, engorda – tornando-se um ciclo vicioso.

**XIV.** Temos que intervir neste ciclo. Como? Controlando a mente? É muito difícil... É praticamente impossível! Quando queremos controlar a mente, estamos arrumando um novo problema: mente controlando mente! Por aí, não é possível. Então, vamos parar de comer e isso é muito bom, mas não é o suficiente num estado de ansiedade. No passado, não havia medicação antipsicótica adequada e os pacientes eram presos e deixados em jejum por até uma semana. Isso diminuía suas “febres mentais”. Hoje, dispõe-se de fármacos apropriados. Por isso, vemos também o jejum entre os religiosos – um dia por semana ou uma vez por mês – para trazer paz e tranqüilidade.

**XV.** Dos elementos do triângulo, a atividade física é o mais efetivo, pois dele deriva uma série de fatores positivos favoráveis à saúde: atua nos dois outros elementos do triângulo, reduzindo a ansiedade e a compulsão pela comida.

**XVI.** Praticar qualquer atividade física é benéfico e o tipo de atividade vai depender da aptidão de cada pessoa: natação, vôlei, futebol, academia, hidroginástica, caminhada, yoga etc.

**XVII.** Observamos como os efeitos de uma caminhada de uma hora por dia, durante toda a semana, reduz o peso; controla a pressão arterial; ativa a circulação sistêmica e do coração, evitando infarto; reduz o

LDL colesterol; evita a calcificação dos ossos, prevenindo a osteoporose; diminui o nervosismo e o *stress* (condição crônica); libera as endorfinas (a substância do prazer, bem estar). Que medicamento poderia tratar esses efeitos agrupados? Temos observado pacientes com sacolas de remédios – para emagrecer, para pressão, circulação, osteoporose, depressão, colesterol, prisão de ventre etc. Pobre estômago! Não estou afirmando que os pacientes não devam tomar medicamentos, mas, acho que, antes de usá-los, deveriam primeiro observar o triângulo: estou fazendo exercícios? Estou alimentando-me adequadamente e de modo saudável? Estou tranqüilo ou muito preocupado?

**XVIII.** Os alimentos são importantes no aspecto qualidade e quantidade. Existem muitos tipos de dietas saudáveis. Parece que o Brasil tem o melhor em termos de alimentação básica, como arroz e feijão. Comprovadamente, esses alimentos não deixam a desnutrição avançar. Os tipos e hábitos alimentares também variam conforme as regiões. Acho difícil falar para um brasileiro do interior não comer carne – que é um hábito que vem de família. De qualquer forma, existem evidências de que a natureza do homem seja vegetariana.

**XIX.** Sobre a mente, o melhor a fazer, segundo Sri Baba Bajrangadas Maharaj, é simplesmente deixá-la. Ele soltou seu cajado para mostrar ao devoto, com esse gesto simples, como se faz com a mente. São palavras de Babaji: “não se preocupe com as formas e nomes”. A mente só tem isso.

**XX.** Nas convivências, *satsangas*, com Swami Tilak, Swami Nitya, Swami Prakashmayananda, Swami Baskarananda, Swami Nirmalatmananda, Swami Buaji e Bapu, podemos observar suas orientações para a conquista da mente, aquietação da mente. Swami Tilak dizia: “não se preocupe”. Quanta sabedoria em uma única palavra! Prakashmayananda dizia: “muito bom”! Numa atmosfera inexplicável, até mesmo as dúvidas desapareciam, quando você tentava questioná-lo sobre algo. Você acabava não perguntando, porque a dúvida extinguiu-se na presença deles.

**XXI.** As seguintes práticas podem nos ajudar com relação à mente: observar os pensamentos por cinco minutos, observar a respiração ou negar os pensamentos – todas culminam aquietando-nos os pensamentos quando praticadas com orientação e de modo constante.

**XXII.** Os efeitos da respiração são óbvios sobre a atividade elétrico-cerebral. Isso é muito fácil de se observar, por exemplo, por meio do eletroencefalograma. Quando a pessoa respira normalmente, obtém-se um tipo de onda de menor amplitude. E, quando é solicitado ao paciente que faça uma hiperventilação, observam-se ondas com maior amplitude. Então, uma das maneiras de disciplinar a mente é conquistá-la por meio da respiração – diminuindo a agitação. Os sábios apontam como recurso para prevenir a ira, diante de determinadas situações, simplesmente o ato de respirar calma e profundamente três a quatro vezes. Observamos que os atletas, segundos antes de um arremesso, por exemplo, usam essa técnica, até mesmo de modo inconsciente.

**XXIII.** Os pensamentos referem-se ao passado ou ao futuro: um já se foi e o outro ainda não chegou. Portanto, são ilusões.

**XXIV.** O momento presente é o real; porém, não é fácil estar permanentemente no presente. Segundo Swami Tilak, quando uma pessoa vê sua imagem no espelho, já não é mais o presente, porque o cérebro gasta um tempo para reconhecer a imagem; então, já é passado. Se nos estabelecermos no presente, teremos a condição do eterno e imortal – SER.

**XXV.** A prática constante de exercícios, a devoção e o trabalhar sem preocupação levam à tranqüilidade.

**XXVI.** Diz-se que a tranqüilidade é a porta do céu; então, não devemos querer o céu, mas nos tornarmos tranqüilos com a prática dos três elementos.

**XXVII.** É dito que as mulheres estão mais próximas do céu. Porém, a emoção e a instabilidade de humor lhes trazem uma

grande barreira. No cérebro feminino, as áreas responsáveis pelo comportamento (sistema límbico) são muito mais ativas que no sexo masculino. Isso permite às mulheres uma melhor percepção e fortaleza – mas, toda essa carga emocional as torna frágeis em relação aos homens. Essas diferenças funcionais podem ser observadas no PET (tomografia por emissão de pósitrons) ou por SPECT (tomografia computadorizada com espectroscopia). Esses exames avaliam estados funcionais diferentes, em uma mesma pessoa, quando calma ou agitada: se agitada, as áreas límbicas aparecem bem ativas e, se calmas, aparecem menos ativas.

**XXVIII.** Usar o lado direito do cérebro, o abstrato – pouco usado no ocidente, onde se usa mais o esquerdo, o matemático – é positivo.

**XXIX.** As pessoas lutam, trabalham, ganham dinheiro, cansam-se, adoecem e depois procuram o médico e dizem: tenho muito dinheiro, tenho carros, casa, família, mas, estou triste. Esta pessoa tem tudo, porém, não tem nada. O exercício do hemisfério cerebral direito – por meio de atividades como cantar, pintar, fazer trabalhos manuais artísticos – traz o equilíbrio. É como se a pessoa se cansasse do lado esquerdo e descansasse com o lado direito. Segundo Swami Prakashmayananda, as pessoas que não gostam de música têm tendências às doenças. Não importa se a pessoa tem boa voz, afinada ou não. Simplesmente, cantar leva a pessoa à realização. Então, entrar para um coral ou aprender a tocar um instrumento é muito importante.

**XXX.** Sobre a meditação, tenho a impressão de que ela é a tendência de parar de pensar. Relatam os sábios que o estado de sono profundo é semelhante ao estado de meditação profunda. No sono profundo, aumentamos a nossa imunidade; é quando existe repouso absoluto para as células nervosas. Se uma pessoa dorme apenas dez minutos em sono profundo, acorda outra. É como a bateria recarregada de um celular que, em poucos minutos, volta a funcionar.

**XXXI.** Pesquisadores da área de sono orientam as pessoas que trabalham em jornadas noturnas – pilotos de aviões, enfermeiros, vigilantes – a dormirem por pouco tempo, mas, em sono profundo.

**XXXII.** Então, o estado de meditação é um estado nobre. Diz-se que não se ensina a meditar.

**XXXIII.** Por fim, relatarei as experiências com monges tibetanos que foram observados em laboratórios de neurofisiologia durante a meditação. A conclusão é que algumas áreas do sistema nervoso central modificam suas atividades durante a meditação. A formação reticular do tronco encefálico – que funciona como uma sentinela do cérebro – detém informações para si, que chegam através dos nervos espinhais e cranianos, para responder aos estímulos externos. Esses estímulos, durante a meditação, tornam a pessoa menos vulnerável ao *stress* do ambiente em que vive. O tálamo, que recebe todas as

informações sensitivas para depois transmiti-las ao cérebro, reduz o fluxo de dados sensoriais a quase nada (diminui ou zera a chegada de impulsos sensoriais ao cérebro). A região temporo-parietal direita, responsável pela orientação temporal e espacial, entra de férias (como se o tempo e o espaço não existissem – eterno e infinito) e as áreas do raciocínio e da emoção desaceleram. Nesse caso, há sincronização de ondas gamas que melhoram a capacidade de concentração nas atividades cotidianas. Concentrar a atenção na respiração ou numa imagem torna a massa cinzenta frontal mais densa, o que reduz a deterioração do cérebro. Por fim, os efeitos da meditação profunda são mais eficazes que o próprio sono profundo.

**XXXIV.** Aproveito a oportunidade para homenagear a todos os mestres que tive a oportunidade de conhecer e aos nossos queridos Janaka e Mãe Karuna do Jnana Mandiram. Obrigado!



Quando tenho consciência do corpo, eu sou Seu servidor;  
Quando sinto uma relação com Sua alma, eu sou uma parte Dele,  
Mas quando me sinto perfeitamente unificado com Ele,  
Não resta nenhuma diferença entre eu e Ele.

*Hanuman*

# Homenagem a Mãe Karuná

Mãe Gayatri presta sua homenagem e reverências a Mãe Karuná, recentemente falecida.

Conheci Mãe Karuná em 1972, levada por um grande sofrimento. Hoje sou grata a Deus por ter passado por que passei, pois foi essa dor que me transformou. Por meio de suas aulas de yoga, fui pouco a pouco orientada, e minha mente treinada para perceber a razão de viver neste mundo, com transformação e evolução espiritual.

Assim, tive a graça de conhecer Swami Tilak, um ano depois, em 1973, pelas mãos de Mãe Karuná. Sempre fiz questão de dizer que foi ela quem me levou aos pés de Swamiji.

Mãe Karuná será para sempre a mãezinha espiritual do Jnana Mandiram. Sua vida foi plena de dedicação, serviço e devoção aos seus amados mestres e ao nosso *Ashram*. Tinha por nós, devotos de Swamiji, e por todos a maior consideração, respeito e carinho. Para ela, nós éramos seus filhos.

Ela ansiava, em seu coração, evolução espiritual para todos que a conheceram. Os ensinamentos de Swamiji e Babaji brotavam de seus lábios com muito entusiasmo e carinho, transmitindo-nos a grandeza desses mestres.

Sua melodiosa voz era impregnada de reverência, amor e paz. Quando cantava, nos conduzia aos céus, especialmente quando cantava o *mantra* OM, nossa mente desaparecia.

Sempre a considerei como a mãezinha. O amor dela por Swamiji, Babaji e Swami Nitya Chaitanya era incomensurável. Como os Mestres, Mãe Karuná foi e será para nós a Luz Divina iluminando nosso caminho. Sem dúvida, ela foi a ponte entre nós e o Kuti, entre o Kuti e o Jnana Mandiram.

Mãe Karuná mantinha correspondência com Swamiji, que respondia com grandes ensinamentos:

“Você sempre teve forte chispa de divindade, mas, agora, essa chispa está tomando a forma de uma chama brilhante. Toda a *sadhana* de sua vida está para frutificar-se. Receba a graça de Deus e distribua-a”.

Nessa mesma carta, Ele diz a Mãe Karuná esta frase que ela sempre transmitia a todos:



“Quando uma pessoa faz algo com sinceridade, paciência e entusiasmo, o êxito é seguro”.

Além de outras frases que revelam a grandeza espiritual de Mãe Karuná:

“Você não é uma professora comum de yoga, você é uma mestra espiritual”.

“Você é o centro e a vida do Mandiram”.

“Sem você, todos os demais à volta ficarão órfãos. Tenho a certeza de que o Mandiram progredirá dia e noite sob sua hábil orientação”.

Na carta de 12.10.1976, Swamiji explica à Mãe porque ela não poderia morar no Kuti (essa era a sua vontade na época): “sua presença é imprescindível ao Jnana Mandiram”.

Swami Nitya Chaitanya, em e-mail de 3.12.2007, a seu respeito, diz:

“Ela viveu sozinha, cantando e ensinando yoga. Inspirada em conceitos indianos, ela encontrou muitos swamis e finalmente rendeu-se totalmente a Swami Tilak e Babaji”.

O que vou transcrever agora são palavras da própria Mãe Karuná, por telefone, com a mãe Shanta (Fanny). Na minha opinião, foi um grande dizer que nos encoraja e nos faz progredir na estrada.

“Meu coração tem sossego e descanso ao saber que todo ser é auto-iluminado e, portanto, autoprotégido e auto-abençoado. E que, pela bondade, compaixão ou misericórdia de um mestre, esse ser toma conhecimento de que ele é auto-iluminado e que somente falta-lhe sua própria auto-determinação para desfrutar disso - como um fruto muito saboroso da vida”.

Meus amigos, precisaria escrever mais alguma coisa sobre Ela?

Uma vez, Swamiji escreveu-me dizendo que eu sou o Ser Eterno e Puro. E nossa mãezinha Karuná, de tanta compaixão, imagine só o que ele lhe diria?

Jai Mãe Karuná! Mãe Compaixão!

## Solicite nossos livros por telefone ou e-mail

### **Um Ponto no Infinito** - 71 páginas. R\$ 14,00

Seleção de fragmentos das conferências de Swami Tilak proferidas no México entre 1971 e 1983. Estes fragmentos abordam vários temas que afligem a humanidade como o desejo, a ira, o materialismo, o sacrifício, a renúncia, a caridade, o prazer e a dor, o medo, a morte, a fé, etc.

### **Néctar do Guita** - 23 páginas. R\$ 8,00

A quinta-essência do Bhagavad-Guita colocada de uma maneira acessível a todos por Swami Tilak. O Bhagavad-Guita - o Canto do Senhor - pertence à grande epopéia Mahabharata e é considerado um dos mais importantes textos espirituais. Também é chamado Guita ou Canto, que retrata o diálogo em verso entre Shri Krishna e Arjuna.

### **Reencarnação** - 110 páginas. R\$ 16,00

Swami Tilak atende à necessidade da mente atual, dando explicações claras sobre o assunto à luz dos descobrimentos contemporâneos. Nascer, viver, morrer e prosseguir neste ciclo vem se tornando a cada dia tema dos mais discutidos, na busca de uma compreensão maior da vida do homem no universo.

### **Centelhas** - 140 páginas. R\$ 16,00

Um livro de contos, não fictícios, que relata fatos reais acontecidos com o próprio Swami Tilak. A leitura de Centelhas não é só um deleite para o intelecto, é também uma benção para o espírito.

### **Jada Bharata** (O Iluminado Bharata) - 176 páginas. R\$ 25,00

Última obra de Swami Tilak, completada poucos dias antes de seu mahasamadhi, em 11 de maio de 1984, aos 55 anos de idade. Expressa, em forma poética, a essência da filosofia e da espiritualidade indiana.

### **Meu Mestre** - 60 páginas. R\$ 12,00

Biografia de Baba Bajrangadasji Maharaj, que viveu até os 108 anos e foi o Guru de Swami Tilak. Parece uma biografia pequena, mas não é; basta vê-la como um oceano contido numa gota. A vida de Babaji foi seu maior ensinamento.

### **Yoga e Meditação** (esgotado)

Brevemente, estaremos relançando nova edição.

### **Caminho de Luz** - 326 páginas. R\$ 25,00

Biografia de Swami Tilak escrita por Naren Nagin. O livro leva-nos à viagem que o Swami empreendeu descalço através da Índia em busca do Guru e, a partir daí, o caminho é marcado por toda a sorte de acontecimentos. Todos nós vivemos estes contrastes na vida em menor ou maior grau, porém esta biografia nos mostra como um sábio lida com estes acontecimentos.

### **Swami Tilak – His Life and Teachings** (First Part) - 125 páginas. R\$ 25,00

Biografia de Swami Tilak, em inglês, escrita por Sri Sivaraman. O autor e devoto realizou um trabalho exaustivo de pesquisa, resgatando a vida de Swamiji desde sua infância e sua peregrinação a pé pela Índia. É interessante observar a persistência e determinação de Swamiji durante sua sadhana.

# *Tamasa ma jyotirganaya*

*“conduza-nos da escuridão à luz”*

**Jnana Mandiram**  
Templo de Sabedoria

SHIN QL 6 Conjunto A Templo  
CEP: 71510-500 Brasília, DF - Brasil  
Tel/fax: + 5561 34683322  
e-mail: [mandir@jnanamandiram.org.br](mailto:mandir@jnanamandiram.org.br)  
[www.templodesabedoria.org.br](http://www.templodesabedoria.org.br)