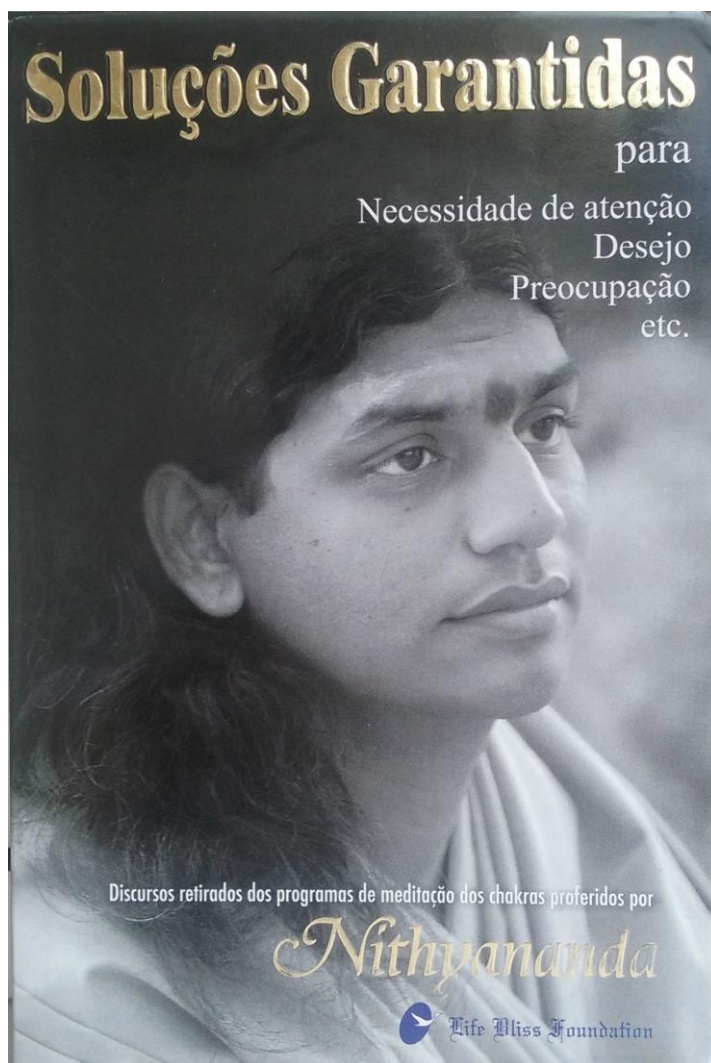


Livro: Soluções Garantidas - online



Este livro destina-se a qualquer pessoa interessada em aprender sobre os principais centros de Energia do corpo e como eles influenciam o dia-a-dia em todos os campos de desempenho. É baseado no conteúdo de alguns dos programas de Nithyananda sobre a Energização dos Chakras, como o Life Bliss Program (LBP) e o Ananda Spurana Program (ASP). Para fins de integridade e para ajudar aos que assistiram a estes programas, foram incluídas instruções detalhadas sobre as técnicas de meditação que são ensinadas nestes programas. Estas técnicas foram desenvolvidas para serem colocadas em prática somente após o recebimento de instruções personalizadas, passadas por um professor oficial da Dhyanapeetam, durante um dos programas citados. Não é aconselhável que uma pessoa que não tenha participado de um desses cursos experimente estas técnicas. Caso alguém tente estas técnicas sem participação anterior nos cursos LBP ou ASP, o estará fazendo por sua própria conta e risco; nem o autor nem Dhyanapeetam serão responsáveis pelas conseqüências desses atos.

Publicado pela Nithyananda Foundation, Bangalore, Índia,
Copyright© 2006
Primeira Edição: Dezembro de 2006

Todos os direitos reservados. Nenhum trecho deste livro pode ser reproduzido por processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação fonográfica; arquivado em sistema de busca, transmitido ou de qualquer outra forma copiado para uso público ou privado, sem permissão por escrito da Nithyananda Foundation. Caso você utilize qualquer informação contida neste livro por si mesmo, o autor e o editor não assumirão nenhuma responsabilidade pelas suas ações.

Todos os lucros provenientes da venda deste livro são destinados a apoiar as atividades de caridade da Nithyananda Foundation.

Impresso na Índia pela W.Q. Judge Press, Bangalore, Índia.

Nithyananda

[Extraído de discursos proferidos em programas de meditação de Chakras tais como o Ananda Spurana Program e Life Bliss Program]

Interação

Eu lhes dou boas-vindas com meu amor e respeito.

Todos vocês vieram até aqui com alguma expectativa, alguma esperança: aumentar seu conhecimento, adquirir uma nova perspectiva de vida; ver se você pode viver sua vida de um modo melhor.

Eu quero lhes contar algumas coisas antes de entrarmos no assunto de forma que você possa obter o máximo benefício de sua permanência aqui.

Você poderia ter ido a muitos outros lugares, escutado muitas outras conferências, praticado muitas outras técnicas antes de vir aqui. Tudo bem. Só uma coisa: Enquanto você estiver aqui, esteja totalmente aqui, só isso.

Simplesmente deixe para trás todo o conhecimento que você adquiriu em outros lugares e então entre aqui. Você deve ter visto um cartaz lá fora dizendo: "*Deixe seus sapatos e sua mente do lado de fora*". Você deve ter se perguntado o que significa. Significa: quando você deixar seus sapatos do lado de fora, simplesmente decida também deixar sua mente. Simplesmente deixe todo seu conhecimento adquirido próximo a seus sapatos e entre. Você pode pegá-la de volta quando sair. Não se preocupe com isso! Ninguém levará sua mente embora. Ela estará perfeitamente a salvo.

Seus sapatos, as pessoas poderiam levar, mas sua mente, as pessoas não tocarão; Eu lhe garanto! As pessoas não podem controlar as próprias mentes; elas certamente não tocarão nem experimentarão a sua!

Quando você entra com uma mente vazia, sem preconceitos, você pode absorver o que eu estou dizendo em sua totalidade. Se você trazer seu conhecimento, você estará constantemente comparando toda palavra que eu disser com o que você sabe a respeito, com o que você ouviu falar a respeito através de outra pessoa e você simplesmente irá perder o que eu estou tentando dizer. Você só pode me absorver se houver algum espaço em você para isso. Se você já estiver cheio, você não pode me absorver.

Uma pequena história:

Professor instruído do ocidente foi conhecer um Mestre Zen no oriente, no Japão. O professor era muito instruído e tinha feito muitas pesquisas em diversas áreas. Ele foi conhecer o Mestre para adquirir algum conhecimento espiritual, discutir vários assuntos com ele, para entender melhor a espiritualidade.

Ele chegou à casa do Mestre e o encontrou preparando chá.

O Mestre o viu e gesticulou para que ele sentasse e continuou a preparar o chá.

O professor se sentou e depois de um tempo, começou a falar de seu passado, de todos os seus estudos, das suas descobertas, das viagens pelo mundo, das experiências dele com diversas pessoas, de suas conclusões sobre vários assuntos e por aí vai.

O Mestre terminou de preparar o chá e colocou duas xícaras entre eles dois.

Ele começou a servir o chá na xícara do professor. Ele verteu e verteu, e lentamente a xícara começou a transbordar. O chá derramou por cima do pires e se espalhou sobre a mesa.

O professor estava assistindo o que estava acontecendo. Ele não pôde se conter mais e gritou: "Mestre, o que você está fazendo! Pare de derramar o chá! A xícara está transbordando!".

O Mestre parou e calmamente disse: "Você também".

O professor ficou chocado, mas compreendeu o que o Mestre estava tentando dizer.

O professor estava tão cheio quanto a xícara, que não pôde mais conter o chá. Qualquer coisa que o Mestre pudesse ter dito a ele teria somente transbordado e não o teria

penetrado. O professor entendeu através daquela única palavra do Mestre o que ele quis dizer; o que ele estava tentando lhe falar!

Assim entenda: Se você quer me vivenciar, se você realmente quer ganhar algo nesses dias que está dedicando a estar aqui, seja como uma xícara vazia. Esteja totalmente aberto e receptivo. Seja como uma criança, inocente e curiosa; como uma esponja, pronta para absorver; isso é o bastante.

Veja: Há três tipos de conhecimento. O primeiro é conhecimento intelectual - o conhecimento da mente. Para isto, você precisa só da sua mente, e nada mais. Se você estiver atento e tiver uma boa memória, é o suficiente. Se você puder aplicar bem a lógica, se você tiver um pouco de bom senso para conectar coisas e entender, é o suficiente. Este é o tipo de conhecimento que você ganha na escola, com seus livros. Para aprender matemática e ciência, sua mente é suficiente. Você pode tornar-se um grande matemático ou um grande cientista.

O segundo tipo de conhecimento é conhecimento do coração. Aqui, você precisa também usar seu coração, além de sua mente. Arte, Música, Poesia, Dança - tudo isso está dentro dessa categoria. Para todos eles, você não pode usar só sua mente; nada acontecerá se você usar só sua mente. Você tem que também usar seu coração. Para pintar, para escrever poesia, para cantar, você precisa se emocionar.

Todas essas são criações. Elas são criações do seu coração. Elas são expressões de seu coração. Você pode escrever um poema sem sentimento nenhum? Um artista consegue desenhar e pintar só com a mente? Não! Ele precisa se conectar com o coração e simplesmente fluir.

Você pode coletar certos pontos, certas técnicas para escrever poemas com sua mente ou para pintar, mas no fim das contas tudo virá somente de seu coração. Ninguém pode lhe ensinar a escrever poemas ou a pintar. Pode lhe ensinar certas técnicas, só isso. Você tem que absorver essas coisas e começar a fazer por si só.

O terceiro tipo de conhecimento é o conhecimento espiritual - conhecimento que nem é da mente nem do coração, mas de seu Ser! De fato, não podemos nem mesmo chamar isto de conhecimento; é só um entendimento profundo que vai além da lógica. Isso nem pode ser ensinado, nem pode ser aprendido. Simplesmente pode acontecer através de uma comunhão profunda no nível do Ser.

Eu sempre falo para as pessoas: Eu não posso lhe ensinar espiritualidade, mas você pode aprender! Você pode aprender simplesmente absorvendo as palavras do Mestre no nível do Ser - como Energia. A energia atrás das palavras do Mestre é tão poderosa que se você permitir, ela pode penetrar você e tocar você no nível do Ser. Pode provocar uma transformação que não pode acontecer só com as palavras da mente e os sentimentos do coração.

Quando eu falo, eu falo a partir de minha experiência da Verdade Suprema; de meu Ser. Quando você escutar, escute totalmente, de seu Ser. Só assim você poderá ter um vislumbre da minha Experiência. Eu não estou aqui para lhe dar só palavras. Eu estou aqui para levar você além de palavras. Se você está aqui com consciência afiada e silêncio, você pode ir além de palavras e pode ter um vislumbre de seu próprio Ser.

Certo, vamos alterar a posição das cadeiras. Quando você sentar, não sente com seus parentes ou amigos ou pessoas conhecidas. Sente ao acaso, próximo a qualquer um que você não conheça muito, com quem você não esteja muito familiarizado. Quando você sentar com pessoas conhecidas, você será compelido a trocar olhares, trocar palavras enquanto eu estiver falando. Se você sentar com estranhos, você pode me absorver melhor, sozinho.

E entenda uma coisa: Eu sempre conto isto durante minhas conversas: Quando a sessão estiver acontecendo, haverá um lindo fluxo, uma Energia que é criada e vibra na sala; uma comunhão profunda entre mim e você. Não o interrompa chegando atrasado. O fluxo será quebrado.

É exatamente como passar por um limitador de velocidade quando você está dirigindo suavemente por uma estrada. O limitador de velocidade é uma pequena interrupção, mas para cruzá-lo você tem de reduzir a velocidade, ultrapassá-lo e ganhar velocidade novamente. O fluxo será interrompido.

E por favor, desliguem os telefones celulares. Eles são outros limitadores de velocidade muito comum hoje! Na realidade eles podem tornar a viagem totalmente incômoda - um limitador de velocidade depois do outro! Eu tenho certeza que cada um de vocês tem um telefone celular aqui!

Enquanto você estiver aqui, não fique sério e pesado. Seja sincero ao escutar e escute com franqueza e leveza. Não venha aqui esperando vivenciar Deus no primeiro dia! Com um temperamento leve e relaxado, sem expectativas, você poderá receber muito mais de mim.

Se você vem com uma mente preconceituosa, cheia de expectativas, você só estará pensando nas suas expectativas. Você não está aqui para se focalizar em suas expectativas. Você está aqui para simplesmente se focalizar no que eu digo.

A próxima coisa: Deixe todo seu Ego social fora e tente ser uma pessoa comum enquanto você estiver aqui. O ashram e a presença do Mestre são os melhores laboratórios para você experimentar a si próprio, deixar de lado seu Ego, desfazer suas ilusões, entender que você é simplesmente uma parte da Existência e vivenciar seu Ser.

Então, mesmo que você seja alguém de destaque na sociedade, tente ser comum aqui e se misturar com todo mundo com seu coração. Não só minhas palavras, mas todo momento de interação, todo momento de simplesmente estar aqui, podem causar uma transformação em você. Você só precisa estar atento, só isso.

Uma pequena história:

Havia um grande monge Zen budista, um Mestre iluminado.

Um dia, o Governador do Japão veio visitá-lo.

O Governador enviou seu cartão de visitas ao Mestre. Continha as palavras: "Zak-San - o Governador do Japão".

O Mestre deu uma olhada no cartão e disse: Eu não tenho nada a tratar com este idiota! Peça-lhe para ir embora agora mesmo!

Os Mestres Zen podem ser muito severos quando eles querem quebrar a mente, o Ego de alguém. Eles nunca hesitarão em usar palavras severas. A energia atrás das palavras deles simplesmente pode perfurar e transformar uma pessoa.

O discípulo voltou ao governador, devolveu o cartão dele e repetiu o que o Mestre tinha lhe contado.

O Governador viu o cartão e compreendeu. Ele era um homem inteligente... não somente intelectual, mas inteligente também!

Quando o cartão e a mensagem foram devolvidos a ele, ele quietamente riscou as palavras "Governador do Japão" e devolveu o cartão para ser mostrado ao Mestre.

O Mestre deu uma olhada e disse: "Traga-o para dentro!".

Todos nossos títulos, nossas designações, são todos meros rótulos colocados em nós pela sociedade. Eles são somente rótulos que a sociedade cola em nós. E nós ficamos pensando que somos esses rótulos. Gradativamente nos esquecemos que não somos os rótulos, mas o que está dentro. Sentimos-nos ótimos com os rótulos. Mas você nunca pode chegar a um Mestre com estes rótulos. Você nunca conhecerá a Existência com os seus rótulos.

O que o Governador fez não pode ser chamado de errado. Poderia ter sido o jeito certo para abordar a sociedade, estar dentro dos protocolos sociais, mas não o jeito certo para chegar a um Mestre!

Assim, quando você entrar, deixe seu cargo de governador do lado de fora! Caso contrário você perderá muito. Aqui, algo sutil acontece entre o Mestre e o buscador. Nós vamos compartilhar algo do mundo interno. Rótulos do mundo exterior serão obstáculos quando isso estiver acontecendo. Esquecer de sua personalidade é espiritualidade, porque personalidade é da sociedade. Nós estamos aqui para encontrar nossa individualidade, nossa natureza inerente, a solidão da qual desfrutamos quando estávamos no útero de nossas mães, nossa conexão com a Existência - a única conexão que precisamos encontrar e celebrar!

Certo, agora eu quero que vocês se apresentem uns aos outros. Nós iremos criar uma energia de grupo enquanto estivermos juntos aqui durante estes poucos dias. Andem pela sala e apresentem-se a cada um do grupo. Até mesmo se forem membros de sua família, apresentem-se! Lembrem-se: cada pessoa é uma pessoa diferente a cada minuto. Não pensem que vocês conhecem bem sua família. Vocês não os podem conhecer, porque eles estão mudando a cada minuto. Então agora, andem e apresentem-se.

(Os participantes andam pela sala e se apresentam em meio a muita conversa e risos...).

Certo, agora que você terminou você deve estar se sentindo mais confortável, mais à vontade. Você não tem mais que se preocupar de sentar-se com estranhos!

Nós discutiremos muitas coisas nos próximos dias. Simplesmente escute tudo e permita que um espaço se abra em você para que você possa absorver o que ouve. Lembre-se: Eu não quero que você pregue o que eu estou dizendo; Eu quero que você pratique. E o melhor momento para começar a praticar é agora. Assim, não espere por um bom momento para começar. É aqui, agora, ou em lugar nenhum!

Quando você escuta o que quer que eu diga, há dois modos pelos quais a sua mente funciona. Um é com dúvida. O outro é com crença.

A dúvida é o jeito da mente intelectual. Dúvida, lógica e razão demais impedirão que você me receba em você. Quando isso acontece, você me perde completamente.

Com crença também, se você acreditar imediatamente em mim, você perderá. Entenda: você não precisa acreditar em ninguém, quanto mais em mim. Os denominados crentes são as pessoas mais fracas, porque é preciso grande coragem para viver sem convicções. Quando você não tem uma crença, não tem um sistema para apoiar suas ações. Você não tem uma idéia pré-estabelecida para dizer-lhe o que pensar e como agir. Não ter convicções requer grande coragem, porque você tem de depender de sua própria inteligência para tudo e isto o faz sentir-se inseguro.

Dúvida e fé são dois lados da mesma moeda – que é a sua Mente. Num nível muito profundo, sua maior dúvida carregará certa fé e sua maior fé carregará alguma dúvida. Eu garanto!

Então o que você deve fazer? Como escutar?

Simplesmente escute com *confiança*, só isso. Confiança é a energia, a habilidade para levar os ensinamentos para a vida prática. Quando eu lhe digo: "O sol nasce no leste", você não precisa nem acreditar nem duvidar - você simplesmente sabe só isso, certo? Ou se for algo que você mesmo não tenha notado você pode acordar na manhã seguinte e ver por si próprio - como um experimento! Sim? Esta é a atitude que eu quero de você. Eu quero que você absorva tudo com uma mente aberta e experimente o que eu estou dizendo, a todo o momento, nas várias situações que você enfrentar no dia-a-dia.

Assim, tenha confiança, não fé. Encare o que eu digo como uma hipótese; integre em sua vida e veja se funciona ou não para você. Para saber que uma maçã é gostosa, você não tem que acreditar ou duvidar. Dê uma mordida e você vai saber!

Repetidas vezes, os antigos Mestres e Rishis disseram que a verdadeira natureza de homem é o êxtase. Ao longo dos anos, muitos Mestres surgiram no planeta Terra. Seja Buda, Cristo, Krishna ou Mahavir, a essência de suas mensagens era a mesma. Todos eles disseram que a verdadeira natureza do Homem é o êxtase e todos deram métodos ou técnicas para nos re-conectarmos com essa essência, com esse êxtase.

As maneiras pelas quais eles se expressaram podem ter sido diferentes, mas a mensagem era a mesma. É claro que, vez por outra, as pessoas perdem a mensagem dos Mestres, porque elas se apegam às personalidades dos Mestres e não às suas mensagens. Esta é a causa do fanatismo, das guerras religiosas e de todas as outras coisas que estão acontecendo no planeta Terra.

De qualquer forma, todos esses Mestres trouxeram a mesma mensagem, que a essência do Homem é o êxtase. E todos os esforços do Homem são, na verdade, a busca desse espaço interno, desse lugar de êxtase, dentro de si mesmo. Mas, com o passar do tempo, devido ao condicionamento social e às distrações, o Homem se esquece de seu propósito e começa a buscar esse êxtase nas coisas mundanas, nas coisas materiais, em nomes, formas, em rótulos dados a ele pela sociedade, nos relacionamentos, em carreiras, e por aí vai.

Uma pequena história:

Um homem de idade foi com a família ao cinema.

O filme tinha acabado de começar quando de repente o homem passou a tatear o chão no escuro.

Sua neta, que estava sentada ao seu lado, se aborreceu e perguntou o que ele fazia agachado.

Ele disse: "Querida, perdi meu chiclete. Caiu."

A criança ficou irritada e disse: "Vovô, tudo bem, deixe pra lá. Nós vamos comprar outro chiclete. Agora veja o filme."

O homem disse: "Só serve aquele chiclete."

A criança disse: "Vovô, não aja como um bebê. Nós vamos comprar outro."

O homem disse: "Mas querida, meus dentes estão lá!"

(Risos!)

Veja: O que nós realmente estamos buscando é uma determinada coisa, mas estamos buscando com o nome errado! E no fim das contas, nos damos conta de que, mesmo depois de alcançar todas as coisas do mundo exterior, há certo vazio dentro de nós. Há um anseio dentro de nós. Este anseio é porque todos nós estamos na verdade buscando

o êxtase. Mas nós procuramos outras coisas no lugar. É por isso que nós nunca nos sentimos realizados. Esse anseio é o chamado do Ser.

Nós ignoramos nosso Ser completamente porque nós nos perdemos no mundo exterior. Precisamos nos centrar em nosso Ser e executar as tarefas do mundo exterior como se fosse um papel em uma peça. Ao invés disso, ficamos envolvidos profundamente nas coisas do mundo, e profundamente fora de centro por dentro.

A menos que estejamos centrados, não vivenciaremos a totalidade; não encontraremos realização nas conquistas do mundo exterior. Em nossas realizações no mundo exterior, podemos encontrar preenchimento, mas não realização. E porque nós não estamos realizados, permanece o anseio dentro de nós. Continuamos sentindo falta de algo, e começamos a procurar novamente no mundo exterior. Quando você está centrado internamente com sua consciência, você vivenciará realização a cada minuto, o que quer que esteja fazendo no mundo exterior, porque a realização não vem do que você está fazendo fora; ela vem de dentro.

Assim, precisamos olhar profundamente para o que os Mestres têm dito repetidas vezes. Todos os assim chamados buscadores perdem os Mestres, vida após vida. Eles simplesmente continuaram buscando, sem parar para ter um rápido relance da Verdade e Energia por detrás das palavras do Mestre. Um olhar rápido da Verdade e Energia atrás das palavras do Mestre. Eles estão em uma viagem eterna, viajando por dentro.

Este conceito de viajar é como "tentar apanhar um livro sem apanhá-lo"! Pode existir o conceito de "*tentar apanhar um livro*"? Ou você o apanha, ou não. Como você pode *tentar* apanhá-lo? Quando diz que está tentando apanhar, você está se enganando! Você não consegue enganar aos outros porque eles sabem o quão tolo isso é.

É algo assim: Pessoas que não têm a capacidade para ganhar dinheiro, alegam ser muito honestas e por isso não conseguem ganhar dinheiro. Na verdade elas não têm a capacidade, essa é a verdade, mas elas justificam esse fato com motivos.

Quando somos incapazes de dar um verdadeiro salto para a espiritualidade, e ao mesmo tempo não estamos prontos para admitir que não sabemos nada a respeito, de forma a mantermos nosso Ego vivo, criamos nossas próprias filosofias e saímos por aí dizendo "Exceto pela iluminação, eu sei tudo sobre espiritualidade!"

Eu digo: A simples clareza a respeito do fato de que somos espiritualmente pobres é o bastante para permitir que a transformação, a alquimia comece a acontecer em nós. Honestidade e Verdade o conduzirão automaticamente. Mas isso nós não queremos. Nós usamos o "Ego do Buscador" como um anteparo entre a Verdade e nós mesmos.

Da mesma forma que um carro tem amortecedores para impedir que nos machuquemos na estrada, o Ego do buscador nos mantém longe da realidade. Ele serve como o pára-choque entre a Verdade e nós. No conforto desse pára-choque, concluímos alegremente que fomos buscadores por toda a vida!

O que quer que eu possa estar dizendo nestes poucos dias, simplesmente escute com total consciência e tente perceber o acorde central, a linha que percorre tudo. Se você fizer isto, criará um espaço em você para a transformação acontecer. Caso contrário, você estará simplesmente colecionando palavras e buscando o tempo todo. A menos que uma transformação aconteça em você, todas as palavras são inúteis. E a transformação só é possível se você olhar com profunda consciência.

E que fique muito claro: Mesmo que existam mil pessoas nesta sala, eu estou falando com *você*. Quando eu digo você, eu quero dizer V O C Ê. Eu tenho uma ligação com cada

um de vocês; então nunca aplique o que estou dizendo aos outros; você simplesmente perderá por completo.

Nós temos uma tendência generalizada: Quando ouvimos qualquer coisa a respeito de saúde sendo discutida, imediatamente aplicaremos isto a nós mesmos e veremos onde nos encontramos; veremos se apresentamos qualquer sintoma do que está sendo discutido. Se eu falar sobre a pele, você sentirá sua pele e verá; se eu falar sobre o coração, você sentirá seu batimento.

Mas quando ouvimos falar qualquer coisa sobre espiritualidade, de alguma forma, sempre aplicamos isto aos outros, à nossa família, nossos amigos, nossos vizinhos, nunca a nós mesmos! O problema é que sobre tudo o que eu digo, você pensa: "Ah! Eu me conheço bem. Esta mensagem é para meu marido. O Swamiji está dizendo isto para que meu marido mude o jeito dele. Eu espero que ele entenda a mensagem do Swamiji".

(Risos!)

Quando eu falar sobre preocupações, você pensará imediatamente sobre o quanto sua mãe se preocupa. Você se esquece o quanto você se preocupa. Eu estou dizendo você porque você também se preocupa. Provavelmente sua mãe se preocupa mais que você, mas essa não é a questão.

Entenda que cada palavra é para você. Ela virá como uma flecha trazendo consigo a Energia; não a evite. Apenas permita que ela entre e o transforme. Não fique olhando para os outros para ver se eles estão mostrando sinais de que estão entendendo. Se você fizer isto, você próprio perderá a mensagem.

Se você realmente se conhecesse, não teria nenhuma preocupação, descontentamento, dor, medo, luxúria, ciúme ou Ego. Mas você tem tudo isto em você. Isso mostra que você não conhece tudo a respeito de si próprio. Em primeiro lugar, saiba que você não sabe. Então pelo menos você saberá que não sabe! Se você nem mesmo sabe que não sabe, então você nem mesmo sabe que você não sabe!

Sim...?

Mas Swamiji, nós estamos viajando em direção ao autoconhecimento, então neste momento podemos saber em parte...

Deixe-me lhe dizer uma coisa: Em uma profunda vivência espiritual, não há viagem. É a experiência de um único momento. Todo nosso assim chamado conhecimento está apenas criando um espaço dentro de nós em direção ao saber completo. Mas no final das contas, num sentido mais profundo, ou sabemos ou não sabemos. Mas quando sabemos cada vez mais, fica-nos claro que nós não sabemos! Isso é bastante. Isso nos motivará a realmente saber.

No primeiro capítulo do Bhagwad Gita, Arjuna Vishaada Ioga que é a Ioga da aflição de Arjuna, Arjuna fala o tempo todo e Krishna permanece calado. É só quando Arjuna finalmente se rende, dizendo "eu não sei nada!" é que ele está finalmente pronto para receber a mensagem de Krishna.

Embora Krishna e Arjuna fossem amigos de infância, apesar de poderem ter existido centenas de outras situações mais descontraídas, o Bhagwad Gita não foi passado a Arjuna em qualquer ocasião anterior.

Por quê?

Porque até então, Arjuna não estava maduro para receber o Gita! É somente quando ele profere as palavras: "eu não sei" que ele se torna qualificado para saber. A condição básica para progresso espiritual é *saber muito claramente que você não sabe*. Este é o primeiro passo para realmente saber.

Sim, alguma pergunta...?

Deixem-me lhes dizer, por favor, sintam-se livres para fazer perguntas. Isto não vai ser um sermão de minha parte. Então por favor, sejam interativos e façam perguntas, ou melhor, expressem suas confusões e eu tentarei trazer clareza! Uma outra coisa: quando você fizer perguntas, tenho certeza de que você não está dormindo!

Uma pequena história:

Um motorista de ônibus e um grande pastor morreram e chegaram ao tribunal do Deus Yama Dharma - o tribunal do Deus da morte.

Primeiro, o motorista de ônibus foi interrogado sobre todas suas ações na vida. Suas fichas foram verificadas.

Então lhes foram dadas uma chave dourada e um cajado e ele foi levado a um quarto luxuoso.

O pastor estava esperando por sua vez e estava assistindo a tudo isso.

Ele pensou: "Se ao motorista de ônibus foram dadas uma chave dourada e outras coisas luxuosas, eu seguramente irei receber muito mais que isso".

Afinal de contas, ele tinha pregado sobre Deus durante toda sua vida.

A vez dele chegou e as fichas foram apresentadas.

O veredicto foi pronunciado. O enviaram ao inferno.

Ele ficou enfurecido. Não pôde acreditar no veredicto.

Ele exigiu saber o motivo.

Deus Yama explicou: "Não nos importa o que você fez durante a vida; só vemos os resultados de suas ações. Quando o motorista de ônibus estava dirigindo, ele dirigia de tal forma que as pessoas que estavam no ônibus dele ficavam pensando continuamente em Deus. Enquanto que, quando você estava orando, embora você falasse sobre Deus, as pessoas que estavam com você dormiam, quase o tempo todo!"

(Gargalhadas do grupo!)

Assim, por favor, esteja presente e alerta aqui, se não por você, por mim, de forma que eu possa ser recebido corretamente no tribunal do Deus Yama! Faça perguntas e faça as coisas clarearem para você e para outros. Só se você fizer perguntas é que as coisas podem ser trabalhadas de um modo mais prático, de um modo mais adaptável a sua vida.

Alguns de você podem pensar que parecerão tolos se fizerem algumas de suas perguntas. Eu digo: Se você fizer perguntas, você só se parecerá um bobo; Se você não fizer perguntas, você permanecerá um bobo! Assim se houver qualquer conceito com o qual você não concorda, por favor, levante sua mão e esclareça. Sim...

Swamiji, estamos tentando destruir todas as nossas negatividades e renascer pessoas novas no decorrer destes dias...

Entenda: Não pode haver nenhuma destruição no planeta Terra. Só existe transformação. Todas as suas chamadas emoções negativas podem ser transformadas em emoções positivas como puro amor e consciência.

A sociedade sempre lhe ensina a se dividir e a se destruir. Ela nunca lhe ensina a se tornar integral. Ela coloca uma divisória dentro de você entre você e Você, de forma a

poder controlá-lo. Ela sempre fala com você na linguagem do melhor e pior. É por isso que você sofre tanto.

Ela faz você pensar que você é inferior. Ela faz você brigar consigo próprio. A sociedade só consegue dominar você se você estiver num caos interior. Ela primeiro faz você sentir que você não é bom o bastante e então traz remédios para isto. É por isso que você começa a falar com esse tipo de linguagem.

Uma pequena história:

Um homem estava sofrendo de um resfriado comum.

Ele foi até o médico e pediu um remédio.

Era só um simples resfriado e o doutor olhou durante algum tempo para ele e disse: "Por que você não faz algo. Saia em algum momento da noite tome um pouco de vento gelado. Então volte aqui".

O paciente ficou chocado. Ele disse: "Mas Doutor! Eu vou pegar uma pneumonia se fizer isso".

O doutor disse: "Sim. Pneumonia eu curo num minuto".

(Risos!)

A sociedade faz você se tornar algo e então lhe ensina a cura. Agora eu digo: Não existe melhor ou pior, só existe transformação. Quando você aprender a olhar dentro com consciência, automaticamente, você será transformado. Este é sempre o enfoque do Mestre. Ele lhe ensina a olhar dentro. Ele nunca divide você. Ele sempre o integra.

Ele nunca lhe fala que você é negativo. Não há nenhum negativo. O que você chama de negativo e positivo são somente os dois extremos do mesmo espectro. Negativo não é uma entidade física que você joga fora. Se você transforma, você se move no espectro em direção a energias positivas.

Como eu disse antes, esta transformação é possível se você, simplesmente, estiver aberto e receptivo ao que está acontecendo aqui.

Sim...?

Swamiji, nós lemos em muitos livros que nossa mente não é nada além de Maya ou ilusão e que todas nossas perguntas são apenas uma ilusão. Você pode dizer algo a respeito?

(Swamiji ri...) A pergunta famosa sobre *Maya*, mais uma vez! Veja a primeira coisa: não se confunda com leitura complicada. Segunda coisa: entenda muito claramente que não há nada para ser entendido com a mente. O mistério da vida não pode ser resolvido com sua mente. Você não pode saber o propósito de sua vida com sua mente. É por isso que eles dizem que sua mente é uma ilusão.

O primeiro passo para resolver o mistério da vida é 'livrar-se de sua mente'. Se você permitir que sua mente jogue, você continuará jogando, simples assim. vida após vida, você continuará jogando. Sua profunda sede interna permanecerá. Provavelmente seu Ego do buscador ficará satisfeito, mas isso é inútil. No fundo, você só se torna mais confuso.

Tente mover seu centro de operação de sua mente para seu coração ou Ser. Se sua mente funcionar como centro, perguntas e mais perguntas surgirão. Com perguntas, você não pode conhecer. É só com consciência que pode se conhecer.

Se você operar com seu coração, consciência e entendimento acontecerão em você e então automaticamente suas perguntas começarão a se dissolver. Como quando o sol nasce, a escuridão simplesmente desaparece, quando a consciência acontece em você, o entendimento acontecerá e suas perguntas se dissolverão.

Você começará a entender as coisas antes mesmo de surgirem perguntas! E assim as perguntas se dissolverão. É difícil de entender isto, mas uma vez que você tenha experimentado, saberá exatamente o que eu quero dizer por consciência. As perguntas irão desaparecer e o entendimento continuamente o envolverá.

Entendendo apenas isso, você não precisa se preocupar com Maya ou ilusão. Além do entendimento intelectual de minhas palavras, a Meditação pode ajudar a mudar facilmente para esse modo de consciência. Podemos falar por horas seguidas sobre Maya e ilusão, mas você só ficará mais confuso.

Ao invés disso, vale a pena aprender quais as soluções que nos ajudarão a viver inteligentemente, isso é o bastante. Uma coisa eu quero dizer - Maya ou ilusão é tudo o que sua mente projeta e é por isso que eu digo - simplesmente livre-se de sua mente.

Veja: Como eu disse antes, o êxtase está continuamente acontecendo em nós. Esta é a Verdade básica. Mas nós seguidamente interrompemos o fluxo do êxtase e isto é o que nós vivenciamos na forma de miséria em nossas Vidas. Êxtase não é algo que você precisa adquirir de fora e manter dentro de você. Não! É sua natureza inerente. Quando você chega neste mundo, você está em estado de êxtase. Na medida em que a sociedade condiciona você, você se torna um perito em ir tão longe quanto possível desse êxtase e então começa a procurar atingi-lo por meios externos a você.

Durante os próximos dias, veremos como parar de interromper esse êxtase que está acontecendo continuamente em nós. Quando eu digo êxtase, eu não me refiro à felicidade comum que sentimos em nossas Vidas cotidianas. A felicidade que acontece em nossas Vidas é resultante de algo que ocorre do lado de fora - alguma ocasião feliz, algum benefício material, alguma notícia feliz, algum relacionamento que deu certo ou algo a ver com uma pessoa ou coisa do mundo externo.

Este tipo de felicidade é puramente dependente das pessoas e circunstâncias fora de nós. E este tipo de felicidade nos leva à tristeza também, porque as pessoas e circunstâncias continuam mudando. Elas não são as mesmas. O comportamento delas é diferente em momentos diferentes. E quando o comportamento delas muda nossa felicidade também é afetada.

A felicidade sobre a qual estamos falando é diferente. É puramente um estado dentro de você que não é de forma alguma afetada por incidentes do mundo externo. É a sua essência, seu estado permanente. E quando você tiver encontrado isso, você será uma mera testemunha do que acontece do lado de fora. Você se tornará um observador em êxtase. Você participará completamente de tudo, mas sem perder seu êxtase.

Uma pequena história:

Em uma família, existia um ancião que não se contentava com absolutamente nada. Ele continuava teimoso e emburrado, independente do quanto a família tentasse deixá-lo de bom humor.

Os filhos e netos iam visitá-lo e tentavam animá-lo, e ele permanecia do mesmo jeito.

De repente um dia, da noite para o dia ele se tornou muito gentil e alegre.

A família ficou chocada com a súbita transformação.

Uma das netas dele era suficientemente corajosa e perguntou: "Vovô, como você mudou assim tão de repente?"

O velho respondeu: "Por toda minha vida eu fiz o melhor que pude para conseguir ter uma mente contente e nunca consegui. Agora eu decidi ficar contente com a mente que eu tenho".

(Risos!)

Tudo é uma projeção de nossa mente! Com ajuda de nossa mente, nós interrompemos o fluxo do êxtase dentro de nós. Nunca poderemos conseguir o êxtase do lado de fora. Ele já está dentro de nós. Simplesmente temos que olhar para dentro, só isso.

Entenda: Há uma Consciência Universal que permeia todo o Cosmos e há uma Consciência individual que nos preenche. O único propósito do Homem é tentar estabelecer uma conexão entre as duas. Quando esta conexão acontece, diz-se que o homem está Iluminado, em Eterno Êxtase ou Nithyananda. Nithyananda quer dizer Eterno Êxtase.

Escutando as palestras e praticando as técnicas de meditação, nos tornamos cada vez mais conscientes dessa conexão e tentamos vivenciá-la com mais consciência. Este é o único propósito de todos os nossos esforços.

Eu sempre digo: há dois tipos de pessoa: um que luta com outros e vence; e o outro que luta consigo próprio e vence. É fácil lutar com outros. Não é nada demais. Mas é difícil lutar com você mesmo. Se tiver coragem, você lutará com você mesmo e vencerá. Você destruirá o que você *não* é e emergirá como um Ser em êxtase; você irá desabrochar.

O maior desafio do homem é perceber o total de sua potencialidade. Isso só pode ser feito quando ele se move para dentro e continuamente se purifica até se tornar inteligente o bastante para não acumular mais poeira por dentro.

Na verdade, a palavra *Swami* quer dizer "aquele que percebeu todo o seu potencial". Toda nossa dificuldade no planeta Terra é porque nós não conseguimos perceber nosso potencial. Há um ditado que diz: se não for permitido ao leão ser um leão, ele se tornará uma raposa. Se não nos permitirem perceber nossa verdadeira Energia potencial, nós começaremos a expressá-la da maneira errada – nos autodestruindo ou destruindo aos outros.

Assim, deve ser permitido que a Energia criativa, ou Energia potencial, se expresse em um fluxo contínuo. A sociedade deve nos permitir, isso é uma coisa, e nós também devemos saber a técnica para expressá-la. *Swami* quer dizer um homem que percebeu todo seu poder potencial, que está se expressando como ele é de fato; que está completamente afinado com seu Ser; que está em Êxtase!

Você tem um tremendo potencial dentro de você. Repetidamente os psicólogos e místicos dizem que o homem não está cumprindo todo o seu potencial. Onde estamos errando? Onde estamos empacados? Por que não conseguimos perceber toda nossa potencialidade?

Precisamos de coragem para deixar fluir e explorar, só isso. Nós teremos então as respostas para todas essas perguntas. Quando você começar a explorar sinceramente, você vivenciará uma mudança de Consciência e essa mudança abrirá um espaço dentro de você para que você floresça.

Quando você floresce, você se torna um rei. Você viverá então como um Deus na Terra. As pessoas podem ter todos os confortos possíveis, dinheiro, conhecimento e tudo o mais. Mas elas permanecerão miseráveis se não encontrarem seu Espaço interior. Encontrar seu Ser é tornar-se rico. A riqueza interior é a riqueza de verdade.

Nós nos tornamos tão absortos pelo o que se passa fora de nós que permanecemos completamente ignorantes do que se passa em nosso interior. Ficamos tão distraídos com a aventura do mundo externo que perdemos as aventuras maravilhosas do mundo interno. Perdemos o que os grandes Rishis e Mestres vivenciam. Esta experiência é o que eu quero compartilhar com todos vocês.

Sim... vocês querem perguntar alguma coisa?

Swamiji... como você definiria espiritualidade em poucas palavras?

Espiritualidade é nada mais que o florescer de quatro coisas em você: Saúde física, saúde mental, suavidade nas relações interpessoais e a habilidade para responder espontaneamente - o que eu chamo responsabilidade.

Saúde física é estar livre de doenças. Quando você visitar um médico, ele deve lhe dar um laudo alegando que você está clinicamente bem.

O segundo - saúde mental é estar livre de todo padrão de pensamento negativo subconsciente e profundamente incrustado e estar livre de preocupações, dor, ciúme, descontentamento, Ego, luxúria etc.

O terceiro - relações interpessoais, é ter uma relação suave com todos ao seu redor. Não se trata de ser simplesmente cordial com os outros. Você deve ser capaz de suportar qualquer quantidade de interação com qualquer tipo de pessoa, sem que sinta nenhuma pressão ou dor. Quando você sente pressão ou dor, significa que há algum bloqueio dentro de você, algum bloqueio em sua saúde mental.

O quarto - a habilidade para responder espontaneamente, é o que eu chamo de responsabilidade. Quando você puder assumir responsabilidade, quando você puder dizer que sim espontaneamente a qualquer coisa, você expandirá aquele exato momento de dizer sim e a Energia fluirá através de você para realizá-la. Claro que é sua decisão usar a Energia para realizar a tarefa. Quando você continuamente faz isso, você continua se expandindo.

Assim se estas quatro coisas florescerem em você, você é espiritual. Então, não importa qual sua profissão, se você é casado ou solteiro, jovem ou velho ou qualquer outra coisa.

Sim...

Swamiji, o que você diria sobre comida vegetariana e comida não-vegetariana?

(Swamiji ri!)

Primeiro não saia por aí dizendo aos outros para não comer comida não-vegetariana. Em assuntos desconhecidos é melhor não se envolver e entrar em dificuldades! Veja: certos assuntos não podem ser solucionados através da lógica. Se dissermos às pessoas que não comam comida não-vegetariana, elas lhe dirão que, como os animais, as plantas também têm vida, então por que estamos comendo plantas? O que você lhes dirá? Não há fim para esse assunto.

Isto eu posso lhes dizer: Eu sou um puro vegetariano. Eu como comida vegetariana porque é benéfica para o meu corpo. Houve muitos Mestres Iluminados que comiam comida não-vegetariana. Claro que, quando Mestres Iluminados fazem certas coisas, não podemos julgá-los porque as ações deles não podem ser interpretadas pelo nosso dicionário comum. Nós estaremos interpretando mal e perderemos o sentido.

Só uma coisa: Não categorize as pessoas baseado nos hábitos alimentares delas e não as force a deixar de comer comida não-vegetariana.

Uma pequena história:

Na ocasião em que a televisão chegou à Índia, um novo aparelho foi comprado para um asilo de mendigos.

Todos, menos um, costumavam assistir aos programas na televisão.

Esse homem, que nunca assistia à televisão, foi ao Presidente do asilo e reclamou dos que ficavam assistindo à televisão por horas a fio.

Depois de reclamar algumas vezes, o Presidente lhe disse: "A partir de amanhã, você também assistirá televisão".

O homem ficou chocado e perguntou por que ele havia dito aquilo.

O Presidente respondeu: "Você não está feliz se privando de assistir e conseqüentemente está reclamando deles. Você tem vontade de assistir, mas não assiste porque quer ser durão. Mas esta repressão o está fazendo reclamar contra eles".

Veja: se você não estiver completamente feliz se privando de comer comida não-vegetariana, você irá querer obrigar os outros a se tornarem vegetarianos. Quando você estiver fazendo algo totalmente, você nunca forçará outra pessoa a fazê-lo. Só quando você está fazendo com uma dúvida ou indiferentemente é que você irá querer convencer os outros. Esta é a medida para ver se você está ou não totalmente em algo. Quando você for total, você é bastante em si mesmo, sem pesares, e assim você não aborrecerá ninguém mais. Você lhes permitirá ter a liberdade deles.

Na realidade, eu ia dizer que as pessoas que comem comida não-vegetariana durante uma hora por dia e se esquecem disso, estão em melhor posição que aqueles que comem comida vegetariana e pensam em não-vegetariana 24 horas por dia!

Uma pequena história:

Um Mestre Zen estava caminhando com o discípulo em direção à cidade.

No caminho havia um rio.

Havia uma mulher bonita próximo ao rio.

Quando ela os viu, pediu ao Mestre que a ajudasse a cruzar o rio.

O Mestre imediatamente a carregou até o outro lado do rio, a deixou lá e voltou.

O discípulo estava totalmente transtornado pelo o que viu. Ele estava queimando por dentro com o que viu.

Caminhando juntos para a cidade, ele não se conteve e perguntou: "Mestre, como você, sendo um Mestre, pode tocar e carregar uma jovem?"

O Mestre respondeu: "eu a deixei lá atrás há muito tempo, por que você ainda a está carregando?"

(Risos!)

Mestres sempre respondem para quem está fazendo a pergunta, nunca respondem à pergunta em si. Nesta história, o Mestre poderia ter muito bem explicado seu estado supremo ao discípulo e tê-lo feito entender que não importa a ele se é um homem ou mulher que ele carregou. Mas não foi isso que ele fez. Ele fez o discípulo entender que o bloqueio estava na mente do discípulo, não no ato do Mestre!

Se você sente que você não consegue abandonar comida não-vegetariana sem desejá-la, coma até que o hábito vá embora por si mesmo. Preste atenção, isto não significa que estou defendendo comida não-vegetariana. Para minha própria vida, corpo e mente, comida vegetariana é benéfica e assim eu a como. Se você deseja adotar meu modo de vida, torne-se vegetariano – só isso!

Mas não abandone a comida não-vegetariana mantendo um desejo por ela, torturando os outros para que também a abandonem. Nós todos escolhemos assuntos pequenos como vegetarianismo e contemplamos a respeito por horas seguidas, esse é o problema.

Há três categorias nas quais você pode se encaixar:

Primeiro seria, não comer comida não-vegetariana e não pensar a respeito. A segunda categoria seria, comer e se esquecer. A terceira categoria seria: você não come, mas se sente privado e começa a torturar os outros para que também não comam! Por favor, não caiam na terceira categoria!

Sim...?

Swamiji, quando eu quero praticar o bem, por exemplo, andando de ônibus, eu vejo um homem idoso e eu penso em oferecer meu assento a ele, mas eu decido que não quando penso que vou ter de ficar de pé pelo resto da viagem. Por outro lado, quando eu quero fumar um cigarro, eu tenho total consentimento interior para prosseguir, dizendo que um cigarro não vai arruinar a minha vida. Por que eu não consigo me controlar e fazer o que é realmente certo?

Veja, quando você carrega algo na sua mente, algo que lhe foi dito a partir de fora, você não enxerga seus benefícios clara e profundamente, embora você entenda ao nível intelectual. Mas quando você vivencia algo profundamente por si próprio, isso se torna sua própria compreensão e você se convence sem nenhum problema.

O cigarro se fundiu com seu Ser. Você o vivenciou por si próprio. Não foi através da pregação de uma outra pessoa, é sua própria experiência. Assim seu coração aceita.

Mas a felicidade que você obtém oferecendo seu assento a alguém no ônibus é algo que você não experimentou profundamente. Foi-lhe falado por outras pessoas que é bom oferecer seu assento a uma pessoa idosa no ônibus. No máximo, você sentirá certa satisfação por ter seguido uma etiqueta social. No caso do cigarro, você se tornou a própria experiência.

O que você não experimentou por si mesmo, não o atrairá ou o puxará. Se você realmente tivesse experimentado a alegria de ajudar os outros, você teria oferecido o assento ao idoso.

Para vivenciar a experiência real, a meditação é o caminho. Quando meditamos, nosso coração, que é duro como uma pedra, florescerá, e ficará tão macio e sensível quanto algodão, e nós sentiremos a necessidade de ajudar outros.

No momento, nós ou lemos em algum lugar ou nos foi dito pelos mais velhos que é bom oferecer lugar aos idosos no ônibus, só isso. Ao invés disso, o que deveria acontecer é que o sentimento de auxiliar deveria florescer dentro de nós, e então deveríamos oferecer ajuda.

A sensibilidade só se tornará um modo de vida se a meditação tiver acontecido em você, do contrário será algo superficial. Empurrar o que foi recebido através da mente até o coração exige uma furadeira – que é a meditação. Então, justiça, honestidade e outras virtudes semelhantes ensinadas a nós se tornarão um modo de vida e haverá certa energia que você irá sentir ao praticá-las.

De outra forma, todas estas virtudes permanecerão como conhecimento intelectual sem se transformar em conhecimento vivencial.

Quando nós entrarmos no assunto real mais tarde, você vai ter uma resposta mais detalhada do por que você age de maneira inconsciente apesar de saber o que é certo.

Certo, foi o bastante. Nós nos encontraremos depois do almoço e entraremos imediatamente no assunto.

Obrigado.

Introdução

Certo, vamos entrar no assunto agora.

Por que assistir a este curso de meditação dos chakras? O que ele tem para oferecer? Deixe-me tentar responder a esta pergunta nesta sessão. Para isso, vamos primeiro

analisar o funcionamento da mente. A mente é a única coisa que existe entre você e Você. Se você conseguir se desfazer da mente, você se torna Iluminado!

Como a mente trabalha? Olhe para este diagrama aqui (olhando para a página). É um diagrama que mostra como a informação que entra através dos olhos é processada; de fato, não só a informação que vem pelos olhos, mas informações de todos os cinco sentidos; quero dizer, através do nariz, orelhas, língua, toque e olhos. Como um exemplo, estamos agora falando sobre os olhos. Deixe-me explicar.

Quando você vê algo, primeiro os olhos enxergam. Há algo chamado *chakshu* em Sânscrito, que digitaliza a informação vista pelo olho. É algo como um processador digital de sinal - o DSP. O sinal ou informação é convertido em um arquivo digital pelo *chakshu*. Esta conversão acontece com a informação recebida por todos os cinco sentidos, não só os olhos.

O arquivo então vai para a memória. Em Sânscrito, chamamos esta parte de *chitta*. Na memória, um pouco mais de trabalho é realizado no arquivo. Por exemplo, se você está me vendo agora, o arquivo é processado pelo *chakshu*, então levado ao *chitta*, a memória. A memória começa a analisar a informação. Faz um processo de eliminação no arquivo recebido. Começa a dizer: isso não é um animal, isso não é uma planta, isso não é uma pedra etc. O processo de eliminação é terminado pelo *chitta*.

Então o arquivo vai para a mente, ou *manas*. A mente faz o trabalho de identificar o arquivo. Diz: este é um ser humano; um ser humano que está dando uma aula. A mente conclui "É isto".

Em seguida, o arquivo então dá um salto para o Ego, e seu Ego decide baseado em suas experiências passadas qual será sua próxima ação ou decisão. Se você tiver tido experiências passadas com aulas semelhantes, por exemplo, ioga ou meditação, e elas tiverem auxiliado, se você pensa que elas o ajudaram você decidirá sentar aqui, do contrário você decidirá partir!

Só tente entender esse processo: Você está me vendo. O olho passa a informação ao *chakshu*. O *chakshu* converte isto a um sinal digital. A memória faz toda a eliminação no arquivo - "isto não é...": "isto não é...". Então, a mente faz a identificação do arquivo - "isto é isto" Então o arquivo inteiro dá um salto quântico para o Ego. Aqui, você decide baseado em suas experiências passadas, se irá sentar-se aqui ou irá embora.

Agora, vamos chamar o tempo que leva o processo entre o olho e a mente de Tp. Tp é o tempo que leva o processo entre o olho e a mente para acontecer. Esse processo entre o olho e a mente é lógico e consciente. Você está completamente atento a esse processo. Ele acontece com a sua ciência.

Agora, o pulo da mente para o Ego é quase totalmente inconsciente que é o momento em que as reais decisões são tomadas e é em sua maior parte um processo inconsciente para você. Acontece sem a sua consciência. Vamos chamar esse tempo de Tq. Durante esse tempo, você simplesmente decide irracionalmente; você decide contra seu processo lógico de pensamento. Você toma uma decisão ilógica.

Por que isso acontece? Por que você decide inconscientemente e depois lamenta?

A razão é que essa zona Inconsciente está cheia de recordações negativas e inquietação. Todas as suas recordações passadas, que chamamos *samskaras* em Sânscrito, todos seus padrões passados de pensamento são armazenados nessa zona em forma de arquivos. Na psicologia utiliza-se a palavra engrama para descrever essas recordações

armazenadas. Há muitos arquivos armazenados nessa zona. Sem qualquer conexão lógica entre eles, as recordações ou incidentes são armazenados ali.

O que acontece é, quando o arquivo dá um salto quântico para essa zona, há tantos dados armazenados, o que causa tanta inquietação em você, que o arquivo nem chega a alcançar o Ego para uma tomada de decisão. Os engramas armazenados simplesmente brincam com a informação recebida. Eles se impõem e causam o caos no processo de tomada de decisão.

Como resultado, o Ego toma uma decisão precipitada puramente ao nível do instinto, e passa o arquivo de volta. Isso acontece num processo inconsciente.

Por exemplo, de acordo com os dados que você juntou que fumar é prejudicial à saúde; não é bom para seu corpo nem para sua mente. Você se agarra a essa decisão enquanto se mantiver no nível Tp. Mas uma vez que a mente dê o salto para o Ego, o engrama simplesmente o instrui a fumar; você simplesmente decide fumar! O processo consciente diz: Não, não é bom para a saúde. Mas o processo inconsciente diz... Na verdade ele nem diz, ele simplesmente toma a decisão e você a executa num nível puramente instintivo.

Essa área Inconsciente é muito poderosa. Pode ser usada de três modos - ao nível do instinto, ao nível do intelecto ou ao nível da intuição. Enquanto o Inconsciente estiver sobrecarregado com recordações negativas e inquietude, ele trabalha ao nível do instinto, como vimos há pouco. Você simplesmente decide, instintivamente, inconscientemente.

Quando você está ao nível do instinto, você sempre acaba lamentando a maioria de suas decisões. Você se pergunta: Por que eu me comportei daquela maneira? Este não sou eu! Como eu permiti que isso acontecesse? Como eu tomei aquela decisão? Isso acontece porque o Inconsciente está trabalhando ao nível do instinto. A este nível, simplesmente associa coisas sem qualquer conexão lógica e inconscientemente pula para uma decisão.

Por exemplo, se você foi perturbado por alguém usando um vestido branco, no momento em que você vir alguém usando um vestido branco, a memória passada simplesmente surge sem seu conhecimento e você sente raiva. Esse é o nível do instinto. Sem a sua mente consciente, sem você nem entender, é assim que acontece.

No diagrama de *chakshu*, quando você tem de atravessar muitos arquivos durante o salto quântico para o Ego, você está ao nível do instinto. Quando o arquivo vai para o Inconsciente, a decisão é tomada com muitas distorções. Você fica julgando continuamente a decisão pendente. Seu Inconsciente ficará totalmente sobrecarregado, assim como seus arquivos de memória. Quando você funciona dessa maneira, você também se sente cansado.

É mais ou menos assim: Quando seu disco rígido está lotado com fotos de alta resolução, não existe espaço para se trabalhar com ele, não é? Da mesma maneira, quando seu Inconsciente está carregado com padrões de pensamento passados e recordações, ele se torna ineficiente e simplesmente toma decisões superficiais e ilógicas.

O próximo é o nível do intelecto. Aqui, você está consciente; você toma decisões logicamente, mas não tem nenhum entusiasmo extra ou energia. Você simplesmente está lá com uma mente consciente, só isso; você não é criativo, não é inovador; você não dá grandes passos; você não cresce. Você é como um criado fiel. Einstein diz: "O intelecto é um criado fiel. Você pode ser um criado por toda sua vida. Você pode ser somente um criado, mas nada maior ou grandioso pode ser feito através de você".

Neste nível, você simplesmente estará coletando os dados, processando e enviando de volta. Você será nada mais que um computador. Você não toma decisões erradas causadas pela inquietude e sobrecarrega sua zona Inconsciente; você toma decisões de um modo lógico e consciente.

Quando você está no nível do intelecto, você não está cansado, mas também não está cheio de energia. Você está num estado sem ganhos nem perdas. Neste nível, você ainda não está usando seu potencial ao máximo - até o ponto a que ele pode ser levado.

O próximo nível onde você pode realizar todo o seu potencial é o nível da intuição. Se você conseguir infundir um silêncio profundo e consciência na zona inconsciente, e conseguir substituir suas recordações gravadas e arquivos por silêncio e consciência, você chegará ao nível da intuição.

Quando você conseguir se livrar de suas recordações, e ficar vazio e em êxtase nessa zona Inconsciente, se você conseguir estar vivo e fresco a cada momento sem o fardo do passado, sem o fardo dos engramas, a Energia de seu Ser se expressará em sua mais pura forma. Quando isso acontece, nós podemos dizer que sua inteligência está no máximo, porque Energia É Inteligência. Quando isso acontece, você toma decisões através de uma Energia chamada Intuição, onde você simplesmente sabe com tremenda clareza.

Quando você estiver ao nível intuitivo, você tomará decisões através da energia da sua intuição, de profunda consciência e paz, do Êxtase!

Este conceito precisa de uma profunda compreensão. Você precisa se aprofundar por completo nessa Ciência, só então vai poder entender o que eu quero dizer pela palavra Intuição. Intuição é algo que acontece em você além do seu intelecto.

O que é Intuição?

Deixe-me explicar. Repentinamente você sabe sem nenhuma dúvida que algo é a coisa certa, e você também sente que tem a Energia suficiente para fazê-la, mas você não sabe quais etapas estão envolvidas. Você não sabe quais os passos que o conduziram à conclusão, mas sabe sem dúvida nenhuma que sua conclusão ou decisão é certa. Isso é Intuição.

Essa Energia da Intuição é necessária sempre que você é colocado de frente a uma situação nova onde não haja precedentes. Quando você tem uma quantidade mínima de informações e tem de tomar uma decisão, ou tem muitas escolhas e não consegue decidir o que fazer - nessas situações, a Energia da Intuição o auxilia. Não só em tais situações... se você conseguir permanecer nesse plano do seu Ser continuamente, você estará totalmente presente em cada momento e dará à luz a futuros momentos dessa mesma forma.

Se você tentar assimilar o que eu digo agora, se puder passar alguns momentos sentado consigo próprio e sentir como seus engramas arquivados estão causando caos em você e o sobrecarregando, se você conseguir enxergar um pouco a verdade no que eu estou dizendo, aos poucos você vai pegar o jeito de sair desse ciclo e partir para planos mais elevados do Ser.

Uma última coisa sobre a intuição: Ela não só lhe dá a Energia para tomar a decisão, mas também para executar o que você decidiu fazer. Quando eu digo isso às pessoas, elas me perguntam: "Swamiji como eu descubro se estou tendo uma intuição ou se estou só raciocinando?" Elas me dizem: "Swamiji, eu estou confuso se é Intelecto ou Intuição." Eu lhes digo: que fique muito claro: se você estiver confuso, é só intelecto. A própria

confusão mostra que é só intelecto. Quando você tiver uma intuição ficará tão confiante e transbordante de Energia que não haverá espaço para confusão.

Com intuição, o poder potencial que está dentro de seu Ser é simplesmente liberado. Você se abre e simplesmente começa a expressá-lo, executando-o. Se você leu sobre os cientistas e CEO que estiveram envolvidos em inovações em suas respectivas áreas, repetidamente você os verá atribuindo seu sucesso a algo além do intelecto que lhes deu a Energia ou a coragem para tomar essas decisões.

Saibam de mais uma coisa: Cada um de vocês tem o poder da intuição em si. Uma pergunta: com quantos de vocês, pelo menos uma vez em suas Vidas, quando estavam pensando em uma determinada pessoa, aconteceu de o telefone tocar e aquela pessoa estar na linha; ou de você entrar em um lugar e sentir que já esteve lá antes; ou coisas intuitivas semelhantes?

(Mais de 80% do público levanta as mãos).

Veja, estes são os momentos de intuição que vocês vivenciaram acidentalmente em suas vidas. Durante estes momentos, você está acidentalmente em um estado meditativo. Através dessas coisas, seu Ser tenta se relacionar com você. Mas o que você faz? Você ignora esses momentos como coincidência e ignora seu Ser. Nós ignoramos as dimensões mais altas de nosso Ser completamente. Como pode algo que aconteceu a 80% de vocês, ser uma coincidência?

Que fique muito claro: esses momentos de intuição são sinais claros do poder oculto em você. Se você os reconhece e encoraja, consegue expressar as dimensões mais altas de seu Ser.

Certa vez eu tive a oportunidade de almoçar com o Dr Charles Townes, laureado Nobel no campo do LASER e MASER. Eu perguntei "Como aconteceu? Como você conseguiu?" Ele respondeu de um modo bonito. Ele disse: "Eu simplesmente estava sentado em um parque em Washington DC e de repente algo aconteceu em mim. A conclusão estava lá, em mim. De repente a conclusão me foi revelada. Eu escrevi imediatamente o que eu tinha. Percebi então que tinha uma dificuldade - eu tinha a conclusão, mas não o passo a passo! Eu não podia apresentá-la a nenhuma outra pessoa porque eu só sabia a conclusão; eu não sabia os passos. Então mais tarde, consegui os passos lógicos".

Não só com Charles Townes, mesmo Einstein diz: "O que quer de novo que tenha acontecido a mim, veio através da intuição, não do intelecto". Ele diz lindamente: "A mente Intuitiva é um presente sagrado, e a mente racional é um criado fiel." Nós criamos uma sociedade que honra o criado e esqueceu do presente.

Quer acreditemos ou não, aceitemos ou não, há algo chamado Intuição em nós. Claro que mesmo Einstein disse que é um presente; presente porque ele não sabia se poderia acontecer frequentemente. Ele não tem certeza de quando acontecerá e se acontecerá ou não. Mas os Iogues, os grandes Místicos, dizem repetidamente que se pode praticar e ter certeza de tê-la a todo o momento. Muito bem, trabalhe para isto e você pode estar seguro sobre ter tudo o tempo todo. Você não tem que achar que a Intuição é um presente. Você pode praticá-la. Ela pode se tornar uma parte de sua vida.

Quando a intuição ocorre além do intelecto, seu Ser se integra totalmente. Você está no máximo. Quando você está no máximo, algo se abre. Você pode chamar de revelação, Intuição ou qualquer coisa. Os iogues sempre repetem que essa é uma ciência. Se você conseguir se afinar com essa Intuição ou com essa Energia que está continuamente disponível em seu Ser você irá poder utilizá-la no dia-a-dia.

Intuição é a Energia de seu Ser. Quando essa Energia começar a emergir do nível inconsciente, ela também o cura física, mental e emocionalmente. Além de curar, reduz a tensão e ajuda você a tomar decisões espontaneamente.

A espontaneidade não tem nada a ver com dados que você coleta; tem a ver com o modo pelo qual os dados são processados.

Os mesmos dados, as mesmas informações podem ser processadas de muitas formas. Intuição é como você processa os dados e como você chega a uma conclusão que vai além do seu intelecto. É possível nos prepararmos, podemos nos afinar a essa Energia da Intuição através de técnicas e métodos.

Essas técnicas são o que chamamos meditação. No ocidente, usamos a palavra meditação, se afinar com a Energia mais alta, que é o nosso Ser, que continuamente nos convida a experimentá-la, uma vez após a outra.

Sempre que você tiver tempo, simplesmente sente-se consigo próprio e observe... Sempre estamos prontos a marcar um compromisso com os outros, mas nunca com nós mesmos...! Se você simplesmente se sentar com você mesmo, sempre verá que alguma parte de seu Ser quer expressar, quer fazer algo mais; mas nunca damos uma chance àquela parte, àquela porção de nosso Ser. Estamos muito emaranhados no intelecto. Pensamos que nosso intelecto é o Supremo, mas vez após a outra os Iogues têm provado que algo além do intelecto é possível.

Este acampamento de meditação é sobre como a mente trabalha, como apagar as recordações profundamente gravadas em nosso Inconsciente, como impedir futuras gravações, e sobre como podemos despertar o poder oculto de nosso Ser para nos movermos do instinto ao intelecto e de lá para a intuição, de forma que possamos viver como Mestres e não como escravos.

Este programa jogará uma luz em todas as suas emoções e lhe ajudará a ver o jogo da sua mente. Mostrará para você como você cria as emoções por si mesmo e passa a tornar-se um escravo delas. Mostrará para você como suas emoções afetam diretamente seu bem-estar aos níveis físico e mental.

(Swamiji aponta um quadro).

Dêem uma olhada neste quadro aqui (de frente para a página). Aqui vocês vêem uma forma humana com sete marcas. Todos conseguem ver? Sim. Estas sete marcas nesta forma humana chamam-se *chakras*.

Os *chakras* são centros de energia sutil em nosso corpo. Eles são sete rodas de Energia em nosso corpo.

Não temos só um corpo, como pensamos. Temos sete corpos - corpos de Energia. Eu explicarei os primeiros três corpos agora.

O primeiro corpo - o corpo com o qual você veio aqui, no qual você está se movendo, falando e escrevendo - este é chamado *jagrat shareera* - o corpo físico ou desperto.

O próximo corpo é o *sukshuma shareera* - o corpo de sonho, o que você usa em seu estado de sonho. É o corpo que você usa para viajar de lugar para lugar nos seus sonhos! Em seus sonhos, você se vê em vários lugares, não é? Às vezes você se vê em lugares onde você nunca nem mesmo esteve em seu estado desperto.

O terceiro corpo é o *kaarana shareera* - o corpo causal, que você usa quando está em sono profundo. Este corpo não move.

Agora, os dois últimos corpos se encontram com o corpo físico, em sete pontos localizados ao longo do corpo físico. Esses sete pontos são conhecidos como *chakras*. Há sete *chakras* principais em nosso corpo. Também há vários *chakras* secundários, mas estes sete são os principais responsáveis por nosso bem-estar físico e mental.

Os *chakras* foram descobertos há muito tempo durante a era Védica. Na realidade, em muitas das entoações espirituais você freqüentemente encontra referência aos nomes dos *chakras*. Hoje a ciência provou que há uma glândula localizada perto de cada um desses *chakras*, que está relacionada com àquele *chakra* específico. Esses sete *chakras* fornecem energia às glândulas.

Os sete *chakras* principais influenciam profundamente nossas atividades físicas, emocionais e mentais. Eles têm grande poder. Eles são centros de energia, e se forem mantidos em uma condição limpa e energizada, podem nos proporcionar uma vida extasiante e saudável.

Todas as nossas doenças são apenas desequilíbrios de algum dos *chakras*, porque nossos corpos e mentes estão muito profundamente arraigados em nossa Consciência interna. Mantendo os *chakras* em um estado saudável, poderemos ver uma transformação que acontece em nós aos níveis mental e físico.

Deixem-me contar uma pequena história:

Depois da Primeira Guerra Mundial, um avião biplano estava abandonado perto de uma tribo remota na Ásia.

As pessoas da tribo nunca tinham visto uma aeronave antes. Havia muita excitação e estardalhaço a respeito do avião e uma grande multidão se reuniu ao redor dele.

Eles imaginavam o que poderia ser aquilo e cada um começou a dar uma sugestão.

Eles finalmente concluíram que, já que possuía rodas, devia ser um carro de boi!

As notícias sobre o novo carro de boi percorreram a aldeia.

Houve muita comemoração na aldeia, e o avião biplano foi usado como um carro de boi.

Algumas semanas depois, um jovem da tribo que tinha acabado de voltar da cidade onde estava estudando viu o avião biplano.

Ele entrou, deu uma olhada. Viu todas as engrenagens e mecanismos. Mexeu em todas as alavancas e interruptores.

De repente, a máquina veio à vida. Ele conseguiu taxiar o avião por certa distância, e os aldeões ficaram chocados com o que viram. O menino tinha visto tratores sendo usados e informou às pessoas que o avião biplano não era um carro de boi, e sim um tipo de trator.

Houve novamente uma grande comemoração, e o avião biplano começou o ser usado como trator!

Seis meses depois um oficial aposentado do exército veio até a aldeia.

Ele viu o biplano ser usado como trator e ficou chocado!

Ele disse aos aldeões que aquilo não era um trator e que na verdade o avião podia voar.

Eles se recusaram a acreditar.

As únicas coisas que eles alguma vez tinham visto voar eram pássaros!

O oficial do exército entrou na aeronave, voou por um tempo e pousou.

Os aldeões estavam maravilhados.

Eles haviam entendido o verdadeiro potencial do avião.

Veja: O Homem é um mecanismo maravilhoso que foi feito para voar. Mas nós desconhecemos nossa verdadeira potencialidade. Temos uma visão muito limitada de nós

mesmos. A maioria de nós funciona como um carro de boi, ao nível do instinto, nos rendendo as nossas emoções.

Aqueles de nós que se associam principalmente a objetos externos como uma casa, um carro, uma profissão, e outras amenidades, e não procuram nada além, usam seus corpos como carros de boi. Nós simplesmente operamos ao nível do instinto e permanecemos com um inconsciente sobrecarregado.

Aqueles de nós que procuram adicionalmente a arte, a criatividade, a filosofia e as coisas que envolvem não só a mente mas também o coração, usam seus corpos como um trator. Encontraremos certa realização em nós mesmos. Um poeta que deu à luz a um poema ficará mais feliz que uma mulher que deu à luz uma criança. No último caso, o útero é centrado no estômago enquanto no primeiro caso é centrado no coração, daí a realização. Essas pessoas poderão operar ao nível intelectual.

Finalmente, o homem que entra na espiritualidade, desenvolve uma sede pelo verdadeiro conhecimento e percebe que ele é a suprema Energia Existencial em forma física, usa o corpo como um avião. Os Mestres Iluminados usam seus corpos como um avião. Eles estão em êxtase por todo o tempo. Eles pairam acima de todas as misérias do carro de boi e do trator e simplesmente voam! Eles operam ao nível intuitivo.

O que devemos fazer para nos tornarmos um avião? Qual era a diferença entre os aldeões e o oficial do exército? A aeronave permaneceu a mesma. Nada foi acrescentado ou retirado dela. Nenhuma mudança física foi feita, certo? Então qual era a diferença? Vamos, digam...

(uma senhora responde)
Conhecimento Swamiji...?

Sim... Conhecimento. Conhecimento do mecanismo da aeronave. Os aldeões não sabiam que o aparelho possuía um determinado mecanismo que podia ser operado de certo modo a fazê-lo voar. Enquanto que o oficial do exército sabia, só isso. A técnica com a qual eles operaram a aeronave fez dela primeiro um carro de boi, depois um trator e finalmente um avião.

Desta mesma maneira, há mecanismos ou engrenagens dentro de nós chamados *chakras*, que são centros ilimitados de energia, e que quando manuseados corretamente, podem nos tornar um avião. Um homem que não possua nenhum conhecimento dos *chakras* continuará caminhando no chão, enquanto que um Mestre que sabe como operá-los simplesmente voa!

Quando entendemos a Ciência por trás dos *chakras*, nos damos conta de nosso presente estado de profunda inconsciência. Uma vez entendendo isto, podemos nos livrar do peso do Inconsciente e começar a nos mover em direção às dimensões mais altas de nosso Ser.

Os *chakras* não são entidades físicas em nosso corpo. Eles são representações metafísicas porque pertencem ao corpo áurico, e não ao corpo físico. A fotografia Kirlian nos permitiu capturar os *chakras* e provar sua existência no plano metafísico.

Foi provado que quando uma pessoa está travada em uma determinada emoção negativa, o *chakra* associado àquela emoção se encolhe até o tamanho de um botão de paletó. Ele fica pequeno assim. Quando a mesma pessoa vivencia a emoção positiva correspondente, o *chakra* se expande até chegar ao tamanho de uma roda de carro! É esse o efeito que nossas emoções têm sobre esses centros de energia - nossos *chakras*.

Nosso fluxo de energia nos *chakras* é bloqueado por nossas emoções negativas, e estamos totalmente inconscientes disto.

Entenda: o Homem não foi construído para ser um verme que rasteja no chão; ele foi projetado para voar. A ciência de voar nada mais é que a ciência de aprender a manusear os *chakras*, a manusear suas emoções. Se você aprender a usar os sete chakras no corpo, é o suficiente.

Da mesma forma que os aldeões não tinham a menor idéia de que o aparelho podia voar o homem também não tem a menor idéia de que ele mesmo pode voar. O homem sempre pensa que pessoas Iluminadas são pessoas talentosas e que ele deveria manter-se a certa distância e olhar para elas com temor e respeito. Ele nunca deseja se tornar como elas. Eu lhes falo agora: se você estiver realmente interessado em alcançar o mundo interno, você o alcançará, aconteça o que acontecer. O problema é que você não acredita que pode alcançar. Exatamente como os aldeões se recusaram acreditar que o dispositivo pudesse voar, você se recusa a acreditar que você foi de fato projetado para coisas muito superiores.

Uma pequena história:

Uma jovem estava aprendendo a tocar piano.

Ela estava se esforçando para seguir as lições do Mestre.

Um homem próximo a ela era um ótimo pianista e estava tocando uma canção.

A menina se aproximou e ficou assistindo por algum tempo.

Ela finalmente perguntou: "Senhor, você por acaso tem mais dedos do que eu?"

(Risos!)

Sempre pensamos que não somos tão talentosos quanto deveríamos ser. A verdade é que já temos tudo o que precisamos dentro nós. Só não sabemos usar de maneira correta. A maioria de nós trata nossas Vidas, nosso potencial, como um carro de boi ou um trator. Não sabemos que ele pode se transformar em um avião. O poder está dentro de você, mas pode permanecer oculto para sempre a menos que você aprenda a ciência por detrás dos *chakras*.

Nos próximos dias, você terá uma visão clara das emoções por detrás de cada um dos *chakras*, o que os trava e conseqüentemente trava a Energia; o que os destrava e como podemos mantê-los energizados.

Um Mestre é aquele que fala de sua própria experiência da Verdade Suprema. Ele fala com suprema autoridade porque ele teve a Suprema Experiência. Geralmente nós temos a impressão de que somente após certa idade e experiência, a maturidade ocorre, e a pessoa floresce.

Os mestres são exemplos vivos para mostrar que você não precisa de tempo para amadurecer e florescer. Deixe-me explicar:

Quando você era uma criança, era muito apegado aos seus brinquedos, certo? Se alguém levasse um brinquedo para longe, como você reagia? Você gritava e chorava como se sua vida dependesse do brinquedo, certo? Mas, uma vez que você cresceu, se alguém levasse um brinquedo embora, você se importaria? Você ficaria transtornado? Não! Você já não é mais apegado ao brinquedo. Quando o conhecimento descer sobre você, a maturidade naturalmente acontecerá.

Esse tipo de conhecimento e maturidade, embora nós pensemos que eles vêm com a idade, de fato não têm nada a ver com idade física; tem a ver com a idade mental de cada um. Pesquisas foram desenvolvidas para determinar a idade mental de uma pessoa. Elas descobriram que a idade mental do homem comum não passa de 14!

Com a idade física de uma pessoa, ela precisa passar por todas as experiências possíveis, cometer todo tipo de erro, e se tornar experiente e madura.

É mais ou menos assim:

Quando tocamos a chama de uma vela, nos queimamos e aprendemos que a chama da vela queima.

Depois tocamos o fogo do fogão e aprendemos que o fogo do fogão também queima.

Logo depois tocamos a brasa do cigarro e aprendemos que ela também queima.

Tocamos carvão em brasa e aprendemos que ele também queima.

Dessa forma, tocando várias formas de fogo, aprendemos que todas as formas do fogo queimam. Quando tivermos aprendido isso, já é hora de nós mesmos irmos para o forno crematório! Isso é o que chamamos de experiência de vida. Isso é o que chamamos de aprendizado por experiência; adquirir conhecimento através da idade física. Leva uma vida inteira para que você aprenda as lições. Com o avançar da idade você aprende – no seu próprio ritmo.

Por outro lado, se ao tocar apenas o primeiro fogo você entender que todas as formas de fogo irão queimar você é inteligente. Isto não exige idade para aprender. Requer só inteligência. Significa sua idade mental. É por isso que dizemos, sabedoria não tem nada a ver com idade física. É uma questão de quão inteligente você é, quanto você incentivou sua inteligência interna a entender as coisas.

Deixem-me explicar com fatos que ocorrem no seu dia-a-dia:

Durante os anos de estudante, quando você está na faculdade, pensa que será feliz quando arrumar um emprego.

Uma vez que você arruma o emprego, de certa forma não sente a mesma felicidade que havia imaginado, que havia esperado, mas você se consola dizendo que você ficará feliz quando se casar.

Depois do casamento você acha que será feliz quando tiver filhos.

Você corre atrás de cada desejo pensando que só estará feliz quando aquele determinado desejo se cumprir. Desse modo, você corre até o fim da sua vida e percebe que nenhum de seus desejos realmente lhe dá verdadeira felicidade, e então se vira para a espiritualidade e meditação! Esta é a vida de uma pessoa que aprende com idade física, por experiência.

Uma pessoa de idade mental avançada é aquela que aprende por inteligência; é aquela que claramente entende, desde o primeiro desejo, que nenhum desejo quando realizado lhe trará a verdadeira felicidade; essa é a diferença. Ela consegue enxergar o todo e analisar a situação. Ela sabe que a verdadeira realização vem de dentro e não das coisas do mundo externo.

Para atingir esta sabedoria não é necessário que você esteja velho, você só precisa estar no presente. Quando você está no presente, a própria Existência o ensina. A Existência é o maior Mestre. Quando não estamos no presente, quando estamos o tempo todo correndo atrás do passado e do futuro, aprendemos no nosso próprio ritmo, só isso.

Através dos tempos, se você observar as Vidas de Mestres como Buda, Sankara, Ramana Maharshi e Vivekananda, todas as pessoas iluminadas que criaram a história da Índia, todos eles atingiram a iluminação em uma idade muito jovem. Assim entenda, idade não tem relação com espiritualidade e aprendizado.

É por isso que se diz, 'Você é tão velho quanto é'. Significa você é tão velho quanto sua idade mental é. Você é tão velho quanto sua maturidade é, não tão velho quanto sua idade física. Você pode ter 70 anos e ter a compreensão de alguém de 20. Ou você pode ter 18 anos e ter a maturidade e entendimento de uma pessoa de 80 anos. Então por favor, não reivindique superioridade só porque sua idade é maior.

Uma bela história sobre Swami Brahmananda, um discípulo direto de Sri Ramakrishna:

Um dia Swami Brahmananda estava meditando em Brindavan.
Um devoto veio e deixou uma manta muito cara diante dele como oferenda.
Swami Brahmananda não disse nada.
Ele silenciosamente observou o que estava acontecendo.
Algumas horas depois, veio um ladrão, viu a manta, aproximou-se e a levou.
O Swami continuava a assistir da mesma maneira, silenciosamente, sem reação!
Ganhar e perder a manta não fez a menor diferença para ele.

Da mesma maneira, há uma história de Bhagwan Ramana Maharshi:
Um dia, alguns ladrões entraram em seu ashram.
Eles levaram tudo que puderam carregar e, no final, ainda o golpearam.
Dizem que Bhagwan não só não demonstrou nenhuma reação, como também nem sequer o ritmo de sua respiração se alterou durante o incidente!
Ele se manteve completamente inalterado pelo incidente.

Quando nos tornarmos um mero observador, nossa mente se torna apenas uma ferramenta em nossas mãos. Podemos então usá-la da maneira que quisermos. De outra forma, a mente pode simplesmente nos fazer de escravos. Se você conseguir utilizar sua mente quando precisar, você aprendeu a deixá-la de lado! E você se tornou um Mestre!

Assim, nos próximos dias, veremos como trabalhar com nossas emoções e nos tornarmos observadores de nossas Vidas; como nos centrarmos dentro de nós mesmos e funcionar na periferia de maneira tranqüila. Veremos como criar um padrão mental livre de memórias gravadas, que são responsáveis por tomadas de decisão inconscientes. Veremos como controlar a Energia da Intuição em nós; como passar do Inconsciente para o Consciente, e de lá para o Super Consciente; como passar do instinto para o intelecto, e de lá para intuição; como trazer de dentro de nós a fonte do Êxtase!

Nós nos encontraremos na próxima sessão. Obrigado.

Capítulo 3

Abandonando a necessidade de atenção

Entraremos agora no chakra Anahata. Este chakra fica situado na região do coração.

Em Sânscrito, Anahata quer dizer "aquele que não pode ser criado".

Este chakra é travado quando você busca atenção e amor dos outros, e floresce quando você expressa amor incondicional sem esperar nada em troca!

(Técnica de meditação: Meditação Mahamantra - uma técnica do Budismo Tibetano.)

O chakra Anahata está relacionado ao amor, sentimentos, e emoções similares. Este chakra se trava quando constantemente buscamos atenção dos outros em vez de irradiarmos amor a partir de nós mesmos. Seu próprio significado é 'aquele que não pode ser criado', isto é, que o amor verdadeiro não pode ser criado do lado de fora e posto dentro de você; ele só pode acontecer em você, apenas isso. Ele pode acontecer quando uma consciência profunda entra em você.

Quando o verdadeiro amor acontece, deixamos de buscar a atenção dos outros e nos tornamos nós mesmos uma fonte de Energia.

O que queremos dizer com busca de atenção?

Veja: O que quer que façamos, o que quer que pensemos, nós buscamos consentimento e aprovação subconscientemente das pessoas ao nosso redor - de um modo sutil. Temos o profundo objetivo de agradar a todos. Podemos não fazer isso de uma maneira muito óbvia, mas se você analisar profundamente, você não fica à vontade sem a aprovação e apreciação das pessoas à sua volta. Esse endosso, essa aprovação, é o que nós chamamos de 'necessidade de atenção'.

80% de nossos problemas são devidos a esse pedido de atenção ou aprovação. Se você simplesmente se sentar e tomar nota de quantas coisas durante o dia você faz para obter um bom nome, para manter sua reputação na sociedade, você verá.

Você descobrirá que nas 24 horas, por toda a sua vida, você está envolvido na obtenção da aprovação dos outros. Por toda a vida você está em uma campanha para conseguir assinaturas, obtendo vistos de aprovação da família e da sociedade.

Todas as suas atividades, todos os seus esforços, são para conseguir a assinatura dos outros ao seu redor. Em um livro de registros você faz uma coluna - Bom Pai, e tudo o que faz pelos seus filhos, você faz e espera a assinatura deles na coluna! Então você procura a sua esposa, o seu chefe, os seus amigos. Você faz as colunas com títulos apropriados como Bom Marido, Bom Empregado, Bom Amigo, etc. e espera que eles assinem embaixo. Você fica o tempo todo pedindo assinaturas, só isso.

Obviamente, todas essas pessoas também vêm até você pedindo a sua assinatura! Você precisa dar visto nos livros de registro deles abaixo das colunas aplicáveis a você também! Cada um de nós está continuamente em uma campanha por assinaturas. Precisamos colecionar tantas opiniões boas quanto possível de sociedade e provar nosso valor para nós mesmos e para sociedade.

Por que nos preocupamos tanto com a opinião dos outros a nosso respeito? Por que não podemos nos julgar a nós mesmos com nossas próprias forças e continuar a fazer nosso trabalho? Por que estamos obtendo força dos outros? Tudo isso é devido a duas coisas: Um: Nós não sabemos nada sobre nós mesmos. Só sabemos através da opinião dos

outros a nosso respeito, só através da certificação dos outros. Dois: Quando os outros nos dão aprovação e atenção, eles nos dão, na realidade, Energia para prosseguirmos. Atenção é Energia! É por isso que nós nos sentimos assim tão cheios de vida quando nos dão atenção.

Qualquer forma de atenção serve para nós. Na maioria das famílias, a sogra e a nora estão sempre discutindo entre si. Elas estão sempre se queixando, uma da outra para o pobre do homem, filho ou marido. Mas, se durante alguns dias uma das duas sai para viajar, o que acontece? A outra começa a sentir falta dela! Embora elas estejam brigando o tempo todo, elas sentem saudades quando não estão juntas!

Por que isso acontece? Quando elas brigam o tempo todo, estão na realidade atraindo a atenção da outra para si! Não pense que só atenção positiva é energizante! Qualquer forma de atenção é energizante. Ambas desfrutam subconscientemente da atenção que obtêm da outra quando brigam; é por isso que elas sentem falta uma da outra; elas na verdade sentem falta da atenção! Mas quando sentem falta uma da outra, chamam isso de amor! Elas dizem que sentem saudades por causa do amor.

Claro que isso é perfeitamente possível; mas eu quero que você entenda, atenção não é nada além de energia, que nos faz sentir bem. É uma forma sutil de nos energizarmos, e nós não estamos conscientes disso. Entenda: Quando *precisamos* de algo, esse algo não é amor; é atenção. Você não *precisa* de amor; *você é* amor. Assim, quando você diz que precisa de amor, quando você diz que precisa ser amado, você na verdade está sentindo falta de atenção, não de amor.

As pessoas vêm me falar que seus filhos e filhas não as amam o suficiente durante a velhice delas. O que elas realmente querem dizer é que seus filhos e filhas não lhes estão dando a atenção, a energia de que precisam durante a velhice.

De fato, se você prestar atenção, à medida que envelhecemos, deveríamos tornar-nos mais e mais centrados, dentro de nós mesmos devido a uma crescente sensibilidade à Energia Existencial dentro de nós. Mas o que acontece é, por termos sido dependentes da atenção e energia alheias durante toda a vida, porque o amor que nós conhecemos só existe nos relacionamentos, porque vivemos sem consciência e sensibilidade ao que está dentro de nós, quando envelhecemos começamos a sentir falta do amor que vinha de fora, ou da atenção que vinha de fora. Sua família se ocupa com outras coisas e não interage mais com você da forma que costumava. Assim, com o passar da idade, você começa a reclamar.

Na verdade você reclama porque mesmo com a sua suposta experiência de vida, você não entende e não tem a consciência de que a sua fonte de Energia está dentro de você e não em nenhum lugar do lado de fora. É por isso que, com a idade, em vez de viver a vida com mais alegria e energia, você vive com energia reduzida. A sua fonte de energia, que são as pessoas ao seu redor, não lhe dá mais a mesma energia que dava antes.

Quando você é dependente de fontes externas para adquirir energia, significa simplesmente que você é psicologicamente deficiente. Quando você precisa de apoio físico, você é fisicamente deficiente. Quando você precisa de apoio psicológico, você é psicologicamente deficiente, só isso.

Com uma deficiência física, você sabe que é deficiente porque pode ver claramente, mas com uma deficiência psicológica, você nem mesmo sabe que é deficiente. Você nem mesmo tem consciência. Quando você não tem consciência, não saberá as conseqüências que isso poderá causar. Quando as conseqüências ou doenças acontecem, você se perguntará quais são as razões.

Se você já observou crianças brincando, já deve ter visto como elas constroem castelos com cartas. Elas colocam as cartas formando certo ângulo e constroem várias camadas do mesmo padrão num formato piramidal. Fica lindo para se olhar. Mas se você remover uma carta que seja, de qualquer lugar, o castelo inteiro desmoronará! Quanto mais alto o castelo, maiores as chances de desmoronar.

Exatamente assim, construímos nossa própria imagem como um castelo, baseados nas opiniões dos outros sobre nós. Colecionamos certificados e assinaturas de nosso pai, mãe, namorado, namorada, professor, amigos e por aí vai, e organizamos todos esses certificados e assinaturas e construímos um castelo para formar nossa auto-imagem. A imagem parecerá bonita e nos sentiremos felizes.

Mas se mesmo uma pessoa que seja suspende o certificado ou risca a assinatura, o que acontece? O castelo se desmorona! Você começa a se sentir miserável! Você se sente deprimido. Você sente que o mundo chegou ao fim.

Veja, pelo menos no caso das crianças, elas constroem seus castelos com as próprias cartas. Mas nós construímos nossos castelos com cartas dos outros, com certificações dos outros! Não temos controle sobre o castelo, porque ele é construído com os certificados de outras pessoas!

Assim, o que fazemos? Começamos a trabalhar duro para manter o castelo; para vigiá-lo. Começamos a nos comportar de forma que as pessoas não removam seus certificados, nem as assinaturas. Começamos a fazer coisas para adquirir a aprovação contínua delas, porque a aprovação delas se torna nosso pão com manteiga.

Uma pequena história:

Uma senhora foi fazer compras com seu marido.

Ela queria comprar um casaco para si.

Eles visitaram muitas lojas, mas ela não conseguiu achar o que queria.

O marido se cansou. Ele perguntou: "Querida, você sabe o tipo exato de casaco que você quer comprar?"

A esposa respondeu: "Claro que sim, querido! Eu estou procurando um "casaco de cair - duro"".

O marido não conseguiu entender o que ela quis dizer. Ele perguntou: "O que é um casaco de cair - duro, querida?"

Ela respondeu: "Quando as pessoas o virem, vão cair duras!"

(Risos altos!)

Estamos todo o tempo analisando maneiras de colecionar certificados de outras pessoas! Cada ação nossa é relacionada inconscientemente com o que as pessoas dirão a respeito; com como as pessoas reagirão.

Por exemplo, uma bolsa pode estar razoavelmente dentro de seu orçamento e também pode ter muita utilidade. Mas inconscientemente, sua mente a visualizará segurando aquela bolsa e o que outros pensarão quando eles a virem com ela; você então decide que não é bom que os outros a vejam carregando a bolsa. Você começa a escolher novamente! Mas você não irá concordar que você está procurando pelos certificados, porque esse é um processo inconsciente em você!

Tornamos-nos quase como centopéia. Uma centopéia precisa de 100 pernas para caminhar. Da mesma forma, precisamos da aprovação simultânea de todos para caminhar na vida. O que acontece se uma única perna da centopéia não estiver bem? Ela

ficará parada no lugar. O que acontece a nós quando deixamos de conseguir uma única aprovação? Entramos em depressão.

Se nós formos tão dependentes dos outros, é muito possível que entremos em depressão. Pessoas que sofrem de depressão estão sofrendo de fato de necessidade de atenção. Com o passar do tempo, algo acontece, elas já não recebem tanta atenção e não são capazes de lidar com isso. Uma única palavra é suficiente para nos colocar em depressão. Mas não conhecemos a real causa de nossa depressão. O que fazemos? Começamos a tomar remédios para curá-la.

Como curá-la? A causa da depressão está dentro de você, e você procura ajuda em remédios. Quando as pessoas vêm até mim com depressão, eu lhes digo que façam a simples meditação do Mahamantra para começar e lhes falo que, aos poucos, iremos parar com os remédios.

Veja, estas pessoas precisam que seja mostrado a elas que sua fonte de energia está em seu interior. E a meditação pode lhes mostrar isso.

Dependendo da sinceridade com que elas façam meditação, irão simplesmente domar a energia dentro de si mesmas e sair da depressão. Os remédios às entorpecerão ainda mais. Isso precisa ser entendido.

Eu digo: Quando você retira sua Energia do exterior, ela pode simplesmente causar o caos em você. Você se torna apenas uma marionete.

Vou lhes contar uma história. É na realidade uma experiência que foi realizada na Universidade de Chicago:

Um homem jovem, saudável e inteligente acorda e se apronta para ir trabalhar.

A esposa olha para ele e fala: "Você está parecendo cansado; tudo bem com você?"

Ele se irrita com o comentário, diz que deixe de imaginar coisas e sai.

Quando está tirando o carro da garagem, o vizinho está por perto e grita: "Você está se sentindo bem? Você parece meio estranho!"

O homem fica surpreso dessa vez mas fala que está tudo bem com ele e vai embora.

Ele chega ao escritório e, ao entrar, o recepcionista olha para ele com preocupação e diz: "O Senhor parece doente! Por que veio trabalhar?"

O homem responde: "Eu acho que estou bem. Vejamos...." E vai para sua sala.

Ele começa a trabalhar e um colega entra e exclama: "Hei! Você parece terrível. Qual o problema? Está com febre ou alguma coisa?"

Agora, isso é demais. Ele começa a se sentir desconfortável e doente.

Em seguida o chefe o chama e ele entra.

O chefe dá uma olhada e diz: "Você parece muito indisposto. Tem certeza de que consegue continuar trabalhando hoje? Por que você não vai ao médico?"

É demais para ele. Ele definitivamente se sente doente agora; ele diz que ele gostaria de ir para casa, e vai embora.

Dirigindo de volta para casa, ele sente sua temperatura subindo.

Quando chega a casa, a esposa fica surpresa ao vê-lo de volta. Ela toca a testa do marido e descobre que ele está com febre!

Um homem que pela manhã está saudável e feliz, se torna muito doente à tarde! E como ele ficou doente? Só porque as pessoas lhe falaram que ele estava doente! Foi combinado que elas dissessem a ele as mesmas coisas, repetidas vezes. E o que aconteceu? Ele ficou doente de verdade. Essa experiência foi realizada em 11 pessoas, e todas as 11 ficaram doentes ao fim do dia.

Isso é o que acontece quando você não é centrado em sua própria Energia, que está dentro de você. Você simplesmente passa do mais alto ao mais baixo por causa das

influências externas. Quando estamos centrados em nós mesmos, nada externo pode nos abalar.

Todos nós continuamente fazemos coisas para receber elogios e aprovação, mas fazemos isso em nome do amor e do dever. As pessoas me dizem: "*Swamiji, nós não fazemos as coisas por elogio ou aprovação; fazemos porque é nossa obrigação.*"

Que fique muito claro: O momento em que você alega estar cumprindo sua obrigação, você a cumpre porque, se deixar de cumpri-la, as pessoas deixarão de aprová-lo. As pessoas o aprovarão contanto que você cumpra em detalhes tudo o que é esperado de você. Até mesmo um pequeno deslize no que você está fazendo e você verá a mudança na relação delas com você. Você sabe disso, e assim cumpre seu dever.

Você dirá: "*Swamiji, eu sou o pai das crianças. Se eu não sustentá-las, quem o fará?*" Veja, tente entender: Eu não estou dizendo que você não deve sustentá-las. Você as trouxe à luz; você tem que sustentá-las até o dia em que se tornem independentes e possam fazer as coisas por si mesmas. Mas, o que quer que você faça, faça sem nenhuma expectativa. Deixe que seja um ato, que é uma expressão da Energia do amor dentro de você.

Agora mesmo, você poderia dizer você não faz com expectativa alguma, mas quando a reciprocidade dos outros diminuírem um pouco, você verá; você conseguirá observar a tensão em você, a agitação em você, a decepção em você. Esta agitação, esta tensão, esta decepção são o resultado da expectativa que estava dentro de você quando você cumpriu seu dever. O grau pode variar para cada pessoa, mas existe em alguma medida.

E quando existe, você não está fazendo por uma expressão da Energia amorosa em você; você está fazendo por uma qualidade menor, limitada, chamada dever, ou o que chamamos comumente de amor. Não é uma expressão da Energia Existencial em você; é uma mera transação no mundo externo, só isso.

O Bhagwad Gita diz lindamente:

Karmanyevaadhikarasye maa phaleshu kadaachanah

Significa: "Seu trabalho só é fazer o trabalho, não se preocupar com o resultado".

Você precisa continuamente fazer alguma coisa, porque tem muita Energia amorosa dentro de si. Você pode simplesmente irradiar Energia sem qualquer motivo, sem qualquer expectativa. Quando faz isso, você não se preocupa com o resultado.

Quando eu digo que você não se preocupa com os resultados, eu não quero dizer que não espere devido a uma conclusão frustrada ou cínica.. O que eu quero dizer é que você nem mesmo sabe como esperar os resultados porque está continuamente movimentando e expressando sua própria Energia em Êxtase, apenas isso. Assim não podemos nem mesmo dizer que você não espera resultados. Você simplesmente flui com felicidade. Essa Energia corrente é o amor de verdade.

Quando você começa a ter expectativas de outras pessoas, não existe fim para isso. E eu lhes digo: A coisa mais difícil é satisfazer todas as pessoas à sua volta. Você pensa que pode satisfazer todas as pessoas, todo o tempo? Nunca. É a coisa mais impossível do Planeta.

Uma pequena história:

O marido e a esposa estavam comemorando cinqüenta anos de casados.
A esposa deu duas camisas de presente ao marido.

Ele ficou muito emocionado e decidiu que sairiam para jantar, ao invés de cozinhar em casa.

Era um momento muito especial para eles.

Ele se arrumou, e para fazer a esposa feliz, usou uma das camisas novas e saiu do quarto.

Quando ele estava descendo, ela olhou e deu um sorriso, mas em seguida sua expressão mudou e ela disse: "Então você não gostou da outra camisa?"

(Risos!)

Não é possível fazer o outro totalmente feliz. Em primeiro lugar, satisfaça a si mesmo; encontre a realização em si mesmo, é o bastante. E não deixe que essa realização tenha nada a ver com as pessoas ao seu redor. Deixe que ela seja simplesmente uma Energia borbulhante dentro de você, independente das condições e das pessoas do lado de fora. Isso é o bastante.

É bom fazer algo para os outros; é bom dar atenção, ter respeito - mas por causa de um profundo amor energizante, não por causa de medo; não porque temos medo que eles tomarão os certificados de volta. Nunca invista tanto nas opiniões dos outros de modo que elas se tornem o centro de sua vida. Não faça dos outros a fonte da sua energia. Não dependa de outros para sua sobrevivência psicológica.

Quando você depende dos outros para sua felicidade, você está dando a eles o controle da sua vida. Seja sua própria fonte de Energia e inspiração! Chegue a uma compreensão clara que a verdadeira felicidade não é possível quando você transfere seu centro para outra pessoa. Se você entender isto, metade do problema está resolvida.

Como eu disse antes: Por não saber nada a seu próprio respeito, você procura a sociedade para ter uma resposta. E a sociedade alegremente coloca seus rótulos em você: Você é um Bom Pai. Você está Bonito. Você é um Fracasso, e por aí vai.

Como um pacote sem endereço que é levado de um lugar ao outro, vagamos sem âncora através da sociedade, colecionando todos esses selos.

Não estamos ancorados por dentro; não sabemos que não somos o rótulo, mas o que existe dentro do pacote. Porque não sabemos disto, temos que depender dos selos da sociedade para nos mostrar o caminho. E aos poucos, nos esquecemos completamente de que somos o que existe dentro do pacote, e não o rótulo, e nos desconectamos completamente da Energia Existencial dentro de nós.

O chakra Anahata, quando aberto, pode acender e irradiar a Energia Existencial em você, a fonte de Energia infinita em você, e pode lhe fazer fluir com amor incondicional, sem expectativas, só felicidade - para tudo e todos, para Existência como um todo.

Uma pequena história:

Brahma Sutra é um livro - o maior livro disponível para a humanidade.

É a edição completa da filosofia mundial, de onde todas as outras filosofias se originaram; é o livro dos livros.

Foi escrito por Veda Vyasa, o mais letrado de todos os Indianos.

Um Mestre iluminado deu esse livro a um de seus discípulos, Vachaspati Mishra, e lhe pediu que escrevesse um comentário a respeito.

O Mestre também ofereceu sua filha, Bamati, em casamento, e morreu logo depois.

Vachaspati Mishra iniciou seriamente sua tarefa.

Ele estava continuamente escrevendo. O ato se tornou para ele uma intensa e transformadora meditação.

Ele escreveu por meses; logo, os meses se tornaram anos, e os anos se tornaram décadas.

Ele não viu mais nada, não pensou em mais nada e não ouviu mais nada durante todo aquele tempo.

Finalmente, ele terminou o grande trabalho. Só faltava dar título ao livro. Ele tirou os olhos de seu trabalho.

Ele viu uma velha senhora acendendo o abajur ao seu lado.

Vachaspati Mishra ficou surpreso. Ele perguntou: "Quem é você?"

A senhora respondeu: "Não se importe comigo. Continue o seu trabalho."

Ele disse: "O livro está completo. Diga-me quem é você."

Ela disse: "eu sou sua esposa."

Vachaspati Mishra ficou chocado.

Ele ficou simplesmente chocado com o que tinha acontecido.

Durante trinta anos ele havia escrito o livro sem pensar nem mesmo uma vez na esposa! Ele não podia acreditar.

"Por que você não me fez lembrar, todos esses anos!" E ele chorou.

"Por quê? Você estava envolvido com o livro. Eu não senti nenhuma necessidade de perturbar você", ela respondeu serenamente.

Vachaspati Mishra continuou: "Você sacrificou a sua vida inteira pela humanidade! O que eu poderia fazer para compensar isso?"

Bamati respondeu: "Foi uma alegria servir você. Eu me sinto privilegiada de ter podido servi-lo enquanto você escrevia esse livro maravilhoso. Não preciso de nada além disso."

Vachaspati Mishra derramou lágrimas de alegria.

Ele ofereceu à esposa dele o maior tributo possível: Ele colocou o nome dela no trabalho de sua vida: Bamati.

Até hoje, o maior comentário já feito a respeito do livro mais precioso da humanidade carrega o nome dela: Bamati.

Bamati se tornou imortal através de sua devoção incondicional e de seu amor. Ela se bastava a si mesma. Não é que ela não quisesse perturbar o marido. Ela não *sentiu necessidade*! Há uma diferença grande entre os dois. A maior parte do tempo nós queremos atenção, mas ficamos quietos pensando que não deveríamos perturbar, que não deveríamos nos tornar uma amolação para eles.

Mas aqui nós estamos falando de uma pessoa que não *precisava* de atenção - essa é a diferença. Ela não achava que sua juventude estava sendo desperdiçada; ela não estava fazendo um acordo. Ela estava expressando seu Eu natural, só isso. E isso era suficiente para ela. Ela não teve que fazer uma escolha difícil de não perturbar o marido. Ela estava tão centrada em sua Energia interna que simplesmente não se importou com isso.

Bamati vive mesmo após ter morrido. Estamos todos morrendo a cada minuto de vida. Essa é a diferença.

Hoje, em nossas casas, você consegue ler o jornal em paz por meia hora?

Sua esposa pode assistir o seriado dela na tevê por meia hora?

(Risos do grupo todo!)

Exatamente quando você se sentar para ler o jornal, sua esposa pensará em lhe contar todas as coisas importantes que aconteceram em casa durante o dia. E ela reclamará que você não está prestando atenção suficiente a ela. Ela dirá que você lê jornal o tempo todo.

E exatamente quando sua esposa estiver assistindo o seriado favorito dela, você ficará com fome e você irá querer que ela lhe sirva comida. Você amaldiçoará a televisão por

passar os seriados nas horas erradas! O padrão conhecido de discussão em casa irá acontecer mais uma vez.

Uma pequena história:

Um homem estava com a esposa num restaurante.

Eles haviam pedido a comida e estavam esperando por ela.

A esposa reclamou: "Querido, desde que entramos no restaurante você está lendo esse jornal."

O marido disse: "Desculpe querida,", e chamou o garçom: "Pode conseguir um outro jornal?"

(Risos!)

Veja, estamos todos buscando atenção o tempo todo. E quando não conseguimos, ficamos chateados. Essa é a causa de toda a raiva, decepção e frustração em nossas Vidas.

Precisamos deixar de pedir e começar a dar. Precisamos irradiar Energia em vez de pedir Energia. Mas nem mesmo sabemos como mudar o foco de nós mesmos para os outros. Estamos acostumados a nos enxergar como centro da atenção. Precisamos começar a enxergar o mundo externo como centro da nossa atenção. Como fazer isso?

Durante os próximos dias, eu quero que você pratique este pequeno exercício: escolha um colega de grupo, do mesmo sexo. Cuide completamente do seu colega. Sua primeira preocupação deve sempre ser o conforto do outro. Você deve sempre procurar saber se ele está contente e confortável. Descubra se ele precisa de algo. Em vez de agarrar o seu prato na frente, passe primeiro o prato para o outro. Se não houver água quente em seu quarto, descubra se há água quente no quarto dele.

E eu não quero que você escolha seus amigos ou parentes! Eu não quero que você escolha as pessoas com quem você pode trocar endereços mais tarde; de quem você pode se tornar amigo! Simplesmente escolha um estranho - a pessoa que estiver mais perto. Simplesmente escolha ao acaso.

Durante quase todas as nossas Vidas, nos preocupamos com nós mesmos. No máximo, nos preocupamos com nossa família mais próxima, e isso também porque sentimos que é nosso dever; e pensamos que é amor. Quando você começar a fazer este exercício, você terá a chance de ver o que é amor incondicional! É incondicional porque você não espera nada da outra pessoa.

(Os participantes escolhem os colegas e se sentam.)

Veja: Amor verdadeiro é algo tão profundo, tão energizante, que você não sabe o que é até tê-lo experimentado. Amor é uma expressão da Energia, não alguma coisa negociável. Fale-me uma coisa - você pode amar as pessoas na primeira vez que as conhece?

Não Swamiji!

Por que não?

Nós nem mesmo as conhecemos Swamiji, como podemos amá-las?

Exatamente! Isso é o que você pensa. Eu lhes falo, com um pouco de compreensão intelectual e meditação, você perceberá que você simplesmente consegue amar sem

nenhuma razão! Você pode amar as árvores na estrada, pode acariciá-las e sentir a Energia fluindo de você. Você pode amar as pessoas que passam na rua sem nem mesmo conhecê-las. O Amor é na verdade seu próprio Ser, não uma qualidade destilada que você processa.

Nada é tão mal interpretado hoje em dia quanto o Amor. Hoje, o amor não passa de uma transação. Se alguém disser algo agradável a você, você o ama; amanhã, se a mesma pessoa muda de idéia, você não a ama tanto ou você provavelmente a odeia.

Até mesmo seu melhor amigo, com quem você conversa todos os dias no computador, onde quer que você esteja no mundo, parecerá repentinamente "não assim tão íntimo", se disser algo que vai contra sua opinião. Levará um tempo até que você tenha com ele a mesma intensidade de antes. Onde está seu amor nesse momento? Diminuiu temporariamente!

É só um jogo; um jogo no qual amor e ódio se revezam. E essa relação de amor-ódio não é amor absolutamente. Que fique muito claro. É simplesmente a sua reação a uma pessoa ou situação. Isto é o que nós chamamos amor. Este não é o verdadeiro amor. É amor puramente subjetivo.

O verdadeiro amor não conhece nenhum objeto. Simplesmente está lá, exista ou não um objeto. O verdadeiro amor é o próprio objeto. Ele não conhece nenhum objeto. Você é o objeto e você se tornou amor, simplesmente isso. Qualquer objeto que entre em contato pode senti-lo, simplesmente isso. Da mesma forma que um rio flui naturalmente e as pessoas desfrutam dele onde quer que o encontrem, o verdadeiro amor se irradia de uma pessoa, e as pessoas ao redor serão capazes de senti-lo.

Não há absolutamente nenhum espaço para condicionamentos no verdadeiro amor. A Energia em você deve transbordar e se expressar na forma de amor. E então você consegue penetrar os limites altamente bloqueados dos relacionamentos e se expressar de uma linda maneira, como um Ser amoroso! Você entende? Sim...

Para descobrir a qualidade de seu Ser, que é amor, podem ser feitas duas coisas. A primeira coisa: Repetidamente escute palavras como estas de forma que elas criem uma convicção em você sobre o que está sendo dito; de forma que elas criem um espaço em você para começar o processo de transformação. A segunda coisa: Medite de forma que a transformação possa acontecer de fato.

Na vida prática, quanto mais você se aprofunda nos relacionamentos, mais entende que nada daquilo que você sente é amor verdadeiro, mas alguma forma de troca. É só algum tipo de ajuste, algum acordo, algum sentimento relacionado ao dever, certo tipo de medo, certa culpa, apenas isso, não amor de verdade. Tudo isso existe com o nome de amor.

A meditação o levará às profundezas dentro de si mesmo que o ajudarão a se elevar sobre esta má interpretação do amor. A meditação irá trabalhar ao nível do Ser. É por isso que é um atalho! Quando você tem de passar pela vida e aprender por si mesmo, leva toda uma vida. Mas com a meditação, um espaço se abre dentro de você para vivenciar essas coisas claramente por si mesmo, qualquer que seja sua idade.

Simplesmente entenda uma coisa: Quando você conseguir amar sem motivo, você se expandirá. Repentinamente o seu mundo irá parecer maior que tudo, e em êxtase. Você sentirá a fonte de sua própria Energia *dentro* de você, não fora. Você se tornará uma fonte de Energia para si mesmo primeiro e depois para os outros. A Energia em você tem de tocar os outros; não existe outra forma, porque você estará transbordando. Os outros serão naturalmente atraídos a você. Você se tornará integrado e amoroso!

Sim... Alguém gostaria de esclarecer alguma coisa?

Swamiji, e o amor entre a mãe e a criança? Não é amor incondicional?

Até mesmo amor maternal carrega expectativas. Muitas vezes as pessoas argumentam quando eu digo isto. Sim, a mãe ama o filho. Mas no fim das contas, existe uma expectativa não expressa, imperceptível embutida naquele amor. Se o filho fala algo desagradável uma vez que seja, a primeira reação dela seria falar sobre tudo o que ela fez por ele desde que era pequeno. Um pequeno atrito na relação é o suficiente para trazer tudo à tona.

O verdadeiro amor é a expressão da Energia Existencial em você, e esse amor nunca pensa em nenhum argumento. Ele só sabe fluir sem um motivo. Não sabe manter nenhum registro. Não sabe manter um registro, nem se conectar ao passado e argumentar. Ele simplesmente flui porque transborda! Nunca questiona porque não sabe questionar!

No momento em que você menciona incidentes do passado, significa que as expectativas sempre estiveram lá, escondidas atrás do seu amor, e enquanto for dessa maneira, não pode ser verdadeiro amor. Entenda isso.

É o mesmo com o filho também. O filho ama a mãe, esperando que ela cuide dele, esperando que ela desperte as cinco para fazer o almoço para ele, esperando que ela cuide das roupas dele, sem perder um único dia. Ele adora a mãe porque ele desfruta dos seus cuidados e interesse, do luxo.

Uma história pequena:

Um menino estava aprendendo frações na escola.

Um dia, o professor perguntou: "Se existir um bolo e nós o dividirmos em cinco pedaços, e os distribuímos entre cada membro da sua família, que fração do bolo você terá?"

O menino respondeu: "2/5 professora."

A professora perguntou: "Como? Você não estudou as frações direito?"

O menino respondeu: "Professora, minha mãe dará o pedaço dela para mim se eu gostar do bolo."

Entenda, as mães se sacrificam pelos filhos, certo, mas a atitude com que elas se sacrificam é sobre o que estamos falando. Elas deveriam fazê-lo pelo simples transbordamento dentro delas, não por nenhuma expectativa escondida. Esses atos nunca ficarão registrados nelas se eles fizerem por um transbordamento. E mesmo que fiquem registrados, eles não virão à tona por vingança. Só quando elas fizerem por amor atrelado ao dever é que elas irão guardar os fatos e trazê-los à tona.

O amor comum sempre prospera em cima da expectativa. Ninguém pode negar isto, embora possa tentar veementemente. A expectativa dentro do amor é tão bem emaranhada que é difícil de perceber, e muito duro acreditar quando alguém fala a respeito disto.

Na verdade, enquanto as coisas fluem suavemente, é difícil de acreditar nisto. Mas nós ouvimos falar de tantos casos onde os filhos e filhas são excluídos da família por razões tão simples! Simplesmente porque eles se casaram fora da comunidade, ou simplesmente porque havia alguma riqueza na família. Onde desapareceu todo o amor de repente?

Até que tais incidentes aconteçam, o filho ou filha terão sido muito amados na família. O suposto amor terá reinado, supremo. O que aconteceu de repente? Por que desapareceu

de repente? Como pode desaparecer de repente se era amor de verdade? Este não é o tipo de reação que o verdadeiro amor gera. O verdadeiro amor nunca se confunde com qualquer outra coisa porque nada consegue fazê-lo parar de fluir! Não é gerado por um ciclo de causa-efeito.

Até mesmo nos mais sutis assuntos familiares, se você estiver profundamente atento, você entenderá o quão condicionado é o seu amor. Tente reorganizar algumas coisas em sua vida, e assista como sua própria família reage.

Com relação aos filhos, contanto que você os sustente em nome do amor, eles também irão gostar de viver à custa de sua generosidade, em nome do amor. Enquanto você não incomoda o outro, tudo bem. Se qualquer uma das partes se comporta de forma inesperada, o clima do amor muda; o sabor muda por completo. Não leva muito tempo ou esforço para o sabor mudar, porque não é um sabor natural; é um sabor artificial, com corante artificial!

Amor que está sempre ameaçado não é amor verdadeiro. É um amor arranjado. E qualquer coisa arranjada não pode ser total. E quando algo não é total, está sempre ameaçado. Amor precisa ser uma celebração, não um dever.

E mais uma coisa: Todos nós confundimos amor com respeito. Que fique muito claro: Quando você ama totalmente, nada que faz pode parecer desrespeitoso. Veja, se você observar o respeito de perto, você verá que quando certas pessoas fazem certas coisas, elas parecem absolutamente normais, enquanto a mesma coisa, quando feita por uma outra pessoa, parece desrespeitosa. A energia por trás da pessoa que executa o ato é o que faz o ato parecer respeitoso ou desrespeitoso.

Quando a energia por trás de você for total, você pode fazer qualquer coisa sem parecer desrespeitoso. Quando você não está seguro de si, você terá problemas de respeito. Eu não estou lhe pedindo que seja desrespeitoso. Eu só estou dizendo que quando seu Ser ressoar como amor, a sua linguagem corporal será tal que suas ações nunca parecerão desrespeitosas.

Mas se você se apegar ao respeito em vez do amor, então você não entendeu nada. Então em vez de ser amoroso, você começará a fingir, e quando você finge, você não é total.

Quando você está centrado no respeito, você finge porque respeito é da sociedade e continuamente muda de definição. Mas se você é centrado no amor, então simplesmente o respeito se torna um subproduto. Dessa forma, centre-se no amor, e o respeito acontecerá automaticamente.

Lembre-se: O respeito é uma coisa morta. O amor é vivo. Respeito cria distância; o amor não conhece nenhuma distância.

As pessoas são treinadas para temer e respeitar Deus. Elas nunca são ensinadas a amar Deus. Não lhes permitem tocar os ídolos nos templos. É esperado que elas mantenham certa distância e se curvem com reverência. Elas são ensinadas a terem cuidado com Deus. Entenda: A primeira coisa que deveria ensinar às crianças é que Deus é Amor.

Se você não conseguir abraçar Deus, não há mais nada para abraçar, porque Deus é tudo! Quando você ensina seu filho que ele não pode abraçar Deus, você está ensinando que Deus é diferente do resto. Pondo Deus em um pedestal, você está na verdade se excluindo de toda a Existência. Você está completamente perdido!

Simplesmente tenha um pouco de inteligência social e jogue o jogo de respeito de uma forma inteligente quando necessário, só isso. Preste atenção, este tipo de respeito virá acompanhado de profunda consciência e inteligência. Mas não o distrairá de seu centro. Não o fará ser menos amoroso. Será apenas uma atitude inteligente.

Uma pequena história:

Uma mãe foi com a filha a um local aberto.

Em determinado momento, ela perdeu a criança de vista elas foram separadas pela multidão.

A mãe ficou apavorada e começou a procurar a criança por toda parte.

De repente, ela ouviu atrás de si uma voz: "Maria! Maria!" e, ao se virar, viu sua filha.

Ela correu até a criança, a abraçou e perguntou: "Por que você estava me chamando de Maria, em vez de Mãe?"

A criança respondeu: "Porque teria sido inútil. Há tantas Mães por aqui!"

As crianças ainda estão centradas em si mesmas, e estão mais vivas e alertas que nós. Sua inocência, seu amor, sua linguagem corporal fala por elas, não suas palavras. Por causa disto, qualquer coisa que digam ou façam não parece desrespeito! Uma vez que a mente entre com todos os condicionamentos de sociedade, essa inocência desaparece; então, temos que fazer as pazes usando palavras e fingimentos, porque esquecemos como ser inocentes e totais.

Quando amor se torna um dever, ele se torna um fardo. E quando se torna um fardo, você não está celebrando; você estará sob pressão. Os pais ensinam às crianças razões para amar. Desde cedo, é ensinado o amor com motivo.

Nós alguma vez as ensinamos a amar a terra? Nós as ensinamos a amar a natureza? Mas nós as ensinamos a amar nossos parentes. Nós as ensinamos a nos amar. Nós as ensinamos a amar todo a tudo que de alguma forma seja útil.

Se você as ensinar a abraçar a natureza, estará plantando a semente do amor verdadeiro nelas. Eu já observei muitos pais: Eles ensinam as crianças a jogar lixo em lugares públicos e a destruir a beleza da natureza. Os mesmos pais que ensinam as crianças a amar a família as ensinarão a abusar da natureza. Se você tiver amor verdadeiro dentro de si, você não abusará da natureza. E se você tiver amor verdadeiro dentro de si, você abraçará a natureza e as pessoas da mesma maneira.

Veja, você tem de plantar a semente certa. Só assim a planta desejada crescerá. Você deve plantar a semente certa e criar as condições certas para que o amor floresça dentro da criança. É aí que a meditação ajuda. A meditação ajuda a plantar a semente, a criar o espaço interior para que ela cresça e floresça. Nada pode ser imposto a partir de fora. No momento em que é imposto, ou haverá resistência, ou será executado como um dever, como um fardo.

O amor sobre o qual nós falamos é simplesmente escravidão psicológica. Você escraviza a pessoa em nome do amor, e ela se sente obrigada a se comportar de uma forma particular. No caso da escravidão física, você pelo menos sabe que está sendo escravizado. Mas a escravidão psicológica é tão sutil, que você nem mesmo sabe que está sendo escravizado, até se deparar com uma situação onde você está maduro o bastante para perceber.

Por que você acha que existe tanta culpa dentro de nós? É porque o amor que nós conhecemos sempre vem acompanhado de culpa. Quando o amor é total, quando o amor é a pura Energia do seu Ser, nunca traz culpa. Você só se sente culpado porque sente que não amou o bastante, que você falhou em algum momento. E por que você não amou o bastante? Porque a você foi ensinado só o amor ordinário, não o amor total.

Eu lhe digo: Quando você ama totalmente, nunca sente culpa ou tristeza quando alguém morre. Você pode se sentir triste pela separação física, mas nunca sentirá que perdeu alguma coisa enquanto a pessoa estava viva. Quando eu digo amor total, não quero dizer que você deveria ter cumprido todas as expectativas de atenção, todos os desejos da outra pessoa. Eu quero dizer que você deveria ter permanecido centrado em si mesmo e irradiado um amor energizante para a pessoa, tê-la visto e respeitado como sendo parte de Existência.

Se você tivesse agido deste modo, a teria aproveitado de uma maneira alegre e não sentiria nenhuma culpa quando ela morresse. A família sempre incute culpa em você de forma que possa controlá-lo. Culpa nada mais é do que uma ressaca de muitas emoções juntas, porque você não explorou a emoção em sua totalidade. Nunca permita que a culpa o possua.

Não estou dizendo que você pode fazer o que quiser sem sentir culpa por isso. Entenda: Você precisa viver totalmente, a partir do seu centro, com profunda consciência e entendimento, e então não haverá nenhum espaço para culpa.

O verdadeiro amor sempre dá sem se importar, e não conhece perguntas. Não conhece comércio. Só sabe dar. E não pode ser criado. É assim: Você pode criar uma rosa de plástico; mas terá a fragrância da rosa verdadeira? Não! Da mesma forma, o verdadeiro amor nunca pode ser criado. O amor que você vive em sua vida cotidiana é como uma rosa de plástico, sem perfume. Só parece real, mas não tem perfume.

Para que a rosa verdadeira aconteça, você precisa criar as condições certas, a terra certa e a quantidade certa de água etc. e então acontecerá por si só. Da mesma forma, para o verdadeiro amor acontecer, você pode criar consciência, clareza, um entendimento profundo dentro de si, e ela florescerá de dentro de você.

Em uma palestra em uma faculdade uma menina me perguntou: "Swamiji, foi o fracasso no amor que fez você se tornar um sannyasi?"

Eu disse a ela que foi o sucesso no amor que me fez me tornar um sannyasi! O fracasso no amor só pode criar um Devdas, não um sannyasi! Só quando você conseguir amar o mundo inteiro é que você se tornará um sannyasi. Só quando você conseguir amar o mundo inteiro, é que é amor verdadeiro.

O amor verdadeiro não conhece nenhum relacionamento. Só o amor comum conhece relacionamentos. No amor comum, você ama seu pai porque ele sustenta você. Você ama sua mãe porque ela lava e cuida de você. Você ama seu namorado porque ele lhe dá prazer. Essas são as várias razões para o amor ordinário.

O amor verdadeiro não é assim. Não diz, Oh, este é meu pai. Eu tenho de amá-lo... Não! Ele continuamente ama a tudo e a todos, simplesmente isso. Com o amor comum, haverá fracasso e sucesso. Com o amor verdadeiro, não há nenhum sucesso ou fracasso, ele simplesmente *É*, só isso. O sucesso está em encontrá-lo!

As pessoas pensam que quando nada mais funciona para você, quando o amor se vai, você se torna um sannyasi. Sannyasis são vistos como pessoas frustradas que renunciaram a tudo. Eu lhes digo: Eu me sinto muito triste quando penso nas pessoas que dizem estas coisas. Elas estão em ignorância profunda. E elas julgam a partir desse estado de ignorância. Sannyas é o casamento supremo – casamento com o Divino!

Um verdadeiro Sannyasi é aquele que é tão amoroso e compassivo que dizem que, por onde ele passa, a grama não morre! Isso não é uma história. É a Verdade. Um

verdadeiro Sannyasi é aquele que irradia compaixão e amor para toda a Existência. O verdadeiro Sannyasi é aquele que sabe que prece é amor e amor é prece.

Quando você tiver encontrado o verdadeiro amor, sua prece será apenas uma expressão dele. O que são o Meera Bhajans? Elas são as expressões do amor de Meera - uma mulher iluminada da Índia. Ela simplesmente entrou em sintonia com a Existência e fluiu a partir de seu Ser. É por isso que os Meera Bhajans são famosos até hoje. A energia por detrás deles nunca se enfraquece, porque é a Energia Existencial. O amor comum não consegue ser sentido por tantos anos, por tantas pessoas. Só o amor puro consegue irradiar esse tipo de Energia.

E para Meera, os bhajans eram a sua prece. Quando você encontra o verdadeiro amor, não existe outra forma. A prece se torna amor. E o puro amor não sabe pedir. Sabe apenas fluir com a totalidade. Quando você deixar de pedir em suas preces, você terá encontrado o verdadeiro amor.

O amor comum que você conhece é simplesmente atração sexual; apenas tortura hormonal. Seus hormônios o estão enlouquecendo, apenas isso. Você precisa de alguém de fora para satisfazer sua imagem psicológica; alguém que possa lhe dar apoio psicológico. Você precisa de um ombro onde se apoiar por dois minutos.

Você precisa de alguém para cuidar das suas necessidades. Você precisa de alguém que lhe incentive quando estiver triste. Você precisa de alguém que empatize com você e confirme suas preocupações. Isso é o que você chama de amor. O verdadeiro amor está além das formas e nomes, além da mente e do corpo. Só uma pessoa capaz de amar o mundo inteiro pode se tornar um sannyasi, pode se tornar um Vivekananda!

Uma pequena história da vida de Vivekananda:

Uma noite, Vivekananda acordou às 2 da manhã e acordou seus discípulos. Os discípulos estavam ansiosos e queriam saber o que estava acontecendo. Vivekananda disse que estava sentindo muita dor, e que em alguma parte do mundo havia uma calamidade natural que estava acontecendo que estava causando a dor. No dia seguinte os noticiários anunciaram um terrível terremoto em Cuba que consumiu muitas Vidas.

Ele pôde sentir uma calamidade que aconteceu no outro lado do mundo, a milhares de quilômetros! Você pensa que as pessoas normais conseguem ser sensíveis a este ponto? Mesmo que o nosso vizinho esteja doente, não terá nenhum efeito sobre nós!

Uma pequena história:

Um homem chamou o médico da família e disse: "Doutor, eu acho que você deveria vir nos visitar e fazer um check-up na minha esposa."
O doutor perguntou: "Por quê? Ela Está indisposta?"
Ele respondeu: "Acho que sim. Ontem, ela acordou na hora de sempre, tomou um banho, cozinhou, mandou as crianças para a escola, limpou a casa porque a empregada não apareceu, lavou nossas roupas, trouxe as crianças de volta, ajudou com a lição de casa e foi para cama. Perto da meia-noite, ela reclamou que estava cansada. Talvez ela precise de um check-up."

(Risada!)

Tornamos-nos tão insensíveis! Não conseguimos nos conectar a outra pessoa que está vivendo conosco 24 horas por dia, 365 dias do ano. Precisamos tornar-nos muito mais sensíveis e vivos. Quando seu Ser se tornar amor, isto acontecerá automaticamente.

Ninguém precisa lhe dizer nada; você simplesmente poderá senti-los e ajudá-los. Será a coisa mais natural para você.

Claro que há pessoas que querem chamar atenção e fingem estar doentes. Nada precisa ser feito com elas. A sensibilidade sobre a qual estou falando é a conexão profunda que você precisa desenvolver com a Existência através da qual você se torna sensível à Consciência coletiva.

O que aconteceu em Vivekananda é o que você chama de Empatia. Veja bem, não é uma simples condolência; é empatia. Condolência é uma palavra muito superficial. Nós somos todos capazes de condolência. Quando alguém lhe conta a respeito de seu sofrimento, você apenas pouco confirma o sofrimento deles para eles mesmos; isso é condolência! Se alguém lhe fala que seu marido está doente, você diz: "Oh! Que horror, você deve estar muito triste. Não se preocupe, tudo vai ficar bem." Em nome da condolência, nós confirmamos o sofrimento das pessoas e elas em troca nos falam que somos tão atenciosos, e nos amam por isso.

De fato, elas nos amam porque se sentem bem quando nós lhes dizemos que elas estão sofrendo muito; é um sutil incentivo para o Ego delas. Elas se sentem bem por que estamos reconhecendo que elas estão administrando problemas muito grandes. Essa condolência é o que a sociedade chama de empatia.

O que os Mestres sentem nunca é condolência; é empatia. Empatia é quando você sente o sofrimento do outro dentro do seu próprio Ser; É quando uma pessoa não tem que lhe contar o sofrimento dela, você simplesmente sabe, porque a Energia Existencial em você sente isto.

Os mestres são unos com você, porque eles são unos com a Existência, e você é uma parte de Existência; só que você os vê como separados. E porque eles são unos com você, sentem a sua dor no próprio coração. Eles não conhecem outra maneira. E eles têm capacidade para aceitar o sofrimento que vem acompanhado disto.

O amor comum dá à luz a crianças, enquanto o amor verdadeiro dá à luz seu próprio Eu verdadeiro. Você se dá à luz de novo - uma transformação. Assim como a lagarta se torna uma borboleta, o homem se torna uma Alma Realizada. Você desperta para o amor Energizante que estava todo o tempo dormente em você.

Quando Vivekananda diz, Levante! Acorde! Quer dizer que estamos dormindo? Claro! Nós estamos dormindo mesmo sem saber. E fazemos julgamentos enquanto dormimos. Criticamos enquanto dormimos. Condenamos enquanto dormimos. Pensamos que estamos acordados e criticamos. Pensamos que sabemos tudo sobre tudo inclusive amor. Pensamos que o que conhecemos é amor de verdade.

Uma pequena história:

Um homem tinha uma tia velha e rica a quem visitava regularmente.

Ele ficava de olho na riqueza dela e fazia de tudo para agradar.

Ela tinha dois gatos pelos quais era apaixonada.

O homem sabia disso e cuidava dos gatos religiosamente com a intenção de conquistar a tia.

O que ele desejava era fazer parte do testamento dela quando ela o escrevesse.

Ele ia lá todos os dias, dava leite para os gatos, brincava com eles e passava muitas horas com os gatos antes de ir embora.

A senhora estava muito feliz com o jeito como ele cuidava dos gatos. Ficou muito contente com tudo aquilo..

Logo, logo, ela faleceu. E deixou os dois gatos para ele.

(Risada!)

Ela viu que ele era tão apaixonado pelos dois gatos que deixou os gatos para ele, e morreu! Você pode imaginar a decepção do homem! Ele deve ter se sentido muito mal por ter tido que passar meses fingindo amor! Ele deve ter se sentido...? Enganado! Ele deve ter ardido de raiva e decepção!

Com o amor comum, há toda possibilidade que você se sinta enganado. As pessoas amam pela riqueza, pelos favores que lhes são feitos, pelas palavras de conselho que elas recebem quando estão em dificuldades, pelos esquecimentos alheios que podem explorar ... e por vários outros motivos. O amor sempre vem com um motivo. O amor sempre vem com uma expectativa.

Mas as pessoas nunca aceitarão isto como sendo um fato. Elas não aceitam porque são iludidas por seu próprio amor comum. Eles pensam que é desse modo que o amor acontecerá. E elas pensam que são amorosas e que eu estou fazendo pouco caso de seu amor.

Honestamente, se você parar para pensar, entenderá que o que eu estou dizendo nada mais é que a verdade. Faça uma análise honesta em você mesmo, e você saberá. Simplesmente sente-se e tente visualizar como você reagirá se seu pai, mãe ou irmã se comportarem de um modo ligeiramente diferente com você, só isso. Você entenderá o que eu estou dizendo.

Nós precisamos, todo o tempo, de algo dos outros, e assim ficamos o tempo todo pisando em ovos para obter o que precisamos de uma forma suave. Esta forma suave é o que chamamos de amor. Não pense que isto se aplica só a adquirir riqueza material. Aplica-se a coisas simples como quando você espera certo tipo de comportamento de alguém. Você espera que o comportamento de cada um seja de determinada forma, e você se comporta de acordo com isso em relação às pessoas. Contanto que ambos estejam se comportando desta forma, vocês se amam. Se um dos dois cometer um pequeno deslize, seu amor sofre uma queda momentânea.

Por exemplo, todos vocês dizem que me amam muito. Cada um de vocês tem uma idéia particular sobre como eu deveria me comportar. Eu simplesmente me comporto com cada um de vocês da forma que vocês esperam que eu me comporte. Isso é o que eu estou fazendo agora na verdade. O que acontece? Mesmo que por uma única vez eu não sorrisse para você, ou diga algo a você que não me ajuste dentro do molde que você tem de mim, você começa a pensar que eu não o amo. Você sente uma diminuição momentânea no amor por mim.

Você começa a pensar que talvez eu não seja assim tão amável afinal de contas. A transação que você chama de amor sofre imediatamente. Você começa a imaginar por que eu disse uma determinada coisa a você, ou por que eu não sorri para você.

Eu poderia estar falando com outra pessoa, ou eu simplesmente posso não ter sorrido para você só para deixar o seu Ego se acalmar um pouco, só isso! Mas você não percebe o jogo e começa a interpretar as minhas ações através seu próprio dicionário de amor. O que acontecerá? Você acabará em profunda miséria.

É assim que você complica o amor. Pelo menos da minha parte não há nenhuma complicação acrescentada, porque eu estou além do amor comum! Imagine o que acontece quando dois de vocês começam a se relacionar entre si desta forma? Haverá o caos total! Você simplesmente fica oscilando de amor em alta para amor em baixa para amor em alta de novo, só isso!

Vocês se tornaram tão interdependentes uns dos outros no que diz respeito às emoções, em especial ao amor. As razões para essa interdependência podem ser tão sutis e enganosas que você não as conhecerá até que seu amor as viole. Se você simplesmente conseguir amar sem motivo, é puro amor; só. Amor puro não é dependente de qualquer outra coisa, só depende de você. Que fique muito claro.

As pessoas me dizem: "*Swamiji, nós amamos nossos filhos...*"

Quando se trata de agüentar o comportamento malcriado deles, quantas vezes reclamamos disso? Uma menina estava me falando no ashram: "*Swamiji, minha mãe só ama crianças se elas se comportam bem. Ela quer que eu traga as crianças para exibi-las como netos dela para os amigos, mas termina brigando comigo por causa da bagunça que elas fazem*"

Quando você vê crianças, é atraído pela inocência delas - isso é uma coisa. A segunda coisa é, dá um sentimento de orgulho, um aumento de Ego, quando você vê que elas são suas criações. E claro que, você as sustenta e as faz felizes. Mas o que eu estou dizendo é, este amor também vem com limitações e preferências. É altamente sujeito ao comportamento das crianças.

Uma pequena história:

Um homem estava pavimentando uma rua.

Ele tinha acabado de despejar o cimento quando chegou um grupo de crianças do bairro, correndo e deixando marcas de pé.

O homem ficou muito bravo e gritou com eles.

O amigo dele perguntou: "Hei, qual é o problema? Eu pensei que você gostasse de crianças."

O homem respondeu: "Sim eu gosto, mas não em cima de cimento."

(Risada!)

O amor comum sempre vem com alguma condição; com algum interesse escondido; com letrinhas miúdas em algum lugar. Isto é o que eu estou tentando dizer. Nós amamos as pessoas dependendo do nome, lugar, humor e situação. É tão subjetivo.

O amor de um Mestre, por outro lado, é puro amor, amor verdadeiro. Ele se despeja sem fazer perguntas. Não conhece nome, lugar, humor nem situação. Toda palavra proferida por um Mestre é por causa de um puro amor por você, para o seu próprio crescimento. Toda ação do Mestre é preenchida de amor. A única emoção natural de um Mestre é amor. Todas as outras emoções são apenas fingimentos para fazer você entender na linguagem que você conhece.

Eu sempre falo para meus discípulos: "Quando eu sou compassivo, eu o engano e quando eu sou severo, eu o ensino. De qualquer modo, você cresce! Às vezes eu demonstro minha compaixão de um modo muito amoroso de forma que você seja mais maleável aos meus dedos transformadores; de forma que você fique mais vulnerável à transformação. Às vezes eu mostro minha compaixão sendo severo de forma que você é sacudido em sua consciência mais profunda. Em ambos os casos, puro amor por você é a única razão".

Um Mestre é um oceano de amor infinito e só sabe oferecer. Ele é a própria Existência. Se você chegar até ele com um pote, levará de volta um pote cheio dele com você. Se você chegar com um balde, levará de volta um balde cheio. Tudo depende do quão sedento você está, só isso. Quanto mais sedento você está, maior o recipiente com que você se aproxima.

Mas ele está sempre lá, enquanto assiste você caminhando até ele com recipientes de vários tamanhos, e rindo sozinho da sua incerteza, do jogo da sua mente, da sua lógica, dos seus condicionamentos que você projeta nele!

Veja, que fique muito claro: Eu não estou pedindo que você ame a Deus ou a qualquer Mestre. Você nem mesmo conhece Deus, como pode amá-lo? É muito difícil você amar a algo que não viu. Mas você pode amar tudo aquilo que consegue ver, não é? Você pode amar os animais, as plantas, as pessoas e todo o resto. Simplesmente ame sem motivo, exceto a alegria de amar.

Simplesmente sinta uma conexão profunda com eles e os ame. Uma vez que você comece a fazer isto, desenvolverá certa fé na Existência, porque Existência é o fio que traspasa todas estas coisas. Fé é algo que não pode ser imposto a você. Se for imposto a você, você simplesmente resistirá. Você achará chato e desenvolverá uma aversão ao objeto da fé. Você sentirá que está sendo indevidamente tornado dependente de outra coisa. Mas quando isso se torna sua experiência, é totalmente diferente.

Quando esta fé acontecer, lentamente, seu amor se tornará amor pela Existência, por Deus ou pela Força da vida, que é o fio comum a todas as coisas. Então, você começará a irradiar amor por toda a Existência, e a religião suprema criará raízes em você - a religião da Gratidão e do Amor.

Gratidão e amor são muito próximos. Quando você vivenciar a gratidão nas profundezas do seu Ser, haverá só amor em você, nada mais. O primeiro passo para sentir amor verdadeiro é sentir gratidão. Enquanto houver descontentamento dentro de você, não pode existir amor verdadeiro. Gratidão e amor andam de mãos dadas. Nós falaremos mais sobre gratidão quando falarmos sobre o último chakra - o Sahasrara.

Quando eu digo às pessoas todas essas coisas, elas me dizem: "*Swamiji, eu amo o mundo inteiro. Eu não prejudico nem sequer uma formiguinha...*"

Por que você quer se iludir dizendo essas coisas? Você consegue amar pelo menos o vizinho com todo o coração? Eu digo: É fácil as pessoas dizerem que amam o mundo inteiro, porque elas não têm que fazer nada tangível para provar!

Elas podem continuar dizendo que amam o mundo e permanecer onde estão! Elas não têm que fazer nada de especial para mostrar isto. O mundo é afinal de contas uma entidade intangível; é algo abstrato; não é uma representação clara.

Mas quando você diz que ama seu vizinho, começa o problema! Você tem que ver a cara dele todos os dias. Você tem que fazer algo tangível que prove seu amor por ele! Isso se torna um problema!

E como você pode se sentir grande por não machucar nem uma formiga? A formiga é capaz de violar sua propriedade ou pessoa?! É capaz de testar seu amor por ela? Não é nem mesmo visível aos olhos e você fala dela para mim. Soa ridículo, não é? Alegar que você não consegue fazer mal a uma formiga! Estes são jeitos para escapar da Verdade.

Tente entender apenas uma coisa: Sua natureza inerente é amor. O amor é permanente. Todas as outras emoções simplesmente vêm e vão, só isso. Você fica preso na noção de que todas as outras emoções são reais e que elas estão destruindo o amor. O amor nunca pode ser destruído. Se o amor pudesse ser destruído, teria sido extinto há muito tempo.

Quando você realmente ama, emoções opostas não conseguem entrar em você. Elas são simplesmente excluídas. Quando existe uma luz brilhante num aposento, pode-se trazer a escuridão? Não! Só quando você apaga as luzes é que a escuridão pode entrar. Da

mesma forma, só enquanto o amor verdadeiro ainda não tiver acontecido a você é que outras emoções conseguem assumir. Quando você está cheio até as bordas com amor, outra emoção não entra de maneira nenhuma. E este chakra, o Anahata, vai encher você de amor até as bordas, porque é uma Energia amorosa, energizante, transbordante.

Você pode já ter notado: Quando você faz qualquer coisa intensamente, você se esquece de si mesmo. Você pode ter passado por isso muitas vezes em sua vida. Pode ser qualquer coisa que você faz. Pode ser simples como colorir, pintar ou ler.... Qualquer coisa. Quando você entra profundamente no ato, se esquece de si mesmo. Quando você tiver uma dor de cabeça forte, tente fazer algo interessante muito profundamente; sua dor de cabeça irá embora.

Veja: porque você está continuamente atento à sua cabeça, a dor de cabeça continua o incomodando. No momento em que você se aprofunda em qualquer outra coisa e perde consciência da sua cabeça, sua dor de cabeça simplesmente desaparece. Só quando você se lembra da sua cabeça é que você consegue ter dor de cabeça. Quando você entra profundamente em qualquer emoção, só aquela emoção permanece e você deixa de existir. É isto que quero dizer com 'totalidade.'

Este momento de "você desaparecendo", você pode vivenciar durante apenas alguns segundos. Mas se você se esforça para ser intenso e total em tudo, esta experiência de "você desaparecendo" acontecerá mais freqüentemente e durante períodos mais longos também. Logo, você dominará a arte de trabalhar intensamente, e ficar ausente! Você pode então ligar e desligar à vontade. Você se torna independente do trabalho que acontece do lado de fora.

Da mesma maneira, quando você estiver cheio até as bordas com amor, você não se sente a si próprio, sente só amor; você se torna amor. Quando você se tornar amor, você automaticamente irradiará compaixão para o mundo inteiro e para tudo ao seu redor. Você carrega muito mais responsabilidade. Esta responsabilidade não é do Ego, de servir as pessoas, mas da Energia transbordante em você.

Amor e responsabilidade sempre andam de mãos dadas. Quando você verdadeiramente ama, você também carrega toda a responsabilidade junto. As pessoas pensam que sannyasis são esses que correm da responsabilidade. Deixem-me falar: Quando você abandona a responsabilidade por sua própria família, está tomando a responsabilidade por uma família muito maior, pela humanidade inteira, uma família milhões de vezes maior que a sua. As pessoas não entendem isto e elas criticam.

Quanto mais responsabilidade você assume, mais você se expande. Responsabilidade é algo que pode ser facilmente negada. Mas se você não nega e continua assumindo mais, você se expande e a Energia Divina flui automaticamente em você. E você só pode assumir cada vez mais responsabilidade quando você sente a Energia transbordante em você. Eu sempre falo para meus healers no encontro de healers para assumir a maior responsabilidade possível pelo sofrimento e dor das pessoas ao redor deles e para curar as pessoas.

Quando você sente que você é responsável pela dor ao seu redor, você automaticamente será voluntário para ajudar a diminuí-la de alguma forma. As pessoas muitas vezes pensam que é suficiente se elas fizerem coisas por suas próprias famílias. Este é um modo de contração, não um modo de expansão. Você precisa se expandir para o crescimento acontecer. Você irradiará energia quando você assumir mais responsabilidade. A Existência fluirá automaticamente através de você quando você assumir responsabilidade.

As pessoas dirão: *"Swamiji, já é o bastante se eu conseguir ao menos alimentar minha família."* Eu falo: Esta é apenas uma desculpa para definir um limite ao seu redor; um modo de se contrair.

Você pode ter ouvido falar das famosas frases de Bodhi dharma:

Buddham sharanam gachami
Dhammam sharanam gachami
Sangam sharanam gachami

Significa:

Eu me rendo a Buda;
Eu me rendo a Dhamma – a pregação de Buda;
Eu me rendo ao Sanga ou à instituição criada por Buda.

É muito fácil se render a Buda ou a qualquer Mestre. Você não tem que fazer muito. Os mestres são tão atraentes por causa de sua Divindade, que não precisa de quase nada da sua parte para isso acontecer. As pessoas me falam que no momento em que me vêem, elas sentem certa convicção e uma fé em mim. Eu falo, isso não é nada de mais! A Energia Existencial em mim atrai você, só isso!

A próxima frase: Eu me rendo à pregação de Buda, é um pouco mais difícil que a primeira, porque no momento em que você diz isso, tem que mostrar que você está seguindo! Por exemplo, eu digo: Viva em Êxtase. Esse é o meu ensinamento. O que você diz? *"Não, não Swamiji, não é prático..."* Que fique bem claro: eu só digo coisas práticas. Você começa a pensar que eu sou iluminado e que eu não sei nada sobre o que você chama de vida prática. Não. Você está errado.

Eu apenas digo coisas que você pode se tornar na vida cotidiana. Eu estou compartilhando minha experiência com você quando eu digo Viva em Êxtase. Eu não estou apenas pregando. Entenda aquele primeiro. Quando eu digo Viva em Êxtase, eu estou atraindo você a viver o Êxtase em que eu me encontro. E é perfeitamente prático porque eu estou vivo aqui bem na sua frente.

Enfim, a terceira frase diz: Eu me rendo à instituição criada por Buda. Aqui começa o problema de verdade. Isso exige assumir uma tremenda responsabilidade para si mesmo.

Entenda: Os Mestres vivem na missão deles muito mais que no corpo. Só 33% da Energia deles estão no corpo. Os 66% restantes estão na missão e ensinamentos. Esse é o tamanho da responsabilidade com que eles lidam. Eu sempre digo às pessoas: Eu obtenho a minha Energia do meu movimento, não da comida que eu como.

Os Mestres nunca nascem para cumprir qualquer karma ou desejos não realizados, porque eles não têm qualquer karma a ser cumprido. Eles nascem por compaixão, por amor; para acender o espírito das pessoas. A longevidade de um Mestre é determinada pela intensidade e velocidade da sua missão, que é o mesmo propósito do nascimento dele.

Os Mestres vivem mais nas palavras e no movimento, que no corpo. É por isso que eu sempre falo para vocês esquecerem a minha forma e se tornarem sensíveis à minha energia.

Mas o que você faz? Você tenta ficar grudado comigo o tempo todo! Em vez de fazer o meu trabalho, que na realidade é o seu trabalho, você anda atrás de mim querendo estar com a minha forma física o tempo todo. Você nunca entende quando eu digo isto.

Entenda que quando você faz o trabalho de uma missão Divina, você está fazendo duas coisas - uma é Meditação para seu próprio crescimento espiritual, e a segunda é serviço à sociedade com responsabilidade. A segunda é só um subproduto. A transformação que acontece em você enquanto você está fazendo o trabalho é na verdade o meu trabalho de transformar você!

O meu trabalho é transformar continuamente e isso acontece de muitas formas. Uma delas é o fazer você realizar o trabalho da missão. Você entende o que eu estou tentando dizer?

Então simplesmente assuma responsabilidade alegremente! Quando você se deparar com responsabilidades aparentemente altas, simplesmente balance a cabeça em aceitação. O mero aceno sem resistência é bastante. O resto será realizado pela Existência.

Você já ouviu falar do mysore pak... o famoso doce indiano? Ele tem a aparência e o formato pesados, mas no momento em que você o põe na boca, ele derrete e dissolve e lhe dá uma nova fonte de Energia. Da mesma forma, quando você simplesmente balance a cabeça para qualquer responsabilidade, você imediatamente adquire a Energia para executá-la. O simples fato de assumir a responsabilidade trará a Energia necessária para você. Essa é a Energia amorosa da Existência que você precisa descobrir em você.

Para assumir responsabilidades, você precisa amar o todo da Existência, sem discriminação. Quando você ama sem discriminação, consegue assumir responsabilidades sem discriminação. Responsabilidade nada mais é que a habilidade de responder espontaneamente. Quando você conseguir responder sem pensar, sem um plano, pronto para assumir qualquer coisa usando somente a espontaneidade que existe em você, você terá chegado ao objetivo!

Sim... alguma pergunta até aqui?

Swamiji, eu quero ser amoroso, mas não consigo deixar fluir...

Sim...

Ser totalmente amoroso é um grande desafio para o Ego. Ser totalmente amoroso é fundir a si mesmo com o Todo. Esta é a grande dificuldade para o Ego. Você está fragmentado agora; você não está integrado. Quando você está fragmentado, simplesmente joga com suas diferentes partes e foge, só isso. Ser amoroso significa que você precisa estar integrado. Você tem medo de se tornar integrado. Quando você está integrado, cresce como um todo.

Mas para se integrar, você precisa morrer e renascer. Você está tão acostumado a estar fragmentado que se sente ameaçado quando tem que se integrar. Seu Ego se recusa a permitir que isto aconteça. Quando você se torna amoroso, você está derretendo o seu Ego. Antes, seu Ego era duro; era sólido, e você se sentia bem. O que acontecerá quando seu Ego se derreter? Você se sentirá como se estivesse perdendo sua identidade inteira.

Se você simplesmente decidir deixar fluir ao menos uma vez, sentirá uma tremenda liberdade, tamanha liberação dentro de você. Você precisa de coragem para deixar fluir e se tornar amoroso. No primeiro passo, ao menos se dê conta disso bem lá no fundo; e então irá acontecer automaticamente. A Consciência é a chave para abrir qualquer fechadura.

Entenda: Quando você começa a amar além dos nomes e das formas, você não está perdendo nada, só está perdendo aquilo que você não é - a ilusão que você precisa perder. O que você ganha é a realidade. Apenas tenha fé e não tema quando você começar a se fundir no Todo.

Nunca evite a fusão entre o Todo e você. Simplesmente deixe fluir e assista a transformação interna acontecer em você. Você perceberá então como foi tolo ao se apegar ao Ego; você perceberá o quanto perdeu, porque estava por trás da máscara do Ego.

E entenda que amor de verdade nunca calcula. A mente calcula, enquanto o coração não. Já é hora de você se mudar da mente para o coração. Você já escutou bastante à sua mente. Decida agora escutar o seu coração. Você não sentirá nenhum arrependimento. Quando você vive com o coração nunca lamenta nada na vida, porque você vive tão completo, tão total.

Você jamais poderá vivenciar o verdadeiro amor com a mente. Você só consegue vivenciá-lo com o coração. O amor precisa ser vivenciado no ponto mais central do seu Ser. O centro do seu Ser é totalmente silencioso; não conhece nenhuma palavra ou pensamento. Nenhum pensamento consegue penetrá-lo. Não conhece nenhum idioma que não seja o idioma do amor.

É por isso que, repetidas vezes, os Mestres Ihe dizem que vá bem fundo de si mesmo para se descobrir. Esse centro é a sua verdadeira natureza. Esse é de fato você. Mas você tenta se achar em todos os tipos de lugares, relacionamentos e pessoas. Você está continuamente perdido. É hora de parar de procurar do lado de fora. Você já se enganou demais. Siga em frente.

Nós sempre falamos de amor, simplesmente porque não o percebemos; simplesmente porque nunca provamos dele. É assim: Quando uma pessoa está com sede, ela fala a respeito e sonha com água todo o tempo. No momento em que ela matar a sede, deixará de falar a respeito. Precisamos deixar fluir e vivenciar o verdadeiro amor, o amor que funde você com o Todo, e então deixaremos de falar a respeito.

A Existência está esperando de braços abertos para absorver você, para dissolver você dentro dela, mas só se você estiver pronto, deixa fluir. Simplesmente tenha coragem de deixar fluir com o coração aberto. Você a encontrará e se fundirá com ela!

Quando você está pronto para sentir o acolhimento da Existência, se eleva a um plano mais alto; um plano de Consciência mais alto. Você entra em um espaço que jamais imaginou existir. Com a Existência, você sempre se eleva.

Amor é de fato rendição. Mas se torna uma briga para a maioria de nós. Lutamos com nós mesmos e lutamos também com a Existência. Quando eu digo rendição, não quero dizer render-se por aceitação; Eu quero dizer render-se por uma profunda compreensão. Quando você se rende por aceitação, está fazendo um acordo. O amor nunca pode ser um acordo. Entenda isso. No momento em que você chega a um acordo, você não é amoroso. Só quando você entende e se dissolve é que se torna amor.

Quando você está com um Mestre, tem uma oportunidade única de descobrir o amor; você tem a oportunidade de morrer e ressuscitar com verdadeiro amor. O processo de alquimia que acontece em você na presença de um Mestre não Ihe dá nenhuma opção além de morrer e nascer novamente com verdadeiro amor. Tudo que você precisa fazer é estar disposto a morrer ou se dissolver nele. Quando você estiver pronto para isto, quando tiver a coragem para fazê-lo, estará pronto para dar um pulo para dentro da Consciência elevada.

O amor não é um objeto, é o sujeito, é você. Você se torna o amor, simplesmente isso. Você então começa amando sem motivo. Você ama as árvores, as flores, a terra e tudo o mais. Você simplesmente irradia amor. Você se torna uno com todo o Universo. Todos os limites desaparecem e você se funde com a Existência.

Veja, quando seu amor cresce, você aprende a incluir tudo e todos. Quando você vir um Mestre, entenderá como ele é expansivo. Ele nunca exclui nada nem ninguém. Ele não vê imperfeição em ninguém. Ele é simplesmente puro amor. E o puro amor não vê imperfeição.

A Existência é puro amor e a sociedade sempre está contra o puro amor. Bem no fundo, a sociedade é na realidade contra a Existência ou Deus. Toda a sua adoração é mera hipocrisia. Ela se esconde atrás de adoração. O melhor modo de não seguir nada muito profundamente é começar a adorá-lo! A Sociedade foge e chama isso de adoração. Quando você adora, não tem que fazer nada mais! E as pessoas não o aborrecerão porque você está adorando! Mas o que acontece com o seu espaço interior? Nenhum crescimento acontece e permanece onde estava.

A Sociedade nunca o aprovará se você deixar fluir e amar toda planta e animal com amor infinito. Ela lhe dirá que você está louco. Ela só aprovará o amor de sociedade; amor que é governado por dar e receber; amor que chega com um motivo.

Mas eu digo: Não se renda. Continue amando com todo seu coração. Veja a Existência em tudo. Sinta as plantas com ternura em seu coração. Veja os animais como se eles fossem seus. Veja todo Ser humano como uma parte de Deus. Isso é real adoração. É fácil adorar Deus no templo. A real adoração é ver tudo como sendo Deus; ver seu vizinho como Deus.

As pessoas nunca aprofundam em nada; esse é o problema. A raiz de Deus é o amor. A raiz de Deus está em vê-lo em tudo. As pessoas têm medo de ir até a raiz, e assim elas se iludem em camadas superficiais. Elas não têm coragem de explorar além de certo ponto, em qualquer coisa na vida. É por isso que elas também não permitem que você explore. Elas lhe contam o que elas acham que é a verdade. Elas lhe falam que é suficiente que você siga o que elas estão dizendo.

Tenha a coragem de ir bem fundo dentro de si, e ame. Você começará a sentir o fio da Existência em tudo aquilo que você vê. Você entenderá que tudo aquilo que você vê são acontecimentos ilusórios mantidos unidos pelo fio verdadeiro que é a Existência. Automaticamente, você começará a amar tudo da mesma maneira, sem qualquer dificuldade, porque você verá apenas a Existência em tudo e todos.

Claro que você tem que deixar esta transformação acontecer em você, e só então ela acontecerá. Qualquer mudança em você é uma mudança de consciência. O amor é a única coisa que pode sentir como parte da Existência.

Você pode falar durante anos e anos sobre a Existência ou Deus, e ainda assim não ter nenhuma experiência. Claro que seu Ego ficará firme e feliz porque você sente que sabe muito sobre Deus! Mas se você olhar para dentro, não haverá nenhuma experiência sólida. E porque você não tem nenhuma experiência sólida, você se mantém apegado a palavras, porque se você deixar de falar, não sobra nada; não existe uma experiência para desfrutar!

Comece a sentir amor pela Existência, e você experimentará Deus em todas as pequenas coisas que acontecem a você. Por vocês estarem aqui, é que eu estou falando tanto com

vocês. Se vocês não estivessem aqui, eu continuaria falando com esta árvore banyan e com todas as plantas! Toda folha aqui fala comigo. Esse é o idioma do verdadeiro amor!

Durante anos as pessoas têm lhe falado que você é uma espécie avançada de animal. Que fique muito claro: Nem mesmo os animais são animais. Cada átomo nesta terra é Divino, uma parte de Existência. Se você entender isto claramente, poderá começar a ter sentimento por tudo ao seu redor.

Seu corpo não precisa de amor, mas seu Ser precisa. O amor é uma aventura onde você entra em dissolução. Quando você não é, o amor é. Nós não temos a coragem de "não ser" e assim nós permanecemos; nós nos retraímos do amor incondicional.

Aqueles que estão pronto para se aventurar em dissolução, para experimentar o Todo, são os corajosos. O amor ordinário que você conhece é como lutar dentro de quatro paredes. Você luta com segurança completa. O verdadeiro amor é como lutar no frio no meio da rua. Os corajosos lutam nas ruas e vencem. Quando você luta dentro de quatro paredes está seguro, mas sua vida é quase uma morte. Você é como um morto vivo. Quando você está pronto para lutar nas ruas, você está cheio de vida, e vivo.

Novamente entenda, você não precisa ter medo de lutar ao ar livre, se você luta sabendo que está lutando debaixo dos olhos compassivos da Existência; você não precisa ter medo. Porque, mesmo se você cair, você cai em seu colo! Mas você tem que ter a coragem para se levantar e lutar. Esse é o compromisso que você assume da sua parte. Do resto, a Existência toma conta.

Isto acontecerá se você for só....um pouco mais que curioso - para saber a Verdade. Mera curiosidade não é bastante. Se você for curioso, você virá, paquerará e escapará. Se você for mais que curioso, se houver um desejo ardente em você que vem à tona pelo menos de vez em quando, você pode começar a conhecer e vivenciar a Verdade. Se você for meramente curioso, não haverá devoção ou dedicação. Se houver um fogo, haverá devoção e dedicação. Dedicação é o que o traz aqui, repetidas vezes.

Por mais que você tente fugir de mim, você não consegue! Você pode ficar longe de mim durante alguns dias, mas o desejo ardente o atrairá novamente a mim. Para descobrir o verdadeiro amor, você tem que ter esta intensidade dentro de você.

Ame tanto quanto puder, sem pedir nada em troca. Amar com um motivo não é amor; é simplesmente um acordo de negócios. Quando você consegue amar sem motivo, quando você consegue amar qualquer coisa e qualquer pessoa que passa pelo seu caminho, você liberta uma tremenda Energia e beleza interior. Você parecerá simplesmente lindo, independente de ser fisicamente belo ou não.

E uma mais coisa: Não pense que amor incondicional não trará nada em troca. Trará coisas de volta de diversas formas. Mas você deve evoluir a um ponto onde percebe essas coisas vindo a você, e permanece inabalado por elas, e continua amando, simplesmente por amar. Sua inteligência o fará ver as coisas que você recebe em troca, e a mesma inteligência o manterá alegremente intocado por elas.

Haverá uma mudança revolucionária em seu coração, e você será uma nova pessoa. Você verá a mudança em você, assim como os outros também. As pessoas desenvolverão um novo tipo de respeito por você. Elas verão que você está florescendo de uma maneira incompreensível para eles. Elas poderão sentir a Energia que você irradia.

Para poder amar incondicionalmente, você precisa ser livre. Quando você se sente livre e liberado, pode amar sem preocupação nem motivo. O que eu quero dizer com liberação?

Não ficar condicionado por casta, credo, seita, religião, família, parentes e tudo o mais. Porque quando você está condicionado por tudo isso, seu amor permanece condicional, e amor condicional absolutamente não é amor de verdade. Como você pode amar com limites? Isso vai contra a própria definição de amor!

Eu não estou dizendo que você deve esquecer sua família, religião etc. Só não encaixe o amor no contexto disso tudo, só isso. Quando amar, ame como se você fosse livre. Quando você se sente livre? Quando você está livre da escravidão de todas estas coisas; quando você não se identifica com nada em particular; quando você sente que pertence ao todo da Existência; então você consegue amar sem nenhum limite.

Eu sempre digo às pessoas: Se vocês puderem sentir o meu amor uns nos outros, então vocês tiveram um relance do verdadeiro amor. Porque como eu disse, é muito fácil me amar! Mas se você conseguir sentir o mesmo amor que sente por mim também pelos outros devotos, então você encontrou o fio do verdadeiro amor; então você começou a sentir a Existência em tudo. Então, lentamente, você passará a abraçar a tudo e a todos como parte da Existência.

Sim...Praticaremos agora uma técnica de meditação simples e muito eficaz chamada Meditação do Mahamantra, para o chakra Anahata.

A Meditação do Mahamantra

(Duração total: 30 minutos)

A meditação do Mahamantra é uma antiga técnica do budismo Tibetano para despertar o chakra Anahata, situado no centro do coração. Esta meditação torna sua mente firme e estável. Sua mente está todo o tempo oscilando com pensamentos. Esta meditação torna sua mente serena fazendo-a entrar na zona da não-mente. É como um trampolim para entrar no Infinito.

Esta meditação criará um fluxo de Energia em você. É uma técnica que o enche até a borda com energia, de forma que você consegue deixar de buscar a atenção dos outros, e começa a doar Energia, e consegue amar aos outros, como resultado da Energia transbordante em você. Enquanto pratica esta meditação, você pode usar o *mala* ao redor do pescoço. Servirá para armazenar a Energia que você cria durante a meditação.

Deve ser praticada com o estômago vazio, preferencialmente no começo da manhã, ou duas horas depois de uma refeição. Pode ser praticada só, ou em grupo. Quando praticada em grupo, efetivamente energiza o espaço onde é realizada.

Vou explicar a técnica:

Sente-se de pernas cruzadas no chão, em uma posição confortável. Sua cabeça, pescoço e costas devem estar em linha reta. Aqueles que não conseguem se sentar no chão podem se sentar em uma cadeira. Relaxe e feche os olhos. Mesmo depois de fechar os olhos, vemos formas e imagens por detrás das pálpebras. Para controlar isto, imagine que seus olhos se tornaram como pedras. Simplesmente os endureça com pressão mental; então as imagens desaparecerão. O movimento de nossos olhos é relacionado ao movimento dos pensamentos em nossas mentes. É por isso que peço que evitem o movimento de seu globo ocular. Tampouco se preocupe em mantê-los presos. Simplesmente prossiga com a meditação.

Mantenha seus lábios unidos e produza o som 'Mmmm...' a partir de dentro de você. Se você colocasse sua face dentro de um recipiente de alumínio vazio e produzisse um zumbido, o som gerado seria assim. Note que não é "Hum..." ou "Om...", é simplesmente

manter seus lábios unidos e produzir o som "Mmmm...". Esse zumbido deve ser tão longo quanto possível antes de tomar a próxima inspiração. Também deve ser tão profundo quanto possível, do centro do umbigo, e tão alto quanto possível.

Não faça esforço para tomar uma inspiração profunda depois de cada 'Mmmm'; o próprio corpo tomará inspirações quando necessário. Não fique tenso. Coloque todo seu Ser e Energia em criar essa vibração. Simplesmente se torne o zumbido. Deixe que seu corpo inteiro seja preenchido com a vibração do zumbido. Depois de certo tempo, você sentirá que o zumbido continua sem seu esforço, e que você se tornou um simples ouvinte! Ao término de 20 minutos, pare o zumbido. Se você estiver usando o CD, você ouvirá 'Pare!' E pare como estiver, abruptamente.

Após parar o zumbido, mantenha seus olhos fechados e permaneça calado e inativo durante 10 minutos, com um sorriso no rosto e feliz. Se qualquer pensamento vier a você, deixe-o vir. Simplesmente observe sua mente, como se você estivesse assistindo a televisão, sem resistir aos seus pensamentos nem julgá-los de forma alguma.

Permaneça calado e feliz. Durante esse tempo, a Energia criada pelos 20 minutos de zumbido entrará em todos os cantos de seu Ser e o limpará.

(O grupo pratica a meditação do Mahamantra junto com a música.)

(Ao término, Swamiji canta...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Lentamente, muito lentamente, abra seus olhos. Leve este silêncio com você. Nós nos encontraremos para a próxima sessão. Obrigado.

Capítulo 4

Vivendo sem preocupações

Vamos passar agora para o próximo chakra - o chakra Manipuraka que está localizado na região do umbigo.

Em Sânscrito, Manipuraka quer dizer 'A Cidade das Jóias'.

Esse chakra se fecha quando você constantemente se preocupa e floresce quando você deixar de se preocupar com suas preocupações!

(Técnica de meditação: Manipuraka Shuddhi Kriya - uma técnica do Cristianismo).

Vamos analisar o que é preocupação.

Alguém pode me dizer o que é preocupação?

(uma senhora responde...) Swamiji, ficamos preocupados quando pensamos em nossos problemas na empresa ou nas crianças ou na saúde...

O que você está dizendo são as razões da preocupação. Eu não estou perguntando quais as razões da preocupação. Eu estou perguntando 'o que É preocupação'? Se eu perguntar as razões da preocupação, essa sessão não vai terminar nunca! Cada um de vocês vai trazer uma longa lista -

Swamiji, meus negócios vão mal...

Swamiji, eu não tenho sossego em casa!

Swamiji, eu tenho tantos problemas que você nem imagina...!

Eu não tenho filhos, essa é a minha preocupação!

Swamiji, meus filhos são a minha preocupação!

(Risadas altas do grupo!)

Todos nós temos tantas preocupações o tempo todo. E se nós não conseguirmos encontrar uma preocupação, vamos nos preocupar com o fato de não termos preocupações! Começamos a sentir-nos inseguros e começamos a procurar algo com o que nos preocuparmos! Eu falo, é uma verdade! Algumas pessoas aposentadas vêm até mim e dizem: "Swamiji, não sabemos o que fazer. Nossos filhos estão casados e já têm suas próprias casas. Eles não nos pedem nada; não sabemos o que fazer; não há nada sobre o que pensar. Não há nenhuma razão para continuarmos vivendo Swamiji! Queremos morrer em paz."

Elas não sabem o que fazer porque não têm nenhuma preocupação! Elas tentam, de todas as maneiras, pensar em algo que mantenha suas mentes ocupadas, mas nada aparece para mantê-las ocupadas! E isto é novo para elas porque elas estão sempre ocupadas com uma ou outra preocupação, com um ou outro pensamento.

Antes de definir o que é preocupação, eu quero que você entenda que qualquer que seja nossa cultura, situação financeira, idade ou que quer que seja, todos nós temos uma coisa em comum - preocupação!

Se eu pergunto por que você se preocupa, você irá enumerar diversas razões. Você pensa que a preocupação é causada por assuntos externos. Você sempre culpa o mundo externo, as pessoas ao seu redor, acusando-as de causar preocupação em você.

Simplesmente pense: Se a causa da preocupação fosse externa, deveria existir ao menos uma pessoa que tivesse eliminado todas essas causas se livrado das preocupações. Sim? Mas é esse o caso? Qualquer pessoa que você encontra tem algum tipo de preocupação. Sejam ricos ou pobres, casados ou solteiros, com ou sem filhos, trabalhando ou tendo o próprio negócio - todo mundo parece ter preocupações.

Isto porque, embora pensemos que a causa da preocupação seja externa, na realidade a causa da preocupação jaz profundamente dentro de nós mesmos. Esta é a verdade. Esta é a razão por que todo mundo tem uma ou outra preocupação o tempo todo.

Assim voltamos à pergunta: O que é preocupação?

Se procurar bem no fundo, você descobrirá que preocupação nada mais é que a *sua resposta* a um evento. Se uma situação causa preocupação ou não depende exclusivamente de como você escolhe reagir àquela determinada situação. E a preocupação se tornou uma tagarelice constante dentro de você, causando intranqüilidade em você o tempo todo.

Por exemplo, suponha que seu amigo arrume um emprego novo e venha lhe falar sobre os benefícios do novo emprego, e fala a respeito de uma forma entusiasmada. Como você reage? Inconscientemente, você fica tagarelado dentro de você.

Você começa a pensar, Oh, ele arrumou um emprego novo. Ele está desfrutando de tantos novos benefícios. E eu? O que dirá minha esposa se ouvir sobre esses novos benefícios? Melhor não deixar esse sujeito conhecer minha esposa, ou eu vou ficar em apuros. Eu deveria começar a procurar outro emprego? E se eu não conseguir? Nada nunca funciona comigo mesmo...

Isso é preocupação!

Preocupação é o que acontece quando você constantemente se compara com referências externas, e tagarela dentro de você a respeito. E com o passar do tempo, essa passa a ser sua estrutura mental.

Será que estou tão bem quanto o vizinho?

Como posso impressionar meu chefe?

O que meus filhos vão pensar?

Todo tempo precisamos obter a aprovação dos outros - seja família, trabalho ou sociedade. Esta é a maior parte de nossas preocupações. Nossa vida inteira não passa de um processo de colecionar certificados dos outros. Se os outros não continuam a dar certificados - Bom Marido, Bom Empregado, Bom Vizinho - achamos que nossa vida se tornou inútil.

Só formamos nossa personalidade a partir de certificados dos outros. Todos nós deixamos de confiar em nós mesmos; esse é o problema.

Durante a infância, todos nós estamos fortemente centrados em nosso próprio Ser. Você alguma vez viu alguma criança que fique preocupada sobre o que as pessoas pensarão a respeito? Não! Uma criança é um prazer tão grande de se ver porque ela não tem

nenhuma preocupação e é total em tudo o que faz porque não está preocupada com o que os outros dirão sobre ela.

À medida que crescemos, a sociedade constantemente joga esta idéia em nossas mentes. A sociedade nos ensina a nos avaliarmos através das idéias e opiniões dos outros - pais, professores, amigos, e até mesmo os estranhos. A sociedade nos torna dependentes de apoio externo, certificados dos outros, para cada uma de nossas ações e palavras. É por isso que estamos o tempo todo preocupados com o que os outros dirão a nosso respeito.

E mais, quando você se preocupa com algo, sente que tem um ponto de referência definido contra o qual pode se medir, contra o qual pode funcionar. É por isso que se preocupar dá uma direção a sua vida. Sem preocupação, você se sente como se não tivesse um eixo sobre o qual se mover. É por isso que, na realidade, estamos secretamente apaixonados por nossas preocupações!

Vou contar uma pequena história:

Três homens estavam perdidos em uma ilha. Eles não sabiam há quantos anos estavam lá.

De repente, encontraram uma garrafa e a apanharam.

Eles esfregaram as mãos na garrafa, e de repente um gênio apareceu diante deles. Eles ficaram chocados.

O gênio disse: "Obrigado por me livrarem da garrafa. Cada um de vocês pode fazer um pedido, e eu os concederei a vocês."

Eles ficaram muito entusiasmados, e pensaram durante um tempo.

O primeiro homem disse: "Quero me casar com a minha namorada e viver feliz."

O gênio disse: "Certo, seu desejo se tornará realidade."

O primeiro homem desapareceu da ilha e o gênio olhou para o segundo homem.

O segundo homem disse: "Quero me tornar um empresário rico."

O gênio disse: "Certo, seu desejo será concedido."

O segundo homem desapareceu, e o gênio perguntou para o terceiro homem o que ele queria.

O terceiro homem disse: "Eu vou sentir falta dos meus dois amigos que estiveram comigo por todos estes anos. Eu quero estar com eles."

O gênio disse: "Certo!", e desapareceu, deixando os três homens da mesma maneira que elas estavam antes na ilha abandonada.

(Risos!)

Nem depois de muitos anos de miséria na ilha o homem estava pronto para uma vida nova! Ele tinha se tornado muito preso à vida na ilha! Isto é o que eu quero dizer quando falo que somos apaixonados por nossas preocupações! Reivindicamos que elas nos trazem miséria, mas ficamos tão apegados a elas. Você não vai acreditar se falar que você ama suas preocupações, mas é um fato.

As pessoas vêm a mim e dizem: "Meu negócio vai de mal a pior, Swamiji! Mês passado eu sofri grandes perdas, e mês que vem eu sei que vai ser até pior."

Eu lhes pergunto: "Se você já sabe, por que não fecha seu negócio imediatamente? Por que sofrer?"

Mas elas ficam chocadas.

Elas perguntam incrédulas: "O que você está dizendo, Swamiji? O que vou fazer então?"

(Risada alta!)

Sem motivo para se preocupar, seu Ego perde a razão de existir! É por isso que você escolhe permanecer na dimensão de miséria. Quando você está preocupado, você sente que é alguém. Você sente que é uma entidade sólida porque você está resolvendo preocupações e pensando nelas o tempo todo.

Por outro lado, quando livre de preocupações você está em êxtase, mas nesta dimensão você não é ninguém! Não existe material para mantê-lo ocupado. Não há nada para resolver. Você se sente inseguro, como uma não-entidade. Para desfrutar de um estado sem preocupações, você precisa primeiro deixar de lado seu Ego e a vontade de ser uma entidade sólida.

E o que é pior a respeito da preocupação é que, em primeiro lugar, a preocupação por si só é a sua decisão de alimentar a mente e mantê-la ocupada. Além disto, cada pessoa pensa que só ela tem muitas preocupações e que só ela está infeliz, e que todo mundo está muito contente! Mas o mais estranho é que todo mundo no planeta Terra acha que ele ou ela deve ser a pessoa de menos sorte do mundo, a mais infeliz! Como é possível?

Uma pequena história:

Em certo reino, o rei notou que todo mundo no reino dele estava deprimido, porque todo mundo achava que tinha o máximo de preocupações, e que ninguém mais tinha nenhuma preocupação.

Assim, o rei anunciou uma "Oferta de Troca de Preocupações", onde as pessoas podiam trazer suas grandes preocupações, e trocá-las pelas pequenas preocupações de outra pessoa.

Um espaço grande foi preparado, e no centro dele foi colocada uma enorme Panela de Preocupações.

Qualquer pessoa que quisesse poderia deixar as próprias preocupações dentro da panela, e apanhar qualquer outra preocupação que quisesse. A única condição é que elas tinham de apanhar algumas preocupações em troca.

O reino inteiro se juntou para o evento.

As pessoas circularam e se conheceram, e começaram a falar com as outras sobre as preocupações delas.

Depois de muito tempo, o evento foi declarado aberto para a troca de preocupações.

Depois de muito tempo, ninguém tinha ido jogar as preocupações na panela!

Depois de toda a interação, todo mundo pensou que suas próprias pequenas preocupações familiares eram muito melhores que as dos outros!

Eu digo: A maior parte do tempo, falamos ao vento sem encararmos os verdadeiros fatos. Se chegarmos ao fundo de nossas preocupações, entenderemos que estamos aumentando coisas que simplesmente não são tão ruins assim.

Certo, agora vamos analisar o que de fato acontece dentro de sua mente quando você está preocupado.

Simplesmente observe sua mente quando estiver se preocupando com algo.

Você verá que um fluxo contínuo de pensamentos está sendo gerado em sua mente - pensamentos totalmente desconexos - e geralmente pensamentos negativos. Um fluxo de palavras negativas e repetitivas estará em sua mente como uma corrente.

Veja: todos nós usamos dois tipos de fala - falar para fora e falar por dentro. Falar para fora é falar com os outros - o que nós chamamos fala ou conversação. Fala por dentro é falar com nós mesmos. Na verdade, esta fala é um processo contínuo que ocorre dentro de nós. Essa fala é chamada de 'tagarelice interna', e isto é o que também se chama preocupação.

Preocupação é nada mais que um contínuo e descontrolado falatório interno acontecendo em sua mente. Esse falatório interno se tornou seu mestre. Tomou controle de você. Continua acontecendo o tempo inteiro.

Qualquer palavra que fale, você fala cuidadosamente pois do contrário a sociedade lhe dirá para ter cuidado, não é? Mas seu 'falatório interno' não é controlado de forma alguma. Se as palavras que você fala para fora, se as palavras que têm volume podem ser controladas, por que palavras sem volume não podem ser controladas?

Você não controla o que fala por dentro porque não tem amor-próprio. Você simplesmente diz o que quer, dentro de si. Jogamos lixo em um prato de comida? Não. Mas jogamos em uma lata de lixo. Você trata os outros como um prato de comida e se trata como uma lata de lixo; por isto, você se torna indigesto.

Nas conversações externas, há uma pausa de vez em quando. Mas o tagarelar interno é contínuo. Pode deixá-lo furioso! Na verdade, muitas vezes conversar com os outros se torna um modo de escapar do tagarelar interno que está enlouquecendo você. É por isso que as pessoas falam tanto! Elas têm medo de ficar caladas porque há um hospício dentro delas. Então elas se encontram, socializam, conversam, e se mantêm ocupadas.

O queremos dizer exatamente com tagarelar interno?

Simplesmente experimente este pequeno exercício quando estiver sozinho: Apenas sente-se durante alguns minutos com seus olhos fechados. Mantenha caneta e papel por perto. Não focalize sua mente em nada. Apenas testemunhe a sua mente. Apenas veja o que está acontecendo em sua mente. Quase imediatamente após fechar os olhos, você verá que há um fluxo contínuo de pensamentos que passam por sua mente. Há atividade contínua em sua mente. Escreva, honestamente, qualquer pensamento que estiver lá. Faça isto durante cinco minutos.

Agora, sente-se e leia o que você escreveu no papel. Você ficará chocada! Tudo que você registrou no papel é seu tagarelar interno. Se você ler, verá o quão desconexos e o quão irrelevantes seus pensamentos são! Num momento você está aqui; no próximo momento você está na América; no próximo momento você está no seu escritório; no próximo momento você está pensando nos seus filhos...!

Este é o estado da sua mente - este fluxo descontrolado de pensamentos. Esta é a mente à qual você confiou sua vida! Esta é a mente que gera todas as suas preocupações. Esta é a mente que está vivendo sua vida por você. Se você entender apenas isto, terá dado um salto quântico em direção à libertação das preocupações e do tagarelar interno.

Uma pequena história:

Um dia, aconteceu um acidente na estrada.

As pessoas se juntaram ao redor e viram que um carro novinho tinha batido numa parede.

Elas perguntaram ao motorista: "Senhor, por que você está dirigindo o carro se não sabe dirigir direito?"

"Claro que eu sei dirigir", respondeu o homem: "eu só não sei parar."

(Risada alta!)

O homem sabia dirigir mas não sabia parar. Você também está dirigindo um veículo que não sabe parar. É uma coisa muito perigosa. Sua Mente é igual a um veículo que você

não sabe parar. Apenas tente parar seu tagarelar interno, mesmo que por alguns segundos...

Você consegue?

Quando você tentar controlá-lo, a erupção de pensamentos se torna ainda mais incontrolável, porque você adicionou um pensamento a mais, o pensamento que você tem que parar de pensar!

Você não está dirigindo a sua mente – a sua mente o está dirigindo!

Para entender o que é preocupação, precisamos ter um profundo conhecimento sobre a natureza de nossas mentes.

A maneira de se preocupar é através da mente - e a maneira de parar também só pode ser pela mente. Mas nós ficamos procurando respostas em todos os lugares errados, procuramos do lado de fora o tempo todo, sem procurar profundamente a raiz da preocupação. Pensamos: "Se eu tivesse mais dinheiro, todas as minhas preocupações terminariam"! Se fosse mais bonito... Se tivesse um trabalho melhor... Se... Se... Se...

A solução não pode ser encontrada nas coisas do mundo exterior. Só pode ser encontrada dentro de nós mesmos.

Uma pequena história:

Buda tinha dez mil discípulos a quem se dirigiam todas as manhãs.

Um dia ele trouxe uma corda firmemente amarrada, e a colocou diante deles e perguntou: "alguém consegue desamarar este nó"?

Os discípulos se aproximaram, puxaram, empurraram, e não conseguiram desfazer o nó. Um discípulo inteligente então subiu, olhou durante algum tempo para o nó e o desfez facilmente.

Você tem que olhar para o nó e ver como foi criado, como ele foi amarrado. Uma vez que você faz isso, simplesmente tem de reverter o processo de criar o nó e você o terá desfeito. Em vez de fazer isto, se você simplesmente puxa e empurra, nunca irá conseguir desfazer o nó, ele apenas ficará mais apertado.

A mesma coisa também se aplica aos nossos problemas. Os problemas, doenças e emoções com as quais você está lutando, não são nada além de nós em seu sistema. Uma vez que você entende claramente como os nós foram criados, pode dar os passos certos para desamará-los.

A preocupação tem uma relação próxima com o chakra Manipuraka, que se localiza na região do umbigo. Pensamentos negativos diretamente atacam o chakra Manipuraka.

Apenas faça este pequeno teste: Sempre que sentir pensamentos negativos surgindo, observe e veja de onde eles estão vindo. Você descobrirá que eles sempre se originam no umbigo.

Sempre que você fica preocupado, sempre que surge uma situação que você simplesmente não consegue controlar, a primeira coisa a ser afetada também é sua região do umbigo, seu estômago. Você pode sentir a depressão fisicamente, como um peso em seu estômago. É por isso que sempre dizemos: "eu não consigo engolir isso; Eu não consigo digerir isso." Esta expressão está lá, em todos os idiomas. É universal. Preocupações constantes travam o chakra Manipuraka.

Assim, qual é o modo de destravar este chakra? Como vocês acham que podemos manter este chakra em boas condições? Vamos... Me digam...

Nunca deveríamos nos preocupar em nenhuma situação, Swamiji.

Simplesmente tente dizer a si mesmo que você não deveria se preocupar. O que acontecerá? Você criará mais uma preocupação, de não querer se preocupar. Nunca diga, "Deixe de preocupar"; é totalmente impossível. Apenas deixe de se preocupar com suas preocupações!

O que quero dizer com não se preocupar com as preocupações? Apenas veja as preocupações e não seja perturbado por elas. É só quando você começa a repetir suas preocupações para si mesmo de uma maneira preocupada, que as preocupações realmente se enraízam. É isto o que eu quero dizer quando digo "deixe de preocupar com suas preocupações". Deixe-as de lado. Não comece a lhes dar vida. Não as alimente com carne e sangue.

Quando você diz, Controle a mente, não pense negativamente - é exatamente igual a apertar o nó na corda. Sua mente se torna mais tensa e apertada. Isto não ajuda em nada a desamarrar o nó.

Quando você suprime, as recordações das supressões vão diretamente para o seu chakra Manipuraka. Quando o Manipuraka é envenenado, suas ações terão uma violência inconsciente - como arrancar uma folha ao passar, destruir coisas, maltratar seu próprio corpo, brigar com você mesmo e com os outros.

Estas são manifestações sutis de repressão. É por isso que as pessoas dizem que o estômago delas está queimando de raiva ou que estão sentindo um peso no estômago. Há tanto raiva suprimida em você; tanta negatividade em você, que por sua vez dá origem cada vez mais a negatividade.

O que é negatividade?

Supondo que você sofra um fracasso nos negócios por determinada razão, como você reagirá? Você se sentirá triste por ter fracassado; isso é ok. Mas você não pára por aí. Você se sentirá frustrado e irritado, e deixará que todo tipo de coisas entre em sua cabeça.

Oh, esta é uma época ruim pra mim!
Tudo o que eu toco é certeza de ser um fracasso!
Eu não presto para nada!
Por que eu sou sempre tão azarado?
O que vou eu fazer? ... e assim por diante!

Isto é o que é negatividade; Esta é a raiz da preocupação. A verdade a respeito de nossas preocupações é que 99% de nossas preocupações nunca são de verdade. 99% de nossas preocupações são totalmente irracionais.

Aos poucos, essa atitude negativa, esse tagarelar negativo se solidifica permanentemente em seu Ser, e se torna um tipo de influência negativa em tudo o que você faz. E você está tão inconsciente desta coisa solidificada em você; este é o maior perigo. Tornar-se extremamente consciente desta corrente em seu sistema é uma tarefa difícil porque ela se tornou a sua própria natureza. Você não consegue enxergá-la como sendo diferente de você. Você se tornou parte dela.

O nome clínico para esta atitude negativa é Depressão. Algumas pessoas estão menos deprimidas, algumas pessoas estão mais deprimidas, só isso. Quanto mais você permite que esse tagarelar interno o consuma, mais deprimido você se torna. As pessoas que são menos deprimidas sentem apenas de vez em quando, e ainda assim em menor grau, enquanto que as pessoas que são mais deprimidas a sentem durante a maior parte do tempo, e de uma maneira severa. Mas a corrente está sempre lá para ambos.

Assim depressão ou negatividade nada mais é que uma coleção de pensamentos negativos que você diz para si mesmo. E uma vez que você permite que tais pensamentos entrem em sua mente, os mesmos pensamentos irão se repetir toda vez que você sofrer um pequeno fracasso. Continuará reforçando essa atitude. Afinal de contas, a preocupação é apenas um hábito altamente reforçado.

Mas ela é um mero hábito, e então você pode eliminá-lo como a qualquer outro hábito! Mas você não acha que seja apenas um hábito; você acha que é uma realidade sólida e séria. Esse é o problema. É por isso que você não consegue eliminá-lo.

A mente é um excelente sistema de arquivamento. Armazena seus padrões de pensamentos negativos, seus complexos, suas preocupações. Tudo que você ensina para a mente, ela aprende e repete fielmente. É assim que você cria uma estrutura mental sólida com toda sua negatividade. Então, tenha muito cuidado com o que você diz à sua mente. Sempre tomamos tanto cuidado com o que dizemos aos outros, mas nunca prestamos atenção suficiente ao modo como falamos com nós mesmos.

Assim como os maus hábitos alimentares fazem o colesterol se acumular nas suas artérias, da mesma forma as preocupações constantes podem fazer com que a preocupação se solidifique em seu Ser. Assim como o colesterol cria bloqueios em suas artérias, a preocupação cria bloqueios de energia em seu Ser.

Depois de certo tempo, preocupar-se se torna parte da sua natureza; se torna um ato inconsciente. Mesmo que você analise intelectualmente, o baixo astral permanece. Por quê? Porque você suprimiu todas as suas preocupações, toda a sua raiva durante anos, e elas ainda permanecem lá, como uma camada invisível em seu Ser. Preocupação é a onda que sobe de vez em quando, mas depressão é a própria água.

Como podemos superar depressão ou negatividade?

Simplesmente fique atento e alerta. Sempre que você se der conta do surgimento de um pensamento negativo, visualmente espalhe as palavras negativas e as veja se dispersando. Se você fizer isto continuamente, não permitirá que os padrões negativos se estabeleçam, e, com o tempo, sua estrutura mental, sua programação mental ficará diferente; não será mais negativa.

Se você for além do tagarelar interior, mesmo que por alguns momentos, você se tornará mais consciente, mais vivo. Apenas entenda que a preocupação é irreal, desnecessária. Então os tesouros do Manipuraka serão naturalmente revelados.

Sim... Vocês gostariam de esclarecer alguma coisa?

Swamiji, os pensamentos fazem parte da mente, ou eles são uma expressão da mente?

Sua mente e seus pensamentos são a mesma coisa. Não há nenhuma diferença entre a mente e pensamentos. Mente é pensamento, e pensamento é mente. A mente nada mais é que a coleção de seus pensamentos, o fluxo contínuo de idéias. E pensamentos nada mais são que as palavras que você fala continuamente com você mesmo.

Quando estiver se preocupando, permita-se entrar profundamente na preocupação, com aceitação e clareza. Não tenha nenhum medo de entrar nela. Lembre-se: aceitação não é impotência. Aceitação é uma grande técnica de meditação. A aceitação libera uma grande energia, lhe dá grande clareza e liberação.

Quando você aceita suas preocupações, quando você entra profundamente nelas, chega a uma tremenda compreensão que todas as suas preocupações são apenas suas próprias criações. Você poderá ver como sua mente joga, causa tensão em você.

Quando eu lhe falo isso, você só consegue entender intelectualmente. Quando se tornar sua própria experiência, quando você tiver aquela clareza, irá além das preocupações. Então a depressão não conseguirá tocá-lo. Você irá além da miséria.

Uma pequena história:

Quando eu estava em Calcutá, tendo aulas do Isha Vasya Upanishad, um homem veio me ver.

Ele disse: "Swamiji, eu tenho um problema. Eu não durmo bem à noite porque eu vivo em uma área onde há muitos cachorros de rua. Todas as noites eles começam a latir, e continuam latindo até amanhecer. Eu tenho sono muito leve, e não consigo descansar nada por causa do barulho."

Eu disse a ele: "Vá para casa e tente isto esta noite. Quando você ouvir o latido, simplesmente deixe de lado a raiva, os sentimentos negativos que surgirem em você. Apenas escute o latido sem resistir. Diga a si mesmo que os cachorros estão latindo, apenas isso. Não se permita reagir. O problema não é o latido, mas sua resistência a ele."

O homem voltou para casa e tentou o que eu havia dito. Depois de alguns dias ele veio até mim e informou: "*Swamiji, eu tentei deixar de lado minha resistência como você disse. Em vez de pensar, 'Como esses cachorros idiotas ousam perturbar meu sono?' Eu tentei mudar meus pensamentos aos poucos:*

"Os cachorros estão latindo. Estão perturbando meu sono...."

"Os cachorros estão latindo..."

"Alguns animais estão criando alguns sons..."

Na hora em que cheguei a essa frase, acho que adormeci. De qualquer maneira, eu tenho dormido muito bem todos estes dias. Obrigado Swamiji!

Isso também pode acontecer com você. Qualquer situação pode ser contornada, se você souber abandonar sua negatividade, se você souber abandonar a reação negativa. Esta é a chave para abrir o chakra Manipuraka.

Mas a mente fica ansiosa por conforto, para se estabelecer nos antigos padrões do tagarelar interno. Esta é a base do funcionamento da preocupação. A mente sempre tenta classificar tudo. Ela precisa de comparação o tempo todo entre passado, presente e futuro e essa comparação, essa referência, esse julgamento, gera preocupação.

Preocupações nada mais são que padrões de moradia familiares à mente. Esses padrões conhecidos são chamados de engramas no campo da psicologia humana. Engramas são as recordações gravadas do passado, que servem como um indesejável recurso dentro de nós para todas nossas ações presentes e futuras. Por causa destes engramas armazenados, reagimos illogicamente no presente.

Por que não podemos encarar cada momento como ele é? Por que precisamos unir o momento ao passado e futuro e tirar conclusões? Por que a mente procura consistência em tudo o que vê? E quando não encontra, por que acha difícil de digerir? Isto acontece porque você está sempre tentando moldar coisas com ajuda de seu padrão mental, com a ajuda dos seus engramas armazenados; e quando você não consegue, fica preocupado.

Você já me viu preocupando alguma vez? Quantos de vocês já me perguntaram como eu consigo estar o tempo todo alegre e inalterado? Vou lhes dizer: A razão é que eu simplesmente vivo no momento, só isso. Eu não carrego o passado como uma referência em minha mente. Eu não sobrecarrego minha mente com estes tipos de referências. Eu ajo com espontaneidade, não através de padrões.

Eu sou como um rio que flui. Muitos de vocês que me acompanharam devem ter visto o rio Ganges fluindo nos Himalaias. É tão lindo. Parece sereno em certos lugares, turbulento em outros lugares, claro como cristal algumas vezes, e escuro outras vezes. *Onde* a pessoa o encontra é que determina a forma como ela o experimentará.

Duas pessoas que já encontraram o Ganges podem comparar as anotações e reclamar? Que tolo seria! O rio simplesmente flui de acordo com a música da Existência! Não tem nenhum plano. Eu sou como o Ganges. Eu fluo sem um plano, espontaneamente, sem nenhuma preocupação. A Existência é a planejadora mestra.

Por causa de minha espontaneidade, as pessoas me julgam; elas dizem que eu sou inconsistente. Quantos de vocês aqui reclamaram das minhas palavras e comportamento ditos inconsistentes? Vamos, levantem as mãos!

(Depois de uma longa pausa, alguns se aventuram...) Estão vendo! Eu tenho certeza de que cada um de vocês já pensou isso em determinado momento, só que só estas pessoas tiveram coragem para levantar as mãos.

Você pode dizer que o Ganges é inconsistente? Você pode dizer que o Ganges deveria fluir de uma forma mais ordenada? Não! Esse é o jeito que o rio flui; você não pode julgar isto. Da mesma maneira, eu fluo como um rio e você não pode me chamar de inconsistente. Eu vivo momento a momento, enquanto você vive com vários momentos agrupados, altamente complicados e interconectados. Qual é o resultado? Você se sente sobrecarregado e preocupado.

Quando existem tantos momentos pesando sobre você, você definitivamente não se sente pesado? Da mesma maneira, quando apenas o momento presente está em você, você não se sente leve? Todas as suas preocupações existem porque você conecta o presente e o futuro com padrões passados. No decorrer do processo, você perde o presente, que de fato é um presente para você. Você perde o presente continuamente por causa do passado e do futuro. Finalmente, só o futuro e o passado permanecem, nunca o presente.

Esses padrões que causam a corrente de preocupação se tornaram um elemento vital para nossa mente.

Uma pequena história:

Dois amigos foram ao cinema assistir a um filme recém lançado.

Um deles notou que o outro olhava freqüentemente para o relógio.

Finalmente ele sussurrou: "Você não está gostando do filme?"

O amigo respondeu: "Estou. Eu só estou querendo saber quanto tempo tenho para continuar gostando."

(Risos!)

De fato, a maioria de nós é assim. Estamos tão acostumados a nos preocupar, que mesmo que não haja nada com o que nos preocuparmos, nos preocupamos com o tempo que temos para aproveitar esse estado de não-preocupação! Quando estamos nos divertindo, gostamos de pensar quanto tempo falta para acabar a diversão. Como vamos aproveitar então? Quando você continuamente pensa deste modo, fica se mantendo no futuro o tempo todo. Quando você tenta se agarrar a qualquer momento de prazer futuro, você perde o prazer daquele momento!

Você percebe o que eu estou tentando dizer?

Se você se analisar profundamente e aos outros de sua própria família, poderá observar o que estou dizendo.

Todo mundo se sente importante e produtivo quando está cheio de preocupações. Na verdade, quanto mais preocupações, mais a pessoa se sente bem consigo mesma, porque o Ego dela se sente bem em poder administrar tantas preocupações! É por isso que freqüentemente você verá que quando falar a respeito de suas preocupações com alguém, ele dirá: "Ah! Isto não é nada; escute meus problemas; então você saberá o que é." Isso acontece porque as pessoas se sentem superiores assumindo grandes preocupações.

Se você pensar em preocupações todo o tempo, o que vai acontecer? Nada. Com suas dez preocupações, uma décima primeira preocupação chamada Depressão surgirá, só isso.

Preocupamos-nos enquanto estamos trabalhando. Que fique bem claro: Quando existe preocupação, você não consegue trabalhar, e quando você realmente está trabalhando, não consegue se preocupar. Onde há preocupação não pode haver criatividade, e onde há criatividade não pode haver nenhuma preocupação. Ou preocupação ou criatividade podem existir em um determinado momento, nunca ambas. A criatividade é a verdadeira adoração. Quando você cria, está perto de Deus. A criatividade vem do coração. A preocupação vem da mente.

Correndo atrás do passado ou pensando no futuro, você perde o presente. A espiritualidade se resume em deixar de lado o passado e viver no presente. Agora mesmo, você está acumulando o passado. Seu fardo está se tornando dia-a-dia mais e mais pesado. Você se sente atolado por causa disto.

Você não sabe como abandonar seu passado; você só sabe como levá-lo com você. Você sente que tem de levá-lo com você. A sociedade lhe ensinou que você tem que levar o passado com você. Você é ensinado a se sentir culpado se tentar abandoná-lo.

A sociedade fala que você é ingrato se abandonar o passado. Eu digo: Isso é simplesmente tolice. Não há absolutamente nenhuma necessidade de levar seu passado com você. As pessoas que dizem estas coisas não sabem que gratidão é algo que você tem que sentir continuamente em você direcionado à Existência e a todos, e não algo que você sente direcionado a incidentes isolados em sua vida.

Quando você abandonar seu passado, o presente o tomará de surpresa. A sociedade sempre lhe ensina a desfrutar o presente na forma de passado, nunca como presente. Ensina a fazer de tudo um passado e então desfrutar dele.

Eu já vi pessoas saindo de férias - elas estão todo o tempo com máquina fotográfica e câmera de vídeo. Nos lugares mais lindos, em vez de aproveitar a natureza que as cerca,

elas ficam para cima e para baixo com as máquinas fotográficas para capturar todas as cenas pela lente da máquina.

Elas voltam para casa, revelam as fotos, sentam no sofá dentro de quatro paredes, e desfrutam da mesma paisagem através de fotos e fitas de vídeo. Elas simplesmente perderam, só isso. E todas as fotos são tiradas e mostradas à família e amigos só para dizer a todos que elas visitaram os lugares que estão nas fotos. Mas elas não desfrutaram dos lugares quando estavam lá! Elas perderam completamente.

Você o tempo todo desfruta do presente depois de fazer dele passado. É por isso que as pessoas dizem: "Essa foi uma época dourada." Quando os dias aconteceram de fato, você certamente não os chamou de dourados. Naquele momento você devia estar dizendo que os dias passados é que tinham sido dourados! É assim que você se ilude com suas preocupações.

Você perde completamente a beleza do presente. Quando você estiver afinado com o presente, todo momento se tornará uma celebração e você não ficará procurando acontecimentos passados para celebrar. Quando todo momento for uma celebração, você ficará continuamente no presente porque você estará celebrando cada momento. Você nunca irá para o passado para celebrar.

Além do mais, é um desperdício de tempo dissecar o passado por causa de preocupações, porque você é uma pessoa nova a cada momento! Todo momento você está evoluindo; todo momento você está sendo atualizado. Você é parte da Existência e a Existência muda a todo o momento. Então, como você pode dissecar incidentes passados com sua inteligência atualizada? É totalmente irrelevante.

Nunca analise o passado com inteligência atualizada. É algo totalmente tolo de se fazer. Só levará a mais preocupação e mais culpa. Todo momento você está morrendo e está se tornando uma pessoa nova. Esta é a Verdade. Apenas tente entender.

Você já viu algum boi ou vaca se preocupando? Você já ouviu falar de uma planta preocupada? Eles não estão levando as Vidas deles sem o menor problema? Por que você se preocupa então? Eu falo: Se preocupar é o hábito mais improdutivo do homem. Constantemente estão sendo produzidas preocupações dentro de vocês na forma do tagarelar interno, e isso o mantém improdutivamente absorto.

Todas as suas preocupações são nada mais que uma coleção de palavras nos idiomas que você sabe. E elas causam tanta confusão e má interpretação em você. As palavras são a raiz de todos os conceitos errôneos. Mas o que fazer – as palavras são a única forma de comunicação com que estamos familiarizados.

Eu sempre digo às pessoas: Quando eu digo algo, você entende como outra coisa. E é aí que começam os problemas. Cada um carrega seu próprio dicionário e interpreta as palavras do próprio modo.

Uma pequena história:

Um homem falou para a esposa: "Sabia que dizem que mais de 5000 camelos são usados por ano para fazer pincéis?"

A esposa respondeu: "Oh Deus! Não é impressionante o que eles conseguem que os animais façam?"

(Risos!)

O marido diz algo e a esposa entende uma coisa diferente. É assim que a maioria de nós se relaciona. É por isso que eu digo, palavras causam confusão. Infelizmente, a única forma de comunicação que o homem conhece é a palavra. Ele fica perdido em palavras e mais palavras.

Veja, as palavras sempre dão origem a mais palavras. Mas há um silêncio ou pausa entre uma palavra e a outra - uma pausa minúscula não perceptível por nós; é a esta pausa que precisamos estar atentos. Esta é a pausa que carrega o que estamos verdadeiramente buscando.

Esta pausa é tão micro cósmica, que embora passemos por ela o dia inteiro, permanecemos alegremente inconscientes dela. Quando eu falo, você fica intensamente envolvido com meu discurso, sem muita tagarelice interna. Quando você está profundamente envolvido por minhas palavras, eu dou algumas pausas, e o silêncio nessas pausas é a verdadeira solução que você está buscando!

Às vezes em minhas conferências, eu dou longas pausas quando estou falando. Eu dou essas pausas para você absorver e testemunhar o silêncio, que pode ajudar a aumentar a consciência em você. Mas invariavelmente o que acontece? No momento em que eu dou uma pausa, as pessoas começam a ficar inquietas. Elas começam a mexer nas coisas delas ou começam a olhar em volta e conversar - colecionando palavras novamente!

O verdadeiro silêncio é aquele que é inundado apenas por consciência e nada mais. Não é simplesmente manter sua boca fechada. Se você conseguir ter relances desse silêncio, desta consciência, você entenderá o que eu estou dizendo o tempo todo.

Agora sua mente começará a perguntar: "Como posso parar este tagarelar interno e os pensamentos? Como posso experimentar o verdadeiro silêncio?" Este pensamento começará a persegui-lo e se tornará mais uma preocupação!

Veja, tente entender: Você jamais consegue parar o pensamento. O pensamento que você tem de parar seus pensamentos já é por si só um outro pensamento! Se você tentar se forçar a ficar silencioso por um segundo, esse não é o silêncio que queremos alcançar, é apenas um silêncio forçado e morto. O silêncio que queremos alcançar é um silêncio vibrante, em êxtase - o silêncio da Existência.

Assim, o que é preciso fazer? Simplesmente observe a mente. Seja um observador. Não faça nenhum julgamento; não resista a nenhum pensamento. Assista com profunda gratidão por saber que ela é o presente de Deus para você. Este é o primeiro passo para silêncio interior.

Sua consciência crescerá lentamente, e o tornará centrado em si mesmo, e aumentará o silêncio em você. Quando eu digo aumentar o silêncio, quero dizer que seu tagarelar interno diminuirá e você se tornará mais como um observador. Com esse silêncio maior, haverá mais consciência em você, e este se tornará um processo cíclico.

Com essa consciência, você poderá desfrutar da beleza que o cerca. Não que a beleza tenha entrado de repente; ela sempre esteve lá! Mas você não estava atento. Você estava muito ocupado dentro de si mesmo, e assim deixou de perceber. Agora com sua consciência, você poderá celebrá-la! De repente, a Natureza começará se revelando a você em todo o seu esplendor. Seu eu interno se transformará, e quando isto acontece, o mundo exterior se transforma automaticamente!

Quando você aprende a ficar na consciência, pode usar sua mente quando quiser. Ela se torna uma ferramenta vital à sua disposição. Você pode usá-la quando decidir. De um inimigo perigoso, ela se torna um amigo de confiança.

Quando seu tagarelar interno diminui, quando seus PPS ou Pensamentos por Segundo diminuem mesmo que seja por meio segundo fendido, durante aquele segundo você está totalmente no presente, e durante aquele segundo você tem a habilidade de acessar seu passado e futuro como um livro aberto. Quando seu tagarelar interno é alto, seu PPS é alto e você está o tempo todo no passado ou no futuro; nunca no presente.

Vou explicar claramente o que eu quero dizer com poder acessar seu passado e seu futuro:

Às vezes você pode ter percebido: Quando você está num treinamento, ou em uma festa, ou em qualquer outro lugar, de repente, do nada, você sente que tudo aquilo já aconteceu antes. As vozes, a conversa, o lugar, até mesmo alguns detalhes no lugar, tudo parecerá um replay de uma cena que você já viu antes. Você é sacudido.

Ou, de repente você pensa em uma determinada coisa em particular, um amigo que você não vê há muito tempo, e você recebe um telefonema da pessoa. Você consegue prever o que vai acontecer nos próximos momentos. Você se sente sacudido quando estas coisas acontecem a você. Nestes poucos momentos, você está completamente no presente. Acidentalmente, de alguma maneira, você entra no presente.

Você nunca está conscientemente no presente. Você sempre está no passado ou no futuro. Você se move do passado para o futuro, sem tocar no presente. Esta é a verdade. Mas acidentalmente seus pensamentos por segundo caem por um momento e você é arremessado ao presente.

Quando você está completamente no presente mesmo que por um segundo, seu passado e futuro ficam transparentes a você. É por isso que estes tipos de intuições acontecem a você.

Veja: Nosso pensamento nunca está claro. Sempre é só associação, nunca é pensamento de verdade.

Vou explicar o que eu quero dizer por associação:

Você acorda pela manhã e vê uma rosa que floresceu no seu jardim. Imediatamente, sua mente vai até alguém que lhe deu um dia uma rosa no passado; seu pensamento então revê a sua reação à flor naquele momento, ou você começa a pensar sobre a tal pessoa. Você então começa a pensar em coisas que aconteceram com aquela pessoa. No fim o que acontece? Você não aproveita a rosa que está na sua frente!

É assim que você corre atrás do passado e perde o presente. Isto é o que eu quero dizer pela palavra associação. Esta é a natureza de sua estrutura mental atual. Enquanto sua organização mental não for nada mais que associação, você continuará indo atrás do passado e do futuro, enquanto cria palavras e mais palavras dentro de você.

Os Mestres sempre vivem no presente. É por isso que eles têm acesso ao oceano vasto que é o passado e o futuro. Para você, é um acidente. É um flash que acontece a você. Você até se sente assustado quando isso acontece! Você está tão acostumado a viver inconscientemente, que quando você é jogado dentro da consciência, é demais. A realidade se torna demais!

Seu PPS desempenha um papel principal em determinar o quão distante você se encontra da realidade ou do presente. Você vive inconscientemente quando seu PPS for alto. Você é arremessado para longe da realidade.

Entenda: Só seus atos falarão por você. Seu discurso não fará nada por você. Se você fala por dentro ou para fora, não importa. Simplesmente traga mais consciência e, automaticamente, você deixará de falar desnecessariamente.

Pessoas me dizem: "*Swamiji, saímos em férias e terminou sendo um inferno.*" Eu lhes falo: O inferno está dentro de você; você o leva para todos os lugares com você. Obviamente você o encontrará, achará em qualquer lugar que você vá! Quando você vive, você dá o inferno aos outros; quando morre, você recebe o inferno! Onde quer que você vá, quer levar seu inferno com você. Você está tão familiarizado com o inferno, que mesmo que lhe seja mostrado o céu, você se sentirá deslocado lá!

Uma pequena história:

Três pescadoras foram vender peixe um dia e já era tarde da noite quando voltavam para casa.

Elas decidiram passar a noite em alguma casa no caminho.

Elas entraram na casa de uma senhora que vendia flores de jasmim para se sustentar, e pediram para passar a noite lá.

A senhora concordou e elas foram dormir no quarto dado a elas.

A casa estava toda perfumada com a fragrância das flores de jasmim.

Porém, mesmo depois de muito tentar, as pescadoras não conseguiram dormir.

Elas ficavam se virando na cama, e não sabiam o que fazer.

De repente, uma delas se levantou, trouxe as cestas de peixe vazias e as colocou na cabeceira da cama - e todas dormiram num instante!

(Risos!)

Levamos nossas preocupações a todos os lugares onde vamos e nos sentimos confortáveis ao nutri-las. Mas também reclamamos que estamos muito preocupados o tempo todo! Queremos ficar livres de determinada coisa, mas não estamos dispostos a passar por uma transformação para nos livrarmos dela. É assim que nos contradizemos.

De qualquer forma, como ficaremos livres disso? Qual deveria ser nossa atitude?

Como ficar livre e qual deveria ser sua atitude - ambas as perguntas têm uma só resposta: O que quer que você faça, você deveria poder fazer com um sentimento de êxtase, simples assim. Veja, o espaço dentro de você, ou sua consciência, decide a qualidade da sua vida. Este espaço sempre deveria estar puro e feliz.

Foi provado que a consciência de um cientista desempenha o papel principal na experiência que ele administra. Foi observado que a mesma experiência, quando efetuada sob as mesmas condições ambientais controladas, produz resultados diferentes quando realizada por cientistas diferentes. Eles provaram claramente que nossos pensamentos internos controlam nossas ações e os resultados de nossas ações.

Eu lhes falo agora: "Ananda ou êxtase atrai fortuna". Esta é uma grande Verdade. Quando você está em êxtase, automaticamente, a Existência se derrama e riquezas materiais começam a fluir para você. Esteja sempre com um sentimento de gratidão. O resto acontecerá automaticamente.

Simplesmente decida não se sentir miserável a respeito de nada. Quando qualquer preocupação, culpa ou incidente triste vier à sua mente, simplesmente olhe para ele,

sorria e diga: "Não, eu não vou ser afetado por você. O que você vai fazer?" Simplesmente o encare e diga isto. Automaticamente, o incidente ou culpa não terão efeito sobre você. Ao permitir que ele o afete, você ganha alguma coisa? Não! Ao olhar para ele e dizer que você não deixará que ele o afete, você está apenas evitando a miséria. Eu não estou dizendo para correr dele. Eu estou lhe pedindo para encará-lo e dizer isto. Entenda este ponto claramente.

Se você tentar reprimir estes pensamentos, eles continuarão espreitando por detrás de sua mente, e ameaçarão voltar a qualquer hora. Permita que eles surjam. Mas simplesmente olhe para eles e diga que são impotentes; você verá que eles desaparecem automaticamente. Eles verão que não vale a pena assombrar você e simplesmente desaparecerão!

Lembre-se sempre: Qualquer coisa que lhe dá força através do seu corpo, mente ou espírito é espiritualidade e o levará automaticamente ao êxtase. Qualquer coisa que o debilita não é espiritualidade, e então simplesmente não a persiga. Esta é a regra a ser seguida. Nunca esqueça que o Êxtase é a sua verdadeira natureza.

E mais uma coisa: Qualquer coisa bela que você veja, simplesmente a vivencie em vez de apenas classificá-la com seus padrões e ser um espectador frio. Você viu o amanhecer e o pôr-do-sol no ashram ou em qualquer outro lugar? Você alguma vez já ficou de pé e assistiu a maravilhosa transformação de cores e raios de luz pelo céu? A maioria de nós nem mesmo sabe que o sol está se pondo, ou simplesmente dizemos: "Sim, o sol está se pondo; e daí? Ele se põe todos os dias mesmo!"

Eu digo: O conhecimento simplesmente arruína sua inocência e faz a vida parecer sem graça. Quando você vir o pôr-do-sol ou o amanhecer, pode se tornar uma linda meditação. Em vez de olhar para ele com seu conhecimento mundano, se você se torna uma parte dele e se funde com ele, verá que você é uma fagulha dessa imensa Existência que está celebrando. Você participará espontaneamente da celebração.

Mas estamos entorpecidos por nosso suposto conhecimento, que nada mais é que mais uma coleção de palavras e mais uma causa de preocupações e do tagarelar interno. Colecionamos tantas palavras e vivemos com estas palavras, e então nada nos surpreende. Mesmo que Deus venha a você e diga que ele é Deus, você dirá: "E daí?" Nada é uma surpresa, por causa do seu conhecimento.

A Existência inteira é desprezada por causa do seu suposto conhecimento. Você perde assim toda a Existência. Você corre atrás de coisas mundanas que só lhe dão cada vez mais ganância, preocupação e medo. Essas coisas só o desconectam ainda mais de seu núcleo; elas o fazem olhar para fora em vez de olhar para dentro; elas o tornam totalmente dependente de coisas mundanas externas, em vez de sua própria força interna; elas o fazem oscilar alternadamente entre a depressão e a alegria, em vez de centrado em um êxtase permanente.

Você sente que tudo está acontecendo do lado de fora e que você tem que correr para alcançar antes que seja tarde demais. É por isso que você sempre está com pressa, sempre tagarelando por dentro. É por isso que você está numa corrida de ratos. É por isso que você sempre está no futuro, e nunca no presente.

Conhecimentos são apenas dados, fatos, estatísticas; está simplesmente morto. Colecione conhecimento, mas não o deixe controlá-lo de forma alguma. Aprenda a mantê-lo à parte e a olhar para a vida com deslumbramento. A mente sempre tenta concluir, resumir, julgar, colecionar informação de tudo o que vê. Você quer colecionar palavras e mais palavras, só isso. De que serve isso?

Eu levei alguns devotos a Mathura, o local de nascimento do Deus Krishna. Estava tão lindo. Entramos no barco no rio Yamuna, revivendo os dias de Krishna. Eu estava compartilhando minhas felicidades com os devotos - um grupo de pessoas altamente intelectuais. Eu estava recordando os dias de Krishna, mostrando a eles onde a Ras Leela aconteceu, e eu estava tomado por tal êxtase, e os devotos me falando que os azulejos pareciam ter sido reformados! Eu fiquei muito chocado! Eu lhes disse que deveria ter trazido algumas pessoas com menos conhecimento e mais deslumbramento, de forma que eu pudesse compartilhar meu êxtase com eles.

O conhecimento está morto no fim do dia. De alguma forma, as pessoas usam o conhecimento para medir o valor de uma pessoa. Quanto mais conhecimento você tem, mais você é respeitado.

Com o conhecimento, você está vivendo constantemente com a sua mente. Você nunca poderá conhecer a Existência com sua mente. Você só pode conhecer a Existência através do seu coração. Só através do amor você pode conhecer a Existência. E a mente não conhece amor; só o coração conhece amor. A mente só conhece amor calculado, o que não é amor nenhum. É apenas mais um cálculo que você faz para se satisfazer num nível superficial.

A espiritualidade se resume em entender a harmonia perfeita, a profunda conexão entre o homem e Existência. Quando você entender isso e desistir de toda a sua luta, você simplesmente fluirá como um rio. O rio seguirá seu curso e se unirá ao poderoso oceano. Você só precisa deixar fluir.

Eu não quero dizer que você pode simplesmente se sentar em um canto e você será levado por um rio, não! Você simplesmente faz seu trabalho com fé destemida e sentindo que há uma Força de vida que está administrando este Universo e que está cuidando também de você, que está fazendo a respiração em você entrar e sair. Só isso.

Simplesmente passe a responsabilidade para uma autoridade maior e relaxe. Você viverá então como um rei! Você começará a escutar a música em sincronia do rio corrente, da Existência que o leva, da harmonia entre você e a Existência. É com essa harmonia que você precisa se afinar. E então, todas as suas preocupações desaparecerão!

Claro que não há nenhuma prova de que Existência está tomando conta de nós. Certas coisas não podem ser provadas. Você pode provar que esta direção é o leste? Não! Você pode provar o fenômeno do amanhecer e pôr-do-sol? Não! Você só pode experimentar. Por não conseguir provar, você pode contestar? Você pode impedir através da ciência que o sol nasça e se ponha todos os dias?

Entenda: a Existência é a única coisa que vai além da lógica. Se você puder provar a Existência através da lógica, isso significa que a lógica é maior que a Existência, e isso jamais poderá acontecer!

Um homem me perguntou: "*Swamiji, preciso me tornar um hindu para ser espiritualizado?*" Eu fiquei chocado com a pergunta! Eu lhe disse que ele não tinha que se tornar um hindu. Veja, que fique muito claro: Qualquer coisa que restrinja seu campo de percepção claramente não é ligada à espiritualidade. A Espiritualidade é sempre abrangente.

Abandone todas as suas noções de 'eu sou isto' e 'eu sou aquilo'. Mantenha sua vida em aberto. Esta é a base para a espiritualidade. É assim: Uma pessoa que fica continuamente em um quarto fechado não saberá nada sobre o ar fresco e a brisa. Ela terá pensamentos muito limitados. No momento em que você impõe este tipo de

restrição a si mesmo, você não conhecerá o infinito amor e compaixão que existem dentro de você. Você só se preocupará e reclamará. Você não florescerá.

Uma vez perguntaram a Buda que tipo de inferno é dado às pessoas que não são compassivas. Ele respondeu: "Você não as pode colocar em um inferno porque elas já estão no inferno!" Só quando você está no inferno é que você cria inferno para os outros, porque só o que você tem, você pode dar.

Uma pequena história:

Mãe e filho estavam tendo uma discussão acirrada e ela perguntou: "Você tem cérebro?" O filho riu.

A mãe perguntou por que ele estava rindo.

O menino respondeu: "Você só pede algo que não tenha!"

(Risos!)

Quando não estamos calmos, perturbamos a paz dos outros.

Nós deveríamos trabalhar repetidas vezes com nossa mente para descobrir o que nos dá felicidade e êxtase. Que fique muito claro, alegria é diferente de êxtase. Êxtase é um sentimento lindo e intenso dentro de você que faz você sentir que está num plano diferente de existência. Alegria ou simplesmente prazer estão relacionados a objetos do mundo exterior e continuamente criam dor para nós.

A alegria é relativa, enquanto que o êxtase é absoluto. O êxtase não tem oposto. Quando você está alegre, a tristeza está logo ali na esquina. Quando existe muito prazer, você está perto da dor. Mas quando você está em êxtase, você simplesmente é e não existe um oposto. Alegria e prazer são como pêndulos que balançam até o outro extremo antes de voltar. Mas o êxtase não é um pêndulo; ele está além da dualidade; nunca balança. Simplesmente É.

Repetidamente, examine sua mente e veja o que é que lhe traz felicidade. Então, comece a seguir essa coisa. Quando algo dentro de você disser que você está se movendo em direção a um sentimento de felicidade permanente em você, quando você encontrar convicção em você, re-posicione e ajuste as coisas na sua vida, orientando-as em direção a esse êxtase. Todas as suas ações e pensamentos devem estar direcionados para sentir esse êxtase. Então a energia gasta será energia ganha. Você estará sempre cheio de energia.

Algumas pessoas dizem que querem ficar calmas e sem preocupações. A paz sobre a qual estão falando não é uma paz viva; é uma paz morta. É uma paz inanimada e dormente que resulta de não saber controlar as várias emoções na vida. É uma paz que elas almejam porque a vida é demais para elas. É como dizer "uvas azedas" e ir embora.

A paz verdadeira é algo que está em você todo o tempo independente do que acontece do lado de fora; você está simplesmente contente consigo mesmo; você simplesmente encara todas as pessoas e todas as coisas como uma brisa passageira que deixa um beijo antes de partir. O que quer que seja a pessoa ou a coisa, sua paz permanece com você. As pessoas ou circunstâncias não a alteram de jeito nenhum.

A paz não é nada além do êxtase que é sentido dentro de você mesmo. Quando a paz nasce do êxtase, ela mantém você e os outros num estado de calma. Uma vez que você tenha achado essa paz dentro de você, você nunca dirá coisas do tipo "Me deixe em paz", "Eu quero ficar em paz", etc. No momento em que você diz essas coisas, significa

que você está tentando ficar calmo através dos outros, o que não é paz de forma alguma.

A paz é um centro sólido que se desenvolve dentro de você, que o mantém feliz em si mesmo, sempre. Qualquer coisa que aconteça do lado de fora será apenas mais um incidente, só isso. Você nem mesmo vai relacioná-lo com sua paz. No momento em que você relaciona um incidente com sua paz, que fique bem claro, a paz verdadeira ainda não aconteceu em você.

Em nossa viagem anual aos Himalaias, algumas pessoas se queixam das dificuldades e das condições de higiene. Eu digo às pessoas diversas vezes que o fato de *estar* nos Himalaias é uma bênção que nem todas as pessoas recebem, e que elas deveriam desfrutar disso e encarar o resto como fatos sem importância. De alguma forma, as pessoas imediatamente se perturbam e falam sobre essas coisas.

Em uma ocasião assim, dois dos devotos mais jovens estavam me falando: "Swamiji estas pessoas estão falando sobre as dificuldades e tentando não se aborrecer com elas, mas nós não conseguimos nem ver as dificuldades! Nós estamos nos divertindo o tempo todo!" É isso o que eu quero dizer quando falo que quando você está tão contente em si mesmo, não há nada parecido com "minha paz" ou "sua paz". Tudo que é, É, Simples assim. Você está lá; as coisas acontecem e nada está relacionado. Você simplesmente se mantém no mesmo estado de paz e êxtase.

Reclamar está relacionado à preocupação, porque você está intranquilo e emaranhado em palavras. Se você simplesmente vir os mendigos vagando nos Himalaias, só com um pequeno jarro de água e duas mudas de roupa, você saberá que realmente não precisa de nada além do que já tem e que não há nada do que reclamar.

Por que você reclama? Na verdade, as pessoas que reclamam são aquelas que foram abençoadas com coisas demais; elas não sabem o que fazer, e então reclamam! Quando você tem bastante e não tem de lutar para sobreviver, tem tempo para reclamar. Quando sua sobrevivência está em jogo, você se concentra em seu trabalho e não reclama, porque se você começar a reclamar, quem fará seu trabalho?!

Nos Himalaias, é a sobrevivência do mais forte. Você tem que estar alerta e atento todo o tempo. Há deslizamentos de terra que podem descer sobre você a qualquer momento; de repente a neve cai e encobre os rastros conhecidos; a comida repentinamente tem de ser racionada por falta de disponibilidade, e por aí a fora.

Sob essas circunstâncias, você deveria observar as pessoas lá. Eles são tão inocentes, receptivos e calorosos, sem nenhuma preocupação nem reclamação. Há muito a aprender com elas. Elas não vêem nada de errado; elas simplesmente vivem felizes, só isso. Elas apenas reorganizam seus afazeres conforme o que está acontecendo ao redor. Elas não se preocupam, elas não reclamam.

Por que você simplesmente não segue em frente com o que está disponível e continua andando? Pessoas nascidas e crescidas na Índia, depois de ir e voltar da América, se queixam das condições na Índia, a começar pelos banheiros passando pelas estradas e por aí vai. Isso só mostra que toda aquela exposição (a uma outra cultura, n. do t.), só as tornou mais enojadas e chatas, em vez de trazer mais vastidão e fazê-las desabrochar do jeito que deveriam.

Quando você entende profundamente, pára de reclamar. Quando você entende que não é abençoado por merecimento, mas porque a Existência simplesmente derrama bênçãos sobre tudo e todos, você deixa de reclamar. Você reclama porque sente que é merecedor de algo e que isso não lhe foi dado.

Que fique muito claro: Ninguém é merecedor, nem desmerecedor; ninguém é santo, nem pecador. É apenas a compreensão e mover-se de acordo com a natureza que faz de você um receptor da Existência e suas dádivas. É sempre uma compreensão profunda que provoca uma mudança de consciência.

Se você está aberto, a Existência se derrama. A Existência está continuamente se derramando, só que não sabemos ser receptivos a ela. Estamos procurando todo o tempo em outro lugar. Estamos tão afundados no chakra Manipuraka! Estamos tão ocupados colecionando palavras!

Quando você aprende a ficar consigo mesmo, pode comungar com a Existência. Mas nós nunca estamos com nós mesmos. Estamos todo o tempo com pessoas, com barulho. Nós nos identificamos com os outros, não com nós mesmos. Temos muito medo de estarmos com nós mesmos. Sentimos-nos sós e assustados se estamos com nós mesmos. Sentimos-nos deprimidos se estamos com nós mesmos.

Você estava só no útero de sua mãe, e essa é sua verdadeira natureza. Mas o que aconteceu depois disso? Você começou a pensar que precisa das pessoas para ser feliz. Você ri com as pessoas, você chora com as pessoas, você fala com as pessoas, você sofre por causa das pessoas e por aí vai. Você não sabe celebrar só com você.

No momento em que você se encontra só, você começa a se agitar por dentro, seu tagarelar interno toma conta de você, suas preocupações tomam conta de você; você começa a pensar em como criar barulho, ou para quem telefonar, com quem conversar no computador e todo tipo de coisas absurdas.

Se todo o tempo você precisa estar com as pessoas e cercado de barulho, claramente você tem medo de estar com você mesmo. Você tem medo de olhar para dentro, e então você olha para fora. Quando você começar a meditar, entenderá lentamente que não precisa depender de relacionamentos para fazê-lo feliz. Você é bastante por si mesmo. Quando você não consegue estar em paz com você mesmo, permanece na periferia do seu Ser, apegado ao que se costuma chamar de relacionamentos.

Você precisa primeiro ter um relacionamento com você. Quando ele estiver forte e firme, relacionar-se com os outros simplesmente se tornará incidental. Neste momento, o que precisa estar na periferia é encarado como centro, e o que deveria ser o centro, é tratado como periferia. Você tem que reverter a situação, e para isso tem de voltar seu olhar para dentro. Você precisa estabelecer a paz dentro de você.

Para isso, você precisa ter coragem de ir atrás de sua mente. Você está sempre pronto para marcar compromissos com todo mundo, mas nunca com você. Você marca compromissos com os outros porque satisfaz seu Ego. Você não marca um compromisso com você mesmo porque você tem medo que a verdade possa vir à tona e você não consiga suportar. Você está confortavelmente procurando pelo êxtase e felicidade em todos os lugares errados, e reclama que não o encontra. Se você realmente quiser encontrar o êxtase, você o encontrará. Mas você precisa de coragem.

Na verdade, nós todos estamos procurando pela mesma coisa – o êxtase. Mas estamos continuamente procurando nos lugares errados. Se eu pergunto para um jovem o que é que lhe dá felicidade, ele prontamente dirá “as drogas”. Ele também está procurando pelo êxtase, pela paz eterna, mas no lugar errado!

Afastamos-nos tanto de nosso caminho, que nossa estrutura original de pensamento foi completamente substituída por padrões negativos de pensamento. Nossa vida é drasticamente diferente do que é suposto que seja. Consumindo drogas, você pode

encontrar a felicidade? Consumindo drogas, você está fugindo de você e também piorando a situação porque, mais cedo ou mais tarde, sua saúde estará comprometida. Olhe para a tolice da situação toda.

Isto soa tolo para você porque é algo drástico. Isto atinge os ponteiros da moralidade, e assim o atinge. Mas suas outras atividades sutis direcionadas a encontrar a felicidade também são tentativas semelhantes, mas em uma escala diferente, em uma escala não - tão imoral, assim você não pensa que elas são tolas. Sempre que você tiver tempo, faça uma faxina em sua mente, e você saberá o que eu estou tentando dizer.

Simplesmente olhe para dentro de você com atenção, e observe como sua mente trabalha, como suas preocupações se enraízam. Todos nós estamos continuamente colecionando palavras, enquanto criamos opiniões e retornamos a elas repetidamente. É assim que a preocupação se enraíza e toma forças.

Quando seu filho chega em casa tarde uma vez que seja, você assume que ele provavelmente estava em más companhias, e é por isso que ele está atrasado. Isto se torna gravado dentro de você. Da próxima vez, mesmo que ele chegue em casa tarde depois de assistir às aulas, essa gravação em você vem à tona e você reage de acordo com ela.

Isso não só causa frustração em seu filho, como também o leva simplesmente a recorrer a atos escondidos e cabeçudos para desafiá-lo. Você precisa entender que todo mundo está evoluindo e fluindo, e que não vai ajudar se você se mantiver preso à sua própria imaginação.

É fácil viver com a imaginação. Mas eu lhe digo: 98% daquilo em que você acredita está errado. Você perceberá que existe uma grande tela entre você e a outra pessoa. Se você usa óculos com lentes verdes, verá o mundo inteiro como sendo verde, simplesmente isso.

Maomé Nabi diz: "Quando você vê o mundo como sendo alguma coisa, aquela determinada coisa é Você." Quando você fala comigo ou se queixa a respeito de alguém, pode alegar que está preocupado e por isso você está me contando essas coisas, mas de fato você está claramente mostrando sua própria mente, porque você só vê as coisas como você quer ver, nunca como elas são. Quando você vê o que quer ver, você perde muito.

Vou contar algo que de fato aconteceu:

Alguns anos atrás, eu viajava todos os dias do ashram para o centro da cidade com o mesmo motorista.

Um dia, eu quis ir até uma determinada rua, e mencionei para o motorista uma mesquita que existia perto da rua.

Ele alegou que não havia nenhuma mesquita naquele lugar.

Tentei fazê-lo lembrar de um hotel famoso próximo à mesquita, mas ele também não conhecia.

Por fim eu lhe disse que havia um templo de Hanuman naquele lugar.

A face dele se iluminou imediatamente com a lembrança.

Ele então dirigiu até a rua, e eu mostrei a mesquita que estava lá mesmo, perto do templo e cinco vezes maior.

Ele ficou chocado!

Ele era tão hindu que nem mesmo tinha visto a Mesquita, todos aqueles meses.

Eu lhe digo: Não seja fanático nem se agarre a nada na vida.

Simplesmente pense num rio: Quando você coloca os pés no rio pela primeira vez, tira e põe uma segunda vez, ainda é o mesmo rio? Não! O rio mudou de face, a mesma água não está mais lá; a água fresca fluiu, não é?

Assim, não se esforce para se identificar com nada; a vida está em constante mudança. Por causa de suas convicções estreitas, seu crescimento espiritual é protelado e restringido. Você se torna como um cavalo que tem uma visão limitada da estrada. Uma perspectiva ampla é essencial na vida.

Nossos antepassados nos deram muita comida, mas não a língua para prová-la. É escolha nossa vivenciar este mundo com alegria. A alegria está no modo como você vivencia o mundo, não nos objetos mundanos externos. Isto tem que ficar muito claramente entendido. Seu padrão mental é o que torna sua vida feliz ou miserável. Se você estiver contente com seu padrão mental atual, tudo bem. Mas se você sente que precisa podá-lo um pouco, então em algum lugar existe um problema. Você freqüentemente tenta podar seu padrão mental como poda uma planta. Uma planta podada cresce mais rápido!

Ou você vive com seu padrão mental atual, ou o arranca pela raiz e cria um novo. Você não pode tingir seu padrão mental da mesma forma que tinge uma roupa para fazê-la parecer diferente. Você não pode alterar pequenos detalhes em seu padrão mental a fim de tentar corrigi-lo. Uma transformação completa tem de acontecer, ou sempre haverá o perigo de novamente escorregar para dentro dos velhos hábitos.

Quando você tiver um padrão mental limpo, nunca se preocupará. Só quando você está confuso com palavras e padrões complexos de pensamento é que você está sempre preocupado. Eu sempre digo às pessoas: Quando você não está seguro de si, você se preocupa com o posicionamento dos planetas! Você começa a analisar qual planeta está centrado aonde e como ele o está influenciando. O problema real é que você não é centrado.

Trabalhe em sua mente quando tiver tempo. Olhe para dentro e faça uma faxina. Afinal de contas, você está com sua mente 24 horas por dia, não é verdade? Por que então não mantê-la limpa?

Já conheci essas pessoas 'orgulhosas da casa', pessoas que mantêm suas casas muito belas. Eles usam o aspirador de pó e mantêm a casa absolutamente livre de poeira. Elas não conseguem tolerar nenhum grão de poeira. Elas limpam o tapete até fazer um buraco! O que você me diz de limpar a casa em que vive por 24 horas por dia, sua mente? Você está com ela 24 horas por dia; todo e qualquer pensamento ou ação suas envolvem sua mente.

Você pratica Vaastu Shastra, Feng Shui etc. que são ciências para manter o espaço dentro da sua casa em uma condição pura e energizada. Mas você não entende uma coisa: Você só precisa energizar continuamente sua casa porque você mesmo a está contaminando com sua negatividade. Esta é a verdade.

Quando você contamina o espaço dentro de casa com pensamentos negativos coletivos, com preocupações, o lugar começa a irradiar os pensamentos negativos em volta, e você fica preso em um círculo vicioso de negatividade no momento em que entra em sua casa.

Quantas vezes você percebe que está tudo perfeitamente bem até o momento em que você entra em casa?! No momento em que você entra, se sente tomado por uma corrente de padrões de pensamento negativos repetitivos. Isso nada mais é que seus próprios pensamentos, com os quais você conseguiu encher a casa. Então o que você

faz? Chama um perito em vaastu shastra para mudar o layout da casa, ou chama um sacerdote de algum templo para executar um ritual do fogo e limpar a casa, ou aplica idéias de Feng Shui em sua casa.

Quando estas coisas são executadas com sinceridade, elas indubitavelmente fazem o necessário à sua casa. Mas você tem que entender uma coisa: Estes são apenas métodos adicionais. A coisa a fazer é limpar seu próprio Eu e irradiar um padrão mental feliz de forma que, automaticamente, o espaço no qual você vive irradie isso também.

Perguntaram a um homem qual a diferença entre o passado e presente dele.

Ele respondeu: "Antigamente eu me sentava no chão num tapete e comia. Agora eu me sento à mesa."

Veja, no passado e no presente, a boca do homem permaneceu a mesma. Se não houver uma mudança radical em você, sua vida só parecerá um pouco diferente. Assim como a beleza está nos olhos de quem vê, assim também o sabor está na língua de quem experimenta. Seu padrão mental define a qualidade da sua vida.

Muitas vezes sabemos que precisamos mudar, mas de alguma maneira recaímos confortavelmente em nosso padrão atual. Somos presos repetidamente dentro da mesma roda. Um lado de nós diz que precisamos mudar, e o outro lado inconscientemente desliza em direção aos padrões já conhecidos. Mesmo que lhe sejam mostradas muitas oportunidades para mudar, você se sente confortável em seu presente estado, e sente falta dele.

Este padrão mental se torna uma realidade muito sólida em você. Você simplesmente o irradia.

Tente mudar isto. Vou lhe falar: Se você vive com um padrão mental tão sólido, existe ainda um outro perigo. Há toda possibilidade que seus filhos o absorvam de você.

Isso me lembra uma piada:

Um marido e mulher eram ladrões por profissão.

Eles freqüentemente discutiam que, se tivessem um filho, ele seria muito próspero!

Pouco tempo depois eles tiveram um bebê.

O recém-nascido tinha a mão direita fortemente fechada. Eles não conseguiam abri-la de forma alguma.

O médico tentou todo tipo de coisa e, por fim, tirou a corrente de ouro do pescoço e balançou na frente do bebê.

O bebê lentamente abriu a mão, e dentro dela estava o anel de ouro da parteira!

(Risos altos!)

Essa é apenas uma piada, mas entenda que, como pais e mães, vocês têm toda possibilidade de transferir seu padrão mental para as crianças. Assim, esteja atento a todo o momento e trabalhe em sua atenção e consciência; trabalhe para limpar o tagarelar interno e a estrutura dentro de você.

Nós sempre tentamos controlar as crianças transformá-las em marionetes. Crianças são energia selvagem. Nós tentamos encaixotar essa energia de forma que ela se torne conveniente para controlarmos.

Uma pequena história:

Dois cachorros estavam caminhando por uma estrada.
 O primeiro disse: "Meu nome é Sandy, qual é o seu?"
 O segundo parou um tempo e disse: "eu acho que o meu é Não, Não Roger."

(Risos!)

O dono do cachorro devia sempre dizer "Não, não, Roger!" quando o cachorro fazia alguma besteira. O cachorro começou a pensar que seu nome era Não, Não Roger! Assim como esse cachorro, as crianças também começam a absorver e aprender através de nossas palavras e linguagem corporal. Quando as crianças são muito jovens e começam a querer saber sobre algo, elas imediatamente recorrem a nossas palavras passadas ou ações relacionadas àquele assunto em particular, e tiram as conclusões delas baseadas nisso. Assim, quando você estiver com crianças, fique ainda mais atento e tente manter a inteligência delas viva, em vez de simplesmente tentar restringi-las o tempo todo.

As mães estão continuamente tentando fazer isto. Por exemplo, se chove, a mãe lhes dirá que entrem, dizendo imediatamente que elas pegarão um resfriado. Algumas repetições deste incidente automaticamente sintonizarão a mente da criança com resfriado quando vir chuva! Mesmo se apenas choviscar, logo a criança começará a fungar.

Na verdade, eu lhe digo: O corpo humano é o sistema mais inteligente, autocorretivo e auto-imune que existe. Mas, de alguma maneira, confiamos em nossas mentes em lugar da inteligência inerente de nossos corpos. Aí começam o problema e todas as nossas preocupações.

Uma pequena história:

Um papai camelo estava explicando ao filho camelo a estrutura do corpo da espécie deles.

Ele disse: "Você sabe, temos corcundas de forma que possamos armazenar água durante dias quando estamos no deserto."

O filho perguntou: "Por que nossos cílios são tão longos?"

O pai respondeu: "para proteger nossos olhos das tempestades de areia."

O filho então perguntou: "Por que temos os pés tão cheios de bulbos?"

O pai respondeu: "Para que possamos viajar rapidamente no deserto."

"Pai", perguntou o filho: "o que então estamos fazendo numa jaula no jardim zoológico?"

(Risos altos!)

Veja, nosso corpo foi projetado de uma forma tão bela. Se simplesmente permitíssemos que ele funcionasse baseado em sua inteligência natural, ele funcionaria bem. No momento em que você traz seus condicionamentos e os impõe a seu corpo, começa a sofrer dificuldades.

Nos Himalaias, os sadhus - os mendicantes - vivem dentro das cavernas. Eles são as pessoas mais saudáveis que existem. Faça sol ou faça chuva, eles continuam vivendo; o corpo deles se ajusta automaticamente. Nós simplesmente temos de confiar na natureza e no sistema imunológico associado a ela. Mas, de alguma maneira, nós continuamos impondo nossas preocupações, nosso padrão mental sobre o funcionamento de nosso corpo. Esta é a causa de todas as nossas doenças.

Um Mestre é alguém que pode lhe dar um novo padrão mental, um renascimento. É algo que pode ser obtido simplesmente absorvendo-se a presença do Mestre. Quando a

Energia do Mestre o inunda, seu padrão mental muda e você renasce. Você entra em um espaço que nunca imaginou existir.

Quando você renascer dessa maneira, ficará livre de todas as preocupações, doenças e outras emoções. Mesmo que alguma dessas coisas aconteça a você, você as conseguirá controlar com uma facilidade que nunca conheceu antes. Você poderá se tornar um observador de tudo o que está acontecendo a você e ao seu redor.

Eu estava assistindo à televisão outro dia em um hotel onde nosso programa de meditação estava acontecendo. Em um canal indiano havia um dueto sendo exibido em um filme antigo. Em outro canal indiano, havia outro dueto sendo exibido em um filme recente. Eu estava falando para meu secretário que aqueles dois canais só serviam para mostrar que não houve nenhum crescimento na consciência do homem. Ele ficou chocado com a minha observação e concordou comigo.

Os mesmos padrões são repetidos uma vez após a outra, como cinco pessoas que ficam chutando uma bola em um quarto fechado. Pelo menos no ocidente, eles vão aos extremos e exploram os fatos. Se não há uma consciência crescente, pelo menos existe inteligência social no ocidente. Padrões repetitivos podem tornar nossa inteligência completamente morta. Preocupações são nada mais que padrões repetitivos armazenados em nossas mentes, pronto para imporem sobre nós, uma vez após a outra.

Quando eu digo essas coisas às pessoas, elas me dizem: "Swamiji, eu entendo o que você está dizendo, mas não consigo superar isso." Eu falo: Simplesmente permita que minhas palavras o penetrem e criem um espaço dentro de você; isso é o bastante. É aí que a meditação pode ajudar. O que eu faço em meus cursos de meditação é lhes dar a compreensão externa, e então trabalho penetrando em você através da meditação.

Mas as pessoas me dizem: "Swamiji, nós temos trabalho para fazer, contas para pagar, prazos para cumprir; como podemos meditar?" Eu lhes respondo com uma técnica de meditação simples: Se você tem tempo para pagar suas contas ou cumprir seus prazos, você seguramente tem tempo para respirar. De outra forma, você não estaria vivo! Agora, você simplesmente acrescenta consciência à sua respiração, só isso. Simplesmente observe sua respiração. Essa é a meditação mais simples e mais poderosa que você pode fazer.

Toda vez que você se lembrar desta técnica, pratique-a. Logo, se tornará um hábito. Quando você infundir consciência em sua respiração, você estará no momento presente. Viver no presente leva você ao êxtase. O poder do AGORA é o caminho direto para o êxtase. Simplesmente acrescenta consciência a toda inalação e exalação.

Assim, para atingir o êxtase, você não precisa de um tempo separado. Você não precisa tirar uma folga e ir para um retiro ou curso de meditação. Você pode continuar com suas atividades diárias. Com a consciência expandida que você estará criando, seus prazos e outros objetivos serão cumpridos muito mais eficazmente.

A meditação nada mais é que uma mudança em sua consciência. É uma 'mudança de Energia' em seu Ser. Não é sentar-se em um canto, de pernas cruzadas e costas retas, tentando controlar a mente. Se tentar fazer tudo isso, você terminará com dor de nas costas e dor no pescoço! Você terá uma preocupação a mais, a de não conseguir sentar-se para meditar.

Tudo que você precisa fazer é tentar viver no presente, no aqui e agora. Quando você está no presente, você sente e desfruta da Existência. Quando você está no presente, você se move em sintonia com a Existência. Quando você está no presente, a Existência o ensina.

A Existência é a maior Mestra. Isto é o que eles querem dizer quando falam que a vida é uma grande professora. Quando você deixa de aprender com ela, leva seu próprio tempo para aprender. Quando leva seu próprio tempo para aprender, a vida dá alguns choques de forma que você acorde e aprenda mais rapidamente! De outra forma, você levará Vidas inteiras para aprender.

Agora veja, ou você fica correndo atrás do passado e se lamentando, ou atrás do futuro com ansiedade. Você destrói completamente o presente por causa desse padrão. O que acontece é, que você nunca age de forma correta, você simplesmente reage baseado em suas recordações passadas ou ansiedade em relação ao futuro. Quando você apenas reage, não usa seu potencial por completo. Você simplesmente se comporta como um robô programado; você segue uma lógica cega, não consciência e inteligência.

80% de sua Energia estão presos no passado ou no futuro, e só 20% estão disponíveis para você no presente. É por isso que você se sente entorpecido sem Energia. Com uma consciência expandida, esta situação pode ser invertida e sua vida vivida em um plano mais alto, mais feliz, mais jovial e excitante!

Sim...

Swamiji, então você acha que o simples fato de observarmos nossa respiração pode nos levar ao Êxtase?

Sim. É uma técnica muito poderosa. Veja, quando você observa sua respiração, sua consciência é intensa e nenhum pensamento o escapa inconscientemente. Quando cada pensamento começa a passar por sua consciência, você não cria pensamentos negativos automaticamente para você mesmo.

Você não tem que perder nem um momento corrigindo seus pensamentos; a consciência fará isto por você. Seu sistema de pensamentos será automaticamente reestruturado. O poder da consciência é tal que transforma seu sistema de pensamentos em Energia positiva.

Na verdade, se você prestar atenção, fomos treinados para pensar que só se nos esforçarmos e passarmos por algum tipo de dor é que seremos merecedores da felicidade. Assim, corremos até sentirmos dor; corremos até batermos na cerca. Nós estamos tão acostumados ao conceito de uma cerca que, mesmo que nos seja dito que não existe cerca alguma, nenhum limite, não estamos prontos para acreditar. Corremos e de alguma forma batemos numa cerca e sentimos dor; então paramos, satisfeitos por termos sentido a dor. Sentimos então que nossos desejos podem ser alcançados. Sempre sentimos que temos que passar por ansiedades e preocupações para sermos merecedores de bênçãos. Estamos em constante preparação para preocupação e dor.

E existem algumas pessoas: Elas criam preocupações para si mesmas, e então bebem para esquecer das preocupações! Uma coisa muito comum hoje. É mais ou menos assim: Um porco não consegue agüentar o cheiro e a lama do próprio habitat, e então mergulha o nariz dentro dela. Você pensa que derrota todas as suas preocupações bebendo, quando na realidade você mergulha de cabeça nelas.

Queremos algo mas criamos resultados contraditórios para nós mesmos, e então causamos mais preocupação para nós mesmos. Este é o problema principal, embora nós não estejamos conscientes disto.

Uma pequena história:

Uma visita indesejada chegou à casa de um homem.
 O homem gritou para a esposa, que estava na cozinha, trazer café para a visita.
 A esposa gritou que não tinha café na casa, e que não tinha dinheiro para comprar.
 O marido ficou irritado e começou a repreender a esposa, e por fim lhe deu-lhe um tapa por não poder servir café.
 A esposa começou a chorar.
 A visita viu o que estava acontecendo, e lentamente se levantou e foi embora.
 A esposa esfregou as lágrimas e, triunfante, falou para o marido: "Você viu isso? Eu fingi que estava chorando e o despachei!"
 O marido respondeu: "Bem! Eu fingi estar irritado com você e lhe fiz chorar!"
 A visita voltou: "Eu fingi ter ido embora e acabei de voltar!"

(Risos!)

Nossos pensamentos são diferentes de nossas palavras, e conseqüentemente perdemos a vida que estamos vivendo. Ramakrishna diz: "Unir nossos pensamentos e palavras é como cumprir uma penitência." Mas o que fazemos? Nós editamos nossos pensamentos e os pronunciamos como palavras. Existe tanto cálculo em nós antes das palavras saírem. Nós avaliamos 'perdas e ganhos' e vamos até o futuro para analisar antes de começarmos a falar. Nossa personalidade nunca se integra por este motivo, e permanecemos fragmentados.

As pessoas me perguntam como eu consigo falar por horas a fio sem nenhuma preparação. Veja, eu falo a Verdade como ela é - espontaneamente, só isso. Eu não estou preocupado em expor a Verdade! Eu nunca edito minhas palavras. Para mim, pensar é falar. Para você, pensar acontece primeiro; então é feita uma edição e só então vem a fala. A inocência se perde no processo e você também se perde em tantas palavras.

Você só consegue me ouvir falar por horas a fio porque estou falando espontaneamente. De outro modo, você ficará inquieto. O fato de você estar aqui sem se aborrecer com o passar do tempo é prova suficiente do que eu estou tentando falar.

Quando a espontaneidade acontece, você simplesmente flui sem pensar. De outra forma, fica estagnado dentro de seu próprio padrão mental. Sua mente se torna estreita.

Uma pequena história:

Um homem estava fazendo grande esforço para dormir e não conseguia, porque os cachorros do vizinho latiam persistentemente.
 Essa cena se repetiu por algumas noites.
 Ele finalmente decidiu falar com o dono dos cachorros a respeito.
 Ele foi até a casa dele no dia seguinte e se queixou a respeito.
 O vizinho ficou impassível e disse: "Não há nada que eu possa fazer sobre isso. O que você pretende fazer?"
 O homem respondeu: "Bem, hoje à noite eu amarrarei os seus cachorros em meu quintal, e então você saberá como é!"

Simplesmente pense que tolice é fazer o que o homem sugeriu! Ele está entrando repetidamente no assunto com uma mente estreita. Como ele vai achar uma solução? Quando você é espontâneo, nunca será desafiado nem mesmo por um momento. Você achará imediatamente uma solução. Quando você é espontâneo, você simplesmente saltará de um precipício e constrói suas asas durante a queda!

Sim...alguma pergunta?

Swamiji... qual você diria que é a causa de preocupação e tensão em nossas vidas?

O fato de você ter trazido esta pergunta à tona mostra que você quer olhá-la mais profundamente.

Veja, nós estamos continuamente imaginando coisas a respeito de tudo – a respeito das pessoas ao nosso redor, dos lugares onde vivemos, das situações que surgem, do estilo de vida que seguimos. Estamos continuamente fantasiando, ou esperando que as coisas aconteçam de determinada maneira. Mas a realidade sempre é diferente da imaginação. A distância entre realidade e imaginação dá origem à tensão em nossas Vidas.

Nós criamos um mundo virtual dentro de nós e continuamente tentamos torná-lo realidade. Quanto mais nós imaginamos, maior será a distância entre a realidade e a nossa imaginação, e maior será a tensão.

Sempre pensamos que estamos chegando ao ponto de realizar nossa imaginação, mas quando chegamos lá, nossa imaginação já cresceu mais e assim nós nunca realmente a realizamos. Isto cria decepção, tensão e preocupação para nós.

O fato é que nós nem mesmo nos damos conta de que estamos trabalhando com a imaginação. Nossa imaginação se tornou uma coisa tão sólida para nós que nem mesmo a enxergamos como imaginação. Ficamos presos a ela. Que fique muito claro: Se trabalhar com alguma coisa está causando tensão em você, então você não está trabalhando com a realidade, você está trabalhando na sua zona de imaginação.

A todo o momento estamos tentando tornar realidade nossas expectativas no mundo exterior. Se as pessoas não reagem ou respondem do modo que imaginamos, nos sentimos decepcionados. Das pequenas às grandes coisas, nós estamos sempre procurando uma correspondência com a nossa imaginação. Este se tornou um processo inconsciente dentro de nós, e é por isso que não entendemos a causa da tensão. A causa está tão sutilmente emaranhada no processo todo que não pode ser percebida.

Se você trazer sua consciência intensamente para este ponto, e simplesmente se observar por algumas horas, você entenderá como sua mente funciona. Simplesmente decida ser o observador da sua mente e das ao seu redor. Você verá como, sutilmente, sua mente está continuamente criando expectativas em todas as pequenas coisas que você vê e faz, e como a realidade às vezes corresponde e às vezes falha às suas expectativas, e como sentimentos de tensão e preocupação surgem dentro de você quando isso acontece.

É somente inundando todo esse processo com consciência que você consegue ver como sua mente joga e cria tensão para você. Uma vez que você aprenda a se tornar o observador, suas preocupações cairão e você também não interiorizará nenhum dos incidentes do mundo exterior. Quando você interioriza os incidentes do mundo exterior, está simplesmente criando um banco de dados maior de palavras dentro de você, de onde novas preocupações surgirão.

E mais uma coisa: Quando você planeja cronologicamente e trabalha para realizar seus planos cronológicos sem perda de tempo, você está no caminho da realidade. Se você se preocupa mais que trabalha e não chega a lugar algum, então você está num caminho onde há uma distância entre a realidade e você. É hora então de olhar dentro de você e endireitar seus pensamentos.

Pensar em planejar cronologicamente é certo, mas pensar sobre como você vai executar seu plano é o que não é certo. Isto é o que é chamado planejamento psicológico, e é isto o que cria tensão e preocupação.

Leva-se apenas 2 horas para você se planejar, as restantes 22 horas estão disponíveis para você executar o plano. Por que o plano não é executado então? Porque você desperdiça mais que 80% do tempo restante em se preocupar sobre como executar o plano.

Quando você continuamente repete o plano para si mesmo, você está na verdade drenando sua própria energia no processo. Em vez de usar a energia para executar o plano, você simplesmente a desperdiça. Como o trabalho será feito?

Mais uma coisa: Se você realmente quiser fazer o trabalho, você o fará sem se preocupar. Vou lhe dizer: Tensão e preocupação são meras desculpas para correr da realidade. Sob o pretexto de preocupação e tensão, você foge da responsabilidade.

Todo problema carrega a solução em si. Se você realmente quiser resolvê-lo, você o fará. Tudo que você precisa fazer é olhar o problema com consciência profunda, e a solução automaticamente aparecerá. Quando você não quer resolvê-lo mas se sente confortável falando a respeito, você continuará falando sobre ele e retornará a ele em círculos, e se sentindo ótimo por ter tantas preocupações.

O melhor modo de fugir da responsabilidade é entrar em um estado ilusório da mente - um estado de preocupação e tensão. Frequentemente, as pessoas que sofrem de depressão se sentem confortável naquele estado, porque elas não têm que assumir nenhuma responsabilidade. Elas simplesmente podem se livrar de toda a responsabilidade.

Uma pequena história:

Um homem que era conhecido por ser um grande curandeiro visitou uma aldeia. Em pouco tempo uma multidão se reuniu ao redor dele. Ele tocou um homem no pescoço, e o homem, que estava sofrendo de torcicolo crônico, imediatamente sentiu-se aliviado da dor. Ele tocou outro homem na cabeça, e a dor de cabeça do homem simplesmente desapareceu naquele exato momento. Ele se dirigiu até um homem que usava muletas. Mas o homem de muletas se afastou e disse: "não me toque!" O curandeiro ficou confuso e perguntou o porquê. O homem disse: "Eu acabei de solicitar minha aposentadoria por invalidez!"

(Risos!)

Nós falamos eternamente sobre os nossos problemas, mas quando nos é oferecida uma solução imediata, achamos difícil de aceitar! Quando nos é oferecida uma solução imediata, sentimos um grande nulo dentro de nós. Sentimos que não há nada mais para fazermos em vida. Sentimos-nos aliviados demais! Achamos que não conseguimos pensar corretamente quando nossos problemas simplesmente desaparecem, porque nunca pensamos além dos nossos problemas!

Todas as suas tensões e preocupações são de fato zonas de conforto em que você se esconde da realidade. Se você realmente quer executar algo, o que lhe impede de fazê-lo? Por que você se afunda em tensão improdutiva e preocupação? Você faz isto ou porque tem muito tempo disponível, ou porque quer escapar da realidade, ou porque se sente grande abrindo tanta tensão e preocupação.

Sendo assim, ponha abaixo toda sua imaginação sobre seu estilo de vida, pessoas etc. e comece a viver no momento presente, e as coisas acontecerão automaticamente.

Lembre-se: Você não pode morar muito tempo nesta zona de conforto. Uma hora ou outra, a realidade o encontrará. Assim, comece a viver conscientemente, tome decisões conscientes e assuma a responsabilidade por toda decisão tomada.

É muito fácil seguir a decisão alheia e culpar os outros no fim. Nunca faça isto. É a coisa mais tola e covarde que se pode fazer. Nunca culpe ninguém por coisa alguma. Lembre-se, só quando você não consegue controlar algo é que você culpa os outros por isso.

Sim...

Swamiji... como é que deveríamos estar sempre relaxados?

Quando sua Consciência estiver alerta todo o tempo, você estará relaxado todo o tempo. A meditação é a chave para alcançar esse estado. Pelo menos no nível intelectual, entenda isso primeiro. Você então começará a experimentar isso por curtos intervalos de tempo. Estes intervalos podem ser estendidos, finalmente se tornando seu estado permanente.

Eu sempre digo às pessoas: Para descobrir se um Mestre é um verdadeiro Mestre, o observe enquanto ele estiver adormecido. Um verdadeiro Mestre parece uma flor quando está dormindo. Ele estará totalmente relaxado e bonito de se ver quando estiver dormindo. Ele irradiará uma inocência infantil quando estiver dormindo. Um homem comum parecerá enrijecido, tenso, enquanto dorme.

Um Mestre sempre está em um estado de Super Consciência, e ele só dorme para relaxar o corpo. Quando você está continuamente em um estado de Consciência ou atenção, nunca fica tenso. Só quando você se permite entrar em inconsciência, em um estado de ilusão, é que você cria tensão para você. O único modo de sempre estar relaxado é estar atento todo o tempo a cada pequena coisa que acontece dentro e fora de você.

Aprenda relaxar com consciência. Quando você estiver com um Mestre, se você se permitir relaxar, ele entrará em você; o estado dele o penetrará. Se você ficar fechado e enrijecido, ele não poderá entrar em você.

A própria palavra Upanishad significa, 'Sentado aos pés do Mestre.' Se você puder se sentar aos pés do Mestre com uma mente aberta e relaxada, ele entrará em você e trabalhará em você com toda sua compaixão. Nenhuma palavra será necessária então. Ele só usa palavras para mantê-lo ocupado enquanto tenta penetrá-lo. Um Mestre pode lhe ensinar como relaxar.

Quando você relaxa na presença de um Mestre, na verdade você está se estabelecendo em seu próprio corpo, você está se estabelecendo em sua própria individualidade, você se sente relaxado em sua própria personalidade. Então não existe nenhuma divisão dentro de você, e você se torna integrado. Assim pratique relaxar na presença do Mestre. Esse é o atalho, e o caminho supremo para o relaxamento. Sim...

Swamiji, você sempre se sente feliz? Você alguma vez sente a maré de emoções?

(Swamiji ri...) Sim! Eu sempre estou feliz – 24 horas por dia na sua linguagem! Isto acontece porque a pluralidade desapareceu do meu Ser. Quando existe êxtase, não pode existir pluralidade. Só quando a pluralidade desaparece é que a felicidade pode acontecer.

Em meu Ser não há luxúria nem medo, apego nem ódio, nem nenhuma das emoções opostas. A única emoção é Êxtase! Seria difícil para você entender o que eu estou dizendo. A menos que se torne um entendimento através de experiência para você, será

difícil para você entender isto. Você poderia entender ao nível intelectual. A partir de agora, entenda que eu sempre estou feliz, isso é suficiente!

Entenda: O primeiro passo para o êxtase é se tornar um observador. Simplesmente assista a vida como se fosse um teatro. Quando você observa, sua mente fica imóvel. Quando ela se tornar imóvel, você terá encontrado a pista. Quando você vivenciar essa quietude ao menos uma vez, você terá encontrado a pista.

Aquela pista o guiará para períodos de quietude mais longos. Essa quietude é seu Mestre. O Mestre exterior ajuda a achar seu Mestre interior, só isso. Quando você tiver achado a quietude, você entenderá que todas as emoções são um mero jogo da mente.

Entenda, você jamais conseguirá abandonar uma emoção conscientemente tentando abandoná-la. Quanto mais você tenta abandoná-la, mais preso você se torna a ela e isso se tornará uma tortura para você. A emoção o assombrará. O único modo é observar suas emoções. Quando você começar a observar suas emoções, a distância entre suas emoções e você começará a aumentar.

Neste momento, você está tão perdido em suas emoções que simplesmente não consegue se ver à parte delas. Quando você começar a observar, começará a criar uma distância entre si mesmo e suas emoções. Lentamente, a distância aumentará e um dia, o observador desaparecerá da cena.

Então, você não precisará fazer nenhum esforço para abandonar suas emoções. Elas simplesmente irão embora por si próprias e você se sentirá desconectado delas. Você simplesmente não conseguirá mais se relacionar com elas. Elas simplesmente desaparecerão do seu Ser. Uma mudança de Consciência acontece em você. Então você se torna uma pessoa nova.

Quando você se tornar um observador, não haverá nenhum espaço para preocupação nem dor. Só haverá amor em você. Então você compreenderá o amor da Existência, o amor infinito que a Existência derrama sobre você a cada minutos.

Uma pequena história:

Um homem era conhecido por ter um coração muito fraco.

Sua família tinha sempre cuidado ao lhe contar qualquer notícia drástica.

Um dia, eles vieram a saber que um tio rico dele havia morrido e deixado um milhão de dólares para ele.

Eles ficaram muito entusiasmados, e ao mesmo tempo não sabiam como contar a notícia.

Eles tinham medo que ele tivesse um colapso.

Um deles sugeriu: "eu acho que é melhor nós chamarmos o médico da família e pedir a ele que lide com isso."

Todos concordaram.

Eles chamaram o médico da família e contaram o caso.

O médico disse: "não se preocupem, eu vou lidar com isso. Não é tão difícil como vocês pensam."

Em seguida ele foi a casa deles, entrou no quarto e começou a falar com o homem. Ele perguntou casualmente: "Se você soubesse de repente que ganhou um milhão de dólares em dinheiro, o que faria?"

O homem respondeu: "eu daria a metade a você, doutor."

O médico caiu morto.

(Risos!)

Estamos sempre prontos a encarar a vida dos outros como um teatro, mas quando se trata da nossa própria vida fica difícil de digerir! Estamos sempre prontos para dar conselho aos outros. Eu li num livro: Conselho é algo que todo o mundo ama dar, mas ninguém está pronto para receber!

Quando você conseguir ser como um lótus - intocado pela água embora emerso nela, você terá aprendido a jogar o jogo da vida. Entenda uma coisa: a Existência está se expressando continuamente, de vários modos. Nosso papel é entender e fluir com ela com profunda consciência.

Entenda que toda a criação está fluindo conforme a Existência. Você então automaticamente abandonará suas preocupações e ansiedades. Você tem que alcançar um estado onde seu centro permaneça intocado pelo que está acontecendo ao seu redor. Isso acontecerá se você tiver entendido através da sua própria vivência que a Existência está mudando continuamente.

Exteriormente, você pode expressar diversas emoções diferentes, mas em seu centro mais íntimo, você deve conseguir ver continuamente que todos os incidentes exteriores são como contas amarradas a uma linha comum que é a Existência. A linha é o que as une. Sim?

Mas Swamiji, nós não nos preocupamos intencionalmente. Como você diz então que nós trazemos as preocupações em nós mesmos?

A preocupação se tornou o estado inconsciente da sua mente. Você não precisa colocar nenhuma intenção. Simplesmente É, só isso! Você não tem que fazer um esforço consciente, está lá em você todo o tempo.

Uma pequena história:

Uma mulher ligou para a recepção de um hotel e gritou pedindo ajuda.

A recepcionista veio até o quarto dela.

A mulher gritou: "eu estou vendo um homem nu pela janela, no outro quarto".

A recepcionista olhou pela janela e viu um homem de pé, nu da cintura para cima.

Ela disse: "Senhora, ele só está nu da cintura para cima. Como você pode concluir que ele está nu?"

A mulher gritou: "Suba no guarda-roupa e veja!"

(Risos altos!)

Mesmo que tudo esteja certo, procuramos preocupações com uma lanterna! Não fazemos isto intencionalmente. Fazemos da forma mais natural possível - esse é o problema! Nosso padrão mental tem de sofrer mudança de 180 graus.

Outra pequena história:

Um policial estava fazendo sua ronda noturna quando viu uma vaca morta no meio da pista.

Ele começou a arrastar o animal até a rua adjacente.

Um transeunte perguntou por que ele estava arrastando o animal morto até lá.

O policial respondeu: "Quando eu reportar isto amanhã, será mais fácil porque eu sei o nome daquela rua."

(Risos!)

Porque não sabemos ser espontâneos, ficamos preocupados todo o tempo. Nós complicamos as coisas em nossas Vidas para fazê-las caber em nossa estrutura. Não vivemos de um modo fluido. Quando você vive de uma maneira fluida, não tem de se esforçar desnecessariamente. Você pode simplesmente desfrutar e seguir em frente.

Por exemplo, se eu lhe falo agora que você deveria estar sempre em êxtase, você começa a se preocupar sobre como estar feliz! Você só sabe começar qualquer coisa através da preocupação; esse é o problema. É por isso que na maioria das vezes em que você me pergunta algo, eu nunca lhe digo nada diretamente ou com muitas palavras. Eu simplesmente lhe digo algumas frases abstratas de forma que sua mente não possa ser colocada numa trilha de preocupações, mas ao mesmo tempo lhe dou a energia para penetrar a questão com entendimento.

Sim...

Swamiji, então como começaremos a seguir o que você está nos dizendo se não nos preocuparmos a respeito?

Simplesmente absorva a energia e inspiração detrás de minhas palavras, sem aplicar sua mente a elas, e simplesmente comece a viver no presente. Quando você aplica sua mente, a lógica entra e uma vez que a lógica entre, começam os problemas.

Simplesmente sinta a energia por detrás das minhas palavras, o que eu chamo de silêncio - o silêncio com que eu estou tentando penetrar você todo o tempo. Este silêncio o levará onde tem que levar. Nunca tente entender o significado das minhas palavras.

Nunca colecionem palavras. Só malucos intelectuais colecionam palavras e mais palavras. Eles colecionam palavras e ficam cada vez mais confusos. Eles colecionam palavras achando que eles vão chegar à clareza em algum ponto, mas isso nunca vai acontecer.

Veja, o que quer que eu fale, mesmo que pareça contraditório quando conectado e analisado, é a verdade completa na hora em que é falado. Tudo o que eu falo é a verdade completa naquele momento em que eu estou falando. Mas você não pode deduzir só através das minhas palavras. Assim para aquele determinado momento, simplesmente as receba sem mais perguntas. Isso lhe dará a energia e a inteligência para continuar.

Quando você se move com total confiança, não há como se preocupar. Esta é a verdadeira prece. Prece não é despejar todas as suas preocupações e pedir uma solução. Prece é depositar total confiança na Existência e senti-la trabalhar para você.

Assim, não escute com seu intelecto. Aprenda a escutar com profunda meditação. Qualquer que seja sua emoção ou caminho naquele determinado ponto, apenas se aprofunde me escute. Isso é suficiente. Você será automaticamente enchido de energia e tornado mais forte. Esses são os segredos básicos que eu estou lhe dando.

Quando você se apega às minhas palavras, fica preocupado em não esquecê-las. Você começa a anotar. Eu lhe digo, no momento em que você começa a anotar, você perde a coisa toda. Você nem terá absorvido a energia por detrás das minhas palavras, nem as terá anotado completamente. Você irá para casa mais tarde com suas notas rabiscadas e, alguns dias depois, até mesmo elas estarão jogadas em algum canto da casa. Alguns dias depois, mesmo que você as encontre, não conseguirá entender nada.

É mais ou menos assim: Vamos supor que você tenha lido um livro e ficou só com as duas últimas páginas na sua mão. Só com essas duas páginas, você consegue remontar o livro inteiro? Não! Da mesma maneira, não tente anotar algumas das minhas palavras

para depois tentar lembrar da coisa inteira. Simplesmente esteja completamente presente quando eu estiver falando. Isso é suficiente.

Deixe de se preocupar com esquecer minhas palavras. Minhas palavras o penetrarão e farão o trabalho delas se você me der sua presença total. A transformação é o que é importante, não as minhas palavras. Escute com seu Ser, não com sua mente. Quando você entende e a transformação acontece, você nunca esquece. Se você esqueceu, significa que você não entendeu.

Não só às minhas palavras, não se apegue a nada. Todo momento está se tornando passado; então o que existe em que se apegar? Apego trará miséria e mais miséria. Não há nenhum sentido também em pensar no futuro. Ainda está por vir. No que você está pensando? O futuro também só chegará na forma do presente. Assim, focalize no presente.

Veja, quando você está no presente, você absolutamente não escolhe. A preocupação basicamente surge porque você está escolhendo o tempo todo. Quando você decide não escolher nada e simplesmente aceita totalmente e absorve a experiência inteira, todas as preocupações simplesmente desaparecem. Você escolhe porque se identifica como algo sólido. Você se sente compelido a escolher o tempo todo. Isso não é nada além de um jogo do seu Ego. Entenda isso.

As pessoas me dizem: *"Swamiji, fico com medo quando penso que o mundo poderia se acabar de repente"*.

E se o mundo se acabar? Se o mundo se acabar todo mundo também se acabará com ele. Não haverá mais com que se preocupar. Antes você estava preocupado porque havia algo no mundo com que se preocupar. Se o próprio mundo estiver se acabando, então não deveria haver nada com que se preocupar, não é? Mas você se preocupa com isso também!

Veja como a mente se autocontradiz. Ela se preocupa se há algo com que se preocupar, e se preocupa se não há nada com que se preocupar. Se você observar com atenção todas as suas preocupações, você entenderá o jogo ardiloso que elas estão jogando com você em seu estado inconsciente. Você verá que suas preocupações são infundadas e sem sentido. Elas não são sólidas.

De fato, todas as suas emoções nada mais são que o jogo do inconsciente em você. Quando você vive com consciência total, nunca está sujeito à oscilação das emoções. É por isso que, vez após outra, eu lhe digo que se inunde com consciência.

Veja, suas preocupações, suas palavras, realmente podem construir ou destruir sua vida. Elas têm tanto poder - de influenciar você e os outros. Por exemplo, quando eu pronuncio a palavra 'vaca', imediatamente o que acontece? Uma figura com 4 pernas, 2 chifres e 1 rabo aparece em sua mente, não é? Uma simples palavra de 4 letras pode trazer à sua mente uma imagem inteira. As palavras são poderosas assim. Quando não respeitamos as palavras e as utilizamos indevidamente, estamos procurando problemas.

Uma pequena história:

Birbal, um Mestre Iluminado, e Akbar, o Rei, estavam caminhando juntos nas ruas. Eles viram um vendedor de sândalo e Akbar disse a Birbal: "eu não sei por que, mas eu tenho vontade de enforcar este homem."

Um mês depois, eles passaram pelo mesmo negociante de sândalo e Akbar disse dessa vez: "é estranho, mas agora eu tenho vontade de dar algum presente a este homem!"

Birbal respondeu depois de uma longa pausa: "Um mês atrás, os negócios do vendedor de sândalo estavam indo mal, e quando ele o viu passar, ele pensou que se você morresse os cortesãos viriam comprar muito sândalo para montar sua pira funerária. Ele enviou essas vibrações negativas, que o incitaram a sentir ódio por ele. Eu imediatamente comprei muito sândalo com ele para fazer mesas e cadeiras para o nosso reino. Hoje, ele se sente muito grato a você, e você foi atingido pelas vibrações positivas dele, e por isso você tem vontade de lhe dar algum presente!"

Entenda que seus pensamentos têm muito poder, em si próprios. É muito importante que você tenha um padrão mental claro e livre de preocupações.

Sim...?

Swamiji, há livros que dizem 'não sue por pequenas coisas'. Mas as pequenas coisas importam, não é Swamiji?

Quando você opera com inteligência, não entra na categoria dos que suam por pequenas coisas.

Uma pequena história:

Um jovem foi visitar o amigo dele.
Ele o encontrou arrancando o papel de parede.
O jovem perguntou: "você está renovando a pintura?"
O amigo respondeu: "eu estou me mudando."

Veja, você não pode ignorar as pequenas coisas. Mas você deveria ser inteligente o bastante para prestar só a quantidade de atenção que elas merecem, ou você vai começar a suar. Não escute as pessoas quando elas disserem para não prestar atenção às pequenas coisas. Lembre-se: pequenos buracos podem afundar um grande navio. Simplesmente entenda que você precisa operar com sua inteligência e consciência.

Em primeiro lugar, você precisa estar absolutamente convencido das chamadas pequenas coisas com as quais você está se preocupado. Se isto acontece, então não existe nenhuma contradição e, automaticamente, você encontra a energia para fazer essas coisas. Quando você não estiver totalmente convencido, não terá convicção e energia suficientes para executá-las ao seu modo. Significa que sua inteligência não está completamente por detrás de você, porque inteligência é energia e energia é inteligência.

Se você estiver suando com pequenas coisas, então há algo errado em algum lugar. Que fique muito claro: Todas as misérias surgem por causa de autocontradições. Você não está completamente certo sobre aquilo que quer fazer, e assim você não consegue fazer. Para que essa clareza aconteça, você precisa nutrir sua própria inteligência.

Quando a inteligência vier à tona, as contradições desaparecerão e você começará a se tornar integrado. Quando você começar a se tornar integrado, sua inteligência crescerá mais ainda. Este é o ciclo em que você precisa entrar. Este é o ciclo que também pode clarear suas preocupações.

Inteligência é o único modo de obter liberdade de qualquer coisa que o aborreça.

Se você está realmente interessado em abandonar seu tagarelar interno e suas preocupações, você pode tentar um pequeno exercício:

Pense em todas as coisas que lhe trazem felicidade. Decida que você permitirá que sua mente se envolva apenas com essas coisas, e com nada mais. Em todas as outras coisas

você investirá apenas energia suficiente para executá-las, e depois as esqueça. Tente este exercício e você verá que irá conservar muita energia.

Entenda que você deu muito poder às suas preocupações, simplesmente falando cada vez mais sobre elas. Por exemplo, quando uma dona de casa pega o telefone, ela começa a falar para a amiga que a empregada não apareceu. Essa é a depressão dela durante o dia. Se você está realmente deprimido pelo fato da empregada não ter aparecido, e está realmente interessado em sair disso, então você deveria simplesmente abandonar a depressão e terminar de fazer o trabalho você mesmo! Não soa mais lógico?

Mas o que você faz? Você continua falando a respeito e espera que sua amiga alimente sua depressão também. Se ela não empatiza com você, ou se ela lhe fala que é assim que a vida é e que você tem que seguir adiante, você telefonará para outra amiga e dirá a ela como sua outra amiga agiu sem consideração! Simplesmente pense: Se você realmente quisesse mudar sua vida, você seguiria as palavras da amiga, não é?

Se você realmente quisesse sair da depressão e mudar sua vida, você definitivamente gastaria sua inteligência em fazer isso. Mas por que você está reagindo de outra forma? A razão é que é muito confortável simplesmente falar sobre suas preocupações ao invés de tentar achar uma forma de sair delas.

Se você começar a fazer o pequeno exercício que ensinei há pouco, verá que todas as suas preocupações simplesmente desaparecerão e você terá um padrão mental completamente novo. Você encontrará uma onda de energia dentro de você, porque toda energia que você havia previamente gasto para abrigar suas preocupações estará repentinamente disponível para você!

Faça uma verificação honesta em você, e descubra se está secretamente alimentando suas preocupações, e se você está pronto para assumir a transformação.

Quando você deixa de ir atrás das suas preocupações, pode ver como outros estão infinitamente presos a esse ciclo. Você pode ver como eles aumentam as preocupações deles, falando eternamente sobre elas com as outras pessoas. Esse 'falar sobre as preocupações' é o que chamo de 'se preocupar com a preocupação'! É só quando você consegue ver isso que elas param. Até o momento em que você se torna o observador, você fica preso nas emoções, passando o poder e o controla para elas.

Novamente eu lhe digo: Não estou pedindo que você fuja das suas preocupações. Estou dizendo que não as aumente falando a respeito delas. Não gaste sua energia com elas. Ao invés disso, encare o que precisa ser feito de forma que elas deixem de preocupá-lo. Encare-as sem perda de tempo, só isso.

Verifique se você não está começando a se sentir confortável com suas preocupações. Esta é a medida para saber se as preocupações o estão controlando, ou se você está controlando suas preocupações. Se você estiver se sentindo confortável falando repetidamente sobre elas sem tomar uma ação, então as preocupações o estão controlando. Se você não se demora nelas e as encara corretamente, então você as está controlando!

Sim...

Swamiji, mais cedo você mencionou a respeito de beber. Meu marido bebe alegando frequentemente que ele bebe para esquecer das preocupações. O que eu faço?

Como lhe disse, este é um problema comum. De qualquer maneira, teria sido útil que seu marido estivesse aqui. Se você analisar o hábito de beber, entenderá o quão contraditório ele é. Vou tentar explicar:

Você bebe para se sentir jovial, mas acaba ficando terrivelmente miserável.

Você bebe para ser considerado sociável, de forma que a sociedade o aceite, mas você termina ficando agressivo!

Você bebe de forma que pareça sofisticado, mas termina parecendo insuportável.

Você bebe de forma que possa dormir, esquecendo todas as suas preocupações, mas você acorda se sentindo...? Mais exausto que nunca!

Você bebe para chegar ao êxtase e acaba se sentindo deprimido!

Você bebe para se sentir confiante, mas acaba ficando com medo de você.

Você bebe para manter a conversa, mas acaba ficando incoerente.

Você bebe para ver seus problemas se dissolverem, mas acaba vendo-os se multiplicarem!

Todas essas são verdades, e você as conhece melhor que eu! Agora me fale honestamente, realmente vale a pena beber? É assim que você se contradiz, não só neste assunto mas em todos os assuntos da vida. Se você sabe o que quer fazer, gasta toda sua energia naquela direção, você cresce continuamente, e terá felicidade. Então você nunca será autocontraditório.

Toda vez que você beber, beba com total consciência. Vou explicar: Toda vez você beber, beba conscientemente, lentamente, observando cada movimento seu, saboreando cada gota da bebida, assistindo a reação do seu corpo. Faça disto um processo cheio de consciência profunda. Eu lhe asseguro, se você fizer isto toda vez que você decidir beber, não terá de abandonar o hábito, o hábito o abandonará para sempre.

Vício é um processo inconsciente ou mecânico. Não é só vício em bebidas ou cigarro. É vício até na religião. As pessoas que rezam inconsciente e mecanicamente, enquanto seguem uma rotina, ficarão em apuros se perderem um dia que seja de prece. Para elas é um vício, e sendo assim ficam ansiosas quando não o realizam. Exatamente como quando um alcoólatra que não toma sua bebida à noite começa a tremer de insegurança, a pessoa mecanicamente religiosa sente um grande vazio se perde a oração rotineira.

A chave é entender a diferença entre fazer as coisas com consciência, e fazer as coisas mecanicamente e por medo. As coisas feitas com consciência nunca o acorrentarão a nada. Não o acorrentarão ao espaço e tempo. Você será um mestre. Coisas feitas mecanicamente o acorrentarão e lhe trarão a miséria. Você será um escravo.

Para abandonar um hábito, inunde-o com consciência; ele se transformará da maneira certa. Lembre-se: Nunca pense que você precisa abandonar um hábito. Qualquer coisa a que você resiste, persistirá. Você simplesmente precisa transformá-la com profunda consciência. Quando você entender o idioma da transformação, estará no caminho certo; estará no caminho da franqueza.

As pessoas me falam: "*Swamiji, é muito inspirador escutar você falando. Agora nós temos que aplicar isso às nossas vidas cotidianas e ver se funciona.*"

Que fique muito claro: Eu sempre digo apenas coisas práticas. Nunca pense que eu falo coisas que não podem ser executadas na vida cotidiana.

De fato, tudo que eu estou fazendo é apenas repetir o Vedanta - mas com palavras diferentes, no contexto moderno, de forma que você se sinta confortável escutando; de forma que você sinta que é pertinente a você, de forma que você possa seguir. E há outra coisa: Se você ler essas idéias em um livro, elas simplesmente estarão passando

da cabeça do escritor para sua própria cabeça. Não há nenhum espaço para qualquer experiência. Mas, quando você escuta estas palavras de um Mestre, de alguém que fala da experiência de sua própria alma - elas entram profundamente em você, esteja você consciente disso ou não.

Que fique muito claro: Não estou compartilhando meu conhecimento com você. Estou compartilhando minha experiência, minha vida, com você. Quando falo do meu Ser, *tem* que tocar seu Ser. *Ir*á transformar sua vida. Não existe outra forma.

Vivekananda falou em Chicago: "Meus queridos irmãos e irmãs americanos ..." O auditório veio abaixo com aplausos. Uma senhora escreveu: "Não era só o aplauso. Ele tinha ganho uma nação inteira. Sentíamos como se uma corrente de Amor estivesse nos atravessando, através de nosso Ser..." Ela perguntou depois para Vivekananda como aquilo havia acontecido, e ele simplesmente respondeu: "Porque veio de dentro de mim".

Vivekananda falou a partir de seu Ser. Quando as palavras vêm do cérebro, tocam o cérebro da outra pessoa, e isso se chama 'comunicação'. Quando as palavras emanam do coração de uma pessoa, tocam o coração da outra pessoa, e isso se chama 'comunhão.' Comunicação não é suficiente; precisamos saber entrar em comunhão. Então eu lhe digo: Eu falo do fundo do meu coração, e assim você escuta com todo o seu coração.

Quando o orador fala com totalidade, o ouvinte certamente escuta com totalidade. A vida dele irá ser transformada. Se sua vida não for tocada por minhas palavras, que fique muito claro: Eu não tenho autoridade nenhuma para falar. Você é livre para duvidar da veracidade da minha experiência. Se você sente que as minhas palavras não puderam transformar sua vida, não há nenhuma necessidade de se sentir culpado. Simplesmente fale. Mas eu lhe digo: não existe maneira de você não ser tocado por mim!

Se você escutar com seu coração, quando o momento chegar, verá meus ensinamentos trabalhando automaticamente em sua vida. Só um professor inseguro de si precisa mandar os discípulos praticarem suas palavras. Quando um verdadeiro Mestre fala, escutar é suficiente. Escute totalmente; a transformação acontecerá automaticamente.

O Chaandoghya Upanishad descreve lindamente:

O Mestre repete ao discípulo nove vezes: *tat tvam asi* - você é Isso. Apenas por escutar, só escutando o Mestre a partir do Ser, o discípulo atinge a experiência espiritual! Quando o Mestre e o discípulo agem com totalidade, isto é possível.

Quando estiver perto de um Mestre, as palavras serão totalmente irrelevantes. Simplesmente esteja perto do Mestre em silêncio, o absorvendo, é isto que provoca a verdadeira transformação em você. Mas o que fazer? Você está tão envolvido com seu tagarelar interno que fica impossível para mim penetrá-lo. Sendo assim eu falo. Eu uso as palavras e o silêncio.

Por que você acha que eu estou falando agora com você? Porque se eu não falar, você falará continuamente dentro de você - dissecando e analisando o passado, se preocupando com o futuro, concluindo, julgando e por aí vai. Se eu falar, você ficará absorto atentamente em minhas palavras por medo de perder o fio da meada, e eu aproveito esse tempo para entrar em você!

Quando eu falo, na realidade estou calado por dentro. Veja, quando um Mestre fala, ele está realmente calado dentro de si. É por isso que ele é um Mestre! Mas no seu caso, mesmo que você esteja calado, estará falando dentro de você! O tagarelar interno estará lá. Essa é a diferença. Seu silêncio invariavelmente é simplesmente uma bagunça interna inaudível dentro de você. Você pula como um macaco de um assunto a outro sem

qualquer relevância entre eles. Este hospício está acontecendo dentro de você, e você parece calado por fora, só isso.

Simplesmente saiba escutar. Não escute com sua cabeça. Abra seu Ser para mim. Escute com profunda confiança, com rendição total. Não se esforce para carregar minhas palavras; me leve em seu Ser. Isso é mais que suficiente. Minha presença em você fará a alquimia acontecer.

Sim...Agora vamos entrar em uma técnica de meditação chamada Manipuraka Shuddhi Kriya, que limpará totalmente o chakra Manipuraka.

O Manipuraka Shuddhi Kriya

(Duração total: 30 minutos)

O Manipuraka Shuddhi Kriya é uma técnica de meditação trazida do Cristianismo antigo. Conhecido como 'glassalolia', a técnica foi adaptada mais adiante pelo Sufis como 'falatório'. Esta técnica o esvaziará de seus padrões mentais negativos e preocupações, profundamente gravados. Limpará todas as suas emoções suprimidas de raiva e preocupação. Uma vez que você pratique esta técnica, você se sentirá muito leve na região do Manipuraka - a área do umbigo, a área das suas preocupações e padrões mentais complexos. Após fazer esta meditação, cabe a você deixar de acumular novas preocupações e sobrecarregar novamente seu Manipuraka.

Esta técnica deve ser praticada com o estômago vazio, ou no mínimo 2 horas depois da refeição principal; caso contrário você pode vomitar.

Fique de pé com os olhos fechados. Observe profundamente seu Manipuraka e sinta como a área está pesada. Ela está cheia com as suas preocupações. Focalize em seu chakra Manipuraka durante um minuto. Simplesmente tente sentir toda a raiva e preocupações reprimidas dentro de você devido a várias razões.

Agora, simplesmente comece a emitir sons sem sentido a partir da área do umbigo, tão alto quanto consiga. Não use palavras para gritar. Se você usar palavras, só as emoções conhecidas e recentes aparecerão, e palavras só darão origem a mais palavras, sem de fato trabalhar nas emoções por trás delas. Grite coisas absolutamente sem sentido; só isto poderá abrir o Inconsciente em você, só isto poderá abrir as emoções profundamente escondidas. Balance as mãos, grite; se lágrimas correrem, deixe que corram.

Faça isso com toda sua vontade, para vomitar todos os seus sentimentos negativos. Recorde os incidentes dolorosos. Visualize as pessoas envolvidas e sinta as emoções envolvidas nesses incidentes. Traga à tona todas as emoções. Fique completamente imerso nelas. Não preste atenção a nada mais.

Ao término de vinte minutos, pare. Com os olhos fechados, sente-se em silêncio durante os próximos 10 minutos. Simplesmente seja uma testemunha de seus pensamentos. Sinta a leveza em sua área de Manipuraka. Você verá que está muito leve e feliz. Seu Ser inteiro estará leve e livre.

(O grupo pratica o Manipuraka Shuddhi Kriya junto com a música.)

(Ao término, Swamiji canta...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Lentamente, muito lentamente, abra seus olhos. Nós nos encontraremos para a próxima sessão. Obrigado.

Capítulo 5 Superando fantasias

Falaremos agora sobre o chakra Muladhara, que fica situado na base da espinha.

Em Sânscrito, Muladhara quer dizer 'raiz e base da Existência'. Mula quer dizer raiz, e adhara significa base.

Este chakra é travado pela fantasia e imaginação, e floresce quando você se livra de suas fantasias e dá boas vindas à realidade!

(Técnica de meditação: Meditação de Dukkharana - do Kulaarava Tantra.)

O chakra Muladhara está relacionado ao sexo, fantasia e imaginação.

O assunto sobre o qual mais se fala, pensa e escreve é sexo. O assunto mais mal entendido, mal interpretado e confuso também é o sexo! Ou tentamos evitar o assunto, ou tentamos nos viciar nele. O sexo está profundamente arraigado em nossas mentes inconscientes. Desde o princípio, não encontramos ninguém que nos ilumine a respeito da verdade sobre o sexo.

O sexo, mais que qualquer outro assunto, precisa ser esclarecido. Precisa ser iluminado com a luz da Consciência!

Nossa condição é exatamente igual à de um homem que entra em uma floresta em uma noite escura.

Em algum lugar há um buraco que foi cavado e foi mantido.

O homem que tenta evitar o assunto está em total inconsciência; ele nem mesmo sabe onde está o buraco - então como pode evitá-lo?

O homem que se vicia no assunto está ciente do buraco, mas não consegue ver nenhuma outra solução que não seja a de pular direto lá dentro.

Alguma dessas pode ser a solução? O que fazer?

A pessoa deveria saber onde o buraco se encontra, e então dar os passos certos para contorná-lo.

O tópico do sexo é sempre varrido para debaixo do tapete. É um tabu. Os pais não o discutem com as crianças. Em primeiro lugar, os próprios pais não conhecem os fatos a respeito do assunto! A respeito de qualquer assunto, você precisa perguntar a uma autoridade, ou você não terá a compreensão correta, e quando você não tem a compreensão correta, você entende tudo errado.

Uma pequena história:

Uma senhora recebeu uma carta do professor de seu filho.

O professor escreveu que o menino não conseguia enxergar o quadro negro, e por isso cometia erros ao escrever.

A senhora levou o filho imediatamente ao oftalmologista.

O médico examinou o menino e escreveu a receita.

Ela dizia: *cortar os cabelos!*

(Risos!)

Nós rimos disso, mas, se você prestar atenção às nossas Vidas; se você vai à pessoa certa na primeira tentativa, terá a solução certa; de outro modo, você andarás em círculos seguindo padrões inúteis defendidos pelas chamadas autoridades no assunto, e desperdiçará sua vida.

Pior ainda, você também defenderá esses padrões para as gerações futuras. É assim que começam as convenções. Quando você permite que uma convenção comece, torna-se uma tarefa Hercúlea livrar-se dela, porque a convenção se torna a verdade com o decorrer dos anos.

Quando o Mestre aparece, o primeiro trabalho dele é desfazer tudo aquilo que foi feito a você. Só então, ele pode começar a penetrar em você! Só então ele pode começar a mostrar a você o que você realmente é. É um trabalho difícil para ele, porque você avançou demais em seu próprio caminho. Você avançou tanto que fica se perguntando como pode estar no caminho errado!

Voltando ao assunto: O que é sexo?

O sexo é uma Energia tremendamente criativa. É uma energia meditativa. O mundo inteiro surgiu a partir da energia do sexo.

Nossos antigos Mestres iluminados, os Rishis, nos trouxeram grande clareza sobre este assunto. Você sabe que Vatsyayana - o homem que escreveu o Kama Sutra, o livro da ciência do sexo - era um sannyasi? Ele era um celibatário!

Na realidade, ele entregou o Kama Sutra à própria mãe.

UM DIA, após a Iluminação, ele veio falar com a mãe.

Ela disse que se ele tinha se iluminado, então deveria saber sobre qualquer assunto no Planeta.

Ele concordou e perguntou sobre o que ela gostaria de saber.

Ela disse: "Como sua mãe, eu sei que você é celibatário desde o nascimento. Não existe como você possa saber nada sobre o assunto sexo. Você pode me contar algo a respeito?"

Vatsyayana sorriu e entregou a ela o Kama Sutra - a ciência do sexo!

Foi perguntado a Vatsyayana uma vez: "Que autoridade tem você para falar sobre este assunto?"

Uma pergunta natural! Acho que muitos de você podem estar se perguntando a mesma coisa a meu respeito!

A resposta que Vatsyayana deu, eu estou traduzindo na linguagem moderna para você, usando uma analogia moderna,:

Um eletricista que visita sua casa sabe exatamente o que acontece quando cada interruptor elétrico em cada quarto é ligado ou desligado.

Ele conhece todo o circuito escondido dentro da parede.

Se houver um problema, ele pode avaliar o possível problema e pode dar uma solução para ele, não é?

Ele conhece a ciência da eletricidade.

Por outro lado, você, que liga e desliga esses interruptores cinquenta vezes por dia, não tem a menor idéia do que de fato se passa por detrás! Eu tenho razão?

Muitos de nós nada sabe além de como ligar e desligar os interruptores. É por isso que, às vezes, tomamos um choque elétrico! Sendo assim, entenda: Podemos ser pais, mães, avós - mas mesmo assim, não sabemos nada sobre sexo.

Estamos todos sob tortura hormonal contínua. A televisão e outras formas de mídia mostram sexo nas mais variadas formas, e assistimos a isso e pensamos que sabemos tudo a respeito de amor e sexo.

Só uma pessoa iluminada pode lhe ensinar a ciência do sexo.

A vasta riqueza e as terras da Índia, no decorrer dos anos, foram saqueadas. Nada disso foi uma grande perda para a Índia, e após cada invasão, ela se reergueu. Por fim, nosso sistema de Gurukul - o antigo sistema de aprender aos pés do Mestre - foi abolido, e o Kama Sutra - a ciência do sexo, deixou de ser ensinado a crianças. Esse foi o maior golpe para a Índia. Foi então que as pessoas deixaram de entender o significado do sexo, e começaram a andar atrás da luxúria, ou *kama*.

Você já observou duas pessoas jogando xadrez? Quando você observa o jogo, freqüentemente o movimento certo se insinua a você – mas, de alguma forma, ele nunca ocorre aos dois jogadores! Quantos de vocês observaram isto? Qual você pensa ser a razão? Diga-me...

Porque não estamos envolvidos no jogo Swamiji?

Sim! De fato, o homem que está observando não está sob pressão para ganhar. Pressão e tensão fazem a mente se entorpecer. Sendo assim, só o homem que sai do jogo e se torna um mero observador pode lhe dar a idéia correta a respeito. Um Mestre é alguém que conhece o Todo. É por isso que ele se torna uma autoridade em qualquer assunto.

Sendo assim, o que é o sexo?

Hoje em dia, a biologia já provou que nenhum homem é 100% homem, e nenhuma mulher é 100% mulher. Um homem é 51% homem e 49% mulher. Igualmente, uma mulher é 51% mulher, e 49% homem; há apenas uma diferença de 1%.

Você nasceu do Muladhara de seu pai e do Muladhara de sua mãe. Dessa maneira, como você pode ser só masculino ou só feminino? As qualidades de ambos certamente estarão presentes em você! Não é?

Esta é a base por detrás de nossa representação simbólica do Deus Shiva na forma de Ardhanareeshwar - a figura que é meio masculina e meio feminina. Quer aceitemos isto ou não, somos uma incorporação de energias masculinas e femininas. Estamos inteiros, não divididos.

O Tantra trata lindamente do conceito completo do sexo. Nas escrituras, Deus Shiva fala com Devi Parvati sobre este assunto. Essas informações, escritas há mais de 5000 anos, são relevantes para a biologia moderna.

Para nos tornarmos completos, inteiros, é essencial que possamos aceitar e expressar ambos os aspectos, masculino e feminino de nossa natureza.

Mas isso realmente acontece? Nos é permitido expressá-los?

Desde o momento do nascimento, a sociedade o rotula como sendo homem ou mulher. E ela espera que você comece a se comportar de acordo. A sociedade não permite aos meninos simplesmente expressar o lado feminino deles, ou às meninas expressar o lado masculino. Desde uma idade muito jovem, uma metade de nosso Ser é suprimida.

Até os sete anos, até que o condicionamento social não tenha se enraizado profundamente, a criança não está consciente de ser masculina ou feminina. É por isso que uma criança muito jovem tem um sentimento de unidade. Ela é centrada e é segura. Ela é tão bonita e jovial de se ver! Ao torno dos sete, a criança fica sob o controle da sociedade.

Um menino não é incentivado a brincar com bonecas e kits de cozinha. Uma menina é repreendida se quer brincar com carros de corrida e foguetes. Até em relação às cores de

suas roupas e outras coisas, existe discriminação. Você escolhe azul para os meninos, e cor-de-rosa para meninas. Tenho razão?

Antigamente, a responsabilidade dos pais era só dar à luz a criança. Aos quatro anos de idade, eles deixavam a criança no Gurukul com o Mestre. No Gurukul, as crianças aprendiam o mantra Gayatri - um canto de iniciação para acender a inteligência - aos sete anos de idade. Se antes dos 14 elas tivessem tido algum tipo de experiência espiritual, elas aprendiam o Brahma Sutra - o maior livro sobre filosofia; caso contrário, elas aprendiam o Kama Sutra - a ciência do sexo, de forma que aprendessem a arte da vida familiar. Se antes da idade de 21 elas tivessem se iluminado, eram iniciadas no Sannyas. Caso contrário, aprendiam Ioga Sastras. Era dessa forma que era permitido à criança evoluir a seu próprio modo sob a orientação e o amor do Mestre.

Mas hoje em dia, um grande condicionamento é aplicado sobre a criança, o que é nocivo para ela. A criança começa a reprimir aquela parte dela que não é aprovada pela sociedade. Não percebemos isto, mas este período é traumático para a criança. Ela de repente se sente desenraizada, arrancada de uma metade de seu Ser. Ela começa a procurar por essa metade do lado de fora.

Veja: A natureza inerente do homem é a realização. Ele veio da realização, e procura atingi-la também. Dessa forma ele começa, inconscientemente, a procurar pela metade perdida, pela metade suprimida. Começa a procurar no mundo externo por um substituto para sua própria metade perdida. O menino começa a procurar por uma presença feminina, e a menina por uma presença masculina.

É aí que começa toda a idéia do sexo. É assim que a idéia do sexo se enraíza.

No período entre 7 e 14 anos, a criança está mais próxima de seus pais. Deles, a criança cria imagens sobre como deveria ser o homem ou mulher ideal. Para o menino, a metade suprimida de sua própria personalidade é substituída pela imagem da mãe, e, para a menina, a parte suprimida da personalidade é substituída com a imagem do pai.

É por isso que a primeira heroína de todo menino é a mãe, e o primeiro herói de toda menina é o pai. Esta é a lei que não está escrita! Esta procura profundamente enraizada é que está por trás dos chamados complexos de Electra e Édipo da psicologia Freudiana. Um menino espera cuidados de sua esposa como os cuidados que recebeu da mãe, e uma menina espera do marido a segurança e a garantia que ela tinha com o pai.

Em lares incompletos, onde a criança foi privada da presença da mãe ou do pai devido à morte ou divórcio, a criança carrega um sentimento de falta, porque a impressão dos pais é a primeira, e mais profunda. Mesmo muito tempo depois de tornar-se um adulto, não importa quantas diferenças de opinião você tenha com sua mãe ou pai, nunca consegue remover a impressão que eles causaram em seu Ser.

Aos catorze a criança atinge a maturidade física. Naturalmente, as regras sociais não permitem que ela tenha com o progenitor do sexo oposto a mesma intimidade que tinha antes; além disso, ela se envolve em diversas atividades e não passa mais tanto tempo com os pais.

Assim, aos 14, a busca continua, mas desta vez no mundo exterior. Hoje em dia está acontecendo muito antes dos 14. Hoje em dia, as crianças são expostas à televisão e à internet desde muito jovens. É por isso que elas crescem mais rápido mentalmente. Não é saudável. De qualquer forma, aproximadamente aos 14 anos de idade, a procura começa no mundo externo.

A criança agora começa a colecionar imagens dos estranhos e da mídia. A mídia está perfeitamente atenta a isto. É por isso que você observa que todos os anúncios sempre têm insinuações sexuais - uma mulher ou um homem atraentes servirão de modelo para o produto, mesmo que o produto não tenha nada a ver com eles.

Quase todos os anúncios de motocicleta exibem mulheres - e quantas mulheres pilotam motocicletas?! Qualquer que seja o produto, você verá uma mulher sorridente que o recomenda. E quando você vai ao mercado, prontamente apanha aquele determinado produto - esquecendo que a mulher não vem junto! Mesmo um simples anúncio dos "Puros biscoitos Mágicos" mostra somente mulheres! Esta é a forma que a mídia encontra de tirar proveito de seus desejos supressos.

Todas as formas de mídia nada mais são que vendedores de sonhos. Colecionamos todos esses sonhos e os revisamos continuamente em nossas mentes, esperando extinguir nossa sede. É possível? Sua sede de água pode ser extinta através do consumo de sal? Não! Se você faz isso, sua sede só aumenta, não é?

Se você está alerta e atento, os anúncios não o podem enganar. Claro que, assistindo-os, você pode estar sempre ciente dos produtos mais recentes do mercado, sem dúvida, mas eles não o enganarão.

Você não ficará vulnerável a eles. Você poderá vê-los objetivamente e ignorá-los. Você não sentirá uma atração instantânea e inconsciente em direção a eles. É só quando você permite que sua mente "reativa" seja a autoridade com poder de decisão que você cria dificuldades. Você precisa dissolver a mente reativa e funcionar com sua inteligência, de forma que você esteja atento todo tempo. Claro que a meditação ajudará muito a alcançar isto.

Enquanto por um lado a mídia alimenta sua imaginação, por outro a sociedade tenta suprimi-la. Quanto mais a sociedade tenta reprimir sua imaginação e seus desejos, mais eles crescem, porque a sociedade tenta reprimir os sintomas, sem alcançar a raiz. Quando você simplesmente corta os galhos de uma árvore e deixa suas raízes intactas, o que acontece? A árvore cresce e floresce ainda mais, apenas isso!

De qualquer maneira, durante os anos, colecionamos idéias vindas de todos os tipos de mídia e construímos uma imagem da mulher ou do homem perfeitos. De cada pessoa, selecionamos o melhor nariz, os melhores olhos, a melhor personalidade, e criamos a nossa própria 'pessoa ideal'. Seguimos o método de copiar e colar! Em seu computador, você copia e cola o tempo todo, não é?!

Esta fase dura aproximadamente 7 anos, até que tenhamos 20 ou 21 anos. Nesse ponto, a identificação com a mídia desaparece - mas as idéias já estão enraizadas em nossas mentes. Então uma nova procura começa - encontrar aquela pessoa ideal na vida real. Essa é a procura com a idéia de como nosso 'seria' 'deveria ser'. É aí que começam as expectativas.

Durante os próximos 7 anos, a procura continua. Experimentamos uma pessoa atrás da outra, e nos desapontamos. Algumas pessoas inteligentes entendem depois de um tempo que os sonhos não podem se tornar realidade. Eles são chamados de sonhos exatamente porque não podem se tornar realidade! Mas a maioria das pessoas continua procurando.

Uma pequena história:

Um homem de 90 anos se sentava diariamente na praia de manhã até a noite, observando as pessoas.

Um outro homem que havia notado isto se dirigiu até ele e perguntou: "O que você faz sentado aqui todos os dias?"

O homem mais velho respondeu: "Estou procurando uma mulher para ser minha esposa."

O homem ficou simplesmente chocado com a resposta, e perguntou: "Por que você não procurou quando era mais jovem?"

O outro homem respondeu: "Eu tenho procurado desde que tinha 30 anos".

O homem ficou surpreso e perguntou: "Que tipo de mulher você está procurando?"

Ele respondeu: "Estou procurando a mulher perfeita."

"E você não achou nenhuma?" disse o outro homem.

"Eu achei uma mulher que se encaixava no que eu procurava, mas não deu certo com ela", respondeu o homem mais velho.

O homem perguntou: por quê?

O homem mais velho respondeu: "Ela estava procurando pelo homem perfeito!"

(Risos altos!)

Isto é o que acontece quando tentarmos encontrar alguém que se encaixe perfeitamente na imagem que carregamos dentro de nós.

Mas, após uma longa procura, repentinamente encontramos uma pessoa que parece se encaixar em nossa imagem mental - de longe. A imagem em nossa mente é verde - e a pessoa, a imagem que enxergamos também parece ser verde - e então, tudo é verde! Um par parece ter sido encontrado!

O que acontece neste momento é o que é chamado de 'se apaixonar'. Esta é a ciência por detrás da paixão. Perceba que sempre "caímos de amor", nunca "nos elevamos no amor"! É nada mais que o jogo dos hormônios, mascarado como amor. Porque o que de fato acontece é que, por causa de nossas próprias fortes necessidades e expectativas, vemos as coisas como queremos. Projetamos nossa imagem mental no outro.

Então, de uma forma ou de outra, o mundo é preenchido com verde e música. A vida se torna uma poesia. Enfim, nossa busca terminou! Esta é a fase na qual começamos a escrever poesia, fazer pinturas um do outro e por aí vai.

Contanto que esta distância seja mantida, as coisas acontecem suavemente. Continuamos projetando nossa imaginação um no outro. Mas, lentamente, a pessoa se torna mais íntima, e então sentimos que o que antes vimos como sendo verde não é assim tão verde, apenas um verde pálido. Mas tudo bem; você segue em frente. Depois de um tempo, você se torna ainda mais íntimo, e sente que não é nem mesmo verde pálido, mas de fato um tipo de amarelo.

Mas nesta fase não queremos aceitar que nossa imaginação mostrou ser uma mentira, então começamos a inventar desculpas para a situação. Dizemos a nós mesmos: "A vida é assim mesmo! Nem tudo é perfeito!" e assim por diante. É necessária tremenda coragem, tremenda inteligência para viver com a realidade. Assim, usamos essas desculpas como uma divisória para nos protegermos da realidade.

Por fim, quando nos tornamos íntimos o bastante, descobrimos que não é nem mesmo amarelo, é simplesmente branco! O que está dentro de nós é verde, e o que está fora é branco. Fantasia e Realidade são totalmente diferentes.

Uma pequena história:

Um homem caiu na rua do terceiro andar de um prédio.

Um pedestre correu até ele e perguntou: "Você deve ter se machucado com a queda".

O homem respondeu: "Não. A queda não me feriu; foi a parada súbita que me machucou!"

(Risos!)

Enquanto estamos apenas flertando, enquanto estamos mantendo distância e pouco contato, tudo vai bem; estamos em um mundo de fantasia; não estamos no nível funcional. É só quando o flerte termina e a verdadeira relação começa, quando as distâncias se reduzem e o a convivência aumenta, que começam os problemas!

Quanto mais fantasias você coleciona, mais tempo leva a queda até você bater no chão, e maiores os danos. Quanto menos fantasias você coleciona, menos coisas com que comparar, e menor a dificuldade. Se você não tiver nenhuma fantasia nem imaginação, você imediatamente conhecerá sua alma gêmea. Se você não tiver fantasias, qualquer um com quem você se case se tornará sua alma gêmea.

Precisamos entender que nenhuma pessoa viva consegue se encaixar na imagem que carregamos em nossas mentes, simplesmente porque a imagem não é construída com base na realidade! A imagem é um recorte e colagem de vários lugares de nosso mundo de sonhos! Nenhuma imagem pode ser páreo para a realidade – porque, no fim das contas, é só uma imagem, uma fantasia!

Tudo bem se você colecionar imagens das pessoas da vida real, das pessoas que você vê ao seu redor. Mas você as coleciona da mídia. A própria mídia está sofrendo de luxúria! Como ela pode prover algum tipo de orientação ou alívio a você?

É por isso que, tudo aquilo que costumamos chamar de amor, frequentemente termina em dor. Acabamos nos sentindo enganados, explorados pelo outro. Nosso instinto básico é culpar o outro pelo que aconteceu.

Mas é culpa do outro?

Não! A culpa é sempre sua - porque você esperou algo, e tentou encaixar o outro em sua imaginação! Quem é então o responsável pelo fracasso?

Veja, há alguns casos onde uma pessoa começa a se comportar de uma maneira excêntrica ou irracional. Esses são casos excepcionais, onde você tem que decidir se quer continuar vivendo junto, com esse comportamento, ou não. Você não pode aplicar o que estou dizendo a isso. Exceções sempre existem.

Mas o que estou dizendo é o que está acontecendo de fato em muitas casas, onde ambas as pessoas são normais, e mesmo assim não estão em paz. Mas nunca tentamos olhar o assunto profundamente. Não gostamos de lidar com a verdade! Sempre preferimos varrer as coisas para debaixo de um lindo tapete e caminhar sobre ele, enganando a nós mesmos.

Quando você tem uma ferida, não é mais lógico tratar dela imediatamente e se aliviar? O que acontece se ao invés disso, você cobre a ferida com um escudo dourado e um pano de seda, e acredita que você não tem ferida nenhuma? Seria mera tolice, não é?

Assim, entenda o que estou tentando dizer. Abandone sua imaginação e comece a viver na realidade.

Uma pequena história:

Um homem deu um filhote de cachorro ao amigo, como presente de casamento.

Três meses depois, ele o viu na rua.

"Como está a vida de casado?" perguntou.

"Oh, só algumas pequenas mudanças com o passar do tempo, só isso", respondeu o amigo.

"Que mudanças?" ele perguntou.

"No início, seu filhote de cachorro latia para mim, e minha esposa me trazia o jornal. Agora, minha esposa late para mim, e seu filhote de cachorro me traz o jornal!" respondeu o homem.

(Risos!)

Uma vez que a lua de mel termina, o que acontece? Não é de se espantar que se chame lua de mel, e não sol de mel! A felicidade leva apenas quinze dias para minguar! Eu digo que mesmo que você se case com uma top model, a beleza dela minguará aos seus olhos em apenas 15 dias, porque você já estará fantasiando sobre outras coisas! E você continua fantasiando, porque está na verdade procurando uma realização interior, mas, não sabendo disso, você procura do lado de fora através de várias ilusões.

Uma senhora estava aconselhando sua filha a respeito do casamento: "Escute querida, quando você ama alguém, deveria ser para a vida toda; só então é amor de verdade."

A filha estava escutando o que ela estava dizendo.

A mãe continuou: "siga meus conselhos. Eu sei sobre o que estou falando, minha querida. Afinal de contas, já fui casada três vezes."

(Gargalhadas)

O problema é que todo mundo quer dar conselhos, mas ninguém quer recebê-los! Todo mundo está pronto para dissertar sobre o amor, a imaginação, a fantasia e tudo o mais. Mas quando se trata da própria vida, o que acontece? Ela simplesmente permanece sendo uma outra fantasia, uma imaginação, só isso!

De qualquer maneira, pelo menos neste momento, se aceitamos a realidade, não existe nenhum problema. Mas ficamos quietos? Não! Pegamos os pincéis e tintas, e tentamos pintar o branco de verde! Tentamos mudar a outra pessoa de modo que ela se encaixe em nossa imagem mental. Essa é a coisa mais prejudicial que pode existir em qualquer relação. Tentamos esculpir uns aos outros, do modo que imaginamos que essa pessoa deveria ser. Tentamos possuir o outro e convertê-lo em matéria. Rebaixamos energia a matéria. Aqui começa o problema - a guerra interminável da vida!

Uma pequena história:

Um homem era pintor por profissão.

Ele estava falando para o amigo: "Você sabe que um dia, uma menina entrou aqui com uma amostra de um tipo de preto-azulado, e queria que eu pintasse um modelo de casa modelo com a mesma cor. Eu achei que ia desistir da minha profissão tentando encontrar a cor exata. Nada satisfazia a moça".

O amigo perguntou: "E você conseguiu encontrar a cor?"

Ele respondeu: "Eu tive sorte. Ela recebeu uma ligação no celular, e eu aproveitei para pintar a amostra enquanto ela falava!"

(Risos!)

O dia inteiro, em todas as casas, apenas escute com atenção o marido e a esposa conversando, e você conseguirá ouvi-los tentando moldar um ao outro. Acho que podemos dar de presente de casamento um cinzel e um martelo ao invés da tradicional aliança!

Outra pequena história:

Certa noite, um homem e o amigo estavam bebendo uma xícara de chá juntos.

O homem falou para o amigo: "Estou planejando me divorciar da minha esposa. Ela não me dirigiu uma palavra sequer nos últimos 6 meses."

O amigo disse: "Pense bem antes de tomar qualquer decisão. Você não conseguirá outra esposa assim."

(Gargalhadas)

Na vida, tentamos continuamente corresponder às imagens dentro de nós com a realidade do lado de fora. Nunca acharemos uma correspondência perfeita. Precisamos abandonar essas imagens dentro de nós e então encontraremos infinitas possibilidades!

Se você for solteiro, abandone suas fantasias de forma que você possa escolher sua parceira pelo resto da vida, e não uma parceira de sonhos. Quando escolher uma pessoa, apenas lembre-se de que irá passar a vida inteira com ela, não apenas alguns meses. Não pense nisso apenas como um romance passageiro. É uma coisa para a vida inteira.

Nesse momento, qualquer calça jeans preta ou camiseta azul cairão dentro de seu mundo de fantasia, e você se sentirá atraído. Mas entenda que o preto ou azul desbotarão em apenas seis meses!

Se você já estiver casado, abandone suas fantasias; só então você pode começar uma verdadeira relação com alguém. Se você entra na relação com um cinzel e um martelo, uma relação verdadeira não pode acontecer.

Veja: Quando você usa um cinzel para esculpir o outro, o que acontece é que quando você acha que o trabalho terminou, sua imaginação mudou; tornou-se algo diferente, e assim você tem que cinzelar mais de modo a fazer corresponder à sua imaginação ligeiramente mudada! Este se torna um ciclo sem fim.

Uma relação jamais poderá acontecer enquanto você tiver fantasias. Mesmo que vocês fiquem juntos na mesma casa por vinte e quatro horas, você não olha nos olhos do outro, porque você vive com a fantasia e não com a realidade. Você não vive de fato com a verdadeira pessoa. Você vê a outra pessoa através da sua imaginação, e conclui que sua vida é um castigo de Deus para você.

Se você for solteiro, abandone suas fantasias e seu sangue esfriará; você não ficará sob tortura hormonal. Se você for viúvo, abandone sua imaginação e você não sofrerá a dor da solidão.

Sempre que puder tente evitar que as crianças assistam duetos na televisão. Se elas simplesmente gostam da música e dançam, tudo bem; mas o que elas e eles fazem é interiorizar tudo aquilo que vêem - os duetos, as emoções e tudo mais, é aí que começam os problemas. Tudo isso fica armazenado no chakra Muladhara, o chakra do sexo. Então, basta uma mera sugestão e o Muladhara estará pronto.

A enorme carga de expectativas gera perturbações no chakra Muladhara. É dessa forma que esse chakra é travado. Quando você tenta realizar sua fantasia através de outra pessoa ou assistindo à televisão, quando você tenta impor ou projetar suas expectativas e imaginação sobre outra pessoa, este chakra é travado.

Não tem nada a ver com as condições exteriores da vida. Não tem nada a ver com o chamado celibato. Tem a ver com seu eu interno fragmentado.

O que é celibato?

Celibato nada mais é que não desejar a metade suprimida dentro de você, apenas isso. Se você é um homem, precisa vivenciar tal realização em si mesmo que não sinta mais a falta da sua metade suprimida, da mulher dentro de você. E se você é uma mulher, você é tão suficiente por si só que não olha para fora em busca dessa realização.

Uma vez que tenha alcançado esse estado, você pode viver com ou sem a mulher no mundo exterior. Se ele não for alcançado, mesmo que você se case, continuará sob a tortura dos seus hormônios. Sua tortura hormonal não é nada além de um anseio pela realização que é suposto que você consiga alcançar dentro, não fora.

Quando você alcança essa realização, seja você casado ou não, existe paz em sua mente. É assim que você pode até mesmo ser um celibatário na vida de casado! Esse é o verdadeiro celibato.

Em vez disso, as pessoas fazem de tudo para se tornar celibatárias, e se tornam mais reprimidas e neuróticas.

Sim... vocês todos enxergam o que estou tentando dizer? Alguém quer esclarecer alguma coisa?

Mas Swamiji, nós nem mesmo percebemos que estamos carregando uma imagem dentro de nós...

Sim. Porque nós nunca olhamos para dentro. Vamos a todos os lugares, exceto dentro. Você sabia que até 80% de nossa energia está retida nesse chakra! Esse chakra nem mesmo precisa ser energizado. Precisa simplesmente ser aberto e ativado, e a inundação de energia que flui dele pode transformar sua vida completamente!

Se você olhar profundamente dentro de você, entenderá que está sofrendo porque sempre sente que não há uma falta de correspondência entre o que você vê e o que você quer ver. Esse 'o que você quer ver' é a imagem que você está carregando dentro de si.

Pelo menos de agora em diante, tente observar com atenção o jogo da sua mente em tudo o que você vê. Tente enxergar as cenas como elas são antes que sua mente se intrometa e as julgue. Você verá então como, sutil e continuamente, sua mente está jogando com tudo aquilo que você vê, enquanto o faz acreditar que sempre há algo de errado com o que você vê.

Em Sânscrito, há duas frases que nos ensinam a realidade: Dhrishti Shrishti e Shrishti Dhrishti. Dhrishti Shrishti quer dizer ver o mundo como ele é, aceitá-lo da maneira que vier; receber com boas vindas aquilo que é, como realidade. Shrishti Dhrishti quer dizer ver o mundo como gostaríamos que ele fosse, através de nossas próprias lentes coloridas, através de nossas fantasias. A primeira forma leva a uma vida tranquila, enquanto a segunda leva ao sofrimento.

Uma pequena história:

Certa vez um homem veio até mim e disse: "Swamiji, somos apenas duas pessoas em nossa casa, minha esposa e eu. Mesmo assim não temos paz!"

Eu falei: "Quem lhe disse que só há duas pessoas em sua casa? Existem quatro pessoas." O homem ficou simplesmente chocado.

Eu lhe falei: "Existem você, sua mulher interna, sua esposa, e o homem interno dela! É por isso que eu digo que vocês são quatro pessoas. Simplesmente aprenda a abandonar o homem e a mulher internos - e veja a mudança que acontecerá em sua casa!"

O homem foi embora silenciosamente. Sim...

Swamiji, nós também sofremos perturbações em outras relações, como entre pais e filhos...

Sim, em qualquer relação há expectativas. Não acho que tenhamos nenhuma relação sem expectativas.

Os pais tentam moldar as crianças, e as crianças tentam o mesmo com os pais. Os pais tentam realizar seus desejos reprimidos através dos filhos. Se você analisar profundamente a coisa por completo, entenderá que o que estou dizendo é a verdade. Os pais sonham que os filhos se tornem médicos ou engenheiros. Por que não perguntar à criança o que ela quer ser, e então sonhar realizar *isso*? Isso ajudaria seu filho imensamente.

No dia em que seu filho começa a argumentar com você, *nesse* dia ele se tornou um homem. Você tem que lidar muito cuidadosamente com ele. Passe bastante tempo com ele, fale com ele, seja um bom amigo, e descubra o que ele realmente quer fazer da vida. Guie seu filho com profundo amor e confiança. Então, transforme a ambição dele na sua realidade e o ajude a alcançá-la.

Tantas crianças me dizem: "Meu pai quer que eu seja médico, ou Meu pai quer que eu seja advogado." Claro que, se a criança não consegue decidir sozinha, e se ela lhe pede que lhe diga o que fazer, você pode dizer a ela o que ela poderia fazer com base em sua observação de seus talentos e capacidades.

Você pode sugerir sempre, mas nunca a force a nada. Além disso, faça a criança entender que você está lhe dando liberdade e maturidade ao fazer isso, e deixe claro para ela que não pode existir nenhum culpado no fim do processo. Ela precisa entender isto claramente.

Veja, sempre carregamos nosso cinzel, e ficamos tentando cinzelar nossos parentes, amigos - até mesmo estranhos - de acordo com nossa própria imaginação. E eles também estão carregando os próprios cinzéis, e tentarão utilizá-los em você! Que violência!

Como lição de casa de hoje, quero que você escreva suas idéias a respeito de como devem ser um marido perfeito, uma esposa perfeita, um pai perfeito, uma mãe perfeita, um filho perfeito e um amigo perfeito. Escolha cinco relacionamentos relevantes para você, e tome nota. Faça isso honestamente. Tenho certeza que você descobrirá, nas profundezas do seu inconsciente, que todas as suas idéias são tiradas da mídia.

Você assiste a um seriado de TV e começa a gostar de um determinado personagem. O personagem se torna uma realidade sólida para você. Você inconscientemente começa a esperar aquele determinado tipo de comportamento das pessoas relacionadas a você na vida real.

Veja: As pessoas carregam em suas mentes até mesmo a imagem do "guru ideal" . Geralmente é a imagem de um homem velho, com cabelo grisalho e uma barba enorme - o que você vê em livros e seriados de TV! E quando elas me vêem, não conseguem aceitar que uma pessoa tão jovem possa ser um verdadeiro Mestre! Dessa forma eu também enfrento a mesma dificuldade. Tenho que tornar as pessoas livres de suas expectativas sobre o Guru antes que elas me aceitem!

Mas Swamiji, às vezes, sentimos que precisamos cinzelar... Como quando estamos lidando com os empregados no trabalho. O que fazer?

Cinzele conscientemente. Esteja atento ao que você faz - então você não fará mais que o necessário. Veja se suas expectativas sobre seus empregados são realistas. Verifique se existe uma solução alternativa. Só tente moldar a outra pessoa quando for absolutamente necessário.

Qualquer que seja o poder que tenha sido dado a você, aprenda a usá-lo com consciência! Até mesmo a raiva e a luxúria são grandes energias dadas a você por Deus. Quando você tem respeito por essas energias, não as desperdiça ou abusa delas.

Alguma vez abusamos do dinheiro? Você nunca abusa do dinheiro, porque você o respeita. Se uma pessoa faz um trabalho que vale dez rúpias, você paga um centavo a mais por isso? Mas em se tratando da raiva, você sempre 'paga a mais'. Se uma pessoa comete um erro que vale "dez rúpias de raiva", você sempre paga com cinquenta rúpias de raiva! Não É? Por quê? É porque você usa sua raiva inconscientemente, não conscientemente. Se você usar sua raiva conscientemente, ela pagará justamente e você não se sentirá culpado por isso, eu lhe asseguro.

Você nunca deve ficar perturbado por sua própria raiva. Se você fica perturbado, significa que você não atravessou a raiva com consciência; você permitiu que a raiva o possuísse. Esta é a balança para medir se você usou raiva corretamente!

Uma pequena história:

Um sadhu - um mendigo - estava atravessando uma aldeia, quando recebeu uma reclamação dos aldeões sobre uma cobra que os estava aterrorizando.

O sadhu era conhecido pelo poder de se comunicar com os animais, assim eles lhe imploraram que convencesse a cobra a poupar os aldeões.

Então o sadhu falou com a cobra, que prometeu não morder mais nenhum dos aldeões.

Alguns meses depois, o sadhu estava atravessando a mesma aldeia quando viu a cobra, machucada e quase morta.

"O que aconteceu a você? Por que você está ferida?" Perguntou o sadhu.

A cobra chorou: "Oh sadhu! É que você me fez prometer nunca mais morder os aldeões! Eu mantive minha promessa desde então. Mas os aldeões, que antes tinham medo de mim, confundiram minha docilidade com fraqueza. Vendo que eu não mordo, eles começaram a me torturar todos os dias. Veja a que estado eu fui reduzida!"

O sadhu respondeu: "Meu pobre e tolo amigo! Eu só lhe pedi que não mordesse as pessoas. Eu lhe pedi que não mostrasse as presas para elas?"

Você precisa usar raiva do jeito certo, na quantidade certa. Raiva é uma tremenda energia se soubermos usá-la adequadamente.

O conhecimento sobre a raiva diminui a raiva.

Muitas pessoas vêm a mim e me dizem: "*Swamiji, eu amo muito minha esposa, é por isso que eu quero que ela mude para melhor! É por isso que eu brigo com ela.*"

Eu lhes digo: "Você não ama sua esposa, você ama a imagem que carrega na sua mente."

Você ama a imagem, e sempre que sua esposa age como você espera que ela aja, você a ama. Seu amor na realidade não é pela sua esposa, é pela sua imagem mental. Se você realmente amasse sua esposa, mudaria sua imagem para que ela se encaixasse na sua

esposa, mas se você ama a imagem, então você tenta mudar sua esposa para ajustá-la à sua imagem.

A maioria de nós ama nossas imagens. Esta é a verdade. Este é o começo do desassossego em nossas casas. Este é o começo de uma guerra íntima! Honestamente eu lhe digo, amantes são inimigos íntimos. Eles são íntimos, mas constantemente em guarda. Eles sempre estão tentando dominar um ao outro. Há uma inimizade íntima entre eles, à qual eles chamam de intimidade. A verdadeira intimidade é quando você está totalmente à vontade com o outro. Isso é a verdadeira intimidade.

Swamiji, o que você está dizendo é que nós deveríamos aceitar a outra pessoa, com todas as suas falhas?

Não!

Até mesmo a palavra *aceitar* carrega um sentimento de condenação. Quando você diz "com todas as suas falhas", é como uma reclamação silenciosa. É como dizer: "O que fazer, temos que conviver com isso." Não! Eu lhe digo, dê boas-vindas à outra pessoa em sua vida, exatamente como ela for. Há uma diferença entre aceitar e dar boas-vindas. Aceitar é como fazer um acordo. Dar as boas-vindas é abrir seu Ser para a outra pessoa sem nenhuma expectativa, incondicionalmente.

Lembre-se: Toda a criação é um presente da Existência para você. Receba-o com graça e humildade. Quando você faz isso, a tremenda energia do chakra Muladhara se torna disponível para você. Despertar este chakra é tocar uma fonte eterna de energia. A tremenda energia que está nesse momento presa em sua imaginação, expectativa e ganância, pode se tornar disponível para a criatividade, para os negócios, para a vida, para a realidade!

Não só isso, você verá sua casa se transformar num kshetra - um santuário da paz. Nossas casas deveriam ser dharmakshetras - moradas da retidão, mas elas se tornaram kurukshetras - moradas da guerra! Eu estou certo? E por que elas se tornaram moradas da guerra? Porque estamos cinzelando os seres humanos. Se cinzelarmos ídolos ou madeira, podemos construir lindas estátuas, linda mobília, mas se cinzelamos os seres humanos, só haverá trauma.

Um homem me perguntou: *"Swamiji por favor, pode me dizer uma maneira de estabelecer uma conexão com o Devi de dezoito mãos?"*

Eu disse: "Primeiro, tente estabelecer uma conexão com sua esposa de duas mãos, e depois veremos como estabelecer uma conexão com o Devi de dezoito mãos!"

(Risos!)

Outro homem veio a mim e pediu as bênçãos para o divórcio.

Eu disse que daria bênçãos para o casamento, mas não para o divórcio.

Eu perguntei qual era o problema e se eu podia ajudar.

Ele me disse: "Swamiji, hoje de manhã eu pedi café. Ela trouxe o café com tanta pressa que o derramou nas minhas roupas."

Eu fiquei chocado, e disse que o incidente era muito trivial para pedir o divórcio.

Ele disse: "Swamiji, você não sabe, hoje ela derramou café, amanhã ela vai derramar ácido."

Eu fiquei realmente chocado. Eu disse: "Ayyah, por que você quer passar do café para o ácido sem o menor motivo? Tudo que ela fez foi derramar um pouco de café com um pouco de raiva e pressa e, em todo caso, vai ser ela quem vai lavar as suas roupas!"

Ele continuou: "*Swamiji, durante nosso casamento, realizamos uma cerimônia onde nós dois tínhamos de enfiar a mão em três panelas cheias de água e procurar por um anel que havia sido escondido em uma delas. Já naquela época ela me arranhou com as unhas!*"

(Risos!)

Para diminuir a distância entre o casal, são realizadas pequenas brincadeiras como essa durante os casamentos indianos. O homem tinha tomado nota por dez anos desses incidentes triviais!

Eu disse a ele: "Ayyah, se você quase mantém um registro policial, como é possível a alguém viver com você!"

Veja: Há duas coisas que fazemos. A primeira é reunir argumentos e formar uma opinião, enquanto a segunda é formar uma opinião e só então reunir argumentos que a apoiem. A segunda opção é o que estamos fazendo 99% do tempo.

Veja, quantas coisas acontecem ao nosso redor. Mas só registramos o que queremos registrar, nunca o que realmente está acontecendo. Por causa disto, você perde a realidade. A realidade existe continuamente, mas você vê o que quer ver. No casamento, dentro dos primeiros poucos meses, o homem ou a mulher formam uma opinião sobre o outro e, daí em diante, o que quer que o outro faça, ela ou ele enxergam do ponto de vista da opinião formada. Eles procuram e reúnem argumentos que mantenham suas opiniões.

É por isso que, se você decide que sua esposa é uma tola, ela sempre parecerá uma tola para você. Se você decide que seu marido é do tipo que a controla, ele sempre parecerá daquele modo a você, o que quer que ele possa fazer.

Se você fizer isto, você nunca poderá enxergar os verdadeiros aspectos do seu cônjuge; você só enxergará aqueles aspectos que alimentam suas opiniões. É como quando você está com fome, só restaurantes chamam sua atenção na rua. Antes de matar um cachorro o que fazemos? Nós dizemos que ele está louco e só então o matamos.

Abandone esta atitude. Você começará a enxergar certo frescor em toda pessoa e coisa que encontrar.

Uma pequena história:

Um homem entrou em uma delegacia de polícia para reclamar que a esposa dele estava desaparecida havia três horas.

O policial perguntou: "Você poderia me dar os detalhes a respeito dela como peso, altura etc.?"

O homem disse: "Ah! Eu não sei."

O policial perguntou: "O que ela estava usando quando saiu de casa?"

O homem disse: "Eu não notei, Senhor. Mas espere, ela levou o cachorro junto com ela. Isso eu sei."

O policial perguntou: "Que cachorro é?"

O homem respondeu: "Um da raça dálmata com manchas cinza em vez de pretas; ele pesa 25 quilos e tem o rabo todo branco, sem manchas; ele usa uma coleira marrom com uma corrente prateada. O nome dele é Mancha."

O policial disse: "Isso basta. Nós os encontraremos!"

(Risos!)

Marido e mulher vivem entre si com certo frescor por alguns meses depois do casamento. Nesses poucos meses, eles formam opiniões a respeito um do outro. Depois disso, eles nunca mais se relacionam entre si. Eles não vêem realmente a outra pessoa. Eles apenas se relacionam com suas opiniões.

O marido se relaciona com as opiniões que formou sobre a esposa, e a esposa se relaciona com as opiniões que formou sobre o marido. O marido verdadeiro e a esposa verdadeira são diferentes! Eles novamente se tornam quatro pessoas numa casa.

Simplesmente faça uma análise sincera: Quanto tempo se passou desde que você olhou nos olhos de seu marido ou esposa para falar com ele ou ela, pela última vez? Muito tempo, tenho certeza. E sentimos que aqueles foram dias dourados, e que agora a vida se tornou enfadonha. É sua atitude que a torna enfadonha.

Você não dá absolutamente nenhum espaço para as pessoas evoluírem. Você está com tanta pressa de classificá-las! Você não leva em consideração nada de novo que elas façam. Você nem mesmo enxerga sua esposa ou seu marido depois de alguns anos de casamento, porque você é feliz se relacionando com a imagem que criou dele ou dela.

O que acontece então? Você termina como este homem que não tinha a menor noção da descrição da própria esposa! Não saber os pormenores da própria esposa é um problema muito superficial. O conceito vai mais fundo que isso. Você na verdade ignora completamente a pessoa que está vivendo com você. Você simplesmente vive com a sua idéia sobre a pessoa.

Por apenas 24 horas, decida que você olhará para sua esposa ou marido como se os estivesse vendo pela primeira vez. Receba todas as suas palavras e ações com frescor e inocência, sem tirar conclusões precipitadas. Sinta amor em você em relação a ela. Mesmo que ela diga coisas que o provoquem, ouça essas frases com consciência e responda de uma maneira tranqüila e amorosa, em vez da habitual discussão. Você verá que está na verdade abrindo novos caminhos para ambos; você está dando aos dois um novo espaço para crescer.

Repentinamente, você perceberá que desde o princípio foi a sua atitude que fez as coisas parecerem miseráveis. Claro que, você poderia dizer que a esposa também tem que ser recíproca. Mas eu lhe digo: Você tem o poder de transformar a si mesmo e aos outros. Com apenas uma mudança em seu padrão mental, você pode fazer muito. Quando você decidir mudar, sua esposa automaticamente também mudará.

Uma pequena história:

Um dia, um homem estava passando por um cemitério quando ouviu um choro alto. Ele se sentiu obrigado a parar e ver se podia ajudar. Ele entrou e viu um homem que chorava copiosamente perto de uma lápide.

Ele dizia repetidamente: "Por que você teve de ir? Por que você teve de ir?"

O primeiro homem se sentiu muito triste com aquele sofrimento, assim chegou perto e perguntou: "Senhor, eu sinto muito, era sua esposa?"

O homem respondeu: "Não. Era o primeiro marido dela."

(Gargalhadas!)

Os relacionamentos terminam sendo um trauma por causa da total falta de correspondência entre a própria imaginação e a realidade. Pior ainda, as pessoas passam de um relacionamento a outro achando que o próximo vai corresponder à sua imaginação. Elas passam algum tempo até descobrirem que lá também está faltando

algo, e passam para o próximo. Nunca ocorre a elas que a falta se deve à sua própria imaginação, e que não há nada de errado com a outra pessoa.

Elas estão de tal maneira confortáveis no mundo da imaginação, que para elas a realidade se parece com a imaginação! Este é o ponto onde começam nossos problemas. No dia em que começarmos a viver no presente, nesse dia começaremos a vivenciar a felicidade; nesse dia descobriremos que estávamos desde o princípio sob doses pesadas de imaginação.

Está ficando cada dia mais difícil para os jovens tolerarem uns aos outros, e os casamentos se desfazem muito facilmente. É uma pena ver essas coisas acontecendo. Um despertar se faz necessário agora. Só uma compreensão profunda poderá provocar esse despertar.

Estamos todos prontos para apontar nossos dedos para o outro quando se trata de relacionamento. Esquecemos-nos que são necessárias duas mãos para bater palmas e fazer barulho. Quando você trabalha em si mesmo, pode tornar as coisas melhores para si e para outros. Não se preocupe sobre se outra pessoa também precisar mudar.

Se você ler todas as histórias de amor escritas até hoje, em nenhuma delas o homem e a mulher ficaram a sós em tempo integral, na verdade.

Em uma história sobre eternos amantes, escrita por Rabindranath Tagore, o herói e heroína decidem viver como eternos amantes, um de cada lado do rio Ganga. Uma vez por semana eles atravessam de barco, se encontram, e voltam.

Fazendo assim, obviamente eles estarão em paz durante o tempo em que estiverem juntos. Toda vez que se encontrarem, haverá um frescor no ar porque eles sabem que só ficarão juntos durante algumas horas; o momento se torna precioso!

Todos os eternos amantes, sejam eles Romeu e Julieta, ou Laila e Majnu, ou Ambikapathi e Amaravathi, nunca realmente viveram juntos! Se eles tivessem vivido juntos, seu amor eterno teria de ser recontado!

O problema é que a vida não tem trilha sonora! Quando você assiste histórias de amor na televisão, todas elas têm uma trilha sonora, e assim você entra facilmente em um mundo de fantasia. A música tem o poder de derreter você e o levar a um estado vulnerável. Todas as cenas que você vê, especialmente as cenas de amor, têm uma música de fundo. Você gosta tanto por causa da música de fundo. Você fica completamente hipnotizado pela atmosfera criada pela televisão.

Na vida real, você procura por aquela música e não a encontra! Escrever poesia a partir da imaginação é diferente de escrever poesia a partir da visualização. A primeira é simplesmente imaginação; é como tentar alcançar o céu. A segunda é real.

Lembre-se: Seu marido ou sua esposa é uma criação de Deus. Uma criação sua não pode competir com a criação de Deus! A criação dele sempre irá ganhar!

Hoje em dia, existe uma quantidade muito grande de pornografia, fantasia, sonhos e perversão na sociedade. As pessoas começaram a procurar por outros substitutos pobres para realizar suas fantasias. A pornografia não consegue realizar a vida sexual; só cria mais fantasias e perversão. Mas há uma grande compulsão por fantasiar. Entenda uma coisa: A menos que você seja fraco e pouco inteligente, nada se torna uma compulsão. Quando você se torna inteligente, pode abandonar qualquer coisa.

Sim...

(Uma senhora compartilha as opiniões dela) Swamiji, você nos pede que sejamos como somos. Mas como podemos viver na sociedade da maneira exata que somos? Penso que temos de mudar de acordo com a família, a sociedade.

Sim, todo mundo enfrenta este problema em um nível prático. Você diz: "Swamiji, eu tenho que agir de acordo com o outro." Eu lhe pergunto, por que também não ter certeza de que o outro age de acordo com você? Verdade; na sociedade temos de ser dependentes uns dos outros. Não existe outra maneira. Mas deixe seus limites bem claros.

Seja independentemente dependente!

Deixe bem claro qual é seu espaço e qual é o espaço do outro. Tente o melhor que possa enriquecer sua própria vida, sem perturbar o outro.

Claro que eu não posso oferecer uma solução simples... se eu pudesse lhes dar um mantra que resolvesse todos os problemas entre marido e mulher, eu seria o homem mais popular do mundo!

(Gargalhadas e aplausos!)

Swamiji... o Muladhara chakra da outra pessoa não pode ser aberto, de forma que ela abandone suas expectativas?

(Risos de Swamiji!) Como você fará isso? Você só pode ter certeza de que as suas próprias expectativas são abandonadas - de forma que, de quatro pessoas que compartilham uma casa, você passe pelo menos para três!

Como mudar a outra pessoa...? Hoje em dia os conselheiros de casamentos sugerem até mesmo hipnose! Eu acho que é interferência total na liberdade da outra pessoa. Está completamente errado.

Outro dia eu li sobre um caso onde uma mulher queria diminuir o nível de raiva do marido. Você deve ter lido a respeito- a Universidade de Chicago está efetuando uma pesquisa onde eles implantam eletrodos no cérebro de uma pessoa, e conseguem controlar completamente a raiva!

Quando eles pediram voluntários para a pesquisa, parece que centenas de mulheres forçaram os maridos a participar!

(Risos!)

Depois da experiência, 72 mulheres - isto é um fato - 72 mulheres voltaram e pediram à universidade: "Por favor, removam os eletrodos. Eu quero meu marido de volta! Eu quero meu marido zangado de volta!"

Elas dizem: "A vida perdeu a graça! A menos que discutamos, não existe nenhuma interação. Ele não presta nenhuma atenção a mim!"

Todo mundo precisa de atenção! Os psicólogos comportamentais dizem que um homem normal pode sobreviver sem comida por até 90 dias, mas sem atenção dos outros, só por 14 dias! Ele começará a ficar insano.

O que aconteceu foi, nós nos esquecemos de como amar uns aos outros, nos importarmos uns com os outros. O amor é uma linguagem esquecida! Assim, a única interação e atenção que podemos esperar ter é brigar uns com os outros!

Eu acho que mesmo as pessoas que estão aqui sentadas reclamando que seus maridos ou esposas não são espiritualizados – se seus esposos se tornarem espiritualizados, essas pessoas podem voltar aqui e reclamar que querem seus antigos esposos de volta!

(Risos e protestos da platéia!)

Certo! Você diz que você é diferente! Vamos ver!

A coisa mais bonita sobre o Muladhara chakra é que, se esse chakra for aberto, você verá que 50% dos seus problemas terão desaparecido! Esse chakra administra mais de 50% da sua vida. No que quer que você faça, você encontrará um vestígio desse chakra! Até mesmo na sua assinatura, você encontrará um vestígio desse chakra! Quando o Muladhara chakra for ativado, até sua assinatura parecerá diferente. Se você colher uma flor, o modo como você o fará será diferente.

Há um grupo de santos de Tamil chamados Nayanars. Há uma canção que fala sobre eles, que quando eles arrancam uma flor, a árvore não sente dor! O que queremos dizer com isso? Você se torna muito sensível e amoroso quando esse chakra é aberto. Quando a energia desse chakra é transformada, ela irá transbordar de você na forma de amor!

Sexo é carbono, amor é diamante. Sexo é lama, amor é o lótus que floresce na lama. É a mesma substância - a única coisa é que você deveria saber como processá-la. Simplesmente abandone suas expectativas, e você encontrará uma tremenda energia.

Hoje eu quero que todos vocês tentem esta técnica quando forem para casa:

Sente-se e concentre-se em seu Muladhara chakra. Se você notar, seu Muladhara chakra está constantemente contraído.

Por cinco minutos, mentalmente perdoe seu marido ou esposa por qualquer coisa de errado que eles tenham feito. Realmente os perdoe; vá até a raiz e abandone o ressentimento. Faça totalmente. Simplesmente os aceite como eles são. Dê a eles seu amor mais profundo.

Depois de apenas cinco minutos, você verá que o Muladhara chakra está totalmente relaxado.

Se apenas cinco minutos podem produzir este resultado, imagine só o que acontecerá se você mudar sua atitude por completo! Que tremendo fluxo de energia você experimentará!

A maneira que você está vivendo agora é como se você tivesse cem mil em dinheiro, mas você tivesse escondido noventa mil em algum lugar onde você não consegue recuperar. Você tenta administrar sua vida inteira com os restantes dez mil. Naturalmente você achará que você é pobre!

Da mesma maneira, toda nossa energia foi investida incorretamente, foi travada nesse chakra - na raiva, no sexo e diversas outras coisas. Não temos energia suficiente nem sequer para nosso dia a dia! Uma vez que esse chakra seja destravado, sua vida ficará rica. Você poderá pensar melhor, entender melhor, planejar melhor. Você sentirá esta energia conscientemente trabalhando em você. Uma dimensão nova se abrirá, uma que você jamais havia experimentado. Você perceberá que seu marido, sua esposa, e todos os outros são na verdade seres espirituais!

Entenda: Céu e inferno não são lugares geográficos. Você não os pode localizar num mapa. Eles só existem psicologicamente. É sua escolha transformar sua vida em céu ou inferno. Quando você está cheio de expectativas, está carregando seu próprio inferno dentro de sua cabeça! Assim, onde quer que você vá, verá que seu pacote pessoal do inferno viaja com você! Como uma trupe de circo que leva e monta suas barracas em todos os lugares para onde viaja, você também está carregando o inferno e vivendo nele onde quer que você vá. Não há como fugir. E quando duas pessoas se encontram, há uma grande colisão de infernos, não de sinos!

Por que você quer continuar levando essa carga com você?

Simplesmente a abandone!

Simplesmente pense em toda a energia que você desperdiça tentando cinzelar a outra pessoa para fazê-la se encaixar nas suas expectativas. Não é muito mais fácil simplesmente abandonar o cinzel? Se você canalizar apenas 10% dessa energia para meditação, sua vida pode se transformar em verdadeiro viver.

Viver é 'vida conduzida com consciência, com liberdade.'

Nós temos uma escolha!

Nós temos a chance de nos tornarmos Conscientes!

Agora, a decisão é sua.

Sim...alguma pergunta?

Swamiji, como abandonar a luxúria e nutrir o amor?

Sim...vocês finalmente chegaram ao ponto...

A luxúria, assim como a raiva, é uma tremenda energia. De fato, até que chegue o momento em que você entenda o que é a luxúria e como ela pode ser transformada, qualquer ato seu é carregado de luxúria. Até mesmo apanhar uma caneta é luxurioso; mesmo se você estiver acariciando uma criança pequena, é luxurioso; há certa natureza animal nisto porque sua energia ainda é 'básica' e não se transformou em energia mais alta.

Assim como o conhecimento sobre a raiva reduz a raiva, assim também o conhecimento sobre a luxúria reduz a luxúria, porque ambas são a mesma energia! O problema com a luxúria e o sexo é que ele foi aumentado e imaginamos ser muito mais do que é. Por causa da repressão, parece ser muito mais do que realmente é. Aí começa todo o problema. Foi contaminado em grande parte pela mídia.

E quando sua luxúria não é aceita pelo outro, se torna raiva contra aquela pessoa. É por isso que você vê notícias no jornal sobre meninos adolescentes que jogam ácido no rosto de meninas que os rejeitaram.

Veja, primeiro: A sociedade sempre fez divisões como humanos inferiores e humanos superiores. Dizemos que alguém com paixão é um humano inferior; dizemos que alguém com luxúria é um humano inferior. Não existe inferior nem superior; uma transformação tem que acontecer, só isso.

As pessoas que andam por aí estabelecendo esses padrões morais simplesmente são as pessoas que fingem ser moralistas. Atrás de cada uma delas, há muita luxúria e paixão escondidas. Elas têm medo ou culpa de enfrentar esses sentimentos, e assim se passam por moralistas. Elas são as que estabelecem os padrões de "superior e inferior" e causam toda a miséria na sociedade.

Simplesmente entenda que não existe superior nem inferior. No momento em que você pensa que você é inferior, começa a lutar com aquele sentimento, e fica muito difícil você superá-lo; fica muito difícil para a transformação acontecer.

Qualquer coisa a que você resiste, persiste. Simplesmente permita que sua Consciência se transforme, e acontecerá. Simplesmente jogue consciência sobre si mesmo e você se transformará. Nunca analise; a análise só o dividirá. O dividirá em duas metades que continuarão lutando entre si. A sociedade sempre tenta dividir você.

Análise é para cientistas e investigadores, não para crescimento espiritual. Você está tão acostumado com análise e dissecação que não consegue abandoná-las nunca. Quando as pessoas tentarem impor sentimentos de inferioridade e superioridade a você, lembre-se: Cada um de nós é parte da Existência, e ninguém é inferior ou superior a ninguém. É só quando você se esquece desta verdade que você usa essas palavras.

Respondendo a sua pergunta sobre luxúria, primeiro entenda: só pode existir Amor, nunca Luxúria. Esta é a Verdade. A luxúria é resultado de profunda ignorância.

O processo de transformar luxúria em amor é um processo alquímico. Alquimia é a ciência de transformar um metal de base em um metal mais alto. Da mesma forma, a transformação de nossa emoção básica, que é a luxúria, na emoção mais alta de que somos capazes, que é o amor, é um processo alquímico. É a alquimia suprema.

Vou contar algo que de fato aconteceu a mim quando estava vagando nos Himalaias:

Nos Himalaias, eu ia simplesmente a qualquer lugar que tivesse vontade. Meus pertences eram muito poucos, eu vagava e à noite dormia em qualquer lugar. Eu conheci muitos sábios durante aquele período.

Em uma dessas ocasiões, conheci um sábio, pobremente vestido, com cabelos emaranhados e uma expressão feroz. Ele era um Naga Baba, pertencia ao secto de sábios Naga.

De alguma forma me senti atraído por ele, e me aproximei.

Naquela época eu não sabia falar Hindi muito bem, mas consegui falar algumas coisas com ele. Eu já estava com ele havia alguns dias.

Ele passava o dia todo fumando seu hookah. Eu o estava observando e fiquei pasmo com o que ele estava fazendo.

Ele jogava duas moedas de cobre no hookah dele, fumava durante algum tempo, esvaziava o cachimbo, e duas moedas de ouro caíam lá de dentro!

Ele ia até o mercado, vendia as duas moedas de ouro, comprava mais moedas de cobre e repetia o processo!

Eu perguntei a ele como aquilo acontecia.

Ele não respondeu e simplesmente me deu o cachimbo. De alguma maneira, o cheiro do tabaco e do álcool nunca se afinaram com meu organismo, e eu imediatamente dei alguns passos para trás.

Eu disse a ele que tinha vindo para os Himalaias buscando meditação e iluminação, e que não estava interessado em fumar nem em moedas de ouro.

Ele olhou para mim e falou pela primeira vez em Tamil: "Angam pazhuthaal thangam pazhukkum" que significa: Quando seu Ser amadurecer, o Ouro amadurecerá.

Eu fiquei sem palavras.

De um jeito brincalhão, ele começou a soprar anéis de fumaça no meu rosto.

Eu fiquei em êxtase profundo por três dias depois disso.

Transformar cobre em ouro é um processo alquímico. É um processo de alquimia do mundo exterior. A alquimia do mundo interior está em transformar nossas energias básicas em energias espirituais mais altas. Quando você dominar a arte de transformar suas energias básicas em energias espirituais, você poderá transformar cobre em ouro, não é nada demais. Quando você domina o processo da alquimia interna, a alquimia externa simplesmente não significa nada. Ela é só brincadeira de criança em suas mãos.

Eu só narrei este incidente para fazer você entender o conceito da alquimia, e não para você buscar alquimia no mundo externo! Entenda isso. A alquimia do mundo exterior é ordinária. A alquimia do mundo interior é o que faz de você um verdadeiro Mestre.

O que de fato acontece no processo da alquimia dos metais? Primeiro, as impurezas do metal básico são removidas, e então alguns componentes são adicionados e passados por um processo. Ao término, o metal básico se torna um metal mais alto.

Nossas emoções animais têm de ser transformadas em emoções Divinas. Todos nós temos a luxúria, que é uma emoção animal. Mais uma coisa: Pelo menos os animais têm luxúria pura. Eles simplesmente se esquecem do mundo inteiro quando estão tendo uma relação. Mas para nós, nem mesmo nossa luxúria é pura. Está presente o tempo todo com sentimentos de culpa e desejo.

Ou nossos condicionamentos do passado nos fazem sentir culpados e nos fazem retroceder, ou um intenso desejo de continuar no futuro nos faz ceder, apenas para nos sentirmos culpados novamente. É um ciclo vicioso de empurra e puxa cujo resultado é a contaminação da luxúria; ela não é pura.

Se você notar, no momento em que você realiza sua imaginação, você é tomado pela culpa. É por isso que o sexo faz sentir-se culpado. A família, inicialmente, incute o sentimento de culpa em você quando você ainda é uma criança. Então, você domina a arte de criar culpa por si mesmo!

Entenda, antes, a culpa. Qualquer um que quer ter controle sobre você, primeiro incute a culpa em você. Eles o fazem sentir que você é inferior de alguma forma. Então, automaticamente, você segue o que eles estão dizendo.

O homem só sabe controlar através da culpa. Eu lhe digo, regras funcionam para crianças. É bom começar com regras. Mas é importante que você cresça e seja conduzido por sua própria inteligência. Quando você integra sua personalidade, não pode ser inculcida culpa em você. Na verdade, não é o próprio incidente que causa culpa em você. É o efeito do incidente que causa a culpa em você.

As pessoas cegamente passam regras de uma geração à outra, e com isso é passada também a culpa. Como uma coroa, é passada a culpa - o avô para o pai, do pai para o filho, do filho para o neto, e assim por diante.

Todos os produtos de beleza lhe dizem repetidamente que você não é bom o bastante. Você começa a se sentir culpado por seu próprio corpo inadequado. O que você faz? Sai para comprar os produtos e os utiliza. Você fica automaticamente sob o controle deles. Uma vez que você os usa, você é tomado por mais um sentimento de culpa - 'eu criei todos esses problemas por causa disso?' No momento em que você alcança algo, o primeiro sentimento que surge é a culpa.

Voltando à cobiça, sua fantasia e imaginação mantêm você imerso em um ciclo improdutivo. Você cria uma camada cerebral sólida com toda a imaginação reunida a partir de tudo aquilo que você vê na televisão, internet, livros e assim por diante. Você vive mentalmente nessa camada todo tempo. Mesmo quando você está num relacionamento, você está se relacionando com essa camada; você não está se relacionando com sua esposa ou marido verdadeiros. A esposa ou o marido verdadeiros se tornam um substituto pobre para as imagens na sua mente. Sua luxúria é então contaminada.

Quando você se vicia nisso, fica preso em um ciclo vicioso, e é por isso que você não se aprofunda nele, e em algum momento o abandona, mas entra nele repetidas vezes com mais e mais desejos. Se você se aprofundar nele, você florescerá para fora dele!

É por isso que, antigamente, as pessoas conseguiam abandonar a luxúria aos 40. Elas não tinham imagens tão complicadas dentro de si. Elas se relacionavam diretamente com o marido ou com a esposa. É por isso que eles floresciam cedo. Elas podiam se aprofundar mais na luxúria e sair dela. A luxúria simplesmente as abandonava, elas não tinham que abandoná-la.

Nos casamentos indianos, há um verso bonito que os padres fazem o casal recitar. A esposa fala para o marido: "Que você seja meu 11º filho", e o marido fala para a esposa, "Que você seja minha 11ª filha." Significa que, no 11º ano de matrimônio, eles olharão um para o outro como um filho ou uma filha; o relacionamento terá sofrido uma transformação.

Quando você vê seus filhos, você é tomado por muita felicidade, não é? Seu relacionamento com sua esposa ou o marido terá sofrido tanta transformação que você sentirá essa mesma felicidade quando os vir. O marido se tornará um filho para a mulher, e a esposa se tornará uma filha para o homem.

Quando você não tem uma compreensão clara de sua imaginação, você sofre. Entender é a chave para sair dela. Se você souber viver sem sofrer, está levando uma vida espiritual. Se você não souber evitar o sofrimento, está vivendo uma vida material. Há só 2 tipos de vida - vida com entendimento, e vida sem entendimento; vida de Buddha e vida de um buddhu!

Você está confuso a respeito de seus desejos e fantasias, e é por isso que você não está contente em nenhum lugar em que esteja. Quando você se senta num tapete no chão, não está contente porque está pensando numa cadeira. Quando você consegue a cadeira, está pensando em um trono. Quando você consegue o trono, perde a capacidade de desfrutá-lo! Você entende o que eu estou tentando dizer?

Se sua luxúria for pura, sem nenhum sentimento de culpa ou desejo, você se aprofundará nela sem qualquer culpa ou imaginação, e florescerá. É só quando sua camada cerebral começa a funcionar que você começa a trazer sua imaginação e fantasia, e não floresce a partir da luxúria.

Abandone sua camada cerebral e comece a sentir amor pelo seu próprio corpo, assim como pelo corpo do outro. O êxtase está continuamente ocorrendo dentro de seu corpo, mas você não está permitindo que ele venha à tona porque está preso em sua imaginação. Quando você abandona a imaginação sobre seu corpo e o corpo do outro, a impureza em sua luxúria é eliminada, e o primeiro passo no processo da alquimia, que é remover as impurezas, acontece.

Quando você se sente confortável com seu próprio corpo, certa graça acontece a você. Entenda: Todas as doenças de pele acontecem principalmente porque você tem certo

ódio pelo seu corpo. Elas acontecem porque você tem uma baixa auto-estima, e desrespeita seu próprio corpo.

Você não entende isto, e fica tentando achar a cura para as doenças de pele. A raiz disso está em sua própria camada cerebral, que você construiu durante anos. Você sempre olha para o corpo de outra pessoa e quer ter um corpo igual. Quando você amar seu corpo, quando você se sentir confortável com ele, você parecerá e se sentirá lindo.

No Ramayana escrito por Tulsidas, é dito que quando Sita entra na corte de Janaka, todo mundo, inclusive os grandes sábios e Rishis como Vasishta e o próprio pai de Sita, Janaka, ficam de pé em respeito a ela. Tamanha era a graça sublime que ela irradiava.

No Tantra, há uma técnica em que você acorda todas as manhãs e toca seu corpo em todos os lugares com amor profundo, e permite que o corpo sutil se estabeleça no corpo grosseiro ou físico ao despertar.

De qualquer maneira, quanto mais imagens você tiver colecionado do mundo exterior, mais densa será sua camada cerebral. Antigamente, as pessoas não eram tão complexas e neuróticas, elas eram simples. A camada cerebral não existia, ou estava presente como uma camada fina.

Uma vez que você derrube sua imaginação sobre seu próprio corpo e o corpo do outro, você pode começar a mostrar compaixão e amizade para com o corpo do outro. Amizade é o componente que você precisa somar ao processo de alquimia para transformar luxúria em amor.

Lembre-se: Violência não é o caminho. Nós falamos de violência na sociedade, estado e país. O que dizer de nossas próprias casas, e dentro de nossos próprios corpos e mentes? Eu lhe digo: A violência começa em casa.

Você pode dizer: "Swamiji, mas nós não somos violentos em nosso dia a dia". Eu lhe falo, você só pensa que você é amigável, e não violento. O que eu quero dizer com palavra amigável é diferente do que você tem em mente. Observe bem de perto: Quando você caminha na rua ou em seu próprio jardim, você inconscientemente arranca árvores, folhas, flores, chuta pedras e tudo o mais. Esses são atos de violência.

Apenas uma vez, entre em seu jardim e olhe de perto uma flor ou uma folha, com extrema reverência e amor em você. Sinta a beleza delas em seu coração e olhe amorosamente para elas. Conecte-se às maravilhas da Existência através delas. Segure-as como se fosse uma criança recém-nascida. Sinta a emoção crescendo de suas próprias profundezas.

Agora pense no número de vezes que você inconscientemente arrancou a mesma flor ou folha enquanto estava caminhando, e simplesmente as atirou em algum lugar. Você entende a diferença entre as duas emoções, as duas atitudes? Agora me diga, você realmente está sendo amigável para com tudo e todos ao seu redor?

Olhe para tudo com consciência. Neste momento, você está funcionando a partir de seu inconsciente, e assim você está se comportando de maneira violenta com estas coisas, sem nem mesmo se dar conta de que você é violento. Se você olhar para elas com consciência, verá imensa beleza nelas e as tratará com carinho.

E mais, o quanto você abusa de seu próprio corpo? Você come demais e causa perturbação ao lindo sistema digestivo que funciona dentro de você. Você fica acordado até tarde da noite e tortura seu corpo quando ele implora por descanso. Você fuma e

bebe, apesar de saber que isso não é bom para o seu corpo. Todos estes são atos de amizade para com seu corpo? Alguns de você odeiam seu corpo e então o negligenciam.

Então pare de falar sobre a violência do lado de fora e comece a encarar a violência dentro de você. Automaticamente, a violência de fora irá parar. Sempre estamos prontos para mostrar as imperfeições dos outros. E as nossas próprias imperfeições, que são tantas?

Um homem me visitou uma vez e me falou sobre sua família. Ele disse que a esposa é advogada. Eu perguntei: "Oh, ela vai ao tribunal discutir?" Ele disse: "Não Swamiji, ela discute em casa!"

Nós estamos sempre prontos para apontar os dedos para os outros e discutir. Ao invés disso, vamos começar a remover as impurezas em nós mesmos, e então automaticamente não haverá nenhuma necessidade de discutir com os outros.

Leve consigo palavras que curam a você e aos outros. Mostre amizade para com o corpo, mente e Ser do outro. Isto é o que se chama 'espiritualidade aplicada'. Espiritualidade não é tocar um sino regularmente na sala de pooja e rezar para a Deusa Lakshmi pedindo por riqueza. É absorver as qualidades de Lakshmi, que são graça e benevolência. Riquezas virão automaticamente.

Todos nós pensamos que só precisamos executar rituais e conseguiremos os resultados. Não! Que fique muito claro: Quando você canta 'Ram Ram' mil vezes por dia sem intenção ou inclinação para se transformar, faz o mesmo efeito que cantar 'coca-cola' mil vezes por dia! A idéia básica por detrás dos rituais é entender e absorver para se transformar, e então os resultados materiais acontecerão automaticamente.

Uma vez que você consiga demonstrar amizade para com o outro, tenha paciência e perseverança para processar sua emoção transformada, e, no fim, você vivenciará a suprema e mútua emoção chamada amor. O outro também será recíproco à sua emoção transformada, e então você terá alcançado! Seu Ser se tornará Êxtase! Então, você terá feito sua meditação corretamente!

Quando o Amor se tornar o centro do seu Ser, o sexo se torna uma união profunda de dois Seres. O problema é que o verdadeiro amor está perdido debaixo das coberturas, e a luxúria assumiu. Como resultado disso, os seres nunca se unem, só os corpos se unem. A relação permanece em um nível muito superficial. Qualquer coisa superficial pode ser facilmente derrubada. Qualquer coisa precisa de uma raiz profunda para não ser derrubada. É simples lógica.

Além disso, a luxúria sempre o cega. O leva a uma intoxicação inconsciente. O amor também o intoxica, mas é uma intoxicação que leva a consciência profunda. É um estado lindo. Luxúria e amor são dois extremos do mesmo espectro. Qualquer coisa que o coloque em consciência profunda é meditação. Qualquer coisa que o coloque em um estado inconsciente não é benéfica. Esta é a balança para ver se o que você está experimentando é bom para você ou não.

Mais uma coisa - quando você amar profundamente, não haverá nenhum espaço para o ciúme. O ciúme existe porque você tem medo que as raízes fracas não suportem. Se as raízes estão fortes, por que você tem medo? Por que você teria ciúmes? Você entende o que eu estou tentando dizer? A confiança em seu parceiro é superficial por causa de uma relação superficial, uma relação baseada em fantasia e luxúria.

Romance não é romance de verdade se você o sente em relação a apenas uma pessoa. A vida em si é romance! Seu próprio Ser tem que irradiar romance - pela Existência.

Quando seu Ser se expressa através da sua cabeça, é inteligência; quando se expressa pelo coração, é compaixão; quando se expressa pelo corpo, é Energia; e quando não se expressa, simplesmente É, é Êxtase!

Quando você alcançar esta fase, não será dependente de ninguém do lado de fora para nenhum tipo de felicidade. Você simplesmente vibrará de felicidade todo o tempo dentro de você. Claro que você poderá multiplicá-la compartilhando com os outros.

Quando você se sentir profundamente conectado a uma pessoa, não haverá nenhuma necessidade de proximidade física com aquela pessoa. Você se sentirá feliz e satisfeito apenas com o sentimento de conexão com ele ou ela. Você se sentirá completo em si mesmo e não procurará por nada do lado de fora. Essa conexão não sofrerá separação ou qualquer outra coisa.

Um relacionamento é sentir-se conectado a alguém em um nível profundo, indo além de todas as coisas. Quando você não entende isso, você se liga às pessoas com diversas condições e chama isso de relação. Ela se enfraquece e você trabalha duro para mantê-la, e conclui que os relacionamentos são uma tortura!

As pessoas me dizem: "*Swamiji, eu quero vir e ficar no ashram. Eu não estou feliz ficando em casa.*"

Eu sempre lhes digo que se elas não podem estar contentes com 4 pessoas na casa, não podem estar contentes com 100 pessoas no ashram! Você pensa que o ashram é um refúgio de escape?

Que fique muito claro: Sua casa não está fora de você. Estar feliz todo o tempo independente do que aconteça ao seu redor é o que é 'estar em casa'. Se você não puder ser assim, não estará em casa em lugar nenhum.

Quando eu fiquei por meses a fio em uma clausura de 10 metros quadrados, estava tão feliz quanto estou agora, sentado hoje neste trono. Por favor, tente entender isto. A capacidade está em entender que sua felicidade não tem nada a ver com os objetos do mundo exterior.

Um cachorro está mordendo um osso e sua boca começa a sangrar. Ele pensa que o sangue está vindo do osso, e morde mais fundo e lambe o sangue. O que acontecerá ao cachorro? Só acontecerá dor. É isso o que você também está fazendo. Você pensa que o prazer ou a dor tem a ver com as coisas fora de você, e se viciar mais e mais nelas, e se torna miserável. Você entende? Sim...

Swamiji, como podemos impedir que nossos filhos desenvolvam estes problemas?

Para ser honesto, você não pode ter controle total sobre isto. Você não pode controlar todas as interações da criança com a sociedade. Mas há algumas coisas que você pode praticar em casa.

Como eu disse mais cedo, não reprima a outra metade da criança. Deixe que ela se expresse livremente e se experimente de modos diferentes. Não a ensine a ser consciente de seu sexo.

Simplesmente permita à criança ser seu eu natural, enquanto dá a ela oportunidades adequadas para se explorar. As crianças, quando intocadas pelo condicionamento social, estão por natureza muito confortáveis dentro de seus próprios limites.

Você deve ter visto bebês brincando com seus próprios órgãos genitais, ou puxando o dedo do pé e levando à boca, ou fazendo outras coisas semelhantes. Essas coisas simplesmente mostram que eles estão muito confortáveis dentro de seus próprios limites, explorando e desfrutando. Mas nós não lhes permitimos fazer estas coisas. Nós os reprimimos imediatamente. Nós lhes falamos que está errado. É bom lhes permitir explorar.

E falando sobre suas roupas, é sempre melhor vesti-los com uma peça única em vez de roupas de duas peças, que lhes dão uma sensação de dividir o corpo em dois e, com tempo, eles esquecem e ficam insensíveis da metade inferior do corpo. É quase que uma divisão na Consciência deles. É por isso que hoje, ao ser pedido que você se imagine, quase sempre só sua metade superior virá à sua mente. Você simplesmente negligencia sua metade inferior.

Simplesmente permita que a criança seja livre do seu próprio jeito, mesmo que isso signifique que você tem de correr certos riscos. As crianças trazem com elas certo senso de intuição e instinto. Assim, você pode tomar as precauções necessárias, e pode lhes permitir explorar.

Além disso, as crianças são muito totais em suas expressões. Assim, não as reprima. Elas não sabem trazer suas mentes e exibir um comportamento superficial ou hipócrita. Todos nós dominamos a arte da hipocrisia, permitindo que nossa mente exerça restrições. Nós nunca nos expressamos totalmente.

E, lhes permita usar ambas as mãos livremente. Nós as desencorajamos a usar a mão esquerda para várias coisas. Por que a criança não pode ser ambidestra?! Não há nada errado nisto. Arjuna, no Mahabharata, era ambidestro. Você sabia disso? Quando ouvimos falar destas coisas, escutamos com temor mas não entendemos que também somos perfeitamente capazes destas coisas, se nós nos permitirmos!

Mais uma coisa: Se você notou, todas as crianças gostam de girar. Girar é sua maneira de se centrar e permitir que sua energia aconteça. Você só consegue girar livremente quando seu chakra Manipuraka próximo ao umbigo estiver limpo. As crianças são tão inocentes e livres de preocupação, que conseqüentemente podem girar sem esforço. Mas nós lhes permitimos girar? Quando nós as vemos girar, nossas cabeças giram então mandamos que parem! Nós lhes dizemos: "Sentem-se em algum lugar! Isso não é bom para a saúde" e outras coisas. Eu lhe falo, simplesmente lhes permita girar. Coloque uma manta no chão de forma que, se caírem, elas não se machuquem.

Mais uma coisa: Nunca incute o medo em seu filho! Deixe que ele seja livre; permita que ele tente subir e caia algumas vezes. Se você constantemente desencoraja a criança, pode levá-lo a desenvolver várias fobias como medo de altura, medo de escuridão e a diversas outras, que mais tarde podem virar medo de escalar, de tomar decisões novas etc. Simplesmente siga estas coisas simples. Será o suficiente.

Sim...?

Swamiji, você estava dizendo que não existe o par perfeito. Então qual é o propósito de cruzar os horóscopos antes do casamento?

Se eu começar a falar deste assunto, terei que derrubar toda a estrutura da astrologia!

Não da astrologia em si, mas a maneira como a seguimos hoje é tolo e absurdo.

Entenda: É sua vida, é você quem está vivendo, você deveria saber os prós e contras - mas você não sabe nada sobre sua vida, e você vai e pergunta aos outros! Onde está a sua inteligência?

Entregar sua vida a um estranho, deixar que ele tome as decisões da sua vida, só demonstra que você já não sabe administrar sua própria vida. Que fique muito claro: Você tem de assumir a responsabilidade pela sua própria vida.

Quando as pessoas vêm a mim com perguntas sobre o futuro delas, eu lhes falo - não se aproxime de mim para prever seu futuro. Se aproxime de mim se você quiser minha ajuda para projetar um futuro bom para você. Todas as previsões são apenas para aqueles de mente fraca, que fique muito claro.

A astrologia antiga era uma ciência pura. Havia verdade nela.

Vou lhe falar como a astrologia evoluiu.

No passado, quando uma criança era enviada para o Mestre para estudar, para o gurukul, a astrologia era usada para diagnosticar que tipo de personalidade, que tipo de atitudes e aptidões naturais ela possuía. Ela seria treinada adequadamente.

Assim, antigamente, as distinções de casta não estavam baseadas em nascimento, elas estavam baseadas em caráter, nas habilidades naturais de uma pessoa.

Quando um menino era admitido no gurukul, o Mestre via quais eram suas tendências naturais. Se ele tivesse tendências de Brahmin onde a inteligência era o fator principal, ele seria iniciado em Veda Vidya - estudo das escrituras Védicas. Se a personalidade dele fosse a de um Kshatriya, onde coragem e força eram mais dominantes, ele seria treinado em artes marciais. Se ele mostrasse tendências de Vaishya, se exibisse diversas habilidades, ele aprenderia negócios. Se ele parecesse possuir qualidades de Shudra, se parecesse feliz dedicando seu tempo ao trabalho de rotina, então ele seria iniciado em serviço. Todos os quatro papéis tinham igual valor e respeito.

Este era o propósito para o qual a astrologia era usada. Era uma ciência usada para diagnose. Dê uma olhada ao seu redor. Hoje em dia, quase todo mundo está no lugar errado! Um Médico se tornou um Engenheiro por natureza e um Engenheiro se tornou um Membro das Forças Armadas, e por aí a fora! É por isso que há uma sensação de caos total na sociedade. Quando um homem com a personalidade de um homem de negócios entra na espiritualidade, o que acontece? A espiritualidade se torna um negócio!

Então a astrologia antiga é de fato uma ciência Swamiji?

É disso que eu tinha medo! No momento em que eu disser sim, todos vocês irão começar a correr atrás da astrologia! Amanhã de manhã eu verei uma longa fila diante de mim de pessoas carregando horóscopos, dizendo "Swamiji, por favor, veja isto e prediga meu futuro!"

Eu lhe digo: Não se preocupe tanto com astrologia!

Vivekananda deu uma resposta adequada a alguém que o questionou sobre astrologia. Ele falou: "Coma bem, se exercite bem, durma bem. Você ficará forte, física e mentalmente. Então você não se preocupará com estas coisas!"

Só uma pessoa mentalmente fraca depende tanto da astrologia.

Swamiji, isso quer dizer que todas as pessoas que seguem astrologia têm a mente fraca?

Não, você não pode dizer isto. Mas a maioria tem a mente fraca. Até mesmo as pessoas normalmente inteligentes às vezes se comportam de maneira tola nestes assuntos. Eles vêm e me perguntam: "Swamiji, se eu usar tal e tal pedra ou cristal terei sorte?" Como você pode depender de uma pedra! Você é Consciência viva; você não é nada menos que Deus! Eu não consigo conceber - eu estou lhe ensinando a ciência pela qual você pode direcionar completamente a Energia Cósmica, e você me pergunta por pedras!

Você deve ter ouvido falar de Swami Yateeshwarananda. Ele era um grande homem, uma pessoa iluminada. Quando ele viajou Ao exterior pela primeira vez, partiu durante a rahukala - uma hora desfavorável do dia, calculada usando as posições dos planetas.

Alguém lhe perguntou: "Swamiji, como você pode começar a viagem durante a rahukala?"

Ele respondeu: "Você se engana! Eu sou a energia que guia os planetas! Como eles podem me controlar?"

Veja, a coragem do homem é a coragem que vem da profunda compreensão.

Eu estou lhe ensinando a ciência pela qual você pode controlar os planetas! Assim, por que você se preocupa sobre onde os planetas estão, como eles o afetarão, e tudo mais? Escolha a ciência da meditação, que é o bastante. Então nada o poderá tocar.

Mas esta se tornou parte de nosso sistema de valores, Swamiji...

Que fique muito claro: Todos os nossos valores não são nada além de um substituto para a Consciência.

Se você estiver consciente, atento ao que está fazendo, não precisa de valores para lhe dizer o que fazer. Não tem que seguir nenhuma regra; as regras o estarão seguindo! Todas as virtudes, a disciplina e a espiritualidade acontecerão a você, e você florescerá naturalmente em um estado de elevação espiritual.

De alguma maneira, sempre que ouvimos palavras como Consciência ou elevação espiritual, sempre pensamos: "Não, não - isto não é para mim!" Sem tentar qualquer técnica de meditação, qualquer modo prático de elevar a Consciência, chegamos à conclusão que isto não é para nós. Assim procuramos um substituto, uma pseudoconsciência - que é chamada moralidade, consciência, valores.

Valores são ok quando você está no ponto de partida - mas não como um fim! Vivekananda diz formosamente: "é bom nascer na igreja, mas não morrer lá!"

Nós deveríamos primeiro abandonar a idéia de que ser espiritualizado é muito difícil e diferente.

Há uma canção de Bhagwan Ramana:

Ayyai, ati sulabham, atmavidyai, ayyai, ati sulabham!

Significa, 'Oh, tão fácil, esta espiritualidade, oh, tão fácil! '

Em uma estrofe posterior ela diz,

Se você quer dinheiro, precisa trabalhar duro.

Se você está procurando nome e fama, precisa trabalhar duro.

Se você quer auto-realização, tudo que você precisa fazer é ficar parado!

Se você puder entrar em preguiça profunda, você entrará na divindade. Esta preguiça não é o que nós normalmente conhecemos por preguiça. Não é preguiça física. É um tipo

de - preguiça mental! Se você conseguir completamente - eu quero dizer completamente - se acalmar, você poderá realmente se tornar espiritual.

Ser espiritual não é fácil nem difícil. É apenas a idéia que você tem. Se você pensa que é fácil, é fácil. Se você pensa que é difícil, é difícil. Para ser como você é, o que é preciso? É difícil ou fácil?

Fácil Swamiji...

Você nem mesmo pode usar a palavra fácil! É como nós somos! Você já é aquilo, então como pode dizer que é fácil se tornar aquilo?

Simplesmente olhe para dentro. Vire-se para dentro. Um pouco de confiança na espiritualidade e um pouco de meditação - isso é o bastante! Quando você abandonar o medo de que ser espiritual é muito difícil, você adquirirá a confiança de que Sim, eu posso ser espiritual. Eu posso ser Consciente. Então a pergunta de "se é correto abandonar os meus valores", não surgirá de forma alguma.

Neste momento você tem medo de abandonar os seus valores, porque você não tem nada mais em que se segurar! Sabemos que, uma vez que tenhamos abandonado nossos valores, todos os desejos reprimidos virão à tona, a Caixa da Pandora se abrirá! E sabemos, se a Caixa de Pandora se abrir, haverá o caos! Nós temos medo de nosso subconsciente. O medo do subconsciente é que provoca esta pergunta.

Se você continuamente praticar meditação, seu subconsciente irá clareando. Então você verá, mesmo se você abrir a Caixa de Pandora, não há nada para pular lá de dentro. Você verá sua face refletida nela; você verá um espelho limpo! Você entende o que eu estou dizendo?

Sim...Agora vamos entrar em uma técnica de meditação chamada meditação de Dukkharana, que agirá no chakra Muladhara e despertará a energia dele.

A Meditação de Dukkharana

(Duração total: 30 minutos)

Esta técnica de meditação é chamada Dukkharana e é tirada do Kularnava Tantra. Ela irá trazer à tona todas as emoções reprimidas em você. Muitos Mestres empregaram esta técnica antes. Leva 30 minutos.

Respirar é a ponte para o Universo. É o sistema através do qual você está vivendo a sua mente. Se seu pensamento estiver tranquilo, sua respiração será relaxada. Se seu pensamento for agressivo, sua respiração também será agressiva. Você precisa primeiro controlar sua respiração para depois controlar sua mente.

Neste momento, em nosso atual estado reprimido, a maioria de nós está meio vivo e meio morto. Na primeira parte desta meditação, uma respiração profunda é realizada para criar uma agitação em seu sistema reprimido. Seu sistema mental, trazido completamente à vida pelo maior consumo de oxigênio; se torna mais vivo. Suas células terão mais energia e criarão mais bio-eletricidade ou bio-energia. Esta energia derreterá todas as emoções reprimidas como se fosse gelo. É como abanar o fogo do chakra Muladhara.

Você pode praticar esta técnica com o estômago vazio, preferivelmente pela manhã. 21 dias de Dukkharana transformarão seu Ser e trarão um brilho ao seu rosto e corpo. É como tomar um banho psicológico. Você poderá vivenciar o Silêncio em você. Quando

you mata dukkha, ou tristeza, Ananda, êxtase, floresce em você e irradia uma doce fragrância.

Fique de pé, com os olhos fechados. Respire profundamente e com ritmo a partir das profundezas de seu corpo, sempre pelo nariz, com a boca fechada. Movimente suas mãos, dobre seus joelhos e fique numa posição meio agachada, e levante-se. Mova-se como se você fosse um pássaro em vôo, para cima e para baixo, joelhos se movendo para cima e para baixo, braços se movendo para cima e para baixo, tudo em ritmo e em sincronia com sua respiração.

Faça os movimentos suavemente e sincronize sua inspiração com o movimento de subida, e a expiração com movimento de descida. Se você tiver problema de coração, faça apenas o que puder. Da mesma maneira, mulheres grávidas ou pessoas com qualquer problema físico – faça apenas o quanto puder. Faça isto durante 10 minutos.

Durante os próximos 10 minutos, mantenha seus olhos fechados e enrijeça cada parte de seu corpo, parte por parte, membro por membro, e então relaxe; enrijeça e relaxe um membro, e então passe para o próximo. Comece pelos pés; passe para as pernas; passe então para as coxas; próximo aos quadris; então ao estômago e lombar; para o tórax e parte de cima das costas; então para seus braços, das pontas dos dedos até os ombros; então para o pescoço e ombros; próximo a sua face, e finalmente para o topo da cabeça. Relaxe cada parte de seu corpo completamente antes de você passar para a próxima parte. É como um exercício isométrico com cada parte de seu corpo.

Ao término desses 10 minutos, você ficará vazio por dentro; você ficará fresco, tranquilo e relaxado.

Durante os próximos 10 minutos, sente-se mantendo seus olhos fechados e cante o som 'hoo' kara, só a palavra 'hoo'. Não há necessidade de cantar profunda e ruidosamente. Simplesmente cante de maneira relaxada. À medida que canta, simplesmente testemunhe tudo que acontece dentro ou fora de seu Ser.

As primeiras duas partes desta técnica são na verdade uma preparação para esta terceira parte, que é a verdadeira meditação. Quando você chegar à terceira parte, verá que a mente fica calada sem esforço, por si só. O silêncio não pode ser forçado em você; só pode acontecer por si só.

Permaneça neste estado relaxado, com uma face sorridente e feliz. Durante este tempo, podem ocorrer muitas experiências; apenas as observe como se assistisse a televisão. Observe sua mente pensamento por pensamento. Não se concentre em momento algum no Muladhara durante a meditação, pois isto criaria fantasias, que você está tentando remover.

(O grupo pratica a meditação de Dukkharana junto com a música.)

(Ao término Swamiji canta...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Lentamente, muito lentamente, abra seus olhos. Leve esta Energia e silêncio com você. Nós nos encontraremos para a próxima sessão. Obrigado.

Capítulo 6 Enfrentando o medo

Entraremos agora no chakra Swadhishtana, que está situado 6 centímetros abaixo do umbigo.

Swadhishtana quer dizer "Onde seu Ser está estabelecido" - de swa, que significa "Ser", e adhishtana, que significa "estabelecido".

Este chakra é travado pelo medo, especialmente o medo da morte, e pode florescer pela aceitação do medo; aceitação da própria Morte.

(Técnica de meditação: Nirbhaya Dhyana - uma meditação Tântrica)

Todos os nossos medos são na realidade medo da morte, mas sob vários disfarces. Cada medo nosso é relacionado ao medo da morte, mas de uma maneira velada. Por ser velado, não os enxergamos como medo da morte. Sem medo, a própria palavra morte perde o significado que associamos a ela.

Assim, o que é a morte?

Se eu lhe fizer esta pergunta, você me dirá: "*Swamiji, morte é o que acontece no fim de nossas vidas.*" Se a morte não fosse nada além disso, seria tão fácil!

Mas a morte não é algo que acontece no fim de nossas vidas. É algo que está acontecendo em todos os momentos de nossas vidas. Todos os nossos atos são inconscientemente relacionados à morte, ao medo de morrer. A morte muda a própria qualidade de nossas vidas. Não é o fim; é o clímax de nossas vidas - para o que nossa vida inteira foi orientada.

Por que eu digo isso?

Porque nossa vida inteira é controlada pelo nosso conceito de morte. Nossa própria estrutura social é calcada sobre o nosso conceito da morte.

Todas as grandes religiões e filosofias do mundo surgiram ao tentarmos responder a uma pergunta: O que acontece depois da morte?
Ao tentar responder esta simples pergunta, diferentes soluções de vida surgiram.

As culturas que acreditam em uma única vida, sem o conceito de reencarnação, colocaram todas as suas energias em se superar na vida. Elas alcançaram o cume em termos de assimilação de informação, ganho de conhecimento e confortos materiais.

Essas culturas deram origem à Ciência. A ciência nos ajuda a viver o melhor da vida. A ciência nos ajuda a tirar o máximo desta vida.

As culturas que acreditam em reencarnação voltaram seu foco de vida para dentro. Sua busca é diferente. Elas não são motivadas a viver a vida com pressa, porque é concedida a Eternidade a elas.

Você pode ver a influência deste conceito claramente no comportamento das pessoas. Na Índia, se algo está programado para começar às 6 horas, você pode ter certeza de que não começará antes das 7.30! Porque eles têm a eternidade diante de si!

Todo o nosso padrão mental, o curso de nossas Vidas, nossa sociedade, nossa cultura, nossa religião - tudo é baseado em nada além de nossa idéia da morte. Tentamos o mais

que podemos não pensar na morte - mas a morte penetra cada momento de nossas Vidas!

Quando entendermos as profundezas, os segredos e os mistérios da morte, entenderemos os segredos da vida. Precisamos resolver a morte e enxergá-la como uma mera continuidade em uma outra forma. Do contrário, deixamos de aproveitar a própria vida.

Se entendermos que a morte nada mais é que a continuidade em outra forma, não a temeremos. E quando deixarmos de temer a morte, saberemos até que ponto temos deixado de aproveitar a vida.

Não damos importância à vida, vivemos muito superficialmente, perdemos muitos aspectos da vida. A Morte simplesmente nos ensinará a olhar a vida com mais consciência. A Morte é o maior Guru de todos.

Quando queremos ter certeza de algo, podemos fazer isto de dois modos: Um, podemos experimentar e ver por nós mesmos, qual é a verdade. Ou podemos tirar referências de alguém que já tenha passado pela experiência. Eu lhe darei agora uma referência dos Upanishads.

Há um Upanishad chamado Katopanishad, que é a maravilhosa publicação de uma entrevista pessoal, um diálogo direto que uma criança teve com o Deus Yama - o Deus da Morte. Na mitologia hindu, a deidade que governa a morte é o Deus Yama. Ele significa a morte.

Havia um Rei famoso que se chamava Uchaishravas. Ele foi repentinamente possuído por um desejo de controlar o mundo inteiro, e assim executou um yaga de VaaajaPeya - uma oferenda de fogo que é executado quando a pessoa quer dominar o mundo inteiro.

De acordo com as regras desta oferenda, a pessoa tem que oferecer todas as coisas de grande apego e de grande valor. Só então a pessoa pode adquirir a posição de Senhor do mundo.

Os reis sempre são bons homens de negócios; eles têm que ser, caso contrário não podem ser reis nem ter controle de uma propriedade tão grande. Eles sempre tentam ver o mínimo que podem dar e o máximo que podem ganhar em qualquer situação.

Esse rei começou a fazer oferendas - vacas que estavam no fim de suas Vidas; que já tinham dado todo o leite possível durante a vida; que já tinham dado à luz tantos bezerros quanto possível; que estavam prontas para morrer.

Ele estava oferecendo coisas completamente inúteis.

O filho do rei, Nachiketa, que tinha aproximadamente 7 anos de idade, estava assistindo o que estava acontecendo.

Nachiketa é o herói desta história.

Ele sabia que o pai não estava fazendo as coisas certas, mas não sabia como falar.

Veja: As crianças são muito espertas e inteligentes. Você não as pode enganar. A sociedade ainda não as corrompeu nem condicionou.

Ele estava observado o pai dele o tempo todo e, finalmente, foi até ele e disse: "Pai, você tem que dar todas as coisas de que mais gosta. Eu sou uma das coisas que você mais gosta. Para quem vai você me oferecer?"

O rei entendeu que o filho o estava criticando pelo que estava fazendo; mas seu Ego não permitiu que ele cedesse.

Ele continuou com suas oferendas inúteis.

Mais uma vez, o menino fez a mesma pergunta, e o rei se manteve quieto.

Na terceira vez, o menino o sacudiu e perguntou a quem ele estava planejando oferecê-lo.

O rei ficou muito zangado e simplesmente disse bruscamente: "eu o darei ao Deus Yama. Você vai para Yama."

Um menino comum teria dito: "Por que eu deveria ir? Você viveu uma vida inteira; vá você!"

Mas Nachiketa era um menino muito sincero e comprometido.

Compromisso e honestidade o possuíram como um fantasma.

Para respeitar as palavras de seu pai, ele decidiu ir conhecer o Deus Yama.

Lembre-se: A primeira e a última pessoa da Terra a ir encontrar Yama foi Nachiketa.

Normalmente, só Yama vem encontrar as pessoas. Pela primeira vez, Nachiketa foi conhecer Yama.

Ele chegou ao domicílio de Yama, mas Yama não estava lá!

Ele tinha saído.

Por três dias, Nachiketa esperou.

Entenda uma coisa: Uma grande verdade é estabelecida neste ponto da história. Quando vamos à procura de morte, ou quando temos a coragem de enfrentar a morte, ela não estará lá da maneira que a conhecemos!

De qualquer maneira, Yama voltou depois de três dias.

Seus criados lhe contaram sobre o menino que esperava por ele.

Yama se apressou para ver Nachiketa.

Ele se desculpou por não estar lá para recebê-lo.

Ele lhe disse: "Por ter feito você esperar por três dias, eu lhe concedo três desejos. Você pode pedir três coisas, e eu as concederei a você."

Para Nachiketa, a morte se mostrou ser um Deus que realizava desejos!

Ele pediu três coisas.

A primeira coisa foi: "Os pecados de meu pai devem ser todos perdoados"

Yama concedeu o desejo.

A segunda coisa foi: "Meu pai deve me aceitar quando eu voltar para ele depois de visitar você."

Este desejo também foi concedido.

A terceira coisa foi: "Me diga o que acontece depois da morte. Alguns dizem que o homem vive depois de morte; alguns dizem que o homem não sobrevive à morte. Qual é a Verdade?"

Yama ficou chocado com a pergunta de Nachiketa.

Ele lhe disse: "Por favor, não me faça esta pergunta. Você está me perguntando o próprio segredo da morte, que eu não lhe posso dar; Se eu o disser a você, você se tornará iluminado. Eu lhe darei riqueza imensurável se você desejar, mas por favor não me faça esta pergunta."

Mas Nachiketa insistiu.

Ele disse: "Mesmo que eu aceite toda essa riqueza de você, serei um mero depositário da sua riqueza por aproximadamente 100 a 1000 anos, nada mais. Eu terei de vir para sua morada quando este período terminar! Não vai ser de nenhuma utilidade para mim. Então, por favor, me conte o segredo da morte".

Yama viu a maturidade e o comprometimento do menino em saber a verdade.

Ele decidiu oferecer ao menino a própria experiência consciente da morte.

A experiência através da qual ele conduziu o menino se tornou a experiência da alma, e Nachiketa floresceu e se iluminou.

Esta é uma bela história do Upanishad. Não analise se esta história é um fato real ou não. Não comece a procurar por datas e fatos históricos. Ela carrega a verdade em si - isso é o bastante. Use-a como uma escada para alcançar a verdade, em vez de se agarrar na escada e perder a verdade.

A morte é o próprio Guru que leva à Iluminação. Normalmente, em todas as nossas Vidas, a morte é a única coisa que vem na hora certa! Nós não podemos pedir nem mesmo um minuto a mais. E em nossas Vidas, a morte leva tudo embora - nossos parentes, nossa riqueza, tudo. Mas, para Nachiketa, a morte dá tudo e também a Iluminação! Por que esta parcialidade? Qual é a diferença entre Nachiketa e nós?

A única razão é: Estamos todos fugindo da morte, enquanto Nachiketa enfrenta a morte.

Quatro coisas precisam ser entendidas nesta história maravilhosa. A primeira coisa: Quando formos à procura da morte, quando enfrentarmos a morte, ela não estará lá. A segunda coisa: Mesmo que a morte esteja lá, não é a coisa aterrorizante que pensamos que seja; é carinhosa e doadora. A terceira coisa: A morte é nosso maior professor. A quarta coisa: A morte é aquilo que pode nos dar o presente supremo - a Iluminação!

De alguma maneira, para a maioria das pessoas, a vida nunca vai além do chakra Swadhishtana. A vida nunca vai além do medo da morte. Nós vivemos e morremos entre o Muladhara e o Swadhishtana - entre os desejos e o medo. Não conhecemos nenhuma

outra forma de viver; ou não temos a coragem para assumir nenhuma outra forma de vida.

Antigamente, as pessoas viviam sem a segurança de vida que temos hoje. Não havia nenhuma vacina disponível contra doenças fatais. Não havia aviso prévio via satélite de calamidades naturais. Não havia segurança contra escassez ou inundações; assim, as pessoas estavam sempre mentalmente preparadas para a luta, até para a morte. Especialmente a classe de guerreiros, que tinha de estar sempre pronta para a morte.

Os guerreiros Samurai do Japão antigo conheciam o modo de enfrentar calmamente a morte. Se eles fossem derrotados em batalha, simplesmente perfuravam o Swadhishtana com uma lança. Esta é uma técnica altamente profissional, através da qual a energia de vida contida no Swadhishtana é liberada, resultando em morte instantânea e indolor. O processo era conhecido como hara-kiri.

Todos nós vivemos constantemente com medo da morte. Estamos prontos para fugir dela a todo o custo. A morte é encarada como nosso maior inimigo.

Uma pequena história sobre Sócrates:

Sócrates foi morto ao ser forçado a beber o extrato de uma erva venenosa chamada cicuta.

Logo antes de beber o veneno, um de seus discípulos lhe perguntou: "Mestre, você não tem medo de morrer? Você parece estar tão tranquilo."

Sócrates respondeu: "Por que eu deveria ter? Eu sei que só duas coisas podem acontecer depois da morte. Ou eu continuarei existindo, sob alguma outra forma ou nome; ou deixarei de existir depois da morte. No primeiro caso, não há nada com que se preocupar; no segundo caso quem estará lá para se preocupar?! De uma maneira ou de outra, não há nada a temer!"

Sócrates não tinha medo da morte simplesmente porque tinha uma compreensão clara da morte e de suas conseqüências. A morte sempre é encarada como uma "descontinuidade" e por isso é que as pessoas sofrem quando vêem a morte. A compreensão básica a respeito da morte está faltando.

A morte nunca significa descontinuidade. É continuidade sob uma outra forma, ou simplesmente liberação, apenas isso. Quando o homem entender isto, ele perceberá o quão tolo é sofrer por causa da morte. O homem é muito apegado à forma física; é por isso que ele sofre tanto. O corpo é um mero veículo para a alma. Isto tem que ficar muito claramente entendido.

Embora a única coisa certa na Terra para o homem seja a morte, ele sempre é tomado de surpresa quando ela realmente acontece! Esta é a coisa mais surpreendente a respeito do homem.

Uma pequena história:

Uma senhora estava comemorando seu 100º aniversário.

Sua família inteira estava presente à comemoração.

Eles estavam abrindo todos os presentes e lendo todos os cartões que tinham sido enviados pela família e pelos amigos.

Eles mostraram para a senhora um cartão que tinha sido enviado por uma amiga de 94 anos.

A senhora gritou: "Deus! Ela ainda está viva!"

(Risos!)

Estamos prontos para aplicar a morte a qualquer um, exceto a nós mesmos! Somos todos assim. Estamos preparados para tudo na vida, exceto para nossa própria morte. A ironia é, tudo na vida é imprevisível, menos a morte; a única coisa certa na vida é a morte. Mas a última coisa que gostaríamos que nos dissessem é que cedo ou tarde vamos morrer!

Bhagwan Ramana Maharshi obteve sua iluminação através de uma experiência consciente da morte.

Quando Ramana era um menino jovem, um dia que ele estava em sua cama na casa de seu tio Madurai na Índia.

Repentinamente ele teve a sensação de que ia morrer! Ele sentia que a morte estava chegando.

Ele tinha duas opções - resistir à sensação, ou aceitá-la e enfrentá-la.

Normalmente as pessoas resistem, entram em coma e deixam o corpo em um estado de inconsciência.

99% de nós deixamos o corpo em um estado de inconsciência.

Embora saibamos desde o momento de nosso nascimento que nossa vida culminará em morte, nunca tentamos visualizá-la, nunca tentamos perceber a possibilidade, nunca tentamos dar as boas-vindas.

Se ao menos uma vez você enfrentar a morte conscientemente, automaticamente perderá o medo por ela.

Ramana foi corajoso o bastante para escolher o segundo caminho. Ele cooperou com o sentimento.

Ele permitiu que a morte acontecesse. Ele decidiu ver o que aconteceria durante a morte.

Ele viu claramente as partes de seu corpo morrendo, uma por uma.

Lentamente, seu corpo inteiro estava morto. Ele viu o seu corpo se transformar em cinzas.

De repente, ele percebeu que algo permanecia mesmo depois disso; algo que não podia ser destruído. Ele percebeu naquele momento que era pura Consciência, além da mente e do corpo. Ele era simplesmente uma testemunha do processo todo!

Aquela descoberta era tremenda, e ao retornar ao corpo, ele era Bhagwan Ramana Maharshi - um Mestre iluminado.

Quando você conquistar o medo da morte, você conquistará a própria morte, porque a morte é apenas mais uma imaginação! Da mesma maneira que no chakra Muladhara, nossa ganância nos faz imaginar o mundo ser mais bonito do que na verdade é, aqui, nosso medo nos faz imaginar a morte ser mais amedrontadora do que na verdade é.

Usamos óculos de ganância e medo que não nos permitem ver a realidade. Quando você tiver uma experiência psicológica da morte, libertará a energia que está presa no

Swadhishtana devido ao medo da morte; quando o Swadhishtana se abre, a qualidade de vida muda por completo.

Através da capacidade de aceitar a morte simplesmente como uma continuidade em outra forma, sua capacidade de desfrutar a vida é transformada. Seu corpo inteiro relaxa; sua Consciência se expande; sua capacidade de vida se expande. Quer você aceite isto ou não, a cada momento de sua vida, o medo da morte existe na mente subconsciente. Através da compreensão da morte e do medo da morte, sua vida se tornará, talvez não financeiramente, mas rica. Essa riqueza é o que é realmente importa na vida.

Mas se eu lhe disser tudo isso agora, você não acreditará em mim. Você pensará que eu estou falando sobre coisas que não podem ser praticadas.

Uma pequena história:

Um homem que tinha nascido cego recebeu a promessa de cura de um médico.

O médico assegurou ao homem: "Depois desta operação, você poderá enxergar! Você não precisará mais usar sua vareta!"

Ao ouvir isto, o cego ficou amedrontado.

Ele disse: "Doutor, eu entendo que poderei enxergar. Mas como é possível caminhar sem minha vareta?"

A vareta tinha se tornado uma parte tão integrante do cego que ele nem podia conceber o fato de poder andar sem ela depois de adquirir a visão! Como você pode explicar a um cego que, uma vez que tenha adquirido a visão ele simplesmente não precisará da vareta? Neste momento ele tem medo demais. Assim, tudo o que você pode fazer é executar a operação e deixar que ele veja por si só. Ele mesmo jogará a vareta no lixo!

Da mesma maneira, mesmo que eu diga: Todos os seus medos se resumem apenas ao medo da morte, seu Eu é imortal, é só seu corpo que perece, e tudo o mais, você ainda permanecerá apegado as suas próprias idéias sobre o medo por puro medo, porque você ainda não teve a experiência!

A menos que a morte se torne uma experiência consciente, o medo nunca o abandonará. Mas você pode fazer uma coisa: Repetidamente escute estas palavras; desenvolva uma convicção a respeito delas; tente ver como seus medos primários e secundários são relacionados de fato ao medo de morrer; jogue um pouco de clareza sobre todos os seus medos cotidianos; veja como eles estão inter-relacionados; traga consciência aos seus medos; você evoluirá continuamente e chegará mais perto da Verdade.

Podemos classificar todos os nossos medos em cinco categorias principais: O primeiro é o medo de perder nossa riqueza, nosso conforto, nome e fama, prestígio, e outras coisas do mundo exterior. O segundo é o medo de perder nossa saúde, partes de nosso corpo por algum acidente ou doença - os medos relacionados a nossa saúde física. O terceiro é o medo de perder nossa saúde mental, nossa estabilidade mental. O quarto é o medo de perder nossos familiares, o amor deles. O quinto é o medo do desconhecido - medo de Deus, medo de fantasmas e medo da Morte.

De fato, se você analisar nossos medos mais profundamente, todas as cinco categorias de medo são apenas medo da morte. Eles se manifestam de modos diferentes, só isso.

A razão principal pela qual as pessoas temem a morte é que elas não viveram suas vidas totalmente. Elas têm medo porque se sentem desesperadas por não terem vivido suas Vidas o bastante. Elas se sentem desta forma porque, ao longo das Vidas delas, elas viveram nas recordações do passado, nas ansiedades do futuro, por causa dos outros, nunca no presente e tudo mais.

Cada ação nossa foi devido à oscilação dos egos dos outros, dos desejos dos outros, das emoções dos outros, etc. Se você analisar sua própria vida profundamente, entenderá o que eu estou tentando dizer. Você começa sua vida onde seus pais pararam. Você simplesmente assume a coroa de desejos, culpa, medo etc. que foi passada adiante por gerações, e vive sua vida e a transmite à próxima geração antes de partir, só isso. Você nunca viveu em totalidade.

O que quero dizer com "viver em totalidade"? Tente viver com mais clareza, só isso. Faça as outras pessoas verem sentido em tudo que tentarem impor a você. Com clareza, você poderá identificar quais são os seus próprios desejos, o que os outros impuseram sobre você, e quais desejos você pediu emprestados aos outros. Apenas o primeiro conjunto de desejos precisa ser realizado sem nenhum dano a nenhuma pessoa ou propriedade. Os outros dois precisam ser abandonados com a ajuda da clareza.

Se você viver deste modo, não estará mais realizando os desejos alheios, e não estará mais vivendo a vida alheia. Você viverá sua própria vida, encontrará a realização, e estará pronto para morrer quando a hora chegar. Você não terá nenhuma confusão nem medo da morte. Eu não estou lhe dizendo para ser egoísta. Eu só estou lhe dizendo que jogue clareza sobre o assunto.

Uma pequena história:

Certa vez um monge Zen foi condenado à morte pelo rei. Ele seria morto no dia seguinte.

O monge permaneceu tranqüilo e silencioso.

Um dos discípulos dele, chocado com a tranqüilidade do monge, perguntou: "Você percebe que só tem 24 horas de vida? Você não está com medo?"

O monge calmamente respondeu: "Eu vivi, por isso não tenho medo de morrer."

Ele quis dizer: "Eu vivi cada momento da minha vida, um após o outro. Cada momento foi tanto para mim! Por que eu deveria ter medo?"

Se você olhar bem no fundo, perceberá que a maioria de nós não tem medo de morrer, mas temos medo de não termos vivido nossas Vidas o bastante. Temos medo de termos vivido uma pseudovida. Sentimos um tipo inexplicável de profunda lamentação por tudo. Sentimos que não vivemos como quisemos viver; não nos sentimos realizados - e aí começa o medo da morte!

Continuamente nos comprometemos por causa dos outros, tentar levar uma vida que não é natural para nós, tentar nos ajustar a um molde que a sociedade preparou para nós...todas estas coisas levam a uma falta de realização! O medo da vida é o que é refletido no medo da morte.

Quando você vive da maneira mais profunda possível, em completa satisfação, você não tem medo da morte. Viva sem medo.

Viva com a individualidade mais profunda que puder administrar. Viva para sua completa satisfação. Você perderá o medo da morte.

E mais uma coisa: Se você vive totalmente, sem resquícios de sentimentos, quando você vive sua emoção com grande clareza e totalidade, não teme perder sua família e seus parentes.

Veja: Você só teme perder alguém porque sente que não viveu completamente aquele relacionamento de alguma forma; você sente que não estava totalmente presente; você não está pronto para abrir mão. A separação física é só um aspecto do medo; a verdadeira razão é falta de realização do relacionamento.

A palavra 'retribuição' entra nas relações porque você sempre aprendeu a viver por causa dos outros, realizando suas necessidades e desejos. Você sempre sente a necessidade de retribuir as relações fazendo essas coisas. E se você não as fizer, entra no ciclo de culpa e medo. Se você simplesmente vive totalmente, com clareza profunda do jogo inteiro da sociedade, você nunca será tomado por essas compulsões.

Você pode viver com total realização e ainda assim, não deixar de doar amor nos relacionamentos. Nós discutimos isto quando falamos do chakra Anahata. O medo da separação física sempre ocorre devido a um sentimento de culpa ligado àquele relacionamento. Se você vive totalmente, não com um relacionamento do tipo transação de negócios, mas simplesmente com uma pura Energia amorosa pelo outro, não haverá nenhum espaço para culpa ou medo. Mesmo se a pessoa falecer, você continuará sentindo amor por ele ou ela, só isso, nunca medo da separação.

Mesmo se você estiver vivendo com a pessoa, tente viver com mais clareza e consciência. Frequentemente, as relações sofrem por causa da insegurança e do medo permanente de perder um ao outro. Se você analisar o medo profundamente em qualquer relação, entenderá que, porque nossas relações são apenas tipos de transação, esse medo está lá.

Entre marido e mulher, há o temor que o outro possa começar a procurar fora do casamento. Entre mãe e filho, há o temor que o filho possa começar a prestar mais atenção à esposa em vez da mãe. Entre pai e filho, há o medo de que o pai possa não passar a herança ao filho, ou que o filho possa não fazer jus ao prestígio familiar.

Assim, em qualquer relação, há uma expectativa central que precisa ser satisfeita e protegida, e isso dá origem ao temor. Eu lhe digo: Você nunca consegue satisfazer totalmente nenhuma relação. Qualquer um que tenha tentado agradar a família toda simplesmente desistiu!

Se uma relação está baseada em puro amor, sem propósitos velados - o tipo de amor sobre o qual falamos durante o chakra Anahata, não haverá medo algum.

Você não faz idéia da libertação que é quando você passa do medo para o amor. O medo sempre aprisiona, o amor sempre liberta. Mas, a menos que a sociedade incuta medo em você, você não a escutará, e assim ela incute medo em você por todos os meios possíveis - através de insegurança, regras, regulamentos, adoração e tudo o mais.

A sociedade tenta torná-los santos - santos que temem a Existência e tudo, todo o tempo. Eu não estou aqui para fazer santos de vocês. Eu estou aqui para fazê-lo feliz. Quando você está em Êxtase, você está cheio de vida, vivo e alerta.

Seja como for, o medo é o que também se torna ciúmes em nossas relações. O medo é a emoção escondida na maioria de nossas ações e emoções. Ciúmes, raiva, ganância - todas estas emoções têm raízes no medo. Mas nós não estamos atentos a isto. Não sabemos que o medo é o fator que causa tudo isso. Esse é o problema. É por isso que

nós continuamos na escuridão no que se refere aos nossos padrões de comportamento. É por isso que as relações se mostram traumáticas.

Entenda: Medo e amor nunca podem co-existir. Se existir puro amor em uma relação, não pode haver medo. Se houver medo, não pode haver puro amor. Que fique muito claro: Há algum interesse velado na relação; há algum propósito, algum objetivo, alguma expectativa de segurança, ganância ou troca na relação. É por isso que o medo se estabelece.

Procuramos segurança em toda relação. Precisamos de alguma segurança para ficarmos confortáveis. Este é na verdade um tipo de prisão de que gostamos. As pessoas falam em liberdade, mas eu lhe digo: Elas têm muito medo disto! Elas só gostam da prisão. Dentro do conforto acolchoado da prisão, elas pensam que estão livres.

Uma pequena história:

Uma garotinha perguntou ao pai um dia: "Pai, qual é o significado da palavra garantido?" O pai respondeu: "Significa que algo é bem feito e durará muito tempo." Naquela noite, antes de ir dormir, a menina disse: "Boa noite papai garantido!"

Todos nós continuamente procuramos por segurança em nossas Vidas. Mas dizemos que estamos procurando por liberdade. Se realmente estamos procurando liberdade, por que estamos procurando segurança? Por que temer? Enquanto existir medo em você, você procurará segurança. Até lá, você só irá se iludir ao dizer que quer liberdade.

Um Mestre é alguém que o lança à absoluta insegurança da vida. Ele é o único que lhe dá total liberdade. É por isso que, com ele, você se sente inseguro; você se sente amedrontado. A liberdade cria medo.

Você nunca se sente totalmente inseguro em suas outras relações, porque sempre existe a influência da ganância, medo e raiva, que o mantém confortável dentro dos padrões de relacionamento já conhecidos. Mas, com um Mestre, você está totalmente livre. Assim, você fica com medo.

Uma pequena história:

Um homem ficou na prisão durante 20 anos. No dia de sua libertação, ele parecia muito preocupado e tenso. Seu amigo de cela perguntou: "O que aconteceu a você? Por que você está tão preocupado?" O homem respondeu: "Eu estou com medo. O que vou fazer quando sair?" A prisão criou um padrão tão sólido de segurança para o homem, que ele não sabe o que fazer quando sair! Este é o perigo de ficar preso a padrões de segurança.

Um Mestre nunca lhe oferecerá a segurança que você procura. Ele nunca lhe oferecerá os padrões que você está buscando. Quando você não adquire a segurança que está procurando, você cresce profundamente centrado dentro de si; você cresce sem medo, porque sabe que não há nada a perder; e quando você sabe que não há nada a perder, você não tem medo algum.

Para mostrar a você que não há nada a perder, o Mestre o atira em total insegurança. Por uma profunda compaixão por você, por uma profunda preocupação com seu crescimento, ele não lhe oferece segurança. Quando você não encontra a segurança mundana, você encontra Deus; você entende a Existência.

Todos os seus medos existem porque você não sabe com clareza que não há nada a perder. Um simples encontro próximo com a morte pode mostrar a você que não há nada a perder, e que todos os seus medos são infundados. O Mestre, simplesmente, o faz entender isto à sua própria maneira.

Assim, não tente escapar do Mestre. Entenda que ele só está aqui para lhe mostrar o que você realmente é. A sua natureza inerente é a falta de medo. Durante anos, o medo foi incutido em você. O Mestre tenta quebrar as camadas de condicionamento que você assumiu para si ao longo dos anos, só isso. Se você simplesmente lhe permite trabalhar em você, com confiança e amor, você assistirá sua própria transformação diante de seus próprios olhos.

Vou lhe contar uma pequena história sobre um Swami que eu conhecia:

Esse Swami tinha diversos relógios em seu quarto, e cada relógio mostrava uma hora diferente!

Eu lhe perguntei a respeito disso, um dia.

Ele respondeu: "O tempo não é meu Mestre. Eu sou o Mestre! Qualquer que seja a hora que eu quero que seja, eu simplesmente escolho a hora daquele determinado relógio".

Esse Swami já tinha predito que ele deixaria seu corpo em um dia e hora determinados.

Na noite antes de sua morte, Swami pediu a todos os seus discípulos que se reunissem ao redor dele e cantassem hinos.

Um dos cantores era um pouco convencido de suas próprias habilidades musicais. Ele não cantou nessa ocasião.

Como era costume, o Swami escreveu algo em um pedaço de papel, e o passou para ele.

O discípulo ficou lisonjeado, pensando que era um pedido de uma canção em particular.

Mas, ao abrir o bilhete, ele viu que o Swami tinha escrito: "Por favor, não cante depois de minha morte!"

Mesmo no leito de morte ele estava de bom humor!

Mais tarde, naquela mesma noite, ele instruiu aos discípulos que tomassem conta dos órfãos que viviam no ashram. Ele disse: "Especialmente amanhã, vocês todos vão estar ocupados com preparativos para a minha cremação. Não se esqueçam de providenciar comida para as crianças!"

Até o último minuto, a preocupação dele era com as pessoas que ele estava deixando para trás.

Na manhã seguinte, exatamente na hora que ele havia mencionado, ele uniu suas mãos em namaskaar para todos - e suas mãos caíram - exatamente como se fosse um teatro.

Que maneira linda, tranqüila e corajosa de enfrentar a morte! É dessa forma que, todos nós, deveríamos encontrar a morte, e é desse modo que deveríamos encarar a morte mesmo quando nossa família e nossos parentes falecem. Quando você entender isto, toda a sua idéia de medo lentamente se dissolverá, porque como eu disse, a base velada do medo é a morte.

Sim...gostariam de fazer alguma pergunta?

Swamiji, é verdade que o medo normalmente é mais comum em mulheres...?

Veja: Os homens estão presos principalmente ao çakra Muladhara, e as mulheres estão presas principalmente ao çakra Swadhishtana. É por isso que os homens têm mais luxúria e as mulheres mais temor. A verdade é que eles sabem disso e exploram um ao outro de maneira correta!

O homem sabe exatamente onde tocar o ponto fraco da mulher. Ele joga com sua insegurança e medo e a explora. Da mesma forma, a mulher sabe qual a chave para lidar com o homem! Ela joga o jogo corretamente e o explora. É isso que acontece o tempo todo nos casamentos.

Na verdade, nos casamentos hindus, é feito um voto em que o homem e a mulher prometem um ao outro que ambos se esforçarão para exaurir os karmas do outro - ações e desejos não realizados - de uma maneira suave, sem acumular mais karmas nesta vida.

Mas, hoje em dia, as pessoas nem mesmo percebem que fizeram tais promessas, porque não são elas que estão se casando; são os padres que realizam todas as cantorias e se casam!

É um voto muito bonito que eles fazem. Veja: Já acumulamos karmas demais em nossas Vidas. Nossa única preocupação deveria ser eliminá-los todos neste nascimento, e atingir a liberação.

Mas o que nós fazemos? Nós exploramos uns aos outros e jogamos um jogo esperto e vingativo. Acrescentamos aos karmas uns dos outros e novamente nos prendemos ao ciclo de vida e morte. Pior ainda, culpamos uns aos outros por isto. Se você observar de fora o drama do matrimônio, você entenderá como cada pessoa cria karmas para si própria e acaba culpando o mundo inteiro por isso.

É só quando você observa de fora que você entende que um jogo tolo está ocorrendo. Eu sempre falo para as pessoas: Para os atores e atrizes seria muito fácil observar a vida como um jogo, porque eles estão todo tempo assumindo papéis e os encenando. Eles estão mais próximos de ver vida como um grande teatro. O resto de nós fica tão preso aos nossos papéis que eles se tornam uma realidade sólida para nós.

As mulheres são mais medrosas, porque elas são psicologicamente construídas dessa forma. O homem e a mulher não são apenas fisiologicamente diferentes, são também psicologicamente diferentes.

Sim...?

Swamiji, como podemos superar o medo das pequenas coisas?

Em primeiro lugar entenda que todos os medos são meras projeções do supremo medo da morte. Segundo, não resista ao medo em você. Simplesmente continue repetindo para si mesmo que você está com medo, e simplesmente o enfrente! Você logo verá que o medo não está mais lá porque você o enfrentou. Comece a fazer isso toda vez que sentir medo.

Quando você conscientemente trabalha nisto, você entende que o que você chama de medo nada mais é que sua resposta ou reação a um incidente ou pensamento. Dependendo de como você responde, você diz se teve ou não teve medo. E, cada vez com mais consciência, você pode responder ao medo sem medo!

Lembre-se de uma coisa: Ninguém pode dizer que não tem medo. A pessoa pode aprender a lidar com o medo sem medo, só isso. Se alguém disser que não tem medo, que fique muito claro que ele não analisou o medo e a resposta humana a ele. Não comece a pensar que eles são super-humanos e que você é um mero mortal.

Sim...

Swamiji, eu me lembro de como você me fez superar meu medo de aranhas!

(Swamiji ri!) Sim, sim, diga a eles como foi, ma!

(Uma jovem diz) Um dia, enquanto estávamos conversando, eu me assustei ao ver uma aranha, e você riu de mim. Você me disse para meditar toda vez que eu visse uma aranha. Eu segui isso meticulosamente, e toda vez que via uma, eu olhava para ela com consciência e concentração. Lentamente, comecei a me perguntar por que afinal de contas eu tinha medo de aranhas!

Sim, todos vocês ouviram isso? É só uma questão de jogar consciência sobre nossos medos. Você ficará então se perguntando o que foi que causou o medo em você!

(Outra jovem) Swamiji, eu me lembro de quando estávamos reunidos à sua volta no Ganges nos Himalaias, e uma pequena cobra d'água se aproximou do local onde estávamos. Enquanto eu gritava e pulava dentro da água, Anupama permaneceu calmamente olhando para a cobra, mesmo quando a cobra encostou nela. Você brigou comigo por não ter tido consciência naquele momento, ainda mais na sua presença.

Sim! Agora você pode entender o que eu quero dizer com consciência.

O único modo de se livrar desses medos é encará-los e enfrentá-los como realidade através do poder de sua visualização. Você pode até mesmo se sentar sozinho e imaginar que seus medos estão acontecendo a você. Em sua imaginação, enfrente-os com consciência e tranquilidade profundas. Se você sofrer no processo de visualização, não há problema. Não se reprima nem se castigue. Se seu corpo tremer de medo, deixe que trema. Simplesmente coopere com sua inteligência e permita a si mesmo fluir com ela. Qualquer coisa, quando vivida por completo, não tem nenhum efeito sobre você. Todos os seus medos são simplesmente medo de seus medos, só isso!

Uma pequena história:

Um dia, um discípulo foi tragado por um rio.

Ele estava apavorado de perder a vida, e gritou para que seu Mestre o salvasse do afogamento.

O Mestre disse: "Levante-se!"

O discípulo gritou: "Como posso me levantar? Eu estou me afogando."

O Mestre disse: "Eu não lhe ensinei a ajudar a si mesmo? Agora, levante-se!"

O discípulo disse: "Mestre, você está me passando um sermão neste momento de morte iminente. Por que você simplesmente não me salva?"

O Mestre insistiu: "Eu disse, levante-se!"

O discípulo ficou enfurecido com a insistência do Mestre.

Ele simplesmente se levantou. A água só vinha até o joelho dele!

(Risos!)

Eu lhe digo: Todos os seus medos não são nada mais que o medo de seus medos. Se você sacode seus medos e permite que sua inteligência venha à tona, você descobre que seus medos são apenas sombras de objetos que não existem.

Se você analisar profundamente o medo da morte, você saberá que as pessoas têm medo de morrer porque, inconscientemente, elas sentem que deveriam estar em algum lugar mais alto do que onde estão agora. Elas sentem que não encontraram seu verdadeiro lugar na vida, e assim não estão prontas para partir.

Algumas pessoas sentem que por inveja dos outros, elas não conseguiram progredir. A verdade é que você não se observou corretamente. É por isso que, mesmo em seus últimos dias, você prolonga sua morte.

Se você analisa corretamente e entende seus desejos, medo e outras emoções, você não culpará ninguém por nada.

As pessoas que vivem sem nenhum desses medos confusos, podem também viver suas mortes. Como eu falei antes, há muitas histórias de Mestres vivos que falaram para seus discípulos exatamente a hora e o dia de sua morte, e morreram exatamente daquela forma.

Muitos discípulos aprenderam com a morte de seus Mestres o que deixaram de aprender enquanto eles estavam vivos. Quando dizemos que eles viveram suas mortes, queremos dizer que eles anunciaram que iam morrer, e morreram conscientemente. No caso deles, a morte é literalmente "deixar o corpo", apenas isso.

Todos nós deixamos nossos corpos inconscientemente, com muito sofrimento - os desejos não realizados nos torturam de um lado e o corpo nos tortura do outro, nos dizendo não agüentar mais. A falta de sintonia entre a mente e o corpo nos tortura enquanto estamos vivos, e na hora da morte também. Quando estamos vivos, se nós vivemos dentro de nossos limites, dentro de nossos corpos, deixaremos o corpo pacificamente. O problema é que, quando estamos vivos, sempre estamos fora de nossos corpos, nunca dentro deles.

Vou explicar isto:

Simplesmente examine profundamente seu modo de vida. De manhã cedo, quando você escova seus dentes, o que você está fazendo? Você já está pensando em ir para o trabalho. Quando você está no trabalho, você está pensando em pegar o ônibus para ir para casa. Quando você está em casa, está pensando no trabalho do dia seguinte! Quando você sai de férias pensa no seu escritório, e quando está no escritório pensa em sair de férias.

Onde quer que seu corpo esteja, você pode ter certeza que sua mente não está! Você nunca viveu nenhum momento de sua vida com totalidade. Você sempre vive no passado ou no futuro. É isso que chamo de 'não viver dentro dos seus limites'. É por isso que, na hora da morte, você se sente tão preocupado e não realizado, e sem vontade de partir. É por isso que você tem medo da morte.

Você pode me perguntar por que você precisa saber como morrer conscientemente. Vou lhe falar: É só quando você conhece a respeito da morte, que pode viver com a correta compreensão da vida. De outro modo, você não viverá a vida do jeito certo.

Na vida, você continuamente adia tudo. Você adia seu prazer, você adia seu trabalho, você adia tudo para amanhã. Você tem que entender que o 'amanhã' também só chega

na forma de 'hoje'! Quando chega na forma de hoje, você diz 'amanhã' novamente! É um jogo que você está jogando consigo mesmo.

Por fim, quando a morte chega, você está desprevenido! Você sente que ainda há muito a ser feito. Você se sente traído pela vida. A verdade é que você tem se enganado desde o princípio. Mas você termina culpando a vida por tudo. É por isso que uma compreensão clara da morte é necessária para você viver. Então, não haverá nenhuma ilusão, e você estará pronto para morrer quando a hora chegar.

É pelo hábito de adiar tudo que perdemos muitas coisas na vida. As pessoas me perguntam: "*Swamiji, como você consegue fazer tantas coisas em tão pouco tempo?*" Elas ficam pasmas de olhar minha agenda anual! Elas ficam pasmas de ver as diversas coisas acontecendo ao redor do mundo durante o ano. Eu lhes digo: "é muito simples - eu vivo totalmente no presente. Eu não adio como você."

Sua tendência para adiar as coisas simplesmente faz de você um perdedor. Embora você se sinta como um perdedor, você não faz um esforço para não adiar.

Em nossos programas de meditação, nós conduzimos as pessoas por uma meditação guiada em que lhes dizemos que visualizem que vão morrer em apenas 24 horas, e que elas devem completar todas as coisas que gostariam de fazer antes de morrer. É uma linda técnica de meditação. Elas também são levadas a visualizar a própria cerimônia de morte.

Uma vez, depois dessa meditação, uma jovem compartilhou seus pensamentos.

Ela disse: "*Swamiji, eu vi um cartaz em uma loja que dizia, 'Quando você planejar, planeje levando em conta os anos futuros que estão por vir. Quando executar, execute como se fosse morrer no minuto seguinte'*. Depois de fazer essa meditação, eu entendo o que isso realmente significa!"

Eu disse: "*Lindo!*"

Veja, quando você planeja, tem que ter um plano futurístico, de forma que não muitas coisas tenham de ser reestruturadas por pelo menos alguns anos. Mas, quando você executa, tem de executar de tal modo que cada subtarefa que você executa do plano mestre seja realizada com sucesso, sem deixar nada para trás.

Mesmo que você morra, até o ponto em que foi executado, tudo estará perfeito e o plano mestre ainda estará lá, como referência para as pessoas seguirem ou corrigirem, de acordo com a demanda da situação. Isto só pode ser alcançado se você trabalhar sem procrastinação em cada subtarefa que realizar.

Freqüentemente, procrastinação é o que o leva a pobreza. Pobreza é sua própria escolha. Quando você adia decisões, você dá passos em direção à pobreza. Mas você está alegremente inconsciente disso. Você sente que não foi tratado corretamente por Deus, e que aquela vida foi muito curta para você realizar seus sonhos. Se você tivesse usado toda sua energia no canal certo e com clareza, não se sentiria dessa forma, e já estaria pronto para morrer.

Se você simplesmente se olhar no espelho todos os dias e disser a si mesmo que hoje é o último dia de sua vida, você deixará de procrastinar. Você não precisa fazer isso durante toda a sua vida; apenas um mês será suficiente. Automaticamente, você começará a viver a sua vida sem procrastinação. Não apenas isso. Seus medos sobre perder seu prestígio, orgulho, expectativas, todos irão se dissolver, porque você saberá que não tem nada a perder.

As pessoas que tiveram algum tipo de experiência de quase morte, como escapar de um acidente, ou uma cura de um câncer ou algo do tipo, podem viver mais destemidamente, porque elas sabem que não têm nada a perder! Elas também viverão suas Vidas com maior clareza e com mais inteligência.

A primeira lição que você precisa aprender de toda sua educação é que, você deve fazer a coisa certa no momento certo, e seguir em frente. Por algum motivo, esta é a última lição que aprendemos! Depois de ter passado por todas as outras lições, aprendemos esta lição!

Procrastinação é algo que você mesmo provoca. Mas, o resto dos medos, a sociedade incute em você. A sociedade lhe faz ter medo de si mesmo, dos outros e de Deus. Faz com que você tenha medo de si mesmo em relação a coisas simples como moralidade, nomes e formas, prestígio e por aí vai.

Em nome da moralidade, lhe faz perder a confiança em si mesmo e é por isso que você é tão inseguro de si no que se refere à moralidade. Quando você começa a seguir a moralidade por causa do medo, não é dada nenhuma chance à sua inteligência interna de guiá-lo. Quando as pessoas me vêem viajando com mulheres, elas me perguntam: "Swamiji, como você pode, sendo um líder espiritual, viajar com mulheres? As pessoas não falam de você?"

Em primeiro lugar, elas se esquecem de que estão falando com um Mestre Iluminado. Se elas estivessem completamente cientes de com quem estão falando, elas nem mesmo fariam a pergunta. De qualquer forma, eu tenho de responder no idioma delas, sendo assim eu lhes digo: "Eu tenho fé em mim e as mulheres têm fé em mim, por que você está preocupado?!"

Elas ficam completamente chocadas quando eu digo isto.

Em nossas Vidas, a moralidade nada mais é que um substituto pobre para a falta de inteligência. Quando você age com base em sua própria inteligência, pode confiar em si mesmo. Mas, quando você age baseado em regras e regulamentos, nunca pode estar seguro de si, porque você não está sendo você mesmo! Você não está centrado em si mesmo; você está centrado nas regras.

Se você vive com inteligência, esses medos nunca o possuirão. As pessoas que pregam a moralidade estão profundamente com medo. É por isso que elas pregam a moralidade. Elas têm medo, ou por serem inseguras de si mesmas, ou por só conseguirem agir moralmente através do medo. Os moralistas podem se tornar neuróticos com seus conceitos de moralidade e disciplina.

Uma pequena história:

Existia um moralista que caminhava normalmente pelas ruas com passos cuidadosamente medidos.

Um dia, repentinamente começou a chover muito.

O moralista simplesmente seguiu a multidão e correu junto com ela.

Depois de correr por um tempo, ele percebeu que tinha se descuidado de seus modos.

Ele disse a si mesmo: "O que eu estou fazendo! Correr é indigno. Um cavalheiro deve corrigir seus erros se tiver cometido algum."

Assim, ele voltou à chuva, ao lugar onde tinha começado a correr, e caminhou novamente, desta vez medindo os passos.

(Risos!)

A moralidade o torna totalmente morto e entorpecido!

Entenda uma coisa: Quando eu lhe digo isto, eu não estou dizendo que o mundo é livre e que faça o que tiver vontade. Eu estou dizendo que você tem de desenvolver sua própria inteligência, e viver de forma que as regras sejam, apenas, uma confirmação do que você já sabe e sente. Esta é a verdadeira inteligência. Qualquer regra será apenas uma confirmação do que a inteligência que floresceu corretamente sente. Sendo assim, abandone seus medos, e tente encontrar sua inteligência interior, sua voz interior, seu Mestre interior.

Uma pequena história:

Um jovem sannyasi morava do outro lado da rua, em frente a uma linda cortesã.

O sannyasi ficava o tempo todo tentando meditar.

A cortesã, por outro lado, levava a vida com seu modo de ganhar dinheiro.

Muitos homens entravam e saíam da casa dela.

O sannyasi tentava como podia se concentrar na meditação, mas sua atenção estava mais na jovem mulher, e ele continuamente a amaldiçoando pelo tipo imoral de vida que ela levava.

A cortesã, por outro lado, nem mesmo sabia a respeito do sannyasi que morava do outro lado da rua.

Apesar de seu estilo de vida de oferecer prazer aos homens, a cortesã estava imersa em seu amor pelo Deus Krishna, e passava tanto tempo quanto podia rezando a Ele e cultuando Sua imagem.

O sannyasi e a cortesã morreram no mesmo dia e chegaram aos portões de Deus Yama - o Deus da morte.

Depois que as fichas deles foram analisadas, a cortesã foi enviada ao céu, e o sannyasi foi enviado ao inferno.

O sannyasi expressou sentimentos profundos sobre a injustiça do julgamento de Yama.

Yama calmamente explicou ao sannyasi: "Toda a sua vida, sob o pretexto de meditar, você nutriu desejo pela cortesã. Por outro lado, ela, apesar de tudo que fazia, era totalmente voltada para a realidade de Deus."

Os moralistas vivem uma vida superficial, temerosa e rasa. Eles não vivem totalmente. Eles têm um medo constante de sair da moralidade. As verdadeiras intenções deles são mantidas encobertas sob o disfarce da moralidade. Esse é o problema quando você simplesmente vive com base em códigos morais, em vez de com sua inteligência interior.

Quando você vive com base em sua inteligência, há certa pureza em você. Quando você simplesmente vive a partir da periferia, dos códigos morais, não há nenhuma beleza ou pureza em você.

Aqueles que temem a si mesmos e são inseguros de si, determinam códigos morais e os seguem. Aqueles que são inteligentes, agem espontaneamente e fazem as coisas certas, profundamente centrados e sem medo, só isso.

Assim como a moralidade, o prestígio também dá origem ao medo; prestígio, nome e fama, status social - tudo isto dá origem ao medo. Esses medos nada mais são que medo de seu próprio eu. Que prestígio você está tentando atingir? Simplesmente viva com dignidade e realização interior, o que é suficiente. As pessoas que tomam conta de seu prestígio são os maiores hipócritas da face da Terra.

Elas são também as pessoas que vivem em constante medo. Seu suposto prestígio tem controle total sobre elas.

Uma pequena história:

Um dia, um homem estava pescando no rio.
Ele estava sentado havia muito tempo, sem pegar nenhum peixe.
Ele cochilou com a vara de pescar na mão.
De repente, um peixe pesado pegou a isca e puxou a vara.
O homem simplesmente caiu na água antes de conseguir acordar.
Um menino estava assistindo a tudo de longe. Ele perguntou para o pai: "Pai, ele estava pescando o peixe, ou era o peixe que o estava pescando?"

Com o prestígio, você tem que ter muito cuidado. Quando o prestígio se torna maior que vida para você, ele começa a consumi-lo. Simplesmente o consome, só isso. Você não tem mais necessidade de ir atrás dele.

E por que você tem medo de perder seu prestígio? Porque seu prestígio faz sentir que você é extraordinário. Seu prestígio lhe dá uma identidade sólida na sociedade. As pessoas com dinheiro e prestígio fazem todos os tipos de coisas absurdas e imorais, e escapam ilesas. As pessoas falam sobre elas por trás e as cumprimentam pela frente, por causa de seu poder e prestígio.

Este é o tipo de prestígio que elas tentam manter a todo custo. Vou lhe contar uma coisa: a Existência nunca o escolherá se você for assim. No mundo material, você pode conseguir aquilo que quiser, você pode parecer próspero, mas aos olhos da Existência, você permanecerá pobre. A Existência tem suas próprias maneiras de escolher.

Entenda que prestígio, nome, fama e poder são apenas sua própria imaginação. Você dá vida a eles; você os cria e desenvolve o medo de perdê-los.

Simplesmente viva com amor infinito por tudo e todos ao seu redor. Sinta um amor profundo por qualquer um, por qualquer coisa que cruzar o seu caminho. Se você viver deste modo, automaticamente o prestígio virá até você. As pessoas o respeitarão por suas qualidades, e não por sua quantidade. E, com este tipo de prestígio, não há nenhum medo de perdê-lo; você não tem que vigiá-lo o tempo todo; você simplesmente é liberado desses temores.

Até mesmo coisas como medo de falar em público etc. é medo de perder o prestígio de certo modo. Quando você tem medo de falar em público, você na verdade tem medo do que as pessoas poderiam falar a seu respeito. Você tem medo de que seu Ego sofra por causa de algo que eles possam dizer a seu respeito. Esta é uma forma passiva de proteger seu Ego. O medo é sempre uma manifestação do Ego. Entenda isso.

E daí se as pessoas não gostarem de seu discurso? Fale com um senso de totalidade, isso é o bastante. Simplesmente se divirta e faça; não se aborreça sobre o que os outros dirão a respeito. No momento em que você tem medo do que os outros dirão, você está protegendo seu Ego.

Medo de o Ego sofrer também é a razão pela qual as pessoas têm medo de entrar em meditação. Quando você entra em meditação, sempre existe o medo de se perder - na Existência, na Energia Existencial que está ao seu redor. Então você se agarra. Você resiste à meditação. Ao invés disso, se eu lhe disser para cantar algo, você prontamente cantará. Não haverá medo.

Seu Ego tem tanto medo de se dissolver! Se ele se dissolver, todos os rótulos com que você se identifica também se dissolverão. Isto é demais para o seu Ego. Você se torna um ninguém! Assim, você resiste e permanece alguém pelo menos para si mesmo. Esta resistência é simplesmente o medo que vem do seu Ego. Você tem muito medo de se tornar vulnerável, de se tornar poroso.

O medo é também a razão pela qual as pessoas conversam tanto nas reuniões sociais. Se você simplesmente observar as pessoas, elas sempre se sentem obrigadas a dizer alguma coisa. Elas sentem que tem de dizer algo, ou os outros as julgarão inadequadas. Assim, elas dizem alguma coisa - mesmo que não faça sentido. Todas essas são manifestações sutis de medo que são difíceis para você perceber.

Sim...?

Swamiji, você falou sobre o medo do desconhecido. Você pode falar mais sobre isto...?

Sim, eu estou chegando lá.

Veja: O medo do desconhecido nada mais é que o medo que temos da escuridão, de fantasmas e espíritos, de Deus, e da nossa própria morte.

Na verdade, temos muito medo de nossos medos! Essa é a verdade. Temos medo de enfrentar nossos medos, e assim permitimos que eles assumam grandes proporções, e nos tornamos mais amedrontados.

Uma pequena história:

Um homem estava viajando em um trem.

O funcionário veio até ele e solicitou sua passagem.

Ele freneticamente começou a procurar pelo bilhete na bolsa, na bagagem, no bolso da calça, em todos os lugares.

O funcionário que o estava observando disse: "Senhor, por que não procura no bolso do casaco?".

O homem respondeu: "Por favor, não me peça que procure lá. Minha única esperança é que o bilhete esteja lá."

(Risos!)

Nós temos tanto medo de olhar! Temos tanto medo de olhar para nossos medos; esse é o único problema. Assim, nós nos iludimos dentro de zonas de conforto e seguimos em frente.

Nunca tenha medo de olhar. No momento em que você tem medo de olhar, você está apenas criando mais medo, porque se torna mais desconhecido para você. Simplesmente encare o medo e aceite que você está com medo. Automaticamente, o medo se dissolverá. Se você começa a enfrentar seus medos um depois do outro, com consciência, em algum momento a inteligência substituirá o medo, e você terá menos e menos medo dentro de si.

De qualquer forma, quando falamos sobre o medo do desconhecido, o medo de espíritos e de fantasmas é muito comum. Não há nenhuma necessidade de temê-los. Simplesmente entenda que espíritos e fantasmas são muito menos poderosos que nós. Nós lhes damos muito mais poder do que eles realmente têm e deixamos que controlem nossos medos. É aí que começa o problema.

Não se aprofunde muito no assunto de espíritos e fantasmas. É inútil. Se você for bem centrado e esclarecido sobre si próprio, é o bastante. Automaticamente, nada poderá atingi-lo, e você também não terá medo de tais coisas.

Medo da escuridão também é medo do desconhecido. Medo da escuridão nada mais é que o medo da morte. Simplesmente pense: O mesmo jardim de sua casa que você

visita de dia, você visita também à noite? Não! Você tem medo! Por quê? Afinal de contas, você conhece bem os limites de seu jardim, não é? Então, por que você tem medo? Você não tem medo por causa de seu jardim, mas por causa da escuridão.

Você tem medo que algo possa acontecer a você na escuridão. Você tem medo por sua própria vida. É isto o que eu quero dizer quando digo que todo medo seu está de algum modo relacionado ao supremo medo da morte. No caso da escuridão é muito óbvio, mas no caso dos seus outros medos, é muito sutil, só isso.

Na realidade, a escuridão é tão linda! É como o útero de sua própria mãe. Quando você estava no útero de sua mãe, você estava em completa escuridão. Mas, depois que você veio ao mundo, você perdeu esta conexão com a escuridão; você começa a ter medo dela como se fosse algo desconhecido. Seguidores do Tantra meditam sobre a escuridão para sentir a intensidade da Existência.

Não há razão alguma de ter medo da escuridão. Apenas uma vez, se você puder encarar a escuridão com amor profundo, com o sentimento calmante de que ela é o útero de sua mãe, você não terá mais medo dela.

Quando uma criança estiver com medo do escuro, não diga a ela: "Seja Valente!" Se você lhe disser isto, ela só ficará tensa, porque não é suposto que ela tenha medo. Ela não abandonara o medo do escuro. Simplesmente permita que ela enfrente o medo do escuro. Deixe que ela trema um pouco. Ao menos, você dá a ela uma chance de explorar seus medos. Quando ela tiver feito isto algumas vezes, ela perderá lentamente o medo do escuro.

Falando agora do medo de Deus, Deus também é desconhecido para nós, sendo assim nós tememos a Deus. Entenda: Deus nada mais é que o nome que damos a Existência, ao Cosmos, à Energia Existencial, à Força da vida que penetra o Universo. Esta Existência, esta Energia Universal só sabe amar. Se você conseguir entender isto, automaticamente todos seus medos o abandonarão. As pessoas temem tanto a Deus! As pessoas me perguntam: "Swamiji, as pessoas dizem que se nós praticarmos boas ações ou punya em vez de atos ruins ou paapa, iremos para o céu e não para o inferno. É verdade?"

Em primeiro lugar, entenda que Inferno e Céu não são geográficos. Não há um céu ou inferno localizados sobre sua cabeça. Eles são termos criados para incutir medo e ganância no homem, só isso. Inferno e céu podem ser interpretados como ter uma morte tumultuosa ou ter uma morte calma e consciente, só isso.

Qualquer momento em sua vida que você tenha gasto em meditação é um momento de punya ou boa ação. Quando eu digo meditação, não quero dizer sentar e fechar seus olhos. Eu quero dizer os momentos em que você esteve conscientemente no presente; em que sua consciência esteve com você; momentos em que você saiu de seu estado normalmente subconsciente, e está no presente; momentos em que você sentiu e entrou em sintonia com a Energia Existencial.

Qualquer momento que não tenha sido gasto nesses estados é paapa. Todos os momentos de estado consciente são como sua conta bancária. Na hora da sua morte, são esses estados que virão à tona e o libertarão.

As pessoas pensam que se oferecerem panelas de leite à deidade no templo, o punya delas aumentará e elas alcançarão o céu! Vou lhe falar: Oferecendo leite a Deus, nada vai acontecer. Quando você sentir uma crescente gratidão pela Existência, pode expressar isto oferecendo leite à deidade que você adora como sendo a Existência. Isso está perfeitamente certo. Mas por favor, não una ou ligue isto ao punya, etc.

Mesmo uma gota de leite oferecida com pura alegria e gratidão é um momento de meditação sincera que irá lhe auxiliar na hora da morte. Por outro lado, panelas e panelas de leite oferecidas por medo de não reunir punya, não trarão frutos. Assim, por favor, aumente sua consciência e viva conscientemente. Faça de cada momento, o que quer que você possa estar fazendo, uma meditação. Isso é suficiente. Você pode viver sem medo dos pecados.

Vou narrar um incidente:

Eu fui a um templo de Shiva em uma aldeia remota na Índia.

Em frente à deidade principal, havia uma luz neon acesa.

A luz era difícil de ver, porque nela estava escrito em letras pretas, Vishnunathan B.Sc.

Eu estava me perguntando como o Deus Shiva tinha sido chamado de Vishnunathan. Então, debaixo disso eu vi, escrito em fontes pequenas, Kailasanathan - o nome correto de Shiva.

Vishnunathan era o nome da pessoa que tinha doado a luz neon!

(Risos!)

Temos tanto medo de deixar de reunir boas ações em nossas vidas, que nos tornamos materialistas e começamos a criar uma conta bancária de boas ações para nós mesmos. E não paramos por aí. Informamos a Deus repetidamente sobre todas as coisas boas que fizemos, de forma que ele não se esqueça! Tornamos-nos materialistas até mesmo nos assuntos relacionados a Deus!

Entenda: Deus não está gerenciando um *resort* no céu, onde você consegue entrar por suas ações supostamente boas na terra. Quando você vive, está sempre tentando fazer essas coisas materiais, sem ter a menor idéia nem nenhum sentimento da Verdade por detrás delas. Com estas coisas, você constrói um grande castelo chamado punya. Então, você espera que esse castelo fale por você no momento da sua morte.

É mais ou menos assim: Você constrói uma casa em seus sonhos, pinta, decora e desfruta dela. O que acontece quando você acorda de seu sonho? Onde está a casa? Ela será de alguma utilidade para você depois que acordar? Não! Da mesma maneira, você está apenas se iludindo com esse conceito de punya. Nós reduzimos tudo, inclusive o Divino, a simples comércio, só isso.

Tenho observado as pessoas: Eles decidem visitar uma deidade particular em um templo particular com uma oferenda, todos os sábados do mês. Se elas não conseguem fazer isto em um determinado sábado, enviam o motorista delas com a oferenda para a deidade! Que fique muito claro: O mundo material não vem com você quando você está morrendo. Só os momentos de atenção, consciência e meditação vêm com você.

E entenda uma única coisa: Deus sabe tudo sobre você, melhor do que você sabe a respeito de si mesmo. Você não pode esconder nada dele, porque ele sabe. Assim, não há nenhum motivo para temê-lo e agradá-lo. Se Deus não puder lhe entender, então não existe compreensão possível no mundo.

Melhor do que sua mãe ou seu pai, Deus o conhece. Ele não só o conhece neste nascimento, mas em todas as Vidas que você teve até agora. Assim, não há nada a temer. Você é um livro aberto na frente dele. Ele pode ler qualquer página, a qualquer momento!

Então, abandone seu medo de Deus, e o encare como a totalidade da Existência. Encare-o como um amigo. Porém, a sociedade tenta fazer com que você tema a Deus. Não dê

ouvidos a ela. Desenvolva sua própria relação com Deus – uma relação sólida e confiante; a única relação que é necessária na vida de uma pessoa.

Quando você começa a se relacionar com a Existência ou Deus, você começa a se relacionar com você mesmo muito melhor do que antes. Você sabe exatamente o que se passa dentro de você. A clareza entrará em você. Sua inteligência interior crescerá. Seus medos irão embora. Você aprenderá a encarar corretamente qualquer coisa antes de sentir medo por ela. Você não sentirá nenhuma compulsão por nada, porque a inteligência substituirá o medo. Você ficará mais relaxado e jovial. Você se sentirá liberado.

Quando você entender isto sobre a Existência, todas as guerras que existem em nome da religião não existirão mais. As pessoas que temem sua religião, as pessoas que lutam por sua religião, são as pessoas que não entenderam claramente o amor da Existência. Elas simplesmente estão entendendo tudo errado. Elas são como pessoas cegas que lutam umas com as outras.

E o mais importante: Por favor, não passe suas idéias sobre Deus para seus filhos, nem incute o medo de Deus neles. Ensine-os a abraçar a Deus. Ensine-os que Deus é a Existência toda poderosa que abrange tudo. Ensine a eles que Deus é puro amor, e nada mais. Ajude-os a crescer com uma atitude amorosa em relação a Deus e a Existência. Desta forma, eles não crescerão com muitos dos medos com os quais normalmente crescem.

Sim...

Swamiji, nós sempre nos perguntamos - tudo que está acontecendo a nós é destino ou escolha nossa?

(Swamiji ri!) Uma pergunta muito freqüente!

Entenda: Seu momento presente é a totalidade de todas as suas decisões passadas. Agora você está aqui neste lugar. Você decidiu acordar de manhã cedo, pegar as ruas corretas, vir até aqui, sentar-se, e permanecer sentado, eu tenho razão?

Assim, todas as suas decisões passadas formam o seu presente - como estar aqui agora. Assim, seu futuro vai ser um resultado de todas as suas decisões presentes. Agora, por que pensamos que isto é destino? É porque tomamos nossas decisões inconscientemente, e não esperamos alguns dos resultados que acontecem. Quando resultados inesperados ou desfavoráveis acontecerem, chamamos isso de destino.

Quando tomamos decisões conscientes, estamos atentos aos efeitos colaterais e aos efeitos secundários. Quando não estamos atentos aos efeitos colaterais e aos efeitos secundários, chamamos isso de destino. Na realidade, a vida é puramente uma escolha sua. Somos nós que tomamos as decisões, nunca outra pessoa por nós.

Deus é tão generoso, embora o mundo seja Dele, Ele nos permite fazer nossas escolhas! A única maneira pela qual você pode tomar as decisões certas é trazer consciência à sua própria respiração, de forma que toda ação sua, toda decisão sua aconteça com consciência, e você nunca deslize em um padrão inconsciente ou subconsciente de tomada de decisões, apenas isso. Então, você não tem que se preocupar com o destino.

E entenda uma coisa: Ninguém está tentando se apoderar de sua fortuna e causar má sorte a você. Por algum motivo, vivemos com o constante temor que as pessoas estejam tentando roubar nossas riquezas. Esse é o medo de perdermos nossas riquezas.

Devido a esse medo, construímos muitas paredes ao nosso redor. Por fim, terminamos presos em nossa própria cela. É por isso que eu digo: "Abra a porta, deixe a brisa entrar." Tenha fé que a Força da vida tomará conta de você. Que fique muito claro: Eu não estou dizendo "Não tranquem suas casas!" Você precisa trancar sua casa no nível físico. Eu estou dizendo que, no nível mental, você deve abandonar a obsessão pela fechadura.

Imagine por exemplo que você está viajando em um trem. Assim que você se acomoda no seu compartimento, o que você faz? Começa a conversar com a pessoa próxima a você. Você pergunta de onde ela é. Você tenta saber qual religião dela. Você faz perguntas sobre o passado dela etc. Por quê? Porque você está verdadeiramente interessado nos detalhes a respeito delas? Não! É porque você as enxerga como desconhecidas, e se você souber de todas estas coisas a respeito delas, psicologicamente seu medo do desconhecido diminuirá, e você ficará à vontade, só isso.

Se for hindu e eles também forem hindus, você relaxa. Se você é hindu e descobre que eles são muçulmanos, você começa a se sentir inquieto e amedrontado; você começa a enxergá-los de maneira suspeita. Você pode até começar a pensar em mudar de assento. É assim que o medo funciona. Você está sempre inconscientemente com medo de perder sua propriedade.

Sharada Devi diz: "Confie-nos outros mesmo que você seja explorado. A simples qualidade em seu ser de confiar no Universo o fará viver como Deus na Terra."

Quando o intelecto se afia, você consegue entender como um cientista; quando as emoções se afiam, floresce a confiança; quando os sentimentos se afiam, floresce a Iluminação. Sendo assim, abandone seus medos, e permita que a compreensão e confiança aconteçam em você.

Dessa forma, abandone seus medos sobre sua propriedade. Entenda uma coisa: Tudo pertence à Existência. Você só possui as coisas temporariamente, só isso. Se você conseguir entender isto profundamente, você não se permitirá ser consumido pelo temor por suas propriedades.

Nós falamos do medo de estranhos no contexto de propriedade. Mas veja por exemplo o caso de como o medo funciona no caso do prestígio. Suponha que alguém queira fazer certas coisas que a sociedade não aprova, como ter uma relação extraconjugal ou simplesmente um caso, o que elas fazem? Elas se divertem com uma pessoa desconhecida, que não se identificará de forma alguma com elas sob os olhos da sociedade.

Nesse caso, o desconhecido se torna um aliado do medo. Aqui, compromisso e envolvimento dão origem ao medo, e assim você procura por pessoas menos conhecidas com quem podem ser minimizados compromisso e envolvimento, se não totalmente evitados. Simplesmente veja como o medo funciona! Simplesmente observe como você está sob o domínio do medo o tempo todo.

Sim...?

Swamiji, se estivermos com medo, você nos pede que fiquemos mais atentos e o encaremos de frente. Mas às vezes o medo é tão súbito. Ele vem e vai como um choque súbito. E nós não temos tempo de encará-lo de frente...

Sim...você está falando sobre o que é chamado de ataque de medo.

Ataques de medo são curtos picos de medo. Eles simplesmente vêm e vão em poucos segundos. Por exemplo, você pode estar caminhando na rua. De repente, você vê uma corda e pensa que é uma cobra. Você sente um súbito pico de medo que cai em apenas alguns segundos, porque nesse momento, você percebe que é apenas uma corda. Esse é um ataque de medo.

Veja, é assim: existe uma contínua corrente de medo em nós. Às vezes, ela atinge um pico. Estes ataques de medo podem acontecer com grande intensidade, embora durem pouco tempo. Os ataques de medo debilitam o sistema imunológico. Eles liberam componentes químicos que induzem à depressão, e chegam a apressar nosso processo de envelhecimento. Eles podem causar um ataque do coração, ou podem fazer nossos cabelos ficarem brancos.

Em média, toda pessoa tem aproximadamente 6 ataques de medo consciente ou inconscientemente por dia. Ataques de medo conscientes têm a ver com coisas do tipo - o telefone que toca bem depois da meia-noite, ou quando você está dirigindo e o outro motorista joga o carro em sua direção, ou quando você está assistindo a um filme de terror e alguém bate no seu ombro; coisas como estas.

Você também pode ter ataques de medo nos seus sonhos, mas você esquece deles quando acorda. Ataques de medo são como sacudir as raízes de uma roseira. São muito perigosos para o organismo.

Como você disse, no momento em que o ataque de medo acontece, você não tem tempo de ficar consciente; você não tem tempo para chamar pelo nome de nenhum Deus e atravessar o ataque, porque é simplesmente um pico. Mas depois do ataque de medo, você pode muito bem analisar o ataque e adquirir uma compreensão mais profunda de seus medos. Isto o ajudará a dissolver o conceito do medo.

A intensidade e freqüência dos ataques de medo podem ser grandemente reduzidas, reduzindo-se a intensidade e a profundidade do habitual temor que existe em nós. É desse medo comum que o ataque de medo surge. Se compreensão profunda e clareza reduzirem o medo comum, os ataques de medo também serão reduzidos.

O medo é geralmente tão poderoso que pode deixar você completamente fora de controle.

Uma pequena história:

Um discípulo sempre aborrecia um Mestre Sufi para que lhe fizesse a iniciação. Por fim, o Mestre lhe disse que ele o iniciaria, com uma condição; a de que ele fosse à cidade mais próxima e beijasse uma mulher de burkha, e então prosseguisse até a floresta para bater em um tigre com uma vara.

Os outros discípulos protestaram, dizendo que isto era muito simples.

O Mestre simplesmente sorriu, e lhes pediu que esperassem.

Uma semana depois o discípulo retornou. Ele estava terrivelmente ferido e sangrando.

O Mestre lhe perguntou o que havia acontecido.

O discípulo falou: "Eu não sei por que, mas eu bati na mulher e beijei o tigre."

(Gargalhadas!)

O medo pode simplesmente cegá-lo! Pode encobrir seu pensamento e inteligência completamente por alguns momentos. É por isso que você precisa entender o medo profundamente e superá-lo.

Em muitos casos, você deve ter ouvido: Quando há um incêndio ou alguma calamidade acontecendo, as pessoas correm em todas as direções por medo; elas abrem portas na direção errada; elas correm para a saída errada embora saibam em ocasiões normais que aquela não é a saída certa. Todas estas coisas algumas vezes até fazem com que elas percam suas Vidas naquela emergência. O medo tem esse poder de cegar.

Eu lhe digo que esteja atento ao seu medo o tempo todo, porque é só através da consciência que você pode transformar as energias básicas em energias mais altas. Exatamente como a luxúria pode se transformar em amor através da consciência, assim também o medo pode se transformar em destemor e inteligência através de pura consciência.

Qualquer coisa reprimida só toma uma outra forma. Não se desenraiza completamente. Assim, repressão não é a maneira de superar o medo. A Consciência é o caminho. Na realidade, se você reprime o medo, está perdendo uma chance de superá-lo.

Quando você repetidamente examina seus medos com consciência, até mesmo quando a morte vier, você a enxergará com consciência e permitirá que ela aconteça a você. É importante poder fazer isto, porque no final das contas, todos os seus medos se resumem ao medo da morte. Quando você trabalha em seus medos cotidianos, seu medo da morte diminui inconscientemente, e quando seu medo da morte diminui, seus medos cotidianos diminuem.

Sim...Faremos agora uma linda meditação chamada Nirbhaya Dhyana, que age diretamente no chakra Swadhishtana.

A Meditação da Escuridão

(Duração total: 30 minutos)

O Nirbhaya Dhyana é uma técnica de meditação tirada do Vedanta. Esta meditação provoca uma experiência fora-do-corpo.

A experiência fora-do-corpo é a experiência da Morte. Quando feita regularmente, a cada vez, a Energia Cósmica, que é a escuridão presente em todos os lugares, continuamente energiza seu corpo e mente. Fortalece ainda o chakra Swadhishtana. Esta é uma meditação que dura 30 minutos.

Sente-se confortavelmente no chão. Aqueles que não podem se sentar no chão, podem se sentar em uma cadeira. A cabeça, o pescoço e a coluna devem ficar em linha reta.

(Música suave é tocada.)

Feche seus olhos. Respire profundamente. Imagine que você está entrando em uma floresta densa. Você está entrando na parte mais densa da floresta. Você entra em uma caverna funda, escura. Você não consegue enxergar nada. Você se senta na caverna escura. Você não consegue ver seu próprio corpo. Com exceção de sua própria sensação de estar lá, você não tem nenhuma outra identificação.

Por mais que você tente, não consegue ver. Na profunda escuridão, você só consegue sentir através do toque que você está lá..... (1 minuto)

Você nasceu da escuridão que estava no útero da sua mãe, e se dissolve na mesma escuridão amorosa, compassiva. (1 minuto)

Inspire profundamente a escuridão absoluta que o cerca por todos os lugares. Inspire profundamente a escuridão que fez sua identidade desaparecer.

Lentamente, muito lentamente, sinta seu corpo fundindo com a escuridão. (5 minutos)

Lentamente, muito lentamente, sinta seu corpo se tornando a escuridão. (5 minutos)

Com seu corpo todo, inspire a escuridão. Com cada célula de seu corpo, inspire profundamente a escuridão. (15 minutos)

Comece a sentir a si mesmo. Comece a sentir seu corpo inteiro através de todos os seus sentidos. Mova seu corpo muito lentamente enquanto está sentado. Levante-se e saia da caverna. Você está saindo da floresta densa.

Você está voltando à sala de meditação...(3 minutos)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Apenas carregue este silêncio com você até que nós nos encontremos para a próxima sessão.

Obrigado.

Capítulo 7

Libertando-se da inveja

Vamos agora examinar o chakra Vishuddhi, que fica situado na região da garganta.

Em Sânscrito, Vishuddhi quer dizer 'além da pureza e da impureza.'

Este chakra é travado pela comparação e pelo ciúme, e floresce quando exibimos nossa individualidade sem nos preocuparmos com os outros, e expressamos totalmente nossa capacidade, singularidade e criatividade.

(Técnica de meditação: Meditação Shakti Sagar - uma técnica do Zen Budismo.)

Nós sempre nos comparamos com os outros e freqüentemente sentimos que o que os outros têm ou o que eles alcançaram é mais do que o que nós temos, e começamos a sentir inveja. Quando não conseguimos suportar a excelência dos outros, sentimos inveja. A comparação é a semente e a inveja é o fruto!

Comparação e inveja na realidade não existem! Nós as criamos por nós mesmos e falamos eternamente em como superá-las. Este conceito pode ser entendido claramente examinando o próprio nome deste chakra, que é Vishuddhi.

Shuddhi quer dizer puro. Ashuddhi quer dizer Impuro. Vishuddhi quer dizer além do puro e do impuro. O nome então significa que este chakra nunca pode ser impuro e conseqüentemente nunca precisa ser limpo. É por isso que a Comparação, que trava este chakra, é como uma sombra sem objeto. Não existe base para o conceito de comparação. É simplesmente uma invenção da nossa imaginação.

Uma pequena história:

Um homem fazia parte de um grupo de música que fazia espetáculos pelo mundo inteiro. Durante um determinado show, ele decidiu usar uma peruca preta em algumas músicas, e uma peruca vermelha em outras.

Ele alternou as perucas e terminou a primeira parte do show.

Durante o intervalo, o diretor do espetáculo se dirigiu a ele no vestiário e disse: "Senhor, você terá de usar somente a peruca vermelha durante o restante do espetáculo."

O homem ficou surpreso e perguntou por que.

O diretor respondeu: "As pessoas gostaram muito mais da voz do cantor de cabelos vermelhos!"

(Risos!)

Estamos tão ocupados comparando o tempo todo que nunca vemos as coisas como elas são! Nossa mente está tão presa em comparações que perde a real qualidade do que vê. Nós precisamos abandonar a atitude de comparação para poder ver as coisas como elas são.

O que é Comparação?

Alguém pode me dizer quais as áreas principais onde você normalmente compara? Eu tenho certeza de que vocês poderão me dizer imediatamente!

(A platéia se arrisca...)

Beleza Swamiji...

Ha! Beleza! Cada um tem suas próprias áreas de comparação! Certo, e a próxima!

Riqueza..
Nome e fama...
Poder, prestígio...
Conhecimento...
Saúde...

Certo, todas essas são áreas de comparação, onde normalmente nos comparamos com outros, não é? Podemos classificá-las sob 4 categorias principais: dinheiro, conhecimento, beleza - que inclui saúde - e status. Todos os seus problemas, todos os seus complexos, não são nada além destas quatro coisas, tenho razão?

Agora...vamos dizer que você enfileire todas as pessoas do mundo em ordem crescente de dinheiro. Você também faz parte da fila. Onde você acha que estaria?

Em algum lugar no meio, Swamiji ...

Exatamente! Você estará em algum lugar no meio, não é? Você nem mesmo vai conseguir contar o número de pessoas de um lado e de outro na fila a partir de você. As pessoas na sua frente serão muitas, e as pessoas atrás de você também serão muitas.

E as pessoas podem ter de trocar continuamente de lugar, porque a quantidade de dinheiro que elas têm muda a cada minuto! Agora, com seus pensamentos, você tem de decidir se vai olhar para a fila em frente de você e sentir inveja, ou olhar para trás e se sentir muito grato a Deus! Está em suas mãos.

Você sabe muito bem que nada pode ser dito sobre onde você está na fila, mas o pensamento o perturba o tempo todo! Somos assombrados por um fenômeno que na verdade não existe! Tem uma existência negativa!

Vou explicar a você o que quero dizer por existência negativa. Tome por exemplo este sino aqui ao meu lado. Se eu quiser removê-lo, posso simplesmente tirá-lo e deixar do lado de fora da sala, e ele não estará mais aqui, certo? Este sino tem uma existência positiva, e assim é possível eu fazer isto. Agora, vamos dizer que há escuridão nesta sala. É possível a você levar a escuridão e mantê-la do lado de fora?

Não...

Mas se eu trazer luz a esta sala, a escuridão desaparecerá por si só, certo? Isto acontece porque a escuridão não tem uma existência positiva; tem uma existência negativa. Por ter uma existência negativa, nós não temos como simplesmente retirá-la daqui.

Da mesma maneira, a comparação não tem uma existência positiva. Só existe em nossas mentes; só acontece quando certo pensamento ocorre em nossas mentes. Porque a comparação não existe na realidade, você não pode derrotá-la simplesmente pedindo que vá embora. Você pode superá-la trazendo compreensão sobre ela para dentro de sua mente, exatamente como quando você traz luz, e a escuridão desaparece.

Em Sânscrito, a palavra ilusão é traduzida como Maya.

Dizemos, *ya ma iti Maya*, que significa, *aquilo que não existe é Maya!*

Aquilo que não existe, mas que continuamente perturba! Esse é o poder de Maya! Você simplesmente dá vida a isso. Comparação é pura ilusão. Sim...?

Swamiji, é melhor que não olhemos nem para frente nem para trás da fila!

Por que você diz isso? E de qualquer maneira, por que você deveria ter medo de olhar? O fato de que você tem medo de olhar por si só mostra que você está fugindo da sua própria mente. Se você consegue olhar mas o que você vê não o afeta – então você encontrou o caminho certo.

Quando você consegue olhar para tudo, para o que você tem e para o que os outros têm, e sente uma realização o tempo todo, então este chakra estará energizado. Veja, que fique muito claro: Eu não estou usando a palavra 'satisfação'. As pessoas dizem freqüentemente: "Aprenda a estar satisfeito." Você nunca poderá aprender a estar satisfeito.

A satisfação tem que florescer como resultado de um entendimento real da existência negativa da comparação e do ciúme. Tem de florescer por um sentimento profundo de gratidão por tudo que foi dado a você. Isto não pode ser imposto de fora. Tem que florescer de dentro.

Simplesmente tente entender claramente tudo o que está sendo dito a você. Escutando a verdade repetidamente, você pode abrir um espaço dentro de si onde isso pode ser vivenciado. Todo problema carrega em si a solução, se você estiver disposto a examiná-lo profundamente e com uma atitude sincera. Se você simplesmente examinar profunda e conscientemente a comparação e a inveja, você verá que é um mero jogo da sua mente, nada além disso.

Quando você está sozinho em casa, você pensa que é o bastante se você tiver uma casa e um carro. Você se sentirá relaxado ao pensar sobre isso. Você sentirá momentos de gratidão e realização. Depois de certo tempo, quando você sai de casa em seu carro e pára num semáforo, o que acontece? Um Mercedes Benz simplesmente pára ao lado de seu carro...e a sua mente muda de pensamento. Você começa a pensar que seu carro simplesmente não é bom. Você começa a pensar que é já é hora de comprar um carro novo - porque não um Mercedes Benz.

Alguns minutos atrás você estava contente com suas próprias coisas, mas agora o que aconteceu? Você está começando a desenvolver um novo desejo, um desejo emprestado. Que fique muito claro: Este não é seu próprio desejo. É um desejo emprestado, que pertence à outra pessoa. É o desejo do dono da Mercedes. É assim que você começa a nutrir os desejos alheios na sua mente, como resultado da comparação e da inveja.

Você pode nunca ter sentido a necessidade de ter uma geladeira em sua casa, mas se seu vizinho compra uma geladeira, imediatamente você sente que não pode ficar sem uma! Imediatamente, você achará todas as razões do mundo para ter uma geladeira. Até esse dia você tinha passado muito bem sem uma geladeira! Nada mudou, mas o que aconteceu? Sua mente trouxe a comparação.

Claro que você nunca confessará ter desejos emprestados. Isso acontece tão sutilmente em sua mente, que a fonte exata do desejo emprestado permanece oculta. É um jogo esperto e sutil da mente. E nós sempre dizemos que não nos preocupamos com a vida alheia.

Uma pequena história:

Um homem voltou ao bairro dele depois de quase 10 anos.
Ele passeava pelo bairro com um amigo.
Ele ficou surpreso ao ver tantas mudanças no lugar.

Ele comentou com o amigo: "A prosperidade mudou completamente a aparência deste bairro!"

O amigo respondeu: "Não, não foi a prosperidade, foi a inveja mesmo".

Nós estamos o tempo todo tentando ultrapassar o outro. Quando você vai atrás de desejos emprestados, você nunca pára, porque quando você está à beira de realizar qualquer um deles, outro desejo emprestado surgirá de algum lugar e você entrará mais uma vez no jogo!

Você se manterá correndo porque não está centrado em si mesmo. Seu centro está continuamente mudando. Seu centro está nas outras pessoas, não dentro de você! E o centro delas está em outro lugar, não dentro delas! Imagine o quanto você tem que correr, o quanto você tem que ir e vir de acordo com a oscilação de pensamentos e emoções fora de centro! Você se torna uma marionete.

Eu lhe digo: Toda vez que você quiser algo, sente-se sozinho e pense se você realmente quer aquela coisa, ou se você a deseja porque outra pessoa a possui. Faça uma análise sincera de cada um de seus desejos assim que eles aparecerem. Abandone todas as suas questões de prestígio, e faça uma auto-análise. Se você não consegue abandonar seu prestígio quando está sozinho, como você o abandonará quando estiver com as pessoas?

Se você conseguir viver apenas os seus próprios desejos, terá uma morte tranqüila, cheia de satisfação, mesmo que ela aconteça no meio da rua. Se você viver sua vida inteira com desejos emprestados, nunca terá sentido uma verdadeira realização, e mesmo se estiver morando em um palácio, terá uma morte prolongada, torturante, incapaz de se libertar de seus desejos emprestados não-realizados.

No Jainismo há uma crença de que, quando você nasce, toda a quantidade de energia e comida necessárias para sua vida é enviada junto com você. Este é um modo de dizer que quaisquer que sejam suas reais necessidades nessa vida, a Existência lhe dá a energia para cumpri-las antes de enviar você para o planeta Terra.

Mas quando você começa a usar esta energia para realizar desejos emprestados, começa a sentir que nada foi dado a você; que nada é o bastante. Você se sente cansado, exausto e frustrado, porque nada está acontecendo. É aí que começam todos os problemas.

Veja: há uma diferença entre necessidades e desejos. Suas necessidades já estão atendidas de certa forma. É possível satisfazer suas necessidades, mas se torna impossível satisfazer seus desejos, porque eles não são claros, e mudam o tempo todo. Toda vez um que uma vontade ou desejo é cumprido, existem mais cem tomando forma.

É nossa natureza desejar eternamente, porque estamos continuamente vendo o que outros têm e queremos tudo aquilo para nós mesmos. Você pode não confessar este fato de início, mas se você se analisar profundamente, verá que isto é verdade. Sua mente joga de uma forma tão esperta e passiva que você não confessará isto em primeira instância.

Por exemplo: Você vai até uma loja para comprar um ventilador para sua casa. Mas no caminho você encontra alguns amigos que lhe dizem que estão indo comprar algumas outras coisas em outras lojas. Imediatamente, você é tentado a comprar as mesmas coisas e assim você muda seus planos e vai comprar junto com eles. E então você percebe que não tem dinheiro bastante para comprar seu ventilador!

Se você começa a comparar e a viver os desejos dos outros, terminará em grandes dificuldades, porque você não saberá onde está. Sempre meça a si próprio com sua própria balança, nunca com a balança alheia. É a coisa mais tola e perigosa a se fazer.

Em alguns lugares na Índia, você pode ver: Há pessoas que levam a vida treinando macacos.

Eles levam uma vara com eles e a utilizam para cutucar o macaco, para que ele faça o que eles dizem.

Eles balançam a vara e gritam: "Dance Rama! Dance!" e o macaco dança!

Então eles dizem: "Dê cambalhota Rama! Dê cambalhotas!", e o macaco dá cambalhotas. O macaco simplesmente dança conforme a vara.

Da mesma forma, permitimos que uma vara chamada comparação gerencie nossas vidas. Nós dançamos de acordo com suas músicas, fazendo coisas que não são o que normalmente faríamos, mas que são ditadas pela vara.

Não existe fim para a comparação, nenhum fim para as nossas expectativas. Nós estamos o tempo todo pedindo mais, cada vez mais. Você está em uma eterna corrida de ratos. Como você pode relaxar, desfrutar e se sentir realizado? E o pior de se estar na corrida de ratos é que, mesmo que você vença, você é só um rato!

Mas de alguma forma, tarde na vida, em algum momento, você entende que mesmo o sucesso na corrida de ratos não lhe traz realização; mesmo o sucesso leva a um profundo descontentamento. Isso acontece porque, mesmo tendo realizado todos os desejos materiais no mundo externo, você ignorou seu Ser o tempo todo.

O descontentamento é proveniente do seu Ser. Quando você entende isso, você se vira para a espiritualidade, mesmo que seja muito tarde. Mas quando você não entende isso, você entra em depressão, porque não sabe onde errou; você não sabe qual o caminho agora; você não sabe onde o perdeu; você não sabe o que deu errado.

Eu lhe falo da minha própria experiência - a Existência está constantemente se derramando sobre nós. Existe uma enorme abundância! Mas fomos tão bem treinados na disciplina do descontentamento! Tornamos-nos tão insensíveis ao que recebemos! Nós sempre queremos mais, porque alguém tem mais, porque a comparação se tornou um processo inconsciente dentro de nós mesmos; porque não sabemos viver uma vida feliz centrados em nós mesmos.

Uma pequena história:

Um homem estava fazendo uma rigorosa penitência na selva para Deus aparecer.

Deus teve pena e apareceu diante dele. Ele lhe disse que pedisse o que quisesse.

O homem estava transbordando de felicidade e disse que era proprietário de terras e que tinha perdido toda sua riqueza, e que ele desejava ficar rico novamente.

Deus teve pena dele e disse que, no dia seguinte, se o homem corresse de manhã até a noite, toda a área coberta por ele seria dele.

O Homem ficou extremamente contente.

No dia seguinte ele começou a correr mesmo antes de amanhecer.

Ele correu tão rápido quanto podia.

Perto do meio-dia, o homem ficou com fome, mas ignorou e continuou correndo.

À tarde, a sede e a fadiga tomaram conta dele, mas ele estava possuído pelo pensamento do proprietário vizinho, que possuía muitos acres de terra. Figuras de todos seus contemporâneos ricos vieram à sua mente e ele continuou correndo.

Um pouco antes do pôr-do-sol, ele se sentia fraco e tonto, mas deu mais alguns passos. Ao crepúsculo, ele desmaiou...e caiu morto.

É assim que todos nós vivemos nossas vidas. Entramos na corrida sem nem pensar por que estamos correndo! Nós corremos porque todo mundo está correndo! Shankaracharya descreve isto muito bem como "thatha kim, thatha kim..." que significa "o que mais, o que mais..." Estamos o tempo todo pensando "o que mais, o que mais". É isso o que nos faz correr.

Outra pequena história:

Chanda Basu foi encontrado chorando na porta de sua casa.

O amigo dele perguntou qual era o problema.

Ele disse: "Minha avó morreu, e deixou toda a sua riqueza para mim."

O amigo ficou confuso e disse: "Mas ela era muito velha, e além disso, ela deixou toda a sua fortuna para você. Por que você está chorando?"

Chanda respondeu: "Você não sabe - uma semana antes da morte dela, meu tio morreu e deixou toda a sua fortuna para mim."

O amigo ficou confuso e perguntou: "Por que você está chorando então?"

Chanda continuou: "E uma semana antes disso, minha tia faleceu e deixou toda sua fortuna para mim."

O amigo não conseguiu entender por que tudo aquilo estava fazendo Chanda chorar.

Ele perguntou: "Chanda, por favor me fale por que é que você está chorando?"

Chanda disse: "Você não sabe, não tenho nenhum outro parente que deixará sua fortuna para mim ao morrer!"

(Gargalhadas!)

Claro que esta é uma história exagerada, mas nós somos todos assim, que fique muito claro. Estamos todos procurando o que podemos arrancar da vida a cada minuto. Todo nosso suposto amor nada mais é que uma pechincha. Em alguns casos, isso é grosseiro e pode ser visto por todos, e em outros casos é sutil e não pode ser facilmente percebido. Na realidade, isso é um jogo tão inconsciente de sua parte que você pensa que é amor verdadeiro.

A razão básica para comparação é que nós não nos sentimos realizados dentro de nós mesmos; não nos sentimos felizes com todas as coisas que temos. Por apenas 24 horas, de manhã até a noite, apenas imagine que você perdeu sua visão. Tente realizar o seu trabalho mantendo seus olhos fechados. Após alguns minutos, você perceberá que sua rotina se tornou impossível. Para que 24 horas, em apenas alguns minutos, você entenderá a dificuldade. Será tamanho alívio abrir seus olhos e ver o mundo novamente. Você provavelmente agradecerá então a Deus por sua visão!

Você alguma vez se compara às pessoas que são cegas e agradece a Deus por lhe ter sido concedida visão? Você alguma vez espontaneamente já se sentiu grato por sua visão? Não! Por que não? Porque tudo que foi dado a você é *sempre* subestimado. Essa é a razão. Você pensa: "Ah, já é meu mesmo, vamos em frente, e agora, o que mais?".

Todos nós funcionamos ao redor de três eixos: fazer, ter e ser. Fazer para ter, sem desfrutar do ser, é a causa única de toda nossa miséria. Fazer nunca se equipara a ter! Toda vez que nos esforçamos e realizamos um desejo, surgem outros desejos para nos fazer correr.

Nunca pense: "Vou trabalhar agora, eu posso desfrutar depois". Não pense que você pode voltar depois para desfrutar! Eu lhe digo, isso não acontecerá jamais. Todo amanhã só acontece na forma de hoje. *Fazer* deve levar a *ser* a todo o momento, e só então você está no caminho certo.

Não adie a vida! Celebre! Desfrute da vida - é agora ou nunca. Nós todos passamos as nossas vidas pensando que poderemos desfrutar depois, mas terminamos no cemitério. Quando você entra na corrida, perde a verdadeira capacidade de desfrutar. Você se esquece de como desfrutar.

Como dizem por aí, *há mais prazer na corrida que na chegada!* Sempre, contanto que você esteja perseguindo alguma coisa, parece que ela vale o mundo inteiro - mas depois que você consegue, de alguma maneira ela deixa de ser importante! Se você se torna consciente de si mesmo e entende exatamente o que você quer, e tenta fazer apenas aquilo, você nunca entrará nessa situação contraditória e fragmentada.

Raman Maharshi diz lindamente:

Adaivadar mun kadugey aanaalum malayaay kaatti
 Adainda pin malayey aanaalum kadugai kaattum maya manam

Significa: A mente é a Ilusão que faz uma minúscula semente de mostarda parecer uma enorme montanha antes que você a atinja, e uma montanha parecer tão insignificante quanto uma semente de mostarda assim que você tenha chegado lá!

A comparação é a raiz deste tipo de atitude. A mente simplesmente vê tudo ao redor e joga seu jogo. Eu não estou lhe pedindo que renuncie a todos os seus desejos. Eu não estou lhe pedindo que não compare. Eu só estou dizendo: Jogue clareza sobre sua comparação. Jogue clareza sobre a inveja. Seja bem claro sobre o porquê você está correndo. Não corra porque alguém também está correndo, só isso.

As pessoas me perguntam: "Swamiji, a menos que façamos comparações, como saberemos onde nos encontramos?"

Veja: há dois tipos de comparação: comparação construtiva e comparação destrutiva.

Na comparação construtiva, você vê o que os outros têm e adquire uma noção ou algumas informações sobre as coisas às quais você não está atento. Você aumenta seu conhecimento prático vendo as coisas ao seu redor. Você adquire uma idéia de como podem ser feitas coisas melhores.

Na realidade, isto nem mesmo pode ser chamado de comparação; pode ser chamado de adquirir conhecimento, ou melhorar sua consciência prática. Além disso, você não tem inveja ou outros sentimentos indesejáveis quando vê o que os outros têm. Esta é a coisa mais importante a respeito disto.

A verdadeira comparação sobre a qual nós estamos falando é a comparação destrutiva, quando você vê que os outros têm e não consegue aceitar o fato de que eles tenham. Você não consegue agüentar vê-los desfrutando das coisas, seja beleza, dinheiro, conhecimento ou status. É aí que você começa a querer possuir aquilo também, e entra no ciclo dos desejos emprestados. É isto que leva à inveja.

Em algum lugar do planeta, alguém certamente é melhor que você em qualquer coisa que você faça. 99.99% chances são que você não seja o melhor engenheiro do mundo, o corredor mais rápido ou o pintor mais talentoso. Isso significa que você desfruta menos destas coisas? Só que, quando você pensa que pode estar desfrutando menos do que a outra pessoa, você começa a desfrutar menos! No momento em que o pensamento de que "outra pessoa pode estar desfrutando mais que você" ocorre, o sabor muda completamente! Você fica inquieto e com inveja.

Veja bem, a pobreza em si não nos aborrece. A idéia de que somos pobres nos aborrece. Poderíamos estar levando uma vida tranqüila assim como estamos, mas quando o pensamento de que somos pobres entra em nós, nós sofremos. E como esse pensamento acontece? Vendo os outros e comparando. Sentimos desta forma porque esse pensamento atinge diretamente nosso Ego e nós encolhemos - como uma manga.

Uma pequena história:

Havia duas lojas, de frente uma para a outra, uma de cada lado da rua, vendendo os mesmos tipos de coisas.

Havia uma competição acirrada entre elas.

O dono de uma das lojas saiu de dia e pôs um anúncio do lado de fora da loja: Inaugurada em 1929.

O dono da loja em frente estava assistindo a isso de dentro de sua própria loja.

No dia seguinte, ele saiu e colocou um anúncio em frente à loja: Estoque completamente novo. Nenhuma mercadoria velha.

(Risos!)

Se você está se comparando aos outros e reagindo a isto, simplesmente significa que você não se gosta o bastante. Você simplesmente está reagindo com a mente cerebral, não com inteligência. Sua mente cerebral armazena tudo aquilo que vê e se torna uma calculista pronta para você reagir de forma ilógica. Enquanto que sua inteligência interior vê as coisas como elas são e segue adiante.

Quando você não entende o potencial com que você foi abençoado, quando você não descobre que você é bastante por si mesmo, você automaticamente não se sente confiante a respeito do que existe dentro de você e começa a seguir os outros.

Buda diz: Nada existe, exceto em relação à outra coisa. Suponha que você seja a única pessoa em um novo planeta, você será alto ou baixo? Feio ou bonito? Rico ou pobre? Fale-me! Você não pode se colocar em classificação alguma, tenho razão? Você simplesmente será você! Simplesmente isso! Entenda: Esta é a Verdade até mesmo enquanto você está *neste* planeta.

Cada indivíduo é único. Você pode comparar um leão e um cavalo? Nós nos comparamos às flores, aos pássaros ou às montanhas? Nós simplesmente desfrutamos da beleza deles, não é? Da mesma maneira, por que você não pode ver e desfrutar dos outros seres humanos?

Embora os seres humanos pareçam ser iguais, cada um é único e viaja por um caminho único. Enquanto você viajar em seu caminho com total concentração, você encontrará realização em todos os minutos. Você nem mesmo vai saber o que significa olhar para o caminho de outra pessoa.

Uma pequena história:

Um homem estava dirigindo por uma estrada escura numa aldeia onde não havia iluminação nas ruas.

Ele decidiu seguir o carro da frente por ser mais seguro.

Eles seguiram por certa distância até que de repente o carro da frente parou.

O homem colidiu com ele.

"Por que você não deu sinal de que ia parar?" ele gritou.

O motorista pôs a cabeça para fora e perguntou: "Dentro da minha própria garagem?"

(Gargalhadas!)

Se você se concentrar no seu próprio caminho, você estará progredindo continuamente e ampliará sua própria capacidade. Você só precisa se comparar com você mesmo, nunca com os outros. Você só precisa conquistar a si mesmo, não aos outros. Cada minuto de comparação com os outros é um desperdício de tempo em seu próprio progresso.

Outra pequena história:

Um homem estava correndo em uma corrida de 1000 metros.

Após correr 200 metros, ele olhou para trás e viu que os outros corredores estavam atrás dele. Alegremente ele seguiu em frente.

Após 500 metros, ele novamente olhou para trás e ficou feliz por continuar liderando a corrida, e seguiu em frente.

De tempos em tempos, ele fazia a mesma coisa e por fim venceu a corrida.

Se o homem não tivesse olhado para trás e só tivesse se concentrado em correr mais rapidamente, ele teria ganho a corrida em muito menos tempo. Ele teria provavelmente estabelecido um recorde! Da mesma maneira, em nossas vidas, se nós estivéssemos sempre completamente concentrados em nosso próprio progresso em vez de no progresso dos outros, poderíamos utilizar nosso potencial completamente. Mas ficamos olhando para os outros e não utilizamos nosso potencial por inteiro.

Simplesmente se tranque num quarto e analise quanto tempo e energia você desperdiça se comparando com os outros; mais de 60%, tenho certeza. Especialmente a comparação e a inveja podem diminuir sua energia como nenhuma outra coisa. Sua mente pode ficar tão ocupada, calculando como a outra pessoa conseguiu tudo que possui! Sua mente pode ficar tão ativa. Seu sistema inteiro é drenado por causa desses cálculos indesejados. Você simplesmente pode drenar num instante toda a sua energia por causa da comparação e da inveja.

Estamos o tempo todo falando de conservar petróleo, água e eletricidade. E quanto a conservar nossa própria energia? E quanto a usar nossa própria energia da maneira correta? Por que não estamos conscientes de nossa própria energia? Nós não nos vemos como tendo sido abençoados com energia; essa é a razão. Conseguimos enxergar fontes externas de energia sendo desperdiçadas porque nós vemos a energia em forma tangível. Enquanto que, nossa própria energia, nós simplesmente dissipamos de maneiras profundamente inconscientes, e então reclamamos que não nos foi dado o suficiente.

Se você usasse toda a sua energia para sua própria expansão, imagina só o quanto poderia alcançar. Você pode simplesmente se expandir e desfrutar com um sentimento de libertação.

Veja, o que ocorre com a comparação é: Você sempre se mede a partir de seu desempenho mais fraco. Este é o problema. Por que você quer fazer isso? Nunca se meça pelo desempenho mais fraco. Você não tem que ser egoísta e ficar cheio de si. Mas você pode ter alguma auto-estima e ver que você é único. Então você não se medirá desta forma.

Quando você tem auto-estima, você entende que cada um é único e entende que não há lugar para a comparação. Este também é o primeiro passo para se sentir grato por simplesmente existir!

Uma pequena história:

Um rei foi uma vez até um Mestre para adquirir poderes mágicos de forma que ele pudesse se tornar mais poderoso que os reis vizinhos.

Ele sentou em frente ao Mestre e começou a contar o propósito da visita.

O Mestre escutou o Rei pacientemente.

Ele então disse ao rei que fosse até o jardim dele, onde uma roseira e um cipreste cresciam lado a lado. Ele falou: "Eles são seus professores. Eles podem lhe ensinar o que você precisa aprender."

O rei entrou no jardim, viu as duas plantas e não entendeu o que tinha de aprender com deles.

Ele voltou ao Mestre e perguntou: "O que você quer dizer, Mestre? Eu não posso entender como eles me ensinarão".

O Mestre o levou até as plantas e explicou: "Este cipreste esteve por muitos anos, próximo à roseira. Em nenhum momento quis se tornar uma roseira. Da mesma forma, a roseira nunca desejou se tornar um cipreste. Eles simplesmente cumpriram seus próprios deveres de crescer e florescer todos os dias. Se o homem fosse um cipreste, ele teria se comparado com a rosa e sentido inveja da atenção que a roseira estava obtendo das pessoas. Ou, se ele fosse a rosa, teria olhado invejosamente para o cipreste e pensado como seria tranqüilo viver livre da tortura de ter suas rosas arrancadas pelas pessoas o dia inteiro!"

O Mestre disse: "Esta é a magia mais poderosa que você pode adquirir!"

Veja: as duas plantas prosperaram porque usaram toda sua energia no próprio crescimento. Nem mesmo uma gota de energia foi gasta em analisar o crescimento da outra. 100% da energia que elas tinham foi usada para o próprio crescimento.

Da mesma maneira, se você gasta toda sua energia correndo uma corrida com você mesmo, competindo com você mesmo, você progride muito. Quando você olha para trás e vê o quanto progrediu, você não pode acreditar. Este também é o único modo de se obter paz imperturbável e permanente.

Entenda como é importante obter paz "imperturbável". Quando você corre com os outros, você obtém paz a curto prazo, vamos dizer ao fim de cada desejo alcançado, e essa paz desaparece no momento em que você embarca na próxima viagem de comparação. Por outro lado, quando você só está correndo com você mesmo e progride drasticamente, você tem paz imperturbável.

É uma libertação tamanha ter paz que não possa ser perturbada pelos outros! Que fique muito claro: No momento em que você se sente perturbado por outra pessoa, significa que há algum bloqueio, certa falta de entendimento dentro de você. Significa que você ainda depende dos outros para sua paz.

Sociedade é o nome que você dá a sua própria fraqueza; a sua própria falta de clareza. Na realidade a sociedade não existe. O céu é o limite, e não existe o céu! Expansão é vida; Contração é morte. Você está confuso dentro de si mesmo e dessa forma você culpa as pessoas por isso.

No momento em que você se emaranha no ciclo de tornar os sonhos alheios uma realidade para si mesmo, você está na corrida de ratos. Comparação e inveja são nada mais que pedir emprestados os sonhos alheios e tentar torná-los uma realidade para você. É preciso Shakti ou Poder para estar na corrida de ratos. Shakti ou Poder tornarão seus sonhos realidade. Mas a verdadeira realização está em entender que a realidade na verdade é o seu sonho! Para entender isto, você não precisa de poder; você precisa de Buddhi, ou Inteligência.

O Poder tornará seus sonhos realidade, enquanto a Inteligência o fará entender que a realidade é seu sonho! A Inteligência o fará entender que você já é o que precisa ser, você só precisa acordar, e que tudo o mais que você está tentando tornar realidade, é apenas emprestado e ilusório!

Nós estamos sempre procurando realizações no mundo exterior. Esta é a causa da comparação e da inveja. As pessoas só o respeitam se você tiver alcançado algo tangível no mundo exterior. Diplomas, beleza, cargos na companhia, publicações, saldo bancário, são medidas que a sociedade usa para classificar você.

Veja, em primeiro lugar, você não precisa ser classificado por ninguém. Confie em sua própria inteligência e classifique a si próprio. É claro que, há muito que você pode fazer e servir à humanidade no mundo exterior. Afinal de contas, é só por causa das realizações da ciência que você pode ouvir o que eu estou falando por este microfone hoje.

Mas entenda que há muito a ser alcançado no mundo interior. As realizações do mundo exterior são todas incidentais. Elas trarão nome, fama e dinheiro imediatos. A verdadeira realização está no mundo interior.

Esteja bem centrado com consciência profunda e simplesmente participe das atividades do mundo exterior como um lótus que permanece intocado pela água. Deixe que as coisas aconteçam na periferia, mas centralize-se em seu Ser. Você terá então um desempenho muito melhor no mundo exterior, porque sua inteligência interior estará crescendo e o guiará a executar e assistir aos resultados como um mero observador.

Então, automaticamente, você deixará de oscilar ao sabor das realizações do mundo externo e sentirá estabilidade e felicidade no centro de seu próprio Ser. Encontrar seu centro é o único modo de sair desse ciclo de comparação e inveja.

Quantos homens de negócios bem sucedidos estão enfrentando hoje o que é conhecido como Depressão do Sucesso? Eles alcançaram tudo o que quiseram; realizaram os próprios sonhos, sonhos emprestados, tudo. Mas eles não se sentem realizados; há um vazio neles.

Eles começam a se perguntar por que correram tanto. Os desejos e sentimentos fortes que os levaram adiante na corrida de ratos não estão mais lá. Eles estão confusos a respeito de si mesmos. A determinação que tinham em si nos dias de negócios repentinamente parece diminuir.

Isto acontece porque eles correram sem consciência, sem parar para dar atenção a si mesmo, sem nenhuma auto-investigação. Como resultado disso, quando eles deixam de correr ou quando de repente não podem mais correr, eles se recolhem para dentro de si mesmos e descobrem que estão fora de sintonia com o próprio Ser, e é isso que se torna "depressão" ou "doença".

Quando você cai na depressão do sucesso, pode recorrer a três coisas. A primeira é recorrer às drogas – um vício que só leva a mais depressão. A segunda é o suicídio – que é escapismo. A terceira é meditação – buscar a solução dentro de si. As pessoas inteligentes escolhem a terceira opção.

Uma auto-análise pode ser a solução para sair dessa depressão. O problema está no interior, enquanto você procura por uma solução do lado de fora. Você negligenciou seu Ser por muito tempo, e a depressão que você sente é na verdade um chamado originado em seu Ser. É por isso que, repetidas vezes, os Mestres apresentam diversas técnicas para ajudá-lo a centrar-se em sua essência, enquanto continua a desempenhar suas funções na periferia.

Quando esta mesma coisa é dita a você quando você está no pico de sua carreira, você não está disposto a prestar atenção, porque tem bastante energia, toda a energia que lhe foi dada, para lidar com as desvantagens de um comportamento descentrado. Uma

vez que sua energia começa a diminuir, você sente que algo está errado em algum lugar. É isso que os Mestres tentam lhe dizer repetidamente.

Albert Einstein, o grande Físico, estava em seu leito de morte.

Havia algumas pessoas íntimas sentadas ao seu redor.

Uma delas perguntou a ele como ele gostaria de renascer, se na forma de um cientista ainda mais brilhante ou algo do tipo.

Todo mundo esperou que ele dissesse que gostaria renascer como um cientista ainda mais brilhante, ou algo parecido.

Einstein respondeu: "Se eu for renascer de alguma forma, gostaria de renascer como encanador."

Ele sentia que tinha alcançado tudo o que havia para ser alcançado, mas *por que* havia alcançado, ele não entendia. Ele deu ao mundo grandes verdades, mas sentia que sua vida inteira havia se tornado uma grande mentira. Durante seus últimos dias, ele sentia que, durante toda sua vida, ele havia se emaranhado nos incidentes do mundo exterior, e perdido a profunda conexão com a Existência.

É por isso que ele diz que deseja renascer como um encanador, e não como um cientista novamente. Mesmo quando você estiver no pico da atividade no mundo exterior, não se permita se tornar uma máquina. Esta é uma tarefa fácil para uma pessoa espiritualizada, e uma tarefa difícil para uma pessoa materialista.

Veja, neste processo todo de comparar e correr, você se torna na verdade uma máquina. Muitas de suas atividades diárias ficam inconscientes. Você pode dirigir um carro sem nem mesmo estar consciente de estar dirigindo. Você simplesmente se torna uma máquina igual ao carro.

Desde o momento de escovar seus dentes de manhã, até ir para cama, você trabalha como um robô programado, sem absolutamente nenhuma consciência de seu Eu. Você se torna eficiente em tudo que faz, sem dúvida, mas você perdeu a qualidade humana dentro de si! Você se distanciou completamente do sentido de nascer no Planeta Terra. Você está tão desconectado do seu Ser!

Quando você está em contínua consciência, você não só pode fazer as coisas eficazmente, como também fará as coisas com totalidade, com um senso de realização, porque Você - o microcosmo, estará em sintonia com o macrocosmo, ou Existência; você voará com as raízes no planeta Terra. Quando você voa sem fincar raízes na Terra, está sempre com medo de cair a qualquer momento. Assim, entenda, trabalhar com consciência não só aumenta sua eficiência, como também assegura que você não se distancie do propósito de seu Ser.

Certo, agora...vamos falar um pouco mais sobre inveja! A inveja, como todos sabem, se origina na comparação. Quando não conseguimos suportar a excelência dos outros em algum ponto, começamos a sentir inveja. Existem diversas razões para nos tornarmos invejosos.

Por exemplo, no momento em que você vê que outra pessoa é mais bonita que você, você não consegue suportar. Você começa a se sentir terrível por dentro. E você sente que é natural que você sinta inveja porque aquela pessoa é mais bonita que você.

Em primeiro lugar entenda: Deus é um artista, não um engenheiro. Se ele fosse um engenheiro, ele teria feito toda mulher ou todo homem com o mesmo molde. Ele provavelmente teria feito toda mulher com o molde de Aishwarya Rai, antiga Miss Universo! Ela é considerada uma mulher muito bonita, não é? E ele teria feito todo homem com o molde de Hrithik Roshan ou Shah Rukh Khan!

Mas Deus não é um engenheiro. Ele é um artista. Ele fez todo mundo de uma maneira única.

Você é lindo o bastante por si só. Todo Ser é lindo. Com que balança você está medindo a beleza? Não existe uma balança. São apenas suas próprias idéias e conceitos. E apenas pense: Mesmo que seu ídolo do cinema seja lindo, você pode desfrutar uma única xícara de chá que seja através de seu corpo?

Por favor entenda que você é suficientemente lindo. Quando você começa a almejar os corpos dos outros, você cria uma divisão dentro de si. Você cria uma personalidade dividida dentro de si. Você começa a se odiar.

Você sabe, olhos que não desejam outros corpos têm certa beleza e inocência neles? Tenha fé no que Deus fez a você. É só é quando você não tem essa fé que você tenta se transformar, aplicando todos os tipos absurdos de métodos. Quando você se aceita completamente, certa graça vem a você. Esta graça é superior à sua chamada beleza.

Veja, beleza física é uma coisa, e graça é outra. Beleza física pode ser alcançada por qualquer meio. Hoje em dia, você tem diversos métodos para alcançar a beleza física – pacotes de beleza, cirurgias plásticas e vários outros métodos cirúrgicos. Mas graça é algo que vem quando há tremenda confiança e tranqüilidade em você; quando não há nenhum desejo em você; quando você está completamente à vontade com seu corpo.

Quando você se aceita totalmente, certa graça acontece a você, e você parecerá mais bonito que algumas das pessoas ditas mais lindas que existem. Você se tornará um criador de tendências.

Quando eu fui pela primeira vez à América, os oficiais do aeroporto me perguntaram como eu esperava que as pessoas me dessem ouvido se eu ia falar usando este robe laranja! Eu lhes falei: "Me dêem uma semana, e eu farei disso uma moda na América!" Um líder é alguém que se aceitou completamente. Quando você se aceita, você se torna uma flor sem igual, e tremenda liberdade e confiança acontecem a você. Toda sua culpa e ódio pelo seu corpo são substituídos por pura confiança e graça.

É muito importante que você aprenda a viver com seu próprio corpo. No momento em que você pensa que outro corpo ou outras medidas são mais atraentes, você cria uma divisão entre você e seu corpo.

Eu conheci pessoas que têm fotografias de modelos masculinos ou femininos nas paredes do quarto, e fazem exercícios físicos para atingir a estrutura do corpo do modelo. Que fique muito claro: Quando você pensa que outro corpo é mais bonito, você cria uma distância entre você e você.

Todas essas maneiras inconscientes de olhar para outros corpos criam efeitos colaterais indesejáveis em seu Ser. Nenhum de nós ama nosso corpo profundamente. Nós o levamos como se fosse uma carga. É apenas como um abrigo para nós. Nós nunca estamos dentro de nossos corpos porque nós os odiamos. Estamos em todos os lugares, menos em nossos corpos. Nós temos uma intranqüilidade contínua em nós, e então estamos prontos a estourar a qualquer momento.

Por exemplo: Se seu motorista comete uma pequena infração, você simplesmente explode. No trabalho, você está continuamente irritado. Não pense que as razões para isso estão nas pessoas ao seu redor. As pessoas me falam: "Swamiji, todos os meus empregados são muito ineficientes, e é por isso que eu me irrita." Por favor entenda: Esta não é a causa da sua irritabilidade. Você não está à vontade com seu corpo, e é isso

que causa a intranqüilidade e irritação em seu sistema. É uma causa muito sutil, e é por isso que é difícil de perceber.

Você quer mudar suas medidas ou suas dimensões continuamente. Entenda que seu corpo é um presente de Deus. Pensar que você não é bonito o bastante é o primeiro dano que você causa a si mesmo.

Sim...alguma pergunta?

Swamiji, sua face parece estar continuamente mudando. É minha imaginação, ou é verdade?

(Swamiji ri!)

Entenda: meu Ser é líquido, sem nenhum Ego. Eu simplesmente fluo com a Existência, e tudo que eu expresso flui como líquido, e você percebe isto em minha face. Essa é a razão pela qual minha face parece estar mudando todo o tempo! Você entenderá como se expressa um estado sem Ego quando falarmos sobre o próximo chakra, o chakra Ajna.

Sim...

Swamiji, como superamos a possessividade e os ciúmes?

Sim, como superamos isto. O fato de ter feito esta pergunta mostra que você está pronto para uma melhor compreensão.

Entenda uma coisa: os seres humanos jamais podem ser possuídos. Quando você tenta possuir uma pessoa, você na verdade a reduz a um objeto. Você transforma a pessoa em uma coisa morta. Só coisas mortas podem ser possuídas. Entenda isto muito claramente, e então você estará livre da possessividade e do ciúme que ela gera.

Apenas enxergue todo ser humano como um rio que está fluindo, e simplesmente desfrute do que ele ou ela trazem. Você pode tentar possuir um rio? Se você tentar agarrar a água com sua mão, estará fazendo uma coisa tola, não é? Da mesma maneira, não tente possuir as pessoas; simplesmente desfrute delas pelo o que elas são, e você estará livre do ciúme.

Você entenderá então que possessividade é algo criado pela sua própria mente, profunda e complicada, para a qual você deu tanto poder.

Quando você tenta possuir uma pessoa, também se torna difícil para aquela pessoa. Você começa a projetar todas as suas idéias nela. Ela terá de agir de forma a se encaixar em suas idéias projetadas. Ela se sentirá enjaulada. Ela fica dividida em sua personalidade. Ela não pode ser natural com você. E isto não pode ser chamado de relacionamento!

Se você realmente ama uma pessoa, liberte-a! Não tente possuí-la; e só então uma verdadeira relação poderá florescer; só então, uma relação independente de qualquer coisa, exceto profundo amor e confiança, pode florescer. No momento em que você tenta se agarrar a algo, você perde. Simplesmente ame sem amarras.

Isso me faz lembrar de uma história:

Em uma aldeia remota no Sul da Índia, onde as pessoas não sabiam que a civilização existia, havia um casal de velhos.

Um dia, pela primeira vez, aconteceu uma feira na aldeia.

O homem foi à feira e viu todos os artigos em exposição.
Ele apanhou um espelho e ficou maravilhado com o que viu!
Ele nunca tinha visto um espelho antes em toda sua vida.
Ele levou o espelho para casa.
De vez em quando, ele pegava o espelho, olhava para ele e guardava de volta, antes que a esposa pudesse vê-lo.
A esposa porém notou isso, e enquanto ele estava fora um dia, ela apanhou o espelho e o examinou.
Ela exclamou: "Outra mulher! Exatamente o que eu tinha pensado!"

(Risos!)

Nossa imaginação não tem fim por causa de nossa possessividade e ciúme! Quase sempre, nossa imaginação não está em sintonia com a realidade. Se nós simplesmente pararmos e examinarmos profundamente o nosso ciúme, entenderemos que ele é infundado e desnecessário.

Claro que você pode dizer: "Swamiji, como possa me manter quieto se meu marido ou minha esposa estão olhando para outra pessoa." Se seu marido ou esposa realmente estiverem olhando para outra pessoa, simplesmente observe o assunto conscientemente e com total atenção, em vez de entrar em atos inconscientes.

Quando você observa a possessividade e o ciúme com consciência, você não fica preso pela imaginação indevida, ou pelas emoções. Você pode ver as coisas da maneira certa, se comportar de acordo, e tomar as decisões certas.

Dizer para si mesmo para não sentir ciúmes não ajudará em nada. É somente trazendo consciência para dentro do assunto e o entendendo profundamente que você conseguirá resultados.

Para superar o ciúme, apenas observe como o ele entrou em seu sistema, simplesmente analise a seqüência de pensamentos e emoções em seu sistema e então a desfaça, raciocinando sobre o processo inteiro através de sua inteligência.

Uma vez que você entenda que o ciúme é como uma sombra sem um objeto, você perceberá o quão absurdo ele é, e o quanto o atormentou. Conseguir livrar-se do ciúme é uma grande libertação em sua vida.

Além disso, não condene o objeto de seu ciúme. Por condenar o objeto de ciúme, você não se libertará do ciúme em si, porque no momento em que você começa a condenar, significa que há uma ferida por dentro, que você está tentando encobrir.

Condenando o objeto de ciúme, você poderá se liberar daquele objeto em particular, mas você simplesmente se fixará em outro objeto de ciúme, só isso! É como dizer "uvas azedas", e procurar outro vinhedo! Assim, tentar superar o objeto de ciúme não é a solução. Você precisa trabalhar no sujeito, que é você.

Sempre se lembre: Se você sente que você está tendo uma emoção da qual deseja se livrar, algo que você sente que não é benéfico para o seu crescimento, não resista àquela emoção. Quando você resiste, você somente dá mais poder a ela. Quando você diz: "eu não deveria sentir ciúme", você está dando o mesmo poder à palavra 'ciúme' que às palavras 'eu não deveria.'

Então, não fale coisas assim. Ao invés disso, diga a si mesmo: "Serei sempre compassivo com todo mundo." Não use a palavra 'ciúme' de forma nenhuma. Não é negando a

emoção que você alcançará o que quer. Diga algo totalmente positivo, no mesmo contexto, só isso.

Além disso, em vez de evitar ou fugir do ciúme, enfrente-o com total consciência. Se você tentar evitá-lo, ele o confrontará em algum outro momento com mais intensidade do que antes. Lembre-se de uma coisa com profunda consciência: o ciúme não é a sua verdadeira natureza. A sociedade lhe ensinou a ter ciúmes.

Simplesmente acredite que o ciúme não é você, só isso. Então, automaticamente, você rirá dele ao invés de se envolver. Quando você conseguir rir dele, significa você começou a testemunhá-lo em vez de se tornar uma parte dele. No momento em que você se torna uma testemunha, fica fácil atravessar e ir além de qualquer coisa.

E ainda, se você vir que toda a Existência nada mais é que uma brincadeira Divina, poderá ver que esse sentimento chamado ciúme também é uma brincadeira divina, e não tem nenhuma realidade em si mesmo. Simplesmente observe o ciúme objetivamente, em vez de ficar preso a ele. Ele automaticamente perderá o poder sobre você.

Se você entende que você é único e que não há ninguém neste mundo como você, seu sentimento de comparação perderá o sentido, e você deixará de sentir ciúmes automaticamente. Apenas tente entender que a Existência ama tudo e todos da mesma forma.

Sim...

Swamiji...Os Mestres sempre tentam inspirar em nós características como amor livre de ciúmes, melhor compreensão, e atitudes livres de julgamento. Por que a compreensão não está acontecendo em nós?

Veja, existem duas coisas aí.

Quando pegamos os princípios dos Mestres e fazemos um esforço sincero em direção à nossa transformação, entramos no caminho certo e vamos entrar no êxtase! Mas o que acontece é que, ao invés disso, começamos a dar importância à personalidade do Mestre. Você tem que dar importância aos princípios e à filosofia do Mestre. Se você der importância à personalidade dele, você o terá perdido completamente; você completamente perde a mensagem dele.

Entenda: Se você seguir os ensinamentos dele, você se tornará um fruto espiritual; se você se agarrar à personalidade dele, você permanecerá um louco religioso. Loucos religiosos são aqueles que criam confusão e conflito, e permanecem onde estão.

Seja a mensagem de Krishna no Bhagwad Gita, a mensagem de Maomé no Alcorão, a mensagem de Cristo na Bíblia Sagrada... A mensagem permanece a mesma; apenas as expressões variam. S seja qual for o Mestre que você tenha a sorte de seguir, siga. Mas, quando você começa a tomar partido das personalidades deles em vez dos ensinamentos, quando Krishna fica mais importante para você que o Bhagwad Gita, você começa a criar dificuldades para si e para outros.

Quando Krishna e Cristo se encontrarem, eles certamente abraçarão um ao outro. Mas quando as vacas de Krishna e as ovelhas de Cristo se encontrarem, é certo de haver uma briga!

Cada pessoa de diferentes credos tenta espalhar a paz, reivindicando que a filosofia do seu próprio Mestre é a melhor. O que acontece? Em vez de espalhar a paz, nós próprios nos despedaçamos! Quando você tenta forçar aos outros aquilo que chama de paz,

começam os problemas. É assim que nós complicamos as coisas, e não só perdemos a mensagem em uma vida, mas em várias vidas.

Os Mestres continuamente aparecem no planeta Terra por pura compaixão pela humanidade. O homem, de alguma forma, consegue evitá-los!

A segunda coisa: Em vez de apontar dedos para os outros, ou em vez de esperar por um bom momento para começar a praticar, se cada um de nós começasse a praticar as coisas que aprendemos no momento em que as escutamos, as coisas começariam a acontecer automaticamente ao nosso redor.

Por exemplo, eu lhe digo que comece a amar igualmente as plantas, os animais, as árvores e as pessoas. Em vez de esperar por um momento certo para começar a praticar isso, e em algum momento terminar esquecendo de tudo, você poderia começar imediatamente a interiorizar o que eu disse, e começar a praticar.

O modo mais simples de se começar poderia ser evitar agredir a natureza enquanto você estiver caminhando na rua, ou dentro de sua própria casa. Ao caminhar, alguns de nós temos o hábito de arrancar os galhos das árvores, e arrancar flores. Você poderia conscientemente deixar de fazer estas coisas, e poderia olhar para esses seres com mais consciência e amor. Você poderia abraçar natureza, para começar. Esta é uma maneira pela qual você certamente irá começar a desfrutar e a apreciar, em vez de sentir ciúmes.

Essas são formas de absorver os ensinamentos dos Mestres.

Mas o que você faz? Você vem até aqui e me escuta falar, ou compra e lê alguns dos meus livros, me elogia por ser um grande orador e se esquece de tudo. Ou você aconselha alguns amigos a escutarem minhas palestras, e simplesmente retorna ao seu antigo modo de fazer as coisas. O que pode ser feito? Por favor entenda: Eu não quero que você pregue meus ensinamentos aos outros, eu quero que você os pratique.

Escute esta pequena história:

Um homem foi de férias à África.

Ele estava entrando no quintal dele um dia, quando encontrou um leão que pulou em cima dele.

Ele se abaixou depressa, e o leão foi parar dentro de um arbusto próximo.

No dia seguinte, o homem saiu novamente para caminhar, e o leão apareceu e o atacou mais uma vez, mas ele novamente se abaixou e o leão foi parar mais adiante no arbusto.

No dia seguinte, o homem ficou dentro de casa e olhou para fora, para ver se conseguia ver o leão por perto, em algum lugar.

Ele viu o leão atrás de um arbusto.

Para sua surpresa, ele viu o leão praticando saltos baixos!

Veja, quando você aplica o conhecimento que ganha, você cresce na vida. Quando você simplesmente quer acumular conhecimento, é inútil. Se você simplesmente acumula conhecimento, só a sua memória cresce, não o seu Ser.

Todo conhecimento adquirido deveria ser aplicado ao seu crescimento interior. Caso contrário, você nada mais é que uma biblioteca ambulante. Eu já vi pessoas - elas lêem vorazmente e escutam palestras de diversas pessoas sobre filosofia, e conversam muito a respeito. Quando se trata de aplicar o conhecimento, elas fracassam completamente. Elas simplesmente se tornam livros para consulta por outras pessoas. Elas lêem, não digerem completamente, e simplesmente vomitam tudo nos outros. Qual é a utilidade?

É só quando você mesmo cresce com consciência, que pode se ajudar e ajudar aos outros. Você precisa compreender através de sua experiência. O segredo aqui não é nem mesmo aplicar o que você ouve para benefício do mundo externo; é aplicar o que você ouve para trazer mais consciência para dentro de você, de forma a entender que o mundo externo é uma ilusão, e que tudo o que precisa ser alcançado está dentro de você. Os objetivos alcançados no mundo externo então serão simplesmente incidentais no processo inteiro.

Quando você ouvir Mestres falando, apenas absorva, se embeba. Os Mestres falam só a Verdade.

É assim: Há uma floresta densa, vasta, e você está tentando explorá-la com uma pequena lâmpada – que é a sua mente.

Com a luz da pequena lâmpada, você enxerga alguns passos à frente e chama o que você vê de Verdade.

É isto é que os cientistas fazem.

Eles vêem alguns passos adiante e elaboram uma teoria hoje.

Depois de certo tempo, eles avançam mais alguns passos com aquela pequena lâmpada, e enxergam mais alguns passos e mais algumas coisas.

Eles então descartam a verdade que declararam ontem, e elaboram uma nova verdade.

Que fique muito claro: O que era verdade ontem e é mentira hoje não pode ter sido verdade nem mesmo ontem.

De qualquer maneira, é assim que eles estão tentando explorar uma densa floresta com suas mentes.

Mas imagine agora que cai um raio, e a floresta inteira se torna visível num flash!

Então você conhece a floresta inteiramente, e pode explicar as coisas conforme necessário.

É isto que é a Iluminação! É ver a floresta toda em um único flash de luz.

Quando isto acontece, você *simplesmente sabe*.

É por isso que, o que era Verdade para um Mestre também é Verdade para outro Mestre. As expressões deles podem variar, mas a experiência suprema deles é uma só. Ou você *sabe por experiência*, ou você *não sabe*. Quando você tenta responder através do seu intelecto, você só cria filosofias. Assim, não filosofe; procure transformar sua compreensão em experiência.

Na maioria das casas de chá das aldeias remotas da Índia, você consegue presenciar uma cena familiar: Há sempre alguns clientes, todos os dias, discutindo todas as grandes filosofias do mundo. As cabeças de todos os grandes Deuses, Mestres e Políticos são corretamente mastigadas e digeridas por essas pessoas.

Elas discutem todas as atrocidades cometidas na cidade, sem exceção. O mundial será julgado por falta de ordem e disciplina. No fim, o homem que disse tudo isso termina o chá dele e vai embora, dizendo que irá pagar pelo chá no dia seguinte!

Um homem que não pôde pagar nem mesmo pelo próprio chá se senta no banco da loja e lê o jornal da primeira à última página, e julga tudo o que leu. Nem o editor teria lido o jornal de forma tão minuciosa!

A quantidade de tempo que essas pessoas gastam nos bancos da casa de chá provavelmente causaria buracos nos bancos! Elas gastam todo seu tempo desse jeito. Elas não gastam nem um momento tentando alcançar nada.

Assim, o mínimo que você pode fazer é interiorizar o que eu estou dizendo, e começar a sentir a Verdade que existe por trás. Patanjali diz: Se você consegue se alongar 15 centímetros hoje, tente ir meio centímetro adiante amanhã. Da mesma forma, você

deveria se esforçar continuamente para vivenciar a Verdade que eu estou lhe dando. Caso contrário, você não será diferente das pessoas nas casas de chá. Elas fazem buracos nos bancos de lá, enquanto você faz buracos nos tapetes aqui, só isso!

O problema é que, frequentemente, quando ouvimos palavras de sabedoria, sempre pensamos que tudo é perfeitamente aplicável aos nossos amigos ou parentes que também estão ouvindo a palestra! Nós aplicamos isto a eles e secretamente esperamos que eles entendam a mensagem. Ao fazer isto, você simplesmente perde a mensagem, só isso! Eu lhe digo, quando eu falo, eu falo com você. Mesmo se houver mil pessoas na sala, eu estou falando com você. Por favor tente entender isto.

Cada uma de minhas palavras está impregnada com a energia destinada a você. Então, por favor, não escute com essas idéias em sua mente. Especialmente quando os maridos e esposas vêm às palestras, quando eu digo coisas que se aplicam às suas vidas práticas, os maridos pensa: "ela deveria ouvir isso!", e a esposa pensa que o marido deveria ouvir isso! No fim, ambos perderam a mensagem.

A natureza inerente do homem é acumular dinheiro e coisas materiais. Em determinado momento, em algum ponto ele percebe que há coisas que o dinheiro não pode comprar. A pressa dele de acumular riquezas automaticamente diminui. Ele então começa a acumular palavras ou conhecimento intelectual. Esse processo de alguma maneira nunca termina. Ele se torna cada vez mais ganancioso por palavras.

Alguém que tenha deixado de acumular riquezas e palavras começará a buscar o Verdadeiro Conhecimento. Frequentemente, fazemos perguntas não porque realmente queremos saber as respostas, mas simplesmente porque somos gananciosos por mais palavras, ou porque queremos mostrar que sabemos algo.

Se você procurar bem no fundo, somente uma pergunta surgirá, e essa é a única pergunta original para você. Se essa pergunta for respondida, você se iluminará!

Um homem me perguntou: "*Swamiji, o que é Deus?*"

Eu lentamente mudei de assunto e perguntei sobre a família e os negócios dele.

Nós conversamos durante quase duas horas. Nessas duas horas ele não voltou a tocar no assunto inicial.

No fim eu disse a ele: "Ayyah, você me fez uma pergunta assim que chegou. Eu não respondi a pergunta por que ela não veio de dentro de você."

Se a pergunta surgir de nossas profundezas, nós nunca a esqueceremos nem descansaremos até que estejamos satisfeitos com a resposta. Algumas pessoas fazem perguntas, respondem elas mesmas, e depois me pedem uma resposta! Eles estão apenas tentando acumular palavras de apoio de mim, só isso.

As perguntas na verdade são um pretexto para acumular palavras dentro de nós. Sentimos-nos muito bem ao acumular essas palavras. Mas, fazendo isso, ignoramos a grande Verdade! Damos mais importância às palavras que à Verdade. É assim que perdemos o Mestre; é assim que perdemos a compreensão por detrás das palavras do Mestre.

As pessoas me perguntam: "*Swamiji, se devemos deixar de comparar e tudo mais, então significa que devemos renunciar a tudo e nos tornar espiritualistas?*"

A maioria das pessoas pensa que, no momento em que eu digo que elas deveriam deixar de comparar, deixar de correr etc., eu estou pedindo que fujam de todos os assuntos mundanos e se tornem espiritualistas. Especialmente quando falo sobre o chakra Vishuddhi, elas pensam isso.

Veja, a Espiritualidade, ou Sannyas nesse caso, não significa renunciar nada. Significa ter uma profunda consciência, que automaticamente reduzirá seus loucos desejos a necessidades básicas, e que lhe dará a Energia para realizá-las e então voltar-se para seu interior.

O que quer que tenha de ser feito no mundo exterior tem de ser feito, não resta dúvida. Você tem que ganhar a vida; você tem que dar atenção a certos assuntos; você tem que manter seu corpo vivo. O que eu estou dizendo é apenas, traga consciência para dentro de tudo isso, de forma que todas as ocupações desnecessárias no mundo exterior automaticamente desapareçam, e você viva com uma clara compreensão sobre o propósito do seu nascimento e de sua vida.

Todas as formas de ilusão, todos os desejos emprestados, todos os medos incutidos, todas as formas de inveja, ciúmes e comparação, paixão e luxúria, sofrerão então uma total transformação e se tornarão Energia de êxtase em você.

Uma pequena história:

Um Mestre estava caminhando com seu discípulo quando chegaram a um rio. O discípulo ficou surpreso e perguntou: "Mestre, nós vamos cruzar este rio agora?" O Mestre calmamente respondeu: "Sim, vamos. Você tem que ter cuidado para não molhar seus pés!"

O discípulo não conseguiu entender o que o Mestre estava dizendo! O Mestre estava tentando dizer que a espiritualidade está em cruzar o oceano da vida sem molhar seus pés. Está em ser como um lótus numa lagoa - intocado pelas águas, embora esteja mergulhado nelas. A Espiritualidade não está em fugir das coisas do mundo. Que isso fique bem claro.

A Espiritualidade na verdade é a Engenharia da vida. Nas faculdades, eles ensinam diferentes formas de engenharia. São apenas certificados que você adquire em troca de vender seus cérebros. A Engenharia da vida é o que precisa ser ensinado a cada de nós. A Espiritualidade lhe ensina a viver como um Paramahansa, ou Ser Realizado, no mundo material; profundamente imerso em água, mas intocado por ela.

Ela lhe ensina a viver uma vida intensa e gratificante, sem violar qualquer pessoa ou propriedade. Ela lhe ensina a se desconectar de seu intelecto e a ver as maravilhas da Existência com uma inocência estarecida, sem nenhuma ilusão como comparação, ciúmes, inveja, luxúria etc. Ensina como mover em sincronia com a Existência e a experimentar o poder da coincidência, onde você vê que as coisas acontecem automaticamente em resposta à sua felicidade interior.

Ela lhe ensina a estar sempre cheio de gratidão e prece, e a ser receptivo à Existência. Ensina a você a desfrutar cada momento a partir do seu centro, em vez de oscilar com a sua periferia e com as emoções associadas a ela. Ela lhe ensina a celebrar a vida a todo o momento, em vez de procurar motivos para celebrar.

Ela acende a sua inteligência interior e acelera o seu desempenho no mundo exterior. Desperta sua consciência e o guia a uma Consciência mais profunda. Leva você da luxúria ao amor, da preocupação ao deslumbramento, do falso ao verdadeiro, da dor ao êxtase, da inveja à celebração.

E mais uma coisa: As pessoas pensam que precisam investir um tempo separado na espiritualidade; não. Você saberá que isso não é verdade pelo que eu acabei de falar. As pessoas que dizem que você precisa separar um tempo, não são as pessoas espirituais; são as pessoas religiosas.

A religião precisa de tempo por causa dos ritos e rituais. A Espiritualidade não tem nada a ver com quantidade, nem tempo. Tem a ver com a qualidade da sua vida. Se você buscar sinceramente a Verdade, é o bastante. Você pode então dedicar todo o seu tempo então a fazer tudo como uma meditação séria, e você atingirá sua meta. Você automaticamente brilhará no trabalho, em casa, nas relações interpessoais, sem bloqueios de energia como inveja e comparação.

Você se adaptará facilmente a qualquer tipo de ambiente. Você se sentirá em casa em qualquer lugar e com qualquer tipo de pessoa. Sua casa não será apenas o lugar onde você vive, mas toda a Existência. Você se libertará de condicionamentos mentais e físicos e se elevará para se fundir e se tornar uno com a Existência.

O problema é que as pessoas se contentam apenas em seguir rituais. Há certa segurança da qual elas desfrutam ao fazer isso. A ciência por trás dos rituais é desconhecida para as pessoas, mas os rituais alimentam seus egos. Os rituais são complexos, e nós sempre achamos um desafio seguir coisas complexas.

As pessoas vêm a mim com seus problemas e me pedem uma solução. Eu lhes digo que vou cuidar de tudo e sugiro que elas se sentem por algum tempo sob a árvore banyan enquanto estiverem no ashram. O banyan do ashram é um campo de Energia. Mas elas não ficam contentes com essa resposta. Elas me perguntam que rituais devem seguir para melhorar as coisas.

Se eu lhes digo que elas têm que dar 108 voltas ao redor do banyan no ashram, elas ficam muito felizes! Veja, quando você dá 108 voltas ao redor do banyan, seu Ego se sente realizado. Você então sente que trabalhou duro e que obterá benefícios disso. É assim que treinamos nossas mentes a respeito da religião.

Mesmo na religião e nos rituais, eu já vi - as pessoas competem entre si! Se seu vizinho fez uma determinada oferenda em um determinado templo, em seguida você vai e faz a mesma oferenda naquele mesmo templo. Onde está o foco? Na divindade ou no vizinho?! Você interpretou tudo errado ao fazer essas coisas!

As pessoas se sentem orgulhosas ao dizer que visitaram muitos santuários importantes ao redor do mundo. Elas fazem uma lista dos templos que visitaram. Imediatamente, as pessoas que escutam essas histórias se esforçam para superar essas realizações.

Depois de visitar todos esses santuários, seu Ego permanece sólido e seu chakra Vishuddhi ainda está fechado! Você alguma vez pensou nisso? Todas essas coisas são realizadas com o objetivo de progredir no mundo interior, livrar-se da comparação e da inveja e de coisas semelhantes, mas aqui também você entende tudo errado, uma vez após a outra; você faz as coisas por causa do mundo exterior.

Eu vi pessoas lendo preces em frente à deidade. Eles lêem algumas frases e chamam a empregada para perguntar se ela já terminou o que tinha de fazer. Ou elas lêem algumas frases e contam quantas páginas faltam para terminar! É assim que elas se relacionam com Deus, e elas se sentem satisfeitas por terem terminado a prece não fim do dia.

E além disso, elas repetem as preces por 21 dias, porque fizeram uma promessa! Então elas irão orgulhosamente procurar o vizinho ou um parente para dizer que cumpriram uma promessa muito difícil!

Tudo o que nós fazemos é principalmente para contar aos outros e assim semear uma semente de comparação neles. Veja, se você decidir seguir rituais, faça com sinceridade extrema, com um sentimento de conexão profunda com a Existência. Quando você faz isso dessa maneira, você nem mesmo quer conversar a respeito.

Quando você decide seguir o caminho ritualista, compromisso e sinceridade têm de se tornar suas chaves mestras. Assim, faça com sinceridade extrema. Hoje em dia há centenas de forma de adoração ritualística. Você não tem que ficar confuso sobre qual seguir. Simplesmente decida seguir qualquer um, e faça com comprometimento. É o comprometimento que traz os resultados, não o ritual em si.

E mais uma coisa: Não procure resultados instantâneos. Hoje em dia, todo mundo quer resultados instantâneos, exatamente como chá e café instantâneos! A maioria de nós sente que as preces alheias são respondidas mais rapidamente que as nossas, e que então deveríamos trocar nossa forma de adoração pela forma de adoração alheia. Tudo isso é tolice. Tanta comparação até mesmo na adoração! Faça o que você está fazendo com comprometimento e fé, e deixe o resto fluir. As coisas acontecerão por si só.

Além disso, tente também entender a ciência por trás dos rituais enquanto você os segue, de forma que sua mente se sintonize com a atitude correta em vez de se apegar aos rituais em si. A meta suprema de qualquer religião ou ritual é se sintonizar com a Existência. Isso tem que ficar entendido de maneira muito clara.

Os rituais não são uma negociação para subornar os Deuses. Eles não são os saldos bancários que você cria para se proteger. Eles não são uma corrida que você apostou com alguém para ver quem corre mais. Assim, pare de comparar e comece a sentir a intensidade do que você está tentando fazer.

Isso me faz lembrar de uma história:

Três homens abriram um negócio juntos.

Eles decidiram incluir Deus como sócio no negócio.

Eles combinaram que qualquer lucro que conseguissem, dariam um por cento para Deus.

Eles começaram o negócio e inesperadamente tiveram lucros altos.

Então veio o problema: Como dar tanto a Deus?

Cada um deu uma sugestão.

O primeiro disse: "Certo, vamos desenhar um círculo e jogar todo o dinheiro para cima.

O que cair dentro do círculo é de Deus, e o que cair fora é nosso."

O segundo disse: "Não. Eu tive uma idéia melhor. Nós vamos desenhar um círculo bem grande e jogar todo o dinheiro para cima. O que cair dentro é nosso, e o que cair fora é de Deus."

O terceiro disse: "Olhem, me escutem. De qualquer maneira Deus está acima de nós. Vamos jogar todo o dinheiro para cima. Vamos deixar ele pegar o que quiser, e o que cair é nosso!"

(Gargalhadas!)

Enquanto estamos querendo alguma coisa, subornamos Deus por ela. Assim que conseguimos, nós o abandonamos até que o próximo desejo surja. É assim que nos ensinaram a agir.

Sim...vocês querem perguntar algo?

Swamiji, enquanto ainda estamos falando sobre os rituais, você por favor pode nos falar alguma coisa sobre o caminho ritualístico e o caminho da meditação?

Sim...

Veja, nos rituais já existe algo definido. Eles são estruturados e você sabe exatamente quando vão começar, quando vão terminar, onde você vai realizar, para que você está realizando, etc. Você os cumpre, e sai a mesma pessoa. Existe tanta segurança no processo todo... É por isso que eles se tornaram tão populares. Qualquer coisa bem definidas se torna popular.

Mas o que acontece na meditação? Em primeiro lugar, a meditação parece simples demais para produzir qualquer efeito quando comparada aos rituais. As pessoas sempre me perguntam por que eu realizo rituais no ashram. Eu lhes digo, se eu digo para as pessoas que simplesmente venham ao ashram e se sentem debaixo da árvore banyan e meditem, o que é o suficiente, elas me escutarão?

Se eu não tivesse o ídolo de Dakshinamurthy e o ídolo de Nataraja, se elas não vissem esses ídolos lá, elas viriam simplesmente visitar um espaço aberto e uma árvore banyan? Provavelmente só eu estaria lá sentado debaixo do banyan meditando!

Para fazer as pessoas darem os primeiros passos na viagem interna, eu tenho que mostrar algumas das complicações que existem nas mentes delas. Caso contrário eu não conseguiria atrair as pessoas. Eu tenho que falar o idioma delas.

Elas ficam muito contentes de ver o ídolo de Dakshinamurthy debaixo da árvore banyan, embora ignorem completamente a existência do campo de Energia que realmente existe ao redor do banyan, mesmo que o ídolo de Dakshinamurthy não estivesse lá. A árvore banyan é Energia viva. Seu silêncio é um silêncio que vibra. É suficiente se você simplesmente se sentar debaixo dela e meditar. Você não tem que fazer nada complicado. Cada folha e galho aqui conversam comigo.

Veja, quando você continuamente adora ídolos, você tem que se dar cada vez mais conta da tremenda Presença da Existência com que você está tentando se conectar através do ídolo. E você começará automaticamente a ver Deus em todos os lugares. Você entenderá que não é só o ídolo, mas a criação inteira que está impregnada com a Presença de Deus. Então você pode começar a se relacionar com toda a Existência.

Com a meditação, se você sinceramente entrar em meditação, o resultado não é definido. Uma mudança de personalidade pode acontecer. Você pode emergir na forma de uma pessoa diferente. Isto é encarado como um grande risco! É equivalente a entrar numa aposta. Transformações começam a acontecer. É esta transformação que você de fato está buscando, mas quando ela acontece que você tem medo.

Você se sente confortável na segurança dos seus rituais. Os rituais se tornam uma parte da sua rotina diária; eles se tornam uma parte da rotina morta que você está seguindo. De alguma forma, eles lhe dão satisfação e você permanece onde está. Com a meditação, sua ideologia fica um pouco abalada, e você começa a se sentir assustado. Seu conjunto de convicções, que foram construídas por anos de condicionamento, de repente parece tremer. Você sente que está se movendo por novos caminhos, e isso causa medo em você.

Quando você medita sua consciência aumenta, e quando isso acontece a cerca que você imaginou ao redor de si, que na verdade a sociedade colocou ao seu redor, lentamente se dissolve e você se rebela, não contra sociedade, mas contra seu próprio estado de

inconsciência e ignorância. Essa rebelião faz você buscar mais profundamente as causas desse estado, e abre novos caminhos para você.

É assim que você entra mais e mais profundamente em um espaço que você nunca entrou antes; um espaço que a sociedade nem conhece; um espaço que sociedade teme; um espaço que esteve dentro de você desde o princípio, mas trancado; um espaço que você tem procurado uma chave para destrancar, mas em completa ignorância, não só nesta vida, mas em muitas vidas antes desta. Quando você acha esse espaço, você chegou em casa!

É assim:

Uma vaca é amarrada a uma corda, e pode se mover por alguns metros. Ela se move nesse espaço e cria maturidade e consciência através de sua inteligência. Então, a corda é afrouxada um pouco, dando à vaca mais alguns metros de espaço. Ela se move mais e fica mais inteligente, e então lhe é dada mais corda para se mover. Dependendo da crescente inteligência e consciência da vaca, em determinado momento ela é desamarrada da corda!

A mesma coisa acontece ao homem. A corda ou cerca ao redor do homem é proporcional à Consciência dele. Quanto mais consciente ele se torna, maior liberdade de que desfruta, e mais sua consciência cresce.

Veja, é uma questão de quão disposto você está a permitir a transformação de sua Energia. Só pode acontecer dessa forma.

Mas quando isso acontece, a sociedade lhe fala que você está se extraviando. Ela lhe fala que você está se afastando do que é certo. A confusão então começa. Quando isso acontece, você só tem que ter coragem e fé em você e na Existência, e prosseguir.

É aqui que, mais que qualquer livro ou palestra, um Mestre pode ajudar você como Ioga Danda - um apoio, para ajudá-lo a caminhar sozinho. Cada vez que você se sentir derrotado pela sociedade no seu caminho espiritual, quando você sente que você está indo contra a maioria, o Mestre o puxará para cima a sua própria maneira e lhe dirá que siga em frente.

Você precisa ser cutucado nos momentos de fraqueza, e o Mestre é a vara que cutuca e apóia você até que você caminhe novamente com sua cabeça erguida. A cada momento de hesitação, a vara aparece para lhe ajudar.

Com o apoio do Mestre, você pode caminhar como um indivíduo, como uma pessoa independente, descobrindo sua singularidade. Não significa que você é dependente do Mestre; não. Este é outro conceito errôneo muito comum. As pessoas pensam que você está se tornando dependente de outro ser humano para viver.

É assim: Você está tentando como chegar a determinado lugar. Se tentar chegar sozinho, você pedirá orientação em diversos lugares. Às vezes você será orientado incorretamente, e pode ter que voltar, e dessa forma você alcançará seu destino em algum momento. Pode levar muito tempo, mas você chegará lá. Mas e se você tiver um mapa, ou um guia? Você poderá chegar a seu destino diretamente, sem perda de tempo, não é? Isso quer dizer que você é dependente do mapa ou do guia? Não. É apenas um modo mais rápido de fazer as coisas, só isso. Da mesma maneira, um Mestre é um guia que sabe o caminho, que já foi até o lugar que você está procurando e que está disponível para levá-lo até lá.

Quando você tem apenas dedicação, você sem dúvida se esforçará para alcançar a sua meta, mas quando você tem dedicação e coragem, você dá um salto em direção a sua meta. Esta coragem aparece se você deixa de olhar para os outros, e olha apenas dentro de si mesmo, se você deixa de se comparar com os outros e se observa com consciência, as mudanças sutis acontecendo dentro de você.

Você precisa se erguer com a coragem da certeza do seu próprio caminho. A coragem da certeza só acontece em você quando você está fortemente centrado em si mesmo, sem se comparar com os outros.

A sociedade está esperando para puxá-lo de volta aos padrões já conhecidos, às misérias com as quais está familiarizada e com as quais pode lidar; aos caminhos já usados e trilhados. É muito fácil e não é necessário coragem para cair neste caminho. Mas andar pelo caminho menos conhecido da espiritualidade requer coragem. Quando eu digo coragem, eu não quero dizer coragem comum, quero dizer coragem total.

Usar colares ciganos não requer coragem, mas usar colares de rudraksh requer coragem. Eu dou contas de rudraksh a devotos que desejam usá-las. As contas de rudraksh são nada mais nada menos que estoques de energia. Eles armazenam a Energia Cósmica para você. Elas são como uma bateria que o recarrega quando você está em baixa. Mas sociedade encara essas contas como sinais claros de sannyas! Ela as vê como algo usado por pessoas que renunciaram, sem nem mesmo entender o significado de renúncia.

Ela condena as pessoas que permanecem na vida familiar e usam rudraksh. Mas quando ela vê as contas de rudraksh em ídolos ou sadhus, fica contente e reza para eles. Muitos de meus jovens devotos vêm a mim e me falam como a família deles reage ao uso das contas. Todos os fofoqueiros falam eternamente a respeito, e espalham histórias sobre eles. Não é absurdo? Quando as pessoas rezam, elas estão rezando para a Energia Cósmica, mas quando a mesma Energia está disponível para eles em formas mais simples, elas não querem aceitá-la! Elas rezam para a Energia, mas fogem dela!

Se você analisa isso profundamente, parece tão absurdo! Elas se vêem como sendo completamente diferentes de Deus; este é o problema. Elas não estão prontas para aceitar que elas são Deus. Agora eu lhe digo: Quer você saiba ou não, aceite ou não, goste ou não, acredite ou não, você É Deus. Esta é a base do chakra Vishuddhi - descobrir seu próprio eu único, e sua infinita energia.

Quando sua coragem cresce, a sociedade automaticamente se torna insignificante. Quando sua coragem está baixa, a sociedade ganha poder sobre você. Tudo está na sua mente. O poder que você dá a sociedade, é o poder que ela sobre você. Nunca culpe a sociedade por nada.

A escolha sempre foi sua. Devido a uma total falta de coragem, você escolhe seguir o que a sociedade dita, você escolhe entrar numa briga, comparando e tentando derrotar uns aos outros, e então você culpa a sociedade por isto. É a coisa mais absurda que você pode fazer. Lembre-se, a escolha é sempre sua.

Simplesmente aja com consciência, e o infinito simplesmente se abrirá. Quando isso acontece você sente medo porque não está acostumado a ver um espaço aberto tão grande. Você está acostumado a ver limites o tempo todo. Agora você não consegue ver a cerca em lugar nenhum. Você começa a ficar apreensivo.

Você pensa imediatamente que entrou no espaço errado. A realidade parece demais para digerir. Você começa a se sentir inseguro. Você tem vontade de voltar para o conforto de suas convicções e ilusões passadas. Você sente que cometeu um erro ao não escutar a

sociedade quando ela lhe falou que você estava no caminho errado. Você começa a duvidar, e a duvidar da dúvida também.

A vida repentinamente parece trêmula. Você não sabe para onde está indo. Você se sente como uma criança só abandonada no meio de um deserto. É em momentos como esse que você precisa se lembrar de que a Existência está sempre com você, e que a sua coragem só precisa amadurecer, e andar de mãos dadas com a fé na Existência, e então tudo se resolverá. A fé é a vara que cutuca a coragem.

A menos que uma revolução aconteça dentro de você, você nunca poderá se romper e se tornar uma árvore. A maioria de nós permanece uma semente e morre, por causa da falta de coragem. Nós sempre tentamos dissecar a semente para achar frutas e flores. Isso adianta? Não! A semente tem que se romper para crescer. Da mesma forma, quando uma mudança radical acontece, quando uma revolução é criada no homem, ele se rompe e cresce. Todas as meditações nada mais são que técnicas para fazer a semente irromper.

Quando você começa a se romper, todas as suas prioridades começam a mudar. O que antes era importante já não é mais. Só as coisas que nutrem seu Ser parecem importantes. Sua atitude muda completamente. A sua própria presença muda.

A sua presença automaticamente atrai as pessoas para você, embora elas possam não gostar! O brilho irradiado por sua essência as atrai com profunda curiosidade. Enquanto sociedade o critica por sua atitude diferente, começa a achar a sua presença totalmente diferente.

Quando a transformação estiver acontecendo, apenas ignore totalmente qualquer coisa do passado. O passado tenta arrastá-lo para os padrões conhecidos e profunda escravidão, repetidas vezes. Quando você escuta as palavras dos outros, você se permite permanecer na escravidão. Simplesmente decida e se agarre ao êxtase e à convicção da transformação acontecendo em você. Este é o seu maior teste - o teste da sua perseverança em se transformar completamente. Espere até que a transformação esteja completa e madura.

Entenda uma coisa apenas: Há uma Energia Cósmica que preenche este universo, e há uma Energia que o preenche. A Espiritualidade é estabelecer uma conexão viva entre a Energia Cósmica e a energia em você. Quando sua consciência individual se funde com a Consciência Universal, você se torna iluminado.

Apenas um desejo de se tornar iluminado não é suficiente. Precisa ser uma decisão consciente. Veja, os desejos comuns não são nada além de ganância, que na verdade não o levam ao seu objetivo específico. Uma decisão consciente é a única coisa fará você se esforçar para alcançar.

As pessoas não entendem isso corretamente, e simplesmente falam a respeito superficialmente. Quando você não entende, você entende errado. Mas você pensa que entende, e aí começa o problema.

A Espiritualidade é uma ciência que traz um profundo entendimento de nosso corpo, mente e espírito. Quando você entrar nela com consciência, o mundo exterior aos poucos se dissolve. Quando as pessoas o virem de fora, elas pensarão que você está renunciando. Só você entenderá que não está renunciando a nada, as coisas do mundo exterior simplesmente estão se dissolvendo por si mesmas. A ilusão desaparece, e você é "desipnotizado".

Em um de nossos programas, perguntei quantas das pessoas acreditavam que eu as tinha hipnotizado. De um grupo de oitenta, três ergueram as mãos. Um das senhoras que estava sentada próxima a uma menina que levantou a mão riu dela. Eu perguntei por que ela estava rindo. A menina foi honesta o bastante para erguer a mão.

Eu tenho certeza que, daquele grupo, muitos outros tiveram vontade de levantar as mãos, mas não fizeram, por medo do que eu poderia dizer! Mesmo assim, três deles ergueram as mãos. Eu lhes disse que não os tinha hipnotizado, mas os tinha "desipnotizado" na verdade.

Eles tinham começado a sentir a dissolução de maya, ou ilusão. Mas o que acontece é que, você está tão acostumado a estar em um estado de ilusão que, se ele começa a se dissolver, você acha que algo está errado! O problema é que, quando verdade demais é dita às pessoas e a compreensão acontece, certo medo se instala. O conforto de que elas estavam desfrutando sob as cobertas da ignorância sofre.

Veja, o tanto que sua ignorância se dissolve, é o tanto que você se torna possuído por Deus ou Existência. Todo esforço que você fizer em sua vida cotidiana deve ser dirigido a se esvaziar, de forma que você possa ser preenchido pela Existência. Tudo mais na vida é apenas incidental e trivial. Lembre-se disto.

Cada respiração sua deve acontecer para aumentar sua atenção e consciência. Só então é que você realmente terá tomado a decisão consciente de vivenciar a Existência ou Deus. Se esta resolução firme não tiver acontecido em você, então você ainda está fingindo buscar, só isso. Você está simplesmente se enganando. Não pense nem por um momento que você está enganando aos outros. Você está se enganando.

Virar seus passos de fora para dentro é o primeiro passo. Esse momento de fazer a virada de 180 graus é o momento mais importante de todos. E preste atenção, sua consciência lhe dirá se você fez a virada. Até então, sua mente terá dado desculpas e mais desculpas, alegando que as pessoas, situações e circunstâncias do mundo exterior foram as razões pelas quais você não se integrou.

Uma vez que você tenha feito a virada, tudo isso passa a ser insignificante. Elas perderão lentamente a importância. Elas continuarão a existir, sem dúvida, mas você estará progredindo continuamente, sem dificuldade. Elas lhe ajudarão a se tornar um observador mais eficaz,. Dar o primeiro passo ou a virada é o que é a coisa mais difícil. Quando você faz a virada, meio trabalho está feito. Você fica então mais maleável para a Existência.

Quando você faz a virada, tudo se torna meditação. Seja caminhar, falar, cantar, dançar, vestir suas roupas ou tirá-las, tudo se torna uma meditação, e é realizado com consciência crescente.

Você simplesmente se observará fazendo essas coisas, e lentamente entenderá que o mundo inteiro é uma ilusão. Quando você dá o seu primeiro passo para dentro, você na verdade dá um pulo, porque o primeiro passo é o verdadeiro pulo. Até lá, você só filosofa, convence a si mesmo e aos outros de que está buscando fica mais confuso, com menos determinação.

Quando você dá o primeiro passo, você está pronto vencer a si mesmo. Vencer os outros é muito fácil. Simplesmente use algumas armas, ou use sua língua e simplesmente acabe com eles. Mas para vencer a si mesmo é preciso verdadeira coragem. O chakra Vishuddhi está relacionado a vencer a si mesmo.

Quando você olha para dentro, está pronto para vencer a si mesmo. É claro que, quando você estiver no caminho interior, pode não haver nada tangível para as pessoas ao seu redor sobre o que está acontecendo com você. Só você saberá que tudo está acontecendo do lado de dentro, e não fora. Só você estará ciente da revolução que está acontecendo dentro de você. Só você poderá sentir a crescente inteligência dentro de si.

As pessoas ao seu redor não conseguirão entender as experiências de que você está desfrutando. Eu lhe digo: Nunca tente convencer ninguém de que você está evoluindo interiormente. Você pode compartilhar suas experiências com amigos espirituais que tenham o mesmo tipo de pensamento, mas se você tentar compartilhar estas experiências com outras pessoas que estejam completamente inconscientes da jornada interna, você só terminará criando miséria profunda.

Simplesmente deixe que as experiências aconteçam em você; não se apegue a elas, nem corra atrás delas. Permita-lhes trabalhar como vapor em você, de forma que você possa amadurecer completamente. Se você se agarrar a elas, você estagnar-se-á em algum ponto, e perderá a coisa toda.

Lembre-se de que todas essas experiências são como sinais de que você está indo bem em sua viagem interior. Elas são como as placas que você vê nas estradas. Você se agarra às placas e diz que chegou no destino? Não. Não se agarre nelas. Continue indo em direção ao seu destino.

Total comprometimento e determinação são necessários, e isto acontecerá automaticamente a você quando você estiver pronto; quando você estiver pronto para abandonar sua mente – que é a sociedade, e viver com seu coração; quando você estiver pronto para deixar de apontar dedos para os outros e apontá-los para você, venha o que vier; quando você entender por experiência que sua mente é da sociedade, e que seu coração é natural.

E uma mais coisa: Quando as pessoas lhe pedirem prova de suas experiências, simplesmente entenda que não há necessidade de provar nada para elas. Suas experiências são tão íntimas e pessoais que você não poderá compartilhá-las efetivamente com a outra pessoa. Na realidade, se você compartilhar, estará reduzindo a experiência por completo. E a outra pessoa pode não estar disposta a acreditar no que você está dizendo. Ela pode dizer que você está se iludindo. Ela pode querer que você explique através da lógica.

A lógica não pode explicar essas experiências. Deus está acima da lógica. Se a lógica puder explicar Deus, então a lógica tem de ser superior a Deus, mas este não é o caso; então simplesmente relaxe e permita que as experiências aconteçam a você. Quando alguém o questionar, tenha maturidade para sorrir e seguir em frente. Um sorriso pode traduzir melhor o que você não consegue através de muitas palavras.

Os Grandes Mestres iluminados vivenciaram tremenda felicidade em comunhão com a Existência. As pessoas me pedem que eu narre minhas experiências. Mas eu lhe digo, é tudo tão pessoal e íntimo que eu não posso explicar a você em palavras. Eu posso guiar você, posso lhe mostrar o caminho, o caminho para você experimentar. No momento em que eu começo a explicar, se torna mundano.

Mas entenda uma coisa: Eu posso lhe dar total garantia de que você irá vivenciar tudo isso, se você tiver o fogo dentro de você. A promessa feita por um Mestre é energia suficiente para você chegar lá.

Simplesmente entenda que a felicidade que você vivencia não tem motivo. As pessoas vão pensar que você está louco quando o virem feliz sem motivo. Elas só conhecem

relações de causa e efeito, mesmo em se tratando de felicidade. De acordo com elas, só um motivo externo pode causar felicidade em você.

Eu estou lhe dizendo agora todas estas coisas em resposta à sua pergunta sobre meditação e espiritualidade. Você pode pensar que nós estamos nos afastando do assunto principal. Não! Este chakra, o chakra Vishuddhi está relacionado com se expandir; sobre descobrir seu próprio Eu incomparável, com total consciência e compreensão do fato de que não há lugar para comparação e inveja na vida. Simplesmente absorva tudo o que eu falei e permita que a energia por detrás disso o transforme. Eu lhe digo, milagres podem acontecer dentro de você! Isso transformará por completo a qualidade de seu Ser.

Certo... Agora, de tudo aquilo que nós discutimos, você entendeu que comparação e inveja são inexistentes, e não têm relevância alguma para você. Agora, vou tentar explicar um pouco mais sobre o chakra Vishuddhi e o depósito de energia que existe nele.

Veja: Nós temos três camadas de Energia dentro de nós. A camada de energia é da nossa mente, e é ela que nós utilizamos para nossas atividades cotidianas, da manhã até a noite. Uma vez que essa energia se gasta, você começa a se sentir cansado e irritado se lhe é dado mais trabalho para fazer.

A segunda camada de energia é a camada de emergência. É a energia que surge das suas emoções. Na hora da emergência, esta energia se torna disponível. Vamos supor que você está caminhando pela rua. Se um cachorro começa a perseguir você, o medo vem à tona e o que você faz? Você corre muito mais rápido que o mais rápido que pode correr em condições normais, não é? Mesmo se você estiver morto de cansado, mesmo se você não puder mover um único músculo, se de repente um cachorro o perseguir, você correrá com um tipo diferente de energia. Esta é a energia de emergência - ela surge através da emoção.

A terceira camada de energia é a Energia contida no nível do Ser. Esta é uma fonte infinita de energia dentro de você, da qual você não usa nada. Esta camada de energia pode ser aberta e pode ser experimentada através de meditação profunda. Quer você aceite ou não, você está conectado a estas três camadas de Energia. O chakra Vishuddhi contém a chave para estes níveis superiores de energia.

Vou contar um incidente que de fato aconteceu durante meus dias de perambulação:

Em um lugar lindo chamado Almora nos Himalaias, há um pequeno ashram com algumas cabanas para os que desejam meditar.

A única coisa é que o lugar é conhecido por ser visitado à noite por tigres!

Eu estava lá por um curto período durante meus dias de perambulação. Eu meditava lá durante longas horas.

Eles tinham um sistema que, quando o líder do ashram sentia que os tigres estavam vindo, ele tocava um sino e todos os Sadhus entravam nas respectivas cabanas e fechavam as portas, até que lhes dissessem que saíssem.

Em certa ocasião, à noite, enquanto estávamos meditando, o sino tocou e todos nós entramos em nossas respectivas cabanas.

No dia seguinte, o líder do ashram veio ver se nós estávamos bem.

Ele viu que uma das cabanas estava fechada, e que o Sannyasi estava lá dentro gritando pela janela para abrimos a porta.

Nós todos corremos até cabana e tentamos abrir a porta, mas não conseguimos.

Finalmente, alguns de nós passaram pela janela e entraram na cabana.

Para nossa surpresa, vimos que ele tinha colocado uma grande pedra encostada na porta, de forma que o tigre não pudesse empurrar para entrar.

Nós empurramos juntos, a pedra para abrir a porta.

De repente imaginamos como o homem poderia ter empurrado a pedra sozinho, em primeiro lugar? Nós lhe perguntamos como ele tinha feito aquilo.

Ele respondeu: "Empurrar? Eu simplesmente a ergui e coloquei aí!"

Quando ele ouviu os sinos anunciando o tigre, ele simplesmente ergueu a pedra para colocá-la contra a porta, só isso!

É exatamente isso o que eu quero dizer com energia da camada de emergência. Sob circunstâncias normais, o mesmo homem não teria podido erguer aquela pedra. Você entende? Mesmo depois do incidente, quando a emergência terminou, ele não pôde empurrá-la para longe da porta!

Através do medo ou da ganância, o segundo nível de energia se abre. Por exemplo, se há uma reunião importante, você se sente cansado? Não! Você fica vivo e cheio de energia. O desejo ou a ganância de comparecer à reunião o manterão em uma condição energizada.

O chakra Vishuddhi é a porta pela quais essas três camadas de energia podem ser abertas, mas você não está consciente disto porque não usou efetivamente por muito tempo essas camadas.

É assim: Em todos os portos, há um lugar onde os barcos são mantidos. Geralmente se diz que se o barco é mantido guardado por um longo tempo sem velejar, ele esquece que pertence à água!

Da mesma maneira, por não ter usado a terceira camada de Energia por muito tempo, você esquece que pertence a ela, ou ela pertence a você. A meditação pode abrir esse terceiro nível de Energia para você.

Se você mantém este chakra em condições de limpeza, consegue atingir grandes alturas no mundo exterior, e a grandes profundidades no mundo interior. Quando você tem baixa auto-estima ou inveja, este chakra se fecha. Baixa auto-estima é uma manifestação passiva de inveja, apenas isso. Inveja é ativa, enquanto baixa auto-estima é passiva. Ambas, são o resultado da comparação. Na baixa auto-estima, você sente que você não é bom, e se contenta com isto. Na inveja, você não é capaz de agüentar esse sentimento, e começa a reagir; esta é a diferença.

Entenda uma coisa: Qualquer auto-estima que você tenha que indique a você que você é menos que Deus é baixa auto-estima, porque você É Deus. É por isso que eu digo que não há como comparar você mesmo com ninguém.

Você precisa experimentar a segunda e terceira camadas de energia escondidas neste chakra para entender o potencial infinito que está escondido em você. Este chakra realmente é o reservatório de energia para nós. Quando nos concentramos nele, podemos sentir a energia que ele irradia.

Nos Himalaias, quando eu perambulava, muitas milhas eu cobria a pé. Eu começava a caminhar com passos lentos, enquanto me concentrava em meu chakra Vishuddhi. Lentamente, eu acelerava a velocidade me concentrando no chakra e andava sem esforço. Depois de certo ponto, meu corpo começava a se mover sozinho, e eu me tornava apenas um observador! Eu cobria muitas milhas dessa maneira.

Toda comida que você ingere ou exercício que você faz só ajuda a primeira camada de Energia. Comida apenas não lhe dá energia. É um conceito errado que só a comida lhe dá Energia. A comida é uma fonte de energia, só isso.

Os iogues no Tibete não comem nada. Eles apenas bebem água da casca de uma fruta chamada bilva. Eu vivi assim por seis meses nos Himalaias. Eu tirava Energia do sol, da água enquanto tomava meu banho, do ar enquanto respirava. Esses são todos métodos Iogues. Tapasya é a penitência que você faz pela iluminação ao longo da sua vida. Só aquilo vibra em seu Ser.

Quando você começa a competir com os outros, você se esquece de si mesmo. Você se esquece de fortalecer seu próprio Ser, que é sua verdadeira fonte inexplorada de Energia. É inútil ter força física e força intelectual se você não tiver força da alma. É só quando você descobre a força da sua alma que você tocou sua fonte de vida. Sim...

Swamiji, uma vez que tenhamos conseguido ficar livres da inveja, teremos adquirido liberdade completa de pelo menos um aspecto de nossas faltas?

É claro que, se você pode enxergar um espaço onde o amor pode existir sem paixão nem ciúmes, você definitivamente progrediu, mas continue se movendo em frente com total consciência, porque você pode muito facilmente escorregar de volta aos antigos hábitos inconscientes e passar de novo por todas as velhas emoções.

Agarre-se à consciência recentemente descoberta, e caminhe com ela. Ela pode abrir muitos novos caminhos para você explorar. Não fique estagnado. O maior perigo é se agarrar a algumas experiências e pensar que elas são sólidas.

Os Mestres nunca permitem que seus discípulos se apeguem a nenhuma experiência. Eles sempre os empurram para mais adiante, de forma que o discípulo possa ir mais e mais fundo na sua busca. Pessoas que tiveram visões de Deuses e Deusas freqüentemente tendem a estagnar na viagem espiritual. Elas sentem que não há nada mais a ser visto, e então ficam lá, agarradas à experiência. Você nunca deve deixar que isso aconteça.

Veja, até que você tenha atingido o estado de eterno êxtase, você pode voltar ao fundo do poço a qualquer momento. Assim, lembre-se disso e continuamente nutra sua consciência, para que ela o leve a reinos de mais e mais compreensão.

Entenda uma coisa: O trabalho de um Mestre é muito delicado. Ele tem que controlar cada um de vocês com cuidado e delicadeza extremos. Ele tem que ver qual a melhor forma de ajudar cada um de vocês a crescer, e fazer você florescer. Cada um de vocês passou por muitas vidas e acumulou muita ignorância. Ele tem que trabalhar em tudo isso acordá-lo.

E lembre-se de uma coisa:

A vida oferece diversas soluções, mas sempre há algo que sirva você melhor. A inteligência está em descobrir qual. Quando você usa a sua própria inteligência e descobre a solução, você desfruta dos benefícios que ela traz. Enquanto que, se você começar a olhar para os outros e usar as soluções deles para si mesmo, você se perderá completamente.

Uma pequena história:

Uma senhora estava espanando sua velha casa em uma aldeia remota. De repente a porta se abriu e um jovem vendedor entrou. Ele ficou muito empolgado ao ver a mulher espanando. Ele disse a ela que tinha muitos produtos que iriam ajudá-la a limpar a casa. A mulher disse: "Mas..."

O homem a interrompeu e tirou um monte de porcarias de uma bolsa, e pôs tudo no chão.

A mulher tentou novamente: "Mas..."

O homem disse a ela que ficasse de pé e observasse. Ele sacou um produto e explicou: "Você está vendo esta máquina? Ela limpa qualquer quantidade de pó num instante. Pesa muito pouco, sendo muito fácil para você usar mesmo com sua idade. Vou demonstrar."

A senhora tentou: "Mas..."

O homem interrompeu: "Apenas me mostre uma tomada."

A senhora finalmente disse: "Mas... nós nem temos eletricidade em aldeia ainda!"

(Gargalhadas!)

Na vida, nós precisamos ser capazes de entender o que nos serve melhor! Se isto ficar claro para nós, poderemos evoluir sem preocupação. Mas, na maior parte do tempo, estamos cobiçando e utilizando as soluções alheias para nós mesmos, e então nos sentimos infelizes.

Se ficar claro para nós onde estamos e o que precisamos, nós cresceremos continuamente. Até mesmo os retrocessos nesse modo de viver nos ensinarão a agir de maneira mais inteligente. Dessa forma, você age com sua própria inteligência, e assim isso se torna uma compreensão obtida através da experiência.

Quando você simplesmente segue a solução dos outros, não há nada acontecendo dentro de você; você simplesmente está agindo na periferia. Quando nada acontece dentro de você, você não cresce; lembre-se disso. Quando eu digo que você não cresce, eu quero dizer que você não evolui de dentro para fora. Os benefícios materiais podem vir, mas você permanece morto por dentro.

Lembre-se de uma coisa: é só quando você cresce de dentro para fora, que realmente está crescendo. Não se torne perigosamente uma presa das corridas do mundo exterior. Encare-as como um mero jogo e jogue-as bem. Benefícios materiais são necessários para a sobrevivência. Mas todos eles devem permanecer na periferia. Sua essência interior deve crescer continuamente. É isto que o guiará no jogo do mundo exterior.

Quando você aprende a usar sua própria inteligência, você vê o quão irrelevante se torna olhar para o progresso ou atividades dos outros. Você verá o absurdo de tudo isso. À medida que sua inteligência cresce, você entende que cada um tem que correr a própria corrida, e não contra o outro! A verdadeira corrida está em descobrir sua infinita inteligência. Onde está o espaço para a comparação entrar?

O processo de descobrir sua inteligência infinita é o único significado da vida. É por isso que eu sempre digo: a vida é o caminho, e não a meta. À medida que sua inteligência cresce você fica mais feliz, e consegue jogar o jogo da vida mais eficazmente. Sendo assim, deixe de comparar e comece a descobrir - a fonte de seu verdadeiro crescimento.

O chakra Vishuddhi é a fonte da criatividade maior. Quando a energia deste chakra for ativada, você verá que um tremendo fluxo de criatividade ficará disponível para você.

Quando você muda a qualidade de seu *ser*, naturalmente a qualidade de seu *fazer* também muda. O que quer que você faça, você fará com maior eficiência, maior criatividade. Como resultado, a qualidade de seu *ter* também sofrerá mudanças. Você ficará feliz com tudo que aparecer em seu caminho, e verá que riquezas materiais e sucesso fluirão naturalmente em sua direção. Então abandone a comparação e retorne ao seu Ser, e descubra o eterno êxtase, ou Nithyananda.

Sim...Agora vamos entrar em uma técnica de meditação chamada Meditação Shakti Sagar. Ela lhe fará entender através de experiência como ter acesso à tremenda fonte de Energia que está disponível em seu chakra Vishuddhi.

A Meditação Shakti Sagar

(Duração total: 30 minutos)

A meditação Shakti Sagar, trazida do Zen Budismo, ajuda você a se conectar com a Energia Cósmica. O segredo desta meditação é manter a mente fixa no Vishuddhi enquanto o corpo se movimenta. Quando você faz esta meditação, você pode se conectar diretamente com a Energia Cósmica.

Fique de pé, com os olhos fechados, e se concentre em seu chakra Vishuddhi. Fique atrás de uma cadeira ou de algum apoio, segure-se nele e comece a andar, muito lentamente, porém permanecendo no mesmo lugar.

Agora comece a aumentar seus passos muito gradualmente. Continue a andar cada vez mais rápido no mesmo lugar. Vá só até onde puder, sem desconforto. Não se canse além de seus limites em momento algum. Em todos os momentos mantenha-se concentrado no Vishuddhi. Você poderá sentir a Energia vindo dele. O mais importante é nunca reduzir a velocidade em nenhum momento. Pare depois de 20 minutos.

Durante os próximos 10 minutos, apenas se sente tranquilamente onde quer que você esteja. Mantenha seus olhos fechados e se concentre no Vishuddhi. Você absorverá a Energia que foi gerada pelo movimento.

O segredo desta meditação é manter a mente fixa no Vishuddhi, enquanto o corpo se movimenta. Quando você faz isto, a Energia Cósmica entra pelo chakra Vishuddhi e se torna uma tremenda fonte de Energia para você.

Quando fizer esta meditação, você pode usar seu mala em volta do pescoço. Servirá para armazenar a Energia que você cria durante a meditação.

(O grupo pratica a Meditação Shakti Sagar junto com a música.)

(Ao término Swamiji canta...)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Lentamente, muito lentamente, abra seus olhos. Nós nos encontraremos na próxima sessão.

Obrigado.

Capítulo 8

Livrando-se do ego

O próximo chakra é o chakra Ajna, que fica situado entre as sobrancelhas.

Em Sânscrito, Ajna quer dizer 'vontade' ou 'ordem'. O chakra Ajna é conhecido como o Chakra Mestre.

Este chakra é travado pela seriedade e pelo Ego, e pode ser feito florescer através da inocência, simplicidade e inteligência, e pelo abandono de todas as formas de Ego.

(Técnica de meditação: Meditação Divya Netra Meditação - uma técnica de meditação de Zoroastro.)

O chakra Ajna é conhecido como o Chakra Raj - o Mestre de todos os chakras.

Este chakra é tão importante que não há nenhuma religião que não tenha trabalhado em sua ativação. Quando o Ajna se abre, o Ser inteiro entra em um reino diferente. Uma camada completamente nova de faculdades se abre. É por isso que todos os deuses orientais são representados com um terceiro olho na testa. O terceiro olho é o símbolo do Ajna desperto.

Há uma antiga crença que diz que, se você morre em Varanasi, uma cidade sagrada da Índia, você será automaticamente liberado. Varanasi não é só uma cidade como nós a conhecemos. É também é a região onde os vaarana, que são as sobrancelhas, se encontram com o naasi, que é o nariz, o local exato do chakra Ajna. Isto simbolicamente representa a morte do Ego no estado liberado ou iluminado.

O chakra Ajna está relacionado ao Ego, a seriedade, a pensar muito em nós mesmos e a levar a vida muito a sério.

O que é seriedade?

Seriedade não é nada além de prestar importância demais a algo, à custa de todo o resto. Origina-se da inabilidade de ver que a vida é apenas um teatro que está se desdobrando a cada minuto. A seriedade resulta de uma expectativa exagerada da vida.

Uma pequena história:

Dois meninos estavam construindo castelos de areia na praia.

Eles de repente tiveram uma discussão, e um dos meninos se irritou e chutou o castelo de areia.

O outro menino foi se queixar ao rei sobre seu grave problema.

O rei começou a rir dele por levar simples castelos de areia tão a sério.

Mas o conselheiro do rei, um monge Zen, começou a rir do rei.

Ele perguntou: "Quando você mesmo trava batalhas e perde seu sono por castelos de pedra, por que ri destes meninos que brigam por castelos de areia?"

Toda a nossa seriedade é causada por castelos de areia! Entenda isto. Para a criança, àquela tenra idade, castelos de areia parecem preciosos, enquanto que, para nós, com nossa idade, castelos de pedra parecem preciosos, só isso. Se o castelo é de areia ou de pedra, a seriedade por trás é a mesma; apenas o objeto da seriedade é que é diferente. Assim, não ria quando as crianças brigarem por castelos de areia.

A seriedade fecha sua mente à abertura e à liberdade da vida. Torna você entorpecido e morto. Restringe seu pensamento, e lhe faz seguir os mesmos padrões já conhecidos.

Num mosteiro Zen, havia uma competição entre os discípulos sobre quem tinha o melhor jardim.

Um dos discípulos do tipo muito sério.

Ele estava levando a competição muito a sério.

Ele mantinha seu jardim sempre muito arrumado e limpo, e bem varrido. A grama era toda da mesma altura. Todos os arbustos eram bem aparados.

Ele tinha certeza de que ganharia o primeiro lugar.

No dia da competição, o Mestre passou por todos os jardins.

Ele então voltou e classificou os jardins.

O jardim desse discípulo obteve o último lugar.

Todo mundo ficou chocado.

O discípulo foi questionar o Mestre a respeito.

Ele perguntou: "Mestre, o que há de errado com meu jardim? Por que você me deu o último lugar?"

O Mestre olhou para ele e perguntou: "Onde estão todas as folhas mortas?"

Um jardim mantido desta forma não está vivo! Está morto.

A seriedade mata a espontaneidade. Destrói a criatividade.

A ciência provou que, quando você executa uma tarefa de maneira relaxada e leve, seu pensamento e a capacidade de tomar decisões automaticamente se expandem. A mesma tarefa, quando executada de maneira séria, entorpece sua mente.

Eu lhe digo: Toda a nossa seriedade é apenas doença. Quando eu digo tudo, eu quero dizer TUDO. E toda nossa doença se origina da seriedade. A seriedade gera doença, e doença gera seriedade.

Uma noite, um homem me telefonou e começou a chorar.

Ele disse: "Eu lhe imploro, Swamiji! Por favor me ajude. Eu estou tão deprimido! Eu vou acabar com minha vida!", e assim por diante.

Eu tentei tranqüilizá-lo, e por fim falei: "Por que você não vem amanhã de manhã ao ashram e passa alguns dias comigo? Vamos ver o que pode ser feito."

Ele respondeu: "Amanhã Swamiji? Oh... amanhã eu tenho de ir para o escritório... posso ir no próximo fim de semana?"

A maioria de nós é assim – ficamos desnecessariamente tensos a respeito dos nossos supostos problemas. Apenas uma sacudida é suficiente para nossa seriedade ir embora. Quando acordamos para a realidade, vemos o quão insignificante nossos problemas realmente são.

Quando você faz algo muito seriamente, quando você se preocupa demais com o resultado, você na realidade não está se permitindo ter um ótimo desempenho.

É claro que você precisa fazer planos, você precisa prever. Mas faça isso com sinceridade, não com seriedade. Seriedade não é igual a sinceridade. Sinceridade é se concentrar na tarefa com entusiasmo e jovialidade. Sinceridade é dar o seu melhor, sem se preocupar demais com o resultado.

Quando você está sério, você não desfruta, você não ri. Como você pode rir quando está sério? Essas duas coisas se excluem mutuamente. Ou você está sério, ou você está rindo; você não pode ser ambos ao mesmo tempo, pela própria definição de seriedade.

Mas quando você é sincero, pode rir e ser brincalhão. Pode continuar a fazer o trabalho de um modo brincalhão e criativo, e o trabalho será feito de uma maneira jovial, e porque você terminou o trabalho, você foi sincero.

Com sinceridade, não existe nenhuma preocupação, existe só o entusiasmo.

Quando você está sério, você está sendo egoísta, porque você não vê que tudo é apenas um teatro Cósmico. Você se sente demais como sendo uma entidade separada, muito 'eu', e assim se torna sério. Se você entende que tudo não passa de um teatro, você não consegue ser sério. Se esta compreensão acontece em um nível profundo, você simplesmente faz as coisas por total felicidade de estar em sintonia com o teatro Cósmico, ou Existência. E quando você faz as coisas desse modo, você não fica sério, você simplesmente é sincero ao desempenhar seu papel.

Veja, existem duas coisas: planejamento cronológico e planejamento psicológico.

Planejamento cronológico é preparar uma agenda. Você decide: Você irá acordar tal hora, terminar sua rotina matinal tal hora, chegar ao escritório tal hora, e completar determinadas tarefas naquele determinado dia. Não há problemas com isto. É uma maneira prática de organizar seu trabalho, de forma que ele produza os melhores resultados. Este tipo de planejamento com ações sinceras o levará de felicidades a mais felicidades!

O planejamento psicológico, por outro lado, é planejar em sua cabeça sem conexão com tempo nem espaço. É simplesmente um planejamento sério, constante, que ocorre na sua cabeça, sem conexão com o planejamento cronológico. O faz pensar que você é sério e obediente. Na verdade não é nada além de uma negatividade complexa que é aplicada ao planejamento cronológico já executado. Você continua a analisar seu plano, e entra em um estado sombrio, porque toda sua energia está investida em analisar o plano repetidamente.

O planejamento psicológico nutre seu Ego, faz sentir-se grande e merecedor. Ajuda a ficar sério. Faz sentir-se que você está controlando coisas muito grandes. Faz sentir-se que está completamente em suas mãos preocupar-se e fazer com que aconteça. Você fica se preocupando com cada pequeno detalhe e sente que sua felicidade está em terminar aquilo. Esse é o planejamento psicológico.

Eu lhe digo: Este é na verdade um modo de adiar a felicidade, de adiar a vida, de esperar que determinada coisa aconteça para começar a desfrutar da vida.

Nós sempre pensamos, quando eu me casar, minha vida estará resolvida. Então vou me esforçar para me casar.

Se eu tiver dois filhos, minha vida estará realizada.

Quando me aposentar, estarei em paz.

Essa é a atitude – *Serei sério agora, para ser feliz mais tarde!*

No fim, você não será feliz nem agora, nem depois. Você perderá sua capacidade de ficar feliz.

Simplesmente viva com simplicidade, com espontaneidade, com inocência.

Não se prenda ao perfeccionismo. Eu lhe digo: Perfeccionismo pode torná-lo neurótico. Tudo que você fizer, faça totalmente, completamente. Então, automaticamente, tudo que você fizer será total e você não terá de se preocupar com perfeccionismo algum.

Perfeccionismo é sempre algo da sua mente. Ele se torna uma meta para você. Você se esforça para atingi-lo como uma meta. E quando você se esforça para atingi-lo como uma meta, se torna morto e mundano. Mas, quando você é intenso, você se estabelece no seu coração, e tudo se torna uma experiência profunda. O resultado só pode ser lindo,

e lhe trará felicidade. Então, em tudo que você fizer, você estará em sintonia com a Existência.

Perfeccionismo nunca lhe dá felicidade, só alimenta seu Ego. Mesmo que você se sinta realizado no final, é só uma realização do seu Ego, nunca uma realização do seu Ser. Que fique muito claro: os perfeccionistas são os maiores egoístas. Eles perdem a dimensão de serem totais. E saiba de uma coisa: a totalidade é possível quando você entra profundamente na ação. O perfeccionismo nunca é possível, porque ele existe na sua mente, e sua mente está continuamente mudando a definição de perfeição.

E mais uma coisa: Tenha coragem de cometer erros. As pessoas sérias sempre têm medo de cometer erros. Elas se levam muito a sério. Elas pensam muito em si mesmas. É demais para elas cometer erros e ver alguém os apontando depois. Na verdade eu digo a você: essas pessoas que têm medo de cometer pequenos erros acabam fazendo grandes asneiras!

O que há de errado em cometer erros? Você dirá: "Swamiji, eu não posso cometer erros no meu trabalho, é por isso que eu sou tão sério." O que você diz pode ser verdade; seu trabalho pode não lhe permitir cometer erros, mas esse não é o ponto que eu estou tentando mostrar aqui. Quando você comete um erro, as pessoas o mostram a você, e isto você não consegue suportar. Seu Ego ficará ferido, e você é muito sensível a isso; você sabe disto. Assim, para evitar que seu Ego se machuque, você tenta o mais que pode não cometer erros.

Você planeja tão inconscientemente e continuamente de forma a proteger seu Ego. Mas os motivos que você dá são todos diferentes. Não é que você esteja mentindo. Não! É que simplesmente você não está atento à maneira sutil pela qual seu sistema trabalha, seu Ego trabalha. Mas se você analisar profundamente e observar, você entenderá o que eu estou dizendo.

Não há nada de errado em cometer erros. Na realidade, cometendo alguns erros, você descobre claramente como evitar cometer erros, porque você entendeu por experiência. Quanto mais você aprende com os erros, mais você entende como não cometê-los.

Saber como não cometer erros é uma coisa muito importante. É só então que você terá visto ambos os lados disto; é só então que você terá explorado os dois lados por experiência. De outra forma, sempre há o perigo de entrar no lado desconhecido em um momento crítico, quando você realmente não pode se permitir.

Só uma coisa: Não cometa o mesmo erro duas vezes! Sua mente sempre repete os padrões. Não faça a mesma coisa com os erros. Cometa erros novos! E siga em frente em direção a uma compreensão maior!

Eu não estou dizendo para cometer erros deliberadamente. Isso é tolice. Eu só estou dizendo, faça as coisas com o melhor de sua inteligência e entusiasmo, sem se preocupar se pode ser um erro. No momento em que você se preocupa se pode ser um erro, você está se preocupando em não machucar seu Ego.

Quando você não está muito preocupado em não machucar seu Ego, você tem a coragem para dar qualquer salto. Todas as suas supostas preocupações são na verdade sobre não machucar seu Ego. Quando você estiver livre disso, você agirá com mais liberdade e coragem. Você estará mais disposto a explorar.

Uma pequena história:

Em um clube, um homem tinha terminado um jogo de baralho e estava de saída.

Ele foi até o guarda casacos e estava vestindo seu casaco, quando repentinamente uma voz submissa falou atrás dele: "Senhor, você é o Sr. Philippe?"

O homem se virou e respondeu: "Não, não sou".

A voz disse: "Graças a Deus. Eu sou o Philippe, e esse casaco é meu."

(Risos!)

Nós temos tanto medo de cometer erros e de nos ferir, ferir nosso Ego. Assim, nós agimos com tamanha cordialidade e seriedade que pensamos que somos humildes. Essas não são nada além de formas passivas de Ego. Você fica tão apavorado de machucar seu Ego que você se comporta desta maneira. Abandone todas as proteções do seu Ego e aja livremente.

Afaste-se da seriedade. Por algum motivo, sempre associamos Espiritualidade a seriedade. É um conceito amplamente difundido. Seriedade jamais pode ser religião ou espiritualidade.

Por que você acha que eu estou sempre contando tantas piadas e histórias? Se eu não lhe contar todas estas coisas, você começará a se tornar muito sério, e quando você fica sério, você fica morto e pesado. Você não está vivo e leve. Eu não estou aqui para torná-lo pesado.

Eu estou aqui para descarregar você e torná-lo leve. Eu estou aqui para mostrar a você que sua seriedade nada mais é que uma forma de Ego. Eu estou aqui para lhe mostrar o que você não é. Eu não estou aqui para reforçar o que você já pensa que é.

As pessoas que estão carregadas com seus passados futuros estão sempre sérias. Elas não sabem rir espontaneamente. Elas sentem que é dever delas assumir o passado e o futuro, e se cercarem de seriedade. Esta é uma atitude altamente egoísta. Elas sentem que se não fizerem isto, não há ninguém para por elas.

Em primeiro lugar, não há nenhuma necessidade de assumir o passado e o futuro. Simplesmente esteja no presente, que é o bastante. Essas pessoas estão completamente perdendo o presente. Elas estão perdendo completamente a risada em suas vidas.

O riso é aquilo que traz um raio de Energia de seu Ser para o seu corpo. Rejuvenesce completamente o seu Eu. Pode curar como nada mais consegue. Ele lhe dá relances tão maravilhosos do presente, que você tenta obter através de outras difíceis técnicas de meditação. O riso é a técnica de meditação mais poderosa.

O riso é a maior qualidade espiritual. Sinceridade e riso sempre andam juntos. Como eu disse antes, a seriedade não pode coexistir com o riso. Ou você está sério ou você está rindo. Quando você é sincero, você pode rir e fazer seu dever com sinceridade.

Quantos de nós podemos rir com todo nosso coração? Conseguimos nos conter até mesmo ao rir! A chamada etiqueta social lhe ensinou a rir de um modo cortês. Quando as crianças riem, nós as condicionamos. Nós somos um balde de água fria em sua espontaneidade. Nós imediatamente lhes dizemos que já foi demais! Tentamos condicionar até mesmo seu riso.

Eu já ouvi mães falarem para suas filhas: "não ria como homem; ria como uma menina." Como você pode educar o riso? O riso é algo que vem do seu Ser. Eu lhe digo, todo o condicionamento de seus filhos é só para fazer réplicas de seu Ego morto e entorpecido. Você não descansará até ter se reproduzido por completo.

Eu passei um tempo com algumas crianças em minha visita à América este ano. Eu passei uma hora interagindo com elas. Eu fiquei tão chocado quando vi que elas simplesmente não riam por mais que eu tentasse brincar com elas. As crianças hoje em dia assumem uma pseudomaturidade, e conseguem excluir o riso de seu sistema. Se elas não puderem rir como crianças, o que farão quando crescerem? Foi demais para mim.

As pessoas me dizem que meu riso é contagioso. Com essas crianças, pela primeira vez, minha risada parecia não ser contagiosa! Elas simplesmente ficavam olhando para mim com o mesmo olhar maduro em seus rostos. Eu saí de lá com medo de que elas pudessem me tornar sério!

(Gargalhadas!)

Veja, maturidade não tem nada a ver com deixar de rir. Mas, por algum motivo, nós sentimos que quando atingimos a maturidade, devemos automaticamente rir menos. O riso é um poder tão grande porque traz energia de seu centro para sua periferia.

Se você observa minhas palestras, a maior parte do tempo só haverá risos. Alguma piada ou história será contada, e todo o mundo estará rindo. Eu nunca deixo que a seriedade se instale. Até mesmo com pessoas que fazem meu trabalho no ashram, eu nunca permito que a seriedade se instale.

Uma pequena história:

Um palestrante muito bem humorado foi convidado a uma cidade para fazer um discurso. Ele foi dar a palestra levando consigo um grupo grande de pessoas.

Os organizadores ficaram surpresos quando viram a quantidade de pessoas com o palestrante.

O palestrante notou o olhar surpreso deles, e explicou: "Está ficando muito difícil conseguir que as pessoas riam atualmente, assim, eu carrego minha própria platéia."

(Risos!)

Nos chamados círculos de elite, as pessoas riem, mas de um modo muito culto e educado! Esse não é o verdadeiro riso; esse é um rido morto. O riso não pode ser condicionado. Se for condicionado, não é riso; não é o riso meditativo sobre o qual estamos falando. É apenas uma expressão do Ego, só isso.

Se você analisar por que você ri quando uma piada é contada, você entenderá: Um conjunto de frases logicamente conectadas é primeiramente contado a você. Quando você está se apegando à lógica que foi criada, a frase final é dita, e sua lógica é desfeita! Nesse momento, quando sua lógica é desfeita, seu pensamento, sua mente também são desfeitos e você entra num estado de não-mente, ou satori. Você é Buda!

Quando você está na não-mente, você está no presente. Quando você ri, você está no presente, porque quando você ri, não pode existir nenhum pensamento. Quando você está sem pensamentos, você está no presente. Quando você tem pensamentos, você está ou no passado, ou no futuro.

O riso é total e simplesmente pode curá-lo e transformá-lo. É o melhor e mais facilmente disponível remédio para humanidade.

Eu lhe digo: A vida é tão preciosa que não vale ser desperdiçada em momentos entorpecidos e letárgicos. Ria e inunde sua vida com Energia e êxtase. Simplesmente decida desfrutar continuamente, qualquer que seja a tarefa que você esteja fazendo. Seja sincero, não sério.

Quando você ri, você irradia Energia ao redor de você; é contagioso; você irradia uma felicidade terapêutica ao redor de si. Também é por isso que, quando uma pessoa de mau humor se aproxima, ela irradia o mesmo mau humor ao redor de si, a possibilidade é que as pessoas ao redor dela sejam afetadas por isso. Eu sempre digo para os médicos que pratiquem algum tipo de meditação de limpeza, porque eles estão continuamente em contato com pacientes que vêm até eles com diversos pensamentos negativos e doenças.

Sim...

Swamiji, mas nós precisamos de uma razão para rir. Como nós podemos decidir ficar de bom humor simplesmente, quando não achamos nada engraçado?

Nós sempre pensamos que precisamos de um comediante ou de uma piada para nos fazer rir. Eu lhe digo: Quando você começa a viver no momento presente, sua própria existência será leve, linda. Sua inspiração e expiração, o processo de conversão de pão em sangue no seu corpo, a sincronia dos acontecimentos na Existência, tudo será tão lindo. Você sentirá tamanha felicidade, e você estará sempre sorrindo e rindo. Seu Ser inteiro irá irradiar riso e êxtase.

Rir de uma piada é certo, mas quando você entra em sintonia com a Existência, você simplesmente desfruta do grande teatro Cósmico que está acontecendo, e você ri de tudo. Então, não há lugar para seriedade, nem para o Ego. Você não está mais sólido. Você está poroso, e você simplesmente ri. Você desenvolve um profundo entendimento do jogo da Existência, e ri.

Você consegue ver que todo o mundo está apenas interpretando, mas todos se tornaram tão sérios com seus personagens, e você ri disso. Você ri de como cada um está enganando o outro ao jogar o jogo. Você ri da idéia de estar jogando um jogo! Quando você consegue rir, você se tornou o observador, e quando você se torna o observador, você está separado do 'eu' e do 'meu', do Ego.

Uma pequena história:

Uma vez houve uma conferência de monges budistas sobre o significado da verdadeira espiritualidade.

Cada monge foi até o palco e proferiu longos discursos.

Finalmente, era a vez de um monge Zen falar.

Ele foi até o palco e simplesmente começou a rir! Ele riu e riu...de dentro do Ser dele.

A risada simplesmente subiu da barriga dele. Ele começou a tremer incontrolavelmente com o riso.

E a risada dele era tão contagiosa, que logo todos os outros na sala começaram a rir, sem nem mesmo saber por que!

Sem nem mesmo terem consciência disso, a risada de todos os monges criou uma enorme onda de energia positiva na sala.

Os monges alcançaram um estado de tremenda elevação.

O pensamento deles foi estilizado, e seu Ser se encheu de Êxtase.

O monge Zen finalmente disse: "Esta é a verdadeira espiritualidade."

O riso é a mais alta qualidade espiritual. Pode levar você à iluminação! Rir é uma grande energia curativa. Se você rir de sua doença, você ficará bom. O riso é um lindo modo de se conectar com a Energia da Existência, que é pura Energia curativa.

Em nossos programas de meditação, nós sempre incluímos riso e dança. Eles são os modos mais fáceis de se tornar um Buda! A dança pode torná-lo simples e leve. A dança,

como o riso, é outra meditação fácil e agradável. Quando você consegue dançar despreocupadamente, você se torna a própria dança. A Energia brotará então de você.

Você só consegue dançar despreocupadamente se estiver livre de todas suas pseudo-identidades. Enquanto você pensa que é alguém, não consegue dançar com alegria. A dança é uma expressão externa da felicidade interna. E eu não estou falando sobre a dança programada, onde você sabe qual o próximo passo. Eu estou falando sobre abandonar suas chamadas identidades, e sentir a unidade com a Existência, e dançando ao som dessa felicidade.

As pessoas inibidas são as egoístas. Elas se preocupam tanto como que os outros dirão sobre sua dança, e assim elas se sentam quietas. De novo, elas estão protegendo o Ego delas, e perdendo toda a alegria da vida.

De vez em quando pelo menos, em sua casa, toque um pouco de música e dance. Simplesmente decida deixar fluir. Pode se tornar uma intensa meditação, que pode levá-lo além de sua mente, e pode transformá-lo de um modo que palavras não podem. Seja natural. Seja original. As pessoas que comentarem sobre a sua dança estão simplesmente perdendo a alegria de dançar. Não se aborreça com elas. Simplesmente se dissolva e se torne a própria dança. Riso e dança são as técnicas mais fáceis para livrar-se do seu Ego e se fundir com a Existência.

Sim...

Swamiji, como é que podemos saber se nosso Ego já se dissolveu?

Dito de um modo simples, quando você já não se sentir como uma entidade separada, seu Ego se dissolveu. Quando você se torna iluminado, significa que seu Ego amadureceu e se rompeu. Quando seu Ego cair, as barreiras que você ergueu antes desaparecerão e a Existência simplesmente fluirá livremente através de você.

Quer você saiba ou não, aceite ou não, goste ou não, a Existência está tentando fluir através de você a cada minutos, mas você está tão cheio de Ego que não consegue recebê-la. Você perde os milagres da Existência por causa do seu Ego. Você não consegue se conectar à Existência, e assim você continua a viver no Ego, na ignorância e na miséria.

Você está tão cheio de Ego que vive distanciado do seu próprio Ser. Há tantas coisas acumuladas dentro de você, das quais você precisa se libertar, as coisas que você acumulou por muitas vidas; não só nesta vida. Não há espaço algum nem mesmo para si próprio dentro de você! E você está agindo a partir da sua periferia todo o tempo em vez de a partir do seu Ser interno por causa disto.

Quando seu Ego se dissolver, você deixará de existir e simplesmente se fundirá com a Existência! Este é o estado dos Mestres Iluminados. Eu freqüentemente falo para as pessoas: "Destrua o que você não é". Elas olham para mim chocadas. Quando eu digo isto, o que eu quero dizer é, você é seu Ser interno. Esse Ser está agora contaminado com tudo aquilo que você não é – com as várias formas ativas e passivas de Ego. É isso que você precisa destruir, e é isso o que eu quero dizer quando eu falo: "Destrua o que você não é, e você terá chegado em casa!"

Você é uma parte da Existência, e o que quer que faça você pensar de outra forma, é Ego. Simples assim. É assim: um peixe, goste ou não, aceite ou não, acredite ou não, é uma parte do oceano. Tem duas escolhas. Ou vive feliz no oceano, ou briga com o oceano e mesmo assim continua vivendo nele, enquanto torna sua própria vida miserável.

Se você flui com a Existência, você desfruta a todo o momento de sua vida. Você ficará poroso, sensível, criativo e fluido.

Uma pequena história:

Um professor levou seus alunos a um piquenique.

Eles jogaram, fizeram o lanche e se divertiram.

De repente, o professor chamou a atenção deles para um lindo arco-íris que tinha se formado no céu.

As crianças olharam para ele maravilhadas.

O professor as observou, e disse: "Certo, agora vamos aplaudir o artista que criou o arco íris!"

Os alunos ficaram confusos por um instante, mas logo entenderam e aplaudiram!

As crianças precisam ser ensinadas a apreciar a beleza Existencial que as cerca. Caso contrário, elas perderão a conexão muito depressa com a Existência e se tornarão egoístas. Não deveríamos permitir que elas se tornassem mecânicas e egoístas. Elas deveriam ser incentivadas a se tornarem porosas e sensíveis.

Quando você conseguir apreciar a Existência, você terá se tornado mais próximo a ela. A Existência inteira é criatividade. Uma pessoa criativa é mais próxima de seu coração que de sua mente. Quando você cria, você está perto de Deus. Deus é o criador, o que está criado, e a criação. Quando você cria, você expressa seu Ser, a qualidade da Existência. Quando você cria, você está mostrando seu amor e reverência pela Existência; você está somando um pouco mais de beleza à Existência.

Quando você estiver maravilhado pela Existência, você poderá criar. Por outro lado, quando você estiver cheio de Ego, você não poderá criar; e mesmo se você criar, sua criação será uma criação morta. Será como uma rosa de plástico que parece perfeita, mas sem perfume nem vida. Quando um artista cria por amor, ele pode dar certa qualidade especial à criação. Se ele cria através do Ego, a criação é inanimada.

Quando você não está em sintonia com a Existência, você perde o perfume da Existência. É como se você tapasse o nariz com dedos fétidos enquanto um delicioso perfume o envolve. Este é o Ego. Quando você experimentar o perfume da Existência, você começará também a experimentar a sincronia de tudo.

Você poderá vibrar com o todo da Existência. Você poderá ver que cada folha, cada ramo é uma manifestação de Existência ou de Deus. Quando você está nesse estado, tudo que você busca você encontra, porque você se move em sintonia com a Existência. A vida se torna um milagre! É isto que chamamos de sincronia da Existência.

E entenda uma coisa: Quando você estiver vibrando com a Existência, você não buscará nada com ganância. Simplesmente, a Existência continuará lhe dando o que você precisa para aquele momento - mesmo antes de você buscar. Isto é o que eu quero dizer quando falo que 'tudo que você busca você encontra.'

O problema é que nós nos distanciamos muito da Existência, da nossa fonte, que jaz profundamente dentro de nós. Assim, nós precisamos constantemente nos lembrar disso. Você pode começar a se livrar de seu Ego admirando e apreciando a beleza que o cerca. Isso irá começar a semear a semente da transformação em você. O fará entender que há uma Força de vida mais poderosa que seu Ego, que está administrando este Universo.

Quanto mais você se perde na Existência, mais livre de Ego se torna. Quanto mais livre de Ego você se torna, mais você se perde na Existência.

Sim...

Swamiji, embora nós saibamos a nível intelectual que precisamos abrir mão de nosso Ego, somos incapazes disso, por quê?

Veja, o homem nunca quer abrir mão totalmente. Ele quer agarrar a algo todo o tempo, e esse algo é o Ego. Seu Ego é sua própria força. Você cuidou tão bem dele durante os anos! É a própria base de sua existência.

Você não sabe que há um mundo além do seu Ego, que é muito mais feliz do que você pode ser agora. Seu Ego é um elemento de sustentação de vida para você. Mas a Verdade simples é - você tem que abrir mão dele!

É assim: Imagine que há uma semente que foi plantada. A semente tem que se romper para a árvore crescer, não é? Se a semente decide que esperará a árvore crescer e só então se romperá, é possível? Não! Assim, o Ego do homem tem que se romper para ele florescer. Quanto mais ele protege o Ego, mais está adiando o próprio florescimento, só isso.

Até que o homem conheça seu Mestre, ele nem mesmo pode saber onde estão seus bloqueios, onde seu Ego está bloqueando o caminho. Mas uma vez que ele tenha conhecido o Mestre, ele terá achado a chave! Cabe a ele utilizá-la. O único propósito do Mestre é destruir o Ego de cada um dos discípulos.

As palavras e atos de um Mestre parecerão grosseiros e inapropriados quando vistas de fora. Mas estão carregadas com a Verdade; estão carregadas com a intenção única de destruir seu Ego. Um Mestre só desce à Terra por compaixão pela raça humana. Ele não tem nenhum interesse velado em nada nem ninguém. Ele está além do oceano traiçoeiro do desejo. Ele está aqui simplesmente para erguê-lo ao estado em que ele mesmo se encontra - o estado de eterno êxtase - o estado onde só Consciência existe, sem o 'eu.'

A recitação de Chandi, que é uma recitação de 700 versos em Sânscrito sobre Devi, a Energia feminina, fala sobre como Chandi Devi mata os diversos demônios maus. Não é que ela tenha realmente matado humanos. Se ela tivesse matado humanos, ela teria ficado atrás das grades, e nós não a estaríamos adorando nesses versos! Ela teria se enquadrado num crime!

Os demônios simbolicamente representam os vários tipos de males ou Ego dentro do homem, e é esse Ego que é morto por Devi para libertar o homem. Nós temos que entender isso. Um dos demônios é um demônio com cabeça de búfalo! Isto é para nos fazer entender que alguns de nós somos tão teimosos, que não importa quantas vezes o Mestre nos chame a atenção para seu caminho, nós nos agarramos firmemente a nosso próprio caminho! Nós não estamos porosos e sensíveis à chamada do Mestre.

Veja, discutir com o Mestre é o maior castigo que você pode se dar. Eu lhe digo honestamente, quando você discute com o Mestre, ninguém conseguirá fazer mal maior a você. Você se prejudica o bastante quando discute com o Mestre. O Mestre sabe como fazer cada um florescer de seu próprio modo, e o mínimo que você pode fazer é se abrir para ele com coragem e fé.

Sim...

Swamiji, embora eu saiba que Você é meu Mestre, eu me sinto hesitante e assustado na sua presença.

(Swamiji ri!) O simples fato de ter dito isso significa que você quer superar esse estado seu. Você decidiu dar o salto.

Vou explicar: Seu Ser me identificou claramente; mas sua mente está lutando. Se seu Ser não tivesse me identificado, você não continuaria vindo a mim repetidamente. Você enfrenta muitas dificuldades em casa por vir aqui, não é? A coisa mais fácil para você fazer seria ficar em casa e fazer seu trabalho. Isso teria feito sua família feliz, não é?

Por que é que você quer vir ao ashram me ver, repetidamente? Por que você quer enfrentar as discussões em casa por ter vindo a mim? Não é mais fácil simplesmente ficar em casa e fazer os outros felizes? A razão é, a atração que você sente acontece ao nível do Ser. Não lhe permitirá voltar, uma vez que tenha me reconhecido. Tente o que for, você não pode escapar!

Agora seu Ser me conhece. Mas sua mente parece ser o obstáculo. Lembre-se: Sempre siga seu coração. Isso é exatamente o que você precisa fazer aqui. Quando você seguir seu coração, você me alcançará. Quando você seguir sua mente, continuará sentindo a minha falta.

Você tem tanto medo de se perder em mim... Esse é o problema. Seu Ego está sob uma ameaça. Você se sente inseguro sobre sua própria identidade. Você sente que sua identidade está se dissolvendo. Você começa a querer saber onde está indo sem uma identidade para si mesmo. Seu Ego enfrenta uma grave crise.

Quando isto acontece, como em todas as outras situações na vida, o Ego imediatamente exige seu alimento e, neste caso, você é incapaz de fornecer. Assim, você começa a duvidar de mim! Você começa a raciocinar sobre seus sentimentos, de tantas maneiras... Você começa a raciocinar sobre o que é inteiro e não pode ser raciocinado. Sua mente balança como a tromba de um elefante - de um lado, de intenso amor por mim, para o outro lado, de intensa dúvida a respeito desse amor.

Lembre-se, o amor é de seu coração, enquanto o medo é de sua mente. Sempre, sempre siga seu coração. Amor é natural; medo é da sociedade. Medo e dúvida estão profundamente relacionados e são meros condicionamentos que foram incutidos em você.

Entenda muito claramente: Não há nada de errado na dúvida. Dúvida é a sua lanterna para a iluminação. É muito difícil para sua mente prosseguir sem dúvidas. Mas suas dúvidas devem ser transformadas em confiança no fim. Só então você estará progredindo. À medida que você se mover para dentro de si, isso irá acontecer. Sim...?

O que precisamos fazer Swamiji?

Apenas se apaixone completamente, só isso! Se apaixonar totalmente é entrar totalmente num estado de inexistência do Ego. É por isso que um Mestre - que está no estado de inexistência do Ego, só é capaz de amor e compaixão. Todas as outras emoções, como raiva, irritação etc. são manifestações modificadas de seu amor infinito. Ele finge estar bravo e irritado. Ele desce ao seu nível, demonstra as emoções do seu nível, e o leva a uma outra fase de entendimento, só isso. Ele fala seu idioma até que você entenda o idioma dele - o idioma da Existência! Sim?

Mas Swamiji, como começamos a nos apaixonar completamente? Parece que é mais fácil falar do que fazer!

A primeira coisa é: Inunde todos os seus atos com consciência. Se torne o observador. Você começará a sentir que a tudo é um teatro e que você está apenas assistindo

enquanto incidentemente interpreta um personagem. Segunda coisa - deixe de julgar tudo o que vê. Quando você deixar de julgar, você simplesmente ama tudo e todos com total inocência.

Quando você julga, você não vê o que É, você vê o que você quer ver. A maioria de nós já formou nossos julgamentos antecipadamente. Eles são as pedras fundamentais para nós. Então, nós simplesmente agimos, enquanto os mantemos como uma base sólida. Qualquer coisa que vejamos, a primeira coisa que nós fazemos é ver com nossos julgamentos preconcebidos.

Se agirmos desta forma, como veremos as coisas como elas são? Como nos apaixonaremos? Você só pode se apaixonar se der boas-vindas a tudo com frescor, com certa inocência. Mas o que você faz? Você começa a analisar os prós e contras de amar. Quando você começa a analisar, você perde. Quando você finalmente decidir amar, pode ser tarde demais.

Veja, a relação de Mestre-discípulo só existe para você abandonar o Ego. Quando você está só, você não tem como abandonar o Ego. O Mestre se torna o dispositivo, o apoio, para fazer você abandonar seu Ego. Quanto mais você se dissolve nele, mais você estará pronto para se abrir e abandonar seu Ego. Quando é que você sabe que seu Ego está se dissolvendo? Quando você começa a sentir certa felicidade que jamais sentiu antes.

Você começará a sentir felicidade sem motivo algum. O simples fato de existir o fará feliz. É claro que, com o Mestre, você está constantemente passando por uma cirurgia em seu Ego, e haverá momentos de profunda miséria enquanto seu Ego é retalhado. Mas, quando você emergir desses momentos, você terá dado muitos passos em seu crescimento, e você sentirá uma felicidade sem fronteiras sem motivo algum.

Simplesmente observe crianças pequenas. Elas são tão cheias de entusiasmo pela vida!. São tão cheias de amor! Você alguma vez já se perguntou por que você não é tão entusiasmado quanto elas? Você um dia já foi como elas, não foi? Então, onde foi que nós perdemos esse entusiasmo e essa inocência? Vamos, me digam. Onde vocês acham que perdemos essas duas coisas?

(Um dos participantes arrisca) Nós crescemos e nos tornamos maduros Swamiji. Nós somos mais experientes que elas...

Baaah, baah! Experientes em que? Chatice?! Veja, que fique muito claro: Nós todos achamos que somos mais maduros que as crianças e que nós temos a atitude certa em relação à vida, enquanto que as crianças precisam passar pela vida e adquirir essa maturidade.

A Verdade é que nós nos tornamos tão intelectuais, que perdemos a conexão com nosso coração. Nós funcionamos puramente através de nossas mentes. Até mesmo as nossas emoções são ditadas por nossas mentes. Nós deixamos de sentir a partir do Ser. Nós perdemos o contato com a nossa essência.

Quando nós chegamos neste mundo, estávamos em um estado de celebração e espontaneidade. Como passar dos anos, a sociedade nos condicionou e criou uma mente para nós. A mente se solidificou, e então começou a ditar condições para nós. A espontaneidade em nós se perdeu.

Vou lhes dizer, nesse processo de abandonar o Ego, nós estamos tentando redescobrir a criança em nós. Quando éramos jovens, estávamos mais perto de perceber Deus. Quando crescemos nos tornamos o que chamamos de maduros, nossos condicionamentos sociais simplesmente destruíram a criança em nós.

Tantas pessoas me perguntam: "Swamiji, como é que embora fale sobre a Verdade Suprema, você parece tão pueril?" Agora me diga, eu sou pueril porque não cresci nem fiquei maduro?! Você simplesmente interpreta as coisas da maneira mais conveniente, com sua própria filosofia; esse é o problema.

Se não fosse pelo condicionamento da sociedade, teríamos a habilidade de nadar e voar sem treinamento algum. Pode soar absurdo para você, mas é verdade. Nós temos estas habilidades em nós. Nós podemos nadar e podemos voar, até que as pessoas começam a nos falar que não somos capazes. Se você colocar um bebê recém-nascido numa piscina, ele flutuará sem se afogar.

O Ego se manifesta de diversos modos, e nós vivemos de acordo com ele a cada minuto de nossas vidas. Todos nós na verdade usamos máscaras em nossas vidas cotidianas. Nós usamos uma máscara quando lidamos com nossa mãe; usamos uma máscara diferente quando lidamos com nosso pai; usamos uma outra para nosso chefe, e assim por diante. Contanto que nós usemos as máscaras certas com as pessoas certas, tudo bem. No momento em que usamos a máscara errada com uma pessoa, significa que seu Ego assumiu o controle. Tudo que você tem que fazer é mudar de máscaras eficientemente e se divertir com o espetáculo. Você então é um observador e não se envolveu no jogo como uma entidade sólida.

Você só consegue se divertir quando sabe que você é algo além da máscara. Caso contrário, você será envolvido pela máscara, e perderá todo o encanto da vida. Quando você sabe que está apenas usando máscaras, seus desejos vão embora.

É assim: Quando você cresce, você automaticamente abandona seus brinquedos, não é? Os brinquedos não lhe interessam mais. Da mesma maneira, quando você observa estas máscaras de maneira inteligente, você não tem desejo algum por elas; você simplesmente as usa e segue em frente.

O Ego se manifesta de muitas maneiras dissimuladas – é por isso que de todas essas explicações são necessárias. Todas elas lhe ajudarão a ver onde você mesmo está bloqueando sua própria jornada interior.

Quanto menos bloqueios você tiver dentro de si, mais fluido você se tornará. Quando você tem menos bloqueios, você fica mais poroso e vulnerável. Quando você tem muitos bloqueios, você fica sólido e difícil de penetrar. Seu Ego forma uma barreira contra tudo.

Por exemplo, sempre que alguém diz algo a você, qual é sua primeira reação? Sua primeira reação é certa resistência, um 'Não'. Quando você diz 'Não', seu Ego fica realizado. Você se sente sólido e firme dentro de si. Quando você diz 'Sim', você se sente líquido e vulnerável. Seu Ego se sente submisso. Assim, você diz 'Não.'

É também por isso que você se sente bem ao quebrar regras em casa, na escola, no local de trabalho ou em qualquer outro lugar. Na verdade, no momento em que você infringe uma regra, você se sente muito bom consigo mesmo. Alunos de escola e faculdade se sentem bem quando faltam aulas. Por quê? Porque eles se sentem massageando o próprio Ego quando dizem que não às regras. Com crianças pequenas, no momento em que você diz que elas não podem ter certas coisas, elas só pedirão aquilo. Os adultos também gostam de desafiar uns aos outros de diversas maneiras.

Marido e mulher raramente concordam em qualquer assunto! Tome nossos próprios devotos como exemplo. Se o marido se apega a mim primeiro, a primeira reação da esposa é de resistência a mim. Ela pode até mesmo ler secretamente meus livros e gostar deles, mas na frente do marido, ela não estará disposta a admitir. O mesmo

acontece com as esposas que se apegam a mim primeiro. Os maridos delas farão tudo que puderem para criar dificuldades, antes de finalmente se sintonizarem comigo.

Assim é o jogo do Ego. Dizer 'Sim' o mantém fluído naturalmente, num estado líquido, sem bloqueios. Isto não significa que você deve dizer "sim" cegamente para tudo. Não! Significa, tome uma decisão com confiança na sua espontaneidade, sem a influência do seu Ego, só isso. Automaticamente, você entrará em sintonia com as coisas certas.

Entenda que dizer 'Não' não é uma cautela ou força protetora que vai ser o seu anjo da guarda. Simplesmente permaneça aberto, sem resistência nem preconceitos, que é o bastante. Sim...?

Mas Swamiji, eu estava pensando até agora que se achar importante é a única manifestação do Ego!

Não! O Ego existe em várias formas - ativas e passivas, que nós temos discutido até agora. É por isso que ele é um elemento tão difícil de identificar.

O Ego ativo é fácil de reconhecer. Pessoas com Ego ativo se comportam de forma explícita; elas se declaram importantes abertamente; elas não se curvam aos outros; elas são arrogantes. Esse Ego é realmente fácil de lidar para um Mestre. Ele simplesmente precisa atingi-lo algumas vezes, e ele se quebra!

Uma pequena história:

Um homem perdeu toda sua fortuna no jogo e quase ficou reduzido à pobreza. Um dia, ele foi a um hotel de beira de estrada e se sentou à mesa para tomar café da manhã. O garçom veio anotar o pedido. O homem ficou surpreso. O garçom era um velho amigo dele que já tinha sido tão rico quanto ele antes. Ele olhou para o garçom e disse: "Você trabalha como garçom num hotel deste tipo!" O homem respondeu: "eu sou apenas um garçom, eu não como aqui."

(Risos!)

O Ego ativo é muito fácil de reconhecer. Uma pessoa com um Ego ativo não está disposta a abrir mão mesmo que todas as suas outras defesas como dinheiro, riqueza etc. sejam tomadas dela. O Ego ativo pode ser facilmente podado.

Mas o Ego passivo é muito sutil e astuto. As pessoas que têm Ego passivo parecerão ser muito humildes, sem coragem de encarar os outros, se recusarão a assumir os créditos, etc. O pior é que elas pensam que são assim porque não são egoístas. A verdade é que elas são mais egoístas do que o outro tipo! Elas protegem cuidadosamente impedem que o próprio Ego se machuque ao fazer todas essas coisas humildes.

Quando você estiver em consciência e entendimento profundos, você será um mero observador de seu Ego e, nesse estado, você automaticamente não é nem humilde nem egoísta; você nem aceitará os créditos, nem os recusará. E você não vai nem mesmo pensar ou reivindicar que você não é nenhum dos dois; você simplesmente será, simples assim. Quando qualquer pessoa o apreciar ou lhe fizer elogios, você simplesmente ressonará com a Existência e deixará isso de lado, simples assim. E não haverá nenhuma necessidade de comparação ou reivindicação.

Assim, que fique muito claro: Frequentemente, as pessoas pensam que o Ego ativo é o único tipo de Ego que existe. Não. Há algo chamado Ego passivo, que é o que nós discutimos há pouco, e com ele é mais difícil de lidar.

As pessoas com Ego ativo são como um galho seco e endurecido. Elas podem ser facilmente quebradas. Pessoas com Ego passivo são como um ramo fresco e verde. Cada vez que o Ego delas é atingido ele se dobra, mas não quebra. O Ego delas é tão bem protegido, que fica difícil de lidar com ele. Na verdade, elas se esforçam muito para protegê-lo, mas de um modo doce e passivo. O Ego passivo é mais perigoso que o Ego ativo.

Por exemplo, você está agora comigo nesta classe. Muitas perguntas devem estar surgindo em você. Mas você expressa todas elas espontaneamente? Não. Você as manipula dentro de si, e por fim as reprime. Você as manipula porque teme que você parecerá tolo fazendo as perguntas. Você não quer parecer tolo, e assim você não pergunta. Você está protegendo seu Ego. Se suas perguntas se dissolverem na minha presença, é uma outra coisa. Mas não é o caso aqui.

Você se importa muito com as reações e opiniões dos outros sobre você. Você não pode agüentar sofrer um arranhão no Ego que você criou durante todos estes anos com tanto cuidado. Esse Ego é a sua âncora. Se ele for abalado, você se sentirá sem âncora. Assim, sob o pretexto de ser submisso, você se mantém quieto. Você perde mais uma oportunidade de expor seu Ego na presença do Mestre. Você perde mais uma oportunidade de dar um passo em direção ao florescimento.

Vou lhes contar uma coisa: Todas as perguntas são tolas no fim das contas. Não pense em momento algum que algumas perguntas, e assim algumas pessoas, são mais sábias do que o resto. Quando uma compreensão profunda acontecer, as perguntas se dissolverão por si mesmas. Esta é a verdadeira sabedoria. De qualquer forma, nós todos jogamos muito cautelosamente, de forma a proteger nossos egos.

Existe uma outra manifestação do Ego que todos nós nutrimos muito bem - o que é chamado de Ego social.

O que é o Ego social?

Você sente que sua vida é altamente privativa a você, e que não deve permitir que ninguém tenha acesso a ela.

Por exemplo, as pessoas vêm a mim para falar sobre o comportamento dos filhos. Mas elas não ficam confortáveis com outras pessoas ao redor. Você não quer que outras pessoas saibam sobre essas coisas, porque você tem uma 'imagem' própria e de sua família construída aos olhos da sociedade. Se você deixar as pessoas entrarem nos seus assuntos familiares, você se sente como se estivesse expondo todo seu eu para eles. Você tem medo de que sua imagem desabe por completo, e que não haja nada além para sustentá-lo na sociedade. Esse é o Ego social.

A imagem que você tão penosamente construiu, a imagem que se tornou a identidade com a qual você se identifica na sociedade, está em jogo. É mais uma identidade para você mesmo que para os outros! Se você puder mostrar e exibir a si mesmo e a sua família da maneira exata que vocês são, você ficará mais relaxado, porque então não haverá pressão alguma para encobrir nada.

É claro que você poderia dizer: "Swamiji, a única razão pela qual nós queremos manter estas coisas em segredo é que não queremos que as pessoas comecem a fofocar a respeito". Vou lhe dizer: Ninguém é qualificado para falar sobre os outros. Se falarem, eles são tolos. Lembre-se disto e, automaticamente, o poder que você dá a eles e à

fofoca deles simplesmente desaparecerá. Foi você quem lhes deu o poder de afetá-lo, não é? Agora, esse poder desaparecerá.

Há pouco decida viver como um livro aberto, só isso. Observando a sua coragem e linguagem corporal, as pessoas automaticamente entenderão que não vai adiantar fofocar sobre você! Eu lhe digo: Abandonar seu Ego social e viver sem nenhuma privacidade, é uma grande liberação.

Por causa de nosso Ego social é que estamos também todo o tempo tão inibidos. Ficamos inibidos porque pensamos que as pessoas estão olhando e falando a nosso respeito o tempo todo. Que fique muito claro: Quando você é inibido, você é muito egoísta. Você pensa que é uma grande entidade, e que os olhos de todo mundo estão voltados para você o tempo todo. É por isto que você fica inibido.

Se você se achasse um 'ninguém', você ficaria inibido? Só porque você pensa que é um 'alguém' é que fica inibido. E além disso, pensa que está demonstrando humildade através da inibição. Isto é de fato algo que nem mesmo você sabe que está sofrendo. Você continua simplesmente pensando que está apenas sendo modesto e humilde, e continua a ser desse jeito.

Quando você se torna inibido, você está vivendo, e ao mesmo tempo não está vivendo. É como uma barreira à sua beleza e graça. Sua beleza não transparece livremente por causa disto. Olhe para os animais e para a natureza. Eles fluem tão formosa e livremente. Por que é desse jeito? Porque eles não são inibidos. Eles estão simplesmente contentes em ser unos com a Existência. No momento em que você começa a pensar que as pessoas o estão observando, o Ego se infiltrou, e você perdeu sua naturalidade.

As crianças não são tão inibidas quanto os adultos. Se você as observar brincando, verá - há muita beleza e inocência em tudo. Até mesmo quando você tira fotos de si e dos outros, você nota que as fotografias tiradas sem que você saiba ficam muito melhores que as tiradas quando lhe pedem para olhar para a câmera.

O momento que lhe pedem que pose, você fica inibido. Seu Ego tem medo sobre que pessoas poderiam dizer e poderia denotar isto. O Ego inibido é todo o tempo calculando os profissionais e trapaceiros em tudo. É todo o tempo pesando outros' olhos e opiniões e perdendo fora em sua própria liberdade.

Mesmo em nossas classes de meditação, se você observar, eu lhe digo que vende seus olhos com as faixas distribuídas antes do início das técnicas de meditação. Mas o que você faz primeiro? Você primeiro vê se as outras pessoas estão vendando os olhos corretamente! Você fica inibido até mesmo aqui, dentro da sala de meditação. Alguns de vocês não fazem a meditação corretamente porque ficam inibidos pelos voluntários e por mim, que estamos com os olhos abertos! Você simplesmente faz a meditação de maneira contida, e acaba perdendo o próprio propósito de vir para o programa de meditação.

Quando você parar de calcular e começar a ser inocente e aberto, você será preenchido por um deslumbramento e um frescor o tempo todo. A vida nunca será sem graça e nem contida para você.

E uma mais coisa: A pessoa inocente nunca faz mal a ninguém, porque para prejudicar, você precisa calcular. Mesmo que elas prejudiquem sem saber, as pessoas não se machucarão, porque elas saberão que elas realmente não quiseram dizer aquilo. A própria linguagem corporal delas transmitirá sua inocência e as defenderá.

Certo... Agora... vamos passar para outra forma importante de Ego - o Ego que vem com o Conhecimento.

À medida que cresce, você coleciona julgamentos sobre as pessoas através da interação, e informações de livros. Estes dois juntos compõem o seu conhecimento, todo o seu padrão mental. Qualquer coisa que você veja, é através desse padrão mental.

Qualquer coisa que você vê se torna simplesmente um argumento para apoiar as suas conclusões já formadas. Você é quase como um cadáver! Não há nenhum espaço para crescimento em você. Você está todo o tempo olhando através de uma lente de determinada cor – a cor que você pintou! Você não pode imaginar o quanto está perdendo neste mundo cheio de maravilhas por causa disso.

Uma pequena história:

Um homem estava falando para o amigo: "Você sabe, eu realmente banquei o bobo."
O amigo perguntou: "Por que, o que aconteceu?"
O homem disse: "Eu substituí dez janelas rachadas na minha casa, e então descobri que eu tinha uma rachadura nos óculos!"

Se nós apenas olharmos dentro de nós por um momento, entenderemos que somos o fator comum a tudo aquilo que vemos. Mas, por algum motivo, nós nunca queremos olhar para dentro. Nós sentimos que sabemos tudo, e aí começa o problema. O conhecimento mundano não nos dá simplesmente nenhuma chance de evoluir.

A coisa mais perigosa disso é que você se sente solidificado com o seu conhecimento. Você sente que se tornou uma personalidade sólida em virtude do seu conhecimento. Mal sabe você que você se tornou um fardo em seu Ser, e nada mais.

Seu Ser é um rio e você o fez estagnar com o chamado Conhecimento. O verdadeiro conhecimento está em saber abandonar o conhecimento que vem até você e viver como uma criança, fluindo com espontaneidade. Você precisa passar do Ego à espontaneidade.

Todos nós estamos sempre prontos para categorizar e etiquetar tudo aquilo que vemos em nossas vidas. Ao fazer isso, simplesmente tiramos a espontaneidade da vida. Categorizamos pessoas, lugares, situações, tudo o que aparece em nossa frente.

Uma pequena história:

Certa vez um homem foi ao cinema assistir um filme.
O filme começou com o logotipo de um famoso estúdio Internacional que havia produzido o filme.
O homem disse a si mesmo: "Ah! Eu já vi este filme antes!", e se levantou e foi embora.

(Gargalhadas!)

Todos os filmes daquele estúdio vêm com o tal logotipo, e o homem concluiu que já tinha visto o filme antes! Ele simplesmente perdeu, só isso.

É assim que todos nós somos; especialmente os adultos. As crianças não são assim. Elas vêem tudo com frescor. Elas são assim cheias de vida; elas não estão mortas como nós.

Quando você vai à praia, simplesmente observe as crianças, como elas são entusiasmadas. Enquanto que quando você vai à praia, você acha que já conhece a praia. Até mesmo o incomparável frescor e beleza da natureza são filtrados pela sua lente colorida. Você não consegue abandonar os óculos que está segurando. A praia simplesmente se torna outro lugar onde você reforça o que chama de conhecimento. Vou

Ihe falar: Se você sente que não está desfrutando da vida, é por causa da sua mente, por causa do seu Ego sólido; não porque a vida não seja bonita.

Um homem foi para a Suíça durante as férias, e voltou depois de um mês.

Ele encontrou um amigo uma noite e decidiu sair para uma jantar.

O amigo perguntou: "Então você aproveitou a paisagem linda da Suíça?"

O homem respondeu: "Sim, mais ou menos. Mas as montanhas atrapalhavam."

(Gargalhadas!)

Nós somos tão insensíveis; estamos tão longe da natureza. Há tanta beleza ao nosso redor, mas somos incapazes de desfrutar dela, e reclamamos que não há nada que desfrutar.

A capacidade de desfrutar está dentro de você. Não culpe nada do lado de fora por isto. Quando era criança, você desfrutava de tudo ao seu redor. O que aconteceu? Você ficou sério e esqueceu de como desfrutar. Você foi entorpecido pelo que chama de conhecimento.

Como eu disse antes, as pessoas frequentemente me perguntam: "Swamiji, como é que, mesmo com todo o seu conhecimento, você parece uma criança? Toda vez que conta uma piada, você ri tão espontaneamente, e nós olhamos para você com espanto! Quando você começa a contar uma piada, às vezes nós já ouvimos você contá-la antes e então nós não rimos, mas você gosta tanto, como se outra pessoa estivesse lhe contando a piada pela primeira vez!"

Veja, é exatamente isto o que eu quero dizer quando falo que você perdeu sua espontaneidade e a capacidade de desfrutar. Você assume uma atitude de sei - tudo com todo o seu conhecimento.

Agora que eu disse isto, vou contar uma história que eu repito muito freqüentemente em minhas palestras, e que me faz rir até hoje!

Nas aldeias de Tamil Nadu, durante as festividades anuais de templo, existe um palco temporário construído ao ar livre, onde grupos de teatro famosos encenam peças, principalmente cenas das grandes epopéias hindus como o Mahabharatha e o Ramayana.

Eu costumava assistir essas peças.

Em uma dessas ocasiões, eles estavam fazendo a cena do Mahabharatha onde Draupadi é assediada por Dushassana, e ela é por fim salva pelo Deus Krishna.

O personagem de Draupadi estava sendo interpretado por um homem vestido com um sari.

De acordo com o plano, ele usaria sete saris, um por cima do outro, e Dushassana os arrancaria um após o outro, mantendo a conta.

Quando chega ao sétimo sari, Draupadi pediria ajuda ao Deus Krishna e Krishna apareceria.

De alguma forma... o personagem de Draupadi esqueceu um sari enquanto se vestia, e estava usando apenas 6 saris.

No palco, Dushassana começou a puxar, e de repente, quando o sexto sari estava sendo arrancado, Draupadi percebeu o engano!

Ele começou a gritar: "Hei pare! Hei pare!" para Dushassana.

Dushassana pensou que Draupadi estava fazendo o papel dela tão bem! E continuou puxando!

Por fim, Draupadi ficou no palco com meia calça comprida e uma blusa, com maquiagem de mulher!

Mas ele teve presença de espírito, e gritou: "Oh Krishna! Como você é cortês; você mudou meu sexo para me salvar da vergonha!"

(Swamiji treme com as risadas enquanto narra a história!)

Até agora quando penso naquela cena, eu não posso deixar de rir!

Assim, entenda: Conhecimento é correto, mas não o utilize para se solidificar. A sua natureza inerente é como um rio - fluido. A espontaneidade é a sua natureza. Você se afastou dela com ajuda do que chama de conhecimento. Se você viver inocentemente, um mundo completamente novo se abrirá para você.

Simplesmente encare cada momento com franqueza. Não tenha nenhuma noção preconcebida. Se você viver assim, nada será ordinário para você. Você então verá que até mesmo sua própria esposa, com quem você tem vivido todos os dias, é maravilhosa e nova a todo o momento.

Quando esta se tornar sua atitude, há toda possibilidade que a outra pessoa sinta a franqueza em você, e se desdobra para você de formas maravilhosas. Isto se torna um ciclo positivo, onde você passa de frescor a frescor a cada momento. Então só há frescor em todos os lugares; nada está velho!

Quando você vive com Ego, precisa de alguma parafernália, algum apoio, algumas pessoas ao redor de si todo o tempo. Esse apoio é o que lhe dá sua identidade. Sem isso, você não é ninguém. Um rei só é um rei quando tem seu reino. Por outro lado, um Paramahansa é um homem que não precisa de nada, e dorme quando estica a perna, e come quando estende a mão! Ele simplesmente segue o fluxo da Existência. Ele é uma alma realizada, e é um rei em si mesmo. Ele não precisa de nenhum reino!

Mas quando você se tornar um Paramahansa, um grande reino automaticamente se formará ao seu redor, mas você não será tocado nem maculado por ele. Só os fracos criam um reino para si, e extraem seu apoio e força dele. Só os fracos precisam de status para apoiá-los, de Ego para apoiá-los. Para um Paramahansa, o 'estado' dele fará tudo por ele; ele permanecerá intacto pelo status que o cerca.

Você busca uma parafernália porque sente que a vida fica muito vazia e mundana de outro jeito. E você sente que a vida é mundana porque está buscando milagres o tempo todo. Os maiores milagres da Existência estão acontecendo a todo o momento em frente aos seus olhos. Mas você está tão preocupado com seu Ego que você está perdendo!

Seu próprio corpo é um milagre. É maior que qualquer supercomputador que jamais possa ser inventado. Os milhões de células e as milhares de atividades sincronizadas que acontecem em seu corpo são o maior milagre do planeta Terra. Se você conseguir abandonar sua mente e viver sintonizado com a Existência, entenderá que isso que você procura sob o nome de milagre não é nada mais que os acontecimentos síncronos naturais que ocorrem na Existência. Seu Ego faz estas coisas simplesmente parecerem ordinárias, só isso. Seu conhecimento sempre diseca e analisa e reduz as coisas à lógica mundana.

Sim...?

Swamiji, por que é que apesar de sabermos disso, continuamos a agir dessa forma?

Sim...essa é uma boa pergunta! Quando podemos escolher viver felizes, por que escolhemos o sofrimento...?!

Veja, você não conhece a si mesmo, seu Ser, que é de fato sua verdadeira identidade. Com o passar do tempo, você começa a se relacionar com o mundo exterior, e cria uma pseudo-identidade para si. Com esta pseudo-identidade, você pode se relacionar com o

mundo exterior. Esta pseudo-identidade é o seu Ego. É feito puramente com os rótulos que os outros colam em você. Você realmente não sabe quem você é.

Suponha que eu lhe pergunte quem é você, o que você dirá? Você dirá: "Eu sou o pai é de fulano de tal" ou "Eu sou a irmã é de fulano de tal" ou "Eu um médico" é etc. Mas o que é tudo isso? Estas são apenas seus relacionamentos e profissões. Você é a filha para seu pai, esposa para seu marido, a mãe para suas crianças, e assim por diante. Você é isso tudo para as pessoas ao seu redor. E para você, quem você é?

Você hoje em dia existe só em relacionamentos e na profissão. Seu Ego é construído sobre isto. Sua identidade só existe através disto. É por isso que sempre existe o perigo de perder sua identidade. É uma coisa frágil e artificial, e assim pode quebrar a qualquer momento. É por isso que você precisa se esforçar tanto para mantê-la.

A sua natureza inerente é de fato 'estar só'. Quando você estava no útero da sua mãe, você estava só. Você se basta em si mesmo. Esta é sua individualidade. Com o passar do tempo, esta individualidade é sobreposta pelo que você chama de personalidade. Individualidade é natural; Personalidade é da sociedade.

É assim: Um pacote vai de um lugar para outro e a todo lugar, e começa a ser carimbado com vários detalhes. O pacote não é de fato o selo, mas o material dentro dele, não é? Da mesma maneira, você não é o selo que as pessoas colocaram em você; você é o que está por dentro.

De qualquer forma, com o tempo, seu Ego é construído com esses selos e você precisa das pessoas cada vez mais para alimentá-lo. É por isso que você observa que não pode estar totalmente só, estar consigo mesmo. Quando você está só, não ouve as vozes dos outros que alimentam seu Ego. Seu Ego não se sente alimentado. O que você faz? Você no mínimo liga a televisão e assiste!

Uma pequena história:

Um homem que pertencia a um partido político existente há muito tempo estava morrendo.

Os amigos dele vieram a saber que ele tinha mudado para o partido da oposição na hora de sua morte iminente.

Eles ficaram surpresos, e perguntaram por que ele fez isso.

O homem respondeu: "Ah! Eu preferi que um *deles* morresse!"

(Risos!)

Nossa pseudo-identificação é tão forte! Tornou-se uma realidade tão sólida para nós que nos cega para todo o resto. Até mesmo na hora da morte, achamos difícil de abandonar nosso prestígio! Nós vivemos e morremos inconscientemente.

O medo de perder sua personalidade, que é sua única âncora, faz com que você se comporte da forma que se comporta. É por isso que nós dizemos que seu Ego é uma performance. A espiritualidade se resume a abandonar essa personalidade, essa pseudo-identificação.

Isto pode acontecer se você começar a observar ao invés de se envolver e acreditar. Quando você começa a observar, entende que você é o material dentro do pacote, e não os nomes e rótulos dados ao pacote. Quando esta consciência entra em você, você não precisa de nenhuma palestra, de nenhum sermão, nenhum ensinamento nem pregação.

Sim...?

Swamiji, se nós nos rendermos a você nosso Mestre, você cuidará de nosso Ego?

Em primeiro lugar, se você realmente se render, você será iluminado. Não existe questão de 'quando eu me render' etc. Mas de qualquer maneira, para fins de discussão, se você decidir me permitir penetrar em você, eu poderei seu Ego e o manterei como um bonsai, até que você o perca por completo e se ilumine.

Você terá Ego suficiente para dirigir seus negócios, e fazer suas atividades diárias, não para ferir a si e aos outros. Seu Ego se tornará como sementes assadas que não germinam mais.

Entenda uma coisa: Um homem que ainda não está iluminado tem Ego em si de uma forma ou de outra. Não importa se você tem um Ego passivo ou ativo, quanto mais você se tornar o observador, o mais seu Ego se dissolverá. Isto é o bastante para se entender até aqui.

Com pessoas comuns, você pode facilmente proteger o seu Ego e enganá-las. Com um Mestre, você pode nunca poderá enganá-lo. Você pode só se enganar em pensar que o enganou. Não importa o quão profundamente escondido encoberto você mantenha seu Ego e astúcia, eles ficarão simplesmente nus sob o olhar do Mestre. Enquanto você lutar para protegê-los, o Mestre tenta curá-los. Só ele sabe o tipo de doença cancerosa que é um Ego.

Vou lhe contar algumas coisas do Bhagwad Gita. O Bhagwad Gita foi o ensinamento do Deus Krishna para o mundo.

No início do Bhagwad Gita, Arjuna está confuso.

Ele diz: "Oh Deus! Eu não sei o que fazer na vida, por favor me guie".

Krishna explica a ele a Shankhya Ioga - o modo de alcançar a Alma.

Ele então explica a Karma Ioga, a Bhakti Ioga, a Karma Sanyasa Ioga, a Jnana Karma Sanyasa Ioga, a Raja Vidya Ioga, e assim por diante.

Ele explica diversas técnicas de meditação em 700 versos, em 18 capítulos.

No fim diz Arjuna: "Krishna, eu estou mais confuso do que estava quando você começou a explicar. Qual técnica eu sigo? O qual é a técnica melhor e mais rápida? Qual é o atalho - a suprema técnica?"

Krishna responde a isto na conclusão, no capítulo 18.

Com qualquer Mestre, as palavras com as quais ele conclui, são as palavras finais, a suprema Verdade.

Krishna diz, Sarva dharman parithyajya mamekam sharanam vraja, aham thva sarvapapebhyo mokshayishyami ma suchaha.

Esta frase que ele disse é tal, que se imaginarmos que todas as religiões, filosofias e livros espirituais são uma panela de leite, esta é a manteiga extraída de tudo.

Ele diz: "Eu expliquei todas as formas de Justiça a você. Simplesmente renda tudo a mim. Renda-se a mim, e eu tomarei conta de você. Eu o livrarei de todos os pecados e o erguerei à Liberação."

Krishna está na verdade fazendo uma linda promessa nesta estrofe.

Nesta estrofe, Krishna mostra ao mundo que a entrega é o única, a suprema técnica - o atalho para o estado de não-Ego, para a liberação.

Outra história bonita sobre Krishna e Arjuna:

Uma noite, o Deus Krishna e Arjuna estavam passando o tempo juntos.

Krishna repentinamente apontou para um corvo e disse: "Arjuna, olhe aquele corvo verde!"

Arjuna virou-se naquela direção e disse: "Sim Krishna, eu estou vendo!"

Alguns minutos depois, Krishna exclamou: "Arjuna, veja aquele corvo preto!"

Arjuna disse: "Sim Krishna, eu estou vendo!"

Krishna só perguntou para testar Arjuna: "Arjuna, como você é tolo! Não existe nenhum corvo verde. Como você pode tê-lo visto?"

Arjuna respondeu: "Krishna, quando você disse que era um corvo verde, eu o vi como um corvo verde."

Os próprios sentidos de Arjuna tinham se rendido a Krishna. Render os sentidos ao Mestre é a rendição mais difícil. O Mestre é a própria Existência; ele é a não-forma, em forma. Quando seus sentidos percebem só o que o Mestre diz, você alcançou o ponto mais alto da rendição.

O que é rendição? A palavra rendição tem um significado muito profundo. Se nós não o entendermos corretamente, nós o entenderemos errado! Nós estaremos cometendo um engano sério. Nós estaremos entendendo Verdades profundas da forma errada.

Uma pequena história:

Uma noite, 2 bêbados estavam caminhando por uma rua, e passaram por um poste fluorescente.

Um deles viu o poste, e exclamou: "Olhe, o sol apareceu para nós!"

O outro respondeu: "Não, é de noite; é a lua"

O primeiro continuou: "É amarelo, então é o sol."

Um terceiro homem que também estava bêbado passou por eles.

Eles perguntaram a ele: "Senhor, por favor nos fale se este é o sol ou a lua."

O homem respondeu: "Eu sou novo neste bairro; eu não sei."

(Gargalhadas!)

Assim, quando você pergunta para alguém que não sabe, você ou não tem uma resposta, ou obtém a resposta errada.

Só aqueles que vivenciaram podem explicar claramente. Se você perguntar o significado de rendição a uma pessoa que não a vivenciou, ela dirá: "Apenas entregue tudo a Deus."

Isso não é Rendição.

Um homem veio a mim e perguntou: "Se eu entregar tudo a Deus, tudo ficará bem?"

Eu respondi: "Sim, se você verdadeiramente entregar tudo a Deus, tudo ficará bem."

Ele voltou depois de 3 dias e me disse: "Swamiji, eu entreguei tudo a Deus."

Eu fiquei feliz e perguntei: "Onde você vai agora?"

Ele respondeu: "Para o bar."

Ele continuou: "Por tudo que eu fizer, de agora em diante Deus é o único responsável" .

Esta é na verdade uma forma de enganar a si mesmo. Se ele realmente tivesse se rendido, ele também teria rendido o hábito de beber. Ele não teria conseguido nem sequer beber mais.

Ramakrishna diz formosamente: "Quando a real rendição vem de seu coração, Deus o guia em todos os passos de sua vida, e você nunca pode fazer o mal." Quando a rendição não floresce de dentro de você e só fica ao nível dos lábios, você engana a si e aos outros.

A rendição o manterá pensando na Existência todo o tempo. Você perderá sua própria identidade, seu Ego, lentamente. No Bhagavatham, há um verso em que um Gopi diz de si mesmo: "eu não consigo pensar em nada além de Krishna. Eu entreguei minha mente

a Ele. Se eu tiver que pensar sobre qualquer outra coisa, terei de pegar minha mente de volta; Como poderia?"

Ramakrishna Paramahansa sofreu de câncer durante seus últimos dias.

Ele curou muitas pessoas de muitas doenças.

Alguém lhe perguntou: "Por que você não pode focalizar sua mente em sua própria doença por um instante e curá-la?"

Ele respondeu: "Eu rendi minha mente à Energia Infinita, como posso tomá-la de volta para focalizá-la em minha doença?"

Esta é verdadeira rendição.

A Energia Cósmica tomará conta de nós. Você poderia perguntar: "Esta Energia Cósmica tomará conta de todos os meus problemas se eu me render?" No Bhagwad Gita, Krishna formosamente responde, ou na verdade promete: "Sem nenhum outro pensamento, quando um homem só pensar em mim, eu tomarei conta de suas bênçãos assim como de sua retenção e deleite. Para aqueles que se rendem com comprometimento a mim, eu tomarei conta de suas rendas assim como de sua prosperidade. Os problemas deles se dissolverão."

Comprometimento e maturidade são necessários para a real rendição acontecer. Você não precisa se render a Deus ou a algum Mestre. Você pode se render a qualquer coisa. A rendição, por si só, é uma virtude e tem um grande poder, em si própria. Quando você se rende, está reconhecendo que há uma Força de vida maior que seu Ego, simples assim.

Na verdade, Deus é apenas uma desculpa para você render. O ato de render-se é o que é importante. Deus não é a meta; a rendição é a verdadeira meta. Quando você se rende ou quando perde seu Ego, você não é mais uma entidade separada da Existência; você se funde com a Existência ou Deus. Você entende então que não há nenhum Deus sentado lá em cima. Há apenas a Existência que preenche tudo neste Universo do qual você é parte.

Uma pequena história:

Um homem decidiu que ia se render, mas não sabia a quem se render.

Ele decidiu que iria para a floresta, e se renderia à primeira pessoa que aparecesse no caminho.

Ele foi esperar na floresta.

A primeira pessoa que apareceu era um assaltante que estava fugindo da polícia.

O homem agarrou os pés dele, dizendo que o assaltante era seu Guru e que ele tinha se rendido a ele.

O assaltante ficou perplexo, e não soube o que fazer.

Ele respondeu apressadamente: "Certo, se é assim, então feche seus olhos e permaneça aqui até que eu volte", e saiu correndo.

O homem era uma pessoa muito comprometida, e permaneceu lá sem comer nem dormir durante um tempo muito longo.

Observando seu comprometimento, Deus apareceu diante dele, o abraçou, e lhe deu a liberação.

Não é importante a quem você se rende; é o pensamento de rendição total que tem o poder de tornar sua vida feliz. Quando você se rende, você se torna um possuidor da energia inesgotável que é a Existência, e consegue realizar qualquer coisa que apareça em seu caminho.

Você fica forte e imperturbável, venha o que vier. As pessoas ao seu redor encontrarão em você um pilar de força. Elas poderão sentir a mão invisível da Existência através de você. Se você não se rendeu, significa que seu Ego ainda o está impedindo de se fundir no Infinito, e você fica automaticamente finito em seus recursos e energia.

Um Mestre é um dispositivo para ajudá-lo a render-se. Rendição não significa que você é dependente de alguém. Simplesmente significa que você aceitando sua ajuda para dissolver seu próprio Ego.

Sim...?

Swamiji, por favor você pode nos contar mais sobre a meditação e como ela pode nos ajudar a abandonar nosso Ego?

Sim...Vou lhe contar primeiro como e por que surgiram as técnicas de meditação.

O Homem, desde que foi criado, desejou saber e pesquisou o que é isso que criou este lindo universo; o que é isso que criou esta linda Terra e a fez rodopiar pelo espaço, e o que é isso que faz os rios fluírem e as montanhas crescerem. Ele concluiu que há uma Força ou Energia administrando tudo isso. Ele concluiu que havia uma tremenda Energia Existencial comandando todo o espetáculo. Ele começou a querer saber como estabelecer uma conexão com aquela Energia.

As primeiras pessoas que chegaram a esta conclusão, pesquisaram a respeito e estabeleceram uma conexão com essa Energia foram os Rishis ou Almas Realizadas, ou Mestres Iluminados. Uma vez que eles atingiram, criaram muitos meios para as gerações futuras perceberem essa Energia. Os meios que cada um deles ofereceu, são as várias técnicas de meditação e religiões.

Cada um deles percebeu Deus por um meio diferente, por uma técnica diferente, e registrou o meio deles independentemente. É exatamente assim que os cientistas criam relatórios de investigação das descobertas e invenções. Cada Rishi fez um relatório de sua iluminação, e este se tornou uma religião ou uma técnica de meditação.

Estas primeiras almas realizadas formaram diferentes religiões para estabelecer idéias sobre a Força de vida que está administrando este mundo. Nós chamamos esta Força de vida, Jesus, Alá, Shiva, e assim por diante. Você nem mesmo tem que acreditar em Deus algum. Os ateus não acreditam Deus nenhum. Mas eles têm que acreditar na própria existência? Se nós acreditarmos em nossa própria existência e procurarmos uma resposta para a pergunta 'Quem sou eu?' Isso se torna uma técnica de meditação e podemos perceber Deus. De qualquer maneira, estes modos diferentes ou técnicas de meditação se tornaram religiões diferentes com o passar do tempo.

Mas o que aconteceu depois? As pessoas abandonaram esta idéia básica por trás de todas as religiões, e começaram a lutar em nome da religião.

Uma pequena história:

Um Tamilian, um inglês, um Indiano do Norte e um Bengali estavam viajando juntos. Eles viram um lago ao longe.

O Tamilian viu o lago a partir do Sul e o chamou de Thanneer, que é a palavra em Tamil para água.

O inglês viu do Oeste, e chamou de 'Água.'

O Indiano do Norte viu do Norte, e chamou de 'Paani.'

O Bengali viu do Leste, e chamou de 'Jal.'

Todos os quatro estavam falando da mesma coisa, que é 'água.'

Mas eles começaram a discutir, dizendo que o que cada um deles estava dizendo era a coisa certa.

Nenhum dos quatro tentou entrar no lago para ver o que ele era exatamente. O Tamilian está se apegando ao que seu avô falou; O inglês alega que o avô dele falou que aquilo é 'Água'; o Indiano do Norte e o Bengalês também se agarraram ao que os respectivos avós contaram.

É exatamente isto o que nós também estamos fazendo. As pessoas que lutam por religião estão fazendo a mesma coisa. Eles têm que entender que qualquer que tenha sido o ângulo por onde as primeiras almas realizadas perceberam a Existência, foi a partir daquele ângulo que elas lhes deram nomes, mas tudo é um - Existência ou Deus. Krishna e Cristo querem dizer a mesma coisa. As pessoas os viram a partir de ângulos diferentes; só isso.

Essas quatro pessoas, sem entrar no lago, estão discutindo sobre o que os antepassados delas lhes contaram! O que acontecerá? Elas só brigam porque cada um deles pensa que o que os antepassados deles disseram estava certo. Se elas decidirem deixar de lado o que os avós deles disseram, entrarem no lago e virem por si mesmos, eles entenderão que todos os seus avós quiseram dizer a mesma coisa! Então não haverá nenhuma briga.

Hoje, apenas aqueles que ainda não entraram no lago e beberam um gole de água é que estão lutando. Esses que estão espalhando terrorismo em nome de religião e casta são aqueles que não entraram no lago chamado Espiritualidade para provar o gosto da Verdade. As quatro pessoas que estão lutando simplesmente estão permanecendo na margem e lutando! Assim, entenda que a Verdade é expressa de várias formas, só isso.

Voltando à meditação, de uma maneira simples, meditar é permitir que sua mente relaxe, só isso. A meditação não é concentração, como as pessoas pensam. Quando você se concentra, você na verdade tenta excluir tudo de sua mente, o que é uma tarefa impossível.

Simplesmente sente-se durante dois minutos e tente excluir tudo de sua mente; você ficará louco! Cada coisa que você tentar excluir voltará e o torturará. Assim, concentração não é meditação. Meditação é simplesmente incluir tudo e ficar relaxado. Quando você não está concentrado em excluir nada, você pode relaxar.

Sempre que você tiver tempo, apenas relaxe e fique atento a tudo ao seu redor. Escute ao seu redor com seu coração a todos os sons acontecendo à sua volta. Pode ser os sons dos pássaros, o som das folhas do calendário ao vento, o som do ventilador acima de você, o som das pessoas ao seu redor, ou qualquer outra coisa. Simplesmente escute com o coração aberto. Preste atenção, eles não são distrações. Você está fluindo com eles, e assim eles não são distrações. Quando você flui com eles, eles deixam de ser distrações.

Quando você faz isto, percebe que há certo silêncio, uma linha central que na verdade está testemunhando tudo, e você se ficará mais e mais consciente desse silêncio dentro de você. Você terá relances desse silêncio em você.

Lentamente, você também perderá consciência de seu corpo. Você terá apenas consciência. Você só se sentirá através da sua consciência, não através do seu corpo ou da sua mente. Seu corpo não ficará entorpecido, mas você não poderá senti-lo, simples assim; só sua consciência permanecerá. Isto pode levá-lo além da sua mente se praticado com intensidade.

A meditação lhe ajudará a perceber que você é só um observador da vida. Ela lhe ajudará a se centrar bem dentro de seu Ser, e continuar executando suas tarefas do dia a dia mais eficazmente e com mais felicidade, porque você estará levando um silêncio interior dentro de si que não lhe permite ficar distraído ou perturbado por coisa alguma. Se você continuar a fazer isto, você começará a abandonar o 'eu' e o 'meu'. Seu Ego se dissolve. Seu Ego não é nada além de um sentimento forte de identidade que você tem a respeito de sua mente e corpo.

Por que você acha que estamos tentando criar um movimento mundial para a meditação? A meditação é a única chave para paz global. Quando você começar a olhar para dentro, você não se envolverá com nenhuma das distrações do mundo exterior como poder, dinheiro, vingança, etc. Todas as suas energias básicas serão transformadas em energias espirituais mais altas. A Consciência coletiva sofrerá uma mudança, e automaticamente paz prevalecerá.

É por isso que eu estou focalizando na transformação do indivíduo. Quando um grupo de indivíduos se transforma com uma compreensão vivenciada, eles por sua vez inspiram os outros a partir da própria experiência, e isto criará continuamente um novo padrão mental na sociedade.

A menos que a sua compreensão se torne uma experiência, uma transformação não é possível. A meditação pode fazer de seu entendimento uma experiência. A meditação é a única esperança para a transformação do indivíduo, e transformação da sociedade.

Quando você medita, sua inteligência cresce. Você começa a desenvolver uma clareza sobre todos os assuntos. Você não tem mais necessidade de pedir alternativas para as pessoas. Você simplesmente sabe, simples assim. Você sabe por que está em sintonia com a sua inteligência interior. Você sabe que não pode estar errado.

Você saberá a partir de seu Ser que você está no caminho certo. Podem existir momentos onde a caminhada fica difícil, porque você está contra a maioria, mas você saberá que o resultado vai ser lindo e libertador! Tudo que você precisa fazer é perseverar e ter uma fé profunda em sua própria inteligência.

Quando você se nutrir com a meditação, sua capacidade se expandirá e você poderá fazer muitas coisas no mundo exterior. Não haverá limites para o que você poderá fazer e expressar. Você se verá crescendo em muitas dimensões.

Qualquer coisa virá facilmente para você quando você estiver funcionando com sua inteligência interna e não com seu Ego. Quando qualquer coisa ficar difícil para você, é só porque seu Ego o está fazendo se distanciar daquela coisa. Quando você perder a si mesmo e começar a se fundir com a Existência, nada será complicado; você simplesmente fluirá. Sua inteligência trabalhará automaticamente para você direcionar a energia Existencial em você.

Você começará a se ver como uma pessoa de milagres! Coisas que pareciam estar além de você de repente ficarão muito fáceis. Você passará da ignorância à consciência profunda.

Sim...?

Swamiji, quando estamos em profundo sono sem sonhos, e quando estamos em verdadeira meditação, estamos no mesmo estado de não-mente?

Não. Quando você entra em sono profundo, você vai até o nível da semente e volta ao estado em que estava antes de ir dormir. Nenhum crescimento acontece em você.

Quando você está em verdadeira meditação, você vai para até o nível da semente, a semente se rompe e você passa a um estado mais alto. Essa é a diferença. Eles são dois extremos. É claro que quando você olha de fora, os extremos sempre parecem semelhantes. Um louco parece um místico e um místico parece um louco! Ambos perderam as cabeças, mas em direções diferentes. Sim...

Swamiji, como é que você sempre parece tão lindo...!

(Swamiji ri!)

Sim, esta é uma pergunta interessante! Como eu sempre pareço lindo!

Veja: Se fosse apenas esta forma, minha forma que você acha linda, pela qual você está sendo atraído, a atração oscilará com tempo. Oscilará com as situações, com os trajes e tudo o mais. Apenas pense: Você me vê nos mesmos trajes, escuta as mesmas canções, ouve a mesma voz todos os dias, e você ainda está aqui com tanta ânsia quanto antes. Você acha que poderia continuar assim com qualquer outra pessoa em sua vida? Entenda: Não é a pessoa, é a presença que irradia a beleza que você sente que o atrai.

Em se tratando de você, você é uma pessoa. Em se tratando de mim, eu simplesmente sou uma presença, simples assim. A presença sem Ego é tão poderosa que simplesmente o atrai. Existem tantos modelos masculinos e atores tão bonitos e com uma personalidade muito melhor, certo? Por todos eles você pode se atrair, mas não com um desejo profundo como o que acontece comigo.

Aqui, o desejo é do seu Ser, porque o seu Ser vê a Divindade atrás da forma. É a única coisa que importa para o seu Ser. A presença sem Ego é tão extasiante para seu Ser. É por isso que você é continuamente atraído por mim!

Veja: O desejo de sentir Deus está nas profundezas de todo Homem, mas não é tangível a ele mesmo! Quando você me vê, sente uma atração e deseja saber que atração é essa. Essa atração vem do seu Ser. Mas você imediatamente começa a pensar o que poderia ser; você só consegue usar a sua mente e reduzir tudo a lógica. Deus está além da lógica. É por isso que você não pode explicar com sua lógica por que você sente uma atração por mim.

Todos vocês se sentam aqui simplesmente boquiabertos e desejando saber o que é isso que os faz permanecer boquiabertos por horas a fio, sem piscar uma pálpebra. Quando o desejo interior é profundo, isso acontece. O desejo é o desejo de chegar em casa. Por muitas vidas você tentou realizar esse desejo, mas foi malsucedido, e assim você volta novamente; você nasce de novo.

Quando você sente este desejo, alguns de vocês o perseguem e iniciam sua jornada interior, enquanto alguns de vocês se assustam e fogem! Você permanece nos círculos externos e mantém vigilância sobre mim, de forma que se qualquer coisa acontecer, você poderá facilmente fugir! Eu então tenho que enganá-lo e ensiná-lo e mostrar para você que você chegou em casa, e que não há nada mais fazer além de abandonar - o seu Ego!

Você sempre age com medo, porque você foi aprendeu dessa forma. O medo é uma forma passiva de Ego. Você tem tanto medo de ceder, e assim você mantém uma distância sob o disfarce de medo. Não pense que medo é algo humilde. O medo é uma forma muito disfarçada de Ego. Você tem tanto medo de deixar fluir. Você tem tanto medo de se dissolver.

Entenda: Existência é amor. É só amor e nada mais. E também, Existência o conhece porque você é uma parte dela. Se Existência não o conhece então quem conhece? Assim, não há nada a temer.

Você não tem que vestir nenhum disfarce para a Existência. Você pode simplesmente ser o seu próprio eu comum, e a Existência continuará se derramando sobre você. A Existência só sabe amar e perdoar. Não conhece outra virtude. Você julga a Existência através dos seus próprios e egoístas padrões morais; este é o problema; é por isso que você começa a fazer coisas como estas.

Quando você souber que você é parte da Existência, você se sentirá liberado. Quando você pensa que está separado de Existência, você entra na miséria. Você sabe, é um sentimento tão maravilhoso fazer parte da Existência. Por causa do seu Ego, você sente que você é diferente da Existência.

Quando você virar sua jornada para dentro, você se dará conta crescentemente de que você é uma parte de Existência. A Consciência lentamente substituirá o Ego. Quando a consciência assume, o Ego tem que se dissolver. Não há outra maneira. Até que a consciência assuma, você sentirá que você é uma entidade sólida e completamente desconectada da Existência.

Na verdade, o céu inteiro está lá para você ver. Mas você o vê por sua janela, só o tanto que seu Ego lhe permite ver, e pensa que o céu dentro da moldura é o céu de verdade. Todos estes jogos são nada mais que jogos do Ego. Estar atento a isto é o primeiro passo para sair disto. A Consciência é a chave mestra com que você pode abrir qualquer fechadura dentro de si. É por isso que repetidamente eu digo - traga consciência. Sim...?

Swamiji, como você descreveria sua preocupação conosco?

Minha única preocupação com você é ajudá-lo a florescer. Essa é a maior coisa que eu posso fazer por você e que você pode fazer por mim! Eu quero que as pessoas percebam seu Êxtase inato, sua energia potencial. Nesse momento, o homem pensa que ele é um ser humano que procura uma experiência espiritual. Ele precisa entender claramente que ele é um ser espiritual procurando por uma experiência humana. Eu estou me esforçando para lhe ensinar isso.

E o único modo de aprender é se dar conta das formas de Ego que estão fazendo com que ele sinta que é um ser humano em vez de um ser espiritual. Quando o homem passar de rezar a se tornar, ele achou a chave.

Sim...

Swamiji, como a transformação acontece quando a pessoa medita? E você pode falar mais sobre o papel do Mestre..

Quando uma pessoa medita, todas as suas emoções básicas como raiva, luxúria, ciúmes, apego etc. são transformadas em energias mais altas. Isto a leva a reinos mais altos de atenção e consciência. Então, ela não estará inquieta como antes. A transformação da energia só pode acontecer através da meditação.

Quando esta transformação acontecer em todos os indivíduos, a sociedade será transformada por completo. Haverá menos violência e mais harmonia global. O caminho mais prático para paz global é pela transformação do indivíduo.

Com meditação e orientação do Mestre, a transformação é um processo que você atravessa para destruir tudo aquilo *não* é você. É um processo doloroso que você realiza

junto com um Mestre, porque você tem que abandonar todas as coisas que você manteve perto de seu coração; todas as coisas que você pensava que eram você.

O Mestre lhe mostrará continuamente tudo o que você não é e tudo começará a desabar. Ele criará situações para seus sentimentos suprimidos virem à tona. Você simplesmente precisa permitir que ele trabalhe em você, de forma que ele queime todo o lixo que você acumulou no decorrer de muitas vidas.

Eu sempre digo às pessoas: Se você tentar fugir, você estará se perdendo de mim mais uma vez. Não tente escapar. Eu colocarei minhas mãos exatamente nos tumores escondidos dentro de você, nos tumores que são o seu Ego. Apenas deposite sua fé em mim e tenha a coragem de se abrir. Eu poderei então curar todos os seus tumores. Pelo simples fato de se abrir para o Mestre, metade do seu Ego já lhe terá abandonado. Do resto, ele cuidará. Você só precisa estender a mão; ele o erguerá, só isso.

Quando você é um buscador sincero, quando você está pronto para uma transformação, você se abre para o Mestre e as coisas acontecem automaticamente. Se você é só um comprador de vitrine, então nada de mais pode acontecer;; você simplesmente irá de um Mestre a outro, sem aprender nada com nenhum deles.

Quando meditar, medite intensamente. Quando a intensidade está lá junto com a meditação, é certo de a transformação acontecer; a Supra Consciência certa de acontecer. Normalmente, nós ou somos intensos e perdemos a meditação, ou meditamos sem intensidade. Nós temos um e perdemos o outro. Precisamos combinar ambos para florescermos.

Não importa quanto tempo você medita; o quão intensamente você medita é a questão. A qualidade da Consciência é o que importa. Quando você toma uma decisão consciente de se voltar para dentro, isso por si só lhe dará a intensidade de meditação.

Sim...?

Swamiji, nós sempre estamos tentando alcançar algo na vida. Este também é um jogo do nosso Ego?

Sim, claro! Você tocou no ponto. Quando você pensa que a vida tem um propósito e corre atrás do propósito, você está sendo egoísta. Quando você percebe a beleza da Existência e flui com ela, e entende que a vida *em si* é o propósito e que todas as metas são apenas ilusões, então você adquiriu consciência; então você não é mais um egoísta.

Um Mestre é o que faz você entender a 'falta de objetivo' da vida. Quando você procura com um objetivo, você perde a realidade, porque quando corre atrás do objetivo, você perde o presente. Você simplesmente perde a Existência.

Quando você percebe a falta de objetivo da vida, uma nova consciência começa a florescer em você. Você entenderá então que os diamantes que você estava protegendo desde o princípio eram meras pedras. Você entenderá que as coisas que você pensou serem grandes, eram meros brinquedos. Você entenderá que dinheiro não é a verdadeira felicidade que você está buscando. Você está buscando mais que isto.

Você começará a encarar a vida como um grande jogo divino - de Existência. Você desfrutará do teatro e desempenhará seu papel com extremo prazer e perfeição. Você não viverá para metas; você viverá por viver e gostar de viver.

Veja, entenda que eu não estou dizendo que você deveria deixar de ganhar dinheiro. Sem dinheiro, não há nada que você pode fazer na vida. Eu só estou dizendo, goste de

viver a cada momento e apenas torne suas metas incidentais no processo todo. Você tem que entender que tudo é apenas um teatro onde você está interpretando. Quando você se apega as metas, você perde a idéia inteira.

Em um teatro, faz sentido alguém se apegar a seu papel ou por outro personagem ou por qualquer coisa? Não! Parecerá imediatamente ridículo não é? Da mesma forma, a vida também é um grande drama; assim, não é prenda a ela de maneira alguma. Simplesmente faça seu papel e desfrute do espetáculo inteiro.

Entenda que a vida não é a meta, mas o próprio caminho. Quando você tem uma meta, você corre. Quando você corre, seus pés não tocam o chão. Quando você não toca o chão, você perde a beleza da Existência. Quando você corre, você está literalmente perdendo a sensação da Existência embaixo de você. Quando você abandona a meta, a ênfase está automaticamente no caminho. O caminho é que deve ser desfrutado; a meta acontecerá automaticamente.

Quando você entende a falta de objetivo da vida, você entende o significado de viver. Até que você entenda isto, você vive sua vida em uma moda inconsciente. Você vive sem uma Consciência própria. Você vive com um Ego sólido que só enxerga metas, e não a beleza da vida em si.

Sacrificar sua vida inteira por causa da meta não é a maneira de se viver. Se você vive deste modo, uma vez que todas as metas tenham sido alcançadas, você só se arrependerá de ter desperdiçado sua vida inteira em coisas insignificantes. Abandone as metas e desfrute do caminho. Medite repetidamente sobre este ensinamento. A Verdade se revelará a você em algum momento.

Mais uma coisa: Não exclua nada de sua vida, e nunca pensa que você está perdendo algo em sua vida. A Espiritualidade nunca exclui; sempre inclui. Quando você exclui qualquer coisa de sua vida, você está perdendo algo. Ao invés disso, integre e inclua tudo. Você se tornará completo então. Quando você se tornar completo, você será abençoado!

É claro que, se certas coisas não o interessarem, então é uma questão diferente. Você não precisa se preocupar em incluí-las na sua vida. Apenas aja com profunda consciência e continue fluindo.

Entenda: Um Cientista é um homem que cria uma fórmula para reproduzir algo que descobriu no mundo exterior, para os outros experimentarem.

Um Mestre é um homem que cria uma fórmula para reproduzir algo que ele experimentou no mundo interior, para os outros experimentarem. Ele cria uma fórmula para reproduzir o êxtase que ele vivenciou em sua própria Consciência, para os outros experimentarem.

Eu estou lhe dando agora a fórmula para perceber o êxtase supremo ou Nithyananda. Sim...?

Swamiji, como destruir nosso Ego?

Primeiro, entenda claramente que você tem um Ego sob uma forma ou outra - pode ser ativo ou passivo. Então, entenda os modos diferentes pelos quais o Ego se manifesta - os modos que discutimos até agora. Toda sua culpa, desejos, medo, humildade, presunção etc. são formas diferentes de Ego que acontecem em você, porque você sente um sólido 'eu' e 'meu'. Uma vez que você tenha entendido isto, torne-se o observador, de forma

que você entenda que a vida toda é um teatro. Ao fazer isto, você poderá ver seu eu sólido se dissolver, seu Ego se dissolver.

Quando isto começar a acontecer, você automaticamente ressonará com a Existência e verá como as coisas se reorganizam e tornam a vida bonita para você. Então, viva com o único objetivo de matar seu Ego. Não o proteja de forma nenhuma. Esteja sempre pronto para matar seu Ego. Quando você está pronto para matar o seu Ego, você está pronto para ser liberado, simples assim.

Swamiji, você disse que o chakra Ajna é associado à inocência e à inteligência. Como você explicaria inocência e inteligência?

Quando você se livra do mecanismo rígido da mente, você fica fluido, como um rio; então você é inteligente. Quando você pode pensar lateralmente, você é inteligente. Quando você é espontâneo, você é inteligente. Quando você é difícil de desafiar, você é inteligente.

Quando você sabe que a vida é um drama, você é inteligente. Quando você entende que a Existência é a suprema Força da vida, você é inteligente. Quando você está atento e consciente de seu silêncio interno, você é inteligente.

Quando você pode sorrir e rir espontaneamente sem utilizar sua mente, você é inteligente. Quando você irradia energia por sua simples presença, você é inteligente. Quando você não está preso a nenhum lugar por muito tempo, e não é facilmente desafiado, você é inteligente. Quando você pode sentir seu Ego conscientemente, você é inteligente. Quando você sabe que você não é rico por suas riquezas mas por causa de seu Ser, você é inteligente.

Quando você reconhece um Mestre, você é inteligente. Quando você está pronto para entregar seu Ego para o Mestre, você é inteligente. Quando você joga o jogo da vida e desfruta cada momento dele, você é inteligente!

Uma pequena história:

Foi feita uma mesma pergunta para três homens: "O que você faria se lhe fosse dito que você só tem mais dez dias de vida?"

O primeiro homem disse: "Eu poria todo o meu trabalho em ordem, amarraria todas as coisas de forma que minha família não sofresse depois que eu tivesse ido, e então viveria em paz."

O segundo homem disse: "Eu desfrutaria da vida ao máximo, e faria todas as coisas que não fiz antes".

O terceiro homem disse: "eu consultaria um outro médico!"

(Risos!)

Isso é inteligência! Quando você pode ser espontâneo em vez de apegado aos caminhos sólidos e conhecidos que construiu para você, você é fluido e inteligente.

Outra pequena história:

Em um hospital, tocou o telefone e a enfermeira atendeu.

Uma voz perguntou: "Pode-me dizer como está passando Chanda Basu do quarto 10, por favor?"

A enfermeira respondeu: "Ele está indo bem, e deve ter alta amanhã à noite. Com quem estou falando?"

A voz respondeu: "Aqui é Chanda Basu. Vocês nunca falam nada para os pacientes aqui neste lugar."

(Gargalhadas!)

Isto é inteligência! Quando você não está preso a um ponto por muito tempo, quando você não permanece desafiado por muito tempo, você é inteligente.

Agora escute isto:

Um homem levou um amigo que morava na cidade para sua fazenda.

Ele mostrou a fazenda ao amigo e depois perguntou: "Você deve ficar pasmo com tantas ovelhas! Você tentou contá-las?"

O amigo respondeu: "Oh sim, havia 300."

O homem ficou surpreso e perguntou: "Como você conseguiu contá-las?"

O amigo respondeu: "Ah, foi simples. Eu contei o número de pernas e dividi por quatro."

Isto não é inteligência! Este é um modo de mostrar como nós complicamos as coisas simples da vida.

Agora, falando de inocência: As crianças são a melhor maneira de entender a inocência. Elas simplesmente falam sem editar nada. Elas não calculam; elas são totais no comportamento delas, nunca astutas ou hipócritas. Isso é inocência.

Mas o que fazemos a eles? Nós tentamos tudo que podemos para ensiná-las a editar as palavras delas, a manipular. Nós lhes ensinamos a passar do coração à mente, de forma que a pura inocência delas é contaminada pela mente.

Uma pequena história:

Um menino recebeu a notícia de que uma tia rica estava vindo para a casa dele naquele dia, e que ele tinha que se comportar muito bem.

A tia chegou e um grande jantar foi oferecido a ela.

O menino a estava observando todo o tempo durante o jantar, e finalmente perguntou: "Titia, quando você vai fazer seu truque?"

A senhora perguntou: "Que truque meu querido?"

O menino respondeu: "Meu pai disse que você bebe como um peixe!"

(Risos!)

As crianças simplesmente dizem o que sentem. Elas se expressam tão livremente. É por isso que elas são tão maravilhosas de se ver. É por isso que todos nós gostamos delas. A inocência delas nos atrai. Mas nós não entendemos isto, e nós lhes ensinamos a ficarem astutas e a se tornarem manipuladoras. Isto é o que nós fazemos continuamente.

Um menino pequeno foi até o avô e perguntou: "Vovô, você realmente consegue imitar um sapo?"

O avô ficou surpreso e perguntou: "Por que você pergunta?"

A criança abriu o jogo: "Eu ouvi meus pais dizerem que, quando você der um pulo e cair duro, vamos herdar uma fortuna!"

(Risos!)

Nós somos hipócritas o tempo todo. Nós nunca nos expressamos livremente. Nós estamos pensando uma coisa e falando outra. Nós ficamos tão feios por causa disto. Nós

simplesmente perdemos nossa inocência. As crianças não são hipócritas. Elas são tão naturais. Elas são bonitas porque se expressam livremente.

Outra pequena história:

Uma mãe estava deixando sua filha na casa de uma amiga para passar o dia.

Ela disse para a criança que se lembrasse de agradecer a amiga antes de vir embora à noite.

A criança voltou para casa de noite, e a mãe lhe perguntou se ela tinha agradecido à amiga.

A criança respondeu: "eu não, porque quando a outra menina agradeceu, ela disse, 'não diga isso'" (N. Do T. *de nada*, em inglês)

É assim que as crianças são! É claro que é nosso dever lhes ensinar as coisas básicas como gratidão etc., mas eu estou tentando fazer você entender que nós não deveríamos torná-las hipócritas. Deixe que elas entendam o jogo e que joguem com consciência, não com Ego, mas com consciência. Dê-lhes as regras básicas e inteligência para discriminarem por si mesmas.

Uma coisa: A inocência da criança existe devido a sua ignorância. Esta inocência tem de estar lá na criança, porque ela ainda será influenciada pelo condicionamento da sociedade. Mas, uma vez que o condicionamento começa a acontecer e conhecimento é adquirido, a criança perde sua inocência. Mas a criança *pode* se reconectar com a inocência que perdeu no decorrer dos anos, através de uma consciência profunda. Esta inocência recuperada é a verdadeira inocência, porque esta inocência não vem da ignorância, e sim de uma profunda compreensão.

Esta é a diferença entre a inocência das crianças e a inocência dos Mestres. O conhecimento mundano espreme a inocência e nutre o Ego. Mas inteligência e consciência podem deixar o conhecimento de lado, e podem trazer a inocência de volta. Quando isto acontece, você achou o caminho.

Sim...?

Swamiji, como deveríamos nos relacionar com Deus?

Deus não é uma entidade separada para você se relacionar com Ele. Entenda isto primeiro. Ele não está sentado sobre suas cabeças em um lugar chamado céu, esperando para você se relacionar com Ele. Ele está presente em cada coisa do Universo. Tudo foi criado por ele.

Ele é o criador, a criação e o que está criado. Ele é quem experimenta, a experiência e o que é experimentado. Deus é o nome que demos à Existência, só isso. Quando você entender isto, você terá começado a experimentar Deus; então não existe a pergunta de como se relacionar com Deus.

As pessoas me perguntam se eu me sinto perto de Deus. Eu lhes digo que eu *sou* Deus! Eu lhes digo que elas também são Deus! Mas, é claro que não estão dispostas a aceitar isto. Elas querem saber como se aproximar de Deus. Próximo significa que há uma distância pequena que as separa de Deus. Eu estou lhe dizendo que *você é Deus!* Então onde está a questão da proximidade?! Você entende o que eu estou tentando dizer? É tão simples! Deus não é nada além do nome que você deu à Existência, e você é uma parte da Existência.

Quando você vive em sintonia com a Existência, quando você acha sua conexão com a Existência, você é Deus, simples assim. Quando você vive com um sentimento de

intimidade com qualquer coisa e qualquer pessoa que cruzar o seu caminho, você se torna pura Consciência. Quando você pode sentir o mesmo amor por todo mundo ao seu redor, independente de conhecê-los ou não, você está vivendo Deus em você. Esta é a medida para dizer o quão longe você está da Consciência de Deus.

Quando você começa a se sintonizar com a Existência, você começará a ouvir a sua voz interior. Então nenhum outro guia será necessário. Você não precisa das pessoas para lhe dizer o que fazer e o que não fazer. Você simplesmente saberá; sua inteligência o guiará continuamente. Você fluirá sem sentir o peso de ter que tomar decisões. Um Mestre é alguém que pode despertar aquela voz interna em você. Ele trabalha em você para despertar a sua inteligência.

A maioria de nós só pode amar com um motivo. É a esse ponto que nosso Ego é forte. Quando você é assim, que fique muito claro, você está muito longe de Deus! Nós dizemos que despejamos amor sobre nossa família e amigos. Simplesmente observe todos os Mestres que aconteceram até agora no planeta Terra. Qual é a qualidade comum que os atraiu para a missão deles? Puro Amor, simplesmente. Se eles vivenciassem o amor comum que você sente em sua vida cotidiana, você acha que eles teriam podido executar sua missão?

É possível montar uma missão mundial somente com amor ordinário? Quanta empolgação um amor comum seria capaz de dar? Na realidade faria você se cansar logo! Se os Mestres por repetidas vezes alcançaram pessoas pelo mundo transformando suas vidas, é por causa do Amor Divino e da unidade que eles sentem com cada ser humano da face da Terra.

Na realidade, se você ler as biografias deles, você verá que quase todos eles deixaram suas famílias, incorreram na ira da família e saíram pelo mundo para encontrar as pessoas. A família sempre resiste nesses casos. É claro que, uma vez que a maturidade e a consciência crescem, eles começam a aceitar e seguir como o resto do mundo.

Qualquer coisa que o torne separado de Deus é Ego. Quando existir Ego, você não poderá amar consistentemente e com o mesmo sentimento profundo o tempo todo; seu amor será altamente subjetivo. Ficará oscilando entre extremos.

Observe a linguagem do corpo dos Mestres, e você saberá o que é ressonar com o Amor Divino. A maneira mais fácil de se sintonizar com a Existência é observar a linguagem corporal do Mestre. Um Mestre está em sintonia com a Existência todo o tempo. Ele irradia amor todo o tempo, independente de quem está na frente dele. Quando você observar a linguagem do corpo dele, você absorverá as qualidades por trás disto.

Se você observar o Mestre por um tempo, poderá perceber como ele flui como um rio, tão formosamente, tão poeticamente, com tanta sincronia, em sintonia com a Existência. Cada ação dele está em sincronia perfeita com a Existência. É por isso que ele é tão lindo de se observar! Simplesmente observando o Mestre, você pode entender e sentir a beleza e o fluxo da Existência.

Porque um Mestre é desprovido de Ego, ele flui sem bloqueios. Porque ele não tem consciência de 'eu' e 'Meu', ele flui. Por irradiar nada menos que amor, ele cura. Curar não é nada além de amor concentrado. É por isso que, repetidamente, nós ouvimos falar dos poderes curativos milagrosos dos Mestres. É por isso que os Mestres são vistos como Deus. Que fique muito claro: Os Mestres são o único Deus vivo. Elas são a manifestação maior da Energia Suprema.

Assim, deixe de preocupar sobre como se relacionar com Deus. Comece a se sintonizar com a Existência, e se torne Deus.

Lembre-se: Você não pode conquistar a Existência. Você só pode ser conquistado pela Existência. Quando você perde seu Ego completamente, você foi conquistado, simples assim! Quando você se torna um útero para Deus, Ele residirá em você. Nas fases iniciais, você é um convidado, e ele é um anfitrião. No final, você tem que se tornar o anfitrião; você tem que se tornar um útero para recebê-lo. Se tornar em útero significa, se derreter e se tornar vulnerável. Tornar-se vulnerável significa, derreter seu Ego inteiro e se dissolver - em Deus, na Existência. Então, a vida se torna música e uma celebração eterna!

Sim...Praticaremos agora uma técnica de meditação muito bonita e muito efetiva chamada Meditação Divya Netra, para o chakra Ajna.

A Meditação Divya Netra
(Duração total: 30 minutos)

A meditação Divya Netra é feita para despertar o chakra Ajna. Despertar o chakra Ajna o conecta à Inteligência Cósmica. Esta técnica de meditação foi tirada do Zoroastrismo. Esta técnica tem duas partes – uma para limpar o chakra Ajna, e outra para energizá-lo. O chakra Ajna ou terceiro olho é conhecido como o Destruidor da Ilusão e Luxúria. Ajuda a abrir a Supra Consciência em você.

Aqui, há uma lamparina de oração acesa em frente a você. Onde está sendo queimado óleo de gergelim ou manteiga clarificada de leite de vaca. Você também pode usar uma vela, mas assegure-se de que é feita de gordura vegetal. Esta é uma técnica de meditação guiada. Simplesmente siga minhas instruções.

Sente-se de pernas cruzadas no chão, com seus olhos fechados. As pessoas que não podem sentar-se no chão podem usar uma cadeira.

(Música suave sendo tocada.)

Concentre-se no chakra Ajna como se quisesse penetrá-lo. (5 minutos)

Abra seus olhos e olhe para a chama da lamparina através do seu terceiro olho entre as sobrancelhas. Seus olhos poderão piscar ou queimar, ou lágrimas poderão fluir; simplesmente deixe que aconteça. (5 minutos)

Feche seus olhos, e novamente focalize em seu chakra Ajna. Penetre-o profundamente. (5 minutos)

Abra seus olhos e olhe para a chama da lamparina através do seu terceiro olho entre as sobrancelhas. (5 minutos)

Feche seus olhos; não se concentre em seu chakra Ajna; apenas relaxe. (5 minutos)

Om Shanti Shanti Shanti hi

Lentamente, muito lentamente, abra seus olhos.

Nós nos encontraremos para a próxima sessão.

Obrigado.

Capítulo 9

Do descontentamento à gratidão

Nós entraremos agora no último chakra - o chakra Sahasrara, que fica situado no topo da cabeça.

Em Sânscrito, Sahasrara quer dizer "com mil pétalas" - da experiência mística de um lótus de mil - pétalas se abrindo na cabeça quando este chakra é ativado.

Esse chakra se fecha pelo descontentamento e pela atitude de subestimar a vida, e é levado a florescer por transbordar gratidão e contentamento!

(Técnica de meditação: Sahasrara Dhyana - uma técnica de meditação Sufi).

Um homem reza diariamente para Deus: "Oh Deus, eu não tenho dinheiro suficiente. Por favor, me ajude a ganhar um prêmio na loteria de pelo menos dez milhões de rúpias! Se ganhar, eu prometo, eu oferecerei 20 por cento do meu prêmio para seu santuário. Se você não acredita em mim, por favor, deduza dois milhões para você, e me dê só os outros oito milhões".

(Gargalhada barulhenta do grupo!)

Uma pequena história:

Todas as nossas interações são exatamente assim - um mero negócio! Pode não ser tão óbvio em nossas Vidas, mas se você analisar profundamente a sua atitude de oração, você entenderá que está o tempo todo fazendo um negócio com todo mundo, inclusive Deus.

Um dia, um homem pobre foi ao palácio do Imperador de Akbar.

Ele queria pedir a Akbar que lhe desse um pouco de dinheiro para os estudos do filho dele.

Akbar era conhecido por não recusar ajuda a ninguém.

Quando o homem chegou ao palácio, ele viu que Akbar estava fazendo preces a Deus. Assim, ele esperou com os outros do lado de fora da sala de orações.

Quando Akbar saiu, todo mundo fez seus pedidos, e recebeu ajuda.

Só o homem pobre virou-se de costas para ir embora, sem pedir nada.

Mas Akbar o viu, e o chamou de volta.

Ele perguntou: "Por que você está partindo sem pedir nada?"

O homem respondeu: "Sua Majestade, eu vim lhe pedir esmolas, mas vi que você mesmo estava implorando!"

Se você observar nossas preces, perceberá que todos nós somos de fato mendigos. Nós simplesmente pedimos, pedimos e pedimos. Nossa oração nada mais é que uma tigela de esmolas. Nós imploramos por coisas materiais, por bons relacionamentos, por poder, para alcançar nossas metas, por beleza física e tudo mais.

Estamos o tempo todo pedindo uma coisa ou outra em nossas mentes. Na realidade, nós estamos tão acostumados a pedir, que isso se tornou um processo inconsciente dentro de nós, e não podemos nem mesmo aceitar que estamos pedindo. Podemos argumentar que não estamos pedindo, porque não vemos isso como pedir. Nós vemos isso como um modo natural de vida! Nós nos tornamos tão envolvidos com isso que ficamos incapazes de dar um passo atrás e enxergar direito.

Entenda: só existem dois tipos de religião no mundo; religiões baseadas em oração, e religiões baseadas em gratidão.

A religião da oração se resume a pedir a Deus uma coisa ou outra. Ela pode ser seguida pelas massas, porque está em sintonia com nossa atitude pedinte. Está em sintonia com o condicionamento que nos foi imposto desde que éramos crianças. Pedir é a oração que nos foi ensinada quando éramos crianças. Parece o modo mais natural de chegar a Deus ou à Existência.

Por outro lado, a religião da gratidão é baseada em uma gratidão transbordante que vem de dentro, de Deus ou da Existência. É totalmente oposta ao que nos é ensinado na infância. Sempre nos foi ensinado a agradecer pelo que foi recebido, só isso. Gratidão nos foi ensinada como etiqueta social, nada mais!

Como podemos estar gratos o tempo todo? Torna-se demais! É por isso que as religiões de gratidão são seguidas por uns poucos seletos.

Só algumas religiões meditativas, como o Budismo ou o Sufismo, são baseadas na gratidão. Essas religiões têm muito poucos seguidores, mas a qualidade dos seguidores é alta.

Veja: Não há nada de errado com a oração, mas o apego ao ato de pedir durante a oração é onde começa o problema. A oração deveria ser usada como um trampolim para entrar em meditação, uma meditação onde a gratidão se torna a oração, e seu Ser se torna êxtase!

Você poderia pensar: ficar grato pode ser um hábito social, como pode ser uma meditação? Mas você entenderá o que eu quero dizer quando você realmente começar a se tornar grato. Quando você começar a se tornar grato, entenderá o valor de sua vida.

Eu lhe digo: Você só presta atenção às pessoas que são diretamente responsáveis por proteger e tomar conta de você. Mas, todas essas vezes, e em milhares de outras vezes, as quais você nem mesmo se dá conta, você é ajudado, protegido e guiado pela Existência, pelo Cosmos, pela Energia Universal.

Mas você sempre pensa que o que quer que lhe tenha sido dado, foi porque você mereceu ou por acidente. Quando você começa ver e a sentir a mão invisível da Existência tomando conta de você, você entende que a Existência lhe quer aqui. Só então você entenderá que a Existência se derrama continuamente sobre você.

O simples fato de que você está vivo é o bastante para mostrar que a Existência lhe quer aqui, e se importa com você. É só quando você não entende isto que você se sente entorpecido e deprimido, e fica pedindo como se fosse a pessoa mais pobre do mundo.

Se você escutar com o seu Ser o que está sendo dito aqui, você conseguirá se sintonizar e se tornar sensível à maravilhosa doação da Existência!

A maioria de nós reza com medo de Deus. Você vê mães que falam para seus filhos que se eles não fizerem certas coisas, Deus ficará com raiva deles. Estas declarações se enraízam na criança desde muito cedo, e lhe dá um conceito errado de Deus. Todos esses são condicionamentos que você dá a seus filhos desde muito cedo. Quando crescem, eles enfrentam dilemas sérios por causa disso. Em vez de abraçar a Existência com carinho e gratidão, eles se afastam dela com respeito e medo.

Religião seguida por medo não o levará a lugar algum; não pavimentará o caminho para que uma transformação aconteça em você. Você pode progredir materialmente pela fé que tem em seus pedidos, mas você permanecerá onde está ao nível do Ser. O propósito ou a real realização da vida jamais pode acontecer no caminho material; só pode

acontecer ao nível do Ser. As pessoas que sofrem do que é chamada depressão do sucesso poderão entender melhor o que eu estou dizendo. Nós discutimos bastante sobre a depressão do sucesso nas sessões anteriores.

A religião tem que ser seguida por profundo amor e gratidão ao Divino ou Existência. Embora a sociedade lhe ensine a adorar Deus em nome do medo, eu lhe digo: nunca faça isso. Sempre reze com carinho e gratidão ao Divino.

Uma pequena história:

Junnaid, um Mestre Sufi, prestava gratidão a Deus cinco vezes por dia. Uma vez, ele e seus seguidores estavam vagando por algumas aldeias onde o Sufismo não era aceito como religião.

Na primeira aldeia, as pessoas os acusaram de mendicância, e jogaram umas poucas esmolas para eles.

No dia seguinte, as pessoas se recusaram a dar qualquer esmola.

No terceiro dia, a aldeia pela qual passaram foi tão hostil que os aldeões os expulsaram, com varas e pedras.

Como sempre, naquela noite Junnaid se ajoelhou e ofereceu sua gratidão a Deus.

Os discípulos o estavam observando. Era demais para eles. Eles não conseguiam compreender por que Junnaid estava agradecendo a Deus. Eles ficaram furiosos.

Eles gritaram: "Mestre! Por três dias ficamos sem comida! Hoje fomos expulsos daquela aldeia como cachorros! É por tudo isso que você está grato?"

Junnaid olhou para eles e disse: "Você fala sobre três dias de fome! Você agradeceu a Deus pela comida que recebeu durante trinta anos? E saiba de uma coisa: minha gratidão não é por receber ou não receber nada. É simplesmente uma expressão da felicidade profunda e do amor no meu Ser; é uma expressão de prece sem escolha, apenas isso".

Quando você viver com uma gratidão transbordante dentro de você, você encontrou um lugar onde nada mais é necessário. Significa que você entrou em meditação. Então, você não se preocupará com mais nada. Você está no caminho certo. Sua mente não é mais um obstáculo para o seu crescimento. Sua mente desapareceu. A mente não consegue entrar porque você está inundado pelo coração. Não há nenhum espaço para sua mente. Quando não há espaço para a sua mente, de onde o descontentamento virá? Descontentamento não pode vir do coração. É simplesmente um produto da mente.

Sua mente sempre se intromete entre você e a Existência. Ela lhe impede de ouvir, ver, sentir e se emocionar com a Existência. Uma vez que você vá além da sua mente e veja a beleza da Existência, a gratidão se tornará sua oração, o êxtase, o seu Ser! Você desfrutará então de liberação e de felicidade permanente!

Quando você abandonar a lógica mundana de sua mente, você fluirá como um rio – sem escolha, sem esforço, feliz com o fluxo da corrente. Você fará seu papel e desfrutará de cada momento disto. Você entenderá então que você é uma parte de um teatro maravilhoso onde, quanto mais sensível você é ao diretor, melhor você pode atuar e desfrutar de seu papel!

Quando você vai contra a corrente, você precisa fazer esforço e escolhas. Quando você vai com a corrente, não precisa fazer esforço algum; você não se sente cansado; você não se sente frustrado; você sente só leveza e felicidade! Tudo parecerá bonito para você.

Uma pequena história:

Um homem estava em um trem internacional.

Ele passava todo o tempo no carro de observação, olhando a paisagem do lado de fora.

Uma senhora estava sentada próxima a ele, e disse a ela que a melhor parte da viagem era a maravilhosa paisagem do lado de fora.

A senhora balançou a cabeça, sentou-se por um longo tempo olhando para fora da janela, e saiu.

Um pouco depois a senhora voltou, sentou-se por pouco tempo olhando para fora da janela, se levantou e saiu.

Depois de certo tempo ela voltou novamente, e desta vez se sentou atrás dele.

Depois de alguns minutos, ela bateu nas costas dele e perguntou: "com licença, mas você vê algo que eu não vejo?"

(Risos)

Todos nós simplesmente perdemos a beleza da Existência quando não sabemos ressonar com ela! Estamos o tempo todo procurando motivos para desfrutar, motivos para celebrar, questionando o que desfrutamos, e por aí vai! Nós perdemos completamente nossa conexão com a Existência por causa disto.

Em vez de sentir gratidão por tudo ao nosso redor, estamos *pedindo* e questionando todo o tempo. Precisamos restabelecer esta conexão com a Existência. A gratidão pode ajudar a restabelecer essa conexão. Pode ajudar você a achar suas raízes de novo. Pode lhe ajudar a comungar com a natureza, com a Existência.

Uma pequena história:

Um homem rezou muito em um templo certo dia: "Oh, Deus! Por favor, me dê 1000 rúpias por 15 dias. Eu estou desesperado para recebê-las. Eu devolverei o dinheiro a você daqui a 16 dias, quando receber meu primeiro salário".

O padre do templo estava escutando as orações dele.

Ele se sentiu muito mal de vê-lo naquele estado.

Ele tinha 500 rúpias consigo. Ele pôs o dinheiro em uma carteira e entregou ao homem, dizendo que Deus tinha lhe pedido que entregasse o dinheiro.

O homem ficou radiante. Ele levou a carteira para casa e a abriu.

Ele contou o dinheiro e viu que havia só 500 rúpias, e não 1000 rúpias.

No dia seguinte ele foi ao templo e rezou a Deus: "O Deus! Da próxima vez, por favor, não envie o dinheiro pelo padre; envie diretamente. Ele ficou com a metade".

(Risos altos!)

Nós subestimamos tudo e então permanecemos descontentes!

Lembre-se: A vida *em si* é um presente para você! Você trabalhou duro para conseguí-la? Algum de vocês pode dizer que trabalhou duro para ganhar esta vida? Não! É por isso que nós não percebemos seu valor! Nós simplesmente subestimamos tudo - nossos corpos, nossa comida diária, a beleza da natureza - tudo é subestimado. Nós pedimos a Deus anéis de brilhantes - mas nós agradecemos que ele nos tenha dado dedos para usá-los? Com o tempo, até mesmo o anel de brilhantes perderá o valor para nós!

Um dia, a professora de Geografia de uma escola pediu aos alunos dela que listassem as Sete Maravilhas do Mundo.

Todas as crianças listaram as grandes maravilhas como a Grande Muralha da China, as Pirâmides, a Torre Eiffel, e assim por diante.

Uma menina estava escrevendo, e continuava a escrever, balançava a cabeça e continuava a escrever.

A professora veio até ela e perguntou: "O que aconteceu? Você esqueceu o que aprendeu?"

A menina disse: "Não. Estou um pouco confusa. Há muitos mais que sete".

A professora ficou surpresa, pegou a folha e leu. Ela então leu em voz alta para a classe ouvir: "As sete maravilhas do mundo são: Eu posso ver; Eu posso tocar; Eu posso cheirar; Eu posso ouvir; Eu posso saborear; Eu posso rir; Eu posso amar..."

A classe repentinamente ficou tomada por um silêncio penetrante.

Essas pequenas coisas são esquecidas porque pensamos que elas são pequenas. Tudo fica pequeno para nós quando está facilmente disponível. Há tantos milhões de pessoas neste mundo que não podem ver, não podem ouvir, não podem falar, não podem saborear. Nós nunca pensamos em todas estas coisas. Nós sempre estamos pensando em mais, em melhor, no que vem depois, o tempo todo, só isso.

Uma pequena história:

Um homem estava viajando na estrada para chegar a sua aldeia.

Depois de apenas uma hora de viagem, o carro deu um tranco e parou.

Ele ficou apavorado e viu que tinha faltado combustível.

Ele caminhou alguns quilômetros rezando, suado e ofegante, e por fim chegou a uma cidade.

Ele viu um posto de gasolina e explicou que estava sem dinheiro, mas precisava muito do combustível para chegar a sua aldeia. Eles o mandaram embora.

Ele viu outro posto no lado oposto da estrada, caminhou até lá e explicou a situação.

O gerente do local teve pena dele e concordou em encher alguns litros sem cobrar nada.

O homem perguntou: "Você poderia me dar o dinheiro no lugar da gasolina? O posto na estrada é mais barato".

Até que algo venha a nós, nos parece muito precioso e permanecemos em prece; no momento em que chega, perde seu valor e nós seguimos adiante com... Outra prece!

Nós sempre vivemos com uma atitude de "e o que mais?". Somos incapazes de sentir gratidão por causa disto.

Por exemplo, se vamos a uma loja e vemos um novo modelo de despertador com algumas características novas, imediatamente pensamos que nossa vida será muito melhor com essas características novas. Pensamos que a qualidade inteira de nossa vida mudará se essas características novas se tornarem disponíveis para nós. Pensamos que nos tornaremos muito mais eficientes com este relógio em nossas Vidas. Assim nós o compramos e o levamos para casa.

Depois de alguns dias, o que acontece? Nem temos tempo para limpar o precioso relógio! O pobre relógio fica jogado coberto de pó em algum lugar, e você chega a ficar irritado por tê-lo comprado e estar entulhando a casa com mais um aparelho! E você já terá passado para o próximo produto, o próximo desejo!

Nós sempre achamos que algo que nós não temos é tão grande quanto uma montanha sem a qual nós não podemos sobreviver, mas, quando finalmente conseguimos, por algum motivo se torna algo pequeno demais. É assim que nós perdemos a atitude maravilhosa da gratidão em nossas Vidas. Nós ficamos correndo atrás do "o que vem depois".

Bhagwan Ramana Maharshi fala para Deus: "Eu sou tão inteligente. Eu lhe dei tudo que eu tinha toda minha vida - cheia de sofrimento. Você em sua compaixão me deu em troca sua presença de Êxtase!"

Bhagwan diz para Deus que ele é mais inteligente que o próprio Deus por causa desta troca inteligente! Tamanho é seu sentimento de gratidão em relação à Existência! Simplesmente salta a seus olhos quando você lê.

Outra pequena história sobre Sri Ramakrishna Paramahansa:

Dizem que sempre que Ramakrishna via alguém da cidade de Chaitanya Mahaprabhu, ele caía aos pés da pessoa.

Chaitanya Mahaprabhu foi um grande Mestre Iluminado da Índia.

Em uma ocasião dessas, quando Ramakrishna caiu aos pés de alguém, as pessoas ao redor dele perguntaram por que ele se jogou aos pés de um simples ordinário mortal.

Ele respondeu: "Se eles são ordinários ou extraordinários, não me importa. Eles são de Baanigaati - onde Chaitanya fez um sankeertan importante. No momento em que eu ouço que eles são de lá, o próprio nome cria recordações de Chaitanya em mim, e isso é bastante. Eu ofereço minha gratidão a eles caindo aos pés deles por terem trazido Chaitanya a minha mente. Se eu não os tivesse conhecido, nesses momentos eu poderia estar pensando em qualquer outra coisa indigna. Eles são, então, instrumentos através dos quais recordações e idéias divinas são acesas em mim".

Essa foi a resposta de Ramakrishna!

Por trazer pensamentos sobre Chaitanya, Ramakrishna caiu aos pés deles! Nós podemos imaginar isto hoje em dia? Isto é o que eu quero dizer quando digo, tudo e todos devem ser encarados com gratidão por tudo que estão fazendo. Eles são, todos, parte da Existência, e estão todos se movendo em sincronia, orquestrados pela Existência. Quando você está sensível a este acontecimento, você pode sentir gratidão pelo modo como as coisas estão acontecendo.

Nós precisamos absorver este senso de gratidão dos grandes Mestres. Esta é a única coisa que precisamos absorver deles, e o resto acontecerá automaticamente, porque quando você absorve isto, o poder da coincidência fará as coisas acontecerem para você, e a Existência simplesmente se derramará sobre você.

Entenda: Desejo e gratidão não podem co-existir. Quando você sente um desejo depois do outro, significa que você não está vivendo com gratidão. Quando você vive com gratidão, você não pode ter nenhum desejo. Quando você vive com gratidão, tudo o que é dado a você supre tudo o que você precisa naquele momento, só isso. Até mesmo antes de você pedir, lhe será dado, e assim não haverá o que pedir!

As coisas sempre estão perfeitas quando você age com gratidão. De outra forma, as coisas estão faltando e são feias. A ganância do homem é tal que até mesmo se ele se tornar o rei da terra, ele pensará: Os mares não me obedecem; o sol e estrelas não obedecem aos meus comandos!

No Shiva Purana, existe a história de Shiva e do Brahma Kapaala.

O Brahma Kapaala era um crânio que Shiva usou como uma tigela para pedir esmolas, quando estava vagando no disfarce de um mendigo.

O mais estranho sobre o Brahma Kapaala era que, qualquer esmola que as pessoas colocassem nele, ele engoliria prontamente!

Não importa o tanto que Shiva tentasse enchê-lo, a tigela sempre permanecia vazia.

O Brahma Kapaala está de fato dentro de todos nós. Não é nada além de nosso próprio Ego; o Ego que engole tudo e pede mais! O Ego que nos impede de desfrutar o que está sendo derramado sobre nós.

Se você quer basear sua vida em pedir, ou em gratidão, é uma escolha completamente sua. A gratidão não é um tipo de moralidade que pode ser imposta de fora sobre você. É uma atitude que tem que florescer de dentro, por um entendimento profundo de

Existência e de seus meios. Quando a verdadeira gratidão acontecer, pode transformar completamente sua percepção de vida, e trazer paz e alegria duradouras para você.

Uma vez um homem foi a Ramana Maharshi e disse: "Bhagwan, eu quero paz!"

Ramana respondeu: "Da sua própria frase, apenas remova a palavra 'eu', remova a palavra 'quero' - e o que resta é Paz!"

O único modo de ter uma conexão viva com a realidade, com a Existência, é abandonar seus condicionamentos, seu Ego e quebrar a parede que você construiu ao seu redor; então você poderá ver que a conexão sempre esteve lá! Você não tem que fazer nada de especial, você só tem que abandonar o que não é. Só isso!

Quando você é amoroso e flui cheio de gratidão, você sempre sente a tremenda energia da Existência que flui através de você e você sempre tem um sentimento de realização, não por causa de qualquer ganho, mas porque se tornou seu próprio Ser! Essa realização é a suprema realização que todo homem está buscando, embora ele não se dê conta disto. Ele procura por ela, repetidas vezes, em todas as coisas materiais e continua sentindo sua falta.

Quer você aceite ou não, a Existência está tomando conta de você e tudo o que você precisa fazer é colocar sua fé nisto e fazer seu dever com gratidão. A Existência se derramará sobre você.

Mas nós não temos fé.

Uma pequena história:

Um homem vivia sem nenhuma fé em Deus.

De repente um dia, ele caiu de um morro e ficou pendurado pela raiz de uma árvore.

Ele ficou aterrorizado.

Ele de repente se lembrou das pessoas que falam sobre Deus o tempo todo.

Ele pensou: "Por que não tentar pedir ajuda a Deus", e clamou: "Oh, Deus! Eu nunca tive fé em você; você realmente está aí? Pode me salvar agora?"

A voz de Deus trovejou em resposta: "Claro meu filho, simplesmente solte a raiz que você está segurando e eu vou segurar você por baixo".

O homem clamou novamente: "Tem mais alguém aí que possa me ajudar?"

(Risos!)

Nós simplesmente não estamos prontos para depositar nossa confiança na Existência! A simples qualidade de confiar no Universo dentro de seu Ser o fará viver como um Deus na Terra! Você está perdendo essa oportunidade maravilhosa devido a sua própria ignorância e Ego.

Se sentirmos um senso de gratidão, contínuo e consciente, à Energia Cósmica, poderemos nos sentir sendo cuidados em seu próprio colo. Nós nos sentiremos embalados por essa Energia, como uma criança pela Mãe e quer você aceite isto ou não, esta é a Verdade.

Um homem sonhou que ele e Deus estavam caminhando na praia na jornada da vida.

Ele falou para Deus: "Oh, Deus! Eu sonhei que você e eu estávamos caminhando nas areias da praia. Quando eu olhei atrás, para as pegadas na areia, eu vi que às vezes quando a vida foi mais difícil, quando eu tive as maiores dificuldades, havia só uma linha de pegadas, a outra estava faltando. Como você pôde se afastar de mim durante esses tempos?"

Deus respondeu: "Filho! Foi durante essas vezes que eu o carreguei!"

Vou falar de minha própria experiência: Em meus dias de perambulação, eu viajei mais de 30.000 km, dos quais mais de 2.000 km eu cobri a pé. Eu viajei com apenas duas peças de roupa e um recipiente para pedir comida. Eu fiz um voto de não tocar em dinheiro e de não guardar comida para a próxima refeição.

As pessoas me perguntam como foi possível. Eu lhe digo agora: Eu simplesmente deposei confiança na Existência e me concentrei na minha meta, que era atingir o estado de Iluminação, e a Existência tomou conta de mim; foi assim que aconteceu.

Quando você me ouve dizendo coisas como *tenha fé na Existência*, você pode pensar que este conceito é para os idos tempos da Justiça e dos Santos. Não. Eu estou falando da minha própria experiência, do que aconteceu comigo, que estou sentado agora bem diante de você! E eu acho que sou o mais jovem deste grupo! Assim, eu não estou falando sobre nada de muito tempo atrás. Entenda isso.

Apenas tente viver com gratidão e assista aos milagres acontecendo. A Existência dá, se você estiver pronto para receber sem questionar, apenas com um coração transbordante.

Um homem sonhou que foi para o Céu e que um Anjo estava mostrando a ele o local. Eles caminhavam lado a lado.

Primeiro, eles entraram em um grande local de trabalho cheio de Anjos.

O aposento estava cheio de atividade.

O Anjo guia parou e explicou ao homem: "Esta é a Seção Receptora. Aqui, são separadas todas as petições enviadas a Deus".

O homem deu uma olhada e viu que o local estava terrivelmente ocupado com tantos Anjos separando petições escritas em pedaços diferentes de papel - folhas longas, folhas de rascunho, e por aí vai. Elas vinham de pessoas do mundo inteiro, em diferentes idiomas.

Então eles prosseguiram e entraram em uma segunda seção.

Esta seção também estava cheia com muitos Anjos ocupados, e muitos pacotes e documentos.

O Anjo guia explicou: "Esta é a Seção de Embalagem e Entrega. Aqui, as graças e bênçãos que as pessoas pedem são processadas e entregues a elas lá embaixo na Terra". Eles continuaram caminhando e ao término de um longo corredor pararam à porta de um pequeno quarto.

Para surpresa do homem, só um Anjo estava sentado lá, curvado por cima da escrivaninha.

O homem perguntou ao Anjo: "Como é que esta seção está tão quieta? Que seção é esta?"

O Anjo amigo respondeu calmamente: "Esta é a Seção de Reconhecimento das Bênçãos. Os reconhecimentos enviados pelas pessoas pelas bênçãos que receberam são processados aqui".

Todos nós pedimos e pedimos, mas, quantos de nós agradecemos pelo o que recebemos? Quantos de nós incluímos gratidão em nossas orações junto com nossos pedidos?

Experimente este pequeno exercício quando você estiver sozinho:

Durante duas horas, deixe suas preocupações e necessidades de lado, e concentre-se em tudo aquilo que a Existência já lhe deu. Você pensará imediatamente, "*Se eu não me preocupar com minhas necessidades, como posso realizá-las? Quem tomará conta de minha família? O que acontecerá com meus negócios?*" De acordo, você tem de pensar em todas estas coisas. Mas apenas durante as próximas duas horas, tire todos esses pesos de sua cabeça e faça o que eu estou dizendo.

Em todo caso, você pensa que sua família ou seus negócios funcionam por sua causa? Vou lhe falar; as coisas não estão correndo suavemente por nossa causa, mas apesar de nós! Se a Existência tivesse que depender da nossa inteligência para sustentar nossas famílias ou nossa riqueza, estaríamos todos pobres agora! E que fique bem claro: Simplesmente nos preocupando, não podemos alcançar nada. Acho que já falamos muito sobre preocupação antes!

Então só por alguns minutos, feche seus olhos e focalize no que já foi derramado sobre você, no que você já tem. Reveja mentalmente todas as coisas - seu corpo, sua riqueza, as pessoas que o apóiam e o auxiliam, sua casa, seus luxos, suas férias, tudo. Desfrute de todas elas de um modo relaxado e grato. Leve tanto tempo quanto possível.

Não faça isso com pressa. Simplesmente viva tudo em sua mente. Permaneça com esse sentimento. Permaneça durante algum tempo com esse sentimento maravilhoso de realização. Sinta-se ficando cheio de gratidão, e transbordando com ela. Quando você abrir seus olhos, você verá que o que tem é mais que suficiente para administrar sua vida! E você se perguntará - o que mais você quer!

Você tem que simplesmente se *tornar* gratidão! O melhor modo para se tornar gratidão é aprender a desfrutar sem motivo. Desfrute de tudo o que você vê, de tudo o que você ouve, e de tudo o que você faz, com a confiança suprema que a Existência está tomando conta. A vida então simplesmente se transformará diante de seus olhos, e você estará transbordando todo o tempo porque você sempre estará desfrutando.

Uma pequena história:

Havia um homem que estava caminhando por um arvoredo de mangas, que estava cheio de mangas de diferentes tipos.

Ele entrou no arvoredo, deu uma olhada, estudou, anotou alguns dados e partiu depois de meia hora, com fatos e fotografias.

Depois de um tempo, outro homem caminhou pelo mesmo arvoredo.

Ele chegou lá, arrancou algumas mangas, comeu com prazer e partiu!

(Risos abafados!)

Agora, por favor, não entre em nenhum arvoredo de mangas e coma as mangas. Você pode ser apedrejado por isto! Tente entender o que eu estou tentando dizer. Simplesmente aprenda a desfrutar sem questionar. Eu não quero dizer que você deveria abandonar todo seu trabalho e só desfrutar o tempo todo.

Você precisa trabalhar, sem dúvida. Ninguém vai lhe dar tudo se você só desfrutar. Eu só estou dizendo, não procure motivos para desfrutar, só isso. Simplesmente desfrute de tudo sem questionar. Deixe que desfrutar se torne sua própria natureza, então a gratidão se tornará seu próprio Ser.

Sua profissão pode ser qualquer coisa, seu status social pode ser qualquer um, seu status econômico pode ser qualquer um, mas desfrutar é algo que todo homem pode fazer, independente de tudo isso.

O problema é: Você sempre acha que deveria haver um motivo para tudo, inclusive prazer. Você treinou sua mente com esses tipos de padrões de pensamento. Esta também é a razão pela qual você freqüentemente acha que outros foram agraciados com coisas que eles não merecem, enquanto que você não recebeu o bastante por seus esforços.

Você sempre pensa que você precisa trabalhar duro para desfrutar. Não! Trabalhar duro é correto, mas não tem nada a ver com a capacidade de desfrutar. Abandone esta idéia. Este é o único modo que você pode parar de reclamar ou se sentir insatisfeito.

A Existência se derrama. Se você escolher desfrutar dela, você vai. É puramente sua escolha. Você escolhe incorretamente e então reclama ou culpa outra pessoa. Lembre-se, ninguém é responsável por nada que aconteça a você. Tudo é uma escolha consciente que você faz inconscientemente. Por causa da falta de consciência em você, você simplesmente toma decisões inconscientes e repetitivas e termina se queixando da vida.

Sempre se lembre: Céu e inferno não são locais geográficos no mundo externo. Você os cria dentro de você. No momento em que você perde a confiança na Existência, você se afasta dela e leva o inferno com você onde quer que você vá. Não pense que inferno é algo fora de você. Só existe em sua mente. É sua escolha, sua natureza que decide se você está no inferno ou no céu.

Uma professora perguntou uma vez para os alunos dela: "Alguém pode me falar onde acha que está o inferno?"

Depois de um silêncio longo, se levanta uma menina e responde: "No escritório de meu Pai, professora".

A professora ficou surpresa, e perguntou por que ela disse isso.

A criança respondeu: "Toda vez que eu vou ao escritório do meu pai, ele diz: Inferno! Saia daqui!"

(Risos!)

As crianças são treinadas desde muito jovens para pensar em inferno e céu como entidades fora delas. Elas são treinadas para pensar que Deus está sentado acima, em um trono grande, e observando cada movimento nosso, e anotando nossos pecados e boas ações.

Pensando deste modo, nós começamos o ciclo de causa e efeito de todas as nossas ações. Nós associamos ações boas com céu e ações más com inferno. Nós começamos a pensar em Deus e em toda a Existência como um centro de negócios. Cada um de nós se torna um homem de negócios a nosso próprio modo, qualquer que seja nossa verdadeira profissão!

O que você faz quando vai ao templo? Você compra flores, cocos e frutas, e vai até a Deidade e faz um oferecimento em nome de sua família. Você diz o nome de cada membro de sua família e faz o ritual.

O pobre padre segura uma tigela na mão e você fica lhe contando uma longa lista de nomes com todos os detalhes de cada um dos membros de sua família. Você tem tanto medo que Deus mande as bênçãos à pessoa errada, para a casa errada! Você dá o local geográfico exato etc. e enfatiza que é você e ninguém mais que veio com a oferenda. Só depois de fazer isso, é que você deixa o templo. Eu tenho razão?

Como se Deus não o conhecesse se você não lhe contasse tudo isso! Como se você precisasse lembrar a Deus de sua existência para que ele se derrame sobre você. Eu lhe digo: Tudo o que você precisa fazer é sentir contínua gratidão a Ele, só isso. Ele sempre está se derramando sobre você.

Não é que ele o veja em dificuldades e então decida ajudá-lo, ou veja que você está bem e o ignora. Todos estes são nossos próprios condicionamentos, que nós projetamos em Deus. Tudo isso é o que a sociedade nos ensinou desde muito cedo.

O conceito de gratidão se tornou tão distorcido entre nós. Nós sentimos que gratidão é algo que temos de sentir quando somos resgatados de grandes dificuldades ou quando alguém faz o impossível ao se preocupar e repartir. Esta é a convicção mais ridícula ensinada a nós.

Eu lhe falo: Simplesmente entre no templo com um sentimento de gratidão; fique diante de cada deidade por alguns minutos com gratidão profunda, e saia do templo com esse mesmo humor. Isso é o bastante. O resto acontecerá por si só. Esta é a suprema oração. Gratidão é o supremo pooja ou oferenda.

Nestes poucos dias em que você vai estar aqui, utilize-os para efetivamente experimentar o que eu estou dizendo. Permita que a gratidão se enraíze nestes sete dias, quando você está longe do mundo exterior. Se abra, permita a si mesmo florescer. Esta é uma oportunidade rara para você. Esta é uma chance para você se transformar. Não a perca. Crie aquele novo espaço interno em você, que irá com você quando você deixar este lugar.

Veja: O problema é que nós sempre estamos tentando alcançar Deus através de nossas cabeças. Você jamais pode alcançar Deus através de sua cabeça. Se você simplesmente abandonar sua cabeça, você automaticamente funcionará através de seu coração, e descobrirá que você não precisa nem mesmo alcançá-Lo; Ele já está lá, em você!

Com a sua cabeça, você buscará sempre do lado de fora, e você jamais poderá achar Deus do lado de fora. Com a sua cabeça, você estará procurando motivos para se sentir grato. Quando você se mover da sua cabeça para o seu coração, um espaço completamente novo se abrirá para você, e você perceberá que você sempre soube, e que era sua mente que estava causando toda a confusão e não o estava deixando perceber.

Quando você age com seu coração, você sempre está grato. Nós dizemos "com a mente grata"? Não! Nós sempre dizemos "com o coração grato", não é?

Logo, você perguntará: "Como passamos da nossa cabeça para o coração Swamiji?" Simplesmente fique consciente de sua cabeça, é o bastante! Só porque você está inconsciente de sua cabeça, é que você permite que ela funcione sem parar, de forma mecânica. Uma vez que você se dá conta de sua cabeça, você pode abandoná-la.

Gratidão não é qualquer virtude. Tem que ser sua própria atitude. Você não precisa de nada além dela para se sentir em sintonia com a Existência. Quando você sente apenas gratidão, você pode se sintonizar lindamente com a Existência, e então a Existência revelará a você seu esplendor mágico. Tudo que você precisa fazer então é relaxar e desfrutar!

Vou explicar o que quero dizer com sintonia. Todos nós sabemos como os rádios funcionam, não sabemos?

Sim Swamiji...

Certo, o mesmo rádio, sem nenhuma mudança em sua forma física, pode ser sintonizado a diversas estações de rádio transmitindo programas diferentes, não é? Enquanto você está escutando uma estação particular, se houver alguma perturbação ou interferência, o que você faz? Fale-me.

Nós sintonizamos melhor Swamiji.

Exatamente! Para escutar qualquer estação mais claramente, você precisa sintonizá-la, só isso. Agora, simplesmente aplique este mesmo conceito a se sintonizar com a Existência.

Há milhares de programas acontecendo ao nosso redor. Com o que quer que seja que nos sintonizemos, é *aquilo* que experimentaremos. Agora, sintonizar um determinado programa é totalmente nossa escolha; alguém contesta isto? Não. Você tem a liberdade para escolher o programa que deseja escutar, tenho razão?

(A platéia murmura) Sim Swamiji...

Da mesma maneira, se você escolher se sintonizar com o caos que é criado ao redor pelas mentes humanas, você se tornará caótico. Você será capturado pelo redemoinho sem fim de preocupação, descontentamento, dilema e tudo mais.

Enquanto que, quando você escolhe se sintonizar com a Existência, com o acorde central que está dirigindo todo este espetáculo, você pegou a linha certa no caos que está ao seu redor e ficará livre de todas essas emoções. Você se tornará uma linda flor que se abre com um perfume.

Com as primeiras emoções, a vida parecerá um estado eterno de descontentamento. Com as posteriores, a vida se tornará música - o próprio idioma da Existência - e você só desfrutará com gratidão o tempo todo. Quanto mais você se afinar com a Existência, mais extasiante a vida será.

O descontentamento o puxa para baixo, o torna pesado e infeliz. Por outro lado, a gratidão e a realização que a acompanha o tornarão leve e feliz. Todos nós nos sentimos descontentes porque nós subestimamos as coisas. Quando você subestima as coisas, você perde muito e nada o faz alegre ou feliz. Eu lhe falo: Nunca subestime nada.

Escute esta pequena história:

Um mendigo parou um homem na rua e lhe perguntou: "Dois anos atrás você costumava me dar 20 rúpias. O total do ano passado inteiro foi de apenas 10 rúpias. Durante os últimos meses, você tem me dado só 2 rúpias, por quê?"

O homem respondeu: "Primeiro eu era solteiro, então eu me casei e agora eu tenho um bebê, é por isso".

O mendigo gritou: "O que? Você está usando o meu dinheiro para sustentar sua família?"

(Gargalhadas!)

O mendigo diz: "Você está usando o meu dinheiro para sustentar sua família!" De fato, muitos de nós pensamos que é nosso direito inato esperar que outra pessoa, continuamente, nos sustente e as nossas necessidades. E nós simplesmente subestimamos essas pessoas.

Nós não percebemos a ignorância profunda em que estamos quando temos este tipo de atitude. Nós nem mesmo estamos cientes de que estamos completamente ausentes quando agimos assim. Esta atitude tem que sofrer uma mudança radical. Nem mesmo seu próprio pai, mãe, marido ou esposa devem ser subestimados.

Uma pequena história:

Um homem voltou para casa do trabalho um dia e encontrou a esposa num humor terrível.

Ela gritou com ele: "eu finalmente consegui ensinar a empregada a fazer todo o trabalho da casa, e agora ela foi embora!"

O homem perguntou com compaixão: "Por que, querida?"

Ela respondeu: "Bem, você é a razão! Ela disse que você foi tão grosseiro com ela no telefone, que ela sentiu necessidade de proteger o amor próprio, e foi embora."

O homem ficou confuso e disse: "Mas eu pensei que estava falando com você!"

(Risos!)

Nós sempre subestimamos os relacionamentos e entramos em complicações por causa disso. Aprenda a tratar cada indivíduo como parte do Todo e a sentir gratidão a ele ou ela; você nunca subestimar ninguém. Você adorará e respeitará todo mundo por ser uma parte da Existência.

Quando você não subestima as coisas, você conta suas bênçãos. Se você parar para pensar, perceberá que nós sempre contamos as coisas que não recebemos! Não importa o tanto que tenhamos recebido, não estamos contentes porque estamos pensando nas coisas que ainda não temos!

Imagine se você tivesse que se sentar e listar as coisas que você acha que recebeu na vida. Você pode começar a lista com seus próprios olhos. Como eu disse mais cedo, você sabe quantas pessoas não foram abençoadas com a visão? Você pode imaginar o que aconteceria se você acordasse um dia e percebesse que ficou cego? Você não vai nem conseguir ir da cama para o banheiro! Todas as tarefas que você executou sem nenhuma gratidão antes exigirão todo seu esforço, de agora em diante.

De qualquer maneira, se você começar a fazer uma lista das coisas que recebeu na vida, será uma lista longa. Quando você terminar esta lista, faça uma lista das coisas que você acha que não recebeu. Esta também será uma lista longa... Uma lista muito longa na verdade! A lista provavelmente começará com uma Mercedes e acabará sendo mais longa que o próprio carro! Ambas as listas são de fato intermináveis, infinitas, se você escrever sinceramente sem deixar nada de fora.

Certo, agora nós temos as duas listas em frente a nós. É escolha nossa decidir para qual das listas nós vamos olhar. Vamos olhar para as coisas que não foram dadas a nós e tornar nossas vidas entorpecidas e mortas, ou olhar para as coisas que foram derramadas sobre nós e foram desfrutadas, tornando nossas Vidas lindas. É puramente nossa escolha!

Uma pessoa que subestima tudo olhará para a segunda lista com ganância e descontentamento. Quando você é ganancioso, você automaticamente só se sente descontente, porque não há fim para a sua ganância, e então a satisfação jamais poderá acontecer em você! De qualquer maneira, esta pessoa perde totalmente a alegria da vida que está lá na primeira lista!

Qualquer coisa que cruze o caminho dela, seja pequena ou grande, parecerá ordinária e ela só esperará pela chegada da próxima coisa. E quando a próxima coisa chegar, também parecerá ordinária porque ela já está pensando na próxima coisa!

Enquanto que uma pessoa que sempre está em gratidão, nem mesmo sabe que a segunda lista existe! Ele só consegue sentir e respirar gratidão, a todo momento. A vida é uma celebração eterna para ela. Ela será tão leve e jovial. Ela será um deleite de se ver. Ela irradiará uma beleza única. Ela nem mesmo sabe que há uma segunda lista. Ela não conhece esse idioma! Ela só sabe desfrutar de tudo com profundo amor e gratidão, só isso.

Só por estar em gratidão todo o tempo, todas as chamadas coisas mundanas da vida podem se tornar sagradas e maravilhosas! Eu lhe digo: Você acha que a vida se tornou mundana *somente* por causa da sua atitude de subestimar as coisas. A vida não é mundana como você pensa. Todas as pequenas coisas são tão lindas. Sua mente é que é mundana; sua mente não lhe permite penetrar e ver a linda maneira pela qual a Existência está fluindo.

Sua mente se tornou um padrão morto que constantemente repete "e o que mais?".

Quando você consegue olhar para as coisas com uma atitude maravilhada, com deslumbramento, isso o enche de gratidão e realização, porque você não está questionando naquele momento. Você não está permitindo que sua mente jogue. Você simplesmente está ressonando com seu coração. É então que você se torna uma criança, e quando você se torna uma criança, nada é mundano, tudo é maravilhoso!

É por isso que as crianças são tão lindas de se olhar. A mente delas não está morta; a mente delas é fresca, e flui. A sociedade ainda não condicionou as mentes delas com os padrões conhecidos.

Aprenda olhar tudo com gratidão e deslumbramento. Tome seu próprio corpo, por exemplo. Apenas tente este pequeno exercício agora: Sente-se e feche os olhos. Simplesmente imagine que seu dedo mindinho da mão direita foi cortado em um pequeno. Imagine agora que seu dedo mindinho tem só três quartos de seu tamanho original. Não há nenhuma outra deformidade em seu corpo que você saiba. Você tem um corpo perfeito. De repente, apenas seu dedo mindinho foi cortado.

Como será sua reação? Será muito difícil para você digerir isto. Em toda pequena tarefa em que você utiliza sua mão, o dedo mindinho tem um papel importante, não é? O que acontecerá com você? Você poderia até entrar em depressão.

Agora apenas pense: Quantas pessoas existem neste mundo com tantas deformidades? Há tantas pessoas que não tem nenhum dos cinco dedos! Da sua cabeça até o seu dedo do pé, se houver um único impedimento que seja você deixará de desfrutar de algum aspecto da vida, tenho razão?

Apenas gaste alguns minutos todos os dias, sozinho em seu quarto, tocando cada parte do seu corpo com carinho, e agradecendo que aquela parte tenha permitido a você desfrutar de tantas coisas na vida.

Você alguma vez já pensou no seu corpo desta forma? O quanto você subestima seu corpo? O quanto você abusa de seu corpo? Alguns de nós até odiamos nossos corpos, porque não os achamos bonitos o bastante. Eu lhe falo, se você fizer este exercício todos os dias e sentir profundo amor e gratidão a todas as partes do seu corpo, você verá que seu corpo inteiro e seu rosto brilharão com uma nova luz.

Seu corpo responde à sua mente. Nunca o negligencie nem subestime. Afinal de contas, é só através do seu corpo que você pode desfrutar de tantas coisas. Até para você vir até aqui hoje e ouvir esta palestra sem esforço, você precisa que todas as partes de seu corpo funcionem perfeitamente. Não é?

Uma pequena história:

Em uma casa Cristã, uma menina estava sentada à mesa de jantar com a mãe. A comida foi servida, e ela começou a comer sem agradecer antes. A mãe ficou chocada, e perguntou como ela podia fazer tal coisa.

A menina respondeu imediatamente: "Não há nesse prato, nada que eu já não tenha agradecido pelo menos uma vez antes".

É isto o que eu quero dizer com a atitude de subestimar as coisas. É triste ver isto se arraigando em crianças pequenas.

Outra pequena história:

Uma menina perguntou para a mãe: "Mãe, quantos dias faltam para o Natal?"

A mãe perguntou: "Por que você quer saber?"

A menina respondeu: "Eu só estava querendo saber se está na hora de começar a ser uma boa menina".

É assim que ensinamos as crianças a pensar e se comportar. Nós as ensinamos a fazer negócios. Nós as ensinamos que tudo não passa de um negócio. Nós não as ensinamos a ser espontâneas e a fluir. Nós não as ensinamos a viver sem um motivo. Ensinamos a elas que tudo deve ter um objetivo. Todas essas coisas são completamente absurdas.

Por causa de todas essas coisas que foram feitas a elas, você tem que trabalhar duro para desfazê-las primeiro. Que fique muito claro: Tudo aquilo que eu estou fazendo a você, é só desfazendo. Eu estou continuamente desfazendo. Imagine a quantidade de coisas que foram feitas a você! Através das gerações, as pessoas têm lhe imposto as idéias delas. Eu tenho que desfazer tudo isso primeiro, e então criar um espaço em você, para você florescer.

Quando eu digo às pessoas que tenham um sentimento permanente de gratidão dentro delas, elas vão, voltam, e me dizem: "*Swamiji, tenho agradecido aos motoristas de táxi e aos empregados em casa.*" Que fique muito claro - quando a gratidão se tornar seu Ser, você nem mesmo vai falar este tipo de coisa.

Conte-me uma coisa: Quando você está sentindo a perda de um ente querido, você verbaliza sua dor? Você consegue verbalizar sua dor? Não! Torna-se uma emoção tão enraizada que se torna o estado do seu Ser, não é? Você só consegue sentir, só isto; você não consegue relatar. Não é? Sim ou Não?

Sim Swamiji...

Da mesma maneira, quando a gratidão se tornar seu próprio Ser, ela simplesmente será seu estado simplesmente; você não relatará nada. Você não conseguirá descrevê-la. Claro que dizer 'obrigado' é certo por razões sociais, porque a menos que você expresse isso, não chega aos ouvidos da outra pessoa.

Mas o que eu estou querendo dizer aqui é, nós precisamos passar da gratidão da mente à gratidão do Ser. A gratidão sobre a qual estamos falando você nunca poderá expressar, porque ela corre muito *profundamente*.

As pessoas frequentemente me dizem: "*Swamiji, nós somos muito gratos a você por tantas coisas que aconteceram em nossas Vidas depois de você ter aparecido.*"

Eu lhe digo: Por motivo de etiqueta social, você pode agradecer uma pessoa por algo, mas gratidão não é algo que você dirige a uma pessoa. Quando você sente gratidão por uma pessoa, por algo que você tenha recebido, é apenas gratidão da mente. Esse é o jardim de infância da gratidão.

A verdadeira gratidão é um sentimento profundo transbordante dentro de você, não proveniente de algum ganho, mas pelo simples fato de existir, ao pensar na Força de vida compassiva que é a Existência, só isso. Essa gratidão não precisa de nenhum

relacionamento, não depende de nada, nem de ninguém, não está sob influência de nenhuma emoção como luxúria, raiva, ódio ou amor. Simplesmente É, isso é tudo.

Você expressa sua gratidão com palavras porque você é egoísta e você não quer que as pessoas pensem que você é descortês. No momento em que você a expressa, você a deprecia ou falsifica.

Na verdade, sua própria linguagem corporal pode expressar o estado de gratidão em você. Seus olhos podem expressar, seu sorriso pode expressar, seu calor pode expressar muito melhor que palavras. Lágrimas de gratidão expressam melhor do que qualquer outra coisa. Quando você está transbordante, quando você está cheio até a borda, as lágrimas são derramadas.

Eu não lhe estou pedindo que chore! Eu só estou só lhe falando que quando você transbordar, seu corpo mostrará isto, você não pode esconder, e essa é a real indicação do estado do seu Ser.

E lembre-se: Essas lágrimas não pertencem a qualquer casta, credo ou religião. Elas não podem ser classificadas como lágrimas hindus ou lágrimas muçulmanas; essas lágrimas não pertencem a nenhuma religião. Eles pertencem ao Ser e o Ser está além de tudo isso. Gratidão é uma coisa que pode dissolver todas as barreiras artificiais e condicionamentos; é por isso que é a oração suprema.

Qualquer coisa profunda nunca pode ser expressa completamente. Poetas podem escrever poesias para expressar, os pintores podem pintar para expressar, os escritores podem escrever para expressar, mas permanecerá um pedaço que nunca pode ser expresso por quaisquer destes. A Existência nunca pode ser expressa através de coisas ordinárias. É por isso que ela é tão mística e atraente. É por isso que é tão excitante, além do que as palavras podem descrever, quando *acontece* a você! É por isso que você só pode senti-la e não expressá-la. É por isso que você vem aqui a mim, repetidas vezes!

Comigo, você não tem que expressar gratidão nenhuma, porque mesmo que você não expresse, eu saberei. Quando a verdadeira gratidão estiver transbordando em você, eu saberei mesmo antes de você! Eu conheço a batida do seu coração! Eu conheço a profundidade do seu olhar! Na verdade, quando você se expressa para mim, você pode estar se enganando porque a maior parte do tempo, seu pensamento e fala se contradizem. Você pode estar pensando em algo por dentro, mas você expressa uma outra coisa por fora.

Lembre-se: A Existência sabe quando uma pessoa está florescendo de dentro. Simplesmente sinta gratidão profunda à Existência, isso é bastante. Você não tem que expressá-la, simplesmente se torne ela, só isso.

Na Índia, há uma tradição de tocar os pés do Mestre. Quando você está transbordando com gratidão ao Mestre, não há nenhum modo de expressar isso. Você simplesmente toca os pés dele, sente a Unidade e expressa a gratidão em você.

Muitas pessoas vêm de muitos lugares para me visitar. Algumas delas vêm e ficam na minha frente e não dizem nada. Só lágrimas de alegria fluem dos olhos delas. Elas não se sentem compelidas a dizer nada, porque elas não podem dizer mais que o que as lágrimas delas estão expressando. Elas estão se emocionando a partir de seu Ser.

Quando você estiver na presença do Mestre, só esteja lá com um profundo sentimento de gratidão e amor, com um sentimento de gratidão apenas por estar presente perto dele. Você verá que todas as suas perguntas se dissolverão e você se encherá imediatamente de felicidade! Quando você se enche facilmente, significa que você pegou o caminho

certo. Quando você não se enche facilmente e sai com um sentimento de descontentamento, com perguntas sem resposta, você *perdeu!*

Sempre esteja com um Mestre com consciência profunda; então você não perderá. Quando você estiver grato ao Mestre, a energia do Mestre verterá em seu Ser e a Experiência dele simplesmente o inundará.

E quando você sente *apenas* gratidão ao Mestre, a necessidade de estar fisicamente perto dele também se dissolverá lentamente. A gratidão lhe ajuda a cortar o espaço e o tempo. Dissolve limites e o faz se expandir. Quando você se expande, você se sente *uno* com tudo. Depois de certo tempo, até a gratidão parecerá uma perturbação; só o silêncio permanecerá!

Eu lhe digo: Até nos relacionamentos, se você acha que uma relação está se acabando sem perda de amor, você pode simplesmente sentir gratidão pelo outro e partir, só isso. Apenas sinta gratidão de dentro de você por ter estado junto com a outra pessoa durante aquele período de tempo, por tudo aquilo você aprendeu e desfrutou por causa dela ou de sua relação com ela durante aquele período de tempo, e parta. Então, até mesmo isso se torna belo!

As pessoas me perguntam: "*Swamiji, como podemos sentir gratidão pelos nossos inimigos?*"

Eu lhe pergunto, "*por que não?*" Seus ditos inimigos são responsáveis por fazê-lo mais forte. Eles são um desafio para você, eles o fazem crescer. Ferindo você, eles lhe mostram uma perspectiva diferente de vida. Por que então não sentir gratidão por eles?

Afinal de contas, você quer crescer, não é? Todo momento, você quer ficar mais inteligente, não é? Se estas pessoas não abrissem estas oportunidades para você, você estaria vivendo iludido apenas pelos amigos que o cercam. Isso não vai ajudar muito. Você precisa ser lapidado, só então você se abrirá e a inteligência florescerá.

A semente tem que romper para a árvore para crescer. Se a semente permanecer feliz sendo uma semente, ela simplesmente se desintegrará com o tempo e morrerá. Só isso. Nenhuma transformação acontecerá com ela.

Falando da chamada inimizade, um homem ordinário a fará parecer feia. Ele a levará a um ponto onde tudo se torna um círculo vicioso, passando de ódio a ódio. Em muitas famílias há feudos. Torna-se feio e pesado lidar com isso. Por quê? Foi *you* que permitiu que isso acontecesse dessa forma. Você não agiu com consciência e inteligência profundas. Você não estava agindo com totalidade, e assim você permitiu que acontecesse de uma maneira feia.

Se você estivesse agindo com totalidade, você não teria conseguido ver um espaço para a inimizade crescer! Você entende o que eu estou dizendo? Quando você está preenchido todo o tempo, você nem mesmo consegue ver um espaço para este tipo de coisa. Será uma linguagem desconhecida para você. Mesmo que a outra pessoa queira continuar a inimizade, você não sentirá ódio por ela. Se ela quiser terminar a relação, você novamente só terminará com gratidão!

Em muitas famílias, as pessoas não olham nos olhos das outras, e até mesmo fazem esforço para evitar umas às outras em lugares públicos. Por que todas estas coisas desnecessárias? Por que você desperdiça sua energia neste tipo de coisa? Nunca permita que o ódio o consuma. Olhe para ele com consciência profunda e inteligência, e o ódio desaparecerá e só o amor e a gratidão permanecerão.

Sim... Alguma pergunta?

Swamiji... durante os últimos dias só tenho sentido gratidão por você, e de certo modo, eu não quero nada de você. Mas estranhamente, eu quero que você se lembre do meu nome e me chame de vez em quando! Este é um tipo de descontentamento ou desejo de minha parte, Swamiji?

(Swamiji ri...!)

Esta é uma coisa bonita que você propôs. Mostra que você se analisou muito profundamente. Você vê: Quando você busca atenção através de sua mente, por ciúmes ou descontentamento, não é saudável. Mas quando você pede com carinho e gratidão, não é um desejo; é simplesmente um amor profundo por mim, só isso.

Quando você reza com um desejo, é simplesmente ingratidão e um jogo do Ego. Mas quando você pede com um amor profundo, se torna uma oração, cheia de gratidão e devoção. Há uma diferença entre os dois.

Você está agindo com consciência, assim não pode ser chamado de descontentamento ou desejo. Com o tempo, isto também o abandonará. E mais uma coisa: Você teve a coragem de fazer esta pergunta! Eu estou seguro que secretamente muitos outros sentem o mesmo, mas não dizem em voz alta! Eles podem ter se consolado dizendo: "Qual o sentido de ser chamado pelo nome", ou eles podem se sentir tímidos de falar isso! É claro que não há nada em um nome. Mas você precisa ir além disto, com um entendimento através da experiência, e não se convencer do contrário. O fato de você ter feito esta pergunta mostra que você está disposto a atravessá-la com coragem.

Sim! Você entendeu?!

Sim Swamiji...

As pessoas me perguntam: "Swamiji, o que podemos fazer em troca para mostrar nossa gratidão a você?"

Eu lhes falo: "O melhor que você pode fazer em troca é florescer!" Isso é o melhor que você pode fazer para mim, e o melhor que eu posso fazer por você. Entenda isso. Quando você interiorizar estas palavras e fizer da gratidão o seu Ser, você terá feito muito em troca para mim.

Mas uma coisa que eu posso lhe dizer: Se você acha que tem de fazer algo em troca, faça algum serviço à sociedade; ajude os outros. Ajude a despertar os outros para a alegria que você descobriu. Não faça por Ego ou por superioridade. Faça pelo amor de compartilhar, pela alegria de compartilhar. Dê sua energia completamente, e sinta prazer ao fazer isso. Isto se tornará uma meditação prazerosa para você, e um despertar para eles.

Toda vez que você sente gratidão profunda, você está de fato em meditação. Então simplesmente imagine se você estivesse sempre em gratidão! Você estaria o tempo todo em meditação.

Veja... Uma coisa: A gratidão não pode ser ensinada. É claro que, a idéia de se sentir grato pode ser dita às crianças quando elas são pequenas, de forma que elas saibam a respeito. Mas permanece simplesmente um condicionamento social igual a outras coisas, como quando lhe ensinam a respeitar os mais velhos, como quando lhe ensinam a respeitar seus professores na escola, e outras coisas. É apenas um mecanismo da mente, não um sentimento real dentro de você.

É só quando você começa a sentir uma conexão com a Existência, que a verdadeira gratidão surge em você. Não há outro modo. Quando a gratidão surge desta forma, não é dirigida a nada em particular, simplesmente está lá como seu perfume, só isso.

Quando isto acontece, você sabe automaticamente que a gratidão é a sua oração! Esta oração só enaltece. Faz você se elevar em amor e realização. Você sabe o segredo de comungar com a Existência! Você sabe se sentir profundamente conectado todo o tempo. Você sabe desfrutar sem motivo. Você sabe olhar para tudo e para todos como parte do Todo. Você sabe integrar, em vez de dissecar e analisar e se sentir descontente.

Acima de tudo, você sabe se relacionar com um Mestre. A verdadeira relação com um Mestre só pode começar quando a gratidão se tornar sua oração. Até então, você só fica perguntando e, quando você pergunta, você *perde*.

Mesmo agora, que fique muito claro: Eu não estou lhe ensinando a ser grato. Eu só estou tentando criar um espaço interno em você onde você sentirá o que eu estou dizendo; aonde isso se tornará sua própria experiência. A energia por trás de minhas palavras pode criar esse espaço em você, só isso.

Sempre que lhe é dada a liberdade, você se torna um indivíduo melhor e você se torna pronto para se abrir. Quando você está sob escravidão psicológica, fica difícil para você explorar e encontrar seu espaço interno.

Eu sempre falo para as pessoas: Eu sou um Guru libertador! Eu dou tremenda liberdade quando trabalho as pessoas. Só então fica fácil para elas explorar e evoluir.

Claro que eu não digo aos pais que eles deveriam dar aos filhos completa liberdade e observá-los sem interferir. Eu só estou dizendo que a escravidão psicológica deveria ser evitada. Simplesmente crie todas as condições para eles evoluírem. Tome as precauções necessárias, sem dúvida, mas lhes permita vivenciar a verdade por si próprios, em vez de enfiá-la garganta abaixo. Dê a eles bastante espaço para crescer e viver seu próprio êxtase interior.

Às vezes as pessoas me perguntam: "*Swamiji, como é que você é tão feliz o tempo todo?*"

Os Mestres estão sempre em um estado extasiante, por causa do profundo estado de gratidão que continuamente borbulha neles; porque eles estão em comunhão com a Existência, o tempo todo!

Quando você sente gratidão só em relação a mim, ou só em relação a qualquer outra pessoa, você perde o Todo. A gratidão não é um feixe dirigido de maneira controlada às pessoas apropriadas. É uma fragrância. Quando você a utiliza, ela simplesmente irradia de você. É por isso que um Mestre parece tão feliz o tempo todo. Um Mestre é como uma fragrância que você pode experimentar e desfrutar! É por isso que você é atraído para cá, repetidamente!

Entenda uma coisa: Todo momento é lindo, se você estiver pronto para recebê-lo e vê-lo. Não é só quando estamos comemorando alguma coisa, ou quando temos sucesso, ou quando alcançamos algo, que o momento é belo.

Cada momento é belo porque a Existência simplesmente flui espontânea e alegremente e todos os eventos acontecem em sincronia, todo o tempo. Quando você entender isto, nada parecerá 'errado' para você. Você se perguntará, então, do que pessoas estão se queixando o tempo todo!

Quando você sente gratidão à Existência, toda a Existência se torna um templo para você. Então, em qualquer lugar que você esteja você está em meditação e prece. Você já não precisa ir aos templos rezar. Você simplesmente se funde com o Todo e se sente feliz todo o tempo.

Quando toda a Existência se torna um templo, as árvores, o céu, a terra, tudo se torna *um*. Quando você se curva diante disto, o que mais você pode pedir?! Você simplesmente se curva com gratidão por ser parte dessa profunda Existência, simplesmente isso.

Quando isto acontece, você pode se relacionar com as árvores, com o céu, com a terra e com tudo mais. Você passa então da comunicação, que é um idioma da mente, para a comunhão, que é o idioma do coração. Você troca seu centro da sua mente para o seu coração.

Para vocês que acreditam que Deus responde às suas orações, vou lhes contar uma coisa: Deus é tão compassivo, que freqüentemente ele deixa as suas orações sem resposta!

É assim: Quando uma criança pede um sorvete quando está sofrendo de um resfriado, você dá a ela? Não, você não dá.

Agora, a criança pode se sentir chateada com você por isto, mas você sabe que está fazendo o melhor para a criança, porque ela não sabe que o que ela está pedindo não é a coisa certa para ela naquele momento.

Da mesma maneira, com sua ignorância profunda, você não sabe o que é melhor para você, mas continua pedindo a Deus várias coisas.

Mas por pura compaixão, Deus suavemente ignora suas orações e dá a você as coisas que você de fato precisa, e o empurra em direção a inteligência maior, que é a *única* preocupação dele com relação a você. Lembre-se: Quanto mais sua inteligência interior cresce, menos você reza ou pede.

O que você pode pedir a Deus? No momento em que você pede, significa que você acha que há algumas coisas que Deus não sabe! Significa que você acha que a menos que você peça, Deus não saberá. Soa ridículo, não é?! Pode haver alguma coisa que Deus não saiba?

Entenda: Deus lhe dá o que você precisa; não o que você *quer*. Se ele começar a dar tudo o que você quer, você passará de uma miséria a outra! Quando ele lhe dá o que você precisa, você passa de inteligência a mais inteligência, e em algum lugar, os pedidos o abandonarão e a gratidão acontecerá.

Deus lhe dá a força e a coragem que você precisa para superar dificuldades.

Ele lhe dá a sabedoria para dissolver seus chamados problemas.

Ele lhe dá o seu recurso inestimável, que é a sua própria inteligência para lhe trazer prosperidade.

Ele lhe dá oportunidades de explorar seu próprio amor e cuidado.

Ele lhe dá tudo o que você *precisa* para entender que tudo o que você tem é tudo o que você precisa.

Ele lhe dá tudo o que você precisa para amadurecer e florescer com um perfume.

O problema básico de nós todos é que estamos todos prontos para acreditar que Deus tem a *Shakti* ou Poder para nos dar o que queremos, mas não entendemos que ele também tem o *Buddhi* ou Inteligência para decidir se é ou não bom para nós!

Simplesmente porque acreditamos que Deus tem só poder, é que nós continuamos a pedir e pedir.

Nós sempre achamos que sabemos o que é melhor para nós, e rezamos a Deus por isso. Nós queremos usar *nossa* inteligência e o *poder de Deus* para conseguir o que queremos! Nós dizemos claramente a ele: Isto é o que eu quero, é assim que as coisas deveriam ser, então, por favor, faça isto por mim com seu poder! Nós entregamos todos os nossos desejos, com nossas preferências entre parênteses, numa oração para Deus!

É esta a atitude que nos coloca em complicações. Você tem que não só entender que Deus tem o poder, mas também a inteligência, para decidir o que é bom para você. Quando você entender isto, você deixará de pedir.

Você pensa que o mundo inteiro está de pé por causa da sua inteligência. Que fique muito claro: O mundo está de pé apesar da sua inteligência.

Você está tão acostumado ao conceito de negociar, que fica difícil para você entender que pode haver alguém que não é nem mesmo seu parente consangüíneo, e que pode se importar com você incondicionalmente, sem esperar nada em troca. É demais para você crer!

Eu lhe digo: a Existência se importa com você como ninguém mais. Esta Verdade eu posso lhe dizer, mas, cabe a cada um de vocês perceber isto de dentro, por sua própria experiência. Só então, será conhecimento de primeira mão para você.

Eu sempre falo para as pessoas: "Eu não posso lhe ensinar espiritualidade, mas você pode aprender!" Eu posso lhe contar grandes Verdades de forma que pelo menos você saberá o que não sabe. Mas transformar aquela Verdade em compreensão cabe a você. Eu estou pronto para lhe contar a verdade quantas vezes você quiser ouvir.

Uma pequena história:

Uma vez, quando Shankara estava em uma Parivarajaka yatra - uma peregrinação a pé, com seus discípulos, a certa altura ele teve muita sede.

Eles procuraram, mas não acharam nada que pudesse matar a sede dele.

Havia só um bosque de palmeiras, onde eles produziam uma bebida alcoólica.

Shankara entrou no bosque e perguntou para os trabalhadores se eles tinham algo que pudesse extinguir sua sede.

Eles disseram que não tinham nada além da bebida alcoólica.

Shankara pediu a bebida, e tomou.

Os discípulos viram Shankara bebendo. Imediatamente, eles também pediram a bebida e tomaram!

A bebida não afetou Shankara porque ele é um Ser Iluminado, com uma Consciência sem limites!

Ele seguiu firme em frente, mas os discípulos estavam cambaleando atrás dele!

Novamente depois de alguns dias, eles estavam caminhando, mas desta vez em uma área no deserto.

Eles sentiram sede, e desta vez viram somente uma fundição de ferro.

Nada mais estava disponível.

Shankara perguntou para o trabalhador da fundição se havia algo para beber.

O trabalhador disse que não havia nada para beber.

Mas Shankara viu o ferro fundido, o ferro líquido, pediu para o trabalhador e bebeu.

Depois de beber o ferro líquido, ele se virou para os discípulos e ofereceu a eles!

Os discípulos ficaram simplesmente chocados.

Shankara queria fazê-los entender que eles deveriam fazer o que ele dizia, e não o que ele fazia. O álcool não o afetou porque ele estava estabelecido em uma Consciência sem

limites. A menos que você tenha a experiência, você não saberá. Assim, você não pode simplesmente imitar de fora. Tem que acontecer dentro de cada um de vocês, e então você saberá.

O quão comprometido ou o quão conectado você quer se sentir em relação à Verdade, é sua própria decisão. Eu posso ajudar só àqueles que se ajudam. Eu posso ajudar a erguer você, só se você estiver disposto a pelo menos erguer sua mão para alcançar a minha. Se você realmente quiser ser erguido, você no mínimo estenderá sua mão a mim. Caso contrário, eu simplesmente lhe darei a liberdade de ficar onde você está. Só isso. É por isso que se diz: "Deus lhe dá a liberdade de permanecer na escravidão!"

A maioria de nós acha que não é ajudado da forma que deveria por Deus. Eu lhe falo: Deus lhe conhece melhor do que você próprio se conhece. Esta é a Verdade. Você tem que entender isto, simples assim. Apenas tente abandonar a dúvida e ter alguma fé, isso é o bastante. O resto acontecerá automaticamente.

Uma pequena história:

Dois peixes dourados estavam dentro de um aquário.

Um deles perguntou para o outro: "Você acredita mesmo na existência de Deus?"

O outro respondeu: "Quem é que você pensa que troca nossa água todos os dias?"

Se você acredita que a Existência toma conta de todas as suas necessidades, você se livra de qualquer tipo de preocupação. Mas lembre-se, como eu falei, as suas necessidades são diferentes dos seus desejos. Suas necessidades são poucas, mas seus desejos são muitos. Suas necessidades são automaticamente satisfeitas através da Existência. Quando seus desejos aumentam, você perde a fé na Existência, porque você não os vê sendo realizados.

Veja, convicção ordinária é apenas acreditar, só isso. Fé, por outro lado, é convicção somada à energia para agir. Você pode começar pela convicção, mas você tem que terminar na fé. Com a convicção haverá dúvida, com a fé não haverá nenhuma dúvida, porque você a terá vivenciado. Quando você tiver vivenciado por si mesmo as maravilhas da gratidão, você atrairá cada vez mais fortuna para você. Eu estou dizendo isto pela minha própria experiência.

Uma pequena história:

Um menino visitou o palácio de um Rei uma vez.

Ele pediu permissão para ficar uma noite no palácio.

O Rei concordou e o menino ficou.

Na manhã seguinte, o menino foi ao Rei e se queixou longamente dos incômodos existentes nas acomodações que lhes foram dadas.

O Rei ordenou que o menino fosse posto para fora, dizendo que até mesmo um dia de acomodação era demais para uma pessoa como ele.

O menino se sentiu muito mal, foi até um Santo Sufi e narrou os acontecimentos.

O Santo não disse nada. Ele simplesmente pediu ao menino que se tornasse seu discípulo.

Alguns meses depois, o Santo falou para o menino que ele ia visitar o rei, e lhe pediu que o acompanhasse.

Eles foram e pediram permissão para ficar alguns dias no palácio.

O rei concordou.

Na manhã seguinte, o rei perguntou ao Santo se ele estava confortável com as acomodações.

O Santo expressou gratidão de coração ao Rei pelo conforto.

O Rei ficou muito contente e imediatamente ordenou que seus homens dessem mais atenção às acomodações do Santo.

O Santo disse ao menino: "Você vê agora? Este é o segredo da vida. Sinta-se grato, e você será abençoado".

Isto é o que acontece quando você agradece a Existência em vez de reclamar do que foi dado a você. Sentindo gratidão, você irradia vibrações positivas, que automaticamente trarão de volta mais do que você possa imaginar.

Isto não significa que você tem que elogiar as pessoas da boca para fora, e astuciosamente enganá-las para conseguir mais. Não! Quando você está em um estado de gratidão todo o tempo, independente dos acontecimentos do mundo exterior, sua gratidão irradiará de você. Então, as coisas simplesmente começarão a acontecer a você.

As pessoas me perguntam: "Swamiji, existe tanto sofrimento ao nosso redor. Por que isto é assim?" Eu lhes falo, isso é tudo tolice. Em primeiro lugar, não existe tanto sofrimento quanto você imagina. Existe sofrimento é claro, mas ele é aumentado por sua própria mente. Se você examinar as estatísticas corretamente, você entenderá o quanto sua mente joga nessas coisas. Tornou-se uma conversa social casual dizer todas essas coisas e aumentar tudo. Em segundo lugar, existe sofrimento porque nossa fé desapareceu. Só isso. Nós nos tornamos aventos, levados pelo nosso inconsciente.

Entenda: A Existência simplesmente orchestra os acontecimentos no Universo. Todos os eventos são conduzidos em tamanha sincronia que, quanto mais *atento* você estiver, mais você poderá perceber a surpreendente ordem no que agora parece caótico para você. Nós apenas precisamos estar atentos a isto, e fazer nosso papel adequadamente; a vida fluirá então como música.

Quando você se torna sensível a este fenômeno, dos pequenos aos grandes eventos, você começa a perceber como as coisas estão sendo reorganizadas e sendo levadas a acontecer com você sendo um simples instrumento no processo inteiro. O poder da coincidência começará a se revelar a você em todo o seu esplendor. Você se dará conta de que você faz parte de uma orquestra macro cósmica em que você apenas precisa fluir com a música e desfrutar dela! É só quando você luta com o fluxo, quando você tenta ir contra ele, que começam os problemas.

Uma pequena história:

Um dia, as pessoas vieram correndo até um homem e disseram a ele que sua esposa tinha caído no rio e estava sendo levada por ele.

O homem imediatamente correu até o rio, tirou as roupas e mergulhou, e nadou rio acima.

As pessoas gritaram: "Por que você está nadando rio acima? Ela certamente foi levada rio abaixo".

O homem gritou de volta: "Só eu conheço minha esposa... Até no rio, ela só pode ter ido contra a corrente, nunca a favor dela".

(Gargalhadas)

Quando lutamos com o fluxo, começa o problema, porque significa que permitimos que nosso Ego se intrometa entre nós e a Existência. Por outro lado, se entendemos o fluxo da Existência e seguimos com ele, seremos muito espontâneos; conseguiremos lidar com tudo o que se apresentar em nosso caminho, e expandiremos com gratidão.

Quando você é espontâneo, significa que você está pronto para assumir qualquer responsabilidade. Eu sempre digo às pessoas: Responsabilidade é a habilidade de

responder espontaneamente. Os Mestres assumem a responsabilidade pelo mundo inteiro! Como? Porque eles são tão espontâneos, e se movem com o fluxo da Existência todo o tempo! Eles sabem que se simplesmente fluírem com a Existência, a Existência fará com que as coisas aconteçam de forma natural!

Se você conversar com os ashramitas em nosso ashram, eles contarão a você suas experiências comigo. É muito difícil para eles saberem das coisas de antemão, e me acompanharem, porque estou sempre fluindo com a Existência! Com o tempo, eles primeiro abandonam a idéia de que precisam de um tempo de antecedência para poder agir, e aos poucos aprendem a estar prontos para qualquer coisa, a qualquer momento! É assim que as coisas acontecem no ashram. Elas acontecem da noite para o dia.

Uma pessoa de fora ficará intrigada ao perceber o caos ordenado que acontece no ashram. Sejam os poojas ou as funções, eu só direi a elas com algumas horas de antecedência e as coisas acontecerão. Eu só digo algumas horas antes porque estou fluindo sempre, e não seguindo um plano ou agenda.

Se aprendermos a fluir com a Existência, podemos viver sem nenhuma preocupação. Mas de alguma forma, nós todos dominamos a arte de lutar com a Existência. Então sofreremos. Se você se sintonizar com o fluxo da Existência, você perceberá que a cada momento você está sendo observado e lhe é dado o que é preciso para aquele momento.

Quando você se sintoniza, você carrega a irradiação e a beleza da Existência com você. Você conseguirá perceber as coisas sendo re-arranjadas, as coisas se encaixando como em um quebra-cabeça de forma que elas aconteçam para você; você verá as pessoas recebendo você com uma estranha espontaneidade e entusiasmo, onde quer que você vá.

As pessoas olharão para você de forma diferente. Elas sentirão uma inexplicável atração por você. A sua vida se tornará uma música que é tocada por um músico invisível, e você simplesmente dança. A vida se torna apenas música e dança. Ela se torna uma celebração!

Mas ao invés de celebrar, estamos o tempo todo procurando mais, procurando milagres. Estamos o tempo todo esperando milagres acontecerem, e achamos que eles não acontecem.

Eu lhes digo: Os milagres jamais são feitos, eles simplesmente acontecem continuamente ao seu redor! É sua capacidade de reconhecer isso que os torna milagres! Utilize a gratidão para entrar em sintonia com a Existência, e você verá os milagres acontecendo! A Gratidão o sintonizará com os milagres. Ou você os aproveita, ou os perde. É sua escolha!

Quando você os perde, você permanece descontente. É assim: A porta está aberta, mas você não pára de bater nela! Eu estou lhe dizendo que tudo o que você precisa já está lá e você só tem que receber, mas você não quer acreditar. Você não vê os milagres que já estão acontecendo ao seu redor, e ao invés disso vai à busca deles.

Entenda: Transformar água em vinho não é um milagre. Transformar o homem em Deus é o verdadeiro milagre. PC Sarkar, o grande mago, fará o primeiro. É necessária uma profunda compreensão para realizar o segundo.

Uma pequena história, que Ramakrishna costumava contar sempre:

Dois irmãos viviam juntos.

O mais velho decidiu seguir a carreira de negócios, enquanto o mais novo decidiu tornar-se um Sadhu.

Após alguns anos, eles se encontraram.

Eles perguntaram um para o outro o que cada um tinha conseguido nos últimos anos.

O mais velho falou de todas as coisas materiais que ele tinha conseguido no mundo exterior. Ele falou de seus negócios e de quanta fortuna tinha acumulado. Então, perguntou para o mais novo o que ele tinha realizado.

O mais novo simplesmente o levou até um rio, cruzou o rio suavemente a pé, e orgulhosamente declarou: "Foi isso o que eu realizei!"

O irmão mais velho alugou um barco e atravessou o rio, e disse "O que! Você conseguiu após tantos anos o que se consegue após pagar alguns centavos?"

As pessoas pensam que, se elas conseguem realizar milagres no mundo exterior, elas se tornaram espiritualizadas e poderosas. Não! Entenda: A espiritualidade não é um jogo de milagres no mundo exterior. É um jogo do mundo interior – de transformar sua personalidade em individualidade – que é o maior milagre! Transformar personalidade em individualidade é o maior dos milagres.

As pessoas me pedem freqüentemente para realizar milagres. Eu digo a elas que os chamados milagres não são escala de medida para o meu estado. Mas elas não me escutam. Mesmo que, somente para demonstrar simples técnicas como materializar, etc., eu faça uma coisa ou outra, as pessoas virão a mim para observar esses milagres, pelo show de mágica; não pela transformação! Essa é a minha preocupação.

Um dia, depois de pedidos insistentes de alguns devotos, eu tele-transportei um ídolo de Lakshimi e o dei a eles. Eu expliquei que não era um milagre. Só porque você não conhece a relação de causa e efeito do que você vê, é que você acha que é um milagre.

O que realmente acontece no tele-transporte é, que assim como as ondas sonoras da sua voz são convertidas em sinais elétricos e transmitidas por algum meio, e então são reconvertidas em ondas sonoras no outro extremo, eu apenas converto matéria em energia, transporto através do ar, e re-converto em matéria novamente, só isso. Não há milagre nisso.

Então, pare de procurar milagres. Viva com um sentimento de gratidão e amor pela existência, e automaticamente você verá milagres de verdade acontecendo a você. Sua própria transformação é o maior milagre que pode ocorrer através de um Mestre; você só precisa de inteligência.

Quando sua inteligência cresce, você realiza suas atividades diárias sem esforço, e em paz. Atualmente, se você é, vamos dizer; um gerente, você tem tantas tarefas, não é? Você contrata pessoas, supervisiona seu desempenho, ajusta os salários, etc. Você consegue fazer tudo isso sem se estressar? Com inteligência, você será capaz de realizar essas tarefas sem se estressar. Você estará em paz. O que você precisa é de inteligência, e não de poder. Lembre-se disso.

Quando você entende e vivencia que a existência está tomando conta, você se transformará e seguirá adiante para se tornar um indivíduo liberado de todos esses tipos de ilusão. Nós sempre depositamos nossa fé nas pessoas, nos astrólogos, nos videntes, nos planetas, nas estrelas e por aí vai. Nunca na Existência, que é a própria fonte de vida do Universo.

Na Índia, existe uma tradição esquisita, onde as pessoas perguntam seu futuro a um papagaio!

Os passantes param e dão algum dinheiro ao dono, e perguntam com fé sobre o futuro.

O dono abre a gaiola e manda que o papagaio saia, e puxe um papel de uma pilha de outros papéis.

O papagaio sai da gaiola, puxa um papel com o bico e o entrega ao dono.

O dono então lê o que está escrito lá. E aquela é a previsão do futuro da pessoa!

Um homem com seis sentidos pede a um papagaio com quatro sentidos que preveja seu futuro! Como é possível? Eu digo: Simplesmente deixe essas tolices de lado, e comece a entrar em sintonia; pegue o acorde central que é a gratidão, e se mova em sintonia com a Existência.

Quando você observa os Mestres, eles parecem tão graciosos, tão miraculosos e tão divinos. Isso acontece porque eles agem em sintonia com a Existência. Mas você não entende seu *estado*, você só vê seu *status*. Quando você entende seu estado, você entende que eles simplesmente se dissolveram na Existência, e que é por isso que eles parecem estar sempre em êxtase. É este o estado que você tem que tentar atingir.

Ao invés disso, o que você diz? "Ah, ele é um Mestre; ele está sempre em êxtase. Como é que ele vai saber dos meus problemas? Estou aqui lutando pelo pão com manteiga, e ele me pede que esteja grato o tempo todo."

Eu lhe digo: Você só vê as pétalas de rosa aos pés do Mestre; você só vê seu *status* e acha que ele não sabe nada a respeito de seus problemas do dia-a-dia. Lembre-se: o respeito que ele merece está em seu *estado*, não em seu *status*. Você não tem idéia da luta pela qual ele passou para atingir aquele estado.

Você fala de lutar pelo pão com manteiga. Eu lhe digo por experiência própria: muitos dias de perambulação eu passei sem comida. É claro que naquela época, eu nunca pensei nisso como sendo uma falta por parte da Existência. Eu procurava tão ardorosamente pela Verdade, que tudo se tornava meditação, inclusive passar fome.

Você sabe, exceto em algumas casas de caridade, e no norte da Índia, onde se presta grande respeito aos *sannyasis*, as pessoas sempre se afastam dos *sannyasis*. Os *sannyasis* são sempre encarados com desconfiança. Você pensa que eles vieram assaltar sua propriedade. Eu lhe digo: Nunca se afaste deles. Por que você simplesmente não dá a eles um prato de arroz? É o suficiente. Nunca seja miserável quando se trata de dar às pessoas. Lembre-se: se você não estiver disposto a ser um *dhaani*, que é um homem que doa uma pequena parte de sua fortuna, você será um *manadhaani*, aquele que deixa toda sua fortuna e morre!

De qualquer forma, por favor, entenda que eu estou falando por experiência própria. Mesmo no maior dos problemas e lutas, se você agir com fé e gratidão inabaláveis, e usar sua inteligência interior para passar pelas situações, você verá que você sairá delas bem sucedido, e com maior gratidão e inteligência!

Mesmo que você perca algo muito precioso, simplesmente sinta-se grato por ter desfrutado daquilo por um tempo, só isso. Quando você se tornar gratidão pura, você jamais irá chorar por nada que for perdido. Você simplesmente desfrutará pelo tempo em que aquilo existir, e continuará a se sentir grato após sua partida.

Uma pequena história:

Um rei costumava dar voltas pelo reino disfarçado, à noite.

Todas as noites, ele via um Mestre sentado debaixo de uma árvore, em êxtase, enquanto o resto da cidade dormia.

Ele sentia grande respeito pelo Mestre, e pediu que ele fosse dormir uma noite em seu palácio.

O Mestre disse: "Tudo bem. Irei hoje mesmo. O amanhã é incerto".

O rei ficou chocado com a aceitação abrupta de seu convite, mas o levou para o palácio.

No palácio, ele deu ao Mestre o melhor dos quartos e a melhor comida.

O Mestre desfrutou de tudo ao máximo.

O rei o observava enquanto ele desfrutava de todos os confortos materiais. Ele não acreditava que um verdadeiro Mestre pudesse desfrutar assim. Seu respeito pelo Mestre diminuía, dia após dia. Ele se sentia enganado.

Por fim, um dia, o Mestre disse a ele: "Algo parece estar perturbando você, por que você não me diz o quê?"

O rei disse: "Sim, eu não consigo entender a diferença entre você e eu, quando o vejo desfrutando de todas essas coisas igual a mim".

O Mestre sorriu e disse: "Tudo bem, vamos sair para um passeio".

O rei concordou, e eles saíram para um passeio. Andaram em silêncio por um longo tempo.

Eles chegaram a um rio, que demarcava a fronteira do reino.

O Mestre disse: "Bom, minha estada chegou ao fim. Estou partindo, indo embora de seu reino, você vem junto?"

O rei disse: "Como poderia? Tenho meu reino e meu povo e muitas coisas para resolver!"

O Mestre sorriu e disse "E agora, você tem uma resposta para sua pergunta?"

O rei ficou simplesmente estupefato com as palavras do Mestre.

Os Mestres sabem que tudo pertence à Existência. É por isso que eles vivem totalmente no momento, desfrutando dele ao máximo. Todo momento é vivido em sua totalidade. Eles não têm medo de perder nada, pois o que é seu que possa ser perdido?

Sempre se lembre: Tudo pertence à Existência. Você é o dono temporário, apenas isso. Sinta gratidão sempre, quer você esteja ou não de posse de muitas coisas. Este é o caminho para uma vida libertadora. Você pode desfrutar de tremenda liberdade quando entende isso.

Outra linda história:

Deus e todos os cientistas do mundo tiveram uma reunião e uma competição.

O que quer que Deus fizesse, os cientistas reproduziam de forma idêntica com algum material. Os cientistas conseguiam reproduzir as coisas sem nenhum problema.

Por fim, Deus fez o Homem a partir da poeira e desafiou os cientistas.

Os cientistas começaram a reunir poeira...

Deus disse: "Esperem! Façam com sua poeira, não com a minha!"

O homem tem que entender que a Existência é o criador, a criação, e o que está criado. Só então ele pode simplesmente começar a desfrutar das coisas sem preocupações. Só então ele pode abrir mão de posses e do ato de fazer.

Então, entenda: Quando você mudar sua atitude de procurar descontentamento, preocupações e depressão, para procurar o presente com gratidão, você vai automaticamente ser capaz de manipular melhor a energia da Existência. Você então será capaz de apreciar melhor a Existência e a gratidão se tornará sua atitude.

Uma pequena história:

Um homem foi ao mercado, para comprar vegetais para sua esposa.

Ele comprou quiabos, voltou para casa e os mostrou à esposa.

A esposa viu os quiabos e disse: "Oh! Esses quiabos estão grandes demais. Não poderei cozinhá-los".

O homem voltou no dia seguinte e comprou mais quiabos, escolhendo cuidadosamente desta vez, voltou para casa e entregou à esposa.

A esposa disse "O que você comprou? Eles estão muito maduros para cozinhar o que eu quero".

No dia seguinte, o homem foi ao mercado, conversou com o dono da loja e disse: "Por favor, me dê quiabos que não sejam nem muito maduros, nem muito moles".

O próprio dono da loja escolheu, os melhores quiabos, e o homem os levou para casa e os mostrou à sua esposa.

A esposa os viu e disse: "O que? Você comprou quiabos hoje de novo!"

(Gargalhadas)

Gratidão nunca ocorre espontaneamente para muitos de nós. Quando não conseguimos ficar gratos espontaneamente, significa que temos uma natureza descontente em nós. Na verdade, descontentamento é alimento para a mente.

Estar descontente é como dar alimento para a mente mastigar. A mente irá se alimentar e se manter ocupada. O que acontece quando nos sentimos contentes demais? A mente fica faminta. Ela não sabe o que fazer. Ela começa a procurar por comida!

Uma senhora foi até uma loja de sapatos.

Ela pediu sapatos que coubessem em seus pés, e o vendedor pacientemente mostrou a ela muitos pares.

Ela experimentou um por um, e achou que nenhum deles coube perfeitamente em seus pés.

Por fim, o vendedor mostrou a ela um par, e pediu que ela experimentasse.

Ela experimentou e disse: "Me serve muito bem, me pergunto se esse é o tamanho certo?"

(Risos)

Quando você se determina a não se sentir contente, ninguém pode lhe ajudar. É um estado de sua mente, que só você pode mudar. A maioria de nós se sente em uma zona de conforto ao reclamar e se sentir descontente, porque sempre existe sobre o que falar; a mente está o tempo todo, ocupada.

Sentir-se contente é sempre equivalente a perder a cabeça. É por isso que, embora digamos que queremos nos sentir contente sempre, não estamos prontos quando isso acontece. Nossa mente joga arditosamente, porque precisa de algo para mastigar.

Sentimos-nos seguros quando corremos atrás do horizonte. O horizonte é apenas uma linha imaginária, mas nos sentimos seguros correndo atrás dele porque há algo para correr atrás! A mente foi treinada para correr sempre!

Quando você age assim, você está na realidade se enganando, só isso. Você está criando resultados contraditórios para si mesmo. Por exemplo, você quer se sentir contente do fundo do coração, mas você continuamente foge do contentamento, constantemente reclamando e recusando-se a ver o que lhe foi dado! Você quer algo, mas atrai outra coisa para si. E você se sente confortável ao se manter tentando atingir o contentamento pela vida inteira!

Entenda apenas isso: No momento em que você cria resultados contraditórios para si mesmo, sua infelicidade começa. Tente ser claro a respeito de como você gostaria que sua vida fosse, e invista cada grama de energia em torná-la daquela maneira. Quando você age com essa clareza, você nunca se engana e vai ver que logo você se tornará o que quer ser!

Quando você atinge um espaço onde a gratidão se torna sua meditação, o contentamento ocorre automaticamente. O contentamento normal que todos nós conhecemos vem com um motivo. É relacionado a algo que ocorreu no mundo externo e que temporariamente colocou nossa mente ocupada para descansar, só isso. Quando sua mente descansa, você diz que está contente. O contentamento verdadeiro não é isso.

Contentamento verdadeiro é quando você sente uma permanente gratidão pela benevolência da Existência. O verdadeiro contentamento não pede nada mais. Ele simplesmente desfruta de tudo, sem motivo algum. Quando você alcança esse estado, você não sabe o que significa descontentamento.

Uma pequena história:

Um homem uma vez foi ao médico e reclamou de insônia.

O médico perguntou: "Então, você não consegue dormir à noite de jeito nenhum?"

O homem respondeu "Eu durmo bem à noite doutor".

O médico perguntou: "Então qual é o problema?"

O homem disse "Eu não consigo dormir à tarde e à noite".

(Gargalhadas)

Nós estamos sempre pedindo mais e mais, sem medidas. Mesmo que tenhamos uma medida, ela é infinita; esse é o problema. Estamos completamente cegos por nosso hábito de pedir mais. Nem mesmo sabemos onde estamos, por causa disso. Não olhamos para dentro por um longo tempo. Estamos simplesmente iludidos por nossas mentes. Estamos vivendo uma vida tão ignorante. Criamos sofrimento para nós mesmos por dentro, e buscamos alívio do lado de fora.

Você só consegue rir dessa piada porque você sabe que só a está observando; você sabe que não é parte dela. Na vida, muitas vezes, você está na mesma situação, sem saber. Nessas vezes, você não é o observador. Você está tão envolvido no processo todo que ele se torna uma coisa séria para você.

Tente se lembrar dessa piada quando algo o estiver aborrecendo. Imediatamente tente se enxergar na piada, e observe conscientemente o que o está perturbando. Olhe profundamente e veja se você realmente tem um problema, ou se simplesmente está permitindo que sua mente jogue. Você pode simplesmente rir no fim.

Uma senhora estava num vôo internacional.

A comissária passou servindo comida para todos. Ela viu que a senhora dormia profundamente, e passou para a próxima pessoa.

A senhora acordou algum tempo depois e pediu sua comida.

A comissária trouxe a comida para ela.

A senhora tocou na comida e disparou "Que tipo de empresa é esta? A comida está fria. Eu paguei os olhos da cara por esse vôo e não tenho direito nem mesmo à comida quente!"

A comissária se desculpou, dizendo "Senhora, por favor, nos desculpe. O forno não está funcionando. As outras pessoas também receberam a comida da mesma forma."

A senhora disse "Ah é? Então tudo bem".

(Risos)

Veja, a comida continua fria, mas a mulher não está mais irritada, porque ela sabe que todos os outros também receberam a comida do mesmo jeito. É isso o que eu quero dizer quando falo que tudo é um jogo da mente, tudo é um ajuste da mente. A mente fica mudando de humor e jogando com você, porque você permitiu que ela dominasse a

situação. Você não se centrou no contentamento, e então você oscila de acordo com a mente.

Então como eu ia dizendo, se você não conseguir rir no fim, significa que você ainda está levando tudo a sério. Você ainda acha que está carregando o mundo nas costas, e que é por sua causa que o espetáculo está acontecendo.

Veja, no fundo, a Verdade é: Nós pertencemos à Existência, que é a suprema e onipresente energia que controla todo o show. Nossa natureza inerente também é a de encontrar essa conexão com a Existência, de forma que possamos fluir sem problemas. Mas em algum lugar, perdemos essa compreensão, e nos desconectamos da Existência, e começamos a correr atrás de coisas materiais, pensando que é isso que estamos procurando.

Se você visitou o zoológico pelo menos uma vez na vida, você deve ter notado que as filas mais longas são aquelas em frente às jaulas dos leões e dos tigres. Você sempre verá pessoas passando um longo tempo em frente aos tigres e leões e os admirando com um grande respeito.

Fazemos isso porque, mesmo sem notar, nos confortamos ao ver coisas maiores ou mais fortes que nós. Isso nos dá o sentimento reconfortante de que não somos o poder supremo. Sabemos que não somos o poder supremo. Nosso Ser está, na verdade, buscando um encontro com qualquer grandiosidade que nos lembre do nosso verdadeiro papel nesse Universo macro cósmico.

As pessoas vão aos templos apenas pela segurança que sentem ao ver os ídolos. Os que não sentem esse tipo de segurança nos templos, encontram em outro lugar. Mas de algum modo, bem no fundo sabemos que não somos o poder supremo. Esse sentimento deve se tornar uma realidade para nós, através de experiência. E então saberemos com certeza.

Se você for aos Himalaias, você terá uma evidência forte e permanente da profundidade da Existência. De um pico ao outro, as montanhas se elevam, a montanha se tornando vale e o vale se elevando em montanha, sem começo nem fim perceptíveis; e o rio Ganges flui continuamente no vale com diferentes humores, com diferentes cores e trilhas, falando e rindo na linguagem da Existência. Se existe um mundo que não foi feito pelos homens, esse mundo são os Himalaias. Os Himalaias provam que os humanos não são os reis supremos.

Quando você vê os Himalaias, você vê como, por centenas de quilômetros, montanhas de gelo parecem apenas montanhas de gelo e então se tornam montanhas e água e depois apenas água. Essas são as maravilhas da natureza em seu ápice.

O que os livros não conseguem ensinar com palavras, os Himalaias podem ensinar através da simples experiência de ver. Você só precisa estar pronto para receber. Os Himalaias são um corpo vivo de energia com um silêncio penetrante. Você só tem de permitir que ele o penetre. Se você entender que você não passa de uma fagulha do esplendor da Existência, você aceitará isso com graça e humildade, sem perguntar nada.

Quando você se abre à Existência, ela o preenche. O tanto que você se abre é o tanto que ela o preenche. Vocês todos pensam que têm de trabalhar duro para se agarrar em Deus. De forma alguma. Vocês já viram a forma como um jovem macaco se agarra à mãe? Há toda possibilidade que ele se solte e caia. Enquanto que no caso do gato, a mãe se agarra ao filhote; e o gatinho fica perfeitamente seguro.

Você não tem de se agarrar a Deus. Se você simplesmente se permitir, e fizer seu dever e deixar o resto de lado, Deus vai se agarrar a você. Cair de amor por Deus não é nada. Fazer Deus cair de amor por você é o desafio! Isso acontece quando você tem fé inabalável e vive uma vida de amor e de serviço.

Uma linda história:

Um homem era muito orientado para Deus e amoroso, e fazia várias boas ações na vida. Ele veio a saber que existia certo livro com uma pessoa, que tinha os nomes das pessoas que amavam Deus.

Ele ficou louco para saber se seu nome estava lá no livro, foi até a pessoa e pediu para ver o livro.

Ele procurou por todas as páginas diversas vezes, mas não conseguiu achar seu nome no livro.

Ele ficou muito desapontado, e foi embora.

Um ano depois, ele voltou para ver se seu nome tinha sido incluído no livro.

Novamente, ele não achou em lugar algum.

Quando ele estava se virando para ir embora, o homem disse: "Senhor, por favor, espere". Este livro contém a lista de pessoas que amam Deus. Eu tenho um outro pequeno livro com alguns nomes. É a lista de pessoas que Deus ama.

Ele mostrou o livro ao homem.

O homem achou seu nome lá.

É muito fácil amar Deus. Ele é tão amável, tão bondoso, tão poderoso e por aí vai. Você pode dizer continuamente que o ama e permanecer onde está. Mas quando você começa a sentir Deus no nível do Ser e a transformação acontece em você, Deus cairá de amor por você. Você começará a ver que você é amado de muitos modos, como você nunca viu antes. Tamanho é o amor compassivo de Deus.

Fomos ensinados desde cedo a temer a natureza, Deus, a Existência. Fomos ensinados a usar sandálias ao andar de forma que a terra não nos machuque. Fomos ensinados a ficar longe da chuva. Fomos ensinados a ficar dentro de casa se estiver ventando. Fomos ensinados a ficar longe dos animais, e por aí vai.

Eu lhe digo, a Existência é sua única amiga no Planeta Terra. Você sabe o quão maravilhoso é andar sentindo a terra? Eu nunca costumava usar sandálias quando mais jovem, exceto no colégio, porque as regras exigiam que eu fizesse assim. Eu costumava andar descalço, fosse em casa, na escola ou durante meus dias de peregrinação.

Mesmo agora, no ashram, eu ando descalço a maior parte do tempo. É claro que, as pessoas à minha volta me mimam com as minhas sandálias dizendo que meus pés vão se machucar. Eu pergunto a elas como meus pés, que andaram *descalços* por toda a Índia, podem se machucar agora!

Você simplesmente se desconecta completamente da natureza ao fazer essas coisas. Tantas pessoas me perguntam: "*Swamiji, como é que seus pés são tão suaves e perfeitos mesmo após andar por tantos anos em terrenos acidentados?*". Eu lhe digo agora: Eu nunca me senti a parte da Existência; é por isso; essa é a verdadeira razão. Eu sempre me senti parte da Existência.

Eu sempre senti que eu pertencia à natureza. É por isso que eu vagava sem me importar, sem medo de nada.

Apenas imagine se você tivesse que ficar só na escuridão da selva com animais selvagens, sem comida, sem nenhuma idéia de onde sua próxima refeição seria e sem

nenhum lugar para dormir que não fosse debaixo da cobertura do céu? Como você ficaria? Totalmente apavorado, não é?

Isso acontece porque nunca foi ensinado a você que a Existência é sua amiga infalível. Você sempre procurou pessoas para pedir ajuda porque você acredita que somente as pessoas ajudam. Você não entende que a Existência ajuda através das pessoas. Sua fé sempre esteve nas pessoas, nunca na Existência.

Quando você deposita sua fé na Existência, você pode viver como um Deus na Terra. Eu desfrutei de meus dias de perambulação. Eu costumava simplesmente ir aonde meus pés me levavam, sem idéia do meu próximo destino. Eu entrava em qualquer trem e descia em qualquer estação onde a paisagem me atraía. Eu não sabia falar o idioma Hindi naquela época, e a maior parte da minha perambulação foi no norte da Índia, nos Himalaias. Eu simplesmente aprendia algumas palavras em Hindi para poder pedir informações.

Na verdade, ao aprender qualquer idioma, a primeira dificuldade é pensar que você não sabe o idioma. Você se aliena primeiro do idioma, e então parece difícil. Aqui, novamente, você se aliena de sua natureza onisciente.

De qualquer maneira, na maioria das vezes eu perambulava sozinho e não com um grupo de *sadhus*. Eu nunca sentia que estava só. Eu gostava de ser parte da Existência. Quando você aprende a se relacionar com a natureza, você sente a felicidade da Existência. Eu nunca tive que implorar por comida. Quando eu tinha fome, ou mesmo quando não, a comida aparecia de alguma forma. É isso que eu quero dizer quando eu falo, simplesmente acredite e deixe fluir, e a Existência tomará conta.

As pessoas me perguntam: "*Swamiji, você lutou tanto na sua vida e alcançou sua meta. Nós também não deveríamos sofrer para alcançar nossa meta?*" Eu lhe falo: Eu lutei porque estava usando 10,000 chaves para tentar abrir uma fechadura. Eu experimentei por anos e achei a chave certa. Agora, eu tenho a chave certa comigo. Eu estou pronto para entregá-la a quem quiser. Só levará um momento para você abrir a porta com ela! É claro que, se você sente que tem que sofrer, então é sua escolha; Eu não interferirei!

Seu único esforço deve ser permitir que a Existência flua através de você. Quanto menos você resistir à Existência, menor será o esforço que você terá de fazer. É uma relação diretamente proporcional. Quando você se ilumina, você se torna nada além de um canal vazio através do qual a Existência flui continuamente, simples assim. Quando todos os esforços desaparecem, a Existência pode fluir sem esforço através de você.

Sim... vocês gostariam de fazer alguma pergunta?

Swamiji, como a meditação nos ajuda a nos sentirmos contentes?

Veja, quando você medita continuamente, você fica tenro e vulnerável. Você fica poroso, sensível e atento. Você verá que sua Consciência está se ampliando a todo momento. Sua Consciência determina seus sentimentos e ações. É por isso que, repetidamente, eu lhe peço que medite. Purifica sua Consciência. As coisas ficarão mais claras para você.

Você poderá sentir seu centro passando da sua mente ao seu coração. Quando a distância entre a sua mente e você aumentar, seu Ser inteiro começará a vibrar com um sentimento diferente, e esse sentimento é a satisfação, uma realização profunda, um amor profundo sem motivo - pelo Todo, um sentimento contínuo de felicidade e êxtase.

Enquanto você agir a partir da mente, você só pedirá mais; você analisará, dividirá e concluirá com descontentamento, mais que qualquer outra coisa. Quando você agir a

partir de seu coração, toda a sua análise irá parar e você nem dissecará o passado, nem se preocupará com o futuro. Você estará somente no presente, sem nenhum julgamento, e nesse estado, você sente só satisfação e gratidão. Um espaço novo se abriu em você.

Quando você achar esse espaço, toda a energia que você gastava antes em pensamentos negativos e em descontentamento é liberada, e você se sente feliz e integrado, e cheio de energia. A gratidão se torna sua oração, e Obrigado se torna seu mantra!

A erupção de Energia que você sente quando está num estado de gratidão à Existência não pode ser explicada em palavras. Tem que ser entendida por experiência. Cada pequena coisa que passar pelo seu caminho dará tanta satisfação e atrairá cada vez mais da Existência, e você verá a Existência se derramando sobre você.

De repente, a coisa inteira tomará uma nova dimensão, onde você pode sentir cada vez mais felicidade. Você começará a transbordar com cada momento que passa. O simples fato de existir o fará transbordar. Você se sentirá como uma bênção para si mesmo e para o mundo inteiro.

Quando você pede, você está claramente perdendo. Quando você agradece, você é abençoado. Simplesmente esteja grato o tempo todo. Esta é a chave mestra para tudo. É claro que você precisa se sentir grato a partir do seu Ser, não da periferia. É só se você se sentir grato do seu Ser, as coisas começarão a acontecer.

Quando você for dormir, vá dormir com um sentimento de gratidão por ter passado mais um dia com a Existência. Quando você acordar, acorde com o sentimento de gratidão por poder ter um dia mais com a Existência! Esta é a meditação mais simples e mais eficaz que você pode fazer para tornar a gratidão seu próprio Ser.

Eu lhe digo: Pelo simples fato de sentir a gratidão irradiar de seu Ser, você pode mudar a face do planeta Terra. Todo terrorismo, guerras, fanatismo religioso, doenças, pobreza etc. podem ser erradicados simplesmente espalhando-se a consciência da gratidão que precisa nascer de cada pessoa.

Quando cada pessoa sente e irradia gratidão, não pode existir nenhum amor, nenhum ódio, nenhuma inveja. Todas as raízes possíveis para a negatividade global podem ser destruídas com esse simples sentimento, porque as razões de toda negatividade simplesmente se dissolverão com isso. Tamanha é a beleza da gratidão!

Certo, agora nós vamos passar um tempo praticando uma linda técnica de meditação chamada Sahasrara Dhyana - uma meditação de gratidão.

(Os voluntários distribuem flores para cada pessoa do grupo).

O Sahasrara Dhyana.

(Duração total: 30 minutos)

(Uma música suave é tocada).

O Sahasrara Dhyana é uma meditação de gratidão trazida do Sufismo.

Sente-se com as costas retas, segure a flor em suas mãos e feche seus olhos. Concentre-se em seu chakra Sahasrara. Esqueça todas as outras partes de seu corpo. Se concentre somente em seu centro do topo da cabeça e relaxe. Sorria, e relaxe.

Com todo o seu Ser, fique grato à sua mãe por lhe dar este corpo. Lembre-se, fique grato a ela com todo o seu Ser.

Ofereça sua gratidão a seu pai por lhe dar esta vida, e por satisfazer todas as suas necessidades.

Ofereça sua gratidão a todos os médicos e enfermeiras que o receberam quando você chegou ao planeta Terra.

Ofereça sua gratidão a todas as pessoas que construíram o hospital ou a casa onde você nasceu.

Ofereça sua gratidão a todas as pessoas que tomaram conta de você quando você era uma criança.

Ofereça sua gratidão a todos os que trabalharam pela sua comida, roupas e sustento quando você era jovem.

Ofereça sua gratidão a todos os professores que lhe deram a educação primária.

Ofereça sua gratidão a todos os seus amigos de quando você era jovem, que fizeram sua vida feliz, que compartilharam sua inocência e felicidade com você.

Ofereça sua gratidão aos seus irmãos e irmãs e seus outros parentes por se importarem com você.

Peça o perdão deles por alguma dor que você possa ter causado, intencionalmente ou sem querer, consciente ou inconscientemente.

Ofereça sua gratidão a todas as pessoas que lhe deram a educação profissional, que lhe ajudaram a se destacar em sua profissão, que lhe deram a coragem para caminhar por conta própria.

Ofereça sua gratidão a todas as pessoas que o ajudaram financeiramente, sempre que você precisou.

Ofereça sua gratidão a todos os médicos e enfermeiras que cuidaram da sua saúde, que lhe deram auxílio médico sempre que você precisou.

Ofereça sua gratidão a sua esposa ou marido por lhe dar amor e segurança em sua vida. Perdoe-lhes por qualquer coisa que eles possam ter feito a você que o tenha ferido. Peça o perdão deles por alguma coisa que você possa ter feito que os tenha magoado, com ou sem o seu conhecimento.

Ofereça sua gratidão a todas as pessoas que o encorajaram e lhe deram inspiração em sua vida espiritual.

Ofereça sua gratidão a todos aqueles que o serviram de uma maneira ou de outra em toda sua vida: o leiteiro que entrega o leite, o dono da mercearia, o homem da lavanderia, o lixeiro, seus empregados, seu motorista, todas essas pessoas de quem você nunca nem se lembra.

Peça perdão a cada um por qualquer dor que você possa ter causado, intencionalmente ou sem querer, consciente ou inconscientemente.

Ofereça sua gratidão aos seus inimigos, àqueles que o feriram, por torná-lo forte e por ser capaz de perdoar. Peça perdão a eles por qualquer mágoa que você possa ter causado.

Ofereça sua gratidão a todos aqueles que o ajudaram física, mental, social, econômica e espiritualmente.

Lembre-se de cada um deles e ofereça sua gratidão, levando o tempo que for preciso.

Ofereça sua gratidão ao seu corpo, a cada parte, uma por uma.

Ofereça sua gratidão à sua mente pelo seu funcionamento milagroso.

Ofereça sua gratidão ao Divino, ao Todo, a Deus, por tornar todas essas coisas possíveis em sua vida.

Eu ofereço minha gratidão a vocês todos por terem depositado sua confiança em mim, e por terem escutado minhas palavras durante esses poucos dias.

Você pode abrir seus olhos agora, e oferecer as flores de gratidão à Existência neste pano branco.

(Cada um do grupo se levanta e oferece as flores de gratidão).

Agora, haverá Ananda Darshan.

Capítulo 10
Ananda Darhsan

Este capítulo está sendo revisto. Será divulgado em breve.

Apêndice

Nithyananda...

Paramahansa Nithyananda é um Mestre e místico moderno vivendo entre nós nos dias de hoje. Tendo iniciado muito jovem, e passando por anos de intensa penitência, ele perseverou com o objetivo inabalável de vivenciar o êxtase interior. Cruzou o país inteiro estudando Yoga, tantra e outras ciências metafísicas do oriente com grandes Mestres na Índia e Nepal. Ele teve muitas experiências espirituais profundas antes de chegar ao êxtase interior.

Sua missão é ajudar cada indivíduo a realizar seu potencial inerente. Com um enfoque pragmático e compassivo, e uma compreensão iluminada da natureza humana, ele emergiu na forma de uma personalidade inspiradora, que continua a tocar e a transformar as vidas de milhões pelo mundo todo.

Seu divino toque de cura tomou a forma de Cura Espiritual Nithya – um método científico de cura espiritual através da meditação. Ele cura pessoas no mundo inteiro, através do toque direto e através de *healers*, curando doenças que vão da enxaqueca ao câncer.

A Nithyananda Foundation é seu movimento mundial para espalhar sua mensagem de meditação e êxtase. Com seu centro espiritual em Bangalore, na Índia, e com a sede para o hemisfério ocidental em Los Angeles, EUA, ela está presente em mais de 800 centros em 24 países no mundo todo, trabalhando diligentemente para a transformação da humanidade através da transformação do indivíduo.

Sua explanação clara de assuntos práticos e suas técnicas de meditação simples e dinâmicas, ajudam os indivíduos a desabrochar nos níveis físico, emocional e espiritual. Milhares de voluntários – Ananda Sevaks – trabalham oferecendo suporte à missão no mundo todo.

Ao se oferecer como um laboratório vivo, ele trabalha com cientistas do mundo todo para unir o moderno sistema ocidental de lógica e evidência, ao antigo sistema oriental de misticismo, unindo assim Ciência e Espiritualidade, para benefício da humanidade.

Unindo Ciência e Espiritualidade...

Swamiji trabalha com médicos e cientistas pelo mundo para registrar e analisar os fenômenos místicos com a tecnologia moderna. Ele continua a intrigar o mundo da ciência médica com os resultados do estudo de seu próprio sistema neurológico. Dos resultados registrados, os cientistas sentem que a possibilidade de alterar as taxas e a progressão de muitas doenças, como doenças do coração, câncer, artrite, alcoolismo etc. está começando a parecer possível. Eles são compelidos a declarar que continua havendo indicações de que a mente humana pode decidir curar o corpo humano...

Durante séculos, Ciência e Espiritualidade têm batalhado nessas questões de importância permanente para a humanidade. Embora os líderes espirituais sempre tenham dito que o estado de não-mente é um fenômeno "real", e uma meta perfeitamente possível para todos nós, a comunidade científica naturalmente estava pouco disposta a aceitar isto sem provas tangíveis.

Pela primeira vez em nosso século, a ciência encontrou uma chave para os fenômenos supranormais e para-normais, com evidências médicas profundas que explicam por que os espiritualmente superevoluídos são agraciados com "poderes" com que o resto de nós só pode sonhar. As poucas páginas seguintes são o resumo de várias pesquisas

realizadas no sistema neurológico de Swamiji, durante suas visitas aos Estados Unidos da América.

A Mente de um Místico

Um relato do Dr R. Murali Krishna, Presidente COO, INTEGRIS Mental Health e James L. Hall Jr. Center for Mind, Body and Spirit, Oklahoma.

Paramahansa Sri Nithyananda Swami é um homem jovem, elegante, de aparência saudável, com cabelos escuros à altura dos ombros. Bonito e cortês, com um jeito aberto e uma montanha de curiosidade, ele poderia ser um aluno comum de uma faculdade americana.

A diferença é que um aluno comum de uma faculdade americana não usa robe cor de açafraão, nem turbantes, não vivenciou iluminação espiritual e não é considerado professor, *healer* e místico por milhões de pessoas em todos os cantos do mundo.

Um místico? O termo não é ruim para 'Swamiji', como ele é conhecido. Os místicos, segundo a cultura popular, têm comunhão direta com Deus. Por meios não entendidos nem mensuráveis, diz-se que os místicos têm acesso às supremas realidades ou verdades. Imagine um místico e você imaginará alguém provavelmente cheio de felicidade, alguém abençoado com pensamentos elevados e insights que o resto de nós não possui.

É diz-se que a simples presença de um místico traz paz e cura aos outros.

Essa é uma boa descrição de Swami, um homem de 27 anos do Sul da Índia. Ele é procurado por milhares de pessoas, todos os anos, que buscam alívio de doenças e males que os tratamentos médicos convencionais não curaram. O passado de Swami também lhe confere o ar de um místico. Ele saiu de casa na adolescência, visitando ashrams pela Índia, mergulhou na filosofia, lia extensivamente e dominou a arte da meditação.

Quando Swami atravessou a cidade de Oklahoma recentemente em uma parada em suas viagens pelo mundo, eu lhe perguntei se ele me deixaria usar algumas das mais recentes tecnologias da medicina moderna para investigar seu cérebro enquanto ele meditava. Minha meta: entender, medir e desmistificar o que acontece durante os fenômenos místicos. Swami, que acredita que a meditação tem base científica, prontamente concordou.

Os procedimentos pelos quais Swami passou foram administrados por alguns dos melhores e mais experientes médicos, neuropsicólogos e pesquisadores da cidade de Oklahoma: Drs. Fordyce, Ruwe e Higgins do Departamento de neuropsicologia do Jim Thorpe Rehabilitation Center, e Dr. Chacko do PET Center of Oklahoma. Estes doutores estavam utilizando a tecnologia que eles usam com seus pacientes no dia-a-dia. Quando eles examinam as imagens obtidas através dessa tecnologia, eles sabem o que é normal e o que não é.

Os resultados dos testes de Swami? Definitivamente não são normais!

Monitorando a Atividade Cerebral

Nosso primeiro exame do cérebro de Swami foi realizado com a ajuda de uma Tomografia de Emissão de Pósitrons (PET). Ao contrário das técnicas de diagnóstico tradicionais, que produzem imagens da estrutura ou anatomia do corpo, como as radiografias, os CT scans ou o MRI, o PET produz imagens do funcionamento do cérebro

através da atividade metabólica das células. Um correspondente da glicose é associado a um aparelho radioativo PET. O scanner PET então produz imagens das áreas do cérebro com metabolismo ativo, a qualquer momento.

No caso do Swami, pretendia-se que a droga identificasse áreas altamente ativas do cérebro em um estado alerta e consciente, nas fases iniciais de meditação e durante meditação profunda.

Os resultados dos testes do PET scan foram estarrecedores. Para começar, as atividades dos lóbulos frontais do cérebro do Swami estavam significativamente aumentadas, mesmo nas fases iniciais de meditação. O nível de atividade era muitas vezes mais alto do que seria visto no cérebro humano comum, sob qualquer condição. Os lóbulos frontais são associados às funções da inteligência, atenção, sabedoria e julgamento.

Quando, então, pedimos ao Swami que entrasse em um estado de meditação mais profundo, houve mais dois resultados notáveis.

Primeiro, o hemisfério dominante do cérebro do Swami estava, mais que 90 por cento, desligado. Era como se o cérebro do Swami tivesse feito as malas e ido embora de férias. Ele estava quieto e parado, completamente em paz... e o Swami tinha feito aquilo por sua própria vontade.

Um outro aspecto surpreendente da meditação profunda do Swami foi que a porção inferior de suas áreas medianas frontais se iluminou de forma muito significativa. Esta área corresponde mais ou menos a tão falada localização do "Terceiro Olho".

Quando perguntamos depois para o Swami o que ele estava fazendo, aquela área se iluminou, ele disse que ele estava abrindo o Terceiro Olho.

Associado ao conhecimento cósmico e interior, e sendo o que se julga um lugar de clareza e paz, o Terceiro Olho é considerado por muitos como a morada da alma. Nós estávamos vendo uma indicação de que a meditação profunda pode abrir uma área do cérebro responsável pela comunicação com o Divino, examinando profundamente os mistérios do Eu ou da criação? Eu acredito que PET scan revelou o que eu chamo de o "ponto D" do cérebro. Quer você considere que o 'D' em "ponto D" significa Deleite, Divino ou mesmo Dopamina (a substância química através da qual nosso corpo experimenta prazer), as indicações iniciais são de que a meditação pode estimulá-lo.

Medindo as Ondas Cerebrais

O segundo procedimento que usamos para examinar o cérebro do Swami é conhecido como Eletroencefalografia Quantitativa, ou QEEG. A QEEG mede os padrões elétricos no cérebro, padrões geralmente chamados de ondas cerebrais.

Existem quatro larguras de ondas cerebrais, cada uma com uma velocidade diferente, e cada uma associada a um estado diferente da mente. Por exemplo, as ondas cerebrais beta são pequenas e rápidas, e relacionadas ao estado de vigília, de mente alerta. As ondas cerebrais alfa são maiores e mais lentas, e são ligadas aos sentimentos de bem-estar. As ondas teta representam um estado de consciência próximo ao sono, uma fase na qual há uma sensação de tranquilidade e serenidade, sem pensamentos ativos.

No decorrer de um dia, a maioria das pessoas passará por todos os quatro tipos de ondas cerebrais. A passagem de uma para outra, entretanto, não é tão facilmente controlada. Do QEEG do Swami, entretanto, podemos observar que ele tem controle completo sobre suas ondas cerebrais. Quando em meditação profunda, o cérebro dele passou suavemente de um estado ao outro, como um pianista talentoso brincando com as

escalas. Não houve hesitação e nem retrocesso, apenas mudanças contínuas, fluidas, de um tipo de onda cerebral para outra. Como o QEEG representa as ondas cerebrais através de cores, era como se estivéssemos assistindo Swami flutuar de uma cor a outra em um arco-íris!

Conclusões

O cérebro é o órgão mais complexo do corpo, contendo mais de 100 bilhões de neurônios, cada um deles mantendo uma conversação química e elétrica com até 10.000 outros neurônios. Sua imensa capacidade de processar informações é assombrosa.

Notavelmente, essa complexidade apresenta pouca dificuldade para o Swami administrar sua atividade cerebral. A mente do Swami - seus pensamentos, emoções e intelecto - controla seu cérebro. Ele consegue, de uma maneira muito fluida, fácil, mudar sua função cerebral e alterar suas ondas cerebrais.

Mais do que apenas responder perguntas, a viagem que fizemos dentro da mente de um místico traz perguntas intrigantes para estudo.

Existem técnicas que possamos aprender e ensinar que trarão equilíbrio e paz à vida das pessoas?

Podemos provocar uma resposta curativa, ou podemos apressar a cura através de um treinamento específico? Podemos aprender técnicas que nos permitam controlar a dor ou alterar o curso de uma doença?

Podemos aprender a ativar o que eu chamo de "ponto D", nos colocando assim em conexão imediata com o deleite ou o Divino?

Os resultados de nossos estudos sobre o Swami são páginas novas em nosso crescente livro sobre as pesquisas cerebrais. Há contínuas evidências de que a mente humana pode decidir curar o corpo. Estamos agora vislumbrando a possibilidade das pessoas aprenderem e adquirirem essas capacidades de cura, algo que será um imenso benefício para humanidade. A possibilidade de alterar as taxas e a progressão de muitas doenças - doenças do coração, câncer, artrite, alcoolismo e muitas outras - está começando a parecer uma realidade.

Swami é uma ponte entre o mundo invisível, antigo do misticismo, e o mundo moderno, visível, da ciência e descoberta. Enquanto a pesquisa cerebral continua a passos largos, e à medida que trazemos os fenômenos do misticismo para dentro do reino da ciência para estudos mais profundos, estamos dando passos em um caminho de saúde e esperança.

"Cura espiritual" conforme registrada pela Ciência - observações espantosas...

Swamiji se encontrou com Dr. Collins, Pesquisador principal e praticante de Neurofeedback em St. Louis, no dia 14 de abril de 2005. O Dr. Collins pediu para medir e analisar a atividade do cérebro de Swamiji e de um paciente na ocasião, quando Swamiji estava curando o paciente. Swamiji prontamente concordou com o pedido dele. O paciente era David, que havia se ferido em um acidente de carro 10 anos atrás, e sofria dos nervos, desde então.

Houve quatro estados principais nos quais as leituras cerebrais de Swamiji e David, foram registradas e comparadas: (a) ambos apenas sentados normalmente, (b) Swamiji meditando, (c) Swamiji curando David e (d) Swamiji irradiando energia curativa, sem especificamente dirigi-la a David.

Quando Swamiji estava apenas sentado, e suas ondas cerebrais foram registradas, o Dr. Collins observou o seguinte:

1. O cérebro de Swamiji estava extraordinariamente quieto (especialmente o lado direito do cérebro dele). O metabolismo do cérebro era 1/20 das pessoas normais. Isto é significativamente menos do que o que é observado mesmo nas pessoas muito tranqüilas.

- Isto implica que há uma conservação enorme de energia.
- O oxigênio e outras substâncias químicas consumidas pelo cérebro para processar informação foram bem conservados.

2. A atividade estava em um mínimo; somente a energia necessária para manter as funções vitais estava sendo consumida.

3. As leituras da atividade cerebral e do metabolismo estavam em níveis tão baixos, que o Dr. Collins usou eletrodos mais sensíveis e até mesmo teve de ajustá-los algumas vezes para ter certeza de que estava obtendo as leituras. Apesar dos ajustes, as leituras continuaram mostrando níveis extraordinariamente baixos!

4. Os lados, esquerdo e direito, de seu cérebro estavam funcionando simultaneamente. A força das ondas alfa, que é geralmente alta em pessoas que estão sob estresse, era significativamente abaixo do normal.

O Dr. Collins não conseguia acreditar que Swamiji estava em seu estado normal com esses níveis de atividade no cérebro. Ele declarou: "Não existe um estado normal para você!" Swamiji respondeu que ele tinha razão, pois até mesmo durante o estado normal, Swamiji está na verdade em *Samadhi*.

Enquanto Swamiji estava meditando:

1. As ondas cerebrais de alta freqüência aumentaram. Isto só foi observado em pessoas que haviam meditado por 20 anos ou mais.

2. As ondas de baixa freqüência diminuíram em força. Isso é o contrário do que normalmente é observado em pessoas comuns, onde ondas de mais baixa freqüência ficam mais proeminentes durante a meditação.

A razão para esta leitura incomum é, como Swamiji mostrou, que quando as pessoas comuns meditam, elas se concentram, mas Swamiji simplesmente expande a consciência.

Durante a cura de David, o Dr Collins observou a partir dos resultados obtidos que:

1. As leituras do cérebro de Swamiji eram dramaticamente diferentes.

2. O lado direito do cérebro se tornou muito mais ativo. A diferença entre o lado direito e o lado esquerdo era enorme!

- O hemisfério direito produz pensamentos gerais e processamento rápido.
- Se algo leva diversos minutos para ser processado pelo hemisfério esquerdo, o hemisfério direito consegue processar em meio segundo (o direito é centenas de vezes mais rápido que o esquerdo),
- O hemisfério de direito do Swami era muito mais ativo comparado com o esquerdo.
- O hemisfério direito estava na zona infinita (sem conceito de tempo).

3. A força das ondas insinuava um altíssimo nível de atividade metabólica.

O Dr. Collins declarou "Se eu tivesse feito isto, eu estaria exausto e teria dormido assim que terminasse!" Mas é claro que o Swamiji estava se sentindo ótimo após a cura, e isso era inacreditável para o doutor.

Ao mesmo tempo, das leituras de cérebro de David:

1. Certas frequências altas, que nós normalmente não produzimos, estavam sendo produzidas pelo cérebro dele.

- Essas altas frequências são geralmente produzidas quando nós integramos informação, ou quando um insight acontece.
- Quando elas são produzidas, geralmente têm uma duração muito curta (aproximadamente um segundo) e passam despercebidas.

2. No cérebro de David, não só essas ondas estavam sendo produzidas, como se mantiveram durante todo o período de cura!

3. O Dr. Collins comentou: "O mundo não vai acreditar nisto! Isto é extremamente incomum... é como se o cérebro dele estivesse mudando, e centenas de milhares de neurônios estivessem sendo reorganizados!"

4. Os níveis contínuos de ondas de alta frequência também indicaram um metabolismo muito alto no cérebro.

- O Dr. Collins descreveu isto como equivalente a correr na maior velocidade possível durante 20 minutos.
- Baseado nisso, ele concluiu que David estaria exausto após a cura.
- Ao contrário, David não se sentiu cansado, e sim rejuvenescido, e quis caminhar!

Nesta fase, Swamiji criou a mesma energia curativa, mas em vez de dirigi-la a uma pessoa, ele simplesmente a irradiou. O Dr. Collins monitorou novamente a atividade cerebral de Swamiji e David, e observou que:

1. Ondas de alta frequência continuaram a ocorrer no cérebro de David (a reorganização dos neurônios continuava a ocorrer).

2. Ainda havia uma diferença significativa na força das ondas de alta frequência do cérebro de David.

3. Ambos os lados do cérebro de David se tornaram semelhantes ao hemisfério direito do cérebro de Swamiji.

4. A atividade de cérebro de Swamiji estava bastante semelhante aos níveis medidos durante a cura dirigida.

Swamiji explicou: "No estado normal, eu, a pessoa curada e a Energia Cósmica somos todos diferentes, mas durante a cura, os três são conectados". Esta pode ser a razão pela qual o cérebro de David se comportou igual ao cérebro de Swamiji.

Análise de variabilidade das Ondas cerebrais e da Frequência Cardíaca...

Em 29 de abril de 2005, O Dr. Juan Acosta-Urquidi e sua colega Ann Trechak do Sound Health Design, LLC, Wichita, KS, tiveram a oportunidade única de fazer um EEG (Eletroencefalograma) em Swamiji.

Os resultados mostraram Swamiji mudando seus padrões de onda cerebral à medida que transitava por diversos estados alterados de Consciência. Um outro aspecto da pesquisa

envolveu análise da Variabilidade da Frequência Cardíaca (HRV), que é uma ferramenta útil para explorar as transações enérgicas entre dois sujeitos.

(Vide Acosta-Urquidi, JACM, 2004, vol. 10(4); Acosta-Urquidi e Trechak, 15º ISSSEEM Confer.' 05; veja ainda www.heartmath.org).

A Variabilidade da Frequência Cardíaca (HRV) de Swamiji e de um voluntário foram registradas simultaneamente enquanto o voluntário recebia cura de Swamiji. As medidas de HRV obtidas antes (o controle da pesquisa) e durante a sessão de cura foram, então, comparadas. Mudanças de sinal de espectro foram registradas no sujeito receptor durante a cura por Swamiji, e também quando Swamiji estava irradiando energia curativa no ambiente, não especificamente dirigida ao voluntário.

Atividades da Nithyananda Foundation

Programas especializados de meditação são desenvolvidos e oferecidos continuamente no mundo todo para beneficiar milhões de pessoas nos níveis do corpo, da mente e espírito. Alguns dos programas de meditação atualmente em andamento estão descritos abaixo:

Ananda Spurana Program (ASP) / Life Bliss Program (LBP)

- Energize-se!

O ASP ou LBP é um programa de meditação dos chakras.

Ele apresenta os sete centros vitais de energia do nosso corpo, os *chakras*, cujo funcionamento tem influência direta sobre nosso bem-estar físico e mental. Explica a relação direta entre nossas emoções e esses centros de energia, e oferece técnicas simples de meditação para que lidemos eficazmente com nossas emoções, tenhamos maior clareza e um padrão mental positivo, melhores relações interpessoais, uma atitude renovada e inspirada em relação ao trabalho, e uma vida feliz.

Existe um programa similar, direcionado a estudantes, tratado como *student ASP* ou *student LBP*.

Nithyananda Spurana Program (NSP)

- A morte desmistificada!

A morte é o mistério dos mistérios. Nossas idéias e nosso medo da morte permeiam cada momento de nossas vidas, criando emoções conflitantes em nós. Simplesmente ignoramos a verdadeira arte de viver, por causa disso.

Este programa explica claramente o que ocorre no momento da morte. Esclarece a relação entre nossas emoções criadas, como desejo, medo, culpa, dor e prazer, e nossos sete corpos de energia. Explica como cada uma dessas emoções surge a partir de um desses sete corpos, e como elas influenciam a alma durante a sua partida, à medida que ela cruza cada um deles. Traz à tona todas as nossas emoções, conscientes e inconscientes, que se acumularam ao longo de vidas passadas, para que possamos nos livrar de sua influência. É como renascer, após um completo banho espiritual, equipado com a técnica para viver e partir com felicidade e assombrosa consciência.

Shakti Spurana Program (SSP)

- Purifique-se!

Este programa de meditação proporciona um insight de nossos três corpos de energia, que são os corpos físico, sutil e causal. Emoções reprimidas, desejos não realizados, inquietude, nervosismo, letargia e emoções similares associadas a esses três corpos de energia são comentadas. Ele oferece soluções e técnicas para acender a inteligência interior, libertando-nos dessas emoções.

Atma Spurana Program (ATSP)

- Conecte-se consigo mesmo

O Homem é parte integral da Existência. Quando percebe isso através de experiência, se ilumina. Este programa de meditação descreve as cinco camadas corpóreas chamadas *koshas*, que são obstáculos no caminho da percepção dessa verdade. Oferece técnicas que guiam sua consciência através dessas camadas para alcançar o Ser.

Bhakti Spurana Program (BSP)

- Enriqueça seu Ser emocional

Com o decorrer dos anos, a mente se sobrepôs ao Ser. A Humanidade se tornou vítima da futilidade do intelecto. O ser emocional sofre como resultado disso.

Bhakti, ou devoção, é a linguagem do Ser. É um amor supremo pela Existência, ou Deus. Liberta-nos de nossas emoções de base, trazendo serenidade à mente, e profunda realização. Supre nossas necessidades, e nos leva além delas. Muitos atingiram a iluminação através dos caminhos de bhakti. O Bhakti Spurana Program é um programa de quatro dias que revela o caminho da devoção ao homem moderno. Leva-nos do intelecto ao Ser, da adoração mundana à total intimidade – com o Divino.

Nithyanandam

- Intensivo de Iluminação

Este é um programa intensivo de meditação em 15 dias; uma oportunidade única de experimentar a tecnologia do Êxtase ou Nithyanandam. Todas as chaves para a "Experiência da Iluminação" são reveladas em totalidade. Esta é uma oportunidade de ir além da mente e do corpo, e vivenciar a pura Consciência.

Dhyana Spurana Program

- A mente é um mito; perceba isto, e liberte-se!

Sua mente nada mais é que a reunião de seus pensamentos. Por natureza, seus pensamentos são desconexos, independentes e ilógicos. Ao tentar conectar todos os pensamentos, você cria sofrimento para si mesmo. No momento em que você percebe que seus pensamentos são desconexos e independentes, você abandona sua mente e torna-se livre. No momento em que abandona sua mente, você está liberado.

O Dhyana Spurana Program é um programa de meditação que o auxilia a abandonar a mente e permanecer centrado em pura Consciência.

Arogya Spurana Program e Terapia de Meditação

- Seja saudável!

Aarogya ou Boa Saúde não é apenas uma ausência de doença, é um positivo bem-estar.

O Arogya Spurana Program é um programa intensivo de meditação, que trata da ciência integrada do corpo, mente e espírito. É uma oportunidade de entender que nosso corpo não é apenas um biomecanismo, mas algo que está enraizado em profunda Inteligência e Consciência.

A terapia de meditação do Arogya Spurana é um programa de saúde e cura, que nos guia através da meditação e da cura, além de criar um novo padrão mental, em sintonia com um positivo bem estar.

Iniciação à Cura Espiritual Nithya

- torne-se um Healer

A iniciação à Cura Espiritual Nithya é um processo científico, através do qual você é iniciado no chakra Ananda Ghanda, para tornar-se um canal por onde a Energia Divina flui para curar outras pessoas. Ele trabalha com o princípio de que Energia é Inteligência.

E não somente estimula a cura no paciente, como também auxilia o crescimento espiritual de quem aplica. É cura por fora, e meditação por dentro.

Ananda Yogam

- Expanda-se, e exploda!

O Ananda Yogam é um programa residencial gratuito de um ano, para jovens dos 18 aos 30 anos de idade. Com raízes no sistema oriental de Misticismo e aprendizado Védico, este programa destina-se a equipar os jovens com:

- Habilidades vocacionais;
- Fórmulas para o Sucesso e profundas Verdades de vida;
- Cura, meditação e Yoga para um bem estar generalizado;
- Capacidade de realizar seu potencial por completo;
- Inteligência criativa e espontaneidade.

Este programa cria um padrão mental claro e saudável em todos os indivíduos. Desperta a intocada e infinita capacidade interior, para brilhar no mundo exterior, permanecendo centrado interiormente. Instila a essência dos antigos princípios Védicos e o moderno sistema de Lógica. Cria indivíduos capacitados a serem espiritual e economicamente estáveis.

Acima de tudo, é uma oportunidade única de viver sob a supervisão de um Mestre iluminado. A Fundação convida a juventude a se tornar parte desta experiência transformadora.

Ananda Galleria (A Divina Loja)

A Ananda Galleria oferece uma enorme gama de livros em Inglês, Tamil, Kannada, Gujarati, Telugu, Hindi, Português, Francês, e outros idiomas, compilados a partir dos discursos de Swamiji pelo mundo. Estão ainda disponíveis os discursos de Swamiji em Inglês e Tamil, na forma de cassetes, CDs, e Vídeo CDs. Além disso, estão disponíveis diversos outros artigos como fotografias de Swamiji, xales, *malas*, fotografia dos olhos de Swamiji, camisetas e muitos outros.

Sugestões de leitura adicional...

Bliss is the Path and Goal

Este livro é uma compilação dos discursos de Nithyananda, cobrindo uma gama de assuntos, de Como a Mente Funciona a Como Abusamos de Nossos Corpos, do tópico da Rendição a como lidar com a dualidade da vida material e espiritual. Ele responde a diversas perguntas, oferecendo uma compreensão atualizada, despertando nossa inteligência interior, e nos sintonizando com respostas interiores. Este é um livro que nos guia através do funcionamento da mente, do corpo e do Ser, de forma que possamos viver nossa vida em êxtase.

Beyond Life and Death

A meditação é a única forma de unir, de comungar entre o nascimento e a morte. Ela ensina a arte de viver e partir. Do contrário, ficamos presos a mais um ciclo de nascimento e morte. Nessas páginas, através de seus discursos, Nithyananda desmistifica a morte e explica a necessidade de entendê-la. Ele diz claramente que, a menos que entendamos a morte, não seremos capazes de viver a vida de maneira rica.

Glimpses of My Master

Um Mestre Iluminado vivo ocorre em nossas vidas muito raramente. Experiências com um Mestre assim por si só, são iluminadoras. Nesta apresentação, um discípulo de Nithyanada faz um relato da extraordinária vida do Mestre. Os fatos são científicos, históricos e cronológicos. A verdade, por outro lado, vai muito além dos fatos, no reino da eternidade. Este relato biográfico introdutório da vida de um Mestre iluminado é um relato fiel de uma encarnação no planeta Terra.

From Ignorance to Enlightenment

Neste livro, Nithyananda nos leva através dos Sutras da Yoga de Patanjali. Sutras, por definição, são linhas que significam muito, dizendo muito pouco. Existem diversas camadas de significado em cada Sutra. Nithyananda comenta estas Verdades eternas, oferecendo uma compreensão atualizada ao homem moderno. Ele responde perguntas que muitos buscadores espirituais têm acerca dos aforismos de Patanjali.

Nithyopanishad

Upanishad significa "sentado aos pés do Mestre". Nithyopanishad é uma compilação dos discursos de um Mestre iluminado vivo a respeito da relação Mestre-discípulo. Em um ambiente digno dos Deuses, nas montanhas dos Himalaias, no colo do sagrado rio Ganges, o Mestre expõe Verdades eternas na clássica tradição dos Upanishads. Perguntas se transformam em dúvidas, dúvidas se dissolvem em consciência, à medida que o Mestre irradia sua energia para o grupo. Qualquer um que tenha se feito a pergunta "*Por que preciso de um Guru?*" encontrará suas respostas aqui.

Para maiores detalhes, e para comprar qualquer dos itens acima, por favor, visite www.nithyananda.org

Principais Academias de Meditação Nithyananda (NMA)

EUA:

928 Huntington Dr,
Duarte,
Los Angeles
CA 91010
E.U.A.
Ph.: 1-626-205 3286
E-mail: LAashram@nithyananda.org

Índia:

Dhyanapeetam,
Nithyanandapuri, Kallugopahalli,
Mysore Road, Bidadi,
Bangalore 562109, Karnataka, Índia,
Ph.: 91 80 56691844 / 72088207
Fax: 91 80 7288207
E-mail: mail@nithyananda.org

Dhyanapeetam
Sri Ananda Rajarajeshwari Temple,
Nithyananda Giri
Pashambanda Sathamrai Village,
Shamshabad Mandal,
Rangareddy District
Andhra Pradesh 501 218, Índia,
Ph.: +91 93470 65288

Salem
36/1, Kamakshi amman Street,
Peramanur,
Salem - 636007, Índia
Ph.: 0427 - 3098133