

**A verdade simples,  
de uma forma direta!**

Paramahansa Nithyananda

"Escute com o silêncio interior. Você ouvirá  
a verdade".

**- Paramahansa Nithyananda**

## **A verdade simples, de uma forma direta!**

Qualquer coisa que nos é dada de forma direta é a Verdade. Qualquer coisa revestida com belas palavras, com uma terminologia metafísica é meia-verdade. Uma meia-verdade é pior que uma mentira.

Sempre que uma pessoa experimenta a Verdade, experimenta o Supremo, é sempre o mesmo. Mas as expressões variam tanto que criam muita confusão, criam diferenças enormes de um sistema para outro.

Se você olhar profundamente, nem a ciência, nem a matemática, nem a lógica, nem a história, nem a geografia, de fato, nenhum outro campo tem tantas contradições como o campo espiritual. Em todas as outras áreas as coisas são expressas quase sempre em uma mesma linha ou no mesmo tom. Alguns fatos e figuras podem variar, mas o principal caminho, o centro, é sempre o mesmo. Na ciência, você não encontra grandes contradições entre um cientista e outro. Na matemática, você não encontra muitas contradições. Na história, você não encontra muitas contradições. Em nenhum outro campo você encontra tão grandes contradições como no campo espiritual. Se você não tiver contradições no campo espiritual, isto seria novidade. Existe um ditado que diz que, se dois mestres dizem a mesma coisa, se dois rishis (sábios) não se contradizem, você pode estar certo que um dos dois é uma "cópia".

Por que existem tantas contradições, por que surgem tantas novas filosofias no campo espiritual? Todos sentem, especialmente no hinduísmo "Por que tantos grupos, tantas seções, tantos devtas?". Isso porque sempre que existe liberdade existe variedade.

Na sociedade Ocidental, eles têm bastante liberdade social. Uma vez a cada três meses eles trocam de esposa, de carro, de casa. Todos os três são trocados regularmente, a cada três meses! Os ocidentais têm uma tremenda liberdade no mundo externo, na estrutura social. Mas eles não têm liberdade no mundo interior. No que diz respeito ao mundo interior, um grupo de crenças, de fé, um conjunto de dogmas, é para eles como uma colher cheia que eles têm que engolir. Se digerem ou se vomitam, isso é responsabilidade deles! No sistema ocidental, eles não têm a liberdade na vida interior. É por isso que não há muitos grupos, muitas correntes ou muitos cultos sendo criados. Nem muitos deuses sendo levados para o mercado. Mas no oriente nós temos tremenda liberdade no mundo interior. Qualquer pessoa pode mergulhar no mundo interior, fazer pesquisas e publicá-las, trazer uma nova filosofia ao mundo, trazer um novo Deus para a Terra, trazer uma nova ideologia para a humanidade. No que diz respeito à sociedade e ao mundo externo, nós não temos liberdade. Mas no mundo interno, nós temos grande liberdade. Essa é a razão

porque temos tantos grupos, tantos cultos, tantas correntes e tantos mestres. Vivekananda diz belamente: "Liberdade é condição básica para se crescer em qualquer campo. No oriente nós temos total liberdade para entrar nas ciências internas. No Ocidente para alguém se tornar uma figura espiritual, uma organização precisa declarar se aquela pessoa é santa ou não. No Oriente não há necessidade desse tipo de coisa, se um homem pensa que é um ser "realizado", ele pode simplesmente declarar isso para o mundo. No oriente as coisas são totalmente diferentes. No Oriente, nós somos livres para entrar profundamente na vida interior e buscar a verdade. Esta é a razão por você encontrar tantas filosofias, tantas verdades, tantos mestres e tantos caminhos em que a verdade é proferida. Todo e cada mestre, todo e cada caminho de expressão irão finalmente conduzi-lo a verdade. Claro que se existem muitos tipos de fé, muitos caminhos irão existir. Ramakrishna falava belamente: "*Yathoma Thathopat*" - Tantas quantas as fés, tantos quantos os caminhos.

Toda e cada pessoa expressa sua experiência de uma forma diferente. Por exemplo, Patanjali diz que o chakra da cabeça, a coroa, é o Sahasrara - que significa literalmente o lótus de mil pétalas. Mas se você abrir a cabeça de uma pessoa, você irá encontrar um lótus de mil pétalas? Com certeza, não (em algumas cabeças você pode encontrar a lama na qual o lótus nasceu mas não o lótus!). E então por que ele fala lótus de mil pétalas? Isto é uma expressão metafísica da experiência que se é tomado quando a energia alcança o Sahasrara. Quando a energia alcança a coroa, o centro da coroa, a experiência é como o desabrochar de mil pétalas de um lótus. Como isso é belo! E é desta maneira que seu ser floresce! Seu ser se expressa em toda sua glória. É uma experiência metafísica representada por um exemplo físico. Mas quando uma mente imatura escuta esta expressão, tende a tomar a experiência literalmente. Então o que acontece e o que é entendido é totalmente diferente. Quando alguém tenta explicar experiências metafísicas em uma linguagem comum, as palavras não bastam à experiência e tendem a distorcê-la.

Um buscador abordou um mestre, um mestre Zen, e perguntou: "Mestre, um homem iluminado fala?".

O mestre respondeu: "A iluminação não pode nunca ser expressa em palavras. A pessoa iluminada não pode falar nunca e se fala, tenha certeza de que não é um iluminado".

O homem aí perguntou: "Então uma pessoa iluminada se mantém calada, se mantém muda?"

O mestre falou: "Um homem iluminado não pode nunca se manter calado. Se ele se mantiver mudo, que fique bem claro, ele não é iluminado". Porque se você possui a iluminação você pode se manter calado, mas a iluminação não é algo que você possui, somente a

iluminação pode possuir você. Se você possui alguma coisa, você pode mantê-la debaixo do seu travesseiro ou colocá-la na sua caixa de tesouros e ficar calado. Se alguém ficar quieto, esteja certo, ele não é iluminado".

O discípulo estava naturalmente confuso, e perguntou: "Então qual é a verdade? Você falou que um mestre iluminado nunca fala, e aí você falou que ele nunca se mantém calado. E agora, qual é a verdade? O que ele faz?"

O mestre falou belamente: "Ele canta". Existe apenas um modo de expressar a iluminação - cantando. Ele se torna um bambu oco. O divino o usa como uma flauta para expressar a beleza, para expressar a espiritualidade, para expressar a realidade.

O que significa a palavra cantar? A palavra cantar significa a linguagem do corpo, este é o único caminho para ensinar o significado da iluminação. Isso não pode nem ser dito em palavras, nem convertido em silêncio. O mero silêncio é algo morto. Cantar é também um tipo de silêncio - um belo e vibrante silêncio. Quando o silêncio vibra com energia, quando ele se expressa no seu ponto máximo, se torna canto. Silêncio negativo é sem palavras e sem sons. Silêncio positivo é canto. Uma vez que a pessoa se torna iluminada, o seu andar se transforma em dança. Mesmo os seus movimentos se tornam uma expressão do amor. Seu mais puro ser canta e emana felicidade, emana alegria.

Este é o único caminho, só há esta maneira, de expressar a verdade simples. Sempre que palavras são usadas para expressar a verdade, você pode ter certeza de que isso não é a verdade. Claro que o mestre está falando a verdade, mas você não está recebendo a verdade. Alguma coisa acontece no meio, alguma coisa se perde na transmissão. Porque ele fala de um determinado plano e você escuta de um plano diferente. Que transação pode acontecer entre esses dois planos? Na verdade apenas uma coisa. Você pode pegar alguma coisa de sua linguagem corporal. "Você capta alguma coisa da sua presença" Esta é a única verdade com o Mestre. Por isso eu digo: "A verdade simples, de uma forma direta" A verdade simples pode vir até você como um raio, simplesmente por você estar na presença de um mestre.

Uma vez um mestre Zen foi convidado ao palácio de um rei para expressar, o que é Dhamma? (espiritualidade) O mestre foi, sentou-se e ficou sentado, sentado, sentado. Depois de algum tempo, ele simplesmente foi embora.

O rei surpreso perguntou ao discípulo do mestre: "O que aconteceu? O seu mestre não falou nada. Ele veio, sentou-se e foi embora? O discípulo respondeu: "Oh, não. Ele nunca falou tão belamente antes. Ele explicou maravilhosamente tudo o que precisava ser explicado!

"O que você quer dizer com isso?", perguntou o rei.

"Tudo o que precisava ser dito, ele falou através do silêncio", explicou o discípulo.

"Então por que ele veio aqui? Ele poderia ter feito isto sentado no seu monastério! Por que ele precisou vir aqui para não falar nada?"

O discípulo replicou eloquentemente que o que ele tem para compartilhar não pode ser falado, mas pode ser dado. Só pela linguagem corporal, pela presença do ser, só assim pode ser transmitido de um modo que está muito além das palavras.

Na presença do mestre alguma coisa acontece. Se você escutar com o silêncio interior, você pode ouvir isso. Se você escutar com sua mente, você estará ouvindo sua própria conversa interior, estará medindo minhas palavras, mais do que recebendo minha mensagem.

Ou sua mente vai aceitar minhas palavras e responder como: "Que grande orador é Swamiji" "Que jeito ele tem com as palavras", e tudo mais...

Ou vai resistir às minhas palavras pensando, "Eu não acredito em uma palavra do que ele diz", "O que sinto é totalmente diferente".

Você pode aceitar minhas palavras ou rejeitá-las. Se você estiver usando o seu intelecto, escutando com sua mente, você estará fazendo uma dessas duas coisas. De qualquer maneira, você terá perdido a totalidade da minha presença. No processo de aceitar ou rejeitar, você não irá escutar o que eu falo. No momento que você aceita, você já perdeu uma declaração minha. No momento em que você resiste, você já perdeu duas ou três declarações minha. Então o que você leva com você não é toda verdade. O que você leva não é o total. Somente quando você leva o total, você leva a verdade sagrada. Apenas o que é integral é sagrado.

Se você escutar com o intelecto, você estará ou aceitando ou rejeitando, e nenhum desses vai ajudar você. Mas se você ao contrário disso, se senta com uma atitude de abertura em seu Ser, se você larga a contínua conversa interior e se assenta, você irá escutar algo que está além das minhas palavras. Você verá que alguma coisa acontece em você. Minha presença transforma você de uma maneira que minhas palavras não podem. O que você então recebe é o que eu chamo de verdade simples. Você não encontra isto em nenhuma fita cassete, em discurso em vídeo, isto não está escrito em livros. Isto só pode ser dado a você por um mestre - de uma forma direta.

De fato, você não pode nunca captar a verdade simples dos Vedas, da Bíblia ou do Alcorão. Certamente todas eram verdades quando os mestres que falaram as palavras estavam vivos. Mas agora eles são apenas palavras. Sempre que um mestre fala, ele não fala só para te dar alguma compreensão ou transmitir um conhecimento. A

proposta deles é diferente. Eles falam para que você pare de falar. Eu falo, assim você para de falar. Só se você parar de falar, pode acontecer alguma coisa entre eu e você, algum processo químico. Claro que a palavra certa é alquimia. Alguma alquimia acontece. Alguma transmissão de luz se realiza. Esta é a real verdade. Porque você não é capaz de receber a mensagem como ela é, nós apenas usamos umas poucas palavras para colocar a sua mente de lado, para manter sua mente engajada. Enquanto sua mente permanece engajada com as palavras, o seu ser se abre para mim. A simples verdade pode ser transmitida, a luz pode ser transmitida, a realidade pode ser experimentada e Nithyananda pode entrar em seu Ser. Então apenas solte sua mente, apenas deixe cair o diálogo interior e veja o que está acontecendo ao seu corpo interior neste exato momento.

Nós temos dois corpos. Um é o corpo externo, que está sentado aqui, o outro corpo é o corpo interno, que pode estar ou não sentado aqui! Apenas sinta o que está acontecendo com o seu corpo interior. Ponha o seu corpo interno dentro do seu corpo externo, e experimente a presença do seu corpo interno no seu corpo externo, isto é o suficiente. Você irá aprender pela linguagem do corpo do mestre. Se só o seu corpo externo estiver aqui, você irá aprender pelas minhas palavras. Mas se o seu corpo interno também estiver aqui, você irá aprender pela linguagem do meu corpo. Qualquer coisa que você capte pelas minhas palavras é meia-verdade. O que quer que seja que você possa aprender, o que quer que seja que você capte pela linguagem do meu corpo, é a verdade simples. Mesmo enquanto você me escuta, algo está transpirando entre nós. Simplesmente permita que esta experiência espiritual aconteça em você, e você terá recebido a verdade simples - de uma forma direta!

Obrigado.

Eu vou gastar alguns minutos compartilhando com vocês seus sentimentos, e também respondendo suas perguntas ou questionando suas respostas - de ambas as maneiras eu gastarei alguns minutos.

Por falar nisso, alguém me disse quando eu entrei no Hall, "Swamiji, o grupo é muito pequeno".

Eu me senti realmente feliz. Sempre que me sento com um pequeno grupo, eu tenho uma enorme satisfação. Eu realmente compartilho alguma coisa. Nos encontros políticos você só precisa de grandes números, Para encontros espirituais você só precisa de um grupo, nunca de números.

OK. A primeira pergunta?

1) Querido Swamiji, nós estamos no mundo ou o mundo está em nós?

Nem uma coisa nem outra. Nem você está no mundo, nem o mundo está em você. Esta ideia de que você está no mundo faz de você um materialista. A ideia de que o mundo está em você, faz de você um espiritualista. Ambas são ideias. Por favor, que fique bem claro que se você pensa que você está no mundo, você se torna materialista. Você corre atrás do mundo. Você apenas corre atrás dele. Você quer tê-lo. Se você pensa que o mundo está em você, você corre atrás do seu Ser, você quer possuí-lo. Isto é a mesma corrida, só que diverge um pouco internamente. A corrida para o progresso espiritual, ou para alguma experiência espiritual, nós chamamos de transação mística. Mesmo a corrida para se obter uma experiência mística não é nada além de um negócio misterioso. Ambas são apenas conceitos, ambas ideias. Quando você entende que ambas são ideias, você realmente permite que a experiência espiritual aconteça em você, e isso não pode ser feito por palavras.

Um exemplo, imagine o Rio Ganges. Suponha que um pequeno bambu esteja flutuando no Ganges. Tome o bambu como o centro, e você pensa que o Ganges foi dividido em duas metades, lado direito Ganges, lado esquerdo Ganges. Isto estaria certo? Você poderia dizer que o Ganges foi dividido? Não, na realidade o Ganges não pode nunca ser dividido. Por você ter tomado o bambu como centro e dividido o rio por uma questão prática, uma divisão em nome de um melhor entendimento, para que você pudesse entender as metades, você precisou rotulá-lo como o lado direito do Ganges e o lado esquerdo do Ganges. Do mesmo modo, em nome da praticidade, você nomeia "este é o corpo, este é o mundo". Isto é apenas uma nomeação um rótulo.

Apenas olhe para dentro, volte-se para dentro de si mesmo. Por que eu falo olhe para dentro de si? Você sabe que por um longo tempo você só tem olhado para fora. Esta é a razão porque eu lhe digo olhe para dentro. Quando você olha para dentro, você vê que realmente não existe fronteira entre isso e aquilo, entre você e o mundo. Só você percebe um lado mais forte, você sentirá que você está no mundo. Se você percebe o outro lado mais forte, você sente como se o mundo estivesse em você. As pessoas que estão no mundo, as pessoas mundanas, e os chamados materialistas falam, "Nós estamos no mundo". Outras pessoas, as que fecham os olhos e sentam-se em cavernas nos Himalaias falam, "O mundo está em você". Mas ambos são apenas conceitos. Se você sente esta fronteira mais forte, você pensa que está no mundo. Se você pensa que aquela fronteira é mais forte, você pensa que o mundo está em você.

Uma vez que você largue ambas as concepções, você verá simplesmente que você é, em qualquer lugar que você esteja, você é feliz. Geralmente, os grandes santos e as pessoas iluminadas te ensinam que o mundo está em você. Você sabe porque eles te

ensinam dessa maneira? Porque você está habituado a ideia oposta, a de que você está no mundo. É justamente para remover esta ideia que eles te ensinam que o mundo está em você. Na realidade, para remover um espinho do seu pé, você precisa usar um outro espinho. Mas uma vez que você tenha removido o espinho, você precisa jogar fora os dois. A ideia de que o mundo está em você é somente um outro espinho para remover o espinho que já estava cravado em você. O sentido final é que ambas são apenas conceitos. Quando você deixa cair estes limites, você compreende a realidade, você compreende o que é a verdade. Isso não pode ser expresso por nenhum desses conceitos.

Se você remover aquele bambu do Ganges, você pode dizer que o Ganges se tornou um? Não, porque ele é sempre um. A palavra um só existe se você disser que há dois. Se não existirem dois, como você pode dizer que este é um? Está claro para vocês? A palavra no singular existe apenas enquanto existir a palavra no plural. Quando a palavra no plural se perde, como você pode dizer que isto é singular? Não é possível, esta é a razão pela qual os mestres chamam esta filosofia de Advaita.

Dvaita significa plural - dualidade. Mas Advaita não pode ser traduzida como singular. Porque isso implicaria na presença de um plural em algum lugar, o que o Advaita desconhece. Advaita pode ser traduzido só como não-dualista. Não pode nunca ser traduzido como "singular". Só pode ser expressa como "aonde não existe dualidade". Dvaita significa dualidade, advaita significa onde não existe dualidade, isto é tudo.

Se você diz que está no mundo, você está expressando dualidade. Se você diz que o mundo está em você, você estava fazendo o mesmo. Só se você experimentar a verdade, ver que nenhuma dessas opções é verdadeira, você pode experimentar a verdade. A verdade não pode ser expressa como Dvaita, ela só pode ser expressa como Advaita.

2) Querido Swamiji, o programa também vai nos instruir sobre técnicas de meditação, como o despertar da Kundalini?

Com certeza, o programa que nós vamos conduzir nestes próximos dois dias é o despertar da Kundalini shakti de uma maneira segura e prática.

Para se aproveitar melhor a vida, para se ter uma vida feliz, uma vida de verdade, duas coisas são necessárias. Uma é maturidade, um conhecimento sobre o ser e a existência. A segunda é a meditação. O conhecimento traz clareza a sua mente consciente. A meditação limpa a sua mente inconsciente. Há muitas coisas que não podem ser



alcançadas com a mente consciente. Todos compreendem que fumar faz mal à saúde, todas as propagandas de cigarro incluem advertências sobre o perigo do fumo. Quais são as palavras que eles usam? "Fumar faz mal à Saúde". Nós sabemos disto. Mas as pessoas sofrem. Nós não podemos controlar isto. Por quê? Justamente porque um entendimento intelectual, em alguns casos, não será suficiente. Então nós precisamos canalizar energia em direção à zona inconsciente.

A zona inconsciente pode ser clareada pela clareza intelectual, pela maturidade. Com certeza, 50% dos problemas podem ser resolvidos apenas com a clareza intelectual. Nós não podemos negar o papel da clareza intelectual em nossa alegria de viver. Ela tem o seu próprio lugar e a sua importância. Mas não é suficiente, não é tudo. Se você tem clareza intelectual, isso significa que você terá conhecimento sobre cada e todos os chakras, e como eles funcionam, de que modo cada centro de energia pode ser aberto. Por exemplo, por que a depressão está muito proximamente relacionada com o Manipura Chakra o centro do umbigo? Quando você escuta alguma notícia que você não aguenta, que você não pode tolerar, imediatamente a primeira explosão será apenas no estômago. Você terá dor de estômago ou diarreia. Alguém de vocês já experimentou isto? Nós sempre dizemos, "eu não consigo digerir isto", não só em inglês, em todas as línguas esta expressão existe. Em todas as línguas nós temos esta expressão, sempre que você recebe uma notícia que não pode tolerar, você fala, "eu não consigo digerir isto", "meu estômago não digere".

O Anahata está relacionado ao amor. Amor e coração, essas duas palavras são sinônimas em todas as línguas. Isso não quer dizer que todas as línguas tenham sido criadas ao mesmo tempo, como se Deus tivesse feito um pacote de CD e posto um pacote em cada país. Tâmil, no sul da Índia, Hindi, no norte, inglês na Inglaterra - todas as línguas de desenvolveram em lugares diferentes, em diferentes épocas. Mas em todas as línguas você vê que 'amor' e 'coração' são usadas como sinônimos. Isto significa que existe uma profunda conexão entre a sua emoção e o seu Ser. O chakra Anahata, o centro do seu coração está muito proximamente relacionado a energia do amor. Se você souber lidar com as emoções, com maturidade, vai compreender que trabalhar essas emoções resolve 50% dos seus problemas. A energia que desperta aquele chakra resolve os outros 50%. A maturidade cria energia, a energia cria maturidade. A bola rola e você finaliza experimentando o Supremo, a Felicidade.

Logo mais teremos aulas e sessões sobre cada um dos Chakras e sobre todos eles e como ter uma melhor compreensão sobre todos os Chakras.

A maturidade esclarece a parte consciente da mente, a meditação desobstrui a parte inconsciente. Quando ambos estão livres, você

verá uma tremenda transformação no seu ser, um tremendo florescer do ser acontece.

É por isso que eu chamo este Programa de Ananda Spurana - spurana significa "florescer". O florescer de felicidade acontece em seu ser continuamente. Só que nós não olhamos para isto. Não vemos o que está acontecendo. Simplesmente volte-se para dentro e você irá encontrá-lo, este Ananda Spurana, o florescer da Felicidade.

3) Querido Swamiji, como sei se estou ou não qualificado para o despertar espiritual?

Boa pergunta! A ideia de que a pessoa não está qualificada para abertura espiritual ou para um despertar da espiritualidade é unicamente criada pelos catequizadores. Se você pensa que está vivo, isso é o suficiente, esta qualificação é o suficiente para o despertar espiritual.

Alguém foi até Ramana Maharshi e perguntou: "Bhagavan, eu estou qualificado para o progresso espiritual, eu estou qualificado para o caminho espiritual?"

Ramana Maharshi perguntou "Você está vivo?"

O discípulo falou: "Sim, claro"

"Então você está qualificado o suficiente", disse Ramana.

Foram os missionários que criaram esta ideia para explorar o público. Veja só, se você não for mantido com o sentimento de culpa, se você não for mantido num degrau abaixo do pedestal, você não obedece. Justo para explorar as pessoas, essa ideia da qualificação foi criada. Uma coisa bem básica e que matou a inteligência e tem matado a espiritualidade, é esse negócio de qualificação, a ideia de qualificação, você nunca encontra alguém que se sinta qualificado. Até mesmo depois de centenas de anos de prática, você vai se perguntar: "Estou ou não qualificado?" Eu não sei porque a culpa foi implantada em você. Fique bem claro, não é só na cidade de Bombaim, qualquer lugar que você viva você estará qualificado. A ideia de qualificação é apenas para te explorar mentalmente.

Uma bela estória do Zen Budismo: um homem foi ao mestre com a pergunta: "Mestre, estou qualificado para o progresso espiritual? Eu sinto que existe inúmeros obstáculos".

O mestre respondeu: "A palavra obstáculo é o único obstáculo, nada mais".

A palavra obstáculo é o único obstáculo para a vida espiritual, porque cada e todos os seres são potencialmente divinos. Quando a pessoa já é potencialmente divina, como você pode dizer que ela precisa de

alguma outra qualificação? Todas as regras existem para manter a culpa na outra pessoa, para apenas mantê-la um degrau abaixo, além do mais não existe nada como qualificação. Se você precisa de qualificação, qual é o propósito da espiritualidade?

Alguém veio até a mim e disse: "Swamiji, eu nunca pratiquei Aayama e Niyama. No sistema de Patanjali, o primeiro degrau é o Aayama que significa - Brahmacharya, Ahimsa, Satya, Apaikara, Astheita. Os grandes cinco votos: celibato, não violência, verdade, desapego, não roubar. Estes são os cinco grandes votos que você precisa praticar, somente então você estará qualificado para Yoga. Alguém veio e perguntou: "Swamiji, eu não estou qualificado em todas estas cinco coisas, como eu posso entrar para a Yoga?"

Eu falei, "se você estivesse qualificado nestas cinco coisas, você não precisaria de Yoga"

Ambas, meditação e maturidade se ajudam mutuamente. Maturidade te dá energia, energia te dá maturidade. A princípio, você começa de onde você estiver, é o suficiente, você verá que a bola rola.

4) Querido Swamiji, "Eu penso, logo existo", isto é verdade?

A mesma questão de forma oposta, como vinho velho em garrafa nova. Fique bem claro: você nem pensa, nem existe. Estou dando a mesma resposta de um outro modo. Você nem pensa, nem existe. Se você pensa, você deve existir. Se você pensa você certamente existe, se você existe você não pode pensar. Se você pensa você tem que existir. Realmente, esta é uma questão muito intrincada. É a mesma velha questão, se você está no mundo ou se o mundo está em você. Se nós existimos e pensamos, ou se nós pensamos e então, existimos. Veja, isto é como uma coisa sem limites. Novamente, você quer parar no mesmo ponto, se fixar. Se você quer tomar banho no lado direito ou esquerdo do Ganges. Você não está nem do lado direito nem do lado esquerdo do Ganges. Você está no Ganges. Quando você compreende que pensar e ser não são diferentes, verá que estas fronteiras não existem. Hoje, Raj estava me perguntando no carro: "Se ambas, energia e matéria existiam no mundo?", eu falei "Não", não existe matéria, só energia importa. E quando existe apenas energia, como você pode até mesmo falar a palavra energia? Se existe alguma coisa chamada matéria, aí você pode usar as palavras energia e matéria. Se existe só uma coisa, como você pode chamar ambas de energia ou matéria. Exatamente como pensar e existir, não existe duas coisas. Há apenas uma única coisa, mas você cria limites pois nós não nos sentimos confortáveis sem limites. A lógica, a principal qualidade da lógica, está em cortar as coisas em pedaços. A não ser que você corte as coisas em pedaços, você não poderá entender.

O modo de se compreender é nomeando as coisas, tornando-as mais intelectuais, mais lógicas. Apenas em nome da utilidade você pode falar lado direito do Ganges e lado esquerdo do Ganges. Mas na verdade não existem dois Ganges. Somente em uma realidade comparativa, existe lado direito e esquerdo. Na realidade existencial, não existem dois Ganges. Da mesma maneira só em uma realidade comparativa pensar e ser é possível, só em uma realidade comparativa isso pode ocorrer. Na realidade, na realidade existencial, você existe! E isso é tudo. Somente a palavra "existir", existe. Não existe nada diferente chamado, pensar e ser. Se você cria uma fronteira, então você pensa que isto é pensar e aquilo é ser. Mas na verdade não há fronteiras. Não há limites, até que você é existência e depois daqui você é pensamento. Não são duas coisas diferentes. Não existe Shakti e Shiva, existe somente uma única coisa - Shakti pura. Quando é um, a palavra Shakti também não pode ser pronunciada. Uma vez que você pensa se você existe, ou você pensa porque você existe, ou existe porque pensa, você terá confusão. Ambas são apenas palavras com as quais nós jogamos. Para se jogar é perfeitamente aceitável, mas não para a vida real. Se você voa em um pequeno aeroplano, num aeroplano de brinquedo você sabe aonde vai aterrissar? E o mesmo com as palavras, É bom jogar com elas, mas tomá-las muito seriamente, não vai nunca te levar a nenhum lugar.

5) Querido Swamiji, por que há tanta violência em nome da espiritualidade?

Brigas e violência não são causadas pela espiritualidade, são causadas pela religião. Quando a espiritualidade está viva, não há guerras, mas quando existem rituais em vez de espiritualidade, o problema começa. Se você dá importância a Gita, não existe problema, mas quando se dá importância a Krishna, o problema acontece. Mas para entender Gita você precisa dar um pouco de importância a Krishna. Começar com Krishna é perfeitamente correto, mas se você finaliza com Krishna certamente existe algum problema. É lindo, bom nascer na Igreja, mas não morrer lá. Você pode começar pela religião, mas se você for mais além, for em frente então não existiriam todas essas lutas. Você sabe o significado da palavra "Ayodha"? Ela vem de "ayodhi", onde não existe "yuddha", onde não existem guerras. A palavra "Ayodhi" significa onde não acontecem guerras. A concepção com a qual Rama criou "Ayodhi", penso que ele deve ter visualizado um lugar cheio de paz, um paraíso cheio de alegria. Esta é a razão porque ele chamou aquele lugar de "ayodhi", além das guerras, além das lutas, além do tumulto. Nós nos prendemos a Rama, mas soltamos sua visão. Aí começa o problema, nós nos seguramos nele mas não na sua visão. Quando nós nos agarramos a Cristo mas largamos os ensinamentos da Bíblia então começa o problema.

Existe uma pequena história, uma bela história - um dos discípulos de Rama estava sentado no banco do rio Benares, à margem do Ganges, ele estava apenas sentado e a sua rotina era cantar todos os dias pela manhã. Ele entoava o Tulsi Ramayana. Ele tinha uma cópia do Tulsi Ramayana. Ele apenas recitava o Tulsi Ramayana para alcançar Deus. Todos os dias ele costumava estar lá e recitar o nome de Rama e gostava muito do "Ram Nam". Ele costumava ficar em êxtase, e era muito conhecido por toda região. As pessoas costumavam ir até ele para receberem bênçãos e ele levava uma vida iluminada, de felicidade e êxtase.

Um dia um pedinte veio até ele e falou: "Senhor, eu não me alimento a três dias, por favor me dê alguma coisa para comer". Como uma pessoa iluminada, ele se encheu de compaixão, ele não tolerava que alguém não tivesse comido por três dias. Ele sentiu o sofrimento. As pessoas comuns apenas se solidarizam. Mas os mestres, alguma coisa maior acontece e é chamada empatia. Eles sentem a emoção do outro totalmente. E a sua resposta levanta o outro, eleva-os para um plano mais alto. Com as pessoas comuns, quando você divide sofrimentos, você também cai na dor do outro. Você se apaixona, você cai de amores pelos problemas deles, você também cai no nível deles e logo se torna parte do sofrimento. Mas com os mestres, eles levantam o outro com amor, elevam o outro com seu amor.

O sábio não pode tolerar que alguém viva sem comida, e o pedinte estava faminto. O sábio não tinha nada com ele, exceto um exemplar do livro Tulsi Ramayana, Então ele deu o livro ao pedinte e falou: "Por favor, leve este livro até o mercado, diga a eles que este livro me pertence, que este livro foi dado por mim. Você verá que as pessoas irão comprar este livro pagando muito dinheiro por ele. Com este dinheiro compre você mesmo alguma coisa para comer". O livro que ele quase todos os dias venerava, que ele nem sequer abria na frente dos outros! Que era como se fosse um ser para ele. Mas ele deu o livro e falou, tome este livro, venda-o no mercado, você vai conseguir algum dinheiro, coma com este dinheiro.

Quando o homem foi embora, o sábio fez uma oração a Rama, "Oh, Rama! Eu me desfiz das suas palavras para manter as suas palavras. Eu dei as suas palavras para manter suas palavras!"

Qual é a filosofia de Rama? Nada além de dar. O sacrifício último, "Thyaga".

"Eu me desfiz das suas palavras justamente para mantê-las" Quando você é capaz de desfazer das palavras justamente para mantê-las, nenhuma briga acontece. Naturalmente a unidade, a experiência de felicidade, e a experiência de paz, a experiência de harmonia acontece, mas quando você se apega as palavras em vez de mantê-

las. Em vez de mantê-las na sua vida diária, você as mantém em livros. Então o problema começa. Então se você está pronto para jogar fora as palavras, para mantê-las, nenhum problema pode surgir, nenhum problema pode existir. Esta é a única solução, a primeira e única solução. Ponha a sua energia mais em compreender e desenvolver a sua vida, do que dar importância a formas e rituais externos.

6) Querido Swamiji você poderia jogar alguma luz sobre chakras e mantras?

Você perguntou sobre duas coisas - os Chakras e os Mantras.

Deixe-me primeiro explicar sobre os Chakras. Os Chakras são os centros de energia sutil que estão em seu ser. Claro que eles não possuem existência física. Mas ativando eles você pode livrar a pessoa da doença. Estes sete centros de energia gerenciam todas as suas atividades física, mental, psicológica, emocional e espiritual. Suas atitudes e atividades são controladas e administradas por estes Chakras.

Por exemplo, se o seu estômago está mal, mesmo que você receba uma boa notícia, você não estará com bom humor para desfrutá-la, apreciá-la e divertir-se.

Se seu estômago está relaxado, o seu ser está leve, até mesmo uma notícia ruim, ou algum erro, você irá perceber de uma maneira leve. Você irá perdoar a outra pessoa. Estes Chakras tem um papel importante na sua vida física, mental, psicológico, emocional e nas suas atitudes e atividades espirituais. Quando eles estão perturbados, quando eles não estão fluindo facilmente com o seu sistema, a doença surge em você, quando eles não estão em harmonia, o mal-estar toma conta do seu ser. A doença surge em você. Se os chakras forem ativados por um método apropriado, por uma técnica correta, você pode ficar livre de doenças. Você não só fica livre de doenças como também prova de um verdadeiro bem-estar.

Mesmo que você não esteja sofrendo qualquer doença, nós raramente sentimos a verdadeira sensação de bem-estar. Qual é a escala, como medir se eu estou em estado de bem-estar ou não? De manhã cedo, assim que você acorda, se seus passos da cama para o banheiro forem de dança, ao invés de serem como passos simples, você está saudável. Você está em estado de perfeito bem-estar. Os passos da cama para o banheiro devem ser mais como uma dança do que como passos. Esta é a hora de medir se o seu ser é belo, se você é alegre, se você é saudável ou não. Esta é a hora que você acaba de sair do estado inconsciente. Você acaba de sair da inconsciência. Esta é a hora de medir, quem é você, como você está?

É só observar os animais como eles acordam do sono cada manhã. Você vê pássaros gorjeando por nenhuma razão. O bezerro pula duas ou três vezes em volta da corda em que está amarrado. O gato dá umas corridas sem motivo.

O ser humano é o único animal que se vira para o lado e volta a dormir! Cedo pela manhã logo assim que o despertador toca, o ser humano é o único animal que se vira e volta a dormir. O ser humano é o único animal que desconectou-se tão completamente da natureza, da existência.

Uma pequena história: uma vez um homem de meia idade, por alguma razão queria se ver livre de sua mulher. Sua esposa tinha um gato e o homem pensou que poderia se ver livre de ambos. Pensou que poderia começar pelo gato. Ele capturou o gato, pegou e levou para alguns quilômetros de distância, soltou-o em lugar desconhecido e voltou para casa. Quando ele chegou em casa encontrou o gato parado em casa esperando por ele.

No dia seguinte, ele levou o gato para o outro lado da cidade, a quilômetros de distância. Ele largou o gato lá e retornou, uma hora mais tarde ele viu o gato sentado em frente a porta de casa.

No terceiro dia, ele realmente estava perturbado, incomodado. Ele pegou o gato, colocou-o num saco, amarrou devidamente o saco, pegou o gato e dirigiu para o lado direito, pra esquerda, para o sul para o norte, para um lado e para o outro, depois de umas duas ou três horas dirigindo ele chegou a um lugar parecendo uma floresta sem saída. Ele pensou: "Nem eu mesmo estive neste lugar, então o gato nunca vai achar o caminho de volta. Vou largar o gato aqui este é o melhor lugar porque eu mesmo nunca soube que existia um lugar como este. Então o gato não vai nunca achar o caminho de casa". Ele simplesmente largou a bolsa toda amarrada e dirigiu de volta para casa.

No caminho de volta ele ligou para esposa e perguntou. Querida, o gato está em casa?

Ela respondeu, "Sim, o gato está aqui"

Aí o homem perguntou: "Você tem como descobrir com ele o caminho de volta pra mim? Eu me perdi. Ele pode me dizer o caminho de volta".

O ser humano é o único animal que perdeu a conexão com a natureza, que se perdeu.

Então se você sente que seus passos pela manhã são como uma dança, você pode ter certeza de que não perdeu o seu caminho, você está vivendo uma vida de bem-estar. O despertar dos Chakras não

apenas te livra de doenças, te dá um vislumbre, um gosto do que é bem-estar. Muitos de nós nunca tocaram o estado de sentir-se bem. Nós nunca tivemos a experiência do estado de bem-estar. Assim, como uma pessoa cega de nascimento não pode nunca saber o que está perdendo, nós também não entendemos o que estamos perdendo. Nós nunca iremos compreender como é sentir a sensação de bem-estar, porque nós perdemos isto ainda muito criança. Então só quando você entrar dentro destes chakras você irá compreender o que você tem realmente perdido todo este tempo. Esta é a explicação básica sobre Chakras.

Agora sobre Mantras. Nunca pense que palavras são apenas palavras. Que fique bem claro: nunca pense simplesmente que palavras são apenas palavras. Elas também são incorporadas de energia. Pegue um exemplo: eu pronuncio a palavra "vaca". Imediatamente, uma figura aparece em sua mente, com quatro pernas, um rabo, dois chifres, duas orelhas e tudo mais. Estou certo? Imediatamente, apenas pelo som, a forma é criada em seu sistema. Agora tente pensar sobre isto sem o som, pode não ser uma vaca, mas "gau" se você usar a palavra em Hindi. Apenas tente visualizar alguma coisa sem criar o som, sem criar uma palavra. Você não vai conseguir fazer isto nunca. Esta visualização é o que chamamos de "Ichcha Shakti".

Você tem três energias no seu sistema, Ichcha Shakti, Kriya Shakti e Gnana Shakti. Para as outras duas energias, Ichcha Shakti é a base metal. Desta base metal, o ouro é criado. Ichcha Shakti é a energia crua, material cru do qual Gnana Shakti e Kriya Shakti se desenvolvem. Quando o ouro é 22 quilates é Kriya Shakti, quando é 24 quilates é Gnana Shakti. Materiais cru é Ichcha Shakti, ouro de 22 quilates é Kriya Shakti e ouro de 24 quilates é Gnana Shakti. Mas o material cru é a coisa básica. A capacidade de visualização, a capacidade de imaginar é o material cru. Então, a capacidade de visualização e as palavras estão intimamente associadas.

Adicionar Mantras em material cru é como processar material cru e purificá-lo em ouro puro. A palavra mantra pode significar duas coisas:

Man-tra: Man significa raça humana, Tra significa aquilo que mostra o caminho, então mantra significa aquilo que mostra o caminho ao homem.

Man-tra: Man também significa mente, Tra significa aquilo que mostra o caminho, então mantra pode também significar aquilo que mostra o caminho para fora da mente, aquilo que leva você para fora de sua mente.

Então, a técnica que traz você para fora de sua mente é Mantra. Pode-se dizer que a técnica que traz o homem para fora das palavras, que mostra o caminho ao homem, isto é mantra. Quando o mantra é



adicionado ao seu ser continuamente, um ácido é adicionado ao material cru para limpá-lo, ele se torna ouro de 22 quilates. Se você continua o processo, ele irá finalmente se tornar ouro de 24 quilates.

Assim, mantra é uma técnica poderosa para se entrar na zona espiritual, na iluminação ou na vida real.

Até mesmo no dia-a-dia naquilo que as pessoas chamam de vida, mantra é necessário. Não é preciso que o mantra seja em sânscrito. Você pode também usar mantras em português "Eu tenho que ser bem sucedido no meu escritório", "Eu tenho que convencer aquela pessoa", "Eu tenho que aflorar nos meus negócios". Até mesmo estas palavras que você repete inconscientemente são mantras. Não pense que mantras são "Om namah shivaya" ou "Hari Om Namoh Narayana". Não, estes são mantras ancestrais. Os mantras modernos podem ser até mesmo o que você pensa logo ao levantar da cama pela manhã. "Hoje vou falar com aquela pessoa e vou conseguir o negócio", "Hoje vou falar com ela e acertar as coisas". Qualquer coisa que você pronuncie pode se tornar um mantra. Esta é a forma de se atingir o que se deseja. Qualquer coisa que se torne realidade em sua vida, primeiro apenas aparece em forma de mantra, depois se torna realidade. Se o mantra é inconsciente, o resultado também será inconsciente. Se o mantra é consciente, o resultado também será consciente. Se você faz isso conscientemente, você vai obter um resultado consciente e você saberá como usufruir dele. Se o mantra for repetido inconscientemente, você não saberá o propósito, o resultado que você quer obter e o que irá acontecer. Se a consciência inunda sua mente dentro da estrutura do mantra, aí o caminho e o objetivo ambos se tornam claros. Você irá alcançar isto com segurança e com beleza, dançando e não caminhando. Se for inconscientemente, você não terá consciência do seu caminho e do seu objetivo, então naturalmente você será dragado. Você não está passeando. Somente se você estiver consciente então você estará passeando. Se você estiver inconsciente isto significa que você apenas está sendo dragado. Se você sabe como parar o carro, como utilizar o freio, você está dirigindo o carro. Se você não sabe, o carro está dirigindo você.

Nós estamos sempre cantando mantras continuamente, se somos ou não religiosos, espiritualistas ou materialistas. Você está cantando mantras continuamente conscientemente ou inconscientemente, isto é tudo. Se você decide cantar o mantra conscientemente, você saberá como parar o carro e você estará dirigindo o carro. Se o mantra cantar você, você deixa que um processo inconsciente tome conta de você e controle suas ações, o carro está dirigindo você. Se você dirige o carro, você sabe aonde você vai, Se o carro dirige você, você não tem ideia onde chegará!

7) Querido Swamiji, você diz que somos parte do todo, mas eu me sinto um indivíduo separado. Como você pode explicar isto?

Você pode pensar que é separado da existência, mas você não é. Quer você queira ou não. Mesmo que aceite ou não, mesmo que você compreenda ou não, mesmo que você acredite nisto ou não, você está conectado a Deus. É como ser filho de Deus. Se você tem um pequeno bebê em seu colo, mesmo que ele te bata ou te chute, continue te chutando, ele continua no seu colo. É como isto, mesmo que você resista, você está na divindade. Quer você flutue com a correnteza ou nade contra ela, de qualquer forma você está conectado ao rio. Você está relacionado com a mente cósmica, com a consciência cósmica. Todas as mentes estão fortemente relacionadas umas com as outras. Se você vê o círculo da consciência cósmica apenas na periferia, existe muitos pontos, mas no centro todos se juntam. Se você vai em direção ao centro, a distância entre você e o outro se torna menor e menor. Se você se move para fora do centro, a distância entre você e os outros se torna maior e maior. Mesmo que você acredite ou não nisto, no plano mental, no plano existencial, você está conectado com todos os seres.

Portanto, qualquer coisa que você faça conscientemente cria uma ondulação na sua mente. Como se você jogasse uma pequena pedra num lago, isso cria uma ondulação que alcança a margem ou a praia do lago. Ela se espalha como uma onda. Exatamente como uma onda, se você solta um mantra como uma pedra na mente consciente, a ondulação é criada. Ela viaja para a margem do rio. Ela viaja por todo o lago e isso cria efeitos. A única coisa é que se a pedra for um pouco maior, a ondulação é maior, se a pedra for menor a ondulação é menor, Então sempre que você canta qualquer coisa, sempre que você reza para alguém, isso seguramente irá criar um efeito em seu ser e nos outros seres. Isto cai exatamente como uma pedra que é atirada no rio, ela entra na sua mente, cria uma ondulação e isso cria um efeito no seu sistema e no dos outros. No sistema do outro, se você deixa cair uma pedra, o que acontece na periferia é o que irá acontecer aos outros seres. O que acontece no centro é o que acontece em você. Assim, quando você reza pelos outros o efeito é maior em você do que nos outros. Os outros certamente recebem o efeito, mas você recebe o resultado, Os outros são apenas afetados. Você recebe o resultado em si.

8) Querido Swamiji, pode a hiper ativação dos chakras causar algum efeito colateral?

Se os chakras forem ativados por métodos e técnicas apropriadas, isto só lhe trará saúde, nunca efeitos colaterais. As técnicas que eu tenho empregado são técnicas altamente comprovadas, sem efeitos colaterais. Mesmo que você faça um pouco errado, você só não terá

o efeito positivo por completo, só isso. Não terá nenhum efeito colateral ou efeito posterior. A técnica tem que ser apropriada, se for apropriada então o problema não acontece.

Segundo, não existe este negócio de "hiper-atividade" em chakras. Se o chakra for hiper-ativo você irá apenas sentir a expansão de sua consciência. Só irá te fazer mais bem e bem. Você nunca vai morrer caindo em Amritasagara (oceano de néctar). Por cair em Amritasagara você nunca vai morrer, você se tornará mais e mais feliz. A hiperativação de um chakra nunca cria qualquer tipo de doença em seu sistema. Se o chakra for ativado mais e mais, isso cria apenas o bem-estar, o estado de felicidade, o de experiência espiritual e, por fim, a iluminação. Nunca perturba você. Somente a preguiça ou a falta de atividade, e inércia de tamas no chakra é que cria problemas.

9) Swamiji, eu já seguia um outro mestre, posso ainda sim praticar esta técnica de meditação?

Uma coisa, a pratica não envolve a troca de Guru. Por favor, que fique bem claro, participar destes dois dias de curso, não envolve mudança de Guru. Todos os mestres incorporam uma mesma energia. Então eu nunca falo para as pessoas trocarem seus Gurus. É a mesma energia através de diferentes canais. As pessoas vêm e me perguntam, "Swamiji, posso participar de outras palestras? E também seguir um outro mestre?" Certamente, não é que eu queira tirar você da loja de uma outra pessoa para levá-lo para minha própria loja. Espiritualidade não pode ser reduzida a negócio. Quem quer que seja o seu Guru, por quem quer que você se sinta atraído, com quem quer que você se sinta em sintonia, este é o seu Guru. Este é o seu mestre. Perfeitamente correto! Isto só vai ajudar você, isto só vai te inspirar. Isto irá te acordar para seguir o seu próprio mestre. O que eu estou dando a você é somente energia e inspiração para você florescer no seu próprio caminho, isto é tudo. Isto não envolve mudar de Guru, mudar de fé ou de religião, ou mudar seu sistema espiritual. O que você está recebendo é apenas a energia e a inspiração.

Claro, a Kundalini só pode ser despertada pela graça da energia do seu Guru. Eu não digo pela graça do Guru, é a graça da energia do Guru. Guru Shakti! Todos os Gurus Shaktis são um e o mesmo. Eles podem se diferenciar apenas na forma que tomam.

Rama e Krishna nunca tiveram qualquer conflito. Mas o macaco de Rama e a vaca de Krishna irão brigar entre si até o final. Então é somente a ignorância que faz você pensar sobre mudar de Guru e tudo mais. Não, nada precisa ser mudado. Somente a inspiração e a energia precisam ser despertadas. Então participar destes dois dias de curso não requer que você mude de fé, que mude seu sistema de

crença, mude de Guru ou mude de religião. Isso requer apenas a mudança de personalidade. Nada mais.

Agora acho que está na hora de terminar. A última pergunta. Vou responder a esta última questão, e então nós finalizaremos.

10) Querido Swamiji, por que os participantes e voluntários precisam de roupas brancas?

A mente é profundamente influenciada pela cores.

Agora eles descobriram algo novo no ocidente, surgiu uma nova terapia chamada Cromoterapia. Você sabia? Se você colocar luz vermelha no seu quarto, não será capaz de ter um bom sono. Se você usar uma luz azul escura, você terá um sono sem sonhos, e assim por diante. Se forem usadas as multicores a mente se torna ativa. Talvez por isso as luzes nas danceterias sejam multicoloridas.

Na Índia temos praticado a cromoterapia por séculos, sem dá-la este nome. Nós sabemos que a cor branca tem o poder de criar paz na mente, e uma atitude de receptividade. Quando o branco é usado, as ondas desnecessárias, os pensamentos desnecessários são eliminados. O branco sempre cria um agradável estado de espírito, um estado de relaxamento, felicidade e harmonia. Esta é a razão porque o branco é enfatizado. Claro, isto não é compulsório. Eu não obrigo a nada. Isto é apenas uma sugestão. Se alguém vier sem roupa branca (mas vestindo alguma roupa) é o suficiente! Isto não é como se falássemos, se você não vestir branco, você não pode fazer o curso. Nada disso. Qualquer regra é apenas uma sugestão. São apenas sugestões para se obter o melhor resultado. Tudo mais é sua responsabilidade. Apenas para dar um simples entendimento.

Agora eu acho que está na hora de finalizarmos este debate!

Meu amor e minhas bênçãos a todos vocês.

Obrigado.