

**Clara M. Codd**

**A TÉCNICA DA VIDA  
ESPIRITUAL**

*The Technique of the Spiritual Life*

1958

**BIBLIOTECA UPASIKA**

[www.upasika.com](http://www.upasika.com)

## **Índice**

### **Capítulo I**

**Introdução, página 3.**

### **Capítulo II**

**A Compreensão de Nós Mesmos: A Personalidade e o Ego, página 5.**

### **Capítulo III**

**A Preparação Para o Caminho: A Vontade, página 10.**

### **Capítulo IV**

**A Preparação Para o Caminho: O Corpo, página 14.**

### **Capítulo V**

**A Preparação Para o Caminho: As Emoções, página 18.**

### **Capítulo VI**

**A Preparação Para o Caminho: A Mente, página 22.**

### **Capítulo VII**

**A Preparação Para o Caminho: Pecados e Virtudes, página 27.**

### **Capítulo VIII**

**O Caminho, página 28.**

### **Capítulo IX**

**O Método: Meditação, página 44.**

### **Capítulo X**

**A Clássica Meditação do Senhor Buda, página 55.**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUÇÃO**

É patente que o mundo se encontra agora no limiar de uma Era inteiramente nova.

A vida se processa em ciclos, nunca numa linha reta invariável. Este grande princípio é sempre válido. Não há uma tarde que não leve a outra manhã, nem inverno que não preceda outra primavera. O “dia” de um homem, segue exatamente a mesma série. O primeiro arco da vida do homem é de avanço, crescimento, progresso; o segundo é de volta, de lenta decadência das forças vitais, do princípio da paz noturna.

Isto é verdade não somente para um dia, um ano, um ciclo vital, mas também para a vida coletiva de cada nação, civilização, planeta, sistema solar e, até mesmo, para o próximo universo ilimitado. Esta é a lei cíclica universal, movimento eterno, ritmo das marés altas e baixas de toda a Natureza. É assim que uma nação chega à extinção e deixa de existir, mas as almas que nela vivem renascem numa nova raça. Podemos ver os traços dos romanos, colonizadores obedientes às leis, nos ingleses modernos, e o meticolosos artistas gregos nos franceses de hoje. As civilizações, que as nações criam e corporificam, têm seu grande dia e depois passam, e de suas cinzas surge um novo e mais elevado conceito de vida. A consciência coletiva da humanidade atravessa muitos desses ciclos, e nisso, embora as formas possam ser destruídas, a vida imortal persiste e logo se expressa em novas formas.

Muda a antiga ordem, dando lugar a uma nova, E Deus Se realiza de muitas maneiras, Não deixando que um velho hábito venha a corromper o mundo.

Um ciclo como esse, de aproximadamente 2.000 anos, está se encerrando agora. A humanidade encontra-se “um dia de marcha mais próxima de casa”. Os sinais de encerramento de um ciclo são desordens generalizadas, caos, mudanças, cataclismos. Daí lentamente emerge o esboço do novo domínio de uma nação por outra são fatos do passado. A união de todo mundo pelo sem-fio, pelo rádio, televisão, aviação, etc., pressagiam um sonho do poeta Tennyson: “O parlamento do homem, a Federação do mundo”. A Nova Era que agora desponta verá o crescimento do princípio da cooperação entre todas as nações e todas as classes e, assim, o fim da guerra, bem como da pobreza, para o resto da vida neste planeta.

Essas mudanças são acarretadas pelo crescimento da consciência do homem; e isto se projeta no mundo do pensamento religioso com mais intensidade mesmo que no mundo do relacionamento social este seja uma consequência daquele.

O homem está passando da idéia do Deus Transcendental para a do Deus Imanente: Deus Imanente, acima de tudo, no mais profundo do coração do homem. Daí o rápido e extraordinário crescimento do interesse das pessoas no Misticismo, no Ocultismo, na Ioga e na vida dos grandes Santos e Sábios. Há oitenta anos atrás um adepto fez notar que uma onda de misticismo está varrendo a Europa. Agora ela está inundando o mundo inteiro e

milhares de pessoas, voltando-se para dentro de si, tateiam em busca de Deus, procuram encontrá-Lo, buscam no seu interior o Reino dos Céus e a felicidade duradoura.

Esta é a verdadeira religião; como Dean Inge disse, o misticismo - o conhecimento direto de Deus - é a religião real, e sem seus grandes santos, conhecedores e amantes do Real, nenhum sistema religioso exotérico poderia durar. Mais e mais almas estão procurando seu interior, tentando encontrar a realização divina. Isto leva-nos a outro grande princípio da Natureza: tudo vem-a-ser. Dentro da bolota<sup>1</sup> está o futuro gigante da floresta; dentro da semente a adorável flor; e dentro da alma do homem, o futuro Deus, o Homem Perfeito. Está no destino do homem que um dia ele aprenda a mergulhar na misteriosa profundidade de seu glorioso ser, pois somente aí se encontra a verdadeira sabedoria e o verdadeiro poder de ajudar.

Essa necessidade humana está sendo preenchida hoje por numerosas escolas de pensamento oculto e místico, alguma sinceras e verdadeiras e outras menos sábias e não devidamente informadas. Escrevo este livro com o propósito de fazer a pequena parte que me cabe na ajuda a essa maré de ascensão, formada por aqueles que procuram a Realidade, onde quer que possam estar, sejam eles ou não parte de alguma religião ou corpo místico. A Realidade é o fato puro e simples em toda parte, sem nome, sem rótulo, sem partido.

Quando a Ela nos dirigimos revestimo-la com roupas do pensamento, no qual fomos educados, ou estamos imersos. Mas a Realidade é Una, Simples e Bela. É o topo resplandecente da grande Montanha de Deus, e o homem minúsculo começa a ascendê-la, partindo de qualquer ponto em sua base e escolhe o caminho que melhor lhe parece. Mas, chega ao Cume resplandecente, vê que todas as estradas se juntaram, e apenas resta aquilo que o nobre Plotino chamou “o vôo do um para o Uno”.

---

<sup>1</sup> Bolota (“arcon” no original) é o pequeno fruto do carvalho (N. T.).

---

## **CAPITULO II**

### **A COMPREENSÃO DE NÓS MESMOS: A PERSONALIDADE E O EGO**

Para compreender a técnica desta grande jornada devemos compreender a nós mesmos e a constituição de onzas almas, bem como tentar ter um vislumbre da Pessoa que realmente somos. Podemos olhar num espelho e ver um corpo, sadio ou doente, belo ou não, e dizer: “Sou isto”. Entretanto, o pensamento de um momento nos mostrará que não pode ser assim, pois quando a morte chegar, este corpo se esfacelará e desaparecerá, mas temos a firme convicção de que nós não desapareceremos!. É uma verdadeira intuição. O homem não é somente este corpo que pode ser visto com os olhos físicos. Há para ele bem mais que isso.

Com esse corpo ele se movimenta e age São porém, bem mais importantes para ele seus pensamentos e sentimentos subjetivos. Serão eles originários do cérebro e das células nervosas do corpo?. Se assim fosse eles deixariam de existir após a morte.

É fato demonstrável, mesmo para a razão e para os sentidos humanos, nestes admiráveis dias, que um homem vive em diversos mundos de consciência ao mesmo tempo, e esses se manifestam através de estados de matéria mais rudes ou mais refinados ou de forças vibratórias. Cumpre lembrar que não há forma de consciência que não se expresse através de alguma forma de matéria. Há muitos planos ou condições de consciência e matéria, interpenetrando o mundo físico. Em uma das quais o pensamento e a atividade mental são os fatores determinantes, e em outro se expressam a sensação e a emoção. Juntos eles constituem o mundo psíquico ou o mundo da “alma”, pois a palavra grega que é traduzida como “alma” é “Psyche”, de onde tiramos os termos psíquico e psicologia. Das tentativas modernas de explorar o mundo da alma, uma delas é a do ponto de vista da matéria ou forma, outra, a do ponto de vista de seu poder de consciência. H. G. Wells uma vez escreveu que o grande avanço científico do futuro será feito no reino da psicologia, enquanto Sir Oliver Lodge afirma que a futura tarefa da ciência seria explorar e mapear o mundo da alma, começando pela telepatia, fato atualmente bem comprovado.

Para a compreensão completa desta questão cumpre que sejam estruturados os numerosos livros escritos por ocultistas. Talvez bastasse para nossa finalidade presente pensar em nós mesmo como um ser tríplice - corpo, alma e Espírito.

O corpo é o instrumento da ação e da experiência. A través dos acontecimentos da vida que nos atingem com tanta rapidez, formamos hábitos mentais, conceitos e idéias e, mais ou menos baseados nisto, agimos. O corpo é um instrumento valioso para o progresso de nossa alma, mas não é realmente nós, é nosso para nosso uso. Pelos seus nervos sensoriais ganhamos impressões que modelamos em conceitos. Pelos seus nervos motores atuamos em nosso ambiente.

O que é então a alma que usa este corpo, por “osmose” se assim podemos dizer, pois pensamento e sentimento têm origen no interior, nos mundos mais sutis do ser onde eles são forças vivas, vibrantes e criativas da Natureza, imediatamente provocando vibrações sincrônicas (embora de voltagem mais baixa) nas células do cérebro e dos nervos do corpo, transferindo assim essas forças para a consciencia física.

E o que é Espírito?. Algumas pessoas confundem os dois termos, alma e Espírito, e julgam que eles são permutáveis, mas no original grego são palavras bem diferentes. Espírito é a palavra grega “pneuma”, que praticamente tem o mesmo significado que a latina “spiritus”, que quer dizer alento vital. A Vida Eterna insuflou no homem psíquico e físico o Alento de Vida e ele se tornou uma alma viva e imortal. Esse terceiro fator em nós é a parte eterna, imortal, que dura para sempre. “Não será eliminado quando o corpo for destruído”.

O espírito em nós é a Palavra de Deus feia em carne, aquela que a Inteligência Criadora pronunciou para expressar Seu Pensamento e enquanto o “céu” e a “terra” de nosso interior e exterior, psíquico e físico, passam e são repetidamente recriadas, a Palavra em nós nunca passará, nunca deixará de existir.

Este é nosso “Eu Superior”, se, como é natural, pensarmos nele como acima de nós. O pensar, o sentir e o agir do nosso eu, com seus planos de ser e expressão, não são senão instrumentos do Eu Superior, que acumula experiência e progresso por meio deles. Esse plano mais elevado do ser está onde todos somos “Filhos de Deus” porque não há filho do homem, por abandonado e degradado que esteja, que não tenha, mergulhado em seu interior, esta fagulha de Beleza e Eternidade. É uma herança que ele não pode ignorar.

Como visualizaremos este Eu superior em nós, pois não podemos vê-lo, tocá-lo, examiná-lo com nossos sentidos físicos?. É aí que entra a poesia das escrituras religiosas. Pela imagem, glifo, analogia, símbolo, as escrituras indicam o indescritível, o incomensurável. O primeiro capítulo do “Gênese” afirma que Deus fez o homem a Sua própria imagem. Isto significa nosso corpo físico?. Em certo sentido, para o ocultista sim; pois ele sabe que o corpo do homem é uma verdadeira coletânea de simbologias, indicando os Poderes Cósmicos com os quais todas as suas partes estão em comunhão. Mas para o homem comum isto pode mais facilmente ser expresso em termos de consciência, e então descobriremos o verdadeiro significado da Deidade Tríplice de mais de uma grande religião. O pensamento aspira a Sabedoria; o único sentimento criativo, durável é o Amor; os resultados da ação são experiência, dotando-nos com o Poder. O Espírito no homem, como a fonte que lhe deu origem, é a Sabedoria, o Amor e o Poder perfeitos.

Mas em milhões de pessoas ele está profundamente sepultado. Dificilmente seu encanto pode ser notado. Mas está aí. O Espírito no homem crescem como crescem as flores, de uma semente ou possibilidade. No princípio, sua semente deve “cair”, morrer, perder-se na lama escura. Mas o crescimento se processa nas trevas. Ela somente é visível quando se ergue acima do solo; e, mesmo então para nós, “não aparecerá ainda como será”. Contudo, nutrida pelas chuvas que vem do céu ou pela chuva que vem das lágrimas, dos desgostos e das perdas, fortificada pelos ventos, desenvolvida pela luz solar da alegria e da justiça, a planta divina cresce para o alto, até que por último a flor, para quem tudo isso foi preparado, aparece e enche o ar com sua beleza e fragrância.

Assim cresce o Espírito no homem. Por muitas vidas ele germina no ventre da Natureza. Mas um dia ele começa a influenciar a “natureza humana”, nos momentos mais

elevados, nos momentos de inspiração, no amor sem egoísmo, no sacrifício, nos êxtases de respostas à Beleza e à Verdade. O caminho é divisado e, e, uma vida, a alma resolve segui-lo até que, após muitas existências, chega o Dia em que floresce, em toda sua plenitude, a glória da Divindade Interior que enche o ambiente da alma com seu aroma inefável de bem-aventurança e paz.

Dizem as escrituras hindus que a alma do homem é como a sagrada flor do lótus. Suas raízes está mergulhadas profundamente no lodo do rio, mas atravessando a água, cresce até abrir na superfície, à luz do sol, sua adorável floração. Eis o Real, o Eterno em nós, “o homem para quem a hora nunca soará”, a verdadeira Fonte, mesmo nas trevas da terra, de tudo quanto é belo, encantador e verdadeiro.

No âmago de nosso coração, todos nós “amamos a Deus”, no que todos ansiamos por beleza e verdade e pela alegria que nos vem de sua realização. Pensamos que isso pode ser encontrado no exterior, que nos pode ser dado ou ensinado por alguma autoridade. De fato, está no âmago de todos nós, para sempre aguardando, com a paciência que tem a eternidade, que o procuraremos e o encontraremos. Cristo chamou-o a “pérola de grande preço”, o Reino dos Céus que está no interior, e Ele disse que, se um homem soubesse onde ele está oculto, venderia tudo quanto possuísse para comprar esse local ou campo e faria as escavações necessárias à sua procura. Verdadeiramente não será encontrado, exceto ao preço de “tudo” que nós, como personalidade, temos aqui.

O “campo” é a nossa natureza humana, Mãe-Natureza, o grande mar do número da matéria, chamado no Oriente “Mulaprakriti”, Mãe-Matéria, em cuja entranha sombria, o “Filho de Deus”, nosso Divino Eu, está em gestação e um dia nascerá par a plena autoconsciência. Disse o Senhor a Nicodemus: “Quem não nascer da água e do Espírito, não pode entrar no Reino de Deus... Não te admires eu te dizer: Importa nascer de novo”. (João 3.3-9). “Nascer de novo” - na consciência espiritual, é o “nascido duas vezes” do Oriente; “nascido da água” é o símbolo da matéria, sempre a escorrer para baixo; e “do Espírito” - cujo símbolo é o fogo, sempre galgando alturas, e nunca diminuído, por mais que acenda outro fogo. Assim a natureza espiritual em nós nasce de mãe humana e de um Divino Pai oculto. Podemos nos aproximar cada vez mais Dele mas nunca tocar sua grandeza infinita.

Outros símiles foram usados pelo Senhor Cristo. Ele falou sobre “Anjos” nos homens “que nos céus vêem incessantemente a face de meu Pai Celeste”. (Mateus 18. 10). E firmemente Ele proclamou a Divindade do homem, como também o fizeram todos os grandes Instrutores. “Sois deuses”, disse Ele em certa ocasião, citando o Rei Davi, que cantou: “Sois deuses, sois todos filhos do Altíssimo.” (Salmo 82. 6).

A verdade dessa Divindade interior foi magnificamente ensinada por São Paulo. Na verdade as Epístolas Paulinas são em sua maior parte tratadas sobre esse tema. “Não sabeis que sois o santuário de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós?” (I Coríntios 3.16). São Pedro fala sobre “o homem interior do coração, unido ao incorruptível...” (I Pedro, 3. 4). São Paulo denomina isto “Cristo em vós, a esperança de glória”, e exorta seu povo: “Meus filhos, por quem de novo sofro as dores do parto, até ser Cristo formado em vós”. (Gálatas, 4. 19).

Podemos usar outro símile e pintar esta Divindade Pura dentro de nós como uma Chama Viva de Deus e o nosso eu tríplice de pensamento, emoção e corpo como um globo que o envolve. O que então podemos fazer é apenas ir lentamente - isto pode tomar mais de

uma vida - purificando e tornando limpo o globo, e procurar a Chama de modo que ela possa resplandecer cada vez mais para a bem-aventurança e conforto de todos os homens.

O Espírito no homem é o filho pródigo da grande alegoria. Por muitas e muitas vidas ele mergulha mais e mais no lodo, mas uma coisa ele nunca perde, pois é seu próprio ser: a fome da Verdade, do Amor e da Alegria; de fato sua fome de deus. Este é o verdadeiro sentido religioso, o “instinto do lar” do Espírito humano. “Porque”, diz Santo Agostinho, “fomos criados para Vós, e nossos corações estão inquietos até que em Vós encontrem seu descanso”. Como a água sempre procurando seu próprio nível, o Deus-espírito procura sua união com o Deus-espírito do universo. “O homem-espírito explica o Deus-espírito, como uma gota de água prova uma fonte da qual é proveniente.” (Isis sem Véu, p. XII).

Esta é a nossa parte mais profunda, mais “original”. Aquilo que é chamado “pecado original” é somente o que no Oriente se chama “A - vidya”, o não conhecimento, a ignorância, o ser sem a verdadeira sabedoria. Mas esta é uma lei da Natureza. Pode a semente mostrar a beleza que contém, e a criança, a sabedoria de seu pai?.

Como sabemos que chegamos ao ponto em que a procura da nossa Divindade pode começar?. O próprio pensamento é o começo, porque nunca encontraremos aquilo em que não acreditamos. Assim o primeiro passo é a “fé”, que foi definida como “o conhecimento não aprendido da alma”. Quando muito pronunciado, é denominado uma “vocalização”, que significa uma voz chamando, a voz do nosso eterno Eu. H. P. B. disse que, no mundo de hoje, são numerosas as pessoas capazes de encontrar e trilhar o caminho interior, mas sua consciência cerebral ainda não compreendeu isto.

Uma vez o Mestre K. H.<sup>2</sup> escreveu ao Dr. Sinnett. “Aquilo a que o homem interno desejou se ligar, o homem externo, o homem carnal, não ratificou. Tendo ouvidos, o homem externo não ouviu. O Senhor Budha falou de maneira semelhante a Seus Monges. Disse-lhes que há no mundo centena de jovens que, de bom grado, trilhariam a estrada mais elevada, bastando-lhes que alguém a indicasse”.

Nestes dias admiráveis isto é cada vez mais verdadeiro, pois é cada vez maior o número de eleitos, daqueles que verdadeiramente procuram. Este livrinho é escrito com a esperança de abrir os olhos de algumas pessoas que procurem e encontrem o caminho da pura felicidade e do poder de ajudar.

Vontade Espiritual (Desenho) A personalidade e o Ego (pag. 10).

**A PERSONALIDADE** (nosso lado humano).

Corpo - para experiência e serviço. Coração - para resposta à Beleza e ao Amor e para a irradiação de Beleza e Amor. Mente - para observar e compreender.

Esta personalidade tríplice é o vaso de cristal que deve ser limpo e purificado, pois em seu interior queima a Chama Divina, a Fonte de todo encanto e bondade. **O EGO OU ALMA** (nosso lado divino).

Vontade Espiritual - o propósito da Vida Amor Eterno - brilhando como o Sol sobre todas as coisas. Inteligência Eterna - levando à Sabedoria e ao Conhecimento Espiritual.

**ANTAHKARANA** (a ponte entre os dois).

---

<sup>2</sup> Um dos autores das Cartas dos Mestres a A. P. Sinnett (The Mahatma Letters to A. P. Sinnett).

A Mente e o coração purificados do egoísmo e aspirando a ir firmemente em direção à sua contraparte divina.

## **CAPITULO III**

### **A PREPARAÇÃO PARA O CAMINHO: A VONTADE**

#### **A Importância da Vontade**

A vontade é o fator de suprema importância em todo trabalho oculto de crescimento espiritual. O poder criador mágico de “Kriyashakti” é a força de “concentração do pensamento e da vontade”. Força de vontade não somente significa a habilidade de escolher, mas também a de permanecer no caminho escolhido, de perseverar.

Este poder é freqüentemente um dos pontos mais fracos na constituição do homem moderno. Toda a tendência de nossa vida moderna suave e confortável é o solapamento da vontade e da capacidade de resistência. A inteligência para ver o melhor caminho e a vontade firme de continuar trilhando-o são necessidades absolutas para o sucesso em qualquer empreendimento, material ou espiritual.

A posse do poder da vontade não é um dom do alto. Se alguém o possui é por tê-lo desenvolvido por si mesmo, em vidas passadas. A grande maioria dos homens é mais ou menos deficiente neste particular. Mas ele pode ser desenvolvido.

Só há um modo de fazer isto - pela aquisição da faculdade, da aptidão, de dizer “não” a nós mesmos, de enfrentar o desapontamento, a perda, o fracasso sem que isto abale nossas intenções finais. Se você que lê estas palavras é jovem, comece cedo. Vontade é uma forma superior de desejo. É um desejo elevado, um desejo impessoal, considerado correto, necessário, altruístico, oposto à auto-satisfação, ao prazer momentâneo, à auto-indulgência inferior. O homem auto-indulgente nunca pode vir ao ser o santo, o iluminado, aquele que irradia Deus.

A força de vontade é desenvolvida pelo “passar sem alguma coisa”, dizendo “não” ao pequeno eu em todas as ocasiões possíveis, até que ele cesse de pedir, reclamar, discutir, e obedeça aos ditames do Eu Superior, sem mais questionamentos. Alguns de meus leitores encontrarão em esplêndido artigo do Dr. Cronin no Reader's Digest, de fevereiro de 1956, intitulado “A menos que você negue a si mesmo”. Dr. Cronin fala sobre um famoso médico, Nikola Tesla, que começou, quando menino, a aprender e a praticar o seguinte: “Se eu tinha alguma coisa de que eu particularmente gostasse, um doce, bolo ou chocolate, renunciava a ele, embora sofresse, assim fazendo. Se houvesse uma tarefa ou exercício que me desagradasse, eu o fazia, não importando a tendência contrária. Com o passar dos anos cessou o conflito. Meu desejo e minha vontade unificaram-se”.

Eis o verdadeiro ascetismo, tão desprezado nos dias atuais, que dá um poder soberano ao homem. Os Santos conheceram bem isto, e assim encontramos Santa Theresa de Lisieux fechando o livro que estava lendo, mesmo na parte mais interessante, no meio de uma frase, no momento em que soava o sino do convento; e contendo sua curiosidade e

interesse naturais em uma carta até o dia seguinte. Os santos cristãos contradiziam e desprezavam o corpo de tal maneira que muitas vezes o tornavam inútil. O Caminho do Meio do Senhor Budha nem tratava mal nem era indulgente com o corpo e com as paixões e desejos que o movem.

O pequeno eu de nossa mente, emoções e corpo comuns aprende a obedecer à vontade do Eu Divino interior e terá muito que sofrer até que fique habituado e em paz. Esta batalha é o primeiro passo, e, como diz o provérbio francês: “o primeiro passo é o que conta”.

Um dos aspectos de uma vontade fraca é o hábito da indecisão. Ninguém com esta peculiaridade pode ser feliz por muito tempo. Só há um meio de curá-la. Tome uma decisão, mesmo que seja errada (você saberá pelos resultados), permaneça nela ainda que sua mente e emoções resmunguem, apresentem razões contra e o torturem. Eu conheço sua tortura, pois tenho essa peculiaridade. Tão logo seja tomada uma decisão o eu inferior começa a pensar que a outra era a certa!. Não dê ouvidos.

Além disso, a pessoa indecisa está sempre procurando conselho que, na maior parte das vezes, não segue. Uma grande coisa o candidato a ocultista deve aprender, que é tomar suas próprias decisões, especialmente encontrar e seguir sua própria Divindade. Ninguém sabe isto melhor que nós. Não devermos nunca permitir que os outros nos influenciem, por plausíveis que possam ser seus argumentos.

Sim, isto importará em dor e sofrimento. Mas um atleta recusa o desconforto do treinamento para uma grande corrida?. Um homem ambicioso atinge um sucesso notável sem desistir voluntariamente de seu conforto, de seu bem-estar, mesmo o bem-estar necessário e passar longos anos em incesante esforço?. Porque seria diferente como maior empreendimento do universo?.

Há algo que devemos lembrar sempre: nosso “eu inferior”, o instrumento do Eu real, consiste do corpo mental ou mente, do corpo emocional de sentimentos, desejos e paixões, e do corpo físico que, muito freqüentemente, é vítima e não causador dos caminhos errados do pensamento e da vida, pois não é geralmente o corpo o real tentador do homem, mas as imagens-pensamento evocadas pelas paixões; estes três corpos, são, todos eles, criaturas de hábitos. Se perseverarmos, eles se tornarão tão adaptados aos bons hábitos, como são agora acostumados aos maus hábitos. Assim, como diz o “Bhagavad-Gita”, aquilo “que no princípio é como veneno, mas que acaba como néctar”, vem ao homem que pode perseverar com bravura.

Não devemos forçar a personalidade usando a personalidade; é pelo pensamento do Imortal Governante Interior, pelo crescente vislumbre e amor do Belo, do Amável, do Verdadeiro, que podemos nos tornar cada vez mais o canal dessa Beleza.

Duas coisas cumpre-nos adquirir e reter desde o princípio: escolha correta e força para nunca ficar desencorajado.

## **A Escolha Certa**

Perguntaremos a nós mesmos: Nós aspiramos ao crescimento espiritual, mas qual é a razão de eu desejar tal coisa?. Sejamos absolutamente honestos conosco, desenvolvamos

a habilidade de ver-nos, se possível, sem aprovação ou reprovação, mas somente em busca da compreensão.

Desejamos a felicidade e segurança espiritual para nós próprios?. Desejamos ser ou tornar-nos algo de belo, louvável, especial?. Gostaríamos que os outros homens nos olhassem de tal modo que, de nossa posição elevada, nos curvássemos para ajudá-los?. De fato, com o correr do tempo, faríamos de “Deus”, a Eterna Beleza, um apanágio, um adorno, uma propriedade pessoal nossa?.

Tudo isso é muito natural e Dra. Besant disse-nos em certa ocasião, que podemos legitimamente usar a ambição pessoal para, no princípio, sobrepujar nossos defeitos, mas devemos acabar abandonando isto completamente. Diz a Luz no Caminho: “Faça uma pausa e considere um pouco. É o caminho que você deseja ou tem em sua visão uma tênue perspectiva de grandes alturas a serem galgadas por você, ou um belo futuro que você vai conquistar?. Esteja prevenido. O caminho tem que ser procurado pelo que ele vale e não em consideração aos seus pés que vão trilhá-lo”. Somente o puro amor de Deus, o Belo e Verdadeiro, e o amor dos homens e de toda a vida, pode conduzir-nos a Deus - quando o amor de nós mesmos, ainda que elevado e admissível, esteja perdido. Que possamos nos tornar canais puros e abnegados do Amor Divino, da Sabedoria Divina, do Poder Divino, a fim de prestar ajuda!.

Esta é a única voz que pode ser ouvida nos Céus. Como é difícil!. Será que podemos fazer isto?. Sim, gradualmente; pela prece, pela aspiração, pela compreensão, pela prática.

### **Desânimo**

Nunca, nunca devemos ficar deprimidos. No começo não compreendemos como é grande o objetivo, como é longo o caminho, como é escuro no princípio. “Lentamente a estrada serpenteia para cima através dos anos. Na alegria ou na tristeza, na saúde ou na doença, na prosperidade ou no revés, o esforço deve continuar. Ao cair a pessoa ergue-se e gradualmente adquire coragem, fé, a vontade de ter sucesso e a capacidade de amar... Inicialmente isso nos acarretará esforço, sacrifício e sofrimento, como qualquer disciplina destinada ao treinamento da mente, dos órgãos ou dos músculos. Mais tarde nos trará algo de inestimável valor, uma alegria peculiar e indefinível, que se deve sentir para compreender. Somente naqueles que lhe serviram fielmente toda a vida o espírito continua a elevar-se até o fim”. (Alexis Carrel).

Santa Teresa de Lisieux tomou, por ocasião de sua primeira comunhão, uma resolução, que respeitou por toda a sua vida: “Nunca me permitirei desanimar”. O desespero é outro lado do egoísmo, nosso inimigo no Caminho. “Que ele erga o eu pelo Eu, e não permita que o eu seja deprimido. Na verdade o Eu é o amigo do eu, e também seu inimigo”. (O Bhagavad Gita).

O motivo certo e a cura da depressão são resumidos por um Instrutor, com estas palavras: “Você deve viver para os outros e com eles, não para você ou com você mesmo”. (Um Adepto a W. Q. Judge).

Antes que você possa aproximar-se do primeiro portal, deve aprender a separar seu corpo de sua mente, a dissipar a sombra e viver no eterno. Para isto cumpre viver e respirar em tudo, como tudo que você percebe respira em você; cumpre sentir-se em todas as coisas

e todas as coisas no Eu... “Há muitos instrutores; a Alma-Mestra é uma, Alaya, a Alma Universal. Viva nesse Mestre como seu raio em você. Viva em seus semelhantes como eles vivem na Alma Universal...

“Sintonizou você seu coração e mente com a grande mente e coração de toda a humanidade?... O coração daquele que entrar na corrente deve assim vibrar em respostas a todo suspiro e pensamento de todos os que vivem e respiram”. (A Voz do Silêncio).

## **CAPÍTULO IV**

### **A PREPARAÇÃO PARA O CAMINHO: O CORPO**

#### **O Treinamento do Corpo**

O plano físico é o mundo por excelência para o treinamento da vontade, pois a própria matéria do plano físico tem um preponderância de “guna tamásica”, a qualidade de inércia ou resistência. Isto porque ela é um reflexo longínquo do plano da Vontade Divina onde essa vontade é como uma corrente brilhante e irresistível. Assim as dificuldades e problemas da vida são destinados a induzir em nós a expansão de nosso Atma ou inteligência e vontade.

É mais fácil treinar o corpo quando aprendemos a não nos identificar com ele. Durante um mês lembre-se constantemente de que esse corpo não é o “Eu”. “Não temos aqui uma cidade estável, mas procuramos uma que virá”. Isto é literalmente verdade, pois esta residência está continuamente mudando, de um momento para o outro, expelindo umas partículas e absorvendo outras. A “cidade eterna” que procuramos, mais ou menos inconsciente, é a “Cidade do Deus” interior, eterna, imutável e imortal.

Mais de um símile tem sido usado para designar o corpo. No Gênese é chamado o “casaco de pele” que o Senhor Deus fez e deu ao homem. Como todo casaco ele se desgasta, depois de algum tempo, temos de ter um novo. Mr. Arnold Bennett chama-o a máquina humana que nós, o invisível maquinista, dirigimos. São Francisco chama-o “irmão-asno”.

Como é uma coisa viva possuindo uma consciência elemental própria e fraca, separada de seu dono, a consciencia coletiva de sua células, é melhor que se use o termo aplicado em “Aos Pés dos Mestres”, “o cavalo que você monta”. Suponha agora que dispuséssemos somente de um cavalo para ir a qualquer lugar, como teríamos cuidado como o nosso cavalo, como o alimentaríamos bem, como o trataríamos e adestraríamos. Isto é exatamente o que deveríamos fazer com os nossos corpos!. Eles são uma espécie de animal, com instintos animais (que o homem aumentou enormemente pela ação da mente e das emoções), e com um poder de autocura admirável e incessante, como os praticantes da Cura Natural descobriram.

O corpo tem uma consciência elemental própria e separada de seu dono. Tal afirmativa é fundamentada no fato de que tudo no universo é vivo e portanto, até certo ponto “consciente”, embora a consciência de um átomo em nada seja semelhante à consciência humana. Devido a virem agindo juntas, há muito tempo, as células do corpo adquirira, uma consciência fraca e associada. Notem como as diferentes partes do corpo adquiriram uma consciência fraca e associada. Notem como as diferentes parte do corpo cooperam. Se um órgão é danificado, os demais tentam assumir seu trabalho. Quando

ocorre um fermento, a inteligência corpórea faz um maravilhoso conserto. Até o momento da morte e o corpo luta valentemente para se ajustar e curar, muitas vezes contra probabilidades arrasadoras. Frequentemente a inteligência corpórea é frustrada e contrariada pela ignorância da vontade e dos desejos do dono, o homem. O corpo é dirigido, como todas as formas materiais, pela grande lei da autopreservação, instintiva e habitual.

Sendo uma espécie de animal, o corpo é uma criatura de hábitos, como todos os animais. Um cavalo domado está adquirindo hábitos, as habilidades de um cão são hábitos, as maneiras de ser de um gato são sempre hábitos. É bom para nós se nossos pais nos tiverem inculcado bons hábitos quando ainda éramos jovens, hábitos de espontaneamente acordar cedo, moderação e autolimitação no comer e beber, de estar apto a passar sem uma coisa ou outra e, em geral, vencer a inércia natural do corpo.

Sobre nossos corpos devemos sempre nos lembrar da preponderância neles de “guna tamásica”. Dizem as escrituras indianas que todas as formas de matéria têm uma das três gunas, ou qualidade da matéria, preponderando sobre as demais. Assim, *tamas*, inércia, é a qualidade principal da matéria física; *rajas*, atividade rigorosa, é a qualidade do circundante e interpenetrante plano emocional, daí a violência e premência das paixões e emoções; *sattva*, estabilidade, que após equilibrados os outros dois, reina mais sobre o plano mental, o plano da razão, com sua aptidão de julgar e decidir.

Cumpr-me apresentar agora os Sete Pecados Mortais do Catolicismo. Eles são chamados “mortais” porque “matam a alma”, o que quer dizer que anula na alma suas manifestações mais elevadas.

1. Indolência, preguiça - físico 2. Ira. 3. Luxúria. 4. Avidez - emocional. 5. Orgulho. 6. Inveja. 7. Cobiça - mental.

Trataremos dos seis outros no devido lugar, e agora examinamos o primeiro. O grande vício do corpo físico é a inércia, a preguiça, o desagrado por qualquer esforço. Esta inércia pode assumir muitas formas. Tornamo-nos preguiçosos, com gosto pelo nada fazer, ineptos a qualquer esforço; há ainda formas mais sutis, tais como, deixar para amanhã o que nos seria um incômodo fazer hoje; falta de pontualidade, desarrumação, hábitos de desordem.

Escreve o Dr. Alexis Carrel: “A primeira coisa que devemos fazer é remover os obstáculos que perturbam nosso desenvolvimento espiritual... É necessário renunciar às atitudes mentais que tanto atrofiam a consciência, a ponto de levar ao suicídio espiritual. A preguiça é particularmente letal. A preguiça não consiste somente em nada fazer, em dormir demais, em trabalhar mal ou não trabalhar de todo, mas também em dedicar nosso lazer a coisas tolas e inúteis. Tagarelices infundáveis, jogos de cartas, corridas de automóveis sem destino, abuso de cinema e rádio - tudo isto reduz a inteligência”.

Tagarelar longamente desgasta nossa energia nervosa. Os fatores acima mencionados são realmente mecanismos escapistas. Não desejamos encarar-nos, ou ouvir aquilo que nosso Eu Superior, manifestando-se às vezes como “consciência”, quer que façamos.

Estes fatores somente podem ser tratados pela vontade, lembrando, como já foi dito, que a inércia da matéria é o reflexo da vontade irresistível dos mundos espirituais.

Podemos ver agora o uso da vida física, com todas as suas frustrações, desapontamentos e obstáculos. Combatendo-os, vencendo-os, suportando-os quando não é possível anulá-los, atraí para nós mais e mais Atma, a vontade espiritual.

Todos aqueles que desejam sucesso em qualquer empresa sabem que cumpre vencer esta inércia. Toda liderança no esporte necessita de um treinamento próprio, prolongado e fatigante. São Paulo usa este símile. “Assim apresse-se”, escreve ele, “para que você possa alcançar” e diz que todos os que lutam pelo mestrado são moderados em tudo e têm o corpo sob comando. Se sucesso é devido, diz ele, a dias e noites de trabalho árduo, a energia, perseverança e fadiga desmesuradas. Porque pensaríamos nós que os grandes prêmios da vida espiritual seriam ganhos com qualquer dispêndio de esforço?.

Vençamos, portanto, a preguiça, a indecisão, a aversão ao esforço. Devemos ter sempre viva em nós a capacidade para o esforço, para a fadiga.

Lembremos, mais uma vez, a inerente tendência de todas as formas da matéria para criar um hábito. A medida que a vida corre, adquirimos muitos maus hábitos, comer em demasia, fumar em demasia, deixar que outra pessoa faça as coisas em vez de nos prontificarmos nós mesmos. É bom que adquiramos, cedo na vida, bons hábitos, pois é mais difícil alterá-los com o correr dos anos. Entretanto isso pode ser feito, se tivermos a vontade, a coragem, a persistência, de suportar a dor de abandonar um mau hábito e formar um novo. Vale a pena fazê-lo.

Não tema a dor, o sofrimento, a privação. O primeiro Caminho da Purificação, significa ascetismo e vontade. Mas dor e sofrimento são os anjos negros auxiliares do homem, sem os quais ele se tornaria um autômato insensível, egoísta.

“A Harmonia”, escreve H. P. B., “é a lei da vida, a discórdia, a sua sombra, de onde se origina o sofrimento, instrutor, despertador da consciência”. A dor aqui está; não podemos escapar dela; assim tome-a pela mão, esta admirável e misteriosa mensageira dos Deuses. Os antigos celtas diziam que um homem que sofria estava “fazendo sua alma”.

Como alimentaremos o corpo, o “cavalo que montamos”? Deve-se considerar aqui circunstâncias, idade e hereditariedade. Está dito em Aos Pés do Mestre: “Você deve estudar profundamente as leis ocultas da Natureza, quando já as conhecer, ordenar sua vida de acordo com elas, usando sempre a razão e o bom senso.

Não são todos que podem tornar-se vegetarianos. Se possível, vá aos poucos deixando de comer carne. O longo e aneliforme intestino do homem não é adaptado à assimilação de carne, como o é o intestino curto e liso dos carnívoros; daí a enorme absorção pelo homem de toxinas venenosas. Os médicos descobriram que a gordura animal, e não a vegetal, causa a obstrução das artérias e, assim, a predominância da trombose, uma das freqüentes causas da morte do homem moderno. A carne bovina é a que tem os piores efeitos na aura psíquica e nos centros cerebrais. Alguma coisa do reino animal invade-nos com sua carne. Em cerimônias, os canibais comem um inimigo valente de modo que a sua coragem entre naqueles que dele compartilham!. As tropas japonesas, que comumente se alimentavam de arroz, na guerra comiam carne para se tornarem melhores combatentes.

Para aqueles que desejam levar uma vida espiritual, os melhores alimentos são descritos no “Bhagavad Gita” como “sáttvicos”: “Alimentos que aumentam a vitalidade, a energia... deliciosos, agradáveis.” Os alimentos “sáttvicos” incluem grãos, frutas frescas, vegetais não cozidos e que crescem acima do solo, leite. Entretanto aqui se deve fazer uma discriminação. Não é razoável que alguém abandone a carne para tentar viver somente de amido e chá!. Hoje em dia tudo isto pode ser estudado facilmente. O principal inimigo é comer em demasia. Dizem as escrituras hindus que se deve encher o estômago com um terço de alimento, um terço de água, e deixar um terço par Shiva. Ou, para expressar isto

nas palavras muito conhecidas de Sir Philip Sidney, “devemos acordar com apetite”. Diz H. P. B. que nada é mais destruidor dos impulsos mais sutis, mais elevados, do que a gluttonia. Frequentemente a “gluttonia” é uma “compensação” para uma satisfação emocional frustrada; muitas vezes uma pessoa desapontada volta-se para a comida.

O álcool tem efeito ainda pior. Não é de admirar que o Budismo e o Islamismo proibam seu uso. O álcool se volatiliza e afeta muito desfavoravelmente os centros do cérebro pelos quais a consciência espiritual pode entrar no físico. Lembro-me de um homem que tinha sido um bebedor, mas que se corrigira e adotara uma vida de meditação, dizendo-me como sua cabeça doía quando meditava, mas que de qualquer maneira persistiria. “É claro que produz dor”, disse-lhe eu, “você deve ter paciência até que se desvança o efeito de todo álcool que você ingeriu”. Cumpre notar que a meditação deve ser sempre moderada quando sentir dor ou pressão na cabeça. Isto significa tensão nas células nervosas; se continuada, acabará por frustrar qualquer propósito mais elevado.

Quanto ao fumar, diz-se que os fumantes exagerados correm o risco de câncer no pulmão. Falando isto esotericamente, com o tempo, afeta o corpo psíquico interpenetrante e radiante, tornando-o mais grosseiro e menos sensível. Cessar o hábito de fumar é um esforço terrível, porque o fumo é realmente uma droga possessiva. As mulheres, especialmente, devem deixar de fumar, pois algumas enfermeiras dizem-me que as crianças nascem impregnadas de nicotina.

E sobre o exercício?. É claro que devemos usar nossos músculos, ou eles se atrofiarão. O melhor exercício do mundo é andar rápido, pois isso massageia os músculos abdominais. Alguns trabalhos domésticos fazem o mesmo efeito. Os músculos mais importantes a serem desenvolvidos não são os dos braços e os das pernas, mas os do abdômen, os do dorso e os do pescoço. Para esta finalidade é benéfica a prática em voga de hatha - yoga. Podem-se aprender alguns exercícios moderados de livros tais como, por exemplo, os escritos por um raja hindu, intitulado “o Caminho dos Dez Pontos para a Saúde” (The Ten-point Way to Health); e “Para Sempre Jovem - Para Sempre Saudável” (Forever Young Forever Healthy), de Indra Devi.

Há ainda outro lado da vida física que requer exercícios de pensamento e vontade; é o planejamento das atividades de nossa vida, do que deve ser feito ou não deve ser feito, como empregar o tempo e não desperdiçá-lo e o hábito de decidir após pensar devidamente.

Muita gente querera dirigir nossa vida, mas não seremos felizes, a menos que nós mesmos o façamos. Dr. Edward Bach, o Bom Doutor que largou seu trabalho como bacteriologista para curar as pessoas com flores, escreve: “Nosso único dever é obedecer aos ditames de nossa consciência, e isto nunca, em momento algum, suportaria o domínio de outra personalidade... É necessário que compreendamos que todo ser está aqui para desenvolver sua própria evolução, de acordo com a orientação de sua Alma, tão somente de sua Alma, e nenhum de nós deve fazer qualquer coisa que não seja encorajar nosso irmão nesse desenvolvimento”. Gosto de alguns versos do poema de Sir Richard Burton, o autor da versão em inglês das Noites Arábicas (The Arabian Nights):

“Faça aquilo que sua natureza humana compele-o a fazer, De ninguém senão de si próprio espere aplauso; Aquele que cria e respeita suas próprias Leis Vive e morre com a maior nobreza”. (O Kasidah de Haji Abdu El-Yazdi).

## **CAPÍTULO V**

### **A PREPARAÇÃO PARA O CAMINHO: AS EMOÇÕES**

#### **O treinamento das Emoções**

Repetindo, a primeira coisa a fazermos é compreender que não somos nossas sensações. Observe-as como se movimentam, apelam, erguem-se. O mesmo corpo psíquico expressa desejo, paixão e amor. Motivado pelo simples exame superficial, o pequeno “Eu” deseja, apodera-se, agarra alguma coisa como uma criança que quer ter um objeto. Geralmente sente - se isso próximo da cintura e indica atividade de centro de força, ou chakra, chamado plexo solar. O Amor menos pessoal, Divino, é sentido no chakra do coração. As emoções “inferiores” são de um comprimento de onda de vibrações mais lentas, mais grosseiras do que as ondas dos sentimentos mais “elevados”, e tendem a se deslocar para a parte mais baixa da “aura” radiante e interpenetrante que nos cerca. Possivelmente está aí a origem do costume cristão de se ajoelhar em oração ou prece, e do avental maçônico que simbolicamente separa a parte inferior. As emoções mais elevadas brilham na parte superior da aura. A aspiração mais elevada aparece acima da cabeça.

Os “pecados mortais” da luxúria e avidez são sentimentos aquisitivos, possessivos; a ira é a explosão do pequeno eu quando é frustrado ou rejeitado. Isto pode ser facilmente visível nas criancinhas, pois atravessam, nos primeiros anos, um epítome da evolução da raça passada. As criancinhas, salvo exceções, são naturalmente ávidas, egoístas, sem consideração, possessivas. Não são ainda bastante crescidas para “dar”. É lamentável, mas muita gente nunca cresce e continua pela vida afora tomando, exigindo. “A porta do inferno é tríplice”, diz o Bhagavad Gita, “destrutiva do Eu - luxúria, ira e avidez”.

Note uma coisa sobre o desejo. Ele impele-o até que cedemos e o satisfazemos. Mas não acaba aí; ele se ergue muitas vezes, mais forte do que nunca, exigindo sempre mais. O desejo nunca é vencido pela satisfação. Diz “A Voz do Silêncio” (The Voice of Silence): “Não acredite que a luxúria possa ser morta se for gratificada ou saciada... Alimentando-se o vício, ele se expande e aumenta sua força”. Se temos suficiente vontade e coragem para suportar a dor de uma negativa ao desejo, ele aos poucos pára e não mais incomoda.

A paixão é uma forma muito forte de desejo. Muita gente sabe quão é difícil é controlá-la e dominá-la. Mas se as paixões forem fortes e incontroláveis no homem, elas o impedirão de atingir o Reino dos Céus aqui na terra.

Entretanto a melhor maneira de lidar com as paixões não é pensar constantemente nelas e lutar com elas, a menos quando é necessário. Vamos, aos poucos, expulsando-as de nós, cultivando desejos e emoções mais elevados, mais nobres e desprendidos. O amor à beleza e a resposta à amabilidade, a generosa apreciação da delicadeza da alma dos outros, a ausência de inveja, o verdadeiro cuidado com a felicidade e bem-estar dos outros, a

doação de nós próprios e daquilo que nos pertence àqueles que necessitam, as ainda mais elevadas faculdades de veneração, adoração, a abnegada orientação de nós mesmos para a Eterna Beleza e para o Eterno Amor, tudo isto, cultivado e crescendo em nós, extirpará lenta e seguramente os desejos inferiores. “O eu da matéria e o Eu do Espírito nunca podem encontrar-se. Um dos dois deve desaparecer; não há lugar para ambos”.

Substituição é sempre melhor do que mera extinção. Esta é a verdade que está por trás da parábola do Senhor Cristo sobre o homem que tinha sete demônios e expele-os, mas não como não pôs sete anjos em seus lugares, todos os demônios voltaram com mais força que antes. Mera repressão não é solução. A vibração das paixões e das emoções significa a presença de um tipo correspondente de matéria psíquica no eu interior. Encorajando as emoções mais elevadas, aos poucos construímos em nós um tipo mais elevado de matéria que impede a volta das formas inferiores.

O que então desejamos para nós mesmos, posto que desejo é a força-motora da vida?. Desejemos o melhor, desejemos as coisas mais amáveis da vida, e finalmente, desejemo-las não para nós próprios, mas para toda a vida que nos cerca, que toda vida possa crescer em felicidade, em sabedoria, em poder, como Deus quis que crescessem, não como o homem pensa que devam crescer. A Luz no Caminho (Light on the Path) diz que devemos “desejar tais posses como podem ser tidas pela alma pura; que você acumule fortuna para este espírito unido da vida que é seu único e verdadeiro “Eu”. “Bem-aventurados os pobres em espírito porque eles verão Deus”. Bem-aventurados são aqueles que nada pedem do universo, mas apenas dão. Disse o grande sábio Patanjali que, quando cessa todo desejo de possuir, então todas as coisas colocam-se aos pés do homem.

Cultivemos as respostas mais belas para a vida. Quantos de nós têm olhos que não vêem e ouvidos que não ouvem!. Esteja consciente (sem ser necessariamente clarividente) que você tem uma aura radiante, pulsando, brilhando ao seu redor, e não somente um núcleo sólido dum corpo físico. O hábito de pensar que somos apenas este corpo físico influencia a radiação do corpo psíquico, que facilmente segue o pensamento, e assim se encolhe em sua radiação e adquire uma certa congestão. Enchemos nossos corações com amor, alegria e coragem e, então, pela vontade, irradiemo-los. Se é de ajuda, imagine uma cor rosada, brilhante, forte e refulgente e, então, usando a vontade, pense nela se expandindo e irradiando-se em torno de você, tão longe quanto possa. A aura é elástica e seguirá a vontade e a imaginação. Isto feito regularmente expande e aumenta a radiação pessoal, em benefício da saúde psíquica e física.

Acima de tudo tentemos compreender o verdadeiro amor, o eterno doador de vida e o salvador de tudo. Quando dizemos que amamos certas pessoas e pedimos sua atenção e sua presença, não as amamos. Amamos a nós próprios e ansiamos pelo conforto que sua presença nos traz.

Podemos, diz São Paulo, ter toda espécie de admiráveis dons psíquicos e físicos, mas se não temos amor e onzas ações não são feitas por amor, eles nada valem.

E quando sentimos amor e ternura por outrem, expresemos isto por um toque de ternura, um olhar, uma palavra, com suavidade, beleza e consideração. Alguns de nós foram educados na proibição de demonstrar emoção. Pare com isto. Muitas vezes ouvi pessoas se lamentarem que alguém amado tinha morrido antes que pudessem dizer-lhe o quanto era querido.

Todas as crianças necessitam de atenção e de amor terno e compreensivo. É a sua segurança para a vindoura batalha da vida. Estimule as crianças a amar, admirar e apreciar, em vez de, como hoje tão freqüentemente fazemos, competir, invejar, superar quem quer que seja.

Amar e apreciar generosamente o grande, o encantador e o verdadeiro, é participar um pouco do seu encanto. Muitas vezes ouvimos o oposto: crítica, demolição, repetição maldosa de falatório. Sabe por que há pessoas que assim procedem?. Porque suas almas estão esfomeadas, confinadas e frustradas. Ame-as, pois somente o amor pode ajudá-las a conquistar a liberdade e a alegria. (Mais sobre o assunto pode ser lido no capítulo “Amor - O Curador”, em meu livro *A Perene Sabedoria da Vida. (The Ageless Wisdom of Life)*).

Gostaria também de dizer uma palavra sobre os impulsos sexuais, tão fortes na maioria de nós. Você pode encontrar no segundo volume de *A Doutrina Secreta*, p. 428, a razão disto. O abuso e a degradação da função sexual é tão desastrosos em seus efeitos por ser ela um reflexo na terra do poder criador mais elevado do universo. Todas as formas de Ioga, tanto no Oriente como no Ocidente, são bem claras sobre a necessidade do controle e da sublimação do sexo. O celibato imposto não é saudável. Mas, a medida que o homem avança no caminho para o mundo mais elevado verifica que a solitação carnal vai diminuindo, pois a força sexual tende a se sublimar no poder espiritual elevado. Enquanto isto não acontece é impedido o registro da consciência espiritual no cérebro. Mas nunca experimente apressara ou usar métodos especiais par atingir essa finalidade. Pureza de vida e de pensamento, consideração e carinho pelo outro no relacionamento sexual legítimo trarão esse resultado. Na antiga Índia o homem tinha sua vida sexual por algum tempo como dever à sua raça. Depois, com o pleno consentimento de sua mulher, ambos retiravam-se da vida no lar para seguir o caminho direto para o Mais Elevado. A vida matrimonial pode ser um meio de elevação dependendo tudo de nossa atitude. A educação da maioria de nós não nos conduz a essa perspectiva. Nada mais pode ser dito aqui. (Recomendaria àqueles que estejam interessados, a leitura do meu livrinho, *O Poder Criador (The Criative Power)*, publicado pela Sociedade Teosófica Americana, em Wheaton, I11, E.U.A., e reimpresso pela Casa Publicadora Teosófica de Londres).

Cumpra também lembre que a fluência das correntes prânicas mais elevadas no corpo, induzidas pela meditação, às vezes acentuam os impulsos inferiores. Esta é a razão por que as pessoas religiosas são freqüentemente culpadas de pecados sexuais. Mantido com constância, o pensamento elevado religioso acabará por transformar o sexo, mas nos períodos em que é afrouxado, freqüentemente será observado o estímulo citado.

Devo mencionar agora mais um ponto. Freqüentemente tenho encontrado homens e mulheres fascinados pelo Ocultismo, que o compreenderam de maneira elementar, e cuja descrição dos poderes supra-normais atraiu seu egotismo e orgulho que anunciam sua decisão de seguir uma vida de celibato sem qualquer pensamento do que isto possa significar para seus associados. A esses eu diria: “Você tem o compromisso do qual não deve fugir.” O primeiro dever ensinado em ocultismo é cumprir o dever pelo próprio dever. Não se pode atingir a essência do amor abnegado e a ausência de todo egotismo, que é o objetivo do esforço oculto, por meio desse egoísmo superior. o desejo de poderes ocultos e do assim chamado desenvolvimento oculto, é uma forma sutil de egoísmo, mais perigoso para o verdadeiro progresso que as formas usuais de ambição física.

Um livro muito útil para a compreensão de nossa natureza emocional é A Ciência da Emoções (The Science of Emotions), de Dr. Bhagavan Das.

## **CAPITULO VI**

### **A PREPARAÇÃO PARA O CAMINHO: A MENTE**

#### **O Treinamento da Mente**

Uma vez mais é necessário compreendermos que não somos a nossa mente. Para principiar, observe algumas vezes seus pensamentos. Deixe-os fluir e veja para onde vão. Você verificará que são extraordinariamente mercuriais, rápidos, sempre mutáveis. Eles são sempre assim, mas nós só nos conscientizamos disto observando-os. Se tomarmos parte num tráfego veloz, não percebemos quão rápido ele é; mas se ficarmos parados e o olharmos, imediatamente o fato chamará nossa atenção.

Note também que o pensamento pode ser provocado por um acontecimento físico ou um desejo emocional. É interessante observar como a mente é acomodatória; como a natureza-desejo e a mente manejam-se mutuamente. Se desejarmos muito alguma coisa, a mente encontrará toda espécie de razões plausíveis para satisfazer o desejo!

Há dois passos preliminares para o controle da mente: atenção e concentração. Nunca faça qualquer coisa com a metade de sua mente, sonhando com outras coisas, Esteja atento ao que você está fazendo e nisso empenhe-se por completo. Está em “Aos Pés dos Mestre (At The Feet of the Master): “Aqueles que mais sabem mais saberão o que estes versos querem dizer: “Seja lá o que for que sua mão encontre para fazer, faça-o com toda atenção”. Quando, de todo o coração, agimos para o bem, fazemos descer a atenção e o poder de nosso Eu imortal.

É verdade que com longa prática de meditação desenvolvemos uma espécie de consciência dual. Uma parte de nossa mente está atendendo alguma coisa aqui na terra e a outra, sem cessar, olhará para o céu. Mas mesmo então nossa mente inferior controlada será exata e atenta. Na verdade, deveríamos saber o que estamos fazendo e, se possível, por quê.

Concentração, a habilidade de pensar sobre alguma coisa, sem desvio por um certo tempo, todos nós a praticamos naturalmente, quando muito interessados. Escolha assim um objeto de pensamento que lhe interesse. Pratique interessar-se pelo assunto do momento.

Devemos pensar clara e ininterruptamente sobre um objeto escolhido. O pensar sem interrupção leva à concentração. Siga uma continuidade do pensamento; faça um passeio imaginário. Este último ponto leva-nos a outra grande força da mente que pode tornar-se criativa e poderosa: a imaginação. Mas lembre-se de que a meditação, especialmente em seus primeiros estágios, é pensamento dirigido.

Imaginação significa faculdade de criar imagens. Com esta força podemos encher nosso mundo interior, subjetivo. Se fecharmos nossos olhos, excluimos os objetos do plano físico, mas em vez disso, podemos ver toda espécie de idéias, figuras e cenas interiores. Olhando para trás, a jusante da torre do tempo, podemos ter memórias de pessoas, lugares e

acontecimentos. Olhando torrente acima podemos ver mais quadros, quadros de esperanças, desejos e aspirações. Estas são criações involuntárias de pensamentos e desejos (Kamamans). Mas podemos também criá-los pela vontade e pela imaginação controlada e dirigida. A imaginação não controlada pode pregar-nos uma peça. Por conseguinte, nossa imaginação deve ser controlada, dirigida, desenvolvida, até que se torne verdadeiramente criativa.

Parte deste desenvolvimento da imaginação é o poder de visualizar. Algumas pessoas tem este poder fortemente desenvolvido. Podem facilmente se tornar psíquicas, porque os poderes de visualização são o começo da visão psíquica. Olhe atentamente para uma rosa. Feche os olhos e reproduza sua imagem. Se você está lendo uma boa história visualize-a à medida que vai avançando. Este desenvolvimento leva ao crescimento da imaginação criadora, um poder de grande uso na meditação. O desenvolvimento da imaginação habilita-nos a “nos colocarmos no lugar de outro”, e assim aprendemos a compreender melhor os outros.

A razão, a compreensão e a intuição devem ser desenvolvidas. Isto é feito pela prática da meditação, e também pelo pensamento e estudo paciente, cuidadoso. A inteligência deve crescer, crescendo para cima, despertar a intuição. Isto é feito pelo pensar firme e perseverante, pela emoção ardente assim desperta e pelo aprendizado de como lutar com a vida. O estudo espiritual não é tanto um acúmulo de fatos (os fatos, muito freqüentemente, não são o que parecem ser), mas o desenvolvimento da faculdade.

Leia num livro bom, que exija reflexão, alguma afirmativa ou idéia. Empregue alguns minutos pensando sobre o assunto. Se isto nunca foi feito antes pode acontecer uma certa insuficiência de pensamento. Persevere. Logo começarão a fluir idéias, compreensão e inspiração. Sua mente está crescendo e atingindo outras idéias correlatas do universo. Quando você tiver pensado tão forte e tão longe quanto possa, espere, “olhando aquilo que é invisível, ouvindo aquilo que é inaudível”.

Quando tiver chegado ao fim de um parágrafo, escreva, em tão poucas palavras quanto lhe for possível, a essência dele. Faça o mesmo com o capítulo e com o livro inteiro. Um resultado disto será o crescimento da faculdade de ver o essencial na vida como nos livros, bem como o poder de condensar e esclarecer. Muita gente com a mente não adestrada não tem o poder de se expressar com clareza e concisão, e de chegar ao essencial. Sir Francis Bacon uma vez escreveu que a leitura forma um homem completo, a palavra, um homem preparado e a escrita, um homem exato.

Não apenas devemos estudar livros, mas também, e ainda mais, a própria vida.

Pensemos sobre a vida, seu significado e propósito; sobre gente que podemos compreender e amar; sobre acontecimentos que podem conter uma mensagem para nós. “Ouça a canção da vida”; tente intuir o encanto e o propósito fundamentais da vida. Contemple intensamente toda a vida ao seu redor. Aprenda a olhar inteligentemente no coração dos homens.” Isto é da Luz no Caminho (Light on the Path), que nos aconselha a tentar isso de um ponto de vista absolutamente impessoal; de outro modo, nossa visão será parcial. “A inteligência é imparcial; ninguém é seu inimigo, ninguém é seu amigo. Todos são seus mestres”. Mais uma vez: “Estude os corações dos homens, de modo que você possa saber como é este mundo em que você vive, e do qual quer ser uma parte. Olha a mudança constante e a vida em movimento ao seu redor, pois é formada por corações de

homens; e, a medida que você for compreendendo sua constituição e significado, gradativamente irá habilitando-se a ler o mundo maior da vida”.

Inteligência não é o mesmo que intelectualidade. Inteligência é um poder, uma faculdade - o poder de compreender, de ver o sentido básico. Intelectualidade é o poder de acumular e lembrar fatos. É claro que o futuro ocultista torna-se um superpsicólogo. Mais informação sobre o desenvolvimento do poder do pensamento será encontrado em meu panfleto. Pensamento, o Criador (Thought, the Creator).

## **O Caminho Preparatório**

O caminho preparatório para a grande estrada foi muito bem descrito por H. P. B. em “A Escada de Ouro”: “Contemple a Verdade que está a sua frente. Vida limpa, mente aberta, coração puro, intelecto ardente, afeto fraternal para todos, presteza para dar e receber conselho e instrução... ânimo valoroso para suportar as injustiças pessoais, destemida declaração de princípios, valente defesa daqueles que são injustamente atacados, e mira constante no ideal de progresso e perfeição humanos que nos revela a Ciência Sagrada. Eis a Escada de Ouro por cujos degraus pode o estudante galgar o Templo da Sabedoria Divina”.

Esse Caminho Preparatório sempre foi o mesmo desde o princípio do mundo. Ele é exposto no Nobre Caminho Óctuplo do Buddha, e nas Bem-Aventuranças do Cristo. A antiga escola Trans-Himalaica chama os degraus de Paramitae; eles são seis:

1. Caridade, amor. Todos os sistemas de Ioga começam assim.
2. Moralidade, relacionamento correto com os outros.
3. Paciência amável, “que nada pode perturbar”, ser paciente no prazer ou na dor até que não sejamos afetados pelo prazer ou pela dor.
4. Energia destemida, que abre seu caminho para a verdade suprema acima do lodo das ilusões da vida.
5. Meditação profunda ou contemplação, cujo portal de ouro, uma vez aberto, leva a alma aos reinos eternos.
6. Sabedoria, que, identificando o homem com Deus, torna-o conscientemente o Filho do Altíssimo.

## **O Inimigo**

Há somente um inimigo nesse caminho, aquele contra o qual devemos fazer uma guerra sem tréguas, até que seja destruído para sempre, e esse inimigo é “Ahamkara”, o sentido do “eu”, “mim” e “meu”. Não nos censuremos por isso. Desde tempo imemoriais esse sentido tem sido o protetor e uma concha necessária, como a casca do ovo protege o pinto que está crescendo. Diz H. P. B. que seu papel na evolução é o de uma salvaguarda, de modo que, dentro da carapaça, a individualidade possa crescer em segurança até o soar da hora em que a armadura possa lenta e continuamente ser posta de lado e, firmemente estabelecida a individualidade imortal, sem limitação, entrar em contato com a vida de todas as coisas, sem exceção, e dela participar. Usando ainda o símile da casca do ovo, quando a hora é chegada, o pinto no interior quebra a casca com bicadas de modo que possa

sair para a gloriosa luz do dia, e a galinha ajuda-o do exterior. Do mesmo modo começamos a quebrar a barreira de nosso minúsculo eu, e o “Mestre” e “Guardião” de nossa alma, originalmente nosso Eu Superior (em algumas pessoas ajudadas por um Guru ou Mestre da Sabedoria), ajuda do exterior.

Até que essa hora chegue, é impossível para qualquer um de nós, verdadeiramente, vislumbrar a glória que nos aguarda. É o mesmo que se falasse ao pinto, que ainda não nasceu, sobre a luz solar exterior, pois, nunca a tendo visto, não poderia imaginá-la. Ele poderia até mesmo recusar-se a acreditar na existência de outro mundo que não aquele dentro da órbita de sua pequena consciência. Ou como se tentássemos dizer ao botão sobre a maravilha e a luz em que em breve floresceria. Cumpre-me citar aqui as belas palavras da Luz no Caminho (Light on the Path): “Não antes que toda a personalidade do homem tenha se fundido e dissolvido, não antes que tenha sido tomada pelo fragmento divino que a criou como simples objeto de experiências e experimentos sérios, não antes que toda a natureza tenha cedido e se submetido ao Eu superior, pode a flor se abrir... Chame isto pelo nome que lhe aprouver, é uma voz que fala onde não há nada que fale; é um mensageiro que chega, um mensageiro sem forma ou substância; ou é a flor da alma que se abriu. isto não pode ser descrito por qualquer metáfora. Mas pode ser sentido depois de procurado e desejado, mesmo no meio do bramido e da tormenta”.

Pode assim o botão sentir o calor do sol, mesmo antes que tenha florido e esteja “ardentemente ansioso de abrir sua alma para o ar”.

Cumpre-nos lembrar aqui que “deve ser o Eterno que estimule sua força e beleza e não o desejo de crescimento”. Deus, o Belo, deve ser amado por causa Dele próprio. O velho inimigo, como a hidra, reerguerá a cabeça muitas e muitas vezes e com muitas formas. Quando não mais usar uma veste material, aparecerá com uma forma espiritualizada. Podemos carregá-la conosco numa grande parte do caminho, mas quanto mais longe formos mais difícil se tornará matá-lo. É importante eliminá-lo agora, no começo do caminho, e assim milhares de serpentes seriam afastadas de nossa rota.

É aqui que os pecados específicos da mente tornam-se claros - orgulho, inveja, cobiça. Todos eles têm sua origem no sentimento exagerado do “eu”, do “mm” e do “meu”. Talvez seja por isso que Santa Teresa ordenou que suas monjas dissessem sempre “nosso” para tudo, mesmo um copo ou um prato.

### **A Idéia e o Amor de Deus**

Algumas vezes me admiro do interesse, muito em moda sobre os caminhos sagrados do Oriente. O Oriente pode considerar uma Deidade impessoal; o Ocidente, somente uma pessoal. Há um certo perigo na idéia pessoal da Vida Eterna. Temos a tendência a atribuir a Deus os vícios e peculiaridades do ser humano. O céptico Voltaire disse em certa ocasião: “No começo Deus criou o homem a Sua imagem, e o homem vem retribuindo - Lhe a gentileza desde então”.

Mas há também um perigo na maneira impessoal. O Impessoal, como Shri Krishna disse, “é difícil para o corporificado alcançar”. A pessoa torna-se então apta a pensar que Ele pode ser apropriado e usado pela personalidade para seu adorno e prestígio, ou para

obter benefícios pessoais, ao passo que Ele é a Mente de onzas mentes, o Coração de nossos corações, a Vida de onzas vidas.

O perigo é que podemos “nos acostumar na forte paixão pela estrutura pessoal”. Como disse o Senhor Cristo: “Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côncavo ao curso da sua vida?”. Todos nós crescemos, como crescem as flores, em virtude da pressão evolutiva que nos impele, e do nosso desejo espiritual.

Para evitar esses perigos ponhamos o Amor em primeiro lugar. O conhecimento quando vem antes pode ser duro e orgulhoso. A mente não iluminada é “a grande assassina do Real”. O caminho do amor é real, mesmo quando parece uma “via dolorosa”, uma estrada cheia de desgostos. O amor é a grande força propulsora e vivencial do universo. Permita-me citar mais uma vez Dr. Alexis Carrel: “Somente o amor tem o poder de pôr abaixo as barreiras atrás das quais nosso egoísmo se refugia, para inflamar nosso entusiasmo, para fazer-nos trilhar alegremente a “via dolorosa” do sacrifício.” E ainda mais: “O Sacrifício não é uma virtude reservada aos santos e aos heróis. É uma necessidade específica da vida humana”.

É impossível amar-se uma abstração. Mas o Eterno é uma personalidade. “Ele não é menos que pessoal”. (Dean Inge). Cada uma de nossas pequeninas personalidades é a soma total, a eflorescência, das qualidades do universo. Isto é demasiado grande para que possamos figurar, embora possamos acreditar como as criancinhas acreditam em seu pai que, para elas, são incompreensíveis. Assim olhamos para um irmão crescido que chegou a ser um com o Pai, e que nos revela a Divindade do homem e a humanidade de Deus. A Ele podemos amar com toda a nossa mente, coração e alma. Para muitos é o Cristo, que é o Instrutor do Mundo, dos Deuses, dos anjos e dos homens.

Nunca deixe que o amor se vá, pois o conhecimento pode dissipar-se agora mesmo. Aquele que ama é nascido de Deus e conhece Deus. Tem ternura no coração, bem como humildade e paciência. Pois o amor nada exige, procura se derramar, procura brilhar porque deve brilhar.

Consideremos agora o “Caminho”. Ele tem quatro pontos: meditação, estudo, autoconhecimento, serviço de toda a vida. Examinaremos um de cada vez, no capítulo sobre “O Método”. Eles constituem um sistema multissecular de autodisciplina. Não recuemos ante o termo autodisciplina. Sem ela não é possível o verdadeiro conhecimento nem o poder adicional de ajudar. Como muito bem expressa o poeta Tennyson em seu poema:

Auto-reverência, autoconhecimento, autocontrole, Somente estes três levam a vida para o poder soberano.

Ninguém faz isso para nós. Nós mesmos temos de fazê-lo, o que nos leva à integração da personalidade.

## **CAPÍTULO VII**

### **A PREPARAÇÃO PARA O CAMINHO: PECADOS E VIRTUDES**

#### **Os Sete Pecados Mortais**

1. Físico: Indolência, preguiça, protelação. Conserve-se em movimento; a falta de exercício ocasiona doenças nos músculos e nos ossos.

2. Emocional: Ira, Luxúria, Avidez. A extrema ira causa dano ao corpo psíquico, permitindo que entidades maléficas o penetrem e o dominem. A luxúria e a extrema sensualidade entopem os órgãos e impedem a circulação do prana, a força vital. A avidez embrutece tanto o interior quanto o exterior do corpo físico. A avidez por posses tem um efeito isolante sobre a consciência.

3. Mental: Orgulho, Inveja, Cobiça. O orgulho envolve o homem como um manto que o impede de reunir-se aos outros (o pecado da separatividade), um impedimento mortal ao seu progresso. A inveja é a essência dos pequenos desejos. Ela fragmenta o eu, por assim dizer, e faz cessar a integração. Cobiça é o desejo de possuir os poderes ou propriedades de outrem. De alguém que sofra muito desse mal partem filamentos semelhantes a ganchos que vão ter àquilo que é desejado. Com o correr do tempo isto significa a perda da faculdade, a decadência mental.

Estes “sete pecados mortais” todos acabam por “matar” a alma, impedindo-as de entrar em contato com o superior.

#### **Os Antídotos**

1. Físico: Diligência, perseverança, esforço. “Trabalho pesado nunca matou ninguém; preocupação já matou muita gente”.

2. Emocional: Bondade, castidade, temperança, generosidade. A bondade desarma; a pureza de pensamento e de vida é uma necessidade para a iluminação; a temperança significa austeridade, controle pela mente e pela vontade.

3. Mental: Humildade, consciência altruística, contentamento, generosidade. A verdadeira humildade não consiste em diminuirmos, o que freqüentemente significa orgulho invertido. Consiste em nunca pensarmos em nós mesmos.

O contentamento significa compreensão de que ninguém tem aquilo que não seja seu por seu destino, e que a vida tem boas intenções conosco.

O amor generoso e fraterno anula a inveja e a cobiça; quanto mais dermos aos outros mais a vida nos dará. “Dai e dar-se-vós-á; boa medida, recalcada, sacudida, transbordante, generosamente vos darão; porque com a medida com que tiverdes medido vos medirão também”. (Lucas, 6.38).

## **CAPÍTULO VIII**

### **O CAMINHO**

O primeiro e mais importante ponto neste artigo e eterno Caminho é a Meditação. Sem a meditação diária, paciente, persistente nunca poderá ser encontrado o Caminho. Isto parece, para algumas pessoas, uma atividade difícil e fatigante. Entretanto, dentro de certa medida, todos nós “meditamos”. Se estamos empenhados no pensamento de um esquema de trabalho, ou mesmo num novo trabalho, estamos de certo modo “meditando”. O homem de negócios, que aprende a concentração do pensamento e um planejamento bem dirigido de suas atividades, está aprendendo algo que será de valor quando começar, em uma vida futura, a meditar de verdade. Planejar e pensar no que pode ser feito de melhor são formas de “meditação”.

Permita-me dar uma lista de estados meditativos da mente na ordem de sua intensidade:

1. Aspiração, ânsia do coração para a Estrela, o Ideal, o Verdadeiro.
2. Prece, levando ao reconhecimento de um “mundo interior”, e de que o homem é uma alma, bem como um corpo.
3. Concentração direta ou pensamento em seqüência. Isto, com o tempo, integra a personalidade.
4. Pensamento concentrado num ideal, que acarreta a união do pensador com sua vida superior.
5. Adoração e veneração. A mente tendo criado a forma, o coração é estimulado e brilha para o alto.
6. Um apelo ao Eu Superior, pondo em atividade a Vontade espiritual.
7. A conscientização do Mestre e da “Presença de Deus”.

### **Dois Grandes Verdades**

Há duas grandes verdades que são a base de todas as formas de meditação.

1. O Eu Interior toma a semelhança daquilo que a mente contempla. Muitos escritos bíblicos assim confirmam: “Como ele pensa em seu coração assim é ele. (Provérbios, 23.7). “E todos nós com o rosto desvendado, contemplando, como por espelho, a glória do Senhor, somos transformados de glória em glória, na sua própria imagem, como pelo Senhor, o Espírito”. (II Coríntios, 3.18) “Tendo desaparecido todas as modificações, a mente, qual cristal transparente, toma a natureza e a forma daquilo que lhe está próximo, quer seja o conhecedor, o conhecido, ou o ato de conhecer”. (Patanjali, Aforismos da Ioga, I, 41).

O amor e a concentração da mente com base no amor levam a isso, como é tão belamente descrito por Tennyson em *Idílios do Rei*.

Mas quando ele falou e alegrou sua Távola Redonda Com palavras grandiosa, divinas e confortadoras, Além do que minha língua pode contar-lhes - eu observei De face para face, por toda a Ordem, relampejar Um semelhança, momentânea com o Rei.

Diz-se que marido e mulher que se amam verdadeiramente, com o passar do tempo começam a se assemelhar - porque se amam e pensam constantemente um no outro. Assim S. Paulo exortou seu povo a pensar em todas as coisas que Sejas verdadeiras, honestas, justas, amáveis, e que mereçam ser ditas, contendo virtude ou louvor.

2. A Energia Vital do universo, chamada no Oriente Prana, e nos planos cósmicos é a Vontade Divina, segue o pensamento, inspira, aviva e torna reais as criações mentais daquele que pensa. Finalmente o pensador é unificado com o Encanto que ele vislumbrou através de suas formas-pensamentos autocriadas.

### **A Gradual Mudança na Atitude**

É assim claro meditar é aproximar-se do Supremo que está no interior, e devido a essa incursão o mundo interno cresce, fica mais vívido e real, enquanto o externo perde muito de sua influência e realidade. Isto fica bem evidente nos estágios mais avançados da meditação.

Diz A Voz do Silêncio: “Quando para si próprio sua forma aparece irreal, como ao acordar parecem todas as formas vistas em sonhos; quando ele deixou de ouvir os muitos, e pode discernir o Um, o som interior que elimina o exterior”.

Santa Teresa d'Avila descreve um fenômeno similar. Escreva ela: “Olho para baixo, no mundo, como se fora de uma grande altura e muito pouco me importa o que dizem ou sabem a meu respeito. Nosso Senhor tornou minha vida agora uma espécie de sonho, pois quase sempre o que vejo parece-me como um sonho, nem tenho grande sensação de prazer ou de dor”. Este é o começo da ida “do irreal para o Real”. Nosso corpo parece-nos real, nossas emoções parecem-nos reais, nosso pensamento parece-nos importante, porque ainda não compreendemos como realidade a Divindade interior. O sábio Shankaracharia diz que assim como os sonhos parecem verdadeiros enquanto a pessoa não desperta, assim é a identificação de alguém com o corpo, etc. e a autenticidade das percepções sensoriais e tudo mais pertencente ao estado desperto continua, enquanto não houver o “Autoconhecimento”.

De fato, uma pessoa se torna progressivamente cônica da alma das coisas em vez do corpo das coisas, e assim, aos poucos vai tendo lugar a mudança correspondente dos valores. P. W. Martin, em *Experiência em Profundidade (Experience in Depth)*, num relato de seu mergulho nas profundidades de seu subconsciente, diz que, uma vez atingido o Centro, tem lugar uma mudança fundamental na atitude do homem em relação aos acontecimentos externos, ao relacionamento com os outros, às suas fontes de ação e à sua perspectiva final, e que esta mudança não é nem resignação nem otimismo fácil. “É a visão das coisas deste mundo em seu aspecto interior, tão bem quanto na forma que aparece externamente. O homem que tenha encontrado seu caminho para essa visão interior sabe que deve e pode acreditar no processo, desde que sua atitude seja a apropriada”. Jung denomina esta mudança de atitude em relação aos acontecimentos externos como a experiência do Tao, cujo espírito é corporificado na expressão de São Paulo: “Todas as

coisas trabalham juntas em benefício daqueles que amam a Deus”. Encontramos também nas palavras de Jó: “ainda que venha me matar, mesmo assim acreditarei Nele”, e na bela frase de Dante no Paraíso: “Em Sua Vontade está nossa paz”.

O relacionamento com os outros também se altera. A maior parte do contato pessoal é por intermédio da persona ou máscara, o que significa nenhum contato. O relacionamento em profundidade é diferente. É um encontro numa “outra dimensão espiritual”, nas “coisas que são eternas”, tão bem e não menos que no mundo externo. Aqui o “ser real” de uma pessoa fala ao “ser real” da outra.

### **A Ponte entre a Consciência Inferior e Superior**

Esta viagem para o interior, ou para cima, como preferirmos descrevê-la, finalmente chega a um ponto em que é construído o Anthakarana, a ponte entre a consciência inferior e a superior. Diz H. P. Blavastky que a verdadeira mente em nós, que essencialmente é consciência espiritual, não pode entrar em relacionamento direto com a personalidade, exceto através de seu reflexo, a inteligência comum, inferior. “É, portanto, tarefa de Manas inferior, ou personalidade pensante, se ele deve fundir-se com seu Deus, o Ego Divino, dissipar e paralisar os Tanmatras, ou propriedades de forma material... Isto é Kama-Manas (pensamento influenciado pela paixão), ou o Eu inferior, o qual, iludido por uma noção de existência independente... Torna-se Ego-Ismo, ou eu egoísta”. A Doutrina Secreta (The Secret Doctrine, III, 519). Certamente um grande desenvolvimento de “manas-inferior” muitas vezes fechará as percepções mais elevadas. Diz ela ainda: “Devido ao extraordinário crescimento do intelecto humano e do desenvolvimento em nossa época de Manas no homem, seu rápido progresso paralisou as percepções espirituais. É à custa da sabedoria que o intelecto geralmente vive.” A Doutrina Secreta (The Secret Doctrine, III, 331).

Essa escadaria ou ponte (o símile que preferimos usar) da consciência inferior ou comum para a consciência superior ou espiritual é descrita por vários videntes. São Paulo fala de “véu” que será removido quando a vida de Cristo estiver pronta para se manifestar em nós. (II Coríntios, 3 e 4). Ele também fala do muro divino a ser demolido quando a consciência de Cristo a surgir em nós. (Efésios, 2.14).

A escadaria é o uso, desenvolvimento e purificação progressiva da inteligência. H. P. B. diz-nos que, fazendo crescer os estados meditativos, as imagens empregadas vão se tornando cada vez mais simples e mais abrangentes de modo que a mente ultrapassa completamente as imagens e atinge as chamadas regiões “sem forma”, embora, ainda diz ela, sem forma somente para os estados inferiores da consciência.

A Luz no Caminho (Light on the Path) também descreve essa escadaria: “De maneira absoluta cada homem é para si próprio o caminho, a verdade e a vida. Mas ele somente será assim quando tomar firmemente sua total individualidade e, por força de sua vontade espiritual desperta, reconhecer essa individualidade, não como sendo ele próprio, mas como aquilo que a duras penas criou para seu uso, e por meio do qual se propõe, com o desenvolvimento lento de sua inteligência, atingir a vida além da individualidade”.

Dr. Alexis Carrel, em seu último livro publicado depois de sua morte, tem coisas de grande importância a dizer sobre a vida supernormal. Ele afirma que o propósito da

evolução da alma tem um objetivo ambicioso e espantoso: “atingir o reino desconhecido que se estende além da ciência e da filosofia, o reino em cujo limiar o intelecto automaticamente se imobiliza ao chegar. “O espírito se ergue mais pelo sofrimento e desejo do que pelo intelecto; em certo ponto da jornada ele deixa para trás o intelecto, pois seu peso é demasiado. Ele se reduz à essência da alma que é o amor. Sozinho, no meio da noite escura da razão, ele escapa ao tempo e ao espaço e, pelo processo que os próprios grandes místicos nunca conseguiram descrever, une-se ao inefável substrato das coisas”.

Esse caminho nos é destinado desde o começo da evolução. Pois a profunda sabedoria, que pertence ao nosso Eu evolutivo, está esperando a evocação desde a aurora da grande jornada evolutiva. O Senhor Cristo, em Sua prece antes de Seu julgamento e crucificação, fala a Seu Pai sobre a “glória que tive junto de Ti antes que houvesse mundo”. São Paulo fala daquele que nos chamou com santa vocação... Conforme sua própria determinação... antes que o mundo começasse (II Timóteo, 1.9).

Diz H. P. B. que a semente dessa sabedoria divina foi implantada nas almas nascentes dos homens pelos Dhyan Chohans no alvorecer da evolução. Ela cita as palavras do velho instrutor Aryasangha: “Aquilo que não é nem Espírito nem Matéria, nem Luz nem Trevas, mas é verdadeiramente o receptáculo e raiz de tudo isso... Tu és isso... a Luz-Vida derrama-se para baixo pela escadaria dos sete mundos, escadas cujos degraus vão se tornando cada vez mais densos e cada vez mais escuros. É dessa série sete-vezes-sete que és o fiel escalador e espelho, ó homem pequeno!. És isto mas não sabes.” (A Doutrina Secreta, The Secret Doctrine, III, 513).

Somente o homem, em toda a criação, tem o poder de ficar face a face com Deus, porque tem em si uma fagulha, um germe da Vida Eterna e da Consciência do Universo. “O Princípio que dá a vida mora em nós e, fora de nós, é imortal e eternamente beneficente, não é ouvido, não é visto, não é cheirado, mas é percebido pelo homem que deseja percepção”. (As Três Verdades”).

Este Caminho ascensional é também apreciado com grande beleza pelo Mestre K. H. numa carta à senhora Francisca Arundale<sup>3</sup>: “Filha de sua raça e de sua época, tome sua pena de diamante e encha as páginas de seu diário com a história de nobres feitos, dias bem empregados, anos de santa luta. Você conquistará assim seu caminho sempre ascendente para os planos mais elevados da consciência espiritual. Não tema, não desanime, seja fiel ao ideal que você pode agora vagamente vislumbrar”. Com o progresso lento no caminho a idéia e a visão vão-se tornando mais claras e mais fortes. O Mestre K. H., numa carta a outra senhora (no mesmo livro<sup>4</sup>), diz: “Aos poucos sua visão irá ficando mais clara, você verá passar a névoa, suas facultades interiores serão fortalecidas, sua atração para nós ganhará força, e a certeza tomará o lugar das dúvidas”.

O Antahkarana, a “ponte”, uma vez formada, permitirá à inteligência transferir-se da mente do pensamento concreto comum para o plano mais elevado, para a mente mais divina. Este é o “Filho de Deus”, o espírito de Cristo em nós. Além está plano da Consciência Divina universal e eterna, mas, primeiramente, deve-se atingir a consciência de nosso próprio Ego mortal. Através dele chegamos a Deus, a Vida Divina. Isto é simbolizado pelo Senhor Cristo quando diz, identificando-se com o Eu Divino em todos os

---

<sup>3</sup> Carta dos Mestres de Sabedoria, Primeira série, editada por C. Jinarajadasa.

<sup>4</sup> Quarta edição.

homens: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida; nenhum homem chegará ao Pai senão por mim”.

Diz H. P. B.: “Nenhum degrau da escada que vai ter ai conhecimento pode ser omitido. Nenhuma personalidade pode atingir ou entrar em comunicação com Atma (Divindade) a não ser através de Budhi-Manas (nossos Egos divinos)”. (A Doutrina Secreta, III, 522).

A Consciência do Eu Superior, uma vez atingida, ilumina e inspira a consciência humana inferior. Certamente, é como foi dito anteriormente, todo o propósito da evolução assim fazer, mas antes que a “Graça de Deus” possa descer e se apossar de nós devemos, para que isto seja possível, empenhar todos os esforços. A este respeito H.P.B. cita a Cabala: “Todas as criaturas no mundo tem alguém que lhes fica acima. Este superior tem o prazer interior de esparcir sobre elas seus eflúvios mas não pode fazê-lo enquanto elas não o tenham adorado” (isto é, meditando como se faz na Ioga). (A Doutrina Secreta, II, 122).

### **A Consciência Espiritual**

O que é consciência do Eu Superior e como pode ser descrita?. Na verdade não pode ser descrita com palavras humanas, pois está além do espaço e do tempo. É liberdade, é luz, é amor, é bem-aventurança. Não é um conhecimento intelectual, nem composto puramente de emoção humana, embora os movimentos mais puros do coração lhe estejam mais próximos do que qualquer jogo do intelecto. O Conhecimento espiritual não evolui nem se desenvolve com o conhecimento humano. Ele “nasce” num homem quando a hora é chegada. A Raça dos Místicos, diz Hermes, o Três Vezes Grande, não é ensinada, mas sua sabedoria é lembrada por Deus quando Ele assim o quer. O mesmo diz Platão.

Nada do mundo, em torno de nós, pode ajudar-nos individualmente e atingir p Conhecimento-Divino. Pois a pessoa comum nada pode fazer. Ela é tão somente o canal da sabedoria e de poder de ajudar infinitamente maiores. “Eu vivo” escreve S. Paulo, “entretanto não Eu, mas Cristo vive em mim”. A união com nossa Divindade interior dota a personalidade de uma sabedoria e de um poder muito além de sua capacidade. Thomas Merton, no Silêncio Escolhido (Elected Silence) escreve: “Para todos os grandes místicos, sem exceção, o ponto culminante da vida mística é o casamento da alma com Deus, que dá aos santos um poder miraculoso, uma energia serena e incansável no trabalho para Deus e para as almas, que frutifica na santidade de millares de pessoas e muda o curso das religiões e mesmo da história secular”.

Aqueles que eu encontrei, que sentiram e conheceram sua beleza, dizem ser um fluxo de poder além da compreensão que conduz para a felicidade e para o bem de todos os seres vivos circundantes; é um sentimento de completa paz em que nada pessoal importa ou tem a possibilidade de perturbar; essa sensação de amor divino enche o coração e transborda para tudo quanto vive; um mundo de espantosa luz se abre ante eles, luz que é bem-aventurança, poder e amor por todas as coisas.

Os primeiros sintomas freqüentemente aparecem como a sensação de uma enorme lua interior, de intensa felicidade, de força resplandecente. Santa Teresa d'Avila assim a descreve: “O brilho de tal visão ultrapassa qualquer coisa que se possa imaginar na terra... É uma luz completamente diferente da que vemos na terra. Em comparação com a luz

visionária, a radiação do sol que nós vemos parece escura, e é como se nunca mais pudéssemos abrir os olhos”.

Quão apropriado é o velhíssimo mantra do Oriente: “Do irreal conduza-me ao Real; das trevas conduza-me à Luz; da morte conduza-me à imortalidade”.

No forro de um casaco, usado pelo grande místico Blaise Pascal, foi encontrado um papel no qual estava escrito: “No ano da graça, 1645. Segunda Feira, 23 de novembro, de 10.30 da tarde até 12.30:

“Fogo! Deus de Abraão, Deus de Isaque, Deus de Jacó, Não dos filósofos e dos sábios. Certeza, alegria, certeza, emoção, visão, alegria, Esquecimento do mundo e de tudo que não seja Deus. O mundo não Vos conheceu, mas eu Vos conheci. Alegria!. Alegria!. lágrimas de alegria. Meu Deus, Vós me deixareis? Nunca permitais que de Vós eu seja separado”.

São Paulo também descreve essa consciência. “Se é necessário que me glorie, ainda que não convenha, passarei às visões do Senhor. Conheço um homem em Cristo<sup>5</sup> que há quarenta anos foi arrebatado até o terceiro céu, se no corpo ou fora do corpo, não sei, Deus o sabe. E Sei que o tal homem, se no corpo ou fora do corpo não sei, Deus o sabe, foi arrebatado ao paraíso e ouviu palavras inefáveis, as quais não é lícito ao homem referir.” Digamos “imposível referir”, pois não há termos ou meios de expressão na terra que possam fielmente transmitir o Inefável. “Você não pode denominar aquilo que não tem nome, oh meu filho!”. (Tennyson).

Este é um estado, atingido em meditação muito profunda, chamado samadhi, no Oriente, e êxtase no Ocidente. Diz-nos Patanjali que o samadhi tem profundezas dentro das profundezas, e o mesmo nos diz Ramakrishna, o grande santo indiano. Há Samadhi com semente e sem semente. Pense que o primeiro significa consciência de nosso Egos Divinos, e o segundo, a consciência universal para o qual ele é a porta. No primeiro há uma consciência de “dois”, eu e Deus. No segundo, eu desapareci completamente e somente Deus ficou. Nas palavras de Santa Catarina de Gênova: “Meu eu é Deus, não me conheço separado Dele”.

Há as belas palavras de Plotino dizendo-nos que poucas vezes na vida ele atingira tal consciência. “Mas não estamos sintonizados com a visão, e assim não temos o poder de desenvolver os olhos de nossa mente e olhar a beleza do Bem. Aquele que percebeu Isto não pode perceber outra coisa, nem aquele que olhou para Isto pode olhar para outra coisa, nem ouvir, nem mover qualquer parte do corpo; ele esquece todos os sentidos e movimentos corpóreos, e fica quieto. Iluminando então tudo em torno da sua mente, Ele inunda de luz toda a alma, tomando-a de corpo e transformando o homem todo em puro ser”.

“Esteja tranqüilo e saiba que sou Deus”, canta o salmista; tranqüilidade do corpo, tranqüilidade das emoções, tranqüilidade da mente. Pois nesse silêncio, pode-se ouvir a “voz baixa, tranqüila” que falou a Elias. Tranqüilidade mesmo do coração: “Eu dormia, mas meu coração velava” (Cantares de Salomão 5.2); o “silêncio no céu” do qual fala o Apocalipse. “Procure a flor que desabrocha no silêncio que segue a tormenta”. (Luz no Caminho).

---

<sup>5</sup> O próprio S. Paulo - C.C. II Cor. 12.14 (N.T.)

Nenhum homem pode reter sempre esta consciência, não enquanto for homem. “O silêncio pode durar um instante ou pode durar mil anos. Mas terá um fim. Entretanto você carregará sua força. Muitas e muitas vezes a batalha deve ser travada e ganha”.

Para um homem que uma vez experimentou isso, a vida nunca mais será a mesma, Daí em diante sua vida pessoal estará fundida com a do Cristo interior e com a de Deus.

Mas para isso temos que nos preparar. Somente o puro de coração pode “ver Deus”. Aquele que tem o coração puro lhe vem também espírito tranqüilo, pensamento concentrado, vitória sobre a sensualidade e aptidão para contemplar o Eu”. (Aforismos da Ioga, II, 41, de Patanjali).

Diz o evangelho Plotino: “Por conseguinte todos devem tornar-se divinos, e de beleza divina antes que possam olhar para um deus e para a Própria Beleza”.

### **Orgãos Físicos da Consciência Espiritual**

Há certos órgãos no corpo físico que são, uma vez desenvolvidos, o meio pelo qual a consciência espiritual e também a conscientização do reino psíquico podem ser trazidos à consciência física. As duas glândulas no cérebro, o corpo pituitário e a glândula pineal, são muito importantes a este respeito. Durante a vida, o cérebro, com todas as câmaras e centros, pulsa com luz. Mediante um esforço espiritual constante isto se intensifica e a luz toma um movimento oscilante. “O arco da pulsação do corpo pituitário eleva-se, mais e mais, até que, qual uma corrente elétrica quando se choca com um objeto sólido, a corrente finalmente atinge a glândula pineal, e o órgão adormecido é despertado e posto a brilhar com o puro fogo Akáshico”. Um vez desperta a glândula pineal, “a luz que se irradia deste sétimo sentido ilumina os campos da infinidade. Por uma pequena fração do tempo o homem se torna onisciente; Passado e Futuro, Espaço e Tempo tornam-se para ele o presente (o Eterno Agora dos filósofos). Se é um Adepto, ele armazenará em sua memória física o conhecimento assim adquirido e nada, salvo o crime de se permitir magia negra, pode obliterar essa lembrança. Se é somente um chela (discípulo), apenas fragmentos de toda a verdade se imprimirão em sua memória, e ele terá de repetir o processo por muitos anos, nunca deixando que um grão de poeira o macule, mental ou fisicamente.” (A Doutrina Secreta, III, 505).

Portanto a glândula pineal é o órgão físico para trazer a consciência espiritual à consciência física, e a glândula pituitária é o órgão para despertar a consciência do plano psíquico circundante. Ela é ligada também com os olhos e com o centro etérico entre as sobrancelhas.

Outros transmissores físicos das impressões interiores são os sete grandes centros, mais ou menos correspondentes aos grandes plexos nervosos, chamados no Oriente Chacras ou “Rodas” por causa de seus movimentos de rotação. Eles estão situados na base da espinha, próximo ao baço, na cintura (o familiar plexo solar), no coração, na garganta, entre as sobrancelhas e no topo da cabeça. Todos estes são, quando completamente desenvolvidos, órgãos de visão interior e de resposta. Eles podem ser desenvolvidos, especialmente, por certos meios ocultos, ligados com o estímulo e direção do “fogo de Kundalini”, enrolado na base da espinha, mas isto é muito perigoso e doloroso; a menos que seja feito sob a direção de um verdadeiro Adepto, deve ser deixado de parte. Os

diversos chacras devem ser desenvolvidos natural e lentamente por uma vida espiritual e altruística.

Há também três canais para o acesso das forças espirituais na espinha, chamados no Oriente os “alentos vitais”. Um sobe em linha reta no centro da espinha e se irradia do grande chacra no topo da cabeça. Este é chamado no Oriente o Sushumna Nadi. Ele é acompanhado em cada lado por dois outros, um positivo e outro negativo, de acordo com as forças que veiculam, e chamados respectivamente Ida e Pingala. Eles se cruzam da maneira representada no símbolo antigo do Caduceu e, finalmente, um penetra no corpo pituitário e outro na glândula pineal. As asas no símbolo indicam a alma livre do homem que aprendeu a despertar e usar os poderes ocultos. É um fato interessante que as forças positivas e negativas agem em direções opostas nos corpos dos homens e das mulheres.

Pode-se discernir uma sensação de queimadura ou calor em certas partes da espinha. A mesma sensação poderá ser percebida às vezes na vizinhança dos chacras, bem como uma sensação de formigamento, assemelhada, no Oriente, ao “movimento de um formiga”. Um estado de meditação acarreta por vezes uma sensação de calor. Esses pequenos sintomas são indicações de movimento e vida, mas não é necessário que sejam levados muito a sério.

A presença dos três “alentos vitais” na espinha é uma das razões porque a postura de meditação, chamada posição “Lótus”, é a favorita no Oriente. Esta consiste em sentar-se com as pernas cruzadas como se cruzam os braços, descansando assim sobre os ossos pélvicos e deixando a espinha ereta e livre. Isto é às vezes difícil de ser conseguido pelos ocidentais com seu ossos enrijecidos.

Cumpra que se diga aqui uma palavra sobre exercícios respiratórios, chamados Pranayama no Oriente. Estes. Mais uma vez, não devem ser feitos por Ocidentais, exceto sob a direção de um professor Adepto. Eles, algumas vezes, produzem resultados desastrosos, e p”em aqueles que o praticam sob o controle de forças com os quais o aprendiz não está apto a lidar. H. P. B. escreve sobre Pranayama: “Exercício que os nossos Mestres unanimemente desaprovam”. (A Doutrina Secreta, III, 502).

A respiração comum, completa e profunda, é uma prática excelente, mas não outras formas, tais como aquelas que consistem em reter a respiração, por exemplo. O que há de racional no Pranayama é a conexão sutil entre a respiração e os estados mentais, como podemos ver por nós mesmos, pois não é coisa fácil pensar claramente numa sala abafada. Em estados profundos de meditação, a respiração se altera naturalmente. Tudo que eu escrevi acima é interessante e, espero, um tanto útil. Mas os verdadeiros resultados da meditação e aspiração não param aqui. Para ver o verdadeiro resultado, olhe para trás, depois de um ano de prática e observe a sensibilidade progressiva para o invisível e para as coisas sutis, o gradual aprofundamento e purificação do caráter, a ampliação da perspectiva, o aumento da desposta simpática e afável às necessidades dos outros e a aurora do sentido de proximidade da Eternidade.

### **Os Quatro Estágios da Consciência**

Os estágios crescentes de consciência nessa grande jornada são chamados, em A Voz do Silêncio, os Três Salões, e por Shankaracharya, os quatro estados de consciência.

Eles muito bem definem os estágios da viagem ao interior. Os quatro estados de consciência segundo Shankaracharya são assim denominados:

1. Jagrat, a consciência em “vigília”, o menor e mais altamente concentrado de todos; pertence ao corpo físico.

2. Svapna, a consciência em “sonho”, separada do corpo e registrada mais ou menos fragmentariamente no cérebro físico na volta os estado de vigília, como “sonho”; é a consciencia no plano psíquico.

3. Sushupti, a consciência em “sono profundo”, donde não há imagens de memória ao despertar, mas um profunda sensação de bem-aventurança; esta consciência pertence ao Eu Superior ou Ego, e está no plano mental superior.

Estas três conclusões levam a:

4. Turya, um estado elevado de consciência espiritual, atingido somente na meditação tão profunda que venha a ser um transe, quando cessam todas as respostas às coisas externas, e o processo vital do corpo diminui a um ponto tal que somente a vontade mantenha a vida; é a consciência nos planos espirituais.

Semelhantes a estes são os Quatro Mundos da Arvore da Vida na Cabala.

Meditação, sono e morte são processos análogos. Certamente, podemos dizer que todos os três usam a mesma porta. No sono deixamos o corpo e passamos ao mundo interior da alma, chamado “subconsciente” pela psicologia moderna. “No silêncio das horas noturnas, quando nossos sentidos corporais estão bem presos nas cadeias do sono e nossos elementais<sup>6</sup> descansam, a forma astral torna-se livre... e viaja pelos mundos tanto visíveis quanto invisíveis”. (Ísis Sem Véu, I, 179). Sempre que se liberta das malhas da matéria o Ego Superior vive sua própria vida separada dentro de sua prisão de barro. A mesma coisa é verdade para a alma durante a meditação. Ela se retira, consciente e voluntariamente, do mundo externo e entra no mundo interno. Muito tempo antes que seja atingido o estado de meditação mais elevado podem ser observadas ligeiras mudanças nessa direção. O bater de uma porta, o tique-taque de um relógio, podem ser perturbadores para um principiante. Com a prática o relógio não será ouvido, estando a atenção fortemente dirigida para o interior e, conseqüentemente, sobrevindo um leve adormecimento dos sentidos. Eis a razão de ser bom que se fechem os olhos durante a meditação, para que isto nos ajude a ficar no plano mental.

### **As Três Salas**

Estas são facilmente compreensíveis. Se olharmos em torno de nós com os olhos abertos, reagimos a um mundo de numerosos objetos sensoriais. Esse mundo é chamado em A Voz do Silêncio a Sala da Ignorância, o mundo no qual nosso corpo nasce, vive e morre. Através deste corpo, nosso “uniforme escolar”, e todas as suas experiências, a alma aprende e desenvolve seus poderes. Mas há uma coisa a ser notadas sobre todos os fenômenos físicos: eles estão num estado de fluxo. A própria palavra fenômeno diz isto, pois é grega e significa “aparência”. Aqui estamos conscientizados apenas da aparência passageira das coisas. Devemos procurar, num mundo interior, o númeno, ou eterna possibilidade que está

---

<sup>6</sup> Terrenos - C. C.

por trás. Diz-nos A Voz do Silêncio que, para atravessarmos essa Sala em segurança, é necessário que não nos deixemos enganar pelos fogos da luxúria (desejo egoísta), que aí queimam, como se fosse a luz solar da vida. Ah! quantas pessoas assim fazem, por ignorância espiritual. A Voz do Silêncio nos recomenda também aprender a discernir entre o evanescente e o eterno. Este é o espírito do discernimento, da discriminação, chamado pelos budistas “a abertura das portas da mente”, que é o primeiro passo no Caminho para o Lar. O pensamento e a meditação profundos nos ajudarão nisto. O caminho para o interior é sempre marcado por uma crescente sensibilidade e sutileza de resposta no mecanismo da consciência.

O que vemos quando fechamos nossos olhos? Um mundo interior de pensamentos, imagens de aspiração e desejos, memórias. Invisível aos sentidos físicos, eles tomam forma ao nosso redor. Diz o Mestre numa carta ao Sr. A. P. Sinnett: “... ao ser emitido, todo pensamento do homem passa para o mundo interior, e se torna uma entidade ativa associando-se, ou melhor, amalgamando-se com um elemental, isto é, com forças semi-inteligentes dos reinos. Ele sobrevive como uma inteligência ativa... por um período mais longo ou mais curto, proporcionalmente à intensidade da ação cerebral que o gerou. Assim, um bom pensamento perpetua-se como uma força benéfica e um mau pensamento, como um demônio maléfico. O homem está, assim continuamente povoando sua corrente no espaço com um mundo próprio, habitado com o produto de suas fantasias, desejos, impulsos e paixões, uma corrente que atua sobre qualquer organização sensível ou nervosa que aconteça entrar em contato com ela, proporcionalmente à sua intensidade dinâmica. A isto o budista chama seu Skandha, e o hindu chama Carma. O Adepto desenvolve estas formas conscientemente; os outros homens as emitem inconscientemente”. (O Mundo Oculto, p.111, edição de 1913).

Esse mundo pode não ser, para muita gente, bem claro e vívido, mas com a prática ele se tornará mais claro e vívido. Na meditação é de grande ajuda a posse de um adestrado poder de imaginação e visualização. Porque todos criamos “formas-pensamento” que são fatores extraordinariamente potentes em nossas vidas. Um homem e o que ele pensa, mas a imaginação treinada pode visualizar e “ver” aquilo que projeta. Vale a pena incrementar essa faculdade. A “imaginação treinada” está sob o controle das vontades firmes. A imaginação descontrolada é chamada “fantasia” pelo sábio hindu Patanjali. Se alguém duvida do poder de imaginação, lembre-se do famoso exemplo do Dr. Coué. Ele manda que coloque uma tábua estreita no solo e que se caminhe nela. Poderia você fazê-lo tão facilmente se a tábua estivesse colocada transversalmente a uma rua e ligando dois arranha-céus?.

Em “A Voz do Silêncio” o primeiro mundo interior é chamado a Sala do Aprendizado. Não é um mundo pequeno e escassamente povoado. É uma grande região cheias de enorme quantidade de coisas passadas, presentes e futuras. É o mundo do sono e dos sonhos. A psicologia o chamaria de subconsciente. Esse mundo será conhecido por nós e, aos poucos, compreendido. Nele pensamento, desejo e aspiração são forças criadoras, tomando forma e contorno em nossa imaginação que é real. Sobre a imaginação escreve H. P. B.: “A imaginação age sobre a fé, e ambas são projetistas que preparam os esboços para a Vontade sulcar, mais ou menos profundamente, as rochas de obstáculos e oposição que cobrem o caminho da vida”. Ela cita Paracelso, dizendo que “a fé deve confirmar a imaginação, pois a fé estabelece a vontade”. Diz ela que a Mente Superior dirige a

Vontade; a inferior a torna desejo egoísta. O que segue é um extrato, sobre esse assunto, do Lúçifer de outubro de 1887:

“A Vontade é propriedade exclusiva do homem neste nosso plano de consciência. A Vontade distingue-o do bruto em quem somente o desejo é ativo.

“Desejo, em seu sentido mais amplo, é a única forma criativa do Universo. Neste sentido é indistinguível da Vontade; mas, nós, os homens, não conheceremos o desejo sob esta forma enquanto formos apenas homens. Por conseguinte, Vontade e Desejo são aqui considerados como opostos”.

“A Vontade é, assim, o fruto do Divino, Deus no homem; o Desejo é a força motriz da vida animal”.

“A maioria dos homens vive no desejo e pelo desejo, confundindo-o com a vontade. Mas aquele que se realiza deve separar vontade do desejo, e fazer de sua vontade o dirigente; porque o desejo é instável e sempre mutável, enquanto a vontade é firme e constante”.

“Vontade e desejo são ambos criadores absolutos, formando o próprio homem e seu ambiente. Mas a vontade cria inteligentemente e o desejo cega e inconscientemente. O homem, portanto, faz-se a imagem de seus desejos, a menos que, por sua Vontade, ele se crie na semelhança do Divino, o filho da luz”.

“Sua tarefa é dupla: despertar a vontade, fortificá-la pelo exercício, fazê-la governante absoluto com sede no corpo, paralelamente, purificar o desejo.” “Conhecimento e vontade são instrumentos para a realização desta purificação”.

Imaginação e vontade são as forças executoras do que no Oriente se chama Kriyashakti, ou criação, mesmo fisicamente, por pensamento e vontade.

Consciente e inconscientemente nós todos povoamos nossa corrente no espaço com uma hoste de nossas criações mentais. Nesses primeiros planos de nosso mundo interior nos tornamos conscientes do passado enterrado e das tendências menos desejáveis que desse passado sobrevivem. Jung chama “sombas”. Em sua forma extrema isto se chama em ocultismo o “Guardião do Umbral”.

Também descobriremos, criaremos e usaremos o que Jung chama o “símbolo transformador”, e que a religião denomina o Anjo da Guarda. Estas são apenas as personalizações das divinas possibilidades em nosso interior. Entre estes dois opostos oscila a consciência. O propósito disto é muito interessante: gerar energia, poder. Isso nunca seria gerado em nós se não tivéssemos nada para resistir, para sobrepujar.

Esta é então, a Sala do Aprendizado, o mundo psíquico, o mundo do confronto psicológico, do domínio e da compreensão. A Voz do Silêncio adverte-nos para sua beleza pérfida, pois neste plano brilhante, radiante (se for dado vê-lo) tudo brilha com uma beleza não terrena, mas aqui não se ouve nenhuma voz verdadeira, e a beleza enganadora é a fascinação que as formas criadas por nossos próprios - grandemente inconscientes - desejos de realização exercem sobre nós. É o mundo supra-sensorial, o mundo de sons e visões enganadores, o mundo dos médiuns.

É bom que se diga aqui uma palavra sobre o desenvolvimento e uso da mediunidade. O estado de “transe” da meditação muito profunda não é de modo algum comparável ao transe de um médium. Aquele que é auto - abstrato, num estado altamente positivo; este entregou seus veículos a outrem e é um estado completamente passivo. Os estudantes de ocultismo devem se abster de práticas mediúnicas, mesmo a mais comum da

escrita automáticas, ou uso do carrinho. Elas não levam a coisa nenhuma, exceto à perda do poder na encarnação seguinte, e deixam a personalidade aberta à posse e influência de muitas entidades irresponsáveis, que são numerosíssimas no vizinho plano psíquico.

Um Adepto ou Mestre da Sabedoria nunca envia uma mensagem através de um médium comum, embora sejam numerosas, nos tempos atuais, as reivindicações neste sentido. Seguramente, mediunidade e ocultismo são pólos separados.

A “voz” do Eu Superior é às vezes ouvida no momento psicológico entre o dormir e o acordar, quando a consciência está passando de um estado psíquico para o outro.

É um grande auxílio na meditação a criação nesse mundo interior de uma forma-pensamento de um Mestre, do Senhor Cristo, de Shri Krishna, de um Mestre da Sabedoria. Se fosse perguntado como isto poderia ser feito, posto que ninguém sabe como Ele realmente é, impõe-se a resposta de que isto não tem a mínima importância. Crie a forma-pensamento paciente e lentamente, todos os dias a mesma, como lhe aprouver, semelhante a algum retrato que você conheça e ame. A grande consciência do Mestre, ou nosso Eu Superior, um dia a animará e fará que ela viva. Já notou que mesmo a fotografia de alguém muito amado, e repetidamente olhada, torna-se viva?. Através desta forma a alma do original foi trocada, e a resposta veio. O mesmo é verdade para a forma de um grande Instrutor.

A mente constrói a forma no plano psíquico. Feito isso com sucesso e firmeza, o coração começa a responder, e uma onda de amor e adoração é gerada, pois “necessariamente devemos amar o Supremo quando O encontrarmos”. Nunca force este sentimento. Por mais que demore, espere pacientemente até que brote em seu coração. Não há no mundo poder tão purificador, tão nobilitante como o intenso sentimento de auto-esquecimento.

A mente e o coração são as duas asas com as quais o homem voa para o céu. A mente constrói a forma, o coração dá-lhe vida. H. P. B. escreve: “O coração é o rei, o mais importante órgão do corpo do homem... O coração é o centro da consciência espiritual, como o cérebro é o centro da intelectual. Mas esta consciência não pode ser guiada por uma pessoa, nem sua energia dirigida por ela, até que ela se unifique com Budhi- Manas (a contraparte espiritual mais elevada, C. C.); até então a consciência guia a pessoa - se possível. Daí as pontadas de remorso, as ferroadas da consciência; estas vêm do coração, não da cabeça... O homem psico-intelectual está todo na cabeça com suas sete entradas; o homem espiritual está no coração”. (A Doutrina Secreta, III, 582).

Este homem espiritual, centrado no coração, é pintado na técnica oriental como um “homenzinho, do tamanho do polegar, sediado no coração”. Diz o Taittiriya Upanishad: “Aquele que é o espaço brilhante dentro do coração, no qual esse Homem reside, nascido com mente, transcendendo a morte, com um brilho inato”. No misticismo grego era representado com uma chama violeta dentro da “câmara do coração”. É conveniente lembrar que não se trata do coração físico, mas desse chacra dourado, brilhante, situado entre as omoplatas, mas ligeiramente fora do corpo, e um pouco para a direita. A meditação, às vezes, produz um brilho nele. O mesmo faz uma emoção pura, o que indica atividade no centro resplandecente.

Penso que é essa “câmara do coração” que o Senhor Cristo chamou o “cubículo” ou o “quarto”. “Tu porém quando orares, entra no teu quarto e, fechada a porta, (isto é, deixando de responder a pensamentos exteriores), orarás a Teu Pai (nosso Eu Superior é

freqüentemente chamado nosso “Pai no Céu”) que está secreto; e teu Pai que vê em secreto, te recompensará”. (Resposta visível e tangível).<sup>7</sup>

Santa Teresa, em seu Caminho da Perfeição, descreve essa pequena câmara interior nos seguintes termos: “Começa por fixar esta verdade em sua mente, que há em seu interior um palácio de extraordinário esplendor... pois que nenhum edifício pode ser comparado em beleza e magnificência com a alma que é pura e cheia de virtudes. No meio deste palácio reside o grande Rei que condescende em ser teu hóspede constante, e aí ele tem seu trono de valor incalculável, e esse trono é teu coração. Mas aqui vem o mais importante de tudo. Nós de nossa parte, devemos ter a determinação plena e sincera de transferir para Ele, por completo, esse palácio interior. Ele nunca Se dá inteiramente a nós, até que nos tenhamos dado inteiramente a Ele”.

S. Inácio de Loyola fez grande uso da imaginação, aconselhando seus discípulos a figurarem os eventos na vida do Cristo, com ele próprios no meio da multidão que O cercava e, finalmente, deixando que todas as formas se desvanecessem, exceto a da Figura Central.

Uma descrição Oriental, alusiva ao mesmo tema, mas com a característica de brilho e hipérbole peculiares ao Oriente: “Que o aspirante contemple o mar de néctar que há em seu coração. No meio desse mar esta uma ilha de pedras preciosas, cuja poeira é de diamantes e rubis. Em todos os lado da ilha há lindas árvores, carregadas de flores; em seguimento, como se fora uma cerca, um correr de moitas floridas cujo perfume se espalha em todas as direções.

“No meio do jardim, imaginado pelo Iogue, que eleve uma linda árvore Kalpa tendo quatro ramos, representando os quatro Vedas, e cheia de flores e frutos, Os insetos aí zunem e os pássaros cantam”.

Sob essa árvore que o aspirante imagine uma rica plataforma de pedras preciosas e, sob esta, um suntuoso trono marchetado de jóias no qual senta-se sua Deidade particular, conforme foi ensinado por seu Guru. Que ele contemple, na forma apropriada, os ornamentos e veículos da Deidade”.

Outro símile é imaginar um jardim adorável, com um centro, como se fora uma torre de marfim, onde reside uma excelsa consciência que tem vista para os mundos.

### **A Pequena Porta para Deus**

No castelo de minha alma Toda a vida tem um significado. Há uma cancela, Meus desgostos não passam de Pela qual, quando eu entro, seixos na estrada, Vejo-me na Presença de Deus. Minhas alegrias são como sólidas Num momento, ao fluir de montanhas, um pensamento, Quando estou Nele, estou no Reino Eu estou onde Deus está. De Deus, E na Pátria de minha Alma. Quando entro em Deus. (Walter Rauschenbusch).

Ou imagine uma colina, uma floresta, um pequeno templo. Uma mística que eu conheci sempre figurava um pequeno templo, com ela própria sentada, em meditação, ante ao seu Senhor. Em torno do templo havia luzes, cada luz representando uma virtude necessária.

---

<sup>7</sup> Mat. 6. 6 (N. T.).

Estas formas são criadas em meditação pelo poder da imaginação. São todas autocriadas, mas podem se tornar avenidas de aproximação com o que é mais elevado. Estes são os aspectos mais elevados da Sala do Aprendizado, o mundo psíquico.

A Voz do Silêncio diz que se queremos atravessar essa Sala em segurança não devemos parar para inalar o aroma entorpecedor de suas flores. Nossa divindade, nosso verdadeiro guia reside num plano muito além. É bom que, se nos tornarmos sensitivos, psíquicos, tomemos cuidado com o que nos é ensinado nesse plano, pois que, em maioria, não estamos conscientizados do fato de termos desejos profundos, subconscientes, quase desconhecidos por nós próprios. Se por exemplo, temos um desejo profundo e não revelado de sucesso pessoal, prestígio ou conforto, a forma criada pode ser inspirada por um espírito da natureza que nos dirá aquilo que ansiamos ouvir. Daí a necessidade de encarar, sobrepujar e compreender.

“Não procure seu Guru nessas regiões maiálicas”, diz A Voz do Silêncio. Devemos passar à terceira camada de nossa consciência, aquela que corresponde ao “sono profundo”, e ao mundo celestial após a morte, chamada a Sala da Sabedoria. Aí são desconhecidas todas as sombras, e aí brilha a Luz da Verdade com sua glória perene. Este é plano do conhecimento intuitivo, da profunda compreensão espiritual, da eterna expressão das coisas.

À medida que progredimos firmemente na Sala do Aprendizado, verificamos que nossas imagens-pensamento se firmam e se simplificam. De uma concepção para outra a consciência se expande e se simplifica. Todas essas idéias e imagens não são a própria Realidade, mas pequenas janelas através das quais vislumbramos a Realidade e através das quais a realidade brilha para nós. Somos verdadeiramente prisioneiros nesta casa do corpo, nada conhecendo do mundo que nos cerca exceto o que nos é contado através das cinco janelas dos sentidos, de maneira muito incompleta. Das impressões sensoriais formamos conceitos mentais, e eles constituem a clarabóia nos mundos superiores. Não se preocupe com o tamanho e a forma da “janela”. Isto não importa. Uma janela é feita não para ser olhada, mas para olhar-se através dela. Krishnaji disse-me certa ocasião que ele sempre olhava “além do além”.

Que o meu ser possa ter espaço para crescer, Que meus olhos possam encontrar os de Deus e saber; Abrirei grandes janelas, admiráveis janelas, Imensuráveis janelas para minha alma.

Angela Morgan, “Espaço”.

Tentemos sempre olhar através de todas as formas, procurando aquilo que é invisível, e ouvindo aquilo que é inaudível. Aos poucos as janelas vão se alargando, tornando-se mais belas, mais transparentes, Um dia, repentinamente, abandonaremos as janelas e estaremos face a face com todo o céu.

Pois há um nível mais profundo da consciência pertencente ao verdadeiro lar do Espírito no homem “onde a Verdade habita em toda sua plenitude”. Dessa consciência desperta, mas apenas um sentimento de intensa e inimaginável paz e bem-aventurança. É o plano do mundo celestial após a morte, é o plano da beleza e da pureza divinas, mas veladas pelas mais brilhantes imagens, as mais “lindas formas” de todas que a consciência pessoal conheceu e, com pureza amou. Podemos pensar nesse plano como Luz, Amor e Vida inimagináveis, insondáveis. Mais uma vez cito Hermes Trismegisto: “Uma coisa como essa não é ensinada, meu filho, mas quando Lhe aprouver Deus lembrará ... Retire-se

em si mesmo e isto acontecerá. Deseje ardentemente conhecê-Lo e Ele virá. Tranqüilize todos os seus sentidos, livre-se das tormentas irracionais... e a divindade virá a nascer. “O Amor Divino é um estado de ser que aparece quando as atividades do eu tenham cessado. A forma de oração pertencente a esse estado consiste num soerguimento da alma sem palavras e sem imagens - “desataviada prece dirigida a Deus”, como se expressa A Nuvem do Incognoscível (The Cloud of Unknowing). Pois é por este meio que a “dimensão espiritual diferente” vem a se manifestar, interpenetrando, transcendendo o mundo espaço-tempo e causa-efeito no qual nossos corpos existem. (Usei aqui amplamente as esplêndidas palavras de P. W. Martin, em “Experiências em Profundidade”. (Experiment in Depth).

### **Quarto Estágio - A Turiya**

Há ainda um quarto estágio, outra “Sala”, a tingido somente por uns pouco de nós, os Santos e os Iogues, um estado de consciência espiritual elevado, atingível na condição de Samadhi ou Êxtase e chamado pelos Santos o Caminho de União com Deus. Neste estado Santa Teresa e Santa Catarina de Siena “conversaram com Deus”. Mas quem pode ao menos vislumbrar isso, mesmo com auxílio de nossa pobre imaginação, pois as visões e sons da terra nunca podem traduzir as imensuráveis glórias dos mundos espirituais. A Voz do Silêncio chama a isso “as águas sem praias de Akshra, a fonte indestrutível da onisciência”.

Esta é a estrada longa, muito longa do irreal para o Real, do sempre transitório para o sempre Permanente, das trevas da Sala da Ignorância para a plena glória da Luz; da longa morte e da cegueira da vida material para a consciência da Imortalidade. Que estrada, mas quão gloriosa e admirável! Com que paciência, perseverança, dedicação, deve um homem trilhá-la, mesmo através de muitas vidas e mortes. O mundo em cujo coração a ânsia de vencê-la despertou, por tênue que seja, tentará encontrá-la mais e mais vezes. Este é o verdadeiro instinto religioso, o instinto do exilado em busca do lar, o Espírito Divino no homem. E a promessa é sempre verdadeira, que um dia o homem seguramente encontrará o caminho e o seguirá, pois, “de qualquer modo, o rio fatigado encontrará com segurança a direção do mar”.

A voz do nosso Eu divino está sempre nos chamando, se tivermos ouvidos para ouvir. “Venha, meu outro eu”, parece dizer, “para a terra da beleza, sabedoria, do poder e da paz”. Pois aquilo que é incriado reside em todos nós como reside lá. Desde o começo um fio de luz do nosso Eu divino guia-nos sempre para mais perto. “A luz que vem do Mestre, a imperecível luz dourada do Espírito, projeta, desde o princípio, seus feixes fulgurantes sobre o discípulo. Seus raios penetram as grossas e escuras nuvens da matéria.” Em nossos melhores e mais amáveis momentos vislumbramos esse refúgio de nossas almas.

Assim, numa estação de tempo calmo Por mais longe que estejamos do litoral Nossas almas têm a visão desse mar imortal Que nos trouxe até aqui<sup>8</sup>.

Mas vale a pena tentar, ao menos, começar a jornada. Escreve Dr. Alexis Carrel: “Para fazer o espírito de alguém crescer, não é necessário ser letrado, ou possuir grande

---

<sup>8</sup> Wordsworth “Ode on Intimations of Immortality”. (Ode com Sugestões sobre a mortalidade).

intelecto; tudo quanto é necessário é a vontade.” Ah! não há automóveis que nos levem ao céu, e não há atalhos, Nós mesmo devemos trilhar o Caminho, devemos fazê-lo nós próprios. Isto exige perseverança, fé, amor e vontade sem fim. “Será que a estrada sobe todo o percurso? Sim, até o fim”. (Cristina Rossetti).

Escreve Dr. Carrell: “Um ser humano tem o estranho privilégio de poder moldar seu corpo e sua alma se assim desejar, com o auxílio de sua própria alma. Alguém pode aprender a se manejar com o aprende a manejar um aeroplano”. Então ele pergunta: “O que a vida, tal como pode ser vivida, nos dará em troca da indolência, de nossos apetites?. No princípio nos trará esforço, sacrifício e sofrimento, como qualquer disciplina com o propósito de treinar a mente, os órgãos e os músculos. Mais tarde nos dará algo de valor inestimável; algo que sempre será negado àqueles que vivem para o prazer, proveito ou diversão. Esta alegria indefinível, peculiar, que uma pessoa sente quando compreende é o sinal com o qual a vida marca seu momento de triunfo; o momento quando nossas atividades física e mental atingem o fim prescrito pela ordem das coisas”.

E ele nos diz que naqueles que se mantiverem fiéis a esse propósito durante toda sua vida o espírito continuará a se erguer até o fim.

## **CAPÍTULO IX O MÉTODO**

### **Procedimento na Prática da Meditação**

Esboços de procedimento e meditação para uso do principiante, são como as linhas do aprendizado da caligrafia, ou exercícios dos cinco dedos quando alguém aprende a tocar piano. Chega um tempo em que a consciência escapa e transcende tais linhas que servem de guia e voa diretamente para o coração das coisas.

### **Primeiro Passo: Mental**

Começamos com nossa mente comum. Citando A Voz do Silêncio, podemos agora dizer: “Oh Instrutor, o que farei para atingir a sabedoria?. Oh sábio, o que farei para ganhar a perfeição?”. E a resposta é: “Procure os caminhos.” Este é o mesmo conselho dado por P. W. Martin em Experiências em Profundidade. Tendo o autor descrito como ele descobriu e trilhou essa estrada por métodos auto-analíticos, recomenda-nos procurar nas escrituras, quaisquer que sejam, pois os homens que as escreveram conheciam aquilo sobre que escreviam.

Assim comece por pensar em profundidade sobre alguma afirmativa da escritura. Se desejar, faça somente isso por algum tempo antes de tentar a verdadeira meditação. “Pondere” sobre essas coisas, como fazia a Mãe de Nosso Senhor, que guardava todas as coisas que não compreendia completamente e “ponderava-as em seu coração”. “Pondera a veredas de teus pés, e todos os teus caminhos sejam retos”. (Prov. 4.26). Essa concentração intelectual, que resulte no controle da mente, e na aptidão para pensar claramente e apenas naquilo que desejamos, é a melhor preliminar para o aprendizado da meditação. Além do mais, isto afina a mente torna-a mais pronta a pensar nos objetos elevados de pensamento. Assim, por muito tempo, até que a mente desperta e afinada com a alma corra diretamente para o objetivo, comece um período de meditação com uma “ponderação” longa e profunda sobre algum pensamento de valor.

A meditação passa desta concentração preliminar do pensamento, sobre algum dito para a idéia, o “sentimento”, a vida, o significado espiritual que está por trás.

### **Segundo Passo: O Desenvolvimento do Caráter**

Por um pensamento honesto e firme, e pela observação dos efeitos de nossas palavras e ações sobre os outros, podemos todos descobrir os pontos fracos e falhas sérias em nossos caracteres. O caráter é a rubrica de nossas almas. O desenvolvimento de nosso caráter está em nossas próprias mãos. A vida está fazendo o melhor possível nesse sentido, mas nós podemos fazer muito para ajudá-la. Não tenha nenhum orgulho tolo disto. Somos

todos, por enquanto, seres incompletos, e é bom, para nossa própria felicidade e o bem-estar dos outros, que façamos as coisas corretamente, tanto quanto tenhamos o poder de ver e a vontade de agir. Tenho decidido qual é uma de nossas maiores falhas empreguemos um pouco de tempo na meditação matinal visualizando o exato oposto, quais são os meios e como a corrigiremos em nossa vida. Faça por semanas antes de tomar outra falta. Nossas virtudes e vícios são tão intimamente ligados que, ao lidar com um, lidamos com vários outros. Um magnífico artigo, “Os Tesouros da Meditação” do Dr. W. E. Sangster, um famoso pastor metodista, no Reader's Digest de outubro de 1956, trata muito apropriadamente desta forma de pensar. O autor chama meditação de “pensamento direto”, um exercício espiritual consistindo de reflexão profunda e contínua e não de vago “sonho acordado”: “Deve-se aprender a examinar mentalmente um tema sob todos os seus aspectos”. Ele pensou sobre “humildade” e verificou que significa uma ausência de orgulho ou auto-afirmativa, tornando um homem mais desejoso de ouvir do que de falar, mais ansioso de admirar do que de criticar. Meditando, diz ele, “tenho esse conceito claro em sua mente e o agasalhe em seu coração. Um principiante deve estar apto a retê-lo por apenas um minuto mas minutos podem fazer milagres quando repetidos com frequência... Terminando, verifico que a humildade é simplesmente a verdade, pois somente os espiritualmente cegos são auto-importantes”.

### **Terceiro Passo**

Entrega a Deus é o passo seguinte. “Ergam seus corações”. Essa Vida Divina, esse Amor Divino, essa Mente Eterna, estão em torno de nós e dentro de nós, estendendo-se além das fronteiras do espaço sem praia. E, entretanto, Ele está ilimitadamente além. “Tendo impregnado todo universo com um fragmento de Mim Próprio, Eu permaneço” (Bhagavad Gita). Não há lugar em que Deus não esteja, não há lugar em que possamos estar fora de Seu Amor e Cuidado. “Antes que os montes nascessem e se formassem a terra e o mundo, de eternidade a eternidade, tu és Deus.” (Salmos, 90.2.). O mesmo é verdade quanto ao Tempo.

Há três termos metafísicos que melhor descrevem a Vida Eterna:

Luz: “Deus é Luz, e Nele não há treva nenhuma”. (I, João, 1.5). A luz que ilumina todos os homens que vêm ao mundo.

Amor: “Deus é Amor” (I João 4.8). “O Deus eterno é a tua habitação e por baixo de ti estende os braços eternos”. (Deuteronômio, 33.27).

Vida: “Nele vivemos, e nos movemos, e existimos”. (Atos, 17.28). Pense na Beleza a Grandiosidade de Deus, a Vida Divina e Eterna, tanto em torno de nós como em nós, e na nossa unidade resultante.

Detenha-se pensando em suas conseqüências e, com o coração e a mente erguidos, olhe o empíreo, estenda para cima os braços de sua alma, como uma criança voltando para seu Pai-Mãe, e conserve-se tranqüilo, desejando responder, atender ao Senhor. O primeiro sinal de uma desposta freqüentemente vem como um sorriso divino e a alma daquele que medita também sorri em resposta.

### **Quarto Passo: O Eu Superior**

Figure esse se lado superior que “nunca deixou o coração do Pai”; essa fagulha da Vida Divina que sempre brilha como a Estrela do seu ser. Ela nunca abandonou o Jardim do Éden, mas enviou seu representante aqui para lentamente colher o fruto da verdadeira vida e do verdadeiro viver. Ela está portanto ligada conosco. Um Raio de sua vida está sempre conosco, a verdadeira fonte de tudo que é belo e bom em nós. “Tudo é impermanente no homem, exceto a essência pura e brilhante de Alaya (a fagulha do Divino em nós). O homem é seu raio cristalino; no interior, um feixe de luz imaculada, e na superfície inferior, uma forma de material argiloso. Esse jato de luz é o guia de sua vida e o seu verdadeiro Eu, o Vigilante e o Pensador silencioso, a vítima do seu Eu inferior. A alma não pode ser ferida, exceto através do seu corpo pecador”. (*A Voz do Silêncio*). Devemos nos lembrar de que mesmo nosso corpo é “o templo de Deus, e que o Espírito de Deus habita em nós”. (I Coríntios, 3.16).

Esse fio de ouro nos guiará de volta até àquele mesmo Eu divino após a morte. “Em cada um de nós esse fio de Vida continua - periodicamente rompido em ciclos ativo e pasivo de existência sensória na Terra, é supersensória no Devachan - está desde o começo de nosso aparecimento nesta Terra. É o Sutratma, o fio luminoso da nossa Mônada impessoal e imortal, que liga as “vidas” terrenas ou Egos evanescentes como se fossem muitas contas, segundo a bela expressão da Filosofia Vedântica”. (*A Doutrina Secreta*, II, 540).

Quando nossas aspirações se dirigem a Ele, o Sutratma brilha, resplandece e se expande. Se nos aproximarmos do Céu, o Céu se aproximará de nós, pois esse Eu Superior está bastante ansioso para se derramar no seu representante inferior, para iluminar e trabalhar através dele. É o “Anjo” no homem, a “pérola de alto preço”, o “Cristo em você, a esperança de glória”. A Luz no Caminho chama-o a Estrela de nossas almas e diz que, “quando você tiver encontrado o começo do caminho, a Estrela de sua alma mostrará sua própria Luz”.

Como foi dito anteriormente, no momento da mais elevada aspiração, quando a mente e o coração não podem subir mais, espere, detenha-se nesse momento, tentando manter-se aí, mesmo que todas as imagens se desvançam e sobrevenha um cego e sem palavras erguimento do coração até Deus. “Firmemente, à medida que você vigia e adora, sua luz subitamente tornar-se-á a luz infinita.” Pois nossos eus mais divinos são a porta para Deus. “Descanse no Senhor, e espere pacientemente por ele”. (Salmos 37.7).

Há certos sinais que às vezes chegam - um sorriso divino, uma sensação de luz e alegria. Mas se não estivermos atentos ao Senhor, não Lhe daremos tempo para se inclinar sobre nós.

Mas lembre-se que o Eu Superior não é afetado por qualquer coisa que aconteça ao nosso eu pessoal, nem está interessado em ambições pessoais, objetivos e diversões. Ele é um com o Todo. Como pode ele ser pessoal, ou pôr a personalidade em primeiro lugar?. E assim nos diz *A Voz do Silêncio* “para procurar no impessoal o Homem Eterno”. Mas o impessoal não é uma qualidade fria, abstrata. É o Amor Puro, porque não é manchado pelo eu. É de sua própria natureza se derramar em tudo que é bom, encanto e compaixão.

A Vida Divina é nosso “Pai”; a fagulha ou a chama dela em nossos corações é “Espírito Santo”, o Espírito da Verdade, o Confortador, que significa aquele que traz a força; o homem plenamente iluminado, o Adepto, nosso Irmão Mais Velho, o Elo entre Deus e o homem, é o “Filho” a quem adoramos como tendo sido feito o homem. O “Mestre” revelando-nos a humanidade de Deus e também a Divindade do homem. O próximo passo é visualizá-lo.

### **Quinto Passo: A Realização dos Gurudeva (Instrutor Divino)**

Há alguém em quem tudo isso está perfeitamente desenvolvido. Alguém pertencente à corporação dos Homens Perfeitos que nos precederam no Caminho. Sua compaixão e Seu auxílio estão sempre prontos para nós, mas Eles nos ajudam mais pelo que são do que resolvendo para nós os nossos problemas e dificuldades. Esses problemas e dificuldades são de nossa competência, nossa tarefa na Escola da Vida. Nós crescemos para sabedoria e beleza por nossos esforços, como crescem as flores. O jardineiro não pode fazer com que a flor desabroche. Ela cresce pelo próprio instinto, “sequiosa, ansiosa de abrir sua alma para o ar”. Tudo ao nosso redor e no nosso interior é Amor, Beleza e Sabedoria de Deus. Esforcemonos entusiasticamente para a frente a fim de abirmos à Luz e ao Amor do universo, como a sagrada flor de lótus, cresce para cima, saindo da treva da terra e da água, abre seu coração para o sol. “Esperemos pacientemente o nosso melhor nascimento, o verdadeiro”, escreve H. P. B.

Figure o Homem Perfeito na “mais bela forma” que agrada. Conserve-a sempre a mesma. Olhe para uma pintura do Senhor Cristo, ou de um grande Instrutor que você possa reverenciar, e, fechando os olhos, tente reproduzi-la. Para aqueles que são deficientes no poder de visualização a seguinte prática, recomendada por um sábio oriental, pode ajudar.

“Quando você meditar sobre o Senhor Krishna, no princípio ponha Seu retrato em sua frente. Olhe-o fixando o olhar”. Veja Seus pés primeiramente, depois a veste de seda amarela, então os ornamentos em torno do seu pescoço, Sua face, pingentes, coroa na cabeça incrustada de diamantes, Seus braceletes, Sua concha, disco, bastão e lótus. Aí então volte aos pés. Agora recomeça o mesmo processo. Faça isto repetidamente por meia hora. Quando se sentir cansado olhe firmemente para a face e somente a face. Pratique isto por três meses. Após o que feche os olhos e, mentalmente, visualize o quadro percorrendo as diferentes partes, como fez antes.

“Durante o curso de sua meditação você pode associar os atributos de Deus, tais como onipotência, pureza, perfeição, etc”.

Ou podemos pensar nas grandes características do Mestre, como a força de Seu poder, Seu propósito nunca desviado, Sua paciência sem fim, Sua vontade permanente, Sua simpatia eterna, Sua sabedoria universal e Seu amor sem limites. (Esta última meditação sobre os atributos do Mestre é dada aqui graças à permissão da Sra. Josephine Ransom).

O Mestre é o aspecto personalizado da Deidade, alguém por cujo intermédio brilha a Beleza de Deus de maneira perfeita, aquilo que no Oriente se chama Ishtadeva. É mais fácil pintar Deus sob a forma humana do que de uma abstração.

Com a luz astral, que está ao nosso redor, construa uma bela forma, e figure-se de joelhos, ou sentado em meditação ante Ele. Fale-Lhe sobre suas mais elevadas aspirações.

Se o amor desperta em seu coração deixe que flua par os pés Dele com ardor natural, sem restrições. Espere, então, com toda a atenção de sua alma fixada Nele. Pode ser que um dia um sorriso ou uma vibração, passe à sua consciência a través dessa imagem, pois a grande consciência de um Adepto está, sem dúvida, atenta aos fracos esforços do aspirante. O Mestre K. H. uma vez escreveu ao Sr, Sinnett. “Posso aproximar-se de você, mas você deve puxar-me, tendo um coração purificado e um rápido desenvolvimento da Vontade”. Fique tranqüilo com a atenção fixada Nele. Ofereça-se a Ele sem reservas, aspirando a tornar-se um de Seus trabalhadores entre os homens, por amor aos homens e a Ele.

### **O Ultimo Passo**

Resplandecente de amor, respondendo à Luz, desejaríamos, certamente passá-la a outros, irradiá-la especialmente àqueles a quem amamos ou gostaríamos de ajudar. Em imaginação coloque-os nessa Luz. Rogue que a benção do Mestre e de Deus os cubra. Figure então o esplendor e a benção inundando o mundo todo e de todos os lados. Encha sua aura com a luz rósea do amor e expanda-a tão longe quanto possível. Pense e sinta paz, alegria, bemaventurança para todos os seres e toda a vida.

### **A Volta**

Antes de voltar à vida rotineira, abra os olhos e descanse um pouco. O seu ser total foi elevadamente afinado e, às vezes, uma volta demasiadamente brusca produz um ligeiro choque. Este é o verdadeiro significado de se isolar numa montanha para orar. O “monte” é a crescente tensão interior à medida que os veículos de consciência vão aprendendo, cada vez mais, a responder aos estímulos mais sutis e mais refinados. Deixe que eles se afinem, num tom um pouco mais baixo, antes de retomar a vida.

Esta é a disciplina matinal que estabelece o ritmo que persiste o dia inteiro. É isto demasiadamente difícil, demasiadamente cansativo, demasiadamente forte para alguns de meus irmãos que me estão lendo? Se assim for, gaste ainda que sejam cinco minutos com olhos abertos, pensando sobre alguma afirmativa verdadeira e bela, algum problema ou dever em sua vida. Use o coração, com a confiança de quem ama ao Eterno Amor, o Pai de todos nós; pense no Senhor Cristo como um querido e compreensivo Irmão Mais Velho. Mas nunca deixe passar um dia sem que você, ainda que em pequena medida, entre em contato com seu Eu Superior, o Divino, e a través dele com a Vida Eterna do universo.

Permita-me citar aqui as sábias palavras de Dean Inge: “Sem oração não pode haver religião... Um soerguimento da alma a Deus; eis um aspecto da oração; e outro aspecto é uma descida do Espírito de Deus na alma humana... A oração nasce de estados opostos da mente, a sensação de alienação do Poder invisível que nos cerca, e o desejo de comunhão com ele. Desejamos abrir nossas mentes e coração de modo que Ele possa enchê- los. No lado voltado para Deus as muralhas da personalidade estão sempre abertas. Deus nos redime e nos salva repartindo-Se conosco; mudando nossas vontades, iluminando nossa compreensão e acelerando nosso afeto. A alma cresce e se expande sob um regime de oração como o corpo quando sob exercício e boa alimentação. Enquanto a vida da psyche

parece ser puramente individual, a da pneuma parece ser superindividual. “A oração é a elevação da mente (ou alma) a Deus”. Não se satisfaça com uma definição mais estreita”.

São necessárias duas outras coisas: estudo profundo para o desenvolvimento da mente e do corpo mental, e um conhecimento crescente de si próprio por onde se pode aprender a compreender os outros.

## **Estudo**

Ninguém pode trilhar o Caminho de Casa sem uma inteligência clara e espiritualizada. Inteligência não é a mesma coisa que intelecto. O intelecto significa mente lógica e bem fornecida; inteligência é um poder, em treinamento oculto, como foi dito antes, tendo por objetivo o desenvolvimento da faculdade em lugar do acúmulo de fatos. Por conseguinte, escolha para estudo um livro que faça pensar, e não apenas um que seja de fácil leitura. O método de estudo foi descrito na noção sobre “O Treinamento da Mente” (Capítulo VI). Isto fará que o pensador seja claro e conciso em sua expressão, e também desenvolverá a intuição, ou como “A Escada de Ouro” diz “uma percepção espiritual sem véu”.

Estude também as modernas tendências mundiais. Pois os Mestres de Sabedoria estão intensamente preocupados com os problemas do despertar da humanidade toda, em segurança, na aurora da Idade de Aquário. Sir Francis Bacon disse em sua mocidade: “Considerarei todo conhecimento como pertencente à minha área”. O aspirante pode muito bem dizer: “Tomei toda a humanidade como pertencendo à minha esfera de interesse e serviço”.

## **Autoconhecimento**

No topo de um Templo na antiga Grécia estavam escritas as seguintes palavras: “Homem, conhece-te e conhecerás o universo e Deus”. Se podemos aprender e controlar e guiar a nós próprios, temos a chave para a compreensão e auxílio de todos os outros, pois somos da mesma natureza sob onzas peles. Em consequência todas as escolas internas de pensamento sempre recomendaram que o aspirante tenha diariamente um tempo em que examine seu dia e seus atos, especialmente seus atos em relação aos outros. Benjamín Franklin, todos os dias, olhava para trás a sua vida, com especial atenção na virtude que estava praticando na semana. A maioria de nós conhece pouco sobre si mesmo, e muita gente ficaria completamente atônita se pudesse se ver claramente. Mas o futuro ocultista deve aprender a fazer isso, de maneira absolutamente desapaixonada, sem reprimenda ou elogio, aprendendo a conhecer a “natureza humana” e o que a faz agir.

O ocultista é um superpsicológico, Ele tem um coração compreensivo, e o maior livro que ele estuda é o grande Livro da Vida. O auto-exame é melhor quando feito regularmente uma vez por dia, ou uma vez por semana - notando:

1. O tipo de pensamentos;
2. Desejos e motivos;
3. Palavras e ações (eram elas verdadeiras, necessárias, amáveis?);

4. Os problemas e acontecimentos de nosso ambiente e sua lição para nós e o desenvolvimento de onzas almas, aumentando nossa capacidade de resistência e de resolução, nosso poder de decisão, nossa aptidão espontânea para sacrificar nosso próprio conforto, prazer, sucesso, para o bem-estar dos outros.

Não é necessário que “mergulhemos em generosidades” ou que sejamos fracos cedendo a outros em todas as ocasiões. Quando alguma coisa é correta e nós o sabemos, não devemos nos curvar ante as objeções, opiniões e desejos dos outros. Se estamos moderadamente, ainda que firmemente determinados, as pessoas, em sua maioria, cederão o passo sem rancor. O sacrifício da vontade de nosso eu é agradável a Deus, mas não o sacrifício da vontade devido à fraqueza de nossa vontade de fazer o bem.

Há sempre algo contra que devemos tomar cuidado no hábito da auto- análise e auto-exame. Nunca devemos permitir que nos tornemos auto - centrados ou desenvolvamos a fraqueza eclesiástica dos “escrúpulos”. Vem aqui em nosso auxílio o robusto bom senso da grande Teresa. Ela escreve: “É uma grande graça a Deus praticar-se o auto-exame; mas fazê - lo em demasia é tão ruim quanto fazê-lo pouco, como se diz. Acredite - me, com o auxílio de Deus, avançaremos mais contemplando a Divindade do que fixando nossos olhos em nós mesmos”.

Eis por que devemos aprender a olhar-nos com serenidade de um completo estranho, e nunca ser levado à ansiedade e ao remorso. Tanto a ansiedade quanto o remorso são sérios desperdício de energia. Na ansiedade há um vazamento de força jorrando para o futuro; no remorso é para o passado, e assim a personalidade é esvaziada no presente. O egotismo é a verdadeira raiz de ambos. Assim diz uma escritura antiga: “Nunca fique pesaroso, não lamente coisa alguma, mas corte todas as dúvidas com a espada do conhecimento.” Posso assegurar aos meus leitores que, se por um instante alguém possa vir a ser o Eu Mais Elevado, Radiante e Impessoal, a ansiedade, o remorso e a ansiedade desaparecerão como desaparece a névoa ante o sol matinal.

O Dr. Rudolf Steiner disse algumas palavras sobre esse assunto em seu livro, Um Esboço de Ciência Oculta (An Outline of Occult Science): Qualquer pessoa que tenha adquirido o hábito de penetrar com freqüência na quietude de sua própria alma, e que, em vez de se preocupar consigo mesma, empregue esse tempo na transformação e organização das experiências que tenha tido na vida lucrará muito. Pois perceberá que os pensamentos e os sentimentos se tornam mais ricos se trazidos à conexão mútua através das experiências da vida. A pessoa se tornará consciente que ganha quantidades de novos conhecimentos, não apenas através de novas impressões e novas experiências, mas também fazendo que a antigas sejam assimiladas em seu interior.

“Aquele que está apto a por para trabalhar e a ponderar o valor da experiência - mesmo as opiniões que possam ter formado - fazendo isto de tal maneira que exclua a si próprio, juntamente com suas simpatias e antipatias, seus interesses pessoais, e seus sentimentos, é certo que estará fazendo muito do preparo do terreno para o conhecimento da qualidade supersensível, e estará, na verdade, cultivando o que pode ser chamado de uma vida interior mais rica”.

Enorme quantidade de sabedoria e poder está no viver somente um minuto de cada vez, esquecendo o passado, e nunca fazendo cálculos para o futuro. Experimente. A felicidade e o poder que imediatamente inspiram a personalidade são quase inacreditáveis. Uma escritura sânscrita contém um bonito hino chamado “Saudação da Aurora”: Olhe para

este dia, ele é vida. Seu curto intervalo contém todas as verdades E Realidades de sua existência; A bemaventurança do Crescimento, A Glória da Ação, O Esplendor da Beleza. INTEM não passa de um sonho, Amanhã é apenas uma visão, Mas o hoje bem vivido faz O ontem parecer um sonho de felicidade E o amanhã uma Visão de Esperança, Portanto, olhe bem para este Dia, Esta é a Saudação da Aurora. (Autor Desconhecido).

O poeta Goethe disse que toda manhã é para ele o começo de uma nova vida. Quão sábio era ele!

Estabeleça um objetivo - um objetivo espiritual - e conserve-se fiel a ele ano após ano. Estamos, nas palavras do velho hino, “a um dia de marcha mais próximos de casa”. A vida é sempre nossa amiga, e a morte, como uma grande e adorável amiga, traz às nossas almas cansadas o bendito analgésico da paz e do amor. “Fê-lo muito bem, bom e fiel servo”, diz nosso divino Eu a sua representação inferior, “entre na alegria (realmente no “brilho”, na “radiação”) de seu Senhor”.

Um resultado de nos contermos, de estarmos aptos a nos disciplinar e a nos dizer não, é o crescimento da dignidade e do equilíbrio e daí o respeito dos outros, embora este não seja o principal objetivo. O homem espiritual, honesto e verdadeiro não alimenta seu orgulho pessoal. Ele está sempre pronto a reconhecer suas falhas, e repará-las se possível, mesmo que isto lhe custe a maior humilhação e a maior dor. Ressentimento e disfarce não pertencem à vida espiritual.

Tudo isto está resumindo nas belas palavras de Luz no Caminho: “Antes que os olhos possam ver, devem ser incapazes de lágrimas (autocomiseração)... Antes que a alma possa ficar na presença dos Mestres, seu pés devem ser lavados no sangue do coração”.

O maior dos bens que temos na vida é a integridade, a iluminação, de nosso próprio caráter. Sua qualidade e progresso não somente torna nossa vida importante e inspiradora, mas também, por irradiação, o maior de nossos dons ao nosso ambiente e ao nosso próximo. “O que você é”, escreve Ralph Waldo Emerson, “fala-me tão alto que não posso ouvir o que você diz”. A vida está, lentamente, desenvolvendo todos nós. Todos os acontecimentos estruturam-se na direção do objetivo glorioso de nossa existência. “Carma” é a Vontade de Deus, a Vontade do bem em ação, levando-nos ao adorável e longínquo acontecimento para o qual todo nosso ser se dirige.

O Dr. Alexis Carrel tem muito a propósito algo nos dizer aqui: “Cumpra que as pessoas se acostumem a distinguir entre a luz e as trevas. Para então se impor o dever de evitar o mal e fazer o bem... O caminho mais eficiente para se viver razoavelmente é formular, todas as manhãs, um plano para o dia e, todas as noites, examinar os resultados obtidos... Devemos planejar com atencendência que auxílio podemos dar aos outros, como podemos desencorajar o rancor e a malícia em nosso meio, como podemos combater nosso próprio egoísmo e nossa grosseria, e como podemos dominar nossa tendência à superindulgência... E como um negociante mantém seus livros contábeis, assim todo indivíduo deve contabilizar todos os dias o bem e o mal que sejam de sua responsabilidade. Acima de tudo ele deve registrar o quanto de alegria e tristeza, ansiedade ou paz, ódio ou amor tenha dado à sua família e aos seus vizinhos. É pela paciente aplicação dessas técnicas que a transformação de nossos corpos e almas irão gradualmente tornando-se uma realidade... Devemos observar quão longe conseguimos levar nosso programa e como desobedecemos às regras que estabelecemos para nós próprios... Assim fortalecemos a inteligência e a vontade”.

## **Amor e Serviço**

Nós não atingiremos o objetivo por pensamento e meditação somente. Ele deve ser equilibrado pelo amor e serviço à vida toda que nos cerca. Isso inclui não apenas aqueles a quem amamos, mas também aqueles a quem não amamos, mas que necessitam; e ainda mais, todos os reinos da Natureza, mesmo as flores e objetos inanimados. Para o homem espiritualmente desperto não há nada “comum” ou “impuro”. Ele não pode deixar de tratar tudo com respeito e bondade. “Maria e Marta” são os dois aspectos de nossas almas. Enquanto Maria em nós olha para o céu, Marta ama servir. Começamos a servir discretamente a todos que nos rodeiam e este serviço não consiste em dizer às pessoas o que fazer, ou oficiosamente tirar-lhes das mãos a faculdade de decidir e agir. Isso é puro egoísmo. Algumas vezes o único serviço possível é a nossa atitude mental silenciosa. Não é serviço fazer com que os outros sejam “bons”; é preferível fazê-los felizes se isto nos for legitimamente possível.

Depois de nossa caridade ter começado em casa, ampliemos seu campo de influência, e tornemo-nos interessados no bem-estar e na felicidade de nossa cidade, de nosso país e de toda a humanidade. O Mestre quer um canal dedicado aos Seu propósito e compaixão entre os homens, se podemos nos qualificar como tal.

Por último, não tema o desgosto e a dor. Tome pela mão, com bravura, sua amiga a Vida. Suas lições mais severas tornam-se um sorriso de amor. “A todo mortal é dado o sofrimento, mas somente uns poucos sabem que ele é o dom mais precioso dos Deuses”. Somente duas coisas no mundo importam realmente: amor e coragem. Nunca esqueça isto.

Este é o caminho do amor de Deus e do amor dos homens. Como disse o Senhor Cristo, ele cobre todos os dez Mandamentos. É o caminho para a verdadeira felicidade e poder, pois nenhum homem é verdadeiramente feliz a menos que esteja fazendo aquilo que o mais íntimo de sua alma deseja que faça. Procure saber o que é, e lembre-se: por valioso que seja o conselho do verdadeiro sábio, ninguém pode nos dizer nada sobre isto, exceto nossa própria Alma. Aprendemos a ouvir e a encontrar o caminho por nós mesmos, o “Dharma (dever, destino) de outrem é cheio de perigo” e infelicidade.

Há um livrinho que nos ajudará muito mais que todos os outros, no assunto de como viver. Alguns tratados espirituais são místicos, alguns são ascéticos ou éticos. A esta última categoria pertence Aos Pés do Mestre, de J. Krishnamurti. Leia-o, pondere sobre ele, viva-o. Nunca foi escrito um guia melhor, na terminologia cristã há o muito conhecido Imitação de Cristo.

## **Palavras Finais**

Um santo hindu, Shri Ramakrishna, disse certa vez que para ser um professor e um conferencista devem-se estudar muitos livros, mas para se atingir a Deus basta apenas um pensamento, estendendo-se por toda a vida. Aqui está “um pensamento” como eu o entendo: “Sou a Alma e não o corpo. Todos os minutos, todas as horas, mesmo toda a vida, estou caminhando nas estrada para Casa, para a Eterna Beleza. Todas as manhãs prostro-me ao altar interior, ante o véu dourado que oculta o excesso de Sua Glória. Um dia ele ficará

transparente e revelará seu Encanto. O dia inteiro sou essa Alma. Minha tríplice personalidade é algo transitório, sempre mudando. Pacientemente, incansavelmente, tento compreender esta “sombra” usá-la no serviço, suavemente apoiá-la em tudo que possa acontecer-lhe, não me atribuir qualquer posse sobre ela, física ou mental; lentamente fazê-la pura, claro vaso de cristal através do qual a Luz do meu Verdadeiro Eu pode brilhar. À medida que trilho está longa, longa estrada, minuto a minuto, hora a hora, dia-a-dia, ano-a-ano, não peço prêmio, não limito tempo. Pois em Sua Vontade, o Sempre Adorável, o Eterno, o Amado, reside nossa paz e nosso perpétuo bem-estar. Nesse Amor descanso para sempre. Por esta estrada atingirei a sabedoria, a compreensão, o coração adorável, que me possibilitará a trazer para todos os outros a inspiração, o conforto, a alegria que está somente Nele. Possa eu sempre me lembrar de que “eu” sou nada, nada. O Eterno Adorável é Tudo”.

Aqui está uma bela prece de S. Inácio de Loyola: “Ensinai-nos, Senhor, a servir-Vos como mereceis ser servido; a dar e não contar o custo; a combater e não prestar atenção nas feridas; a trabalhar e não pedir qualquer remuneração salvo saber que estou fazendo a Vossa Vontade”.

Uma última palavra de advertência. Frequentemente tenho visto pessoas que se fixaram na paixão, consciente ou inconscientemente, pela estatura espiritual. Nada peça. Não deseje ser, ou atingir, alguma coisa. De boa mente seja você mesmo, e espere com paciente humildade a chegada da Graça Divina. Somente aprenda a amar, a compreender, a promover o bem estar dos outros.

“Habitareis para sempre no coração daqueles que nunca pedem qualquer coisa, mas simplesmente amam, pois este é o Vosso lar”. Encerrarei esta seção com mais algumas palavras do Dr. Carrel: “Poucas pessoas alcançarão a evolução espiritual, pois isto requer um persistente esforço da vontade... Mas todos podem encetar esta vereda que, embora deva ser encaminhada através das nuvens, vai ter ao brilho das alturas”.

### **Alguns Livros Especiais**

Meus irmãos, que estão lendo este livro, reconheço-me bastante inadequada para descrever satisfatoriamente o Caminho que todos os homens, ardentemente, no fundo de seu coração, desejam trilhar. Mas há três livros que lhes dirão muito melhor que eu, se, por sorte, consegui despertar seu interesse. São os seguintes:

The Voice of the Silence, H.P. Blavatsky A Voz do Silêncio, tradução de Joaquim Gervásio de Figueiredo, Editora Pensamento, São Paulo.

Reflections on Life (Ponderações sobre a Vida), Dr. Alexis Carrel, Hamish Hamilton, Londres.

The Secret of Meditation (O Segredo da Meditação), Hans Ulrich Rieker, Rieder, Rider & Co., Londres.

Outros livros úteis são:

In the Outer Court (No recinto Externo), Annie Besant.

Thought Power: Its Control and Culture (O Poder do Pensamento: Seu Controle e Cultura), Annie Besant. Há tradução.

Meditation: Its Practice and Results (Meditação: Sua Prática e Resultados), Clara M. Codd.

At the Feet of the Master (Aos Pés do Mestre), J. Krishnamurti. Há muitas traduções.

Heal Yourself (Cura-te a ti Mesmo), Dr. Edward Bach.

Experiment in Depth (Experiência em Profundidade), P.W. Martin. Ênfase na Psicologia.

The Imprisoned Splendour (O Esplendor Prisioneiro), Rayner C, Johnson.

A grande autoridade nos estágios interiores da meditação é o antigo sábio Pantajali. Há muitas traduções de seus “Aforismos de Ioga”, que são difíceis para principiantes. O melhor caminho é obter todas as traduções, estudá-las e compará-las. Do ponto de vista religioso cristão algumas grandes autoridades são: Santa Teresa d'Avila, São João da Cruz, S. Francisco de Sales e The Graces of Interior Prayer (As Graças da Prece Interior), A. Poulain, S. J. (Kegan Paul).

## **CAPÍTULO X**

### **A CLÁSSICA MEDITAÇÃO DO SENHOR BUDA**

Conta-se que um dia um monge chegou-se ao Senhor Buda e pediu-lhe que mostrasse o caminho da Terra da Felicidade. “Na verdade”, disse o Bem-Aventurado, “existe tal paraíso, mas o paraíso é espiritual e somente acessível àqueles que são espirituais”.

Disse o discípulo: “Ensina-me, Senhor, as meditações a que devo dedicar-me a fim de que minha mente possa entrar no paraíso da terra pura”.

Disse Buda: “Há quatro grandes meditações. A primeira é a meditação do amor, na qual você anela pelo bem-estar e pela felicidade de todos os seres, incluindo mesmo seus inimigos. (Boa Vontade).

A segunda é a meditação da piedade, na qual você pensa em todos os seres em sofrimento, vividamente representando em sua imaginação seus desgostos e ansiedades de modo a criar em sua alma uma profunda compaixão por eles. (Compaixão pelos outros). A terceira é a meditação da alegria, na qual você pensa na prosperidade dos outros e se alegra com suas alegrias. (Compartilhando da alegria dos outros).

A quarta é a meditação sobre a serenidade, na qual você se ergue acima do amor e do ódio, da tirania e da opressão, da fortuna e da pobreza e encara seu próprio destino com calma imparcial e de perfeita tranquilidade”. (Serenidade feliz).