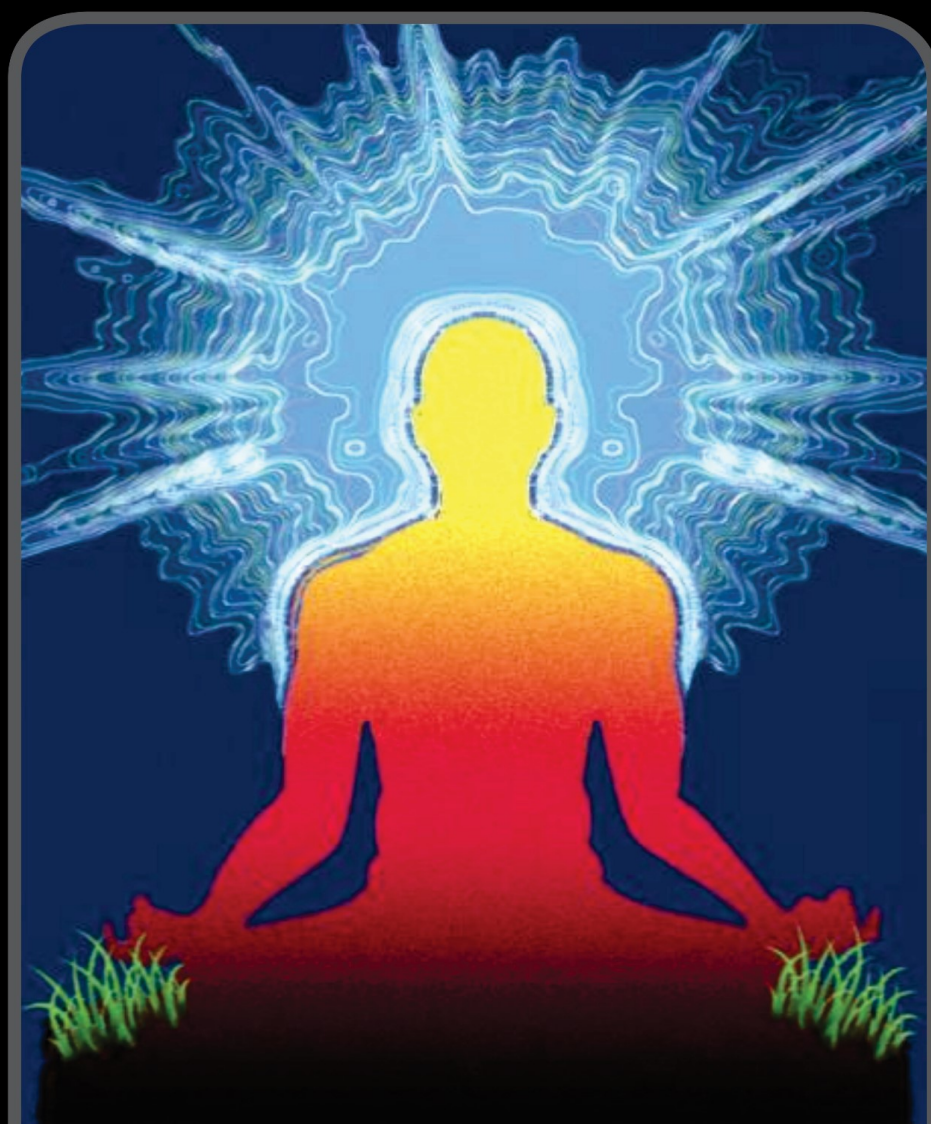


A Yoga das Três Energias



James Swartz

Conteúdo

INTRODUÇÃO	x
CAPÍTULO I: Sucesso	1
Nós Não Somos Complexos	1
As Necessidades do Todo Vêm Primeiro	3
O Que é Dharma?	4
Seu Instrumento Primário	5
O Valor dos Objetivos	6
A Realidade Material é Três Energias	9
Sujeito-Objeto	10
Quem é o Segundo Sujeito?	10
Uma Vida Bem-Sucedida Requer um Estilo de Vida Iluminado	12
CAPÍTULO II: Como Alcançar o Sucesso	14
Dando-se Bem Com Você Mesmo	14
O Cosmos-se Torna um Caos	15
O Fazedor das Ações	16
Que São Os Gunas?	16
A Origem do Conhecimento dos Gunas	19
CAPÍTULO III: Criação	21
A Existência/Consciência Existe Anteriormente à Criação	21
1. Consciência Pura Refletida	23
2. Consciência Refletida: Espelho Embaçado	23
3. A Consciência Não-Refletida: Tamas Predominante	25
A Evolução da Matéria	25

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Macrocosmo e Microcosmo	26
CAPÍTULO IV: O Microcosmo ~ O Jiva: As Cordas	28
Então, o Que os gunas fazem?	30
Fatores Objetivos	30
O Fator Subjetivo	32
Predominância	34
A Solução	37
Como os Gunas Vinculam?	37
Quatro Tipos de Pensamento	38
Projeção e Negação	39
Você Acha Que a Distorção é Realidade	41
Seus Pensamentos Não Estão Gravados em Granito	42
Dois Tipos de Personalidade Baseados em Gunas	44
1. Pessoas Graciosas, Elevadas	44
2. Pessoas Autocentradas	45
Você Não é a Sua Personalidade	46
CAPÍTULO V: Os Gunas e os Objetivos	47
A Natureza dos Gunas	47
Os Gunas e o Instrumento Primário - Assimilação da Experiência e do Conhecimento	49
Rajas e Assimilação	51
Tamas e Assimilação	53
Sattva e Assimilação	53
Os Gêmeos Terríveis	54
Comparação e Competição	55
Duas Ordens de Realidade Aparente	59
O Nascimento do Medo e do Desejo	59

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Rajas e Tamas - Medo é Desejo e Desejo é Medo	60
Mais Fatos Tristes	61
Hiperativo, Mas Cansado: Trabalhando Contra Você Mesmo	62
Conflito de Valores - Mais Soma Zero	64
Você se Importa Com o Que as Pessoas Pensam?	64
CAPÍTULO VI: Karma Yoga	65
Uma Desvantagem Gritante	66
Uma Atitude de Gratidão	66
As Cinco Oferendas	68
Karmas Tamásicos	68
Karmas Rajásicos	68
Karmas Sattvicos	68
CAPÍTULO VII: Devoção	71
O Que Tem o Amor a Ver Com Isso?	71
Amor Com Desejo ~ Rajas e Tamas	73
Amor Sem Desejo ~ Sublimando Rajas e Tamas em Sattva	74
Amor ao Trabalho Interior ~ Mais Sattva, menos Rajas e Tamas	74
Adoração a Tudo ~ Sattva Predominante	75
Impacto Emocional da "Visão" da Totalidade	75
Os Frutos da Devoção ~ Não-Dualidade, Puro Sattva	76
CAPÍTULO VIII: Autoinvestigação	77
Importância do Inventário de Valores	77
Desenvolvendo Valores Condizentes	78
Cultivando Esses Valores	79
1. Resolução do Conflito Interno	80

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

2. Autoconfiança	80
3. Perseverança	80
4. Não-Violência	81
5. Franqueza, Veracidade	82
6. Desapego em Relação Aos Objetos dos Sentidos	82
7. Destemor	82
8. Honestidade ~ Franqueza	83
9. Inabalável Devoção Não-Dual a Deus	83
10. Não Roubar	83
11. Asseio, Limpeza	84
12. Pureza	84
13. Castidade	85
14. Ordem, Simplicidade	85
15. Acolhimento, Acomodação	85
16. Caridade (Presentear – e Não Ludibriar)	86
17. Gratidão	86
18. Satisfação	87
19. Capacidade de se Resolver Com a Raiva	87
20. Renúncia, Austeridade, Contenção, Autocontrole	87
21. Ausência de Sentido de Posse	88
22. Amor Pela Solitude	89
23. Resolução, Finalização	89
24. Valorização do Tempo	90
25. Serviço ao Professor	90
26. Compaixão ~ Perdão	90
27. Humildade	91
28. Modéstia	91
29. Paciência	91

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Valores Inadequados a Serem Removidos	91
1. Desejos e Medos Desnecessários	91
2. Raiva Injustificada	92
3. Delusão	92
4. Mesquinhez, Avareza	92
5. Arrogância	92
6. Comparação	92
7. Necessidade de Controle	93
8. Culpa e Arrependimento	93
9. Ciúme e Inveja	93
10. Orgulho, Vaidade, Presunção, Auto Glorificação	94
A Solução: Investigar em Isvara	94
11. Pretensão, Afetação, Mentira	95
Implementação de Valores	96
1. Determinação. Disciplina. Auto Sugestão	96
2. Precaução	97
3,4. Contenção. Introspecção	98
5. Oração	99
Uma Excelente Oração	101
6. Monitore os Estados Mentais e Pense Usando os Gunas	101
7. Aplique a Energia Oposta	102
8. Associe-se Com Grandes Almas	102
Meditação	103
A. Dual e Não-Dual	103
B. Mindfulness (Atenção Plena), Desejo Ardente	104
Sublimação	105
Confiança na Insatisfação ~ Preso em Sattva	105
Sem Fórmula Mágica	106

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

A Fórmula Certa	106
Observação e Ajuste	107
Você Não é o Que Você Come	108
C. Investigação	108
Não há Purificador Como o Autoconhecimento	109
Gestão Emocional ~ Não Expressar, Não Suprimir, Sublimar	109
Não Adianta “Dar um Google em Gunas”	110
Não-Dualidade	111
O Mundo Está lá Porque Eu o Vejo	111
“Resolvendo” o Instrumento de Experiência em Você	112
Satya e Mithya	113
CAPÍTULO IX: Três Emoções e Pensamentos Primários	116
Sattva: Portal para a Não-Dualidade	116
1. Um Sistema de Alarme Ancestral	117
2. Felicidade	119
Não há Experiência Direta do Ser pleno	119
3. Amor, Prazer	119
4. Beleza	120
5. Liberdade	120
6. Conhecimento	121
7. Desapego, Discernimento, Humor	121
8. Segurança	122
9. Epifanias	122
10. Preservação	122
11. Realização	122
12. Criatividade, Originalidade	123
13. Confiança	123

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

14. Moralidade ~ O Valor dos Valores	123
Desvantagens de Sattva	124
A Doença da Iluminação	125
Rajas ~ Pura Dualidade	125
Carisma	126
Autoconfiança	126
Excitação	126
Rajas é Necessário Para se Ganhar Experiência e Conhecimento	128
Rajas Cria o Tempo e a Dualidade	128
Tamas ~ A Energia Escura	131
A Ansiedade Normal Não é Normal	131
Rigidez, Falta de Flexibilidade, Contração	131
Medo da Perda	133
O Senhor dá e o Senhor Tira	134
Normalizando o Anormal	134
O Medo Não é Inteligente	135
Perseverança, Determinação	137
Medo Inteligente	137
Tamas Causa Apego	137
Tamas Produz Ilusão	138
Tamas dá Origem a Fantasias	138
Tamas Causa Confusão	138
Tamas Causa Desconfiança	138
Tamas Provoca Credulidade	138
Tamas Causa Submissão	138
Tamas Causa Rigidez	138
Tamas Causa Resistência	139
Conservadorismo	139

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Autoritarismo	139
Literalismo	139
Tamas Causa Baixa Autoestima	139
Tamas Causa Negligência	140
Tamas Causa Egoísmo	140
Tamas Gera Luxúria	140
Evitação, Negação, Procrastinação	140
Perversão, Regozijo Perante o Infortúnio Alheio	140
Crueldade	140
Melancolia	141
CAPÍTULO X: Como Cultivar os Gunas	142
1. Aceite Realmente a Natureza de Soma Zero da Realidade	142
2. Conecte Ações a Seus Resultados	143
3. Aplique o Pensamento Oposto	145
4. Desenvolva um Estilo de Vida Devocional, Simples	147
5. Monitore Sua Dieta	148
Gosto Está Fora	149
Mentalidade da Pobreza (Tamas)	149
6. A Mídia	150
7. Pare de Falar sobre Você	151
8. Analise seu Discurso	151
CAPÍTULO XI: Além dos Gunas	153
Conversão da Personalidade Sattívica	153
1. Autossatisfação Completa	155
2. Destemor, Imortalidade, Segurança	155
3. O Experienciar Constante do Amor Não Dual	155

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

4. Todos os Estados da Mente São o Mesmo	155
5. A Mente Habita no Ser Pleno	156
6. Paz Incondicional	156
7. Toda Experiência é um Prazer	156
8. Nenhum Senso de Posse	157
9. Nenhum Senso de Fazedor	157
10. Diferenças Não São Vistas	157
11. Compaixão	158
12. Controle dos Sentidos	158
13. Livre do Anseio	158
14. Desapego Total	159
15. Bem Cuidar	159
16. Sozinho, Mas Nunca Solitário	159
17. Seguir o Dharma	159
Três Razões para Seguir o Dharma	160
18. Não é Necessário Seguir o Dharma	160
19. Gratidão Por Toda a Vida	161
20. Purificar os Lugares Sagrados e Comprovar as Escrituras	161

Introdução

ATÉ A REVOLUÇÃO Industrial, a sobrevivência ditava a maneira como vivíamos - mulheres se casavam e criavam os filhos, e homens seguiam, em geral, as ocupações de seus pais. A vida era dura, mas simples. A Revolução Industrial criou riqueza suficiente para permitir que uma grande classe média se desenvolvesse nos países ocidentais, mas a necessidade de sobreviver ainda mantinha as sociedades conservadoras. Os homens eram ensinados sobre os ofícios e entravam na classe trabalhadora, ou seguiam para a educação "superior" e desfrutavam da vida familiar da classe média. As mulheres eram donas de casa. Outras opções eram poucas. Sim, você poderia viver à margem da sociedade, mas muito poucos desfrutavam de um temperamento que os imunizasse contra o desprezo social que acompanhava os estilos de vida alternativos. Os ricos, é claro, viviam seus clichês de sempre, sem a imaginação necessária para ir além dos condicionamentos. O boom econômico pós Segunda Guerra Mundial, no entanto, criou riqueza suficiente para apresentar, a um segmento cada vez maior da população, opções alternativas de estilo de vida. Uma fração significativa da juventude da classe média, submetida ao mal-estar característico que acompanha o materialismo entorpecedor da mente, rebelou-se. No jargão dos anos sessenta, eles "se ligaram, se sintonizaram e pularam fora." Os beatniks nos anos 50 forçaram a porta do estilo de vida vigente, abrindo uma rachadura, e os hippies dos anos sessenta a escancararam. Não era mais necessário "trabalhar duro" para sobreviver, levando a vida monótona dos pais; havia riqueza suficiente para garantir comida e um teto sobre a cabeça, se você não se importasse com pequenos inconvenientes. Paz e riqueza proporcionam o conforto material necessário para se fazerem perguntas.

Capítulo I

Sucesso

SE VOCÊ PERGUNTAR a mil pessoas se elas querem falhar na vida, você não receberá nenhuma resposta afirmativa. Por outro lado, se você perguntar se alguém quer ter sucesso, você obterá somente respostas afirmativas. E se você pedir uma definição de sucesso, todas as respostas se resumirão a uma: o sucesso é conseguir o que eu quero. Além disso, devemos trazer à superfície o significado implícito nessa definição: o sucesso é também “evitar o que eu não quero”. Nunca é mais complexo do que isso.

Nós Não Somos Complexos

Desde a infância, queremos ter sucesso. O sucesso, no entanto, não é algo fácil de ser obtido, porque o desejo de ter sucesso não gera as situações que se ajustam aos nossos desejos e medos, gostos e desgostos, preferências e aversões. A aparente indiferença da vida aos nossos gostos e desgostos gera muita emoção. Ficamos com raiva quando as coisas não estão de acordo com os nossos quereres, e ficamos eufóricos quando estão. Tanto a raiva quanto a euforia levam à depressão, uma sensação de que a vida me decepcionou. De alguma forma, nos encontramos indo e vindo entre esses dois polos, embora – caso se considere confiável o que é veiculado pela mídia - pareça que a maioria de nós passa mais tempo no polo de baixo

É moda entre as pessoas instruídas imaginar que nossos problemas emocionais são devidos à complexidade, mas não é esse o caso. Nós não somos complexos. Emocionalmente não somos diferentes das crianças, que fazem um escândalo quando não conseguem o que querem. A única diferença entre nós e elas está nas histórias extravagantes que invocamos para justificar nossa emotividade. As crianças são mais transparentes.

Nossas histórias de dificuldades e desgraças são ouvidas e entendidas pelos outros, até certo ponto. Mas exagere-as e elas poderão desanimar até a personalidade mais ensolarada. O argumento da complexidade serve para nos manter no escuro quanto à absoluta simplicidade dos nossos problemas.

É claro que não queremos nos culpar pela nossa emotividade, já que ela se tornou parte integrante de quem somos. Tempos atrás era vergonhoso ficar falando sobre os próprios problemas. Embora uma postura resignada seja preferível ao choro e ranger de dentes que ocorre no discurso social atualmente em voga, ela também é imprópria. Quando você não pode honestamente olhar para si mesmo e admitir que emocionalmente é um grande bebê, precisa de racionalizações, ou precisa culpar alguém ou algo. Esse algo geralmente é a própria vida. O argumento,

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

que não é profundo, geralmente é mais ou menos assim: “A vida é muito complexa e passa rapidamente. O que se pode fazer?”. É um argumento deprimente. De fato, a vida não é complexa e não está passando rapidamente. Nossas mentes são apenas uma grande mistura de pensamentos que se movem vertiginosamente, e nossas emoções seguem o exemplo.

Todas as racionalizações são questionáveis. Complexidade e tempo são pensamentos que escondem o fato básico de que nós não nos compreendemos como de fato somos e não entendemos a natureza do campo de existência, para o qual fomos empurrados sem cerimônia.

Suponhamos que não haja nada de errado em precisarmos das coisas e termos a expectativa de que a vida nos dê o que precisamos. Na medida em que não viemos aqui por conta própria, não é razoável esperar que a vida nos alimente, pelo menos? Provavelmente não é irracional esperar que também haja um teto sobre nossas cabeças, uma caixa de papelão sob uma rampa de acesso a uma via expressa, no mínimo. A vida parece ter um estoque de roupas mais ou menos interminável, então nisso estamos supridos. Mais coisas, ou mais eventos, não são o mesmo que complexidade, apesar da crença de que isso obscureça a elegante simplicidade da ordem inerente à vida.

“Caos” é uma das palavras-chave favoritas da teoria da complexidade, “acaso” é outra. A vida não é caótica e nem aleatória. Pode assim parecer para uma mente que tem informação incompleta e poderes de observação reduzidos, mas a vida é inteligentemente projetada. É um campo de leis físicas, psicológicas e morais.

Antes de continuarmos, vamos analisar o básico. Um belo dia eu apareço aqui, em meu traje de nascimento, por nenhuma culpa minha. Eu quero coisas e espero que a vida me dê coisas. Conseguir o que quero e não conseguir o que quero justificam minhas emoções. Por trás dessa noção de direito está a suposição de que a vida está em condições de me dar o que eu quero. Mas é isso? A vida tem o mesmo grau de autoestima masturbatória por mim, tal como eu tenho por mim mesmo? Deveria ser óbvio, para qualquer um, que a diferença fundamental entre eu e a vida é o simples fato de que eu só tenho que cuidar de mim mesmo, mas a vida tem que cuidar de tudo. De certa forma, há uma semelhança, porque eu tenho que cuidar dos objetos no meu ambiente, que são importantes para mim (basicamente pessoas), então eu tenho que levar em consideração suas necessidades quando eu quero algo deles. Lembre-se, eu sempre quero algo e tudo que eu obtenho vem de alguém ou de alguma coisa, um grupo, uma instituição social, governamental, empresarial ou religiosa. Eu sou totalmente dependente da vida.

As Necessidades do Todo Vêm Primeiro

A diferença básica, no entanto, é: a vida não depende de mim. Ela tem uma tarefa bem mais extensa. Uma vez que tudo depende da vida, ela tem que cuidar de tudo. Se você quiser controlar suas emoções, aprenda este mantra e repita-o religiosamente toda vez que implorar ao mundo que satisfaça seus desejos: AS NECESSIDADES DO TODO VÊM EM PRIMEIRO LUGAR.

Apreciar este fato deve tranquilizá-lo um pouco e ajudá-lo a considerar outra verdade inconveniente: a vida não está aqui para nos dar o que queremos, apenas o que precisamos. No caso de você achar este fato desconcertante, você precisa considerar uma dificuldade óbvia que suas demandas causam.

Digamos que você e um outro alguém desejam se casar com a mesma pessoa, ou dois times de futebol rezam ao mesmo Deus pela vitória - o que Deus deveria fazer? Como a vida não vê diferenças entre você e qualquer outra pessoa, quem deve ser recompensado? Existe uma lei que cuida desse tipo de problema, mas não é uma lei universalmente apreciada.

Vamos declarar o óbvio, porque aparentemente não é óbvio: este é um universo que respeita suas leis. Quando você está demasiadamente envolto em seus pequenos medos e desejos, não está interessado em leis. Você quer o que quer do jeito que quer e você quer agora. Na verdade, as regras se tornam irritantes quando você tem medos e desejos intensos, e embora você não possa, fica extremamente tentado a quebrá-las. Caso você nunca tenha percebido, o desejo não é necessariamente seu amigo.

A era do entretenimento está à toda e esperamos ser entretidos - via de regra, constantemente. Estamos contentes por ficar com nossas mentes vazias em frente a dispositivos digitais de todos os tipos e deixar a internet fazer o trabalho, mas Vedanta não é entretenimento passivo. É um método provocativo de auto investigação que requer um trabalho mental considerável. Ele é formulado em Sânscrito e contém alguns conceitos-chave que não possuem palavras equivalentes em outros idiomas, embora possam ser facilmente explicados em português. Então, para aproveitar ao máximo este ensinamento maravilhoso, por favor comprometa-se a memorizar um punhado de palavras – cerca de vinte. Você não vai se arrepender. Vedanta é uma investigação científica sobre a existência e explica brilhantemente três tópicos básicos: consciência, o mundo e a mente humana com referência à ideia de felicidade.

Os seres humanos têm uma falha extremamente entediante e gritante: eles sempre possuem uma agenda, tendo pouca apreciação pelas coisas como elas se apresentam. Parecem amaldiçoados com uma necessidade insaciável de vender algo, geralmente eles mesmos, de uma forma ou de outra. Queremos que os outros pensem que somos únicos e especialmente dotados de qualidades numerosas demais para serem mencionadas. O que você está prestes a descobrir não é meu;

vem de uma fonte impecavelmente impessoal, sobre a qual muito pode ser dito, mas que se tornará evidente à medida que eu apresentar este grande conhecimento para sua edificação e inspiração.

O Que é Dharma?

A primeira palavra que você precisa lembrar é dharma. Tem muitos significados. O primeiro é "resposta apropriada". O dharma não é uma fórmula mágica como o famoso "Segredo", que levou alvoroço ao mundo espiritual alguns anos atrás. O dharma não abrirá, instantaneamente, os portões para o céu.

Se para você não está claro que há sempre um elemento de incerteza sobre os resultados de suas ações, você está bem equivocado. É razoável entender que a vida é instável, mas o fato de nem sempre conseguirmos o que queremos, e frequentemente obtermos o que não queremos, ou absolutamente nada, não é evidência de insegurança. Mas é um fato que, a menos que você responda às demandas da vida com a ação apropriada, no momento certo, você não terá sucesso. Por exemplo, se você aparecer para uma entrevista de emprego na sexta-feira, quando seu compromisso era na quinta-feira, você definitivamente não conseguirá o emprego. Se você aparecer bêbado na quinta-feira e disser para a entrevistadora que não se importa com o penteado dela, não conseguirá o emprego. E você pode aparecer na hora, devidamente preparado, causar uma boa impressão e, mesmo assim, não conseguir o emprego. Entretanto, nem tudo está perdido, porque se você fizer tudo o humanamente possível, você não será tentado a pensar em si mesmo como um fracasso. Você pode, legitimamente, responsabilizar a situação.

O segundo dharma intimamente envolvido na ação é svadharma, sua natureza. Estamos todos programados para responder de certa maneira. Os tipos negociantes procuram ganhar dinheiro em todas as situações, tipos prestativos procuram melhorar as coisas, e criminosos têm necessidade de quebrar as regras. Todo ser vivo, invariavelmente, segue a sua natureza - cães não grasnam e patos não latem. Mas porque o ser humano é capaz de introspecção, ele pode ficar ciente de sua natureza, e se não apreciar o modo como foi programado, acaba tentando, com frequência, ser outra pessoa.

Agir por uma ideia que não está em harmonia com o seu programa é insensato. Se você fizer isso, a vida não abençoará você com sucesso. Você está aqui para trabalhar seu karma, tal como você é, quer você goste de si mesmo ou não. Se você assim proceder, terminará por gostar bastante de si mesmo.

O terceiro conceito de dharma é o samanya dharma, as leis morais e universais incluídas na realidade. O samanya dharma é baseado na natureza não dual da realidade e é responsável pelo fato de que existe uma expectativa universal

de 'não-lesão'. Até matadores de aluguel carregam armas para se protegerem e ladrões trancafiam seus roubos. Eu não minto para você, porque não gosto que mintam para mim. Se você não levar em consideração os valores universais, você definitivamente vai colher muita dor nas suas interações com o mundo.

O quarto fator do dharma é conhecido por visesa dharma. Samanya dharma são valores absolutos, mas a vida não é preto no branco, é tons de cinza. Vivesa dharma é a ética situacional, como interpretamos os valores absolutos. É incômodo aplicá-lo, porque todas as situações que enfrentamos exigem uma resposta personalizada. Cães latem para todo mundo, seja um homem carregando um graveto ou uma mulher lhes trazendo um osso. Está ok para os cães, porque eles não estão tentando ser felizes, mas latir para todos que invadem o seu espaço não é uma estratégia vencedora. Em geral, eu devo falar a verdade, mas quanto de verdade - tudo, muito, um pouco, não muito, um fato alternativo, uma mentirinha, uma mentira descarada? Isso não é sempre claro.

Finalmente, existe o Ser pleno, o Dharma com um 'D' maiúsculo. O Ser pleno é a sua existência/consciência, a razão pela qual você existe. Vamos chamá-lo de "você real". Se você agir sem a consciência deste fator, não ficará satisfeito, mesmo se conseguir tudo o que deseja na vida. Se a sua vida é dedicada a compreender e realizar esse Ser pleno, ela poderá se tornar um grande sucesso.

Ao final do dia, você quer olhar para trás e dizer que o dia foi bem-sucedido e divertido. Às vezes, conseguimos o que queremos, mas a um custo tão grande para nós mesmos e para os outros que acabamos exaustos, amargos e solitários. Assim, uma vida realmente bem-sucedida é uma vida bem vivida, que desfruta de seus esforços, flui naturalmente pelos obstáculos e, por fim, realiza seus objetivos.

Seu Instrumento Primário

Temos duas ferramentas básicas para alcançar o sucesso, um corpo e uma mente, a qual chamamos de "corpo sutil". O corpo sutil é o nosso instrumento primário e o corpo físico é o secundário. É claro que não podemos realizar nada sem um corpo físico, mas o corpo sutil controla o corpo físico, por isso é chamado de "instrumento primário". Se o seu instrumento primário é baseado no conhecimento e leva em conta o dharma em todas as suas nuances, ele não se preocupará com o que foi feito, com o que está sendo feito agora e com o que precisa ser feito mais tarde. Preocupação, a assinatura energética dos seres humanos, é uma assassina, uma morte lenta. Cada pequena preocupação inevitavelmente cobra um pedágio, exaurindo lentamente sua vitalidade, marcando linhas de sofrimento no rosto, roubando seu caminhar primaveril, gradualmente sabotando a saúde, esvaziando seu interior até que você seja pouco mais do que uma versão diminuta e vazia de si mesmo. Preocupações vão mandá-lo prematuramente para a cova. Livre de preocupação e inspirada por uma boa ideia, sua mente é sua melhor amiga.

O Valor dos Objetivos

É triste dizer, mas seu instrumento primário não funciona bem sozinho. Deixado à própria sorte, é como um cachorrinho carente e sem treinamento, farejando aqui e ali, procurando diversão. Se não for devidamente ensinado, ele vai fazer cocô em qualquer lugar, latir a qualquer hora, comer as coisas mais nojentas, passar pelo carpete com os pés enlameados e impregnar sua cama com seu pelo fedorento e odores corporais. Sim, é uma criaturinha adorável, mas vai persegui-lo impiedosamente e sentar-se a seus pés, implorando por atenção até a exaustão. Ele precisa de algo para fazer, mas o quê?

Existem aparentemente muitas opções, embora haja, na verdade, apenas uma opção mascarada como duas. O mundo, o campo dhármico, é uma combinação de espírito e matéria, sobre o qual muito será dito depois. Espírito é um termo que se presta a significados vagos. Nós o chamamos de a sempre livre e sempre presente existência/consciência, ou consciência/existência . É um fato auto evidente que nós existimos e somos conscientes. Esse Eu espiritual não muda. A porção material do mundo é oposta à porção espiritual. Ela muda, tem atributos e nunca é livre. É completamente dependente do Eu espiritual, existência/consciência. Ambos os princípios são eternos. Eles não têm começo.

Porque somos parte integrante do campo dhármico, estamos confusos. A pergunta "Sou um ser espiritual ou um ser material?" é a base da maioria dos conflitos internos, ainda que raramente ela seja assim compreendida. Embora não seja óbvio, a mente também é um instrumento material. É apenas matéria sutil, ondas materiais inertes, que aparecem incessantemente como os medos e desejos que motivam nossas ações. Se eu for o meu corpo-mente, há muitas coisas que posso perseguir, a mais óbvia delas é a segurança.

Os buscadores de prazer são materialistas também; eles precisam satisfazer os desejos de seus eus materiais. Eles obviamente não sabem quem realmente são porque o Ser pleno, a consciência, é livre de desejos. Sem muita investigação, torna-se evidente que a maioria dos outros objetivos humanos - poder, fama, etc. - pode ser reduzida à necessidade de assegurar um lugar para a entidade corpórea no mundo material e diverti-la, uma vez que a mesma esteja em segurança

Ao mesmo tempo, a porção-consciência, que é nossa natureza essencial, cria uma imperiosa necessidade por liberdade. Liberdade de quê? Liberdade da dependência de coisas materiais, sutis e grosseiras. Sabemos disso porque toda ação humana é uma tentativa de se livrar de um senso de limitação. Na verdade, não quero o que acho que quero – um objeto sutil como um sentimento, ou uma situação como um emprego, ou um casamento, ou objetos densos, como uma casa ou um carro. Eu quero liberdade do desejo, porque acomodar aquele pequeno cão carente em mim é doloroso. Ele nunca está satisfeito. Você pode tratar seus medos conjuntamente com seus desejos, porque eles são não-separados; um desejo é um

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

medo positivo e um medo é um desejo negativo. Um está sempre escondido atrás do outro.

Ao contrário da sabedoria convencional, nossos desejos criam mentes despedaçadas e vidas miseráveis. Sabemos disso porque queremos o que queremos para obter felicidade e não pelos aparentes objetos dos nossos desejos. Por quê? Porque paramos de querer quando o objeto desejado é alcançado e nos tornamos felizes. E quando estamos felizes, não queremos que nossos desejos/medos voltem e estraguem nossa satisfação perfeita. Felicidade é a experiência do nosso Ser pleno, consciente, feliz e completo, que acontece quando desejos e medos são suspensos. Então, até mesmo os materialistas, com sua miríade de buscas, sem que o saibam, buscam a liberdade.

Entretanto, alguns de nós – buscadores ou investigadores, se preferir - seguimos em uma batida diferente. Nós sentimos o chamado da liberdade diretamente e a buscamos de acordo com a nossa perspectiva. Nosso direcionamento principal é para entender coisas, não para ter coisas. Sim, nós temos nossos desejos materiais, mas eles ficam em segundo plano em relação ao desejo de saber quem somos, como o mundo foi criado e as respostas para quaisquer outras questões existenciais. Os materialistas às vezes se tornam investigadores quando percebem que buscar objetos para a felicidade é um jogo de soma zero. Toda vantagem tem sua desvantagem. Não importa quantos desejos você satisfaça, eles continuam chegando, geralmente até o dia da sua morte. Na verdade, você não quer morrer, porque acredita que ainda há algo a ser alcançado enquanto você estiver aqui.

Essa elegante lógica espartana deveria levar à seguinte conclusão: se eu quero liberdade – que é o caso, se sou um ser humano consciente - preciso saber qual parte de mim é espiritual e qual parte é material. Se eu estiver claro sobre este assunto, não me identificarei com a minha parte material, porque fazendo isso me manterei aprisionado às coisas. Por outro lado, vou me identificar com a porção espiritual porque ela é sempre livre.

O problema não é complicado, nem a solução. No entanto, resolver o problema não é fácil, porque fui condicionado desde o nascimento a me identificar com a parte material - uma cortesia da mamãe e do papai, os quais, na ponta de uma cadeia interminável de mães e pais, tendem a ser cativos somente do material. Liberdade não é o forte deles; então, eles garantiram que fôssemos criados identificados com nossos corpos, buscando objetivos materiais.

Como eles poderiam cometer um erro tão óbvio? O corpo é um objeto inerte e eu sou um sujeito consciente. Até os bebês sabem que seus corpos são objetos. Não podemos dizer que os bebês saibam quem eles são, exceto, talvez, por conveniência, mas eles sabem quem eles não são, porque tratam seus corpos como objetos. Contudo, assim que mamãe e papai concluírem a tarefa, você estará

convencido de que é o corpo. Então você estará partindo para a vida em um barco furado.

Ainda que a obtenção daquilo que você quer dependa da vida, o que você quer depende de você. Você pode indiretamente obter liberdade momentânea adquirindo certas coisas – segurança, prazer, poder, fama, conhecimento, etc. – ou você pode ir diretamente para a liberdade.

Se você sabe que a busca de fins materiais é caracterizada pelo estresse e preocupação nascidos da incerteza, e que a busca do seu Eu espiritual é caracterizada por uma sensação, sempre em expansão, de paz e felicidade sem causa, a escolha deve ser óbvia.

Então, para evitar que meu cachorrinho necessitado, meu instrumento primário, me enlouqueça, preciso dar-lhe um trabalho nobre, ou seja: eu preciso ensiná-lo a investigar quem eu sou. Infelizmente, o sofrimento não tende a deixar a mente desapaixonada, embora às vezes isso aconteça, então imediatamente começamos a buscar respostas sem realmente saber como investigar. Não sabendo o que realmente queremos, além de uma vaga ideia de iluminação, mergulhamos no mundo espiritual contando somente com nós mesmos. Não é de se admirar que acabemos desapontados, ou, pior, caímos na armadilha de um dos inúmeros charlatões que prometem o nirvana instantâneo. Não é a intenção deste livro expor os vários mitos sobre a iluminação, que espreitam como crocodilos nas águas barrentas do mundo espiritual moderno, embora eu seja obrigado, pela natureza do meu trabalho, a lidar com os mais óbvios desses mitos. Se você é novo na busca, por favor leia o Capítulo II de *Como Alcançar a Iluminação: A Visão da Não-Dualidade*, ou *A Essência da Iluminação: Vedanta, a Ciência da Consciência*, para entender a falácia por trás da maioria dos ensinamentos sobre iluminação.

Este livro apresenta um dos mais interessantes e sofisticados ensinamentos do Vedanta, a Yoga das Três Energias. Não é uma yoga que consiste em torcer seu corpo como um pretzel num calor de 43°C, ou empiná-lo em collants de lycra spandex para abençoar os outros com vistas espetaculares de seu músculo glúteo maior. É a yoga do conhecimento, esclarecendo a relação entre você e sua parte material, mostrando-lhe como investigar.

A investigação não é inocentemente importunar o Vazio com a pergunta "Quem sou eu?" e esperar por uma resposta de uma divindade transcendental. É a aplicação do conhecimento da existência/consciência, sua verdadeira identidade, às muitas situações emocionalmente confusas que regularmente atormentam seu instrumento primário. É, ao contrário da opinião generalizada, usar o instrumento primário - e não negá-lo ou destruí-lo - para então separar criativamente o seu eu material do seu Eu espiritual, o que resultará enfim em liberdade permanente, assumindo que você se comprometa vigorosamente com isso. Por favor, não reclame que investigação é difícil. É tão difícil quanto você quiser que seja. Se você

entender seu valor, é um grande prazer, do começo ao fim. Mas se não entender, não é.

Se você não sabe quem você é e deixa seus desejos totalmente descontrolados, esse cachorrinho fofo se transforma em um Rottweiler musculoso, furioso, e acaba ameaçando e controlando você. Se você sabe quem é, você pode facilmente controlar sua mente. É simples assim. O que você provavelmente não sabe é que seus pensamentos, e os sentimentos que eles causam, não estão gravados em pedra. Eles parecem ser involuntários porque simplesmente não vão embora. Mas eles irão embora se você os eliminar com pensamentos verdadeiros, que inspiram e elevam a mente, até que os pensamentos verdadeiros se tornem sua segunda natureza. Os pensamentos verdadeiros são aqueles que produzem felicidade; eles representam o seu valor mais elevado e invocam a sua natureza superior.

Em todo caso, o tópico deste capítulo é o sucesso, que foi definido como obter o que você quer. Supondo que você ainda não tenha o que quer, seu instrumento primário é o meio de realização. É o meio para a experiência e o conhecimento. Como a vida nada mais é do que experiência e conhecimento, você está amarrado ao seu instrumento primário. Não espere que algum guru venha salvá-lo.

A questão então se torna: que tipo de conhecimento e experiência eu quero? Como a realidade tem uma parcela espiritual e outra material, preciso do conhecimento de ambas. Buscar apenas o conhecimento mundano não resolverá meu problema. Meu lado emocional vai crescer como uma erva daninha e sufocará todos os impulsos nobres. Se eu me concentrar apenas no meu lado espiritual, eu provavelmente acabarei flutuando no éter com os anjos, ou sujeitando minha autoestima a depreciações imensuráveis nas mãos de autoproclamados avatares destruidores do ego. Portanto, a única solução é obter um conhecimento completo da natureza da realidade. A Yoga das Três Energias é um ensinamento científico, completo, comprovado ao longo dos tempos, sobre a natureza da realidade.

A Realidade Material é Três Energias

A parte material da realidade é controlada por três energias (shaktis). Essas energias são chamadas de “gunas”, uma palavra sânscrita que significa “qualidades” e “cordas”. Do ponto de vista macrocósmico, são atributos ou qualidades que se encontram em tudo, mas quando levamos em conta o microcosmo, eles são amarras que nos ligam fortemente ao nosso lado material. Todas essas três energias são necessárias e úteis - como seres vivos, elas nos definem completamente - mas qualquer uma delas pode criar problemas.

Quando somos ignorantes de nossa natureza espiritual – a consciência sempre livre – somos particularmente suscetíveis às desvantagens de cada energia.

O corpo sutil, nosso instrumento primário, está completamente sob a influência desses três poderes, até que o libertemos. Não podemos alcançar o sucesso sem entender essas três forças e as técnicas que as transformam.

O sucesso em qualquer campo, mundano ou espiritual, depende da proporção relativa de cada um com referência à energia que domina a mente do indivíduo e seu ambiente, em qualquer momento. Se esta afirmação parece um pouco abstrata, não se preocupe. Vamos agora desenvolvê-la em seus pormenores.

Sujeito-Objeto

Antes de prosseguirmos, precisamos apresentar uma definição importante que está no cerne de todos os ensinamentos do Vedanta: sujeito-objeto. Entender a distinção entre sujeito e objetos é a transcendência dos gunas, a libertação. Não é meramente uma apreciação intelectual da distinção, mas sim uma contínua, imediata e nítida apreciação experiencial da bem-aventurada liberdade do sujeito.

No entanto, para obter transcendência, precisamos compreender intelectualmente a natureza do sujeito e a natureza dos objetos, de modo que fique claro qual sujeito tem um problema de guna e qual não. É um negócio complicado, porque na verdade existe apenas um sujeito aparecendo como dois. E o segundo sujeito - que pensamos ser nós - é, na verdade, um objeto!

Até o último capítulo, que revela a natureza da liberação à luz da vida do segundo sujeito, este livro aborda basicamente a vida dele como se apresenta agora, porque é o segundo sujeito que é limitado pelos gunas, e não livre deles.

Quem é o Segundo Sujeito?

O segundo sujeito é a pessoa que fomos condicionados, pela sociedade, a pensar que somos. Para não se estender muito nisso, é a pessoa na sua carteira de motorista, aquela que nasceu em um determinado momento, tem certas características físicas e psicológicas e que, por fim, morrerá um dia. Essa pessoa não é realmente um sujeito. É um objeto. Como pode ser um objeto é explicado no Capítulo IV.

O sujeito original, escondido dessa pessoa atrás de uma parede de ignorância, é o verdadeiro Ser pleno, pura consciência. O propósito do ensino dos gunas é revelar o verdadeiro e original você, o qual, você ficará contente em saber, fará do "segundo você" uma pessoa muito feliz.

Voltando ao ensinamento: a vida é um sujeito aparentemente consciente, em constante mutação, o qual penso ser eu mesmo, interagindo com um campo de objetos inertes sempre mutáveis, que eu considero não ser eu. Tanto o campo

quanto o sujeito consciente nada mais são que os três gunas, porque a própria criação nada mais é que essas três energias básicas. Sinto a necessidade de pedir desculpas por essa palavra estranha, mas no desdobrar do ensinamento, você verá porque não há equivalente em qualquer idioma, na medida em que abrange todos os objetos conhecidos na existência, incluindo a palavra “energia”, por causa da maneira como nossas mentes pensam a respeito.

É muito difícil ver o asfalto, por exemplo, como energia, embora seja. É quase impossível ver que ele não é separado de mim. Recebemos uma pequena ajuda da mecânica quântica a esse respeito, que aponta que a vida como a conhecemos é energia, mas a mecânica quântica não nos ajuda a entender nossas mentes e emoções, que também são apenas energia. Igualmente, não podemos esperar que a ciência material conheça a consciência, já que a mesma está além da energia.

Os gunas não são conceituais; são a experiência imediata de todos nós e constituem parte integrante de tudo o que existe. Este ensinamento ajuda você a identificar várias energias, monitorá-las e transformá-las para que você possa alcançar seus objetivos.

Em todo caso, você não acha que qualquer esforço de uma entidade em constante mudança, tentando encontrar felicidade duradoura em um campo de energia em constante mudança, leva a uma conclusão inevitável? No melhor dos cenários, trata-se de alguns poucos lampejos de felicidade quando o sujeito e o objeto fortuitamente se entendem e, lamentavelmente, equivalentes lampejos de miséria quando colidem.

A busca de objetivos materiais exige uma configuração de gunas diferente daquele relativo à busca de objetivos espirituais. Como este livro é escrito para pessoas cujo objetivo declarado na vida é a liberdade da dependência de objetos, ele promove o desenvolvimento da qualidade que torna o conhecimento possível, já que o único caminho para a liberdade nessa matriz energética é através do autoconhecimento.

Isso não quer dizer que o conhecimento dos gunas não se aplica à busca de objetivos mundanos como segurança, prazer, virtude, fama, poder, etc. É muito útil. Então, se você é um materialista convicto, não pare de ler. De fato, onde quer que você encontre uma pessoa de sucesso mundano, o sucesso é devido à confluência da configuração subjetiva de gunas de um indivíduo e a composição de gunas de seu ambiente. Mas o sucesso é geralmente fortuito, e não o resultado da aplicação consciente do conhecimento, porque as pessoas mundanas não estão cientes de suas motivações inconscientes.

Liberdade, no entanto, não é um acontecimento, uma vez que o Ser pleno já é livre. Mesmo no caso da pessoa que afirma ter sido libertada pela graça sem investigação, ou sem o trabalho duro que leva à investigação, uma análise cuidadosa da composição subjetiva do indivíduo revelará que uma operação

inconsciente do conhecimento dos gunas manifestou-se, de algum modo, como "Iluminação".

É triste dizer que o mundo espiritual sempre foi sobrecarregado com a noção de que, uma vez que o Ser pleno já está realizado, nada pode ser feito para realizá-lo. Conseqüentemente, muitos buscadores, devido à preguiça intelectual, se contentam em esperar pela "graça", cuja probabilidade é consideravelmente menor do que ganhar na loteria. Sim, o Ser pleno já é realizado, mas o fato de um indivíduo estar buscando a liberdade significa que o Ser pleno não é reconhecido pelo que é. Essa situação é semelhante a indivíduos que buscam o amor em pessoas que também estão buscando o amor, uma vez que a probabilidade de encontrá-lo é praticamente nula, na medida em que nenhum dos dois sabe o que é o amor. Para aqueles que proclamam a graça como uma solução, deve-se saber que mesmo Ramana Maharshi, o mais famoso 'não realizador' da iluminação da nossa história recente, promoveu exclusivamente a auto investigação como meio para a Iluminação.

Em todo caso, uma vez que você entenda a ciência das energias, você pode ganhar toda a graça de que precisa. Iluminação não se trata de obter uma experiência especial que supostamente resolverá todos os problemas. Iluminação é jogar fora a ignorância e seus efeitos. E, uma vez que a ignorância e seus efeitos – a crença de que suas crenças, opiniões, preconceitos, julgamentos, tendências, etc. são realmente conhecimento – estão fortemente enraizados, qual seria a probabilidade de um belo dia, em um futuro não muito distante, você acordar totalmente livre e totalmente satisfeito com quem você é e com a vida ditada pelo seu karma?

Quer você goste ou não, sua autoestima aumentará muito rapidamente se você designar a seu instrumento primário – que de qualquer modo precisa de um trabalho que valha a pena – a tarefa de obter este conhecimento mais que benéfico. Não estamos dizendo que você não estará em condições de se retirar da ação algum dia, porque sua verdadeira natureza é a consciência sem ação. Estranhamente, o seu instrumento primário é capaz de transcendência, mas não por evadir-se em algum céu transcendental especial. Transcendência requer preparação. Este livro apresenta o conhecimento necessário de modo a prepará-lo para a libertação.

Uma Vida Bem-Sucedida Requer um Estilo de Vida Iluminado

Um estilo de vida iluminado ajuda você a atingir seus objetivos, espirituais ou materiais, de maneira rápida e eficiente. Estilos de vida não adequados impedem o sucesso. É incrível que as pessoas trabalhem incessantemente e sem sucesso durante anos nas áreas que escolheram, e não percebam a conexão entre o modo como vivem e a falta de sucesso. Todo mundo valoriza a saúde, mas o estilo de vida

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

das sociedades materialistas modernas, repletas de escolhas, é prejudicial a esse valor. Somente após uns sessenta anos é que o público começa a suspeitar que o consumo irracional de alimentos processados, associado a estilos de vida sedentários, está relacionado a questões de saúde muito numerosas para serem catalogadas. Doenças da civilização como diabetes, câncer, AIDS, que eram desconhecidas em culturas tradicionais até recentemente, são propagadas pelo estilo de vida.

Capítulo II

Como Alcançar o Sucesso

VOCÊ ALCANÇA O sucesso gerenciando sua energia. Quer você busque segurança, prazer, virtude, fama, poder ou liberação, você precisa de um estilo de vida dedicado ao gerenciamento dos gunas. Para alcançar um estilo de vida adequado, você precisa gerenciar sua mente através dos gunas. Para administrar sua mente, você precisa do conhecimento dos gunas.

Culpar-se por fracassos e receber crédito pelos sucessos é um problema enorme, porque faz tudo o que acontece recair sobre MIM, como se eu fosse o único objeto na existência. Sim, eu existo e faço parte da vida, mas qualquer pessoa com um mínimo de inteligência pode ver que eu sou apenas um fator pequeno em uma vasta rede de relacionamentos que se estende muito além do meu ambiente imediato. Então, carregar os fardos do mundo me torna um fardo para mim mesmo e para os outros.

O conhecimento dos gunas, um conhecimento do quadro geral, é a solução, pois coloca a responsabilidade por tudo o que acontece comigo - de bom e de ruim – em outro lugar e me leva do centro da minha vida para a periferia, onde a visão é muito mais realista.

Alivia a ansiedade no desempenho dos afazeres e me permite relaxar completamente em situações que de outra forma seriam estressantes. E é igualmente bom para o mundo, porque melhora muito minha personalidade irritada e insatisfeita, e me transforma de risco em trunfo aos olhos dos outros, o que é um bom presságio para o sucesso.

Dando-se Bem Com Você Mesmo

Entender os gunas não apenas otimiza as chances de sucesso no mundo, como também otimiza as chances de um relacionamento bem-sucedido consigo mesmo. Já que você desempenha um papel importante em seu sucesso, cabe a você se dar bem consigo mesmo. O conflito interno compromete seu instrumento primário e o torna inadequado para realizar seus objetivos. Indivíduos autocentrados geralmente não são pessoas felizes.

É claro que você se preocupa consigo mesmo, mas se você é egocêntrico demais, dará pouca atenção ao mundo e, uma vez que o mundo é a outra metade da equação da vida, ele indubitavelmente lhe retornará o favor. Então, como o conhecimento dos gunas resolve esse problema? Ele torna impessoal seu relacionamento consigo mesmo e com a vida em geral.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Essa afirmação pode parecer estranha porque, para a maioria de nós, a singularidade pessoal é a essência das nossas identidades. Nossa insignificância total, em um mundo de sete bilhões, cria um desejo obsessivo de se destacar. Por trás dessa necessidade - talvez por causa dela - há um fato simples: nós não somos, absolutamente, únicos.

Porque nós viemos da mesma fonte, todos nós temos o mesmo equipamento, os mesmos sentimentos e emoções e os mesmos sonhos e aspirações. De fato, quanto mais singular eu me sinto, mais problemas encontro, porque as diferenças prejudicam a facilidade de comunicação e a ação eficiente.

E não deve ser perdido de vista, para aqueles que buscam o sucesso, que tudo o que queremos vem dos outros. Se compartilhamos uma identidade comum, a comunicação é simples. Se escolhemos nos reduzir em conceitos excludentes, estamos procurando problemas. Para conseguir o que quero, preciso me acomodar à vida, mas a singularidade me infecta com a crença vã de que o mundo deveria se acomodar a mim. O patinho que se recusa a andar na linha rapidamente se torna alimento para a águia. Não é um compromisso ao qual tenhamos que nos ajustar; trata-se de sabedoria de senso comum.

O Cosmos Se Torna um Caos

Obviamente, o mundo é apenas um campo impessoal de forças, leis e princípios que servem aos indivíduos, embora não seja configurado para ceder a eles. Um lindo verso no Messaiah de Handel diz que o "Senhor", que significa o campo da vida, "aplaina os lugares acidentados". É o grande nivelador. O cosmos se torna um caos no momento em que se quebram suas regras para acomodar a singularidade. Se a vida fosse pessoal, ninguém sairia da cama pela manhã, porque o trabalho intencional seria impossível. O sucesso é possível precisamente porque a vida é impessoal. Entenda as leis e forças e interaja criativamente com elas, e você obterá resultados mais ou menos previsíveis. Você só pode submeter a realidade à sua vontade se você apreciar a impessoalidade de tudo.

Quanto mais especial você pensa que é, mais você não gosta de si mesmo, porque é mais difícil se agradar. Você nunca pode comer a mesma refeição amanhã, ou usar a mesma roupa hoje que você usou ontem.

Você rapidamente se cansa da cor das paredes e das exigências previsíveis de seus amigos. Ao contrário de nós, os animais estão bem consigo mesmos e com outros membros de suas espécies, porque não têm como se comparar com os outros. Sim, a dissociação da vida baseada em traumas de infância é uma condição não natural, mas a despersonalização não comparativa não é uma patologia. É um estado mental saudável que se fundamenta em uma apreciação correta da natureza da realidade.

O Fazedor das Ações

Compreender os gunas resolve outro grande problema: o eu como fazedor das ações. Por causa de um elo supostamente fixo com o corpo físico, todo mundo automaticamente pensa em si mesmo como um fazedor. O fazedor tem um objetivo simples: se tornar um desfrutador. Faz ações para usufruir de resultados, acreditando que trarão felicidade. Se você já é feliz, pode fazer várias atividades, mas você as faz alegremente, e não para obter felicidade. Nesse caso, os resultados de suas ações não são uma fonte de estresse. Mas, se você precisa de que algo aconteça para se sentir bem, você tem um problema, porque existe sempre uma lacuna entre a ação e o resultado.

Você precisa de ar para se sentir bem, mas o ar está sempre presente, portanto não há ansiedade associada à respiração, a menos que seus pulmões sejam ineficientes. Mas, quando você exige objetos mais escassos - um bom trabalho, por exemplo - você se vê em apuros. Objetos escassos tendem a ser mais valiosos, porque a demanda por eles supera a oferta. Se um objeto relativamente valioso - uma bela, rica e culta pessoa numa mansão triplex, em um condomínio fechado - for necessário para fazer você feliz, você sofrerá estresse na proporção direta à escassez do objeto, aos seus meios para alcançá-lo e à intensidade do seu desejo por isso. Não existe uma lógica real por trás do estresse, porque o resultado que você quer não depende de você, mesmo que você tenha feito as ações apropriadas, mas é doloroso estar separado do que você realmente quer, que é o acesso à felicidade pura que é o seu Ser pleno.

Talvez não seja o caso, mas você nunca se cansa de ser você? Se você não fica extremamente entediado em ouvir as mesmas velhas queixas, racionalizações, justificativas e desculpas para garantir sua autoestima, deveria. Se não, você provavelmente se ama incondicionalmente, o que é bom - ou então você está apenas morto cerebralmente. Quase todos desejam ser mais, melhores ou diferentes, precisamente porque ser uma entidade fazedora/desfrutadora é, no mínimo, extremamente tedioso e, frequentemente, dolorido ao extremo. Administre os gunas e você acordará como um novo ser todos os dias, porque você estará crescendo, e não estagnando como um vaso de plantas. Sua história se tornará interessante - e você, uma personalidade cintilante.

Que São Os Gunas?

A vida é um fluxo ininterrupto de situações cotidianas ditadas pelo nosso karma, e os gunas criam os estados mentais com os quais tentamos administrar essas situações.

Você já se perguntou por que você às vezes está (1) cansado, desatento, preguiçoso, deprimido e confuso, (2) estressado, frustrado, perturbado, dispersivo,

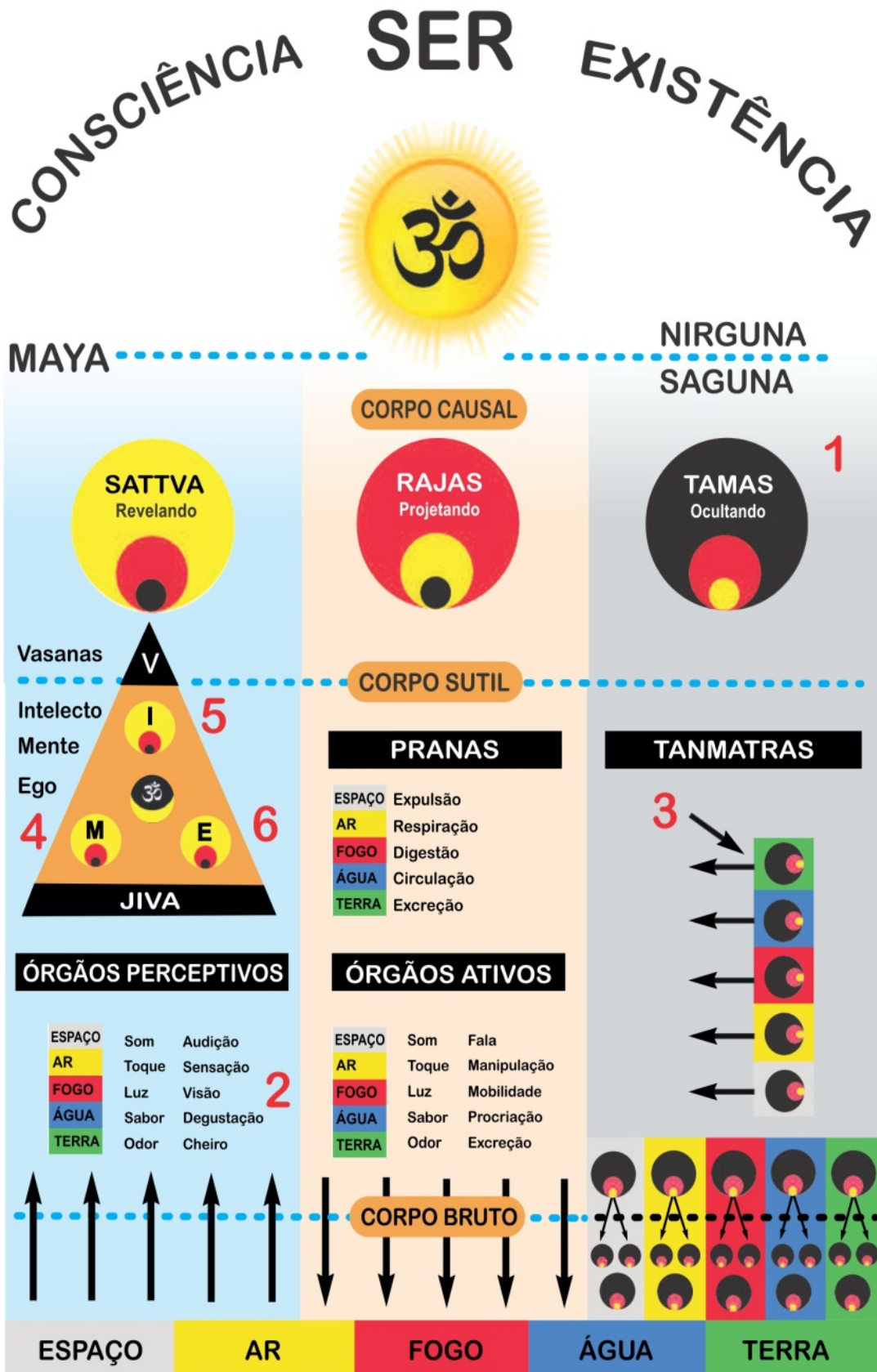
A YOGA das TRÊS ENERGIAS

agitado e sem foco ou (3) feliz sem motivo, bem-aventurado, tranquilo, focado, dinâmico e criativo? A resposta: os gunas criaram esses estados.

Você já se perguntou por que você pode se sentir bem agradável quando começa o dia, mas se sente desconfortavelmente triste depois, mesmo quando os fatores externos permanecem os mesmos? Às vezes você se sente bastante agitado e, alguns minutos depois, agradavelmente enlevado, enquanto os fatores externos permanecem os mesmos. Os gunas são forças que, sem pedir sua permissão, fazem você pensar o que pensa e sentir o que sente.

Uma das regras para se escreverem escrituras é explicar o benefício - ou benefícios - de um determinado ensinamento. Eu acho que cobri o ponto principal suficientemente, mas vale repetir: se você manejar seus gunas, a vida fluirá bem e você se sentirá bem consigo mesmo. Você pode não conseguir tudo o que quiser, mas vai ficar bem com o que acontece. Antes de discutirmos a origem desse conhecimento, precisamos esclarecer um ponto importante: tudo que você faz, do amanhecer ao anoitecer, é gerenciamento de gunas; você simplesmente não sabe que é isso o que você está fazendo.

Quando você está de ressaca pela manhã e consome um expresso duplo, depois de uma noitada, você está gerenciando guna. Quando você relaxa com um par de cervejas e uma deliciosa pizza de pepperoni, com muito queijo, depois de um dia duro de trabalho, você está gerenciando guna. Quando você liga a TV, está tentando mudar o estado da sua mente. Quando você fica bêbado, ou fuma alguma droga, você está administrando guna. Quando você paga o seu seguro, você está gerenciando guna. Sexo é gerenciamento de guna. Tudo o que fazemos é uma tentativa de melhorar nosso estado mental. Ou, colocando isso de modo reverso: nada que fazemos tem a intenção de criar um estado mental desconfortável.



www.shiningworld.com

Panchikarana

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Então qual é o problema? Por que não deixar as coisas acontecerem como elas acontecem e ficar por isso mesmo? Porque as coisas não são engendradas para que nos sintamos bem. Se o agente da ação soubesse quem ele é, não sentiria necessidade de mudar seu estado mental. Não seria legal se tudo o que acontece não importasse realmente, mas no bom sentido? Se o fazedor pudesse administrar sua energia adequadamente, ele essencialmente desfrutaria de um agradável estado mental na maior parte do tempo, e possuiria habilidade suficiente para impedir que os pensamentos negativos se transformassem em estados mentais negativos.

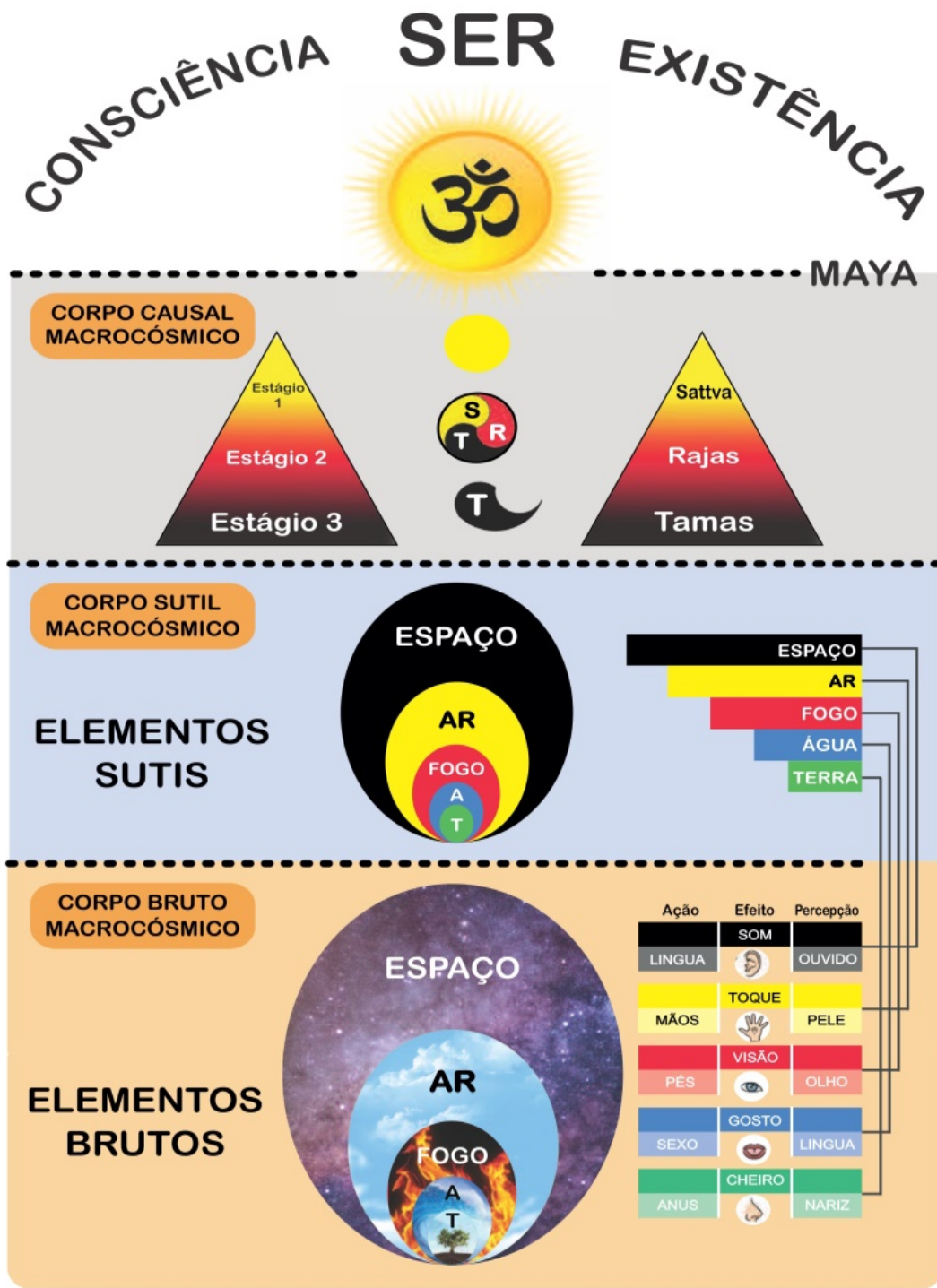
Se o fazedor soubesse o que está fazendo, faria as ações apropriadas no momento adequado e, supondo que o campo da vida, onde acontece a ação, esteja bem disposto – o que na maioria dos casos está, apesar da visão contrária cuidadosamente selecionada pela mídia – nós teríamos, em geral, tudo o que quiséssemos e estaríamos, sobretudo, felizes. Mas o fazedor não está no controle de seus sentimentos, porque não os entende.

Sentimentos reciclam-se automaticamente de acordo com a lei do karma. Em uma tentativa de mudá-los, o fazedor tenta algo que não funcionou antes, pensando que produzirá um resultado diferente dessa vez - uma definição popular e bastante razoável de insanidade, se é que já houve alguma.

Se você é atormentado por uma mente negativa, pode parecer que isso não se deve à sua própria ação, mas se deve sim, particularmente se você for instruído nos gunas e entender como o karma funciona. Por favor, não tente se livrar dessa crítica com a afirmação espiritualmente em voga de que você não é o fazedor, e que então o que você sente não importa. É sempre o fazedor que diz que não é o fazedor, e os sentimentos ruins sempre importam para ele. Sem um entendimento completo da natureza do campo dos gunas, proclamar a frase “Eu não sou o fazedor” é mera negação.

A Origem do Conhecimento dos Gunas

O conhecimento dos gunas é baseado na observação cuidadosa e na análise da experiência. Nossos estados mentais são objetos percebidos por nós. A partir de uma análise dos seus efeitos, podemos determinar com segurança sua natureza. Samkhya, uma das seis escolas védicas ortodoxas, que se desenvolveram vários séculos antes da era cristã, é a primeira a mencionar esse conhecimento. Como o Vedanta não discute com o conhecimento adquirido pela observação e pelas inferências extraídas da experiência, os gunas se tornaram um ensinamento importante. Nós os vemos mencionados nas escrituras que tratam do dharma e, mais desenvolvidos, no Bhagavad Gita. De fato, o Bhagavad Gita, que é uma escritura sobre o dharma e a liberação, é organizado no modelo dos gunas.



www.shiningworld.com

Tanmatras

Capítulo III

Criação

ESTE CAPÍTULO TÉCNICO é muito importante, porque revela o processo sutil que cria o mundo e os seres humanos.

Se você quer entender por que você experimenta o que experimenta com a ideia de ganhar poder sobre sua vida, você precisa desse conhecimento. A terminologia em sânscrito está inclusa após as definições em português. Este ensinamento é muito antigo, mas aparece mais recentemente no Panchadasi, um texto do século XIV, cuja fonte são os Upanishads. Panchadasi está disponível no Shinning World como uma brochura intitulada *Inquiry into Existence: A Luz do Conhecimento*.

A Existência/Consciência Existe Anteriormente à Criação

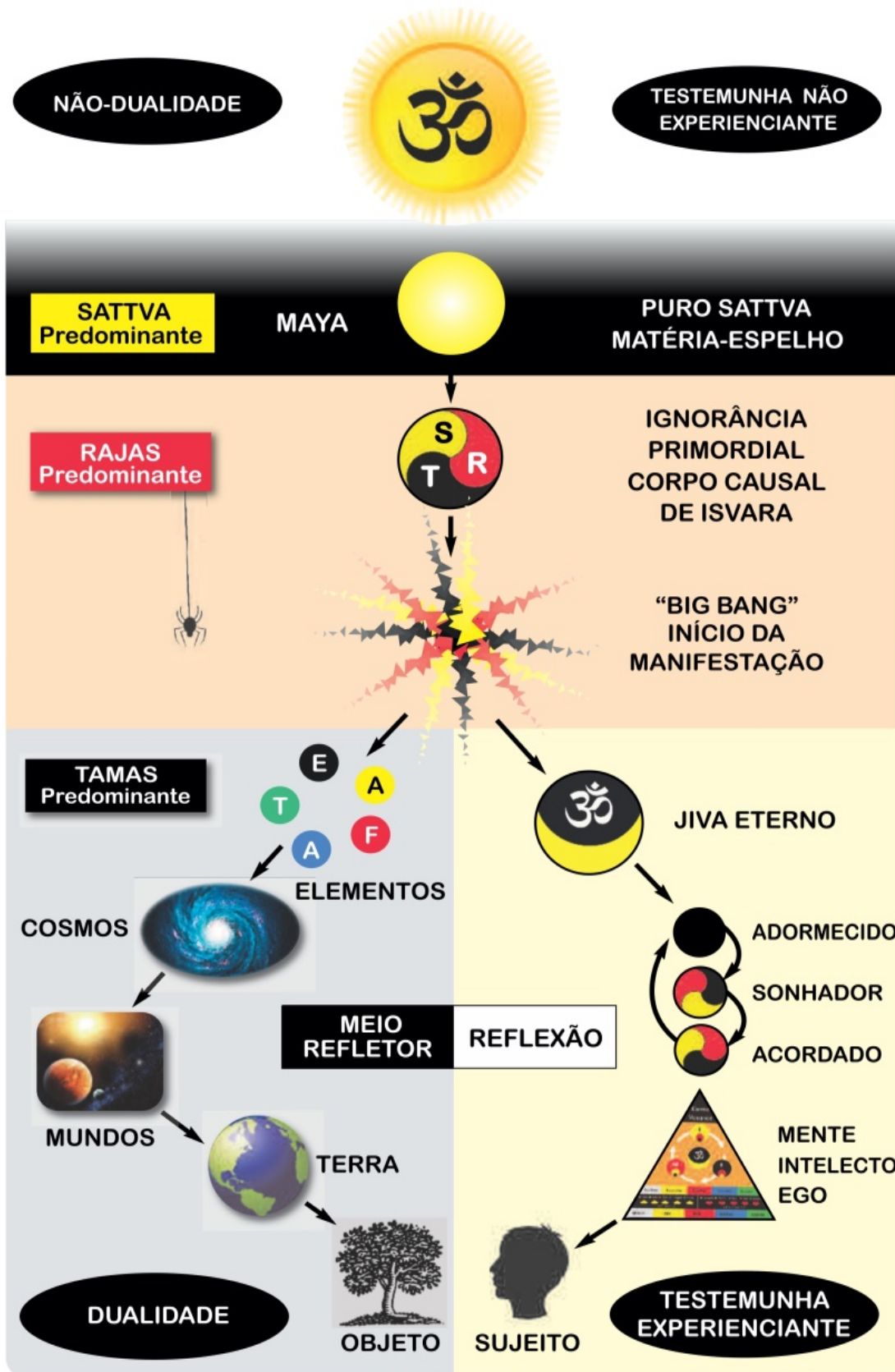
Porque o mundo evoluiu da existência/consciência e porque não existem duas existências, o que nós experimentamos aqui sempre esteve aqui. O poder criativo na existência é chamado de Maya. Maya cria o mundo a partir da existência. Maya é a matéria primordial e a inteligência que forma o mundo. É mais grosseira que a existência, embora mais sutil que as formas que evoluem a partir dela. É inerte e capaz de refletir a consciência. É feita de três energias básicas, ou poderes: sattva, rajas e tamas. Cada energia tem uma qualidade particular, ou guna. Essas energias são tudo, estão em tudo e criam tudo.



Normalmente, o criador e a substância da qual se criam objetos são diferentes. Um ceramista, por exemplo, é diferente da argila da qual o vaso é criado. Mas a existência é uma consciência não-dual, então não há outra substância da qual Maya possa criar.

Assim, a Consciência molda a Criação a partir de si mesma, tal como uma aranha gera sua teia a partir de seu próprio corpo. Portanto, a substância de todos os objetos é a Consciência.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS



www.shiningworld.com

Criação

Para se projetar algo, são requeridas inteligência e ideias. Pela mesma razão que a matéria é Consciência transformada por Maya, a inteligência e conhecimento também são Consciência; não há outra opção. A mente da aranha cria a teia. E a aranha tem o poder de transformar-se em sua própria teia sem jamais deixar de ser uma aranha! A Consciência, sem passar por qualquer mudança, aparece como este mundo.

1. CONSCIÊNCIA PURA REFLETIDA

A criação ocorre em três etapas. Durante o primeiro estágio, a consciência pura refletida, sattva, é dominante. É a consciência aparecendo como um conhecedor. É onisciente e é o modelo das verdades, forças e leis eternas que estruturam a Criação, os três gunas, os cinco elementos, os seres vivos e o karma. É chamado Isvara. Na terminologia religiosa é Deus. Isvara é consciência identificada com tudo. A consciência pura original não se identifica com nada.

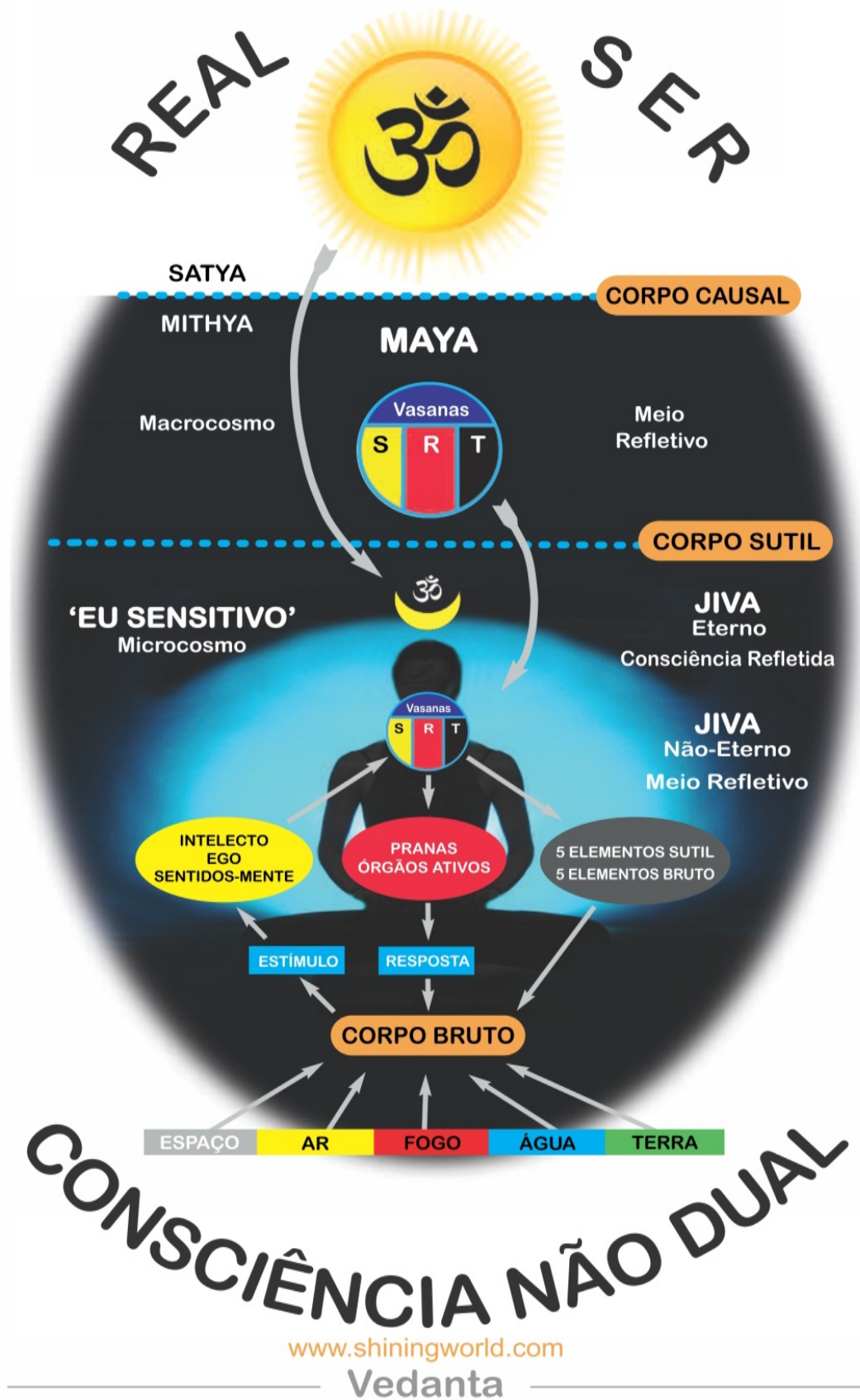
2. CONSCIÊNCIA REFLETIDA: ESPELHO EMBAÇADO

No segundo estágio, sattva recua e rajas macrocósmico domina. Durante essa etapa, rajas, a força de projeção, e tamas, o poder ocultador, embaçam o puro espelho material. Rajas, o "Big Bang", causa avidya, auto ignorância, e então despedaça o espelho da consciência material em inumeráveis fragmentos e os espalha por toda a criação. Esses fragmentos refletem a consciência na forma de seres vivos infinitamente diversos. Quando você vê um ser vivo, você vê consciência refletida e um corpo material.

Como resultado da ação de rajas, a consciência ilimitada aparece como uma entidade refletida, limitada. É chamado Pragna Jiva, o Indivíduo Eterno. Este jiva identifica-se com o aparato refletor, seu corpo sutil, que é feito de sattva, o que explica a crença de que ele é um ser consciente por si mesmo, ao passo que a consciência de que ele usufrui, na verdade, pertence à consciência pura original.

O jiva é multifacetado e complexo devido às muitas combinações possíveis de sattva, rajas, tamas e os Cinco Envoltórios, que têm muitas partes. Porque sattva está contaminado com rajas, o conhecimento do jiva fica misturado com ignorância. Jivas são repletos de equívocos e não podem ser separados do aparato refletor, o corpo sutil.

Ignorância (avidya) é o corpo causal. Ele esconde - dos jivas - a consciência, e faz com que eles se sintam incompletos. Ao mesmo tempo, projeta objetos atraentes que os jivas acreditam poder completá-los.



3. A CONSCIÊNCIA NÃO-REFLETIDA:

TAMAS PREDOMINANTE - O BURACO NEGRO

Neste estágio, Maya fabrica matéria a partir de tamas. Se fabricasse matéria de sattva, veríamos consciência refletida em objetos materiais, mas a matéria absorve - em vez de refletir - a consciência. É um "buraco negro". A matéria é uma substância eterna, mas evolui.

A Evolução da Matéria

Os Cinco Elementos Sutis (espaço, ar, fogo, água e terra) surgem da parte da matéria primordial na qual tamas predomina. A matéria é inerte, não pode fazer nada, porque rajas é suprimido. Não pode pensar ou sentir, porque sattva é também suprimido. A matéria é destinada à nossa experiência. O mundo não é para a experiência de Isvara, porque Isvara não é um indivíduo com desejos e medos, que criam bom e mau karma. Isvara não tem karma.

Os cinco instrumentos de percepção - audição, tato, visão, paladar e olfato - evoluíram de sattva. Da porção tamásica dos Cinco Elementos Sutis surgiu o órgão da experiência interior. É o aparato refletor da consciência, não o reflexo em si. O órgão da experiência interior é chamado de corpo sutil, ou mente, ou instrumento primário, e é feito de muitas partes.

Este ensinamento não se destina a fixar em nossas mentes conceitos engenhosos acerca da estrutura precisa da Criação, mas apenas apontar o fato de que a mesma se trata de um arranjo. Os órgãos da percepção coletam informações do mundo material. Sattva se manifesta como três poderes no corpo sutil: ele duvida, determina e age. Sua função de duvidar é chamada mente. As funções de determinação, de discriminar, analisar e investigar são chamadas de intelecto. O terceiro elemento do corpo sutil é o fazedor. É o poder em nós que causa as ações.

Os órgãos da ação evoluem de rajas de uma maneira telescópica, que vai do sutil ao denso: primeiro a fala, que é uma propriedade do elemento espaço; depois as mãos, que vêm do elemento ar; os pés, do elemento fogo; os órgãos sexuais, do elemento água; e o nariz, do elemento terra. Os órgãos estão no corpo sutil; seus instrumentos estão no corpo físico.

Prana, o envoltório do ar vital, também surge da porção rajásica dos Cinco Elementos Sutis. Ele se divide em cinco funções fisiológicas: respiração, excreção, assimilação, circulação e o poder de ejetar objetos indesejados; essas funções evoluem a partir de seus elementos sutis correspondentes.

Os cinco órgãos sensoriais, os cinco órgãos da ação, os cinco ares vitais, mente, intelecto e ego, juntos, formam o corpo sutil. O corpo sutil não pode ser

percebido pelos órgãos dos sentidos. É feito de sattva e reflete a Consciência. Está sujeito a alterações conforme os gunas o modificam.

Macrocosmo e Microcosmo

Para proporcionar aos Jivas individuais objetos de prazer e tornar seus corpos aptos para desfrutar, Isvara faz com que cada um dos elementos sutis (espaço, ar, fogo, água e terra) compartilhem uma fração de si mesmos uns com os outros. A Consciência mais os corpos causal e sutil não são suficientes para a experiência. A experiência requer elementos materiais e um corpo denso. Os órgãos dos sentidos que estão no corpo sutil, sem os instrumentos físicos dos sentidos, são inúteis para criar e exaurir o karma. Uma vez que a Criação chegue ao estágio sutil, Isvara está obrigado a criar elementos densos a partir dos elementos sutis e, com eles, modelar um corpo físico para que os jivas possam resolver seus karmas. Isto é realizado por um processo chamado panchikarana, uma divisão e combinação em cinco partes dos elementos sutis.

O corpo físico é um guichê, através do qual o jiva transaciona seus negócios com o mundo. Isvara é a consciência original pura mais puro sattva, por isso desfruta a si mesmo sem o auxílio dos órgãos e instrumentos sensoriais e dos objetos dos sentidos. Jivas sob o feitiço da auto ignorância desfrutam e sofrem seguidamente, enquanto rajas e tamas obscurecem intermitentemente sattva em seus corpos sutis. O deleite mais ou menos constante é possível se o corpo sutil de um indivíduo for predominantemente sattvico. Quando o corpo sutil é dominado por rajas e tamas, o que cabe ao indivíduo é, via de regra, miséria constante.

Dividindo cada elemento sutil em duas metades iguais e, novamente, dividindo cada metade em quatro partes iguais, Isvara misturou os elementos sutis de modo que os elementos densos resultantes pudessem conter uma metade de suas naturezas originais e uma oitava de cada uma das outras quatro partes. A divisão dos elementos é responsável pela diversidade de objetos. Todos os objetos densos são misturas, ligas.

Este é o ensino da causa e efeito, a ideia sendo que o efeito – o que experimentamos aqui – é apenas energia dos gunas em uma forma particular. A ideia é treinar sua mente a ver, não obstante os revestimentos materiais densos e sutis dos gunas.

Os gunas por si só não são particularmente interessantes, a menos que você esteja tentando transformar sua mente, e neste caso é um conhecimento essencial, mas se seu objetivo é transcender os gunas, a presença deles indica existência/consciência, seu verdadeiro Ser pleno, porque os gunas surgem de Maya/Isvara, que é a consciência, o seu verdadeiro Ser pleno. Assim, dessa maneira, você pode entender que tudo o que você experimenta é você mesmo e se

liberta da escravidão da matéria. Se a matéria depende de você, e não você dela, onde está a escravidão?

A divisão e recombinação dos elementos sutis para produzir matéria física não é o fim da sequência da criação. Ainda há um caminho a percorrer até vermos seres humanos falando em seus smartphones.

Destes elementos compostos o "ovo cósmico" surgiu, e dele evoluíram todos os mundos, os objetos de experiência e os corpos nos quais a experiência ocorre. O "ovo cósmico" significa que a Criação material aparece em uma forma elíptica. É detonada a partir de um "buraco negro", ou tamas macrocósmico, a matéria mais densa. É tão densa que nem a luz consegue escapar ou refletir a partir dela.

A matéria se organiza, de acordo com as instruções em sattva, em inumeráveis sóis, planetas e galáxias, que fornecem incontáveis campos de experiência, ou seja, meios refletores, nos quais os inumeráveis seres conscientes – reflexos – desenvolvem corpos e mentes, os quais vivem, se reproduzem e morrem.

Os únicos seres conscientes de interesse para nós, no entanto, são seres humanos. Na terceira fase da criação, os humanos aparecem. Eles aparecem como um indivíduo eterno, inicialmente na forma da entidade do sono profundo. A entidade do sono profundo se transforma na entidade do estado de sonho, quando Maya projeta o corpo sutil. Finalmente, quando o karma da entidade do estado de vigília entra em ação, o sonhador se modifica na entidade do estado de vigília, a qual começa imediatamente a trabalhar seu karma com a ajuda de seu instrumento primário, cujos poderes discutimos acima. A entidade do estado de sonho não cria ou exaure karma; somente a entidade do estado de vigília. As entidades do estado de vigília parecem ser únicas, mas não são; todas elas tão somente acordam, dormem e sonham. No estado de vigília, elas criam e exaurem karma incessantemente, a menos que se conscientizem.

Agora a Criação está completa. A experiência é a consciência aparecendo como uma entidade consciente, inteligente, transacionando com um campo material com a ajuda de um meio refletor material, o corpo sutil.

Este ensino mostra que somos parte de uma Criação consciente, que não somos autocriados, que nosso destino é determinado por Isvara – a menos que o tomemos em nossas próprias mãos – e que nossos seres-jiva não são nada mais que os três gunas.

Capítulo IV

O Microcosmo ~ O Jiva: As Cordas

ANTES QUE O Jiva Eterno se identifique com seu instrumento primário, o corpo sutil, os gunas são apenas qualidades ou energias. Mas uma vez que a identificação acontece, eles se tornam vinculantes. Eles não se ligam a Isvara, o Criador, mas eles se ligam ao jiva porque, como mencionado acima, o corpo sutil está sujeito a mudanças conforme os gunas o modificam.

Identificação significa que o jiva pensa que é o corpo sutil, mesmo que não o seja. É um reflexo puro da existência/consciência, não separado dela, assim como a luz da lua não é diferente da luz do sol. Por ser tão intimamente identificado, no entanto, o jiva pensa que ele pensa e sente, e constrói uma estória sobre o que aconteceu, o que está acontecendo e o que deveria acontecer com ele. É constantemente atormentado por um senso de desamparo que se manifesta como um sentimento de baixa autoestima. No fundo, de alguma forma, ele sabe que é livre e poderoso, mas não se sente livre e poderoso, porque os gunas estão ditando todos os pensamentos e sentimentos. Desta forma, a existência/consciência, livre da experiência e ilimitada, "torna-se" uma entidade experienciadora.

O jiva é chamado de senso de "Eu". Assim como os gunas macrocósmicos refletem no corpo sutil microcósmico, o Ser não-dual reflete, como Jiva Eterno, no corpo sutil microcósmico. Ele não pode mudar suas qualidades, apenas o balanceamento dos gunas - as proporções relativas de cada um. Para mudar suas qualidades, Isvara teria que inventar outras qualidades, o que não vai acontecer. Nada de novo entra na criação vindo de outro lugar porque não há outro lugar.

O jiva perecível é o "segundo sujeito" mencionado acima. É pura consciência original, a pura reflexão e o meio refletor, seus gunas e karmas . É a pessoa que você foi condicionado a pensar que é. Existe e experimenta, mas não é real.

A Criação faz o que é preciso fazer - aparentemente causa muitos problemas para os jivas - mas não realmente, porque é na verdade perfeita tal como é. Este fato se torna claro quando os gunas se tornam um trampolim a partir do qual o jiva pode se desassociar deles. Os gunas são como degraus. Você começa em tamas e dele consegue sair com a ajuda de rajas, o que lhe permite saltar para sattva - de onde, para usar uma terceira metáfora, você pula além, como um saltador usa uma vara para cruzar a barra. Estas são boas metáforas, mas não as tome literalmente. Você não vai a lugar nenhum. Transcendência - cruzar a barra de Maya - não é uma ação. É entender a natureza dos gunas com referência ao princípio testemunhante e identificar o próprio Eu com esse princípio testemunhante.



Porque a testemunha é livre de gunas, as pessoas iluminadas não têm brigas com o mundo. De fato, o mundo é um belo reflexo da beleza que elas são. Para elas, o mundo existe como uma decoração de Natal divertida, variada, em constante mudança, mas poderia muito bem não existir, na medida em que não as modifica em absoluto.

Nenhum guna em si causa dor ou prazer, sofrimento ou alegria, senso de limitação ou liberação; esses sentimentos só acontecem através do nosso relacionamento com eles. Os gunas são estados naturais de experiência. Eles são bons ou maus apenas na medida em que nos abençoam com sucesso ou vão contra nossas expectativas, nossos gostos e aversões, e nos abençoam com miséria.

Por exemplo, você queria ter um bom desempenho em um teste. Infelizmente, na véspera você saiu para a noitada com seus amigos, sua mente ficou maçante como um pão dormido e você falhou miseravelmente, o que significa que você vai fracassar na matéria e não vai se graduar como planejado. Você terá que permanecer na escola por mais um semestre, o que arruína completamente seus planos, incluindo seu noivado com a garota dos seus sonhos, que não vai achar graça das suas presepadas.

Você pode legitimamente culpar a si mesmo por sua raiva e a depressão subsequente? A lei do karma dirigida pelos gunas é totalmente indiferente aos seus desejos.

Se você precisasse de um resultado diferente, você deveria ter estudado no dia anterior, ido cedo para a cama e, tranquilo, se levantado em sattva; nesse caso, seu conhecimento estaria na ponta da língua e você teria se saído bem no teste. Seria simples, exceto pelo fato de que seu corpo sutil está imerso em preguiça tamásica e sua autoestima está tão baixa, que você não pode dizer não aos seus amigos quando eles querem se divertir. A lição: não há nada de errado com qualquer guna ou combinação de gunas, apenas com sua inabilidade de gerenciá-los.

Então, o Que os gunas fazem?

FATORES OBJETIVOS

1. Os gunas estruturam a sociedade. Você pode pensar que a democracia moderna tornou o sistema de classes obsoleto, mas você está errado. A classe transcende a política. Todas as sociedades são organizadas em uma base guna. Os gunas criam arquétipos que funcionam juntos para gerar coesão social.

Intelligentsia: Toda sociedade precisa de valores e ideias para sobreviver. Então Isvara cria uma intelligentsia, indivíduos com sattva predominante, apoiados por rajas e muito pouco tamas de modo a viabilizar suas necessidades: sacerdotes, pensadores, cientistas, inventores, artistas, professores, contadores de histórias, animadores e educadores.

Classe Administrativa e Profissional: Para administrar estruturas sociais, políticas e econômicas, reforçar seus valores e implementar suas ideias, a

sociedade precisa de administradores, uma classe profissional: políticos, policiais, militares, médicos, advogados, etc. Essa classe é caracterizada por rajas predominante apoiado por sattva (ajudando, servindo, protegendo, preservando) e um pouco de tamas.

Classe Comercial: As sociedades precisam criar riqueza, o que demanda rajas predominante, caracterizado por indivíduos materialistas, indispensáveis, agressivos e gananciosos, com uma grande quantidade de tamas e pouco sattva. Esta classe é egoisticamente ativa; as classes administrativa e criativa - empreendedores, fazendeiros, investidores, etc - não muito.

A Classe Trabalhadora e de Serviços: Sociedades precisam de abelhas operárias, tamas misturado com rajas e muito pouco sattva. Social e politicamente conservadoras, as pessoas nas quais predomina tamas são pouco imaginativas e não propensas a tomar iniciativas. São leais ao extremo e excessivamente teimosas.

2. Os gunas controlam ciclos de vida e ritos de passagem. Tamas governa os dois primeiros anos de vida. Rajas lentamente toma conta e leva você para a idade adulta onde ou tamas ou sattva começam a predominar. Se sattva predominar, você crescerá espiritualmente e, se for caso de tamas, você ficará velho e cansado.

3. Os gunas controlam a forma do seu corpo e sua saúde. Eles controlam o sistema nervoso autônomo e todos os processos fisiológicos, seus biorritmos, sono, sexualidade e outras atividades.

4. Os gunas criam as circunstâncias do seu nascimento. Você deveria ter nascido com pais ricos e educados em uma vizinhança de alto nível. Em vez disso, você nasceu de caipiras incultos viciados em metanfetaminas. Você morava em um trailer em uma encosta e cresceu à base de pão branco e coca-cola. Sua saúde começou a falhar quando você era um adolescente.

Ou talvez você tenha nascido em uma família de boas pessoas religiosas, casou bem e criou uma família adorável. Qualquer que seja a configuração, você não a escolheu. Você pode imaginar que em alguma vida passada você fez algo bom ou ruim e sua situação atual é uma recompensa ou um castigo, mas você não pode se lembrar de ter feito qualquer coisa em uma vida passada que explicasse suas circunstâncias atuais. Isto é assim porque o "você" que você imaginou ser anteriormente não está presente neste nascimento. Você não sabe se você existiu antes e não faz sentido pensar sobre isso porque você não existia; os gunas é que colocaram-no exatamente onde você está.

5. Os gunas controlam suas associações com as pessoas. Os indivíduos se reúnem com base em tendências semelhantes influenciadas pelos gunas.

O FATOR SUBJETIVO

1. Os gunas controlam as mudanças no instrumento primário, o corpo sutil. O corpo sutil é o instrumento da experiência e do conhecimento. Parece que experimentamos objetos "lá fora no mundo", mas não é assim - nós os experienciamos subjetivamente. Como a realidade é não-dual, não há espaço ou tempo, embora Maya crie uma falsa sensação de dimensionalidade. O mundo aparece no corpo sutil como conhecimento experienciado. O corpo sutil aparece no Ser pleno como um instrumento de experiência e conhecimento. Então, na verdade, tudo é experienciado no Ser pleno e tudo o que é experimentado é apenas o Ser pleno experimentando a Si mesmo.

Basicamente ninguém sabe deste fato, porque os gunas fazem com que o corpo sutil pareça algo diferente do que a consciência pura refletida que você é.

Na medida em que nos identificamos com os pensamentos e sentimentos, ficamos incapazes de objetivar a mente e permanecemos presos no mundo da dualidade. Uma vez que a dor na infância tenha sido resolvida pelo karma yoga ou por outros meios, é possível tornar-se objetivo com relação a seus pensamentos e sentimentos e ver que seu instrumento primário é controlado pelos gunas, o que torna a transcendência possível. A transcendência é a visão não dual - a indiferença benigna à experiência e a liberdade no que se refere à ação induzida pela insatisfação. É o conhecimento de que o jiva não tem nada a ganhar fazendo as coisas, mas não se trata de inatividade. É a liberdade na ação, não a liberação da ação. A transcendência dos gunas é o tópico do capítulo final. Enquanto isso, entretanto, precisamos aprender como identificar os gunas com referência a seus efeitos, para que possamos usar esse conhecimento a nosso favor.

2. Os gunas criam o seu estilo de vida e personalidade. Sattva guna inclina a mente em direção ao conhecimento, prazer e beleza, e cria uma infraestrutura para a sua vida centrada no conhecimento. Se você gosta de solidão e simplicidade, saiba que sattva é seu guna dominante. Cria também uma personalidade agradável e acolhedora, porque os indivíduos sattvicos são independentes e satisfeitos consigo mesmos.

Rajoguna inclina o indivíduo para inúmeras atividades. Isso deixa a mente inquieta e perturbada. A menos que uma pessoa sob o feitiço de rajas esteja insatisfeita, ela ou ele não ficará satisfeito. Esse guna cria situações de vida complexas, muitas vezes esmagadoras e incômodas, bem como personalidades extrovertidas, competitivas, agressivas, sedentas de poder e carentes. Porque o desejo é dor, cria personalidades pervertidas - sadomasoquistas e mártires, por exemplo. Mártires e masoquistas não são felizes a menos que estejam sofrendo; assim, com a ajuda de sattva, eles descobrem maneiras criativas de apreciar a dor.

Tamoguna inclina o indivíduo à preguiça porque suprime rajas e sattva, criando uma mente pesada e ambientes escuros e sem amor, ideais para a inatividade. Tal

guna resulta em personalidades desinteressantes e sem noção. Uma mente atolada em fantasias, positivas e negativas, é tamásica. A fantasia, um mecanismo compensatório, permite que você realize em sua mente aquilo para o qual você é muito preguiçoso e incompetente no mundo real.

3. Vasanas, gunas e samskaras: as vasanas não são ações; são tendências que criam ação. Elas nos programam para nos comportarmos de maneira previsível. Escondidas na mente subconsciente, o Corpo Causal, aparecem no Corpo Sutil como os pensamentos e emoções que compõem nossa experiência cotidiana. Se você quer mudar seu comportamento, precisa trabalhar com seus pensamentos, porque seus pensamentos se transformam em vasanas quando saem de sua mente. Porque elas estão armazenadas no Corpo Causal, e o Corpo Causal são os três gunas, cada vasana tem uma "cor" típica do guna. Sattva colore a vasana com satisfação, rajas com insatisfação e tamas com preguiça. Quando a mente está sob as garras de tamas, você provavelmente é muito desinteressado para saber o que você está pensando e sentindo - e/ou indiferente demais para se importar, caso saiba. Isso não quer dizer que uma mente tamásica não seja dolorosa, mas ela toma a dor como natural, porque não tem sattva suficiente para examiná-la e rajas suficiente – insatisfação – para enfrentá-la.

Gunas subordinam vasanas, daí se você puder manipular – ao mudar seu modo de pensar - as proporções de rajas e tamas causais em referência a sattva, você poderá reduzir a dor e a insatisfação e aumentar seu senso de satisfação.

Samskaras são aglomerados de vasanas que produzem padrões distintos de pensamento, emoção e comportamento. Eles formam arquétipos e estereótipos. Astrologia, eneagrama e psicologia são tentativas rudimentares de analisar esses padrões.

Os termos sânscritos estão se infiltrando como a névoa em uma manhã de outono e talvez você esteja começando a pensar que o Vedanta é muito difícil, mesmo. Seria um erro seguir esse pensamento. Vida é palavras. As palavras o colocaram em problemas, para início de conversa, e você precisa de palavras que o levem aonde você precisa estar. Essas palavras reveladoras e bem escolhidas fazem parte dos planos do Vedanta de abrir uma ampla janela acerca do segredo da sua existência; portanto, guarde-as na memória. Você não vai se arrepender.

4. Os gunas mudam previsivelmente. Eles são a roda do tempo. Uma pessoa dirigida pelos gunas está submetida à consciência do tempo. Alguém que transcendeu os gunas goza de uma espontânea vida de lazer, independentemente de suas circunstâncias transacionais. A roda global do tempo revira incessantemente no corpo causal enquanto os três gunas giram, uma força irresistível fazendo com que você aja. Se você já teve a sensação de que é uma marionete, agora sabe por quê.

PREDOMINÂNCIA

Embora os três gunas estejam sempre presentes, Maya faz com que um guna predomine a cada momento. Quando um guna é dominante, seus efeitos se manifestam e os efeitos dos outros gunas retrocedem.

Se você está extremamente ocupado por oito horas ou mais, rajas é predominante. Você pode ser uma pilha dinâmica de energia fluindo quando você começa, mas ao meio-dia você vai notar sua energia começar a enfraquecer. Você pode continuar trabalhando em um ritmo forte porque está dentro de um cronograma, mas notará resistência. Você acha que fez o script, mas você não o fez. Rajoguna, o desejo, redigiu tudo do começo ao fim e obrigou você a segui-lo. De qualquer modo, a resistência é tamas inevitavelmente subindo, se preparando para dominar rajas. Na hora do jantar, você desacelerou consideravelmente porque tamas está ficando mais forte. É penoso fazer o jantar porque requer mais rajas. Você pede uma pizza. Isso não é verdade; tamas pediu uma pizza de pepperoni cheia de queijo, sua comida típica, e joga uma toalha molhada no fogo de rajas, particularmente se você tiver sido ordenado pelo Deus da Cerveja para acompanhar a pizza com um par de garrafas. Quando as crianças estão na cama, pode haver uma brecha momentânea de paz quando sattva espreita para iluminar sua vida com alguns minutos de prazer nas mãos de seu romance favorito, mas ou tamoguna o puxa para os braços de Morpheus para uma boa noite de sono, ou rajas entra de fininho com um pensamento de medo, e mantém você acordado até a metade da noite preocupando-se com - o que mais seria? - o futuro...

Dentro da duração de setenta e cinco anos do tempo de vida usual, os gunas destinam você a essa encarnação, rajas cria uma sensação flutuante de tempo diário. Rajas é ação e ação é a maneira como o fazedor gera eventos que produzem os objetos que se destinam a aliviar seus desejos e fazer com que ele se sinta momentaneamente bem.

Porque a realidade é não-dual, não há separação entre o sujeito e os objetos e não há separação entre você e o que você quer. Você é o que você quer, uma afirmação que soa como uma incoerência total para pessoas mundanas.

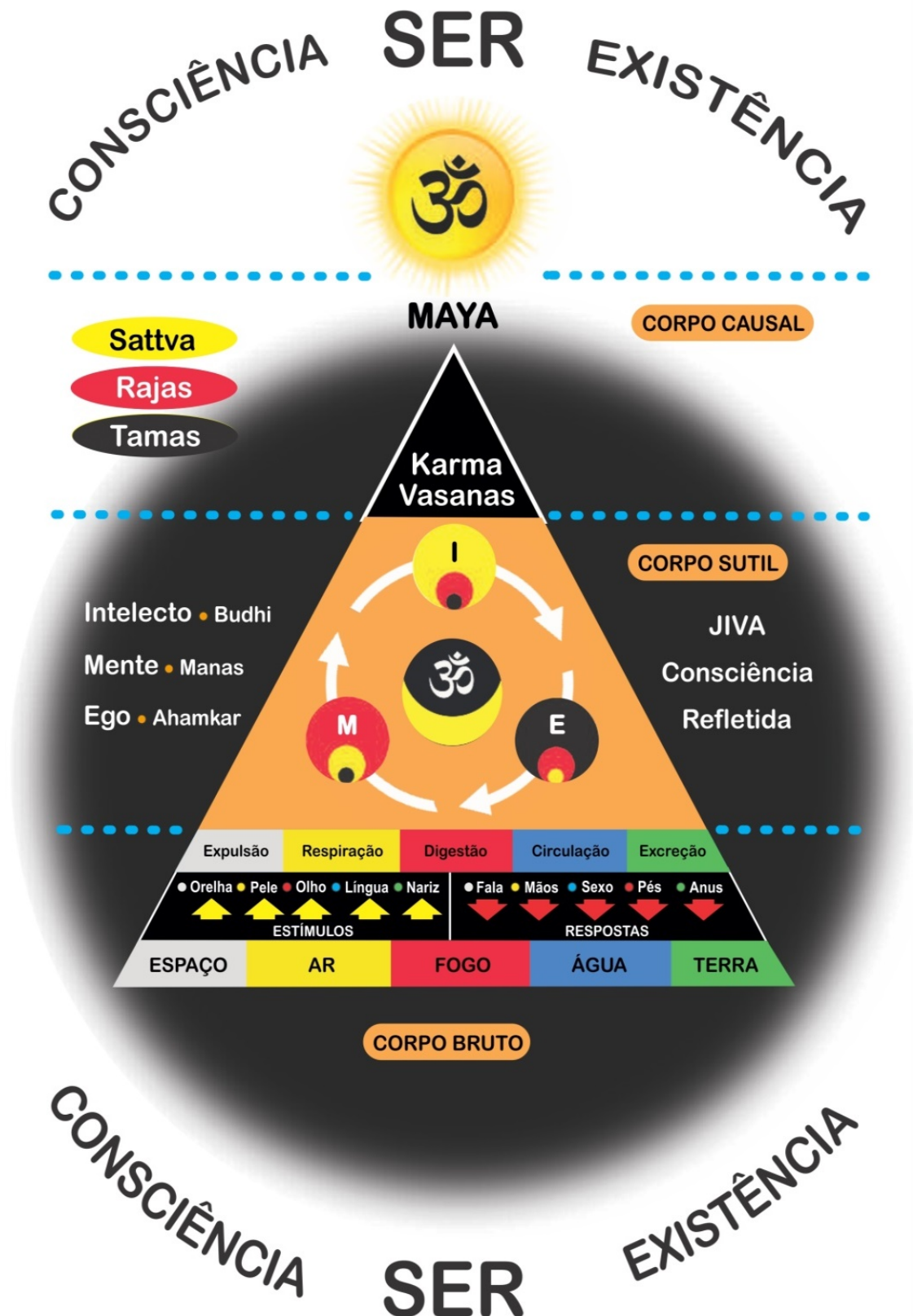
Se você pensar sobre isso, não há tempo quando você faz uma ação. Nem há tempo quando você faz uma ação subsequente porque não há como medir o intervalo entre a primeira e a segunda ação. No entanto, quando você faz a terceira ação, há uma maneira de medir o intervalo entre as duas primeiras. O fazedor sempre sente a pressão do tempo porque está lembrando as ações passadas e sonhando com ações futuras, então pode dizer que tanto "tempo" passou.

Mas e daí? O que significa dizer que uma hora se passou? Como é isso? Parece pressão, estresse, porque todas as ações do fazedor estão relacionadas a manifestar algo que ele não tem. Então, o tempo é somente uma maneira conceitual de descrever o estresse, que é apenas o desejo de ter um determinado resultado.

Esse tipo de tempo é muito volúvel. Quando as coisas estão se manifestando suavemente, devido à combinação subjetiva dos gunas que são adequados para as circunstâncias objetivas, o tempo voa, mas quando seus gunas não combinam com a situação, o objeto de seu desejo não está à vista e o tempo demora a passar. Duas horas assistindo a um bom filme passam rapidamente; dois minutos em uma câmara de tortura são uma eternidade. Quando o seu instrumento primário é tamásico, você é preguiçoso demais para correr atrás de objetos, portanto, você não é sensível ao tempo. Pode demorar alguns dias para se dar conta de que você perdeu um compromisso importante. Quando sua mente é sattívica, você se diverte independentemente do que está fazendo, então o tempo não significa nada. Você está ciente do reino do tempo e mantém seus compromissos, mas não há estresse porque você é satisfeito consigo mesmo e bem organizado.

5. Os gunas vinculam: no macrocosmo, os gunas são qualidades belas; eles criam o mundo e os jivas, mas no estágio de Criação não há ninguém exceto Isvara, pura existência/consciência não-dual, e Isvara não é afetado pelos gunas. Além disso, a dualidade não tem significado no macrocosmo, portanto não há servidão. Mas uma vez que a Criação “Big Bangueia”, a matéria começa a evoluir e os jivas aparecem, você tem dualidade e com a dualidade você tem servidão de sobra.

De fato, tudo na realidade aparente está fortemente vinculado a tudo mais. Veja como rajas e tamas estão intimamente ligados entre si e quão firmemente o jiva está conectado a eles. Eu pintei uma imagem sombria, mas não é minha intenção esfregar isso no seu nariz. O ponto é que esse mecanismo é conectado desde o nascimento; é a condição humana e, a menos que seja exposto pela investigação e gerido pela Yoga dos três Gunas, isso o frustrará até o dia da sua morte. Além disso, o fato de que é programado significa que você não tem que se responsabilizar e se sentir culpado por isso. Você não deve chegar à conclusão de que você é um fracasso caso sua vida não funcione. Esse frustrante mecanismo psicológico é exatamente o que todos têm de trabalhar uma vez que apareçam aqui em um corpo.



www.shiningworld.com

Vedanta

A SOLUÇÃO

Se rajas e/ou tamas dominantes ou proporções equivalentes deles não resolvem o problema, a conclusão é óbvia, já que sobra apenas um guna. Se você subordinar rajas e tamas a sattva, tudo correrá suavemente, porque sattva fornece o estado de alerta constante e desapego necessários para detectar os pensamentos de advertência que chegam antes que a energia rajásica esteja prestes a entrar em erupção. Sattva dá a você a clareza para avaliar o conteúdo do pensamento e aceitá-lo ou descartá-lo com referência ao seu valor mais alto - o conhecimento de quem você é - ou, se você for um samsari, em referência a um objetivo mundano. Desta forma, a rajas é negada a oportunidade de amadurecer em emoções ilusórias que inevitavelmente levarão a problemas kármicos. Uma mente impulsionada por emoções não é propícia à felicidade. Uma mente baseada no conhecimento cria facilmente uma vida bem-sucedida.

COMO OS GUNAS VINCULAM?

A. Eles vinculam por apego aos resultados. Jivas, criados por rajas, são fazedores por natureza e realizam ações para usufruir dos resultados. Precisam de resultados para se divertir, porque não apreciam a si mesmos. Como poderiam? Eles estão infinitamente insatisfeitos porque se sentem incompletos. Quando conseguem o que querem, sentem-se bem, concluindo que o objeto contém alegria - e se tornam apegados a ele.

B. Eles vinculam por apego ao conhecimento relativo. Conhecimento relativo é conhecimento de objetos. O mundo é feito de objetos e objetos não são nada além de conhecimento pré-existente na mente de Isvara, o Criador.

Objetos se comportam de acordo com certas leis. Se eles não estivessem sob o controle das leis, nós não sairíamos da cama de manhã porque a conexão inviolável entre uma ação e um resultado não estaria operacionalizada. Por que eu escovaria meus dentes se o programa cósmico mudasse de ideia um belo dia e, subsequentemente, escovar levaria à deterioração dos dentes? Sim, os dentes se deterioram por outras razões, mas não por serem escovados. Para conseguir objetos com sucesso, os jivas precisam conhecer as regras que os controlam. Por exemplo, um açougueiro precisa ter conhecimento da anatomia de uma vaca ou não poderá fazer seu trabalho. Um professor precisa de conhecimento para ensinar. Um vendedor precisa de conhecimento de psicologia ou ele não conseguirá vender.

C. Eles vinculam por apego a pensamentos e emoções. Cada guna produz, como assinatura, pensamentos e emoções. Você comprou um terreno de 40 acres ao lado de uma montanha limítrofe a um terreno público, onde ninguém mais poderia construir e destruir sua vista. Era como se você possuísse a montanha inteira. Você arrumou um arquiteto para fazer os planos para a casa dos seus

sonhos e a construção começou. Um dia você caminhou até a parte de trás da propriedade e descobriu um grupo de pessoas desagradáveis ocupando a mata logo após os limites da sua propriedade. A paisagem outrora preservada estava suja de lixo e cheirava abominavelmente. A simples visão deles fez você ficar furioso e você pediu para eles irem embora, mas eles não foram. Primeiro, riram de você, e depois continuaram com suas vidas como se você não existisse. Eles tinham todo o direito de estarem lá - era uma terra pública, afinal de contas, e eles eram - bem - o público. O que você poderia fazer?

Os gunas são forças inconscientes situadas além dos limites de seu instrumento primário, seguindo com suas atividades independentemente dos desejos que você tenha. Eles criam seus pensamentos e vinculam você a eles. Se você quer controlar seu destino, você precisa conseguir o controle do seu processo de pensamento. Se você deixar para os gunas, tudo pode acontecer.

QUATRO TIPOS DE PENSAMENTO

Compreender os quatro tipos de pensamento a seguir é necessário antes de você começar a trabalhar em si mesmo.

A. Pensamento involuntário impulsivo. Maya é muito sutil, complexa e difícil de entender. Estamos olhando para ela do ponto de vista dos três gunas, as energias básicas que criam, mantêm e destroem todas as experiências que ocorrem no campo da existência. Além de produzir os três gunas, cada um com vantagens e desvantagens, Maya cria um grande problema com seu poder de assinatura, o viparaya. Viparaya é uma palavra muito importante, então, por favor, registre-a na memória. Significa reversão.

Reverte o quê? Reverte desastrosamente a relação básica entre o Ser pleno, o sujeito, e os objetos que o Ser pleno experimenta. Acontece que o jiva, a entidade realizadora/desfrutadora, é um objeto conhecido pelo Ser pleno. Mas o fazedor/desfrutador acha que é o sujeito e tudo o mais é um objeto! Caso ele ouça acerca do Ser pleno, ele o compreende como mais outro objeto, e se tiver vasanas espirituais, estará inclinado a persegui-lo como um objeto, quando na verdade o Ser pleno é a essência do fazedor/desfrutador, uma busca fútil incentivada pela maioria dos professores espirituais modernos. O buscador é informado de que ele ou ela deve experimentar o Ser pleno e que seus métodos (dos professores) fornecerão tal experiência, quando na verdade o buscador está, esteve e sempre estará experimentando o Ser pleno, porque o Ser pleno é tudo o que existe.

Com a ajuda do Vedanta, uma pessoa iluminada transcende os gunas, reverte a reversão e devolve o sujeito e os objetos à ordem natural.

Quando a reversão ocorre, uma reversão secundária tem início no equipamento do jiva: a relação natural entre as emoções e o intelecto também é

invertida. O intelecto das pessoas maduras - mundanas e iluminadas - é o patrão e as emoções recebem ordens dele. Mas se você esteve sob o feitiço de Maya - ou seja, os gunas - por um tempo muito longo, você nunca amadureceu e suas emoções ditam as regras. Você "pensa" com seus sentimentos.

Sentimentos não são algo que deva estabelecer o seu pensamento, porque eles impedem que você pense. São apenas reações inconscientes a eventos baseados em seus gostos e aversões, suas vasanas. Anteriormente, certa situação causava raiva, o que poderia ou não ter justificativas, mas da próxima vez que uma situação semelhante surgir, você ficará com raiva, mesmo que a raiva seja totalmente inadequada.

Se alguém aponta o fato de que você está com raiva, o desenrolar do seu pensamento geralmente envolve negar que você está com raiva com uma voz irritada, e fornecer muitas razões pelas quais a raiva é a pedida certa. Obviamente, o pensamento impulsivo não é o caminho a percorrer se você quiser controlar seu destino.

Vedanta não se desentende com sentimentos e emoções. Você está sempre sentindo algo. E se você está feliz enquanto suas emoções o dominam, tudo bem. Infelizmente, ninguém gosta de emoções negativas. Emoções negativas são geradas por pensamentos negativos - pensamentos que não estão em harmonia com a natureza da realidade - portanto glamorizar e romantizar seus sentimentos apenas o impede de escolher os pensamentos que produzem sentimentos agradáveis.

B. Pensamento automático, mecânico. Pelo menos o pensamento impulsivo, por mais doloroso que seja, faz você imaginar que está vivo, o que provavelmente é melhor do que o pensamento mecânico, que em geral o lembra de que você está virtualmente morto. A maioria das pessoas no mundo são pouco mais do que robôs, sonâmbulas pela vida, devido ao fato de que são completamente controladas por suas vasanas. Uma vez que você tenha suas rotinas, o fardo do pensamento consciente é erguido e, bem, você faz o que faz tal qual um relógio. Infelizmente, o pensamento mecânico, refúgio que é para aqueles sem imaginação, não funciona tão bem porque o campo do dharma apresenta situações que exigem respostas diferentes daquelas que você tem em estoque. Se você não responder adequadamente, pode contar com uma dose de dor.

Projeção e Negação

A projeção e a negação não são realmente "pensar", no sentido em que entendemos este termo, pois você está, em geral, ciente dos seus pensamentos. Essas forças gêmeas vêm do nível mais profundo de Maya e causam sofrimento interminável. Projeção é rajas. Projeção significa que a ignorância coloca um

pensamento em sua mente que pode ou não corresponder à realidade de uma dada situação, e tamas o faz pensar que o pensamento é a realidade da situação. A ignorância corta o seu acesso à fonte, então você acha que a projeção é verdadeira porque é o "seu" pensamento e aquela situação irá se beneficiar disso - o que pode ou não ser verdade. Em outras palavras, você não consegue saber a diferença entre o que você pensa e o que está acontecendo à sua volta.

Os pensamentos realmente pertencem a você? Parece que sim, mas eles não lhe pertencem. Não lhe pertencem porque são gerados inconscientemente pelo hábito, mas já que ninguém além de você se identifica com eles, eles se tornam "seus" pensamentos.

Você também pode argumentar que 'você' criou as vasanas porque as vasanas não existem sem ações e 'você' fez as ações, mas você as fez ou os gunas, os quais você não criou, geraram os pensamentos e as ações?

Outros seres conscientes, que são os receptores de seus pensamentos, não sabem que avidya é a fonte e que a ignorância está trabalhando para valer em suas mentes subconscientes, projetando crenças e opiniões que eles acham que são reais; então eles não podem entender o que você quer dizer e você não pode entender o que eles querem dizer. Isso leva a conflitos, geralmente argumentos que resultam em discussões, o que não contribui para a felicidade.

Projeção também significa que você acha que o objeto que você está experimentando, outra pessoa, por exemplo, causou o pensamento, mas isso é verdade? Para ilustrar, suponha que você esteja de carro e sua companheira, normalmente falante, está quieta, por nenhuma outra razão além de não ter nada a dizer. Mas você acredita que o silêncio dela é um comentário sobre como você está dirigindo, o que não tem sido nada espetacular com certeza; você quase colidiu com um carro alguns quarteirões atrás porque seu celular tocou e você o estava procurando na sua bolsa para pegá-lo – mas você não achou que o quase acidente foi sua culpa, porque você atende seu telefone o tempo todo quando está dirigindo e nada acontece, então você culpa o outro motorista. A culpa é a garota-propaganda da projeção.

De qualquer forma, quando vocês passam por um ponto de referência familiar, sua companheira diz: "Estamos quase lá, acabamos de passar pela Pizza Hut" - o que de fato ocorreu. Você estava prestando atenção na estrada depois da recente ligação, então você não viu a pizzaria, e porque sua mente estava distraída pela irritação causada pelo outro motorista - que quase "negligentemente comprometeu a sua vida" (usando suas próprias palavras) - você fala rispidamente com sua companheira: " Aquilo não era a Pizza Hut! Está chegando ainda".

Sua companheira, que estava quieta e prestando atenção na paisagem, calmamente fala: "Não, aquela era sim a Pizza Hut", porque era mesmo. Não se trata de uma projeção - apenas um fato observável. Isso deixou você ainda mais

furioso e daí você disse, "Você sempre me contradiz!", o que não é verdade. Foi apenas a constatação, pela sua companheira, de um fato que interferiu em sua crença de que o pensamento na sua mente era real. E o jogo começa...

Para encerrar essa história triste, você acreditou honestamente que sua companheira pensava, no íntimo, que você é um péssimo motorista, o que não favorece a sua autoestima. Você acreditou sinceramente que o incidente do telefonema de há pouco foi culpa do outro motorista e achou, francamente, que sua companheira estava errada acerca da localização da Pizza Hut. Nada pode convencê-lo do contrário porque você "experimentou" a realidade desse jeito. Você pode até ter experimentado a realidade dessa forma, mas não a vivenciou de fato, a menos que a realidade para você seja seus pensamentos.

Mais exemplos: você culpa a América (EUA) por todos os problemas do mundo. Se não fosse pela América, o mundo estaria bem. O fato é que ninguém jamais viu uma América. A América é uma projeção, um pensamento. Muitos americanos pensam que a América é o salvador do mundo. Quem está certo, os que dizem sim ou os que dizem não? A América era América antes de ser habitada por europeus? Os indígenas achavam que não. Você pode ter ido para a Califórnia, mas você encontrou algum objeto em algum lugar onde estivesse escrito Califórnia, além de uma camiseta em São Francisco que, obviamente, é apenas uma coleção de fios de algodão? Você viu prédios e pessoas, mas isso se vê em qualquer lugar da Terra. América e Califórnia são projeções e uma projeção pode ser qualquer coisa que você queira. Mas o que você quer e o que a realidade é são duas coisas diversas. É bom saber a diferença.

Você Acha Que a Distorção é Realidade

O que não é uma projeção? Tudo o que você pensa e sente (sua experiência) é uma abstração, um fluxo de pensamentos - na verdade, memórias garimpadas do passado e sobrepostas à realidade. Existe uma realidade material transaccional conectada ao seu corpo que parece estar longe de você, mas você nunca sai do seu corpo e experimenta uma árvore, por exemplo. Se não houver pensamentos na sua mente e você abrir seus olhos em frente a uma árvore você terá um pensamento-árvore. Esse pensamento não é uma projeção. Não tem nada a ver com você. É um pensamento que é fiel ao objeto. O pensamento-árvore apenas é. Não significa coisa alguma. Não é uma árvore "legal" ou uma árvore "feia". É apenas algo que está realmente lá, não algo que você está colocando lá. Você pode argumentar que seus pensamentos estão de fato também lá, e você estaria certo, mas você não tem a mesma relação com eles que você tem com uma árvore. Eles são mais do que um mero "estar lá". Eles insinuam algo.

O que eles "significam" é adicionado a eles por rajas, o poder de Maya de projetar e encobrir a realidade, que impede você de entender que a percepção pura

da realidade está, na verdade, distorcida pelo seu pensamento. Você acha que a distorção é realidade.

A projeção causa sofrimento porque a realidade existe independentemente de suas projeções. Então, quando a realidade exige uma resposta e você responde a partir de suas projeções, você está pedindo problemas emocionais, porque cada situação é nova e exige que você pense com os pés no chão. A realidade precisa do que precisa e não necessariamente do que você acha que é bom para ela. Se você não der o que ela quer, ela vai irritá-lo ou deprimi-lo. Achar que o que aconteceu causou suas emoções é, tão somente, outra projeção. A realidade não lida com você dessa forma. Ela simplesmente não se importa com o que você pensa e sente. Só é amigável com pessoas maduras. Agora veremos como sair desse problema.

Em todo caso, a vida é insatisfatória e você é uma pessoa insatisfeita – eu ousaria dizer um chato - caso seu pensamento seja puramente mecânico. No entanto, a vida é boa quando você está no controle de seus pensamentos e é excepcionalmente maravilhosa quando você pensa espontaneamente.

C. Pensamento deliberado. A noção no mundo espiritual de que a mente precisa ser destruída ou transcendida para você ser feliz é causada pela ideia de que a mente é capaz, apenas, de pensamento impulsivo ou mecânico, os quais são, ambos, sofrimento. Seus pensamentos parecem gravados em pedra porque eles ocupam persistentemente sua mente, quer você os queira ou não. Os mesmos pensamentos o torturam até a exaustão. Você só quer desligá-los. A eterna atração por drogas, álcool e outros passatempos reside em sua capacidade de aliviar a tirania de seus pensamentos. Uma vez eu perguntei a uma mulher por que ela mantinha uma casa bagunçada e sem a mais leve ironia, ela respondeu: “Porque minha mãe também fazia assim.” Não há absolutamente nenhuma razão para a casa dela ficar bagunçada, exceto o pensamento que ela desenvolveu como resultado de observar as habilidades de dona de casa da mãe. Na verdade, sua casa bagunçada era um incômodo, e ela teria sido bem mais feliz se fosse capaz de encontrar as coisas quando quisesse.

Seus Pensamentos Não Estão Gravados em Granito

Você ficará feliz em ouvir esta notícia: seus pensamentos não estão gravados em granito. Você pode pensar deliberadamente. Este livro não está escrevendo a si mesmo. Estou deliberadamente selecionando pensamentos e organizando-os em sequência lógica, porque pensá-los transformará sua vida. Eu não estou selecionando todo pensamento que passa pela minha mente; apenas aqueles que são relevantes para o tema, e muitas vezes mudo um pensamento minutos ou semanas após tê-lo escrito, caso ele se mostre fora de assunto. Se você tem um problema emocional, poderá removê-lo rapidamente se você retirar sua mente da emoção, encontrar o pensamento que a está criando e escolher um pensamento

substituto que produza uma emoção mais útil. Vedanta é um grande presente de Natal, cheio de pensamentos substitutos, que transformará totalmente sua vida e o libertará.

D. Pensamento espontâneo. Aqueles que transcendem os gunas pensam espontaneamente. Para chegar lá, você precisa saber o que é a realidade e deliberadamente pensar de acordo com ela. É aqui que o Vedanta é útil. Ensina o que é a realidade. Quando você entende o que ela é, você pode ver claramente quais de seus pensamentos são verdadeiros e quais são projeções. Se você souber o que é uma projeção, você não estará inclinado a expressá-la porque as projeções causam dor e mau karma. Vedanta é um pensar deliberado; requer esforço, diferentemente do pensamento emocional e mecânico. É por isso que não é popular. Este livro não se tornará um best seller, apesar de conter o segredo do sucesso.

As pessoas são extremamente preguiçosas quando se trata de disciplinar suas mentes, particularmente a turma espiritual que, faz tempo, jogou fora o bebê intelectual junto com a água do banho. Elas só querem se sentir bem, não percebendo que os sentimentos estão intimamente ligados aos pensamentos. Se você pensar "Eu sou um verme inútil", você não se sentirá maravilhoso. Já se você pensar "Eu sou a luz das luzes", você se sentirá bem, supondo que você entenda o que isso significa. Na verdade, o mundo espiritual é fascinado por certo tipo de pensamento - mantras, por exemplo. Mantras são apenas pensamentos inteligentemente projetados. Eles têm um componente experiencial criado pelo arranjo cuidadoso de sons agradáveis e também um componente intelectual - um significado particular que precisa ser ensinado e então contemplado. O componente experiencial acalma a mente e produz deleite. O componente de conhecimento fornece um insight acerca da natureza da realidade. Mas apurar o significado do mantra e aplicá-lo à mente de momento a momento é um trabalho árduo. Melhor apenas mergulhar num transe e se deleitar.

O pensamento espontâneo é apropriado para todas as situações e é sem esforço. É preciso muito pensamento disciplinado para se chegar a esse ponto, mas vale totalmente a pena. É como se você não estivesse pensando - o que você não está, de fato! A realidade na forma do campo do dharma está pensando por você. Os pensamentos simplesmente surgem e passam pela sua mente sem perturbá-lo. Não há resistência (rajas) ou apego (tamas) a eles porque o fazedor rajásico foi neutralizado pelo autoconhecimento e somente o desfrutador sattívico permanece. Os pensamentos são apropriados, interessantes, bem-humorados, irônicos e verdadeiros, tendo sempre um efeito benéfico para os outros. Eles são livres dos gunas no sentido de que não são motivados pelo desejo de obter algo ou corrigir alguma coisa.

Dois Tipos de Personalidade Baseados em Gunas

Como fundamentalmente não há ensino completo baseado em escrituras no mundo espiritual moderno, exceto o Vedanta, muitas pessoas são atraídas pela Astrologia e pelo Eneagrama para o conhecimento de seus corpos sutis. Elas tendem a desconsiderar a análise dos gunas porque acham que é simples demais, sentindo que os humanos são muito mais complexos e merecem muito mais atenção. Elas não percebem que o modelo dos gunas engloba tanta complexidade quanto é humanamente possível, porque o organismo humano é composto de muitas camadas interconectadas - nós as chamamos de Cinco Invólucros - e cada invólucro é composto de muitas partes. Além disso, a configuração do guna de uma parte pode ser diferente da configuração do guna de qualquer outra parte.

Por exemplo, o corpo sutil tem quatro componentes básicos, e cada um desses tem muitos outros componentes. Existem cinco sentidos da percepção, cinco sentidos da ação, cinco funções fisiológicas, mente - que tem várias funções - intelecto, ego e o invólucro da bem-aventurança. Qualquer um desses ou seus subcomponentes pode ser dominado por um determinado guna ou uma combinação particular de gunas! Você quer complexidade? Nós a temos, sem mencionar que oferecemos o autoconhecimento e o conhecimento do cosmos. E, mais precisamente, se você entender a ação básica de todos os gunas, você pode aplicar esse conhecimento a qualquer aspecto de si mesmo e transformá-lo de acordo.

Como existem três gunas, e rajas e tamas são inseparáveis, existem apenas dois tipos básicos de personalidade, os quais podem ser, posteriormente, subdivididos.

Quando falamos sobre tipos de personalidade no Vedanta, estamos nos referindo ao seu instrumento primário: a mente e suas tendências. Nesta discussão, sattva, rajas e tamas não são gunas, mas a orientação fundamental da mente, sua atitude abrangente em relação à vida: seu corpo, riqueza, pessoas, espiritualidade, comida, trabalho, recreação, caridade - qualquer coisa. Tudo isso afeta seu relacionamento com Isvara, o Criador consciente da vida; esse relacionamento precisa ser saudável se você quiser crescer. Sua personalidade é a maneira como você pensa, suas crenças, sua estrutura de valores e suas prioridades. O propósito de falar em termos de personalidade não é lhe dar uma identidade, mas encorajá-lo a desenvolver sattva.

1. PESSOAS GRACIOSAS, ELEVADAS

Sattva predominante produz pessoas refinadas, atenciosas e maduras, cujas vidas são guiadas pelo dharma. Esta categoria pode ser dividida em três: primeiro, pessoas elevadas, sattvicas, extremamente inteligentes, às vezes chamadas de pessoas celestiais, que são notadamente desinteressadas do mundo e tendem a

possuir excelente karma, o que constantemente gera circunstâncias de boa sorte. Elas tendem a ser vistas pela sociedade como pessoas alienadas, incompetentes, uns patetas descontentes, mas estão longe disso. Segundo, humanistas éticos e mundanos, razoavelmente satisfeitos, com instintos caridosos mas poucas inclinações espirituais e pouco ou nenhum valor pela liberação e, por fim, pessoas evoluídas, lúcidas, com variados graus de desejo pela liberdade.

2. PESSOAS AUTOCENTRADAS

Rajas/tamas produzem pessoas pouco refinadas, impulsivas, extrovertidas, de pensamento mecânico, que não necessariamente desconhecem o dharma, mas cujas vidas são ditadas por seus desejos e medos, gostos e aversões. E essa categoria pode ser ainda dividida em pessoas altamente egocêntricas, carentes de inclinações estéticas ou espirituais, que dissipam seu tempo e energia prodigiosa em busca de coisas convenientes, frívolas, sensuais e oportunas. Como o fim é mais importante que os meios, elas inadvertidamente prejudicam a si mesmas e desconhecem o dano que causam aos outros.

Essas pessoas não são autoconscientes e não entendem suas emoções. Não têm interesse em espiritualidade e inclinam-se às religiões fundamentalistas. Não acreditam em livre-arbítrio, pois seu condicionamento social, que as deixa imunes à crítica de pessoas fora da tribo, é extremamente rígido. Elas não confiam na educação, são ferozmente anti-intelectuais e suscetíveis à propaganda. Temem a mudança.

A segunda subcategoria abrange sociopatas e psicopatas. A maioria das interações humanas é baseada no certo (dharma) e errado (adharma), a compreensão de que o comportamento adequado leva a resultados desejáveis e que o comportamento inadequado leva a resultados indesejáveis. Dizemos que se você aceita a lei do certo e do errado, então você também aceita um ordenador da lei - chamemo-lo de Deus - que entrega os resultados das ações. Sociopatas e psicopatas não concordam; eles dizem que não há base ética para a ação e que os desejos criam o mundo.

Tamas predominante, rajas subalterno e praticamente nenhum sattva produz gente tamásica ímpia, predadora, cruel e violenta, que tem prazer em prejudicar os outros. Essas pessoas configuram um perigo sempre presente ao campo do dharma e precisam ser colocadas de quarentena. Os piores dos piores abastecem generosamente as prisões, mas muitos vagueiam pela sociedade em busca de vítimas.

Sentadas aos portões do inferno - desejo, raiva e ganância – essas pessoas se imaginam como mestres do universo, buscam poder e riqueza, e acumulam inimigos, os quais estão ansiosas para destruir. Acreditam que a vida nada mais é

do que a união do espermatozoide e do óvulo, de modo que não têm noção da ordem moral que produz o renascimento. Sem um conceito de certo e errado, tudo passa a ser válido. Porque a vida, para citar Thomas Hobbes, é "desagradável, brutal e breve", elas se sentem justificadas em agarrar o máximo que puderem, o mais rapidamente possível, antes de morrerem. Essas pessoas com cérebro de ervilha são confusas até sobre coisas triviais, podendo ficar furiosas com a menor provocação, real ou imaginária. Porque os fins justificam os meios, são capazes de grande crueldade e, devido à mania de grandeza, perseguem desejos impossíveis de serem realizados.

Você Não é a Sua Personalidade

Pode ser novidade para você, mas graças a Deus você não é a sua personalidade. Assim, é importante não associar seu Ser pleno com o guna que domina seu corpo sutil no momento. Você não é rajásico, tamásico ou sattívico. No entanto, Maya tentará convencê-lo de que você é. Parece lógico, se você não levar em consideração o fato de que você está identificado com o seu corpo sutil. Mas não é lógico, entretanto, porque você não se sente como três pessoas diferentes; você é apenas um simples ser consciente. Então, se você diz que é tamásico de manhã quando se levanta, o que acontecerá quando rajas ou sattva dominarem o corpo sutil? Você não seria mais tamásico; seria outra pessoa – e isso não é possível.

Capítulo V

Os Gunas e os Objetivos

SE VOCÊ QUER algo da vida - e quem não quer? - então seus gunas devem se ajustar aos seus objetivos. É absolutamente o mesmo para um materialista que persegue fins samsáricos ou um investigador comprometido com a liberdade do samsara. Obviamente você é influenciado por todos os três gunas, porque existem apenas três, mas o guna certo precisa se manifestar no tempo certo se você quiser ser bem-sucedido. Lembre-se, o mundo ao qual você está implorando resultados é um grande relógio de ponto dos gunas, que não espera por ninguém.

Se a dor de rajas faz você oferecer prematuramente todas as suas ações ao mundo ou tamas o faz esperar demais, as chances de um resultado favorável são nulas. Além disso, a relação entre seus gunas deve ser tal que maximize as chances de você conseguir o que deseja. Se você está correndo uma maratona ou montando uma empresa star-up, precisa de muito pouco tamas, preferivelmente nenhum, embora “nenhum” não seja uma opção. As pessoas tamásicas são completamente não competitivas e realizam bem pouco na vida. Se você está tentando desvendar o significado dos mantras Vedânticos, você precisa majoritariamente de sattva.

A instrução acerca dos gunas para buscadores de liberdade comprometidos está gravada em granito. Você usa rajas para remover tamas desnecessário e sublimar rajas em sattva, alterando o número e a natureza de suas atividades, mantendo rajas apenas o suficiente para fazer o que precisa ser feito, não mais. Rajas deveria ser seu amigo. Se você não consegue controlá-lo, rajas é o seu pior inimigo. Caso você ainda tenha alguma dúvida sobre isso, rajas é desejo. Definitivamente, isso tem seu lado positivo - o que se pode realizar sem desejo? - mas é um problema suficientemente sério, a ponto de Buda, categoricamente, ter afirmado que o desejo é a causa do sofrimento. É, provavelmente, mais correto ressaltar que o desejo é sofrimento, porque você sempre tem tudo de que precisa.

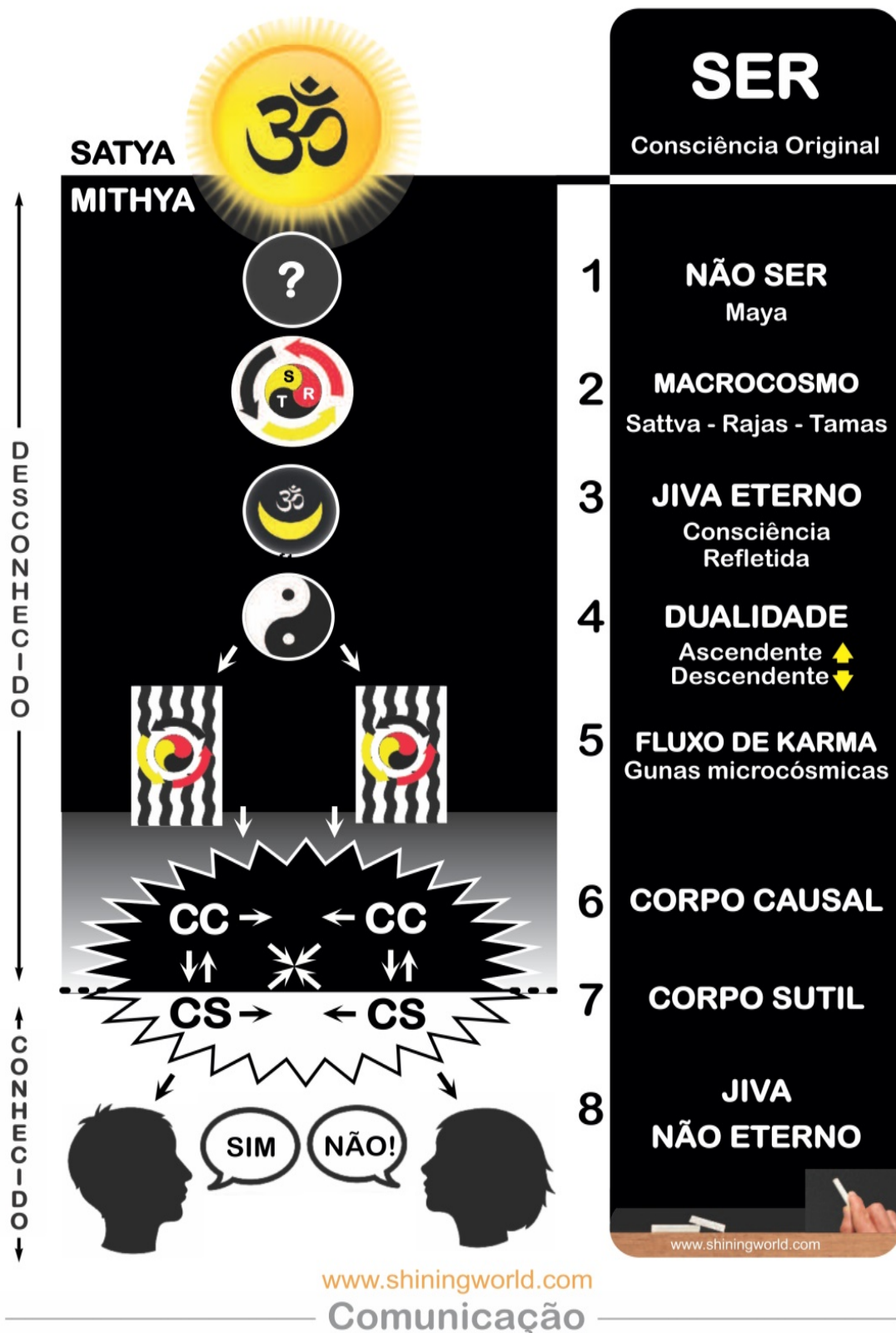
A Natureza dos Gunas

A. **Sattvaguna** é o poder revelador. A palavra sattva vem da palavra “sat”. Sat é pura existência/consciência.

Não se trata de luz física - a qual surge depois, quando o elemento fogo aparece - mas sim a eterna, não nascida Pura Consciência, graças à qual os objetos são conhecidos. Como você deve se lembrar, sattva aparece como o "espelho da matéria", bem no começo da Criação. É chamada de espelho porque reflete claramente a Consciência e é a base do corpo sutil, o instrumento de conhecimento. Portanto, sua função básica é revelar objetos. Quando é o guna

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

predominante, o jiva está alerta e concentrado. Sattva permite ao jiva investigar desapaixonadamente as situações e viver uma existência eficiente, baseada em conhecimento. É uma energia pacífica, inspiradora, gentil e feliz.



B. Rajoguna é o poder de projeção que coloca o cosmos em movimento. Ele fragmenta sattva pura em inúmeras entidades conscientes e cria as forças dinâmicas que operam no mundo material: termodinâmica, eletricidade, fusão nuclear, etc. Um dos significados de rajas é “poeira”. Rajas agita uma nuvem de tênues partículas de poeira ao fragmentar o puro espelho da matéria, misturando-o com tamas, o que cria confusão e sofrimento para os jivas humanos. Também cria a experiência subjetiva - pensamentos, sentimentos, emoções, sonhos, fantasias, desejos, medos, etc - a partir da matéria sutil. É uma energia de picos, propulsora, dançante, agressiva, exigente e volúvel. Se for intensa, suas poderosas vibrações motivam grandes empreendimentos. Se o seu desejo por libertação - o maior empreendimento humano - não for vigoroso, você não terá sucesso. Infelizmente, as vibrações de rajas também criam uma tela distorcida de pensamentos e emoções que impedem tanto a percepção precisa quanto a análise cuidadosa. Rajas, juntamente com seu primo mais íntimo, tamas, é responsável pelo conhecimento errôneo.

C. Tamoguna é o poder ocultador, chamado de avarana shakti. Avarana é a palavra sânscrita para “nuvem”. É um tipo específico de pensamento que envolve o corpo sutil na escuridão e possibilita o sono. É absolutamente essencial para uma vida saudável. Quando permanece na mente ao acordarmos, ou aparece como resultado de muita atividade, gera confusão e - tal qual rajas - é responsável pelo conhecimento errôneo.

Os Gunas e o Instrumento Primário - Assimilação da Experiência e do Conhecimento

“A assimilação é a interpretação da experiência.”

A experiência é uma série ininterrupta de eventos internos e externos e a reação ou resposta do jiva a eles. A reação dos animais à experiência é totalmente programada. Os humanos têm uma vantagem porque têm o poder de pensar.

Eles podem estudar suas experiências, extrair conhecimento delas e mudá-las, libertando-se, até certo ponto, de suas programações. O crescimento espiritual ocorre por meio da assimilação adequada da experiência. Do mesmo modo que a comida parcialmente digerida inibe o funcionamento eficiente do corpo, a experiência parcial ou indevidamente assimilada compromete o desenvolvimento do corpo sutil.

Porque a consciência ilumina a entidade corpo-mente, o seu corpo é impulsionado na vida de acordo com seu karma. Enquanto o significado de suas

experiências lhe for desconhecido, a pessoa é pouco mais que um animal e não pode cumprir seu destino último.

Como um animal, uma criancinha inconscientemente vive suas tendências subconscientes. Ela cresce fisicamente, mas não evolui. Não tem controle sobre a direção de sua vida porque tem experiência e conhecimento insuficientes para se informar e efetuar escolhas. Uma vez que seu intelecto se desenvolva e assimile certos valores, ela pode avaliar suas experiências e começar a evoluir.

Quanto mais uma experiência permanece sem assimilação, mais problemas ela causa. Vamos dizer que seu pai era um alcoólatra e abusou de sua mãe, de modo que ela caiu em depressão ao longo da vida e foi incapaz de criar você e seus irmãos corretamente.

Porque você era a mais velha, acabou cuidando de seus irmãos e irmãs mais novos. Você fez isso porque não teve escolha, e desenvolveu um profundo ressentimento em relação ao seu pai por roubar sua infância e uma profunda simpatia por sua pobre e vitimada mãe. Na realidade, ela não era inocente porque nunca enfrentou o marido e, verdadeiramente, facilitou seu alcoolismo de maneiras sutis.

No entanto, você a viu como uma mártir e a amou por isso. Seu pai morreu, mas seu ódio continuou vivo. Você acreditou que uma grave injustiça havia sido feita e isso coloriu seus sentimentos em relação aos homens em geral.

Um dia, um bom homem quis se casar com você e, na empolgação do primeiro amor, você concordou, mas, com o passar do tempo, certas coisas que seu marido dizia ou fazia lembravam-lhe seu pai, o que trouxe à tona antigos sentimentos de mágoa e raiva. Você começou a arrumar brigas com ele sem motivo. Seus medos progressivamente levaram a melhor sobre você, que imaginou incorretamente que essas pequenas coisas que ele tinha em comum com seu pai - uma certa inflexão em sua voz quando ele estava estressado, por exemplo - revelavam uma natureza egoísta e abusiva. Você o acusou de ter mudado e disse que ele não a amava de verdade, o que não era o caso. Seu relacionamento deteriorou e seus filhos começaram a se tornar neuróticos. Você confidenciou a uma de suas amigas divorciadas, que veio de um passado similar e que guardava rancor contra o ex. Ela mostrou tanta preocupação pelo seu drama que você se apaixonou por ela, deixou seu marido, abandonou seus filhos e tornou-se gay. Mas depois de um tempo sua nova identidade não funcionou, porque você a amava pelo motivo errado: ela não era um homem.

Se a sua mãe fosse a agressora, você poderia ter odiado as mulheres e amado os homens. Podemos fazer essa história continuar por cinquenta anos ou mais, cada evento trágico se desdobrando do evento anterior como um relógio, até que se torne impossível trabalhar de volta até o começo, descobrir a razão para o sofrimento e curar a ferida.

A experiência não assimila nem interpreta a si mesma. O intelecto interpreta a experiência. Ele se coloca por trás da mente e avalia o que acontece. Se a experiência está de acordo com o desejo do ego, ele dá um sinal afirmativo e surgem sentimentos positivos. E se a vida proporciona uma experiência contrária ao desejo, ele dá um sinal de reprovação e surgem sentimentos negativos. Como o intelecto interpreta a experiência depende do conhecimento adquirido e da ignorância, além de três fatores que normalmente estão além do seu controle. Dois desses fatores inibem sua capacidade de discriminação e um deles a facilita. Os fatores são rajas, tamas e sattva. Rajas e tamas tendem a inibir a assimilação e sattva a facilita.

RAJAS E ASSIMILAÇÃO

Como rajas afeta a assimilação da experiência? Quer as metas sejam mundanas ou espirituais, e quer sejam ou não cumpridas, o intelecto rajásico não está preocupado com a verdade da experiência, mas com a maneira como uma experiência em particular se relaciona com a satisfação dos desejos egóicos.

Rajas é sempre uma fonte de frustração porque tudo o que é ganho é inevitavelmente perdido. Um objeto ganho causa apego e um objeto perdido produz mágoa, nenhum dos quais é propício à felicidade.

Em vez de aceitar a impermanência da vida como um fato e estar satisfeito com o que é, rajas faz com que o ego busque continuamente a satisfação em novas experiências.

Mesmo que o indivíduo saiba o que é melhor para si, rajas pode causar tal falta de discriminação que você constantemente repete ações que produzem sofrimento. Muitas vezes gera tantas ações em tão pouco tempo que o intelecto nunca pode determinar qual ação foi responsável por determinado resultado, impedindo-o de aprender com suas experiências.

Quando uma experiência prazerosa termina, rajas causa desapontamento porque o ego quer que o prazer continue, mesmo que o intelecto saiba que o prazer é passageiro. Se uma experiência é medíocre, o ego quer que seja melhor. Se for ruim, deve terminar instantaneamente e não acontecer de novo. Se a experiência se repete continuamente, como acontece devido ao condicionamento, rajas provoca o tédio e produz um forte desejo pela variedade. “Mais-melhor-diferente” é o seu mantra sagrado. Produz uma vida interminavelmente ativa, sujeita às pressões do tempo e cheia de pendências frustrantes.

Não importa o quanto seja realizado, a lista de tarefas nunca diminui. Rajas é um armário, garagem, porão e sótão transbordando com uma variedade confusa de objetos negligenciados e sem uso. É uma declaração de impostos atrasada, um compromisso esquecido, um telefonema sem retorno, uma busca frenética pelas

chaves. As incursões agressivas e extrovertidas de rajas no samsara são inevitavelmente acompanhadas de cansaço e insônia.

Quando eu era jovem, meu pai, que era sábio em muitos aspectos, costumava dizer: "Você não pode vencer". Na época, não entendi o que ele queria dizer, mas uma vida bem vivida e os ensinamentos do Vedanta deixaram claro: a vida é um jogo de soma zero, uma guerra eterna, interna a cada pessoa, na qual nenhum lado prevalece por muito tempo. Por exemplo, quando tamas aparece em uma pessoa cujo guna predominante é rajas, uma experiência dolorosa é inevitável.

Você tem muitas coisas em sua lista de afazeres, mas sua mente está tão obtusa que toda ação se torna dolorosa. Você está ligado, porém cansado. Não é nada divertido. E, inversamente, quando você precisa satisfazer seu tamas e dormir, sua mente está ocupada demais. Então você sofre. Como você chegou a essa posição nada invejável? Você reprimiu o pensamento do sono porque estava tão envolvido com o mundo que não gostou da ideia de perder tempo. O pensamento do sono é uma mensagem de Isvara, um bip de aviso antecipado que o informa que é hora de diminuir o ritmo e entrar nos braços de Morfeu. Ignore isso por sua própria conta e risco.

A assimilação adequada ocorre somente quando a mente está alerta e presente. Portanto, quando rajas domina o corpo sutil, a sabedoria inata do Ser pleno - e muito menos a sabedoria do senso comum – não está disponível para ajudar o intelecto a determinar com precisão o que está acontecendo e resolver dúvidas.

A experiência resolvida deixa a atenção totalmente presente para que esta seja capaz de atender à próxima experiência sem problemas. Como a vida é uma procissão interminável de experiências nesta era turbinada, é importante deixar cada experiência de lado o mais rapidamente possível, de preferência assim que ela terminar. Quando você é tão rajásico a ponto de sua mente ficar totalmente envolvida em lidar com uma sucessão interminável de desejos diários triviais, você está ocupado demais para olhar seus problemas e eles acabam permanecendo em segundo plano, causando sofrimento.

A experiência não resolvida drena, subliminarmente, a atenção. A dificuldade em se concentrar no que precisa ser feito e evitar o que deve ou não ser feito são sinais de que a mente é excessivamente rajásica. À medida que a experiência não resolvida se acumula, o indivíduo sofre de constipação existencial e sente-se sobrecarregado, estressado e incapaz de acompanhar as exigências da vida. O crescimento raramente vem da fácil obtenção de desejos - mas também são negados, a uma pessoa extrovertida, os benefícios favoráveis ao amadurecimento vindos da assimilação de experiências indesejadas.

TAMAS E ASSIMILAÇÃO

Tamas, o poder velador, inibe a assimilação da experiência tão eficientemente quanto rajas, mas por diferentes razões. Sob sua influência, o corpo sutil, embora aparentemente calmo, está na verdade obtuso. A avaliação eficiente da experiência requer clareza mental, mas quando um véu entorpecido cobre o corpo sutil, a percepção é distorcida e compromete a assimilação. Quando o intelecto é estúpido, ele tem dificuldade em relacionar os resultados de suas ações com os pensamentos que os motivam, causando incerteza a respeito do que deve ser feito e do que não deve ser feito. Quando o corpo sutil é predominantemente obtuso, você está transacionando no oceano do samsara em um navio sem leme. "Onde devo ir? O que devo fazer? O que está acontecendo? Eu não sei. Eu não quero saber." são alguns pensamentos com essa assinatura.

Uma mente tamásica trabalha irrefletidamente com base em padrões condicionados. Ao contrário de rajas, ela odeia o novo porque é forçada a se ajustar. Como o pensamento criativo consome muita energia, a mente tamásica não valoriza a investigação. Portanto, ela não consegue obter o controle dos eventos e é forçada a visitar continuamente situações negativas. Consequentemente, tamas é responsável pelos sentimentos de desamparo que causam depressões profundas e duradouras.

Tamas resolve problemas negando-os. Quando o karma indesejado acontece, tamas se alia a rajas para colocar a culpa em outro lugar. O indigesto atraso experiencial causado por uma mente tamásica faz com que o ego hesite e procrastine. Se você tem um estilo de vida rajásico e se sente constantemente exausto, saiba que rajas está causando tamas. Quando tamas é particularmente intenso, mesmo pequenas tarefas diárias, como escovar os dentes, pentear o cabelo ou tirar o lixo parecem gigantescos empreendimentos. A negligência é tamásica e é responsável, em grande parte, pela excessiva disfunção emocional observada em sociedades materialistas.

Os pais ficam tão envolvidos com suas próprias vidas que os filhos são negligenciados. Crianças não amadas desenvolvem rapidamente baixa autoestima e são incapazes de cumprir adequadamente seus papéis na sociedade.

SATTVA E ASSIMILAÇÃO

Não existem qualificações experienciais para a libertação, apenas o equilíbrio certo dos gunas. Se a mente é predominantemente sattvica, ela pode assimilar criteriosamente informações e rapidamente deixar as experiências para trás. Uma "questão" persistente significa que você tem problemas de assimilação e a investigação será difícil.

Eu tenho um amigo que foi adotado. Sua mãe o entregou a uma boa família para adoção quando ele era muito jovem. Ele foi amado e recebeu todas as vantagens. Mas quando lhe foi dito que ele havia sido adotado, ele desenvolveu um complexo terrível e foi incapaz de assimilar adequadamente a informação. Fosse ele sattvico na época, teria percebido que Isvara foi ótimo, porque uma mãe inadequada havia sido retirada e substituída por uma boa. Mas sua mente era tamásica e ele tomou isso como significando que ele não era valoroso. Essa ideia agarrou em sua mente por mais de cinquenta anos. Ela arruinou vários casamentos e ele não encontrou amor até que o Vedanta entrasse em sua vida, permitindo que ele avaliasse seu problema a partir de uma posição desapaixonada.

Quando rajas domina a mente, o desejo interpreta a experiência. Quando tamas domina, o medo interpreta a experiência. Ambos obscurecem a verdade.

Mas quando sattva domina, a verdade interpreta a experiência.

O corpo físico de todo ser vivo cresce, se mantém por algum tempo, decai e morre. Sem uma infraestrutura espiritual sattvica, um meio adequado de conhecimento dos gunas e um professor, o compromisso com a libertação - nascido de uma epifania que frequentemente inicia alguém no caminho - segue o mesmo padrão: um surto de crescimento espiritual, uma tentativa de sustentá-lo com a força de vontade quando enfraquece a inspiração inicial, uma perda de interesse e um retorno ao mundo. O segredo para o crescimento espiritual permanente está no contínuo aumento de sattva em relação a rajas e tamas. Se rajas e tamas excedentes não são convertidos em sattva, a investigação torna-se um ritual estupidificante e o crescimento espiritual para.

OS GÊMEOS TERRÍVEIS

Rajas e tamas são energias muito úteis, mas apenas se estiverem subordinadas a sattva. Rajas e tamas dominantes criam uma personalidade extrovertida, materialista, cínica, egoisticamente negativa, emocionalmente volátil e sem brilho, que pode ser útil para girar as rodas do comércio e da indústria, mas não é uma combinação louvável para a investigação, que exige sattva dominante. O Bhagavad Gita rotula indivíduos com rajas e tamas dominantes como "demoníacos". Juntos, eles cegam a mente para o dharma, ao invés de vinculá-la a ele, o que, desnecessário dizer, coloca você em conflito com a Criação, o que por sua vez causa sofrimento.

Um exemplo dramático da relação incestuosa entre rajas e tamas é a depressão maníaca, uma doença que entrou em conflito com a patrulha em voga do politicamente correto e foi renomeada como "bipolar", para não ofender a sensibilidade de seus portadores. É rajas e tamas à toda. É um bom recurso para

nossa discussão porque transmite muito bem a ideia da dualidade; onde você encontra um, encontra o outro.

Aqui está um exemplo cotidiano da relação simbiótica entre rajas e tamas. Sua esposa disse, "Por que você não desligou a luz do banheiro?" É um fato que a luz está acesa. A verdadeira questão não é o desperdício, embora ela ache que é - e se é para ela, não há razão para que você não possa "desperdiçar" um pouco de eletricidade. Além disso, ela era bem capaz de apagar a luz, porque acabara de entrar no banheiro. É improvável que a curiosidade ociosa tenha levantado a questão.

A declaração implica que você fez algo "errado". É uma declaração de culpa. A culpa é um sintoma de assinatura rajásica, um sinal violento de desconforto emocional. Estivesse ela no estado sattívico, o que inclina os indivíduos ao desapaixamento, ela simplesmente teria desligado a luz e evitado o conflito, sabendo que as pessoas não deixam propositalmente a luz acesa quando saem de um recinto. Ou ela poderia ter educadamente mencionado isso mais tarde, de uma maneira não crítica.

COMPARAÇÃO E COMPETIÇÃO

As pessoas rajásicas, também frequentemente, precisam sentir que estão "certas". Que exemplo melhor do que o desperdício de recursos valiosos procurando ganhar superioridade moral diminuindo seu cômjuge? A necessidade de obter superioridade moral está ancorada na baixa autoestima, que não é definida com referência às próprias falhas, mas com referência às falhas dos outros. Se eu sou um investigador consciente, eu sei que a questão da autoestima não tem nada a ver com o meu relacionamento com os outros, e eu me curo desse problema tendo como referência meu objetivo declarado, que é a liberdade do excesso de rajas e tamas.

Comparar e competir são também assinaturas de energias rajásicas. A comparação é uma ladeira escorregadia. Você vê uma pessoa que você admira e pensa "Eu quero ser como ela." Você se torna invejosa. Como sabe que isso não vai acontecer, você se contenta com menos e pensa: "Eu quero o que ela tem" e a inveja se transforma em cobiça, uma emoção verdadeiramente desprezível. Ainda frustrada, você pensa: "Eu vou ser melhor do que ela. Vou conseguir o companheiro dela." Rivalidade. E, finalmente, como nenhuma das emoções citadas levou à satisfação, a rivalidade vira ódio e maldade: "Eu vou destruí-la."

Emoções negativas externalizadas a outras pessoas são, via de regra, tentativas inconscientes de manipulá-las. A necessidade de controlar os outros também é baseada em um sentimento de baixa autoestima. Raiva e culpa são parte de um mecanismo compensatório inconsciente que faz com que o ego realizador momentaneamente se sinta poderoso. Na situação da luz do banheiro, a esposa

quer desvalorizar seu companheiro por meio da culpa (tamas). Sem perceber, ela tenta se livrar de tamas por transferência, pois a insegurança é desconfortável. Caso seu marido aceite a projeção, ela se sente satisfeita (sattvica). Se não, sua raiva (rajas) aumenta e a discussão pega fogo. Como mencionado, o objetivo inconsciente dela é experimentar a felicidade quando a raiva for transferida.

Mas na verdade ela não tem controle sobre os gunas do marido. Isso pode resultar numa falsa anuência caso ele seja tamásico, porque tamoguna impele a pessoa à evitação. Sob o feitiço deste guna, ela pode aceitar a projeção, preferindo o sentimento de culpa a um conflito prolongado. As pessoas tamásicas frequentemente se sentem bem quando se sentem mal; isso é essencial para suas identidades porque gera empatia, o que as faz sentirem-se, momentaneamente, valorizadas (sattva). Ou elas podem se importar - não de uma forma sattvica desapaixonada e ponderada, mas de um modo ignorante e preguiçoso.

Agora, se o marido dela estiver sob a influência de rajas, ele pode bem estar à procura de uma briga, já que as pessoas rajásicas tendem a ser contestadoras. Então ele pode resistir, porque apesar de gostarmos de controlar, não gostamos de ser controlados (sattva). Sattva é amor pela liberdade. De qualquer forma, nem a acusadora nem o censurado podem levar a culpa, já que ambos ignoram quem são. Apenas a compreensão pode resolver este problema.

A declaração simples e não violenta, “esqueci-me” deveria ser suficiente para eliminar a tensão, porque ninguém pensa “vou esquecer” antes que se esqueça. Esquecer (tamas) é um ato inconsciente; a força de vontade não está envolvida. Esta declaração não satisfaz aquele que acusa porque pessoas rajásicas tendem a ser excessivamente sensíveis. Elas agredem bastante, estão habituadas a serem atacadas, e são sempre defensivas. Rajas causa dor psicológica. É uma energia dualista, violenta, de picos, dilacerante. Isso faz com que sua esposa assuma que a luz foi deixada acesa conscientemente, muito embora parte dela - o Ser pleno - saiba melhor. Ela vê o esquecimento do marido como um desafio (rajas) ao seu poder, ao passo que as palavras dele, “eu esqueci”, são simplesmente uma declaração, sem envolvimento (sattva), acerca de um fato. Quando você é desafiado – ou, neste caso, projeta um desafio onde não existe nenhum - você se sente inseguro (tamas). A esposa eleva a projeção (rajas) ao status de real, porque tamas está velando seu intelecto. Se você mostrar a ela que está projetando, ela negará com raiva. Quando você está inseguro, a sua reação é incerta: você pode se retirar ou atacar. Caso você seja sattvico, não reagirá, absolutamente.

Em qualquer caso, se seu guna predominante no momento, rajas, mudar para tamas no momento em que você ouvir as palavras, "Por que você não desligou a luz?", você pode recuar e, nesse caso, provavelmente se sentirá ressentido (rajas) e vai procurar uma oportunidade para igualar o placar quando seu rajas retornar. A necessidade de igualar o placar é rajas motivado por sattva, porque sattva reflete valores não duais e a justiça é um valor não-dual. Não é justo que sua esposa o

tenha acusado de deliberadamente deixar a luz acesa no banheiro, e então você silenciosamente planeja se vingar - um bom exemplo do poder de sattva gerando rajas.

Se ela captar a sua resistência, ela pode aumentar a aposta e perguntar de maneira não sincera, "Por que você se esqueceu?", o que deveria ser seguido por um irritado ponto de exclamação, e não por um de interrogação. Já estabelecemos o fato de que esquecer é involuntário, não volitivo. Quando um pensamento não é mais necessário, ele se desliga por si mesmo do corpo sutil. Neste contexto, "por que você se esqueceu?" é simplesmente mais uma afirmação de culpabilidade.

Qualquer tentativa de respondê-la de igual para igual não funcionará porque o jogo está nas mãos da acusadora. Você é amaldiçoado se responder e amaldiçoado se não responder, um bom exemplo da natureza de soma zero da realidade. Pessoas rajásicas gostam de se sentir ofendidas porque isso justifica a ação, na qual elas são irremediavelmente viciadas. O desejo é doloroso, a raiva mais ainda. A culpa é uma manobra conveniente para espalhar a dor.

Pessoas rajásicas são obcecadas pelo sucesso e muitas vezes acham-no evasivo, pois tendem a agir antes que seja apropriado, ou estão completamente perturbadas emocionalmente quando agem – o que não é um bom presságio para resultados favoráveis - enquanto as pessoas tamásicas, famosas pela procrastinação, agem tarde demais ou não o fazem absolutamente. Rajas, uma energia densa, violenta, empurra sattva, a felicidade, para longe. Estamos sempre nos esforçando por sattva. Infelizmente, rajas é tão valorizado em sociedades orientadas para realizações, que é acompanhada por um forte senso de virtude moral - o que suscita, por sua vez, uma apreciação pela ação em si, seja ela apropriada ou não.

Se lhe parecer ridículo que uma fala sobre algo tão trivial (como esquecer uma luz acesa no banheiro) possa levar a confrontos, assim é. Contudo, tanto os algozes quanto os acusados são vítimas inocentes. Eles não querem discutir, mas não podem evitar. Argumentos são gerados por gunas. São inconscientes e nunca versam realmente sobre o que pretendem. Tal como é com o esquecimento, você jamais pensa "Eu discutirei hoje". As discussões acontecem pois meus valores orientados por gunas entram em conflito com seus valores também orientados por gunas, quando eles procuram se ajustar a certas situações. Fosse você meu escravo voluntário, nunca discutiríamos. O amor não significa que os indivíduos devem pôr em prática os desejos das pessoas que eles amam. O amor deve ser grande o suficiente para deixar os entes queridos serem eles mesmos.

A solução? Fique ciente dos valores associados a cada guna. Você não pode ver o guna porque ele está escondido no corpo causal, mas você não precisa vê-lo porque ele inevitavelmente aparece no corpo sutil como um valor, um pensamento, e você pode trabalhar nisso a partir desse ponto.

Apenas dois dos quatorze fatores envolvidos em uma transação de mão dupla são conhecidos: sua mente consciente e a mente consciente do indivíduo com quem você está falando. O resto é desconhecido. É de se admirar que o conflito seja praticamente inevitável?

Em primeiro lugar, você pode nem saber que existe outro "você" por trás do você que você pensa que é. Esse "você" é o Ser pleno: consciência ordinária, ilimitada. E se você conhece o Ser pleno, ele é conhecido direta ou indiretamente? É conhecido como uma experiência imediata, palpável e sempre presente de si mesmo na forma do "eu", ou você o conhece indiretamente como um objeto, algo que você experimentou anteriormente e está se esforçando para experimentar? Ou é conhecido apenas através de livros ou de ouvir falar?

Em cada situação existem quatro fatores básicos: (1) o Ser pleno, que é "não-envolvido" com a situação, mas que não deve ser ignorado, (2) a mente macrocósmica inconsciente ou Isvara, que pode ser qualquer coisa, menos inconsciente, (3) a mente subconsciente pessoal e (4) o corpo sutil pessoal, o instrumento primário de experiência e conhecimento do jiva.

A maioria de nós só sabe o que está surgindo, presentemente, a nível do corpo sutil microcósmico. Mas o que experimentamos é gerado por nossos corpos causais, que são três energias sempre em mudança, deixando nossos instrumentos primários em um estado de fluxo constante. Como poderia isso ser conhecido diretamente, já que - tal como o Ser pleno - está além da experiência sensorial? No entanto, seria muito útil compreender esse processo, porque tudo o que experimentamos vem dele!

Além disso, sua mente subconsciente é diretamente influenciada pelo corpo causal macrocósmico, um nível ainda mais sutil de realidade, que também está mudando de acordo com um conjunto diferente de parâmetros: as necessidades de todos os fatores no campo do dharma. Mais ainda: seu instrumento primário está sujeito a particularidades induzidas pelo livre-arbítrio, relacionadas às situações dinâmicas que você enfrenta todos os dias. De modo que, ao interagir com os outros, você pode estar jogando um carteadado totalmente diverso, com diferentes jogos nas mãos, enquanto aparentemente, para você, a rodada é a mesma de sempre!

Não há solução no âmbito dos argumentos, porque ao passo que eles vão mudando, todos os fatores nas duas ordens da realidade aparente (o corpo causal e o corpo sutil) continuam a criar problemas.

Se você espera que a vida seja livre de problemas, você está iludido. Até mesmo a liberação é liberação não obstante a vida. Isso não quer dizer que você não possa criar uma vida fluida, feliz, mas isso só é possível quando rajas e tamas tiverem sido completamente subordinados a sattva. Rajas e tamas confundem e

particularizam sua visão, mas sattva a expande, proporcionando um enfoque panorâmico.

DUAS ORDENS DE REALIDADE APARENTE

O corpo causal, a mente inconsciente, é a ordem desconhecida, e o corpo sutil, com o qual o jiva é identificado, é a conhecida. Elas não estão integradas em pessoas não evoluídas, por isso suas vidas estão cheias de conflitos internos e externos. A auto investigação as integra.

Em qualquer caso, a solução é dar início à investigação no momento em que você se encontra no circuito produtor de conflitos (rajas/tamas). Voltando ao nosso exemplo, a discussão sobre o desperdício de eletricidade, ambos podem ter o mesmo valor para a conservação da energia material, mas nada compartilham com relação à conservação da energia emocional, o que é essencial para a felicidade.

Ambos têm posições razoáveis e querem alívio, mas, inadvertidamente, alimentam a síndrome inconsciente de rajas/tamas. Além de entender os valores associados a cada guna, é fundamental reconhecer e respeitar a sensação de rajas e a sensação de tamas. Se rajas ou tamas estiverem dominando sua mente ou outra mente, o bipe de aviso deve continuar e você deve entrar imediatamente no modo de investigação (sattva), ou seja, trazer o conhecimento de Isvara e jiva à mente e expor o funcionamento do mecanismo de projeção/negação – o que colocará o conflito em perspectiva, neutralizando-o.

Não obstante essa olhada nos fatores subjacentes à vida cotidiana, entender os fundamentos da psicologia humana não requer um diploma em psicologia ou mesmo um curso introdutório. A observação simples será suficiente. A programação do ser humano se trata, basicamente, de sua coleção particular de medos e desejos. Essas energias gêmeas estão presas em um abraço apaixonado porque nascem da mesma mãe ao mesmo tempo. Essa mãe é Maya.

Nós chegaremos às desvantagens de sattva posteriormente, mas é certo que, quando essas gêmeas terríveis se unem, você está em maus lençóis. Se você recordar a discussão da natureza de Maya no Capítulo 3, não houve problema no primeiro estágio. Tudo foi sendo gerado. A pura e eterna consciência não-dual iluminou o puro espelho sattvico da matéria, o qual continha o conhecimento de tudo – ou, se você preferir, era Deus sonhando o mundo.

O NASCIMENTO DO MEDO E DO DESEJO

O que poderia dar errado? Ao que parece, tudo. No segundo estágio, rajas entra em cena. Ele polui sattva com tamas e então, como um bebê mimado, o quebra em

pedaços – jivas, os seres conscientes, e os espalha por todo o cosmos onde eles são deixados à própria sorte. Este estágio é chamado avidya. Traduzido de forma aproximada, significa “ignorância”, mas avidya não significa burrice, embora inclua estupidez. Vidya significa “conhecimento” ou “ciência” e avidya significa “não científico” ou “ignorância”. Por que esse estágio é a chave para nossa discussão? Porque é aqui que nascem o medo e o desejo. O jiva - abençoada seja a sua natureza adorável de sattva - esquece quem é devido ao fato de a nuvem de tamas escondê-la. Simultaneamente, torna-se um extrovertido cheio de desejos. Por quê? Porque ao mesmo tempo em que a abençoada plenitude de sua natureza está sendo obscurecida por tamas, rajas está projetando uma série fascinante e em contínua mudança de objetos sexy e suculentos. Vê o tamanho do problema? Nossos intrépidos e pequenos jivas pensam que o vazio que sentem, que é consequência de sua perda de autoconhecimento, só pode ser removido se eles puderem capturar algumas dessas bugigangas brilhantes que estão “lá fora”. O jogo começa e o resultado é inevitável: vida 1 X jiva 0.

Rajas e Tamas - Medo é Desejo e Desejo é Medo

Medos (tamas) e desejos (rajas) são os mesmos, porém diferentes. Um medo é um desejo negativo e um desejo é um medo positivo. Se você quer alguma coisa, há o medo de que você não a consiga e, se você a conseguir, há o medo de perdê-la. Como a mente de uma pessoa mundana não é nada além de coisas que ela tem e coisas que ela não tem, ela está sempre atormentada pelo medo e desejo. Ambos são decorrentes da auto ignorância. Assim, a ignorância não é ignorância das coisas; é ignorância da plenitude de nossa natureza sempre livre.

Objeção: “Então você diz que o medo e o desejo são os alicerces da personalidade do jiva, mas isso não é um pouco dramático? A vida é muito boa. Eu tenho tudo: um emprego, uma casa no subúrbio, uma esposa, filhos e um bom carro; o que mais posso querer? Não estou com medo.”

OK, mas se você pensar sobre isso, os medos ainda estão por aí. “Seu” trabalho sempre pode oscilar nas mãos de uma economia implacável, “sua esposa” sempre pode se cansar de seus maus hábitos e fugir com o cara da casa ao lado, “seus” filhos podem se atralhar com sexo e drogas, “seu”... etc., etc. De qualquer forma, digamos que você esteja muito feliz com o básico da sua vida - você tem todas as coisas obrigatórias que mamãe, papai e a TV queriam para você, minhas felicitações! - mas seus desejos ainda estão aí de uma maneira muito mais insidiosa: seus gostos e desgostos, atrações e aversões.

O que torna uma vida materialista bem-sucedida e tão maravilhosa não é o trabalho e as glórias da cultura suburbana, de modo algum. O que a torna ótima é sentir que você tem o direito de se tornar tão neurótico quanto quiser nas mãos de gostos e aversões infundáveis, já que são muitos para mencionar. Você tem um

pouco de segurança e agora você merece os luxos. Se não houver uma Emenda Constitucional garantindo luxos sem fim, deveria haver. Embora você esteja relutante em admitir isso, luxos tornaram-se necessidades, e seu apego a eles pode causar tantas perturbações emocionais quanto você queira.

Não há crescimento espiritual se rajas e tamas dominam sattva, porque você estará sempre à mercê da natureza de soma zero do samsara, o qual é totalmente baseado em medos e desejos, ou seja, auto ignorância.

MAIS FATOS TRISTES

Você não pode dizer que os professores de Vedanta estão clamando por fama. Se assim fôssemos, não estaríamos dizendo tudo isso a você. Os não dualistas modernos do “sentir-se bem” certamente não vão deliciá-lo alegremente com notícias tão ruins. Se o fizessem, teriam que conseguir um trabalho por fora. Vedanta é brutal. Quer que você enfrente os fatos e se posicione. Se a vida é tão maravilhosa, por que você está procurando uma saída? Honestamente, quando terminarmos com essa análise, você vai se perguntar se Isvara não é o Pervertido Original, ao invés da Consciência Original.

A próxima coisa que você precisa saber sobre rajas e tamas é que quanto maior for rajas, mais forte é tamas - a resistência. Por exemplo, você desenvolve um hábito para cuidar de um problema específico - algumas bebidas e um cigarro depois de um dia duro no escritório para se livrar de rajas, o que põe um brilho sattvico rosado em tudo, impedindo-o de estourar com a sua esposa sofredora e ignorar seus filhos necessitados, quando você chegar em casa. Justo, você merece. Mas não é tão simples assim. Se você pensar um pouco e voltar ao passado, sua bebida e seu tabagismo provavelmente começaram quando você era um rajásico adolescente ansioso.

Esses hábitos momentaneamente o acalmavam, fazendo-o sentir-se bem. Avancemos vinte anos: você tem administrado suas emoções assim desde então, mas um belo dia seu médico diz que seu fígado e pulmões estão ficando sobrecarregados – o que é verdade. Um novo não-hábito é necessário; você precisa parar de beber enquanto ainda resta um punhado de células saudáveis. Então, por que não "apenas dizer não", como a ex-primeira-dama Nancy Reagan costumava pleitear de sua ameaçadora tribuna, ao exortar ineficientemente a nação drogada à abstinência?

Qual é o problema? Parar não deveria ser difícil; você não é obrigado a fazer nada. Não beber é um não-fazer, certo? É verdade, mas a desvantagem de todos esses anos de rajas se volta contra você quando é preciso parar; você se tornou completamente apegado ao hábito. Esse apego é tamas, o medo de perder alguma coisa, não importa que seja algo prejudicial. Nossos maus hábitos se tornam nossos

melhores amigos. Um amigo - que eu estava aconselhando a limpar a vida, retirando dela alguns maus hábitos - me respondeu: "Pode ser uma merda, James, mas é quente e é minha."

Se você tivesse sattva suficiente, teria ficado o mínimo alerta para entender que seus pais não estavam tentando controlá-lo, e que eles tinham em mente os seus melhores interesses quando o aconselhavam a ir com calma com os cigarros e a bebida. Você poderia ter cortado esse hábito pela raiz e encontrado maneiras menos tolas de controlar suas emoções. Quando você está tão apegado assim a um mau hábito - pode ser qualquer coisa; brigar com sua esposa, assistir pornografia na internet ou comer fast-food, checar seu e-mail cinquenta vezes por dia, por exemplo - você continuará aferrado a isso por muito tempo após o vencimento do prazo de validade. Vai permanecer fazendo exatamente o que tem feito, mesmo que isso cause muito mais dor do que prazer. E, infelizmente, se você falhar em pegar o touro pelos chifres e domá-lo, você acabará desperdiçando seus poucos recursos mentais e emocionais restantes em negação (tamas) e culpa (rajas).

HIPERATIVO, MAS CANSADO: TRABALHANDO CONTRA VOCÊ MESMO

Quando você não sabe quem você é, você se sente pequeno, fraco e inadequado. Você acredita que esse sentimento expressa adequadamente quem você é e tenta compensar fazendo algo. Este sentimento é uma manifestação da ignorância que produz rajas, o que gera ações infinitas.

Se você for razoavelmente habilidoso e alcançar alguns objetivos, começará a se sentir poderoso. O poder é um afrodisíaco perigoso para uma mente pequena. Isso vai estimular você a coisas maiores, mas não necessariamente melhores.

Dependendo de como você sente o vazio espiritual, a ambição, um dos sintomas de assinatura rajásica, geralmente faz com que você tenha mais olhos do que barriga, com resultados previsivelmente infelizes. Assim, muito embora um profundo senso de carência crie um desejo enorme, que gera muitas transações e uma quantidade proporcional de estresse, tamas cresce e você começa a se cansar, reduzindo sua eficácia.

Se você tivesse uma quantidade razoável de sattva, você honraria esses sentimentos e iria dar espaço ao lazer na sua vida. No mínimo você garantiria uma noite de sono adequada. Mas, não: você aumenta a aposta e se ocupa mais ainda, ignorando tamas até não estar mais alerta o suficiente para manter seus pensamentos à sua frente, onde poderia observá-los e gerenciá-los. Quando você chega a este estágio, a luz de alerta continua piscando e você deve reduzir a marcha e fazer um balanço. Se você não o fizer, sua discriminação o abandonará e você comprometerá tudo que você trabalhou arduamente para conseguir.

Você vê as paredes desmoronando e não sabe o que fazer. Desesperado, você vai a um médium ou a um guru procurando uma solução "espiritual", talvez um mantra secreto. A solução espiritual é simples: OBEDEÇA A SEU TAMAS! Mas o sono não é uma opção viável. "Eu posso estar perdendo alguma coisa!" Então, você continua. A essa altura, os avisos foram ignorados e o desfecho não é feliz.

A mesma psicologia aplica-se a todos os domínios das atividades humanas. O desejo (rajas) pela segurança (sattva) nasce do medo (tamas) da insegurança (rajas).

Pense na obsessão com ganhos e perdas. O desejo (rajas) por prazer (sattva) nasce da separação (tamas) e da solidão (tamas). Pense em relacionamentos, drogas, álcool e sexo. O desejo (rajas) pela virtude (sattva) nasce da ignorância acerca do Ser pleno (tamas) porque você é a fonte de toda a virtude. Julgamentos morais (rajas) negativos (tamas) baseiam-se na baixa autoestima (tamas), na necessidade de se permanecer em superioridade moral. O desejo (rajas) pela beleza (sattva) nasce de tamas, da ignorância acerca do Ser pleno - a beleza que torna bela a beleza.

Na medida em que este cabo de guerra entre rajas e tamas domina sattva, a natureza de soma zero do samsara se torna ou um impedimento algo frustrante para atingir os objetivos de alguém, ou um obstáculo seriamente deprimente. Caso, frequentemente, você se sinta "bloqueado", saiba que rajas/tamas é um assunto que precisa ser encaminhado.

Embora existam muitos sintomas disso – de uma saúde precária até sérios problemas com o meio social – um deles é a irritabilidade com pequenas coisas, porque o desapego e a adequabilidade, que são valores sattvicos, não estão disponíveis para amortecer os impactos do seu relacionamento consigo mesmo e com o mundo.

O desapego é como um filtro entre a mente consciente - o corpo sutil - e o inconsciente, o corpo causal. Quando é suprimido, o seu instrumento primário é exposto a quaisquer energias rajásicas e tamásicas que estejam em jogo no ambiente. Se alguém entrar na sala trazendo uma energia ruim, sua mente a captará inconscientemente e ela começará a operar em você. Você nem saberá que isso aconteceu e ficará surpreso quando irromper um conflito.

Não é tão ruim se você está com raiva de si mesmo, embora certamente não seja divertido, mas rajas/tamas dominantes não funcionam bem em situações sociais, porque mesmo eventos triviais podem desencadear explosões emocionais destrutivas e arruinar relacionamentos, devido ao famoso mecanismo de projeção de rajas, sobre o qual mais será dito em breve. Este é um problema real, porque você quase nunca consegue sarar um relacionamento que tenha sido vítima dessa síndrome. Quebrar as regras do entendimento em sociedade geralmente é motivo de exclusão imediata e invoca vergonha (tamas) e orgulho (rajas). Você está muito

envergonhado para admitir sua transgressão e orgulhoso demais para reparar os erros.

De qualquer forma, o excesso de rajas e tamas é problemático por outro motivo importante: ambos distorcem a percepção, causando dúvida e descrédito. Embora o mundo tenda a glorificar o medo, isso não é inteligente, já que ele oprime a alma e sufoca a ação criativa e espontânea.

Conflito de Valores - Mais Soma Zero

O equilíbrio de gunas – ou seja, partes iguais de cada um deles - é frequentemente considerado como a panaceia para tudo que nos aflige, mas partes iguais de coisas desiguais nem sempre funcionam bem. Por exemplo, uma pessoa com partes iguais de rajas e sattva estará propensa a conflitos, quando a demanda de rajas por soluções materiais entra em conflito com a demanda de sattva por soluções espirituais. Alguém com partes iguais de rajas e tamas também experimentará conflitos. Medo (tamas) o fará hesitar e ficar em pressuposições, enquanto rajas prepara um plano de ação que possa salvar sua pele.

Uma pessoa dotada de partes iguais de sattva e tamas pode facilmente entrar em conflito porque os valores sattvicos e tamásicos são bem diferentes entre si. Por exemplo, se você é propenso à espiritualidade, fisicamente belo e ético (sattva) com um desejo (rajas) pela segurança (tamas) e uma pessoa rajásica, rica, é atraída por você, você pode ficar tentado a trocar sua beleza por segurança, o que cria conflito.

Qual o valor mais importante? Sattva inclina a mente à paciência, honestidade e integridade, enquanto rajas pressiona a mente para soluções fáceis, de moral frequentemente questionável.

Você se Importa Com o Que as Pessoas Pensam?

Insegurança (tamas), a necessidade de saber onde você se encaixa na ordem social, causa rajas (competição e comparação). Você quer se encaixar e conseguir o que quer, então você se importa com o que as pessoas pensam. Se você se importa com o que as pessoas pensam, você tenderá a projetar uma imagem que o coloque sob uma perspectiva favorável. Você controlará cuidadosamente sua aparência física, seu ambiente e seu comportamento. Mas essa tendência rajásica contradiz sua opinião sattvica de si mesmo como sendo uma pessoa natural e espontânea. Você odeia (rajas) a ideia de que você é superficial e controlador; assim, de modo a preservar seu senso de integridade, você mente para si mesmo e prepara justificativas espirituais fantasiosas para a sua superficialidade. Mas você não pode se esconder de si mesmo, então sempre há um senso de inautenticidade quando os gunas estão em conflito.

Capítulo VI

Karma Yoga

A LÓGICA DOS primeiros cinco capítulos pretende convencer você de que o Vedanta entende a causa do sofrimento e que existe uma solução. Foi, descaradamente, concebido para seu próprio interesse, para inspirá-lo a exercer o seu livre-arbítrio, arregaçar as mangas espirituais e começar a trabalhar, supondo que você é sério a respeito de experimentar a liberdade que é equivalente ao amor não-dual.

A imatura criança interior, egocêntrica, precisa desenvolver uma visão objetiva de si mesma e do mundo e o karma yoga é uma solução objetiva e direta.

Você não precisa encher um terapeuta de dinheiro ou desperdiçar seus fins de semana em retiros silenciosos. Você não precisa conseguir um guru ou sair correndo para a Índia para ficar iluminado. Você pode ficar onde está e converter a vida cotidiana em uma poderosa prática espiritual. E desde que você acumulou seu karma sob seu próprio nome, é uma boa ideia reduzi-lo à égide de uma identidade diferente e provisória - o karma yogi. Não estamos sugerindo, de modo algum, que você crie um nome espiritual; apenas que você se considere um karma yogi, uma identidade que o torna objetivo em relação a si mesmo, um amigo do mundo e uma identidade que o obriga a seguir o programa.

Antes de se preparar para resolver um problema, é aconselhável coletar informações. Infelizmente, quando você está sofrendo, você tende a mergulhar nas águas espirituais infestadas de tubarões para apagar as furiosas chamas do samsara, sem verificar o que está abaixo da superfície. Se continuar agindo assim, você corre o risco de bater a cabeça nas pedras, ou seja, seguir “ensinamentos” baseados em epifanias pessoais que são, frequentemente, pouco mais que infundadas opiniões fornecidas por uma série de gurus não qualificados, impuros, ambiciosos, em geral predadores disfarçados de “fazedores do bem”, prontos a salvar sua triste alma. Ninguém pode salvá-lo. Você precisa de um ensinamento de senso comum, testado ao longo do tempo, baseado em escrituras e que o coloque no assento do motorista.

Então, apresentamos o problema: você pensa que é seu instrumento primário, e seu instrumento primário precisa de um pouco de trabalho para ter sucesso na vida, particularmente se você quiser se libertar de seus apegos.

Karma yoga ou dharma yoga é explicado detalhadamente nos capítulos XIII e XIV do meu livro, *The Essence of Enlightenment (A Essência da Iluminação)*, portanto só apresentarei uma sinopse aqui. É a preparação básica para a Yoga das Três Energias.

Eu tenho problemas emocionais porque a vida não está me dando o que eu quero, ou seja, meu instrumento primário é dominado por rajas e tamas. Se fosse predominantemente sattívico, ele me serviria bem e eu alcançaria meus objetivos sem muita confusão. O karma yoga transforma uma mente obtusa (tamásica) e excessivamente ativa (rajásica) em uma mente límpida, eficiente e pacífica (sattívica). A lógica básica deste ensino é boa para os samsaris que querem realizar objetivos mundanos, mas a versão completa é obrigatória para pessoas que querem a liberdade do samsara. Sem isso, o autoconhecimento não vai se firmar. Karma yoga trabalha no fazedor - na parte do corpo sutil que assume as ações e que só age para usufruir dos resultados aparentes. Quando você age por resultados, você sofre de estresse antes, durante e depois da ação. O karma yoga elimina o estresse exaurindo os medos e desejos que o produzem. É um seguro contra incêndio.

Uma Desvantagem Gritante

Querer as coisas é bom, mas padece de uma desvantagem gritante: os resultados de suas ações não dependem de você. É impressionante como esse simples fato irrita profundamente o fazedor. Mas pense nisso: se os resultados de suas ações dependessem de você, você teria tudo o que quisesse. Então, os resultados dependem do quê? Da lei do karma na forma do campo do dharma, meu ambiente imediato, basicamente as pessoas com quem eu tenho karma. Meu instrumento primário gera ações que afetam o campo, uma matriz consciente de leis. As ações que faço retornam para mim de várias formas, nem sempre óbvias. Minha vida nada mais é que os resultados de ações que fiz anteriormente, entregues a mim pelo campo. O campo é impessoal e entrega o resultado das ações dos indivíduos com base nas necessidades do próprio campo. Ele não se importa com o que eu quero, a menos que isso sirva ao campo de alguma forma.

Em termos de minha felicidade, o campo é todo-poderoso. Minha dependência dele causa sofrimento. Eu não posso simplesmente me afastar do campo porque não há outro lugar para ir.

Meus desejos me incitam a agir. Mesmo que eu corra para uma caverna na Índia, meus desejos me torturam lá. É melhor ficar aqui e resolvê-los de tal forma que eles não voltem. Eles voltam porque a atitude carente que os motiva não desaparece quando eu consigo o que eu quero. Assim que obtenho uma coisa, quero outra. O karma yoga é uma atitude, concernente à ação, que elimina o desejo desnecessário.

Uma Atitude de Gratidão

Porque eu valorizo a vida mais do que qualquer coisa e porque é um presente do campo da existência, eu retribuo levando os três dharmas em consideração e

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

oferecendo minhas ações como um presente para o campo. O karma yoga é uma atitude de doação, não de recebimento. É a resposta adequada às exigências da vida, rompendo o domínio dos desejos rajásicos e tamásicos e convertendo uma mente emocional, extrovertida, em uma mente sattvica introspectiva, pacífica.

O que você faz com o dom da vida é a sua oferta para o campo. O campo é obviamente projetado de maneira inteligente, de modo que tem que haver um arquiteto inteligente. E o campo nos controla completamente, nos levando a respirar, comer e digerir nossa comida, por isso é chamado de Deus. O que fazemos com o dom da vida é a nossa oferta a Deus.

Se você aprecia esse fato, o qual deveria ser a sua segunda natureza, você não oferecerá uma vida raivosa, desregrada, vaidosa e gananciosa à Vida. Você vai oferecer como presente maravilhoso uma vida pura, com um rosto sorridente e alegre. Você pode se perguntar porque, considerando as desvantagens da vida, você deve apresentar um rosto sorridente e alegre. No entanto, se sua mente for justa, você poderá encontrar um lado positivo para cada lado negativo, porque a vida é uma dualidade perfeitamente equilibrada. O copo que está metade vazio também está metade cheio. Uma atitude positiva não é menos realista que uma atitude negativa.

A melhor vida não é uma vida material porque não utiliza nosso potencial real e é uma vida de problemas, que tende a comprometer nossa autenticidade. A melhor vida é uma vida sincera, que manifesta nosso potencial espiritual inato e agrega valor real ao mundo. Fazer o que você ama é a melhor adoração que você pode oferecer, desde que não cause estragos.

Como o karma yoga funciona? Antes de agir, ofereço as ações para o campo e quando os resultados chegam, o que ocorre a cada minuto, eu os aceito como um presente - mesmo que eles não sejam o que eu quero, caso em que os vejo como ofertas corretivas e instrutivas do campo, que me ajudam a evitar ações que produzirão resultados indesejados no futuro. Dessa forma, estabeleço uma comunicação saudável com meu ambiente.

É claro que não é fácil, porque o ego, a função mais tamásica do corpo sutil, abomina a mudança e não gosta de abandonar a ideia de controle, muito embora, para início de conversa, o ego não esteja no controle dos resultados. Em vez de seguir o conselho tolo dos gurus que pregam a morte do ego, você precisa fazer amizade com ele e educá-lo, ao invés de tentar erradicá-lo – veja que sequer a morte do ego é algo possível. Iluminado ou não, você não pode funcionar no mundo sem um ego. Se você educar pacientemente o seu ego no espírito do karma yoga, ele irá apreciá-lo por ter lhe dado um bom e nobre trabalho, e você o apreciará, porque o ego vai deixar de ser um problema.

As Cinco Oferendas

O karma yoga não é apenas uma atitude correta; é a ação correta. As ações podem ser classificadas em termos de quão bem elas servem para preparar a mente para a investigação. Elas são (1) sattvicas, aquelas que dão o máximo de benefício espiritual; (2) rajásicas, aquelas que não são nem benéficas nem prejudiciais; e (3) tamásicas, aquelas que são prejudiciais e afastam a pessoa do objetivo.

KARMAS TAMÁSICOS

Essas ações constroem vasanas inúteis que afastam o fazedor da libertação. Violência no pensamento, palavra e ação, mentir, enganar, roubar, jogar, beber álcool, usar drogas, sexo excessivo apenas por prazer etc., são exemplos da terceira classe de karmas. Eles são considerados pecado porque produzem uma mente enfadonha e agitada. Não são recomendados para ninguém e definitivamente proibidos para karma yoguis.

KARMAS RAJÁSICOS

Essa segunda classe diz respeito a atividades motivadas pelo desejo, que basicamente contribuem para o nosso bem-estar material. Essas atividades não contribuem diretamente para a preparação da mente, mas são autorizadas pelas escrituras porque indiretamente tornam possível buscar a liberação. Elas não são consideradas pecado desde que o indivíduo não seja levado a violar o dharma ou ignorar as necessidades legítimas dos outros, caso em que aumentam o egoísmo, uma característica prejudicial. De fato, as escrituras Védicas prescrevem uma série de rituais - para se conseguir dinheiro, propriedades, certos tipos de filhos etc.- que não são encorajados nem desencorajados.

KARMAS SATTÍVICOS

A primeira classe de ações, os karmas sattvicos, é necessária se o karma yoga for dar frutos. Esse tipo de ação está dando karmas, não acumulando karmas. Quanto mais você dá, mais você cresce. O karma yoga envolve ações que agregam valor a todas as situações, oferendas que contribuem para o bem-estar do campo do dharma.

A intenção de um karma yogui é consagrar à sua vida, em destaque, os karmas sattvicos - ver que os karmas rajásicos são relegados a um status subordinado e eliminar os karmas tamásicos. É claro que é impossível eliminar completamente as ações tamásicas. Certas situações as exigem. Os karmas sattvicos trazem maturidade e crescimento espiritual. Essas ações não são

baseadas em desejos por resultados tangíveis, como dinheiro, fama, status, prazer, filhos e assim por diante. Elas deveriam ser consideradas ações obrigatórias ... uma vez assumido o desejo pela libertação.

Quais são esses karmas? Eles são chamados de As Cinco Contribuições Essenciais Não há benefício tangível nesses karmas. Cada uma dessas práticas não substitui nenhuma outra delas. Do mesmo modo que não basta comer só a sobremesa às expensas de outros pratos nutritivos, todas as cinco são necessárias. Cada uma delas afeta uma parte diferente da psique e a psique como um todo precisa ser curada. Essas práticas são a essência do karma yoga porque elas contribuem diretamente para o crescimento espiritual.

1. Adoração a Deus em qualquer forma. Isvara/Maya, o Criador do campo do dharma, é Deus. Karma yoga é adoração a Deus. A maioria das pessoas espirituais modernas abandonou a religião porque em seu nome muito sofrimento foi impingido à raça humana. Mas o impulso religioso, o Ser pleno amando a Si mesmo, é tão inato quanto o desejo por uma identidade. Portanto, cabe a um karma yogi escolher um símbolo do Ser pleno, atraente e edificante, e adorá-lo regularmente. Serve qualquer coisa porque todo objeto é apenas Deus em uma forma particular. Pode ser um ritual diante de um ídolo ou uma foto, rezar o rosário, visitar um templo, prestar serviço ou doar dinheiro a uma igreja ou mesquita.

2. Reverência incondicional aos pais, especialmente os difíceis. Por exemplo, se você não sente amor quando pensa em seus pais, deve-se perguntar por que tem um problema com eles. Você deve "curar" o relacionamento em sua mente através da compreensão.

Caso eles pudessem ter sido diferentes, teriam sido diferentes, no sentido de que fizeram o melhor segundo seus condicionamentos. Encontre um lugar em seu coração para acomodá-los e dar-lhes crédito pelas boas qualidades que eles lhe inculcaram. Talvez não estejam mais presentes em sua vida fisicamente, mas ainda estão em sua mente. Eles são parte disso e isso é feito de você. Até que você tenha um sentimento amoroso em relação a essa parte de sua mente, você não estará livre para investigar corretamente. Em qualquer caso, a essência da iluminação é o amor, então você pode muito bem começar de algum lugar. Depois de ter dissolvido a negatividade, coloque uma imagem deles em sua mente e preencha a imagem com amor. Mantenha o amor fluindo para a imagem o maior tempo possível.

3. Adoração às escrituras. O propósito do karma yoga é cultivar a devoção, desenvolver sua compreensão e obter uma disposição contemplativa para que você possa assimilar o significado dos ensinamentos. Você não deve achar que, um belo dia, começará a investigar quando estiver contemplativo. É bom reservar uma meia hora ou uma hora por dia, ou mais, para estudar o Vedanta.

Escolha um texto, leia um verso ou algumas páginas a cada manhã e contemple ao longo do dia. Você não se torna contemplativo de uma hora para

outra. Ocorrem, ao longo do dia, tanto momentos contemplativos como insights. Cultive esses momentos e a mente extrovertida gradualmente se voltará para dentro.

4. **Serviço para a humanidade.** O serviço de adoração significa simplesmente responder apropriadamente a pequenos e legítimos pedidos diários de ajuda. Quando alguém quer algo de você, veja se você consegue acolher isso, supondo que seja um desejo razoável. Se você está ajudando os outros, pelo menos não está desperdiçando seu tempo, sendo complacente com seus próprios hábitos tamásicos e rajásicos. Servir não é apenas fazer o que os outros querem, embora possa incluir isso; mas, sim, demonstrar uma sinceridade acolhedora para com eles, sem excluí-los.

Já que o ego, nascido de um sentimento de inadequação e inferioridade, procura oportunidades para se sentir especial, virtuoso e reconhecido, o serviço humilde mantém essas tendências sob controle. Baseia-se no reconhecimento da unidade essencial de todos. Também é sábio porque tudo o que precisamos vem através dos outros. Os indivíduos orientados para o serviço são geralmente bem cuidados pela vida.

5. **Adoração a todos os seres sencientes.** Não há distância entre nós e a natureza. Nascemos, vivemos e morremos nela. Venerar a natureza é cuidar permanente de nossos ambientes, embelezando-os e sempre contribuindo para eles, incluindo o corpo - nosso contato mais íntimo com a natureza. O modo como nos relacionamos com tudo, em nosso ecossistema delicadamente equilibrado, tem um efeito poderoso em nosso estado mental. Recicle. Reduza suas pegadas de carbono. Seja ecológico. O vegetarianismo é uma boa maneira de se adorar a vida.

Capítulo VII

Devoção

O Que Tem o Amor a Ver Com Isso?

ANTES DE NÓS irmos mais a fundo no tópico dos gunas, precisamos introduzir o tópico do amor, porque não precisamos apenas confrontar nossos medos, nossa energia tamásica; precisamos também confrontar nossos desejos, nossa energia rajásica.

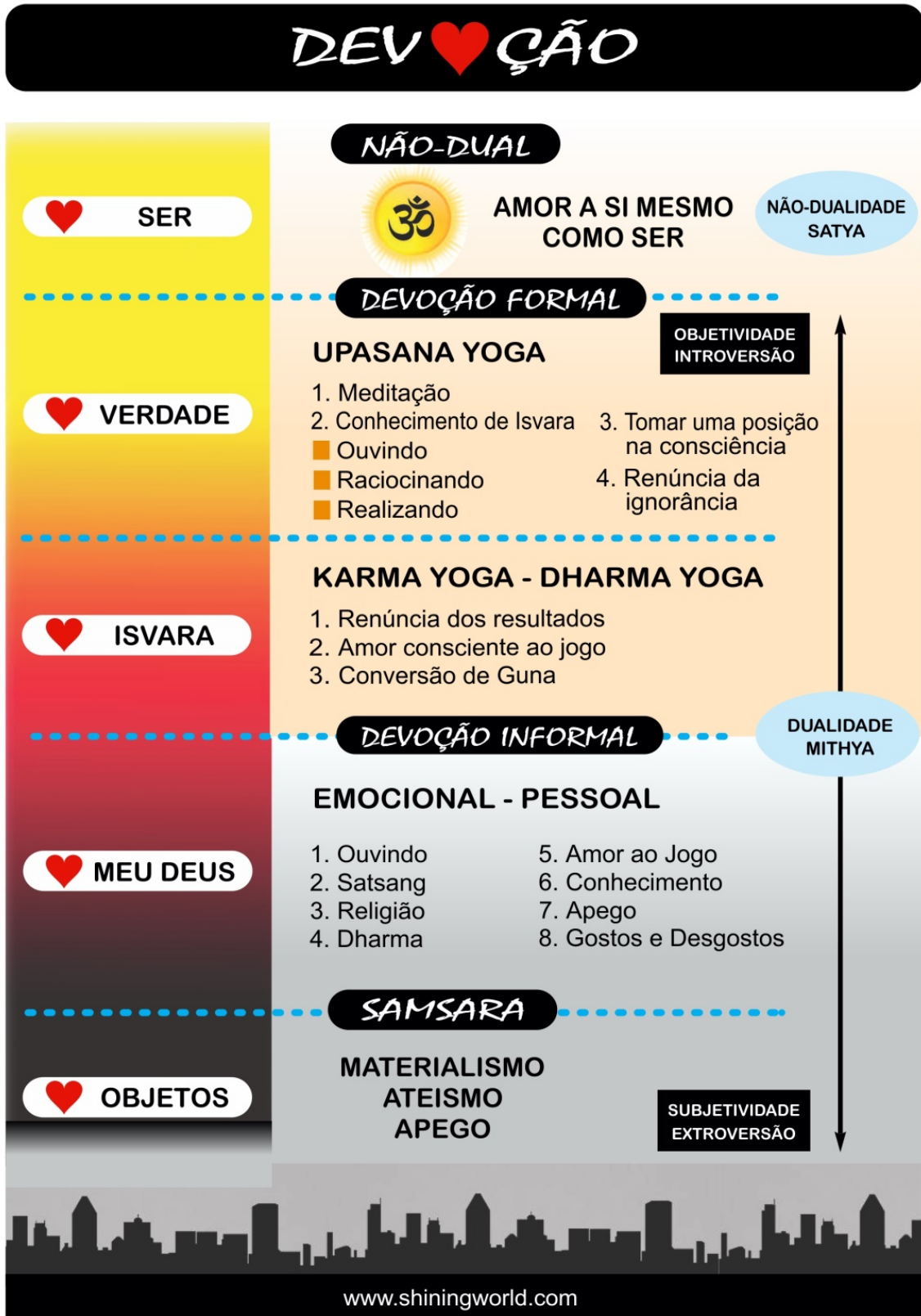
O medo do samsara – as "mandíbulas do crocodilo", como é chamado humoristicamente na literatura védica – é um bom motivador, mas a contraparte do medo, o desejo, é ainda melhor. Embora o amor não seja desejo, o desejo é amor. O medo da escravidão é amor à liberdade e a liberdade da escravidão é o amor próprio incondicional.

E, como o mundo é o Ser pleno, a transcendência dos gunas é o amor incondicional pelo mundo, ou seja, meu corpo, mente e intelecto, que são partes integrantes do mundo.

Mas quando eu começo minha vida espiritual, estou em conflito sobre o meu relacionamento com o mundo. Por um lado, eu amo partes específicas dele, na medida em que tudo o que amo pertence ao mundo: "meu" corpo, cônjuge, filhos, emprego, casa, animais de estimação, etc. Mas amar desta forma cria um apego indesejável, o qual é doloroso.

É sábio amar o mundo, pois tudo o que amamos vem dele. Mas os sábios não amam o mundo da mesma forma que as pessoas mundanas o amam. Eles o amam na forma de um campo impessoal de energias, do qual dependemos para a nossa própria existência.

Eles amam a Deus, a causa do mundo; isso é chamado de bhakti, devoção. Assim, o karma yoga, oferecendo minhas ações para o mundo em um espírito de amor, é yoga devocional. Yoga significa "união" ou "conexão". Conecta meu coração a Deus porque o mundo não é separado de seu Criador. Sim, desejo é amor, mas é uma forma egoísta de amor, que me liga aos aspectos materiais e psicológicos de Deus e precisa ser transformada em devoção, um amor altruísta e libertador. Amar a Deus com apego não é um problema como o amor por objetos específicos criados por Deus, porque Deus é livre, sempre presente e não separado de mim, o Ser pleno - sem mencionar que a natureza de Deus é amor; então, não há dor envolvida. Não devemos deixar de mencionar, mais uma vez, que amar a causa inclui todos os seus efeitos, de modo que os objetos que Deus apresenta para mim são amados por definição, sem causar apego.



Devoção

Karma yoga é o primeiro estágio da transformação do amor. Para praticá-lo, eu preciso ter sattva suficiente para apreciar o fato de que uma mente sossegada é necessária para o auto conhecimento, o qual converte amor condicional em devoção liberadora, incondicional, livre de gunas.

Ao mesmo tempo, meu amor ainda está contaminado por rajas e tamas - amor pelas coisas de Deus. Sim, as coisas de Deus são Deus, mas Deus não é suas coisas; então, em algum momento, preciso amar a Deus à parte das coisas de Deus. Enquanto isso, no entanto, o karma yoga me permite amar de acordo com o meu guna predominante, na medida em que é impossível converter, da noite para o dia, tamas e rajas em sattva, e sattva em devoção livre de gunas. Assim, o karma yoga tem dois estágios, amor com desejo e amor sem desejo. Ambos se enquadram no tópico de guna bhakti.

Amor Com Desejo ~ Rajas e Tamas

Quando a devoção é egoísta, é difícil considerar a raiva e as decepções como um presente de Deus, como recomenda o karma yoga. Porque somos emocionalmente imaturos, neste estágio nós incluímos Deus em nossas orações por nenhuma outra razão além de apreciarmos o fato de que Deus está no comando da distribuição das coisas. Essa devoção rudimentar não é particularmente nobre, mas está ok, porque pelo menos inclui Deus na conversa e desenvolve a autoestima. Você gosta de si mesmo quando reconhece sua dependência de Deus, porque é a verdade. Sem Deus, sua autoestima está sempre sob ataque, porque você só se ama quando está obtendo o que deseja - uma base tola para a auto valoração, já que a vida não se importa se você consegue o que quer. Sem remorso, poderá tanto confirmar seus desejos como negá-los. Dependência de qualquer coisa, exceto de Deus, não é maravilhoso, mas pensar que você está sozinho é pura ignorância. Se você adora a Deus agindo em harmonia com suas leis, rapidamente descobre um amigo muito prestativo. Portanto, reconhecer sua dependência de Deus é um passo inicial necessário para a liberdade.

O amor às coisas de Deus não remove ansiedade (rajas) e depressão (tamas), mas considerá-las como a vontade de Deus irá, lentamente, neutralizá-las.

Orar pelo bem estar dos outros é uma maneira de sair deste estágio, porque requer uma apreciação do fato de que todos nós estamos no mesmo barco furado, seguindo nosso caminho através do oceano turbulento do samsara.

Por definição, esse tipo de devoção é tamásica. O devoto pode repetir mecanicamente um nome favorito de Deus sem entender com quem ele ou ela está falando. Porque não podem pensar claramente, os devotos tamásicos são propensos à fantasia. Eles podem acreditar que caminhadas ao redor de uma montanha sagrada, em noite de lua cheia, ou que um milhão de repetições de um

mantra especial são suficientes para a liberação. Esse tipo de devoção é encorajado na literatura védica secundária, os Puranas, mas apenas como ponto de partida.

Amor Sem Desejo ~ Sublimando Rajas e Tamas em Sattva

Neste estágio o desejo por coisas mundanas não é permitido, apenas a oração pela coragem e força para receber os resultados, positivos e negativos, como um presente de Isvara, a lei do karma. O devoto não está visando uma experiência em particular. Existe desejo, mas o desejo é de paz de espírito. Este estágio purifica gostos e aversões, porque quando surge um conflito, fica-se, nessa situação, com o que Isvara demanda, e não com o que se quer. O devoto deixa de tratar Deus como um solucionador de problemas e para de culpar Deus por seu mau karma.

Obviamente, da perspectiva não-dual, qualquer serviço prestado é o Ser pleno servindo a Si mesmo, mas no segundo estágio o devoto extrovertido está tentando purificar o egoísmo, por isso pede a Deus que ajude ao mundo, e não a si mesmo. Esta fase gera santos. Não é um estágio fácil, porque o devoto está orando para ter força, de modo a resistir aos desejos mundanos.

No primeiro estágio, você deve ter percebido que desejar objetos não é saudável, mas você ainda está apegado a eles. Ao mesmo tempo, você sabe que, para amar incondicionalmente a Deus, seu coração deve ser puro.

Os devotos nesse estágio integram o staff de mosteiros, igrejas e templos, e praticam uma forma rudimentar de karma yoga, sem entender as nuances de sua lógica. Uma vez que o karma efetuado por eles resulta em crédito para outros, eles não acumulam tendências rajásicas e tamásicas, e adquirem, por sua vez, uma propensão sattvica pelo servir, muitas vezes contaminada com vaidade - o que pode ser tão vinculativo como qualquer outra vasana. A maioria das grandes organizações espirituais e religiosas é construída em cima desse tipo de devoto. Eles acreditam que, quando todos os seus karmas forem queimados pelas boas ações, a iluminação virá. Na parede da cozinha de um ashram muito rico observei esta placa: “Uma hora de lavagem de louça queima uma vida de karma!” Obviamente, o guru não entendeu que a ação não queima ignorância, ou que moksha significa queimar o fazedor no fogo do auto conhecimento.

Amor ao Trabalho Interior ~ Mais Sattva, menos Rajas e Tamas

Os estágios do karma yoga convertem uma mente extrovertida em uma mente introvertida. Na fase de meditação, há uma redução gradual das atividades mundanas e um aumento da atividade mental. Porque os pensamentos estão agora indo para um símbolo do Ser pleno - os símbolos invocam seus referenciais e o Ser

pleno é o amor incondicional (parama prema) - o devoto experimenta o amor sem referência a objetos e eventos.

Nesse estágio, o devoto se liga com Isvara e nutre seu relacionamento com Ele. Já não mais depende de relacionamentos para o amor - família e amigos - mas baseia-se em Isvara para apoio emocional. Este estágio remove o medo. O objetivo da vida espiritual é ver Deus, o Ser pleno, em tudo, mas a visão não-dual – que equivale ao amor não-dual – requer uma mente muito sutil. Trata-se de uma etapa em que a mente do devoto não é expansiva o suficiente para obter essa visão, de forma que ele ou ela adora um símbolo específico de Deus que representa o total, um ishta devata.

Adoração a Tudo ~ Sattva Predominante

Este, o penúltimo estágio, expande e purifica ainda mais a mente. Ele remove gostos e aversões: ciúmes, ódio, possessividade, etc. Ainda há dualidade – relacionamento – neste estágio, mas a "pessoa" com quem o devoto se relaciona é o Ser Consciente, que é tudo.

Ver a divindade em objetos específicos, que incitam o amor de alguém por Deus, é muitíssimo bom, mas ver o divino em todos os objetos é o objetivo. Nesse estágio, o devoto deve se aprofundar em cada objeto que aparece na sua consciência até que possa observar consciência – seu mais profundo e íntimo Ser – brilhando ali, no referido objeto. O capítulo IX da Gita apresenta o Ser pleno em seu aspecto criativo, como uma pessoa universal cósmica, alguém que é ao mesmo tempo maravilhoso e aterrorizante; a idéia é que o devoto deve amar as partes feias, raivosas e temerosas de seu Ser pleno e aceitar o mal no mundo como uma consequência inevitável da auto ignorância. As partes sagradas de seu próprio Ser pleno são bem fáceis de se amar; as partes escuras, menos. Enquanto existirem diferenças na mente do devoto, o amor é condicional.

Impacto Emocional da "Visão" da Totalidade

Essa visão incute um senso de reverência e amor por tudo, porque tudo não é nada mais que o Eu do devoto. Isso causa uma maravilhosa surpresa: como pode alguma coisa e seu oposto serem Eu? Ao mesmo tempo, isso gera um temor, porque envolve a aceitação das inevitáveis perdas que fazem parte do tecido da vida. Está completo quando o devoto aceita alegremente a dissolução de todos os objetos, particularmente o corpo e os entes queridos. Nesse estágio, o devoto vê toda ação como adoração ao Senhor e não se importa com os resultados das ações, porque seu único propósito é chegar ao estágio cinco.

Os Frutos da Devoção ~ Não-Dualidade, Puro Sattva

O Capítulo X discute esse tópico em detalhes.

Capítulo VIII

Auto Investigação

Nós não consideramos a devoção como um caminho especial porque tudo o que todo mundo faz é motivado pelo amor. As pessoas mundanas amam o mundo e seus desejos por objetos. Pessoas religiosas amam suas divindades pessoais, karma yogis amam a Deus como o doador dos resultados de suas ações e auto investigadores amam a auto investigação porque leva à liberação, o que leva ao amor incondicional ao Ser pleno, que é o que eles amam acima de tudo.

O Karma yoga, no entanto, é uma disciplina própria, um caminho formal, o qual pode dar a impressão de ser bem atemorizante. Será que existe uma via mais rápida? Por que não apenas pular karma yoga e ir diretamente para a auto investigação? Porque você não pode obter autoconhecimento se tiver muito karma mundano. Se você não estivesse apegado à sua vida como seus desejos e medos a estruturaram, você imediatamente se retiraria para uma simples e pura vida sattvica de investigação sem arrependimentos, mas o karma mundano deixa a mente emocional e intelectualmente embotada. A auto investigação é uma disciplina muito sutil que requer grande paciência, desapego e comprometimento, uma vez que os conceitos usados são contra intuitivos

Sim, você pode pegar algumas ideias utilizáveis aqui e ali, mas enquanto seus desejos e medos o continuarem atraindo e repelindo, você dará um passo para trás - às vezes dois - para cada passo à frente. Tal qual o karma yoga, a auto investigação é uma disciplina. É você manter um olho no Ser pleno e o outro em sua mente, enquanto gerencia sua vida. A auto investigação só é adequada para indivíduos com pouco karma mundano.

Karma Yoga é um curso de nível básico sobre Isvara. Jnana Yoga – auto investigação - é um estudo avançado. É um PhD sobre Isvara. À medida que seu conhecimento de Isvara cresce, seu amor por Isvara cresce. Quando você descobre que não é separado de Isvara, descobre que é a bem-aventurança que antes procurava em objetos, o que significa que você está livre do samsara, da dependência de objetos, para a sua felicidade.

Importância do Inventário de Valores

O primeiro estágio do Jnana Yoga é uma análise de valores. Caso seus valores estejam em conformidade com seus objetivos, pouco trabalho será necessário, porque seu instrumento primário vai se alinhar automaticamente com seus valores mais elevados. A investigação não funciona se prioridades inadequadas estiverem em jogo. Se assim for, alinhar seus valores com seus objetivos é um trabalho árduo. Por exemplo, se você é preguiçoso e tem um forte valor rajásico para a riqueza e

igualmente carrega um vínculo sattívico com a honestidade, pode ser sábio abandonar o valor da honestidade e cultivar um valor tamásico para a fraude, na medida em que a honestidade obriga você a jogar pelas regras, ao passo que, se você aprecia o valor de uma mentira ou uma mentira parcial, muitos outros caminhos para o rápido enriquecimento se abrem. Isso não quer dizer que o lado negativo da enganação - o medo constante da exposição e as consequências - não vão atrapalhar sua felicidade, a menos que você seja uma personalidade verdadeiramente sociopata. Entretanto, se você tem um forte valor sattívico para o autoconhecimento porque você quer liberdade, e você valoriza a mentira, você precisa descartá-la, porque a auto investigação exige uma integridade implacável.

Se você busca o autoconhecimento porque os valores rajásicos e tamásicos causam sofrimento, e você percebe que você é o Ser pleno, o fruto da autorrealização - satisfação perfeita - vai lhe escapar até que você alinhe seus valores com o dharma.

Independentemente desse fato, muitos dos supostos gurus iluminados clamam falsamente que, por estarem além dos gunas, podem violar o dharma com impunidade, mas o sofrimento é inevitável para os infratores, porque Isvara incute fortemente o dharma aos corpos sutis de todo jiva, iluminado ou não. O mundo espiritual é repleto de personalidades outrora gloriosas - mas fraudulentas e abusivas – as quais Isvara, na forma do campo do dharma, reduziu a sombras patéticas e capengas de seus antigos eus. A cumplicidade na forma de credulidade tamásica por parte de devotos, em todo o mundo, explica a contínua presença de cultos religiosos e espirituais adhármicos.

Isso não quer dizer que uma pessoa dedicada não possa praticar a auto investigação e o ajuste de valores simultaneamente. No entanto, se a auto investigação parar de dar frutos, os valores em dissonância devem ser eliminados antes que o crescimento prossiga.

Desenvolvendo Valores Condizentes:

Renunciando a Valores Inadequados

Então, quais valores se alinham com a auto investigação e quais a impedem? Vamos primeiro considerar os valores positivos, porque é impossível justificar o apego aos valores negativos quando você começa a experienciar a felicidade dos valores positivos. Lembre-se, Isvara é puro sattva antes que rajas e tamas predominem. Rajas e tamas contaminam o jiva, não Isvara. Toda vez que você invoca um valor positivo, você se alinha com Isvara, o invólucro da bem-aventurança, e se sente bem. Esse sentimento é a base de uma autoestima duradoura.

O rol de valores não é para autojulgamento e nem para julgamento dos outros, mas para entender cada valor tão bem a ponto de você e seu entendimento não serem diferentes. Então, se você está totalmente comprometido com a liberdade, qualquer tendência que entre em conflito com a estrutura de valores necessários para os investigadores precisa ser extirpada. Valores mantidos como ideais criam conflito porque produzem um sentimento de inautenticidade.

Tentar viver de acordo com um ideal o impede de lidar com seus rajas e tamas no aqui e agora, porque não importa o quão sattívico você se torne, você nunca ficará satisfeito, uma vez que todos os jivas são falhos. Apenas o Ser pleno é perfeito. A falha em apreciar este fato pode causar sofrimento considerável, não apenas com referência ao seu relacionamento com você mesmo, mas também com os outros – particularmente, autoridades espirituais. Todos os deuses têm pés de barro.

Enquanto as escolhas que fizermos não conflitarem com nossos valores mais elevados, as que forem convenientes e oportunas são encorajadas, e não somente autorizadas. Uma camisa de força é uma ideia desagradável e desnecessariamente tamásica. Conveniência, no entanto, não é o principal critério de escolha. Se for contra certos valores, só fazemos o que deve ser feito, não o que é conveniente. Assim como o karma yoga é uma disciplina que quebra a tendência de agir sem pensar, todas as disciplinas exigem constante lembrança de nosso mais alto valor - em nosso caso, a bem-aventurança da libertação.

Cultivando Esses Valores

Em termos de ação, a definição de sattva é: fazer apenas as coisas que precisam ser feitas de acordo com a situação, e não de acordo com seus gostos e aversões. Quando você sabe quem você é, todas as atividades são reduzidas a deveres. Não há excitação ou medo, em relação ao que deve ser feito, porque você é completo e pleno, e sabe que não pode ser melhorado - e nem tornado pior - pelo desempenho de qualquer ação.

Sim, a investigação exige sacrifícios quando os gostos ou aversões não estão de acordo com o dharma, mas toda vez que você os larga, experimenta a bem-aventurança de sattva e entende que aquilo do qual você desistiu é de pouco valor, já que era para o bem da felicidade que o seu gosto ou aversão estava operando, para início de conversa! A renúncia aos gostos e aversões cria autoconfiança, e a autoconfiança torna você mais objetivo; com o tempo, o desapaixonamento torna-se uma parte natural de sua personalidade.

O crescimento espiritual requer uma infraestrutura adequada, mas como a mesma não está disponível nas sociedades materialistas, você mesmo tem que criar um estilo de vida simples, sattívico.

Uma compreensão clara de Isvara, o campo do dharma, traz o jiva a um relacionamento com Ele, o que torna a mente sattvica. Sem essa conexão, o jiva não pode expressar as qualidades positivas de Isvara. Uma vida dhármica é uma vida em harmonia com o todo. Os seguintes valores, geradores de sattva, purificam rajas e tamas. Investigá-los significa cultivá-los. A prática dessas virtudes permite à pessoa livrar-se dos efeitos da ignorância. O resultado é a felicidade.

1. RESOLUÇÃO DO CONFLITO INTERNO

A maioria de nós está bem ciente de nossas mentes tumultuadas e confusas, e gostaria de resolver nossos problemas, mas, devido à procura por fins mundanos - segurança, prazer, reconhecimento, poder, etc - não valorizamos suficientemente a paz de espírito para buscá-la. Se não houver apreço, além de mera retórica, pela integração dos três aspectos do corpo sutil - mente, intelecto e ego - em um todo harmonioso, a investigação será impossível.

2. AUTOCONFIANÇA

A busca por objetivos materiais leva a vasanas vinculantes, colocando o jiva à mercê de seus medos e desejos, produzindo conflitos internos e minando seu senso de auto dignidade. Baixa autoestima é algo tão difundido nos dias de hoje que se tornou um meio, nas conversas, de invocar simpatia. Uma coisa é entender seus problemas e outra bem diferente é fazer algo acerca deles.

Você pode se sentir temporariamente bem quando consegue o que quer, mas os bons sentimentos não tornam sua autoestima maior.

A autoestima é um senso permanente de autovalorização que vai sendo aperfeiçoado ao você fazer o que é certo para o seu crescimento, o que não vai acontecer a menos que você tenha um forte apreço pelo autodomínio. Apoiado pelo autoconhecimento, toda vez que você confronta e descarta um medo ou um desejo vão, seu senso de amor próprio aumenta.

3. PERSEVERANÇA

A perseverança na investigação é um dos valores sattvicos mais importantes porque resolve diretamente os problemas emocionais, atacando os pensamentos que os produzem, transformando as emoções negativas em emoções positivas. Sim, karma yoga produz sattva e constrói a autoestima, mas sua mágica funciona mais lentamente. Esse valor implica um enaltecimento pela devoção a Deus e pelo estudo das escrituras do Vedanta.

4. NÃO-VIOLÊNCIA

Existe um valor universal para não ferir, porque ninguém quer ser ferido. A não-violência é um valor com nuances difíceis de aplicar, devido à natureza do mundo em que vivemos. Três categorias de lesões prevalecem: ações, palavras e pensamentos. A expressão mais óbvia de uma ação prejudicial é a violência física.

Uma expressão comum de não-violência favorecida por tipos espirituais é o vegetarianismo. O argumento é: embora a vida coma vida, os seres humanos não estão na mesma categoria sem escolha dos animais, cuja comida é ditada pelo instinto. Somos autoconscientes e dotados de livre-arbítrio e, uma vez que existem muitos meios de sobrevivência, somos livres para escolher uma fonte alimentar não semovente. Embora as plantas sejam seres vivos, elas não são conscientes como os animais, então comer grãos, frutas e vegetais é moralmente superior a matar seres conscientes. Swami Dayananda, um grande defensor do vegetarianismo, diz: “Para alinhar o carnivorismo ao dharma, eu teria que matar minha presa com minhas próprias mãos, expondo-me assim à possibilidade de se tornar o jantar de algum animal.

Se não estou disposto a fazer isso, sou pouco mais que um hipócrita antiético e covarde, devido à assimilação incompleta do valor da não-violência, revelado pelo meu fracasso em assumir a possibilidade de sofrer o mesmo resultado que o animal.”

Para muitos, o vegetarianismo é suficiente no que diz respeito ao valor da não-violência, mas esta definição inclui dois outros tipos de karma: pensamentos e palavras. Palavras devem ser verdadeiras e agradáveis. Mentiras brandas são boas em certas situações, porque a compaixão supera a honestidade. Nossa sensibilidade à violência precisa incluir uma consideração cuidadosa sobre os efeitos de nossas palavras sobre os outros e os efeitos de pensamentos prejudiciais em nossas próprias mentes. Você pode pensar que seus sentimentos ruins são justificados pelo comportamento adhármico dos outros, mas eles não punem o ofensor ou corrigem a situação, e servem apenas para ferir sua própria mente.

É uma pena que desde os anos 60, quando o individualismo hedonista se tornou aceitável, a sociedade ficou cada vez mais perturbada, e as tradições de civilidade, particularmente as boas maneiras, diminuíram gradualmente. A solução para pensamentos e ações negativas é desenvolver uma apreciação pelos sentimentos dos outros porque, considerando a natureza não-dual da realidade, não há outros. “Outros” é apenas uma ideia em uma mente ignorante. Para que esse apreço seja aprofundado, preciso olhar além de minhas próprias necessidades e desenvolver uma consideração pelos sentimentos dos outros. Tal atitude é conducente à auto investigação, na medida em que ela não é favorecida nem pelo conflito interno e nem pelo externo.

5. FRANQUEZA, VERACIDADE

O alinhamento entre pensamentos, palavras e ação é franqueza. Dizer uma coisa e fazer outra coisa não é conducente à paz de espírito e à investigação. A franqueza inclui não apenas a verdade na fala, mas também no pensamento e ações. O não-alinhamento fragmenta a pessoa, sujeitando-a a uma mente perturbada.

6. DESAPEGO EM RELAÇÃO AOS OBJETOS DOS SENTIDOS

Um valor extremamente importante que equivale à maturidade existencial, o desapego é definido como uma clara apreciação de dois fatos difíceis de assimilar: (1) a alegria que busco não é encontrada em objetos e (2) a vida é um jogo de soma zero. Ele tira a falsa emoção criada por minhas tendências e apresenta o mundo como um fato objetivo para minha mente. Trata-se também da indiferença aos resultados das minhas ações.

7. DESTEMOR

Não há, absolutamente, nenhuma evidência de que você morra, a menos que você pense que é o corpo. A morte é apenas o pensamento "eu vou morrer um dia", o qual produz medo. Tamas esconde o pensamento e rajas direciona a atenção para a emoção. Porque eu não posso ver o pensamento e admiti-lo, eu culpo as circunstâncias pela sensação ruim.

Quando você detectar o pensamento "eu morrerei um dia", investigue. O que é que morre? O corpo? Sim, definitivamente ele vai morrer; nada pode deter isso. O corpo nasce do aspecto tamásico dos cinco elementos. Tamas é entropia, um fator degenerativo natural. O corpo é também um conjunto que está sujeito à desintegração. Em todo caso, não sou o corpo porque o corpo é um objeto conhecido por mim. Essa lógica simples é a discriminação, que é apenas um apreço pelo senso comum.

A investigação traz uma mudança cognitiva, de modo que o pensamento da morte não surge, ou, se assim acontecer, a lógica neutralizante surge junto com ele. Temos que criar "anticorpos" em nossas mentes, para lidar com esses medos à medida que aparecerem. Então, quando o pensamento "eu vou morrer" surgir, olhe para o lado positivo: "Que eu esteja vivo hoje é algo a se celebrar."

O que acontecerá amanhã é outro pensamento de medo. Mas se olharmos para trás, temos sobrevivido por todos esses anos, apesar desse medo. Para neutralizá-lo, entenda que você precisa lidar apenas com um dia de cada vez. Saber o quão pouco é necessário para a sobrevivência acaba dando conta do medo do futuro.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

O medo não muda o fato de que a mudança é um fato. Dê a ela as boas vindas, pois toda mudança é uma oportunidade; o medo contrai o corpo sutil e impede o crescimento.

8. HONESTIDADE ~ FRANQUEZA

Eu não minto para você porque eu não quero que mintam para mim. Eu minto porque acho que tenho algo a ganhar mentindo ou algo a perder dizendo a verdade. Se você acha que tem algo a ganhar ou perder nesta vida, você não sabe quem você é. Quando sua mente é clara, você pode ver o lado negativo da mentira, enquanto uma mente nebulosa e perturbada está propensa a enxergar valor onde não existe nenhum. Rajas e tamas frequentemente pressionam a mente para tomar decisões convenientes, moralmente irresponsáveis.

Mais uma vez, a franqueza é o alinhamento do pensamento, palavra e ação. Dizer uma coisa e fazer outra ou fazer algo e dizer outra coisa não é propício à paz de espírito e à investigação. A franqueza inclui não apenas a verdade na fala, mas também em pensamentos e ações. O não alinhamento sujeita a mente à inquietação. Porque você está consciente do dharma quando sua mente é sattívica, suas palavras não esconderão suas intenções e ações.

9. INABALÁVEL DEVOÇÃO NÃO-DUAL A DEUS

Referimo-nos à consciência como Isvara - e não à pura consciência - na discussão sobre valores, porque os valores são apenas uma questão para alguém que não sabe quem ele é, então a devoção mencionada aqui não é um autoconhecimento firme, inabalável. É um entendimento que um jiva buscando liberdade faria bem em assumir, já que produz a firmeza da mente mencionada no último valor.

A prática do karma yoga é um subproduto natural da devoção não-dual, uma atitude de grata aceitação causada pela visão de Isvara como o doador dos resultados das ações. Tal qual a investigação, essa prática liberta a mente das projeções e a alinha com a realidade objetiva, tornando possível a assimilação dos ensinamentos.

10. NÃO ROUBAR

Não roubar significa literalmente não roubar, bem como qualquer benefício derivado de transações injustas, propaganda enganosa, ocultação de informações, etc.

11. ASSEIO, LIMPEZA

Swami Dayananda diz: “Ao seguir com minha vida todos os dias, uma fina camada de poeira cobre minha pele, algumas sujeiras mancham minhas roupas, minha mesa fica entulhada, minha mente reúne poeira em suas transações com as pessoas. Manchas de inveja se instalam, um punhado de desespero faz morada, traços de possessividade aparecem e, em geral, finas partículas de autocrítica, culpa e autocondenação se espalham. Todos os dias, até que minha falsa identificação com a mente se dissolva e o autoconhecimento surja, a mente deve ser limpa”.

O detergente para a mente é aplicar o pensamento oposto. Um ressentimento se instala em sua mente e mesmo que você tenha sido verdadeiramente injustiçado, não permita que ele permaneça, pois se transformará em ódio. Para lavar a mente, procure deliberadamente motivos para gostar da pessoa que o prejudicou. Ela é apreciada por outros, amada por sua esposa, cuida de seus filhos adequadamente, dá caridade, vai à igreja no domingo.

Todos são capazes de amar, até mesmo os criminosos amam seus filhos e simpatizam com seus amigos. Culpe as qualidades rajásicas e tamásicas da pessoa por pensamentos errados causados por um ambiente ruim. Pense: “Pela graça de Deus, vou seguindo” e seja feliz.

O egoísmo é um pensamento vil. Quando você perceber que é indiferente às necessidades dos outros, crie uma vasana de serviço fazendo deliberadamente uma ação altruísta. Da mesma forma, a autocondenação é outro pensamento vil. Quando as coisas dão errado ou você transgride uma norma e se sente culpado e envergonhado, mostre compaixão por si mesmo e afirme sua verdadeira natureza: “Eu sou amor pleno e não-dual”.

Traga à mente o entendimento de que o corpo e a mente são inocentes; eles são programados por vasanas nascidos de ações e atitudes inconscientes.

Entenda esta lógica baseada no ensinamento: qualidades puras pertencem a sattva. Ninguém fica sem sattva, então eu tenho sattva. Sattva é o reflexo puro do Ser pleno, o eterno Jiva. Eu sou esse Jiva. O Jiva não é separado de Isvara, que é puro amor. Portanto eu sou amor completo e pleno. As qualidades rajásicas e tamásicas que causam o egoísmo são incidentais; elas vêm e vão. Elas não são eu. Estou bem.

12. PUREZA

Pureza é permitir que qualquer pessoa tenha acesso aos seus pensamentos, porque você não tem nada a esconder. Você não está envergonhado pelo conteúdo

não caridoso de sua mente. As pessoas que tentam proteger seus pensamentos são inseguras e abrigam pensamentos negativos sobre os outros.

13. CASTIDADE

A castidade significa manter uma atitude respeitosa em relação ao sexo oposto, e não a abstinência do sexo.

14. ORDEM, SIMPLICIDADE

Uma mente organizada é um pré-requisito fundamental para o auto conhecimento. Uma mente desordenada é consequência da busca mal informada. Tal qual galinhas com as cabeças cortadas, aqueles que buscam saltam de professor em professor e, de um caminho a outro, apanham indiscriminadamente porções confusas de sabedoria e ignorância até que suas mentes fiquem tão cheias de ideias sem sentido que não têm certeza para onde estão indo.

Investigação não é busca. A busca para e a investigação começa quando você é encontrado pelo Vedanta. É um entendimento completo, de senso comum, científico, da ordem fundamental da existência, um conjunto lógico de princípios comprovados que invariavelmente simplifica a mente e a prepara para assimilar o conhecimento que vai libertá-lo. Se a mente estiver em ordem, a alimentação, o sono, o trabalho e hábitos de lazer necessários a uma vida simples também se aprumam.

15. ACOLHIMENTO, ACOMODAÇÃO

Acomodar é alegre e calmamente aceitar qualquer tipo de pessoa ou uma dada situação – e não com resignada indiferença. Baseia-se em um claro entendimento de que as coisas não podem ser diferentes da maneira como se apresentam devido à lei do karma. O comportamento é uma consequência do condicionamento e não está sujeito à força de vontade. Estamos encarnados para resolver o karma, e não para manipulações de modo a adequá-lo a gostos e aversões. As situações são o resultado de todos os fatores no campo do dharma e estão além do controle dos indivíduos; é tolice gostar ou não delas. Relacionamentos bem-sucedidos dependem da acomodação. Da mesma forma, eu não posso ser diferente do que sou e minha situação é o resultado do meu karma, então eu deveria alegremente acomodar meu eu aparente, e não colocar demandas indevidas sobre ele.

Para desenvolver essa qualidade importante, eu deveria aprender a ter a variedade em apreço, cultivar uma atitude plural e constantemente monitorar minha mente quanto à sensação de insatisfação. Quando percebo que estou insatisfeito,

devo reduzir minhas expectativas. É útil ver a mim mesmo e a todos os outros como tolos impotentes ou objetos inertes. Eu tenho bons relacionamentos com objetos inertes porque não espero nada deles – e sou gentil e paciente, porque sei que eles não podem ser de outro modo.

A chave para a acomodação é responder e se identificar com a pessoa, não com suas ações. Entenda que a pessoa é o Ser pleno, temporariamente enfeitado por Maya. Tente lembrar que Isvara está por trás de uma explosão de raiva, um ataque de ciúme ou uma ação dominadora, e aprecie o fato de que, se os outros não têm controle, você tem menos ainda. Com esse tipo de compreensão, é fácil tornar-se acolhedor.

16. CARIDADE (PRESENTEAR – E NÃO LUDIBRIAR)

A doação responsável implica uma investigação sobre as motivações para doar. Se você não se sente virtuoso, você pode estar inclinado a compensar doando, e se a falta de senso de virtude for enorme, você pode dar mais do que é apropriado, comprometendo sua própria situação financeira, tornando você dependente dos outros. Dar para impressionar ou controlar os outros não é caridade. A doação sem motivação, no entanto, destrói a ganância, um dos muitos portões para o sofrimento. Dar sem motivação vem de Isvara. Nasce de uma empatia natural não calculada e não é tocada pelo arrependimento.

A caridade feita com respeito, considerando as necessidades do destinatário, no lugar e tempo certos, é sattvica. A caridade ostensiva, sem alegria, dada para se fazer sentir generoso, é rajásica. Presentes inapropriados e sem consideração, dados no lugar e na hora errados, são tamásicos.

O melhor presente é o presente do amor. Ao mesmo tempo, o amor torna qualquer presente material, não importa quão pequeno seja, significativo. Quando você sinceramente presta atenção aos outros sem interpretar suas palavras antes que eles terminem de falar, você cresce rapidamente. Se você não puder dar sem que o beneficiário se sinta em dívida, dê de forma anônima. Coloque as coisas na rua, onde qualquer um pode pegá-las e sentir-se abençoado pelo destino. Se o seu ego não é caridoso, lembre-se de que a vida é um jogo de soma zero; o coração que dá, agrega. Sua "perda" é, na verdade, um ganho.

17. GRATIDÃO

Se você se sente desfavorecido pela vida e sua mente está acostumada a reclamar da sua triste situação, você precisa voltar ao básico e apreciar o fato de que você quer viver mais um dia indica um grande amor pela vida. É um presente que deve ser apreciado minuto a minuto.

18. SATISFAÇÃO

A satisfação é cultivar um estado de espírito abundante, caridoso e sereno. É o contentamento com o que temos e o abandono das atitudes empobrecedoras e possessivas. É compartilhar o que se tem - tempo, dinheiro e atenção. Ela neutraliza a insatisfação, uma energia de assinatura rajásica.

19. CAPACIDADE DE SE RESOLVER COM A RAIVA

A raiva é angústia decorrente de expectativas que não foram correspondidas. Mantê-la é masoquismo, porque você tem a opção de mudar o pensamento que está produzindo a raiva. Se você estiver com raiva do seu cônjuge, por exemplo, lembre-se, em primeiro lugar, da razão pela qual você se apaixonou; esse motivo sempre é válido. Redescubra isso.

O filho caçula, quando jovem, só usava as coisas que não mais serviam a seu irmão mais velho e ficou ressentido com seus pais, o que tornou a relação com eles desagradável. Seus pais não lhe compravam coisas novas porque estavam economizando dinheiro para sua educação universitária. Ele se formou e conseguiu um bom emprego. Portanto, a frugalidade deles foi uma bênção. As mulheres só podem dar à luz em sequência, exceto no caso de gêmeos, etc., por isso não é culpa de sua mãe que ele tenha sido o número dois. Sua mãe passou por gestações sucessivas; assim, ele teve um irmão mais velho enquanto estava crescendo. O garoto teve sorte, já que seu irmão mais velho o defendia quando ele se metia em problemas.

Swami Dayananda diz: “Cognitivamente podemos transformá-la, porque a raiva, como qualquer outra emoção, é precedida por um pensamento conclusivo, tal como 'Isso nunca vai acontecer comigo', ou 'Nunca consigo fazer essa pessoa entender'. Pensamentos como esses são o elo perdido entre a raiva antiga e a situação atual. Esse pensamento é mecânico e geralmente não é detectado. Isso acontece independentemente de seu consentimento. Qualquer situação que o lembre da causa da sua raiva original pode desencadear o pensamento, e uma vez que ele apareça, a raiva estará presente. Não há sentimento sem esses pensamentos conclusivos. Eles mantêm a raiva e, portanto, com a devida investigação, podemos neutralizá-la”.

20. RENÚNCIA, AUSTERIDADE, CONTENÇÃO, AUTOCONTROLE

Seria difícil encontrar um valor mais espiritualmente útil que a renúncia. A prosperidade pós Segunda Guerra gerou sociedades abarrotadas de criaturas necessitadas, carentes: “Eu quero o que quero do jeito que eu quero, e eu quero AGORA!” Essa atitude, inspirada por um maciço vazio espiritual de imensas

populações, produziu um volume e uma intensidade de pensamentos inquietantes sem precedentes na história humana. A solução: cultivar um valor pela renúncia. O mantra sagrado do renunciante é "menos é mais". Quanto menos objetos sutis e densos eu desejo, de mais paz desfruto.

Por austeridade se entende construir e conservar energia, restringindo-se desejos não essenciais e entregando-se a atividades geradoras de energia – auto investigação, por exemplo. Indivíduos com rajas predominante muitas vezes se deixam levar por uma vida de dívidas, ou, na melhor das hipóteses, por uma existência precária, devido à falta desse valor. Dinheiro é energia. Poupar dinheiro é prudente e gera sattva, paz. Se você não tem um colchão financeiro adequado à sua posição na vida, sua paz de espírito estará continuamente comprometida. Contudo, se você for abençoado com o espírito de renúncia, a perda de objetos não irá perturbá-lo.

A síndrome de rajas/tamas inclina o indivíduo ao sentimentalismo, o que inevitavelmente leva a um impulso por compras supérfluas que parecem inocentes no curto prazo, mas que esgotam recursos ao longo do tempo. Se você tem que presentear todos os seus parentes em todas as ocasiões, mimar-se com massagens, roupas e jantares porque você "merece", ou se comparar com os vizinhos, saiba que seu apeço pela austeridade é praticamente inexistente. Se cada centímetro quadrado de sua casa, incluindo armários, gavetas e a garagem, estiver repleto de poeira cobrindo badulaques sentimentais, que você imagina serem úteis ou valiosos um dia, saiba que sua mente está nas garras de uma mentalidade pobre.

Para ir contra esta tendência, treine sua mente a aceitar as abundantes riquezas interiores concedidas a você por Deus e leve uma vida materialmente simples, evitando os luxos. Objetos são temporariamente emprestados do campo do dharma para nosso crescimento espiritual, e devemos estar dispostos a liberá-los de volta ao campo a qualquer momento.

Como diz a história, o Buda precisava de um emprego porque se apaixonou por uma mulher rica. Então, ele foi para uma entrevista e, vendo que ele era um monge, o empregador perguntou sobre suas qualificações, ao que o Buda respondeu: "Eu posso esperar, jejuar e pensar." Ele foi contratado no ato. Quando você está experimentando a felicidade de sattva, você não tem pressa de ir atrás de objetos. Se você o fizer, será com dignidade.

21. AUSÊNCIA DE SENTIDO DE POSSE

Este valor é semelhante à ausência de orgulho e ausência de ego. Aqui está outra análise inteligente: o corpo é meu? Minha mãe pode reivindicá-lo, na medida em que é feito de sua carne. O pai pode reivindicá-lo, na medida em que não pode vir a

existir sem a sua semente. O corpo não pode sobreviver sem que os pais cuidem dele. A família tem uma reivindicação, a sociedade também - o banco que mantém seu dinheiro em segurança, por exemplo. Uma infinidade de criaturas, incluindo bactérias de todos os tipos, ar, fogo, água e terra, o sol e a lua, e assim por diante - todos têm uma reivindicação. Na melhor das hipóteses, eu sou um administrador ou um turista ocupando residência temporária enquanto o karma desta encarnação se desenrola.

Sem a idéia de posse, meu relacionamento com os objetos torna-se puramente factual e, na ausência de apego, minha mente fica resolvida e é capaz de investigar. Isvara possui tudo. Dois valores positivos que correspondem à ausência de propriedade são a caridade e a generosidade. O coração que dá, agrega.

22. AMOR PELA SOLITUDE

O amor pela solitude é um valor evidentemente precioso, já que a investigação não é possível quando a mente está conectada a (e cercada por) outras mentes agitadas. Não se trata de escapismo, porque a necessidade de escapar indica uma incapacidade de encarar a si mesmo. Uma atividade que o deixa se sentindo incompleto quando você não consegue fazer isso se tornou uma fuga. O amor pela solitude é uma mente que gosta de estar consigo mesma e é o ambiente perfeito para a auto investigação.

23. RESOLUÇÃO, FINALIZAÇÃO

O excesso de rajas é a ruína da vida espiritual. Enquanto indivíduos com mentes tamásicas acham difícil iniciar projetos, indivíduos com mentes rajásicas, dispersivas, acham difícil não iniciar projetos, e igualmente difícil completá-los. A menos que você siga uma resolução, sua mente ficará cada vez mais perturbada à medida que as iniciativas não cumpridas se acumularem. Por isso, é necessário ter um valor forte por finalizar as ações. Para gerenciar este valor, faça uma coisa de cada vez – nada de multitarefa! Somente quando um determinado projeto for concluído, eu inicio o próximo. Juntamente com o karma yoga, é necessário reconhecer a fonte das minhas várias atividades como uma falsa ideia de quem eu seja, e neutralizá-la com o conhecimento “eu sou completo e pleno”. Nada que eu fizer mudará quem eu sou. E uma vez que eu esteja comprometido com a libertação e entenda o valor da investigação, devo me ater à minha prática até que eu esteja livre.

24. VALORIZAÇÃO DO TEMPO

Este valor é pouco mais do que olhar para o lado negativo do próprio curso da vida em si. O nascimento é maravilhoso, talvez, mas deixa de ser tão maravilhoso quando se considera a morte. E o espaço entre o nascimento e a morte também não é um mar de rosas; todos nós somos brindados, diariamente, com várias dores físicas e psicológicas.

Hoje você pode ser feliz, mas amanhã você pode sofrer. O tempo é uma boca voraz, consumindo tudo, inclusive a dor. Nada pode ser feito sobre isso, então mantenha seu objetivo em mente. Não o desperdice. Torne-se um mestre do tempo e acelere lentamente.

25. SERVIÇO AO PROFESSOR

O serviço ao professor não deve ser prestado levemente, e, sim, apenas a um professor de grande integridade que não o peça, porque ele ou ela não tem necessidade disso. Um professor que exige rendição não é um verdadeiro professor, e o aluno mal orientado que se entrega a tal pessoa está pedindo por sofrimento. Quando perguntei ao meu professor como poderia atendê-lo, ele disse: "Manter a mente em Isvara é o único serviço".

O serviço é um estado mental que não requer ação física, apenas a disposição para agir. Na relação ideal aluno-professor, não há dar e receber como em outros relacionamentos.

Há apenas a prestação por parte do aluno. O professor é um substituto para o Ser pleno e seu papel é fornecer um objeto de meditação, não adulação. Se o professor está estabelecido em Si mesmo como o Ser pleno e resolveu todas as questões pessoais, a oportunidade de servi-lo é a maior bênção.

26. COMPAIXÃO ~ PERDÃO

A compaixão é empatia, uma expressão natural e ativa do amor, e não deve ser suprimida. Porque uma mente sattvica vê claramente o campo do dharma e conhece o poder das vasanas vinculantes, ela aprecia o fato de que ninguém quebra o dharma se tivesse a força/capacidade de evitá-lo, então isso inclina o jiva ao perdão.

27. HUMILDADE

A humildade nasce de uma apreciação da glória de Isvara e da ausência de distinção entre todos os seres.

28. MODÉSTIA

Modéstia é a ausência de pretensão causada pelo reconhecimento de que quaisquer talentos e habilidades que possuo são devidos apenas à graça de Isvara.

29. PACIÊNCIA

Aceitação sem reclamações de circunstâncias desfavoráveis, sem buscar reparação ou vingança.

Valores Inadequados a Serem Removidos

Os impedimentos tamásicos e rajásicos são: raiva, luxúria, cobiça, falta de discriminação entre o certo e errado, crueldade, presunção, vaidade, pretensão, tendência a atribuir qualidades ruins a pessoas boas, auto piedade, desejo de gozo dos sentidos, inveja, ódio, obsessão, tentar prosperar à custa de outros, fofocar, arrepende-se após uma doação, sofrer humilhação por um desejo mesquinho, falhar em exercer a discriminação quando você sabe o que isso é, exagerar suas boas ou más qualidades ou recusar-se a reconhecê-las, e tratar aqueles que dependem de você como inferiores.

1. DESEJOS E MEDOS DESNECESSÁRIOS

O desejo não é necessariamente seu inimigo. Onde o desejo está ausente, a morte está presente. O desejo canalizado para fins nobres é sancionado por escrituras. Desejos desnecessários, frívolos, não são sancionados e precisam ser removidos.

O medo sob a forma de prudente cautela é sancionado, mas não à custa da confiança na benigna natureza não-dual da realidade. Confie no Senhor e amarre seu camelo. Quando sua vida está em perigo, o medo é bastante razoável. O receio de não conseguir obter uma reserva no seu restaurante favorito indica uma distorção nas prioridades.

2. RAIVA INJUSTIFICADA

A raiva - desejo obstruído - é geralmente uma emoção inútil, indicando apego a insignificantes coisas mundanas. Contudo, a raiva gerada pelas violações do dharma é justificada na medida em que leva à punição dos perpetradores. Se as regras do campo do dharma não são cumpridas, a sociedade se torna caótica e o trabalho com um propósito não é possível.

Se você não tem autocrítica por seus valores ruins, você normalizou o anormal. A auto repulsa legítima deve motivar um compromisso de trabalhar em si mesmo, e não se deixar enrijecer em uma carranca de autonegação permanente.

3. DELUSÃO

Delusão é a crença de que a felicidade depende de conseguir o que você quer e evitar o que você não quer. Porque é bem enraizada, é difícil de ser objetivada e mais ainda de ser removida. A delusão é o estado mental humano “normal”.

4. MESQUINHEZ, AVAREZA

Uma falha em apreciar a plenitude generosa da vida. É uma emoção feia, nascida de uma falsa sensação de pequenez e carência.

5. ARROGÂNCIA

Arrogância é uma emoção inconsciente gerada a partir de um senso de autoestima extremamente baixo, uma tentativa de uma pessoa insegura de elevar seu status à custa de outros.

6. COMPARAÇÃO

A comparação é a primeira manifestação da dualidade, e leva à competitividade, à consciência de status, ao ciúme, à inveja e à alegria pela desgraça alheia.

Em vez de se comparar com os outros, você deve avaliar-se com referência ao seu progresso em manter uma mente simples e organizada.

7. NECESSIDADE DE CONTROLE

A necessidade de controlar é um valor fútil, guiado pelo medo, que indica uma autoestima extremamente baixa. Todos os seres seguem suas naturezas; para que serve o controle?

8. CULPA E ARREPENDIMENTO

Culpa e arrependimento são pensamentos desagradáveis que remetem a transgressões e/ou inautenticidade, causadas por uma recusa em aceitar a sua natureza relativa. O desejo de ser diferente é o flagelo da era moderna. Sim, talvez você precise mesmo de um pouco de trabalho, mas você não pode mudar a si mesmo sem primeiro aceitar-se como você é, com todos os seus defeitos.

Se eu me recusar a admitir esses pensamentos, posso colocar em foco o valor que causou a transgressão. Aqui está um mantra que deve ser recitado quando esses sentimentos surgem:

“O Desejo faz isso. O Desejo é o Fazedor. Eu não sou o Fazedor. O Desejo causa ação. Eu não causo a ação. Saudações a você, Desejo. A Raiva faz isso, não eu. Eu me inclino diante de você, Raiva. A Ignorância causou isso. Eu não sou ignorante. Reverências a você, Ó Ignorância”. Indivíduos guiados pelo medo podem substituir a palavra “desejo” por “medo”.

9. CIÚME E INVEJA

Uma impureza comum e irracional nascida de um sentimento de carência, o ciúme é uma forma perniciosa de dualidade. Ele existe porque o mundo está cheio de milhões de entidades que fornecem uma miríade de oportunidades, reais ou imaginárias, para julgamentos comparativos, auto humilhantes. Ciúme e inveja são transmutações da raiva e geralmente levam à depressão.

Aqui está uma maneira efetiva e fácil de neutralizar esses sentimentos: existe apenas um Ser pleno e todos são Ele, de modo que ninguém é superior ou inferior. Mas se isso é simples demais, aqui está outra investigação que deve colocá-los a escanteio: eu nunca tenho inveja de toda a pessoa, apenas de algum aspecto dela. Há certas coisas sobre ela que eu não quero, assim como eu também tenho qualidades pouco atraentes, o que torna difícil julgá-la. O fato de que eu gostaria de ser como ela mostra que há alguma simpatia aí. Como posso separar as más qualidades de uma pessoa, ao considerá-la como um todo? Porque a pessoa inteira nunca pode ser um objeto de inveja, não há lugar para meus sentimentos ruins se firmarem.

O ciúme decorre de um apreço insuficiente pela minha própria natureza e pela abundância das boas qualidades que provêm dela. Quando sinto ciúme, devo aplicar o pensamento oposto e anulá-lo pela raiz, para que não se transforme em uma emoção gravemente tasmásica e verdadeiramente desprezível, que é deliciar-se com a miséria dos outros. Eu deveria pensar “Estou feliz pela boa sorte desta pessoa. Admiro suas boas qualidades. Estou feliz que ela esteja feliz”.

10. ORGULHO, VAIDADE, PRESUNÇÃO, AUTO GLORIFICAÇÃO

Um auto respeito sattívico simples, efetivo, é uma boa qualidade. No entanto, a maioria de nós tem dúvidas sobre nossa adequação (tamas). Nós secretamente receamos não sermos bons o suficiente e incapazes de nos proporcionar a confiança de que precisamos para sermos felizes; assim, olhamos para os outros para que nos valorizem. Para obter validação, muitas vezes somos tentados a exagerar nossas qualificações e realizações para que os outros pensem que somos especiais e nos glorifiquem. Se eu estiver absolutamente seguro acerca dos meus talentos e habilidades, eu os tenho como certos, e não tenho necessidade de validação ou apoio.

Exigir respeito dos outros propicia muitos distúrbios, porque aquele pedindo por respeito não está no controle dos resultados. As pessoas dão respeito por razões conhecidas apenas por elas. Quando suas mentes mudam, a validação é retirada e a mágoa surge. Qualquer forma de mágoa se deve ao orgulho, a um ego inflado que está excessivamente ligado ao que pensa que sabe, acredita ou possui. Por exemplo, indivíduos que gastam muito tempo cuidando e chamando atenção para seus corpos com roupas caras, penteados extravagantes, tatuagens e piercings, geralmente fazem isso para atrair a atenção que são incapazes de dar a si mesmos. Tais egos, inflados pelo orgulho e vaidade, invariavelmente acabam murchando. Muitas vezes, perdem tempo e energia, tentando livrar a cara ou planejando vinganças. Além disso, nem sempre é fácil determinar os verdadeiros sentimentos de outra pessoa. Uma pessoa que vive de acordo com as opiniões dos outros desperdiça valiosos recursos mentais e não está qualificada para a investigação.

A Solução: Investigar em Isvara

Se eu reservar um tempo para analisar os fatores envolvidos, verei claramente que exigir respeito dos outros não pode trazer conforto ou satisfação, mesmo que eu seja uma pessoa altamente capaz. Primeiro, devo investigar os fundamentos que me motivam a exigir respeito do mundo. A resposta é que acredito que sou o autor de minhas ações, o criador e possuidor de meus dons e habilidades. Mas isso é verdade? O que eu realmente criei? É claro que não criei meu corpo.

Eu apareci aqui um belo dia envolto em um tubo de polpa carnuda sem nenhum esforço próprio. Também não criei meu senso de individualidade: veio junto com o corpo e o mundo em que o corpo existe - um mundo que, definitivamente, não criei. Certos talentos e habilidades brotaram de dentro de mim por vontade própria. Eu posso utilizá-los, mas não posso reivindicar a autoria deles. Quaisquer conquistas que eu reivindico dependeram de oportunidades que foram dadas pela própria vida. Não foram elaboradas por mim. Aconteceu de eu estar no lugar certo, na hora certa. Como cheguei lá é um mistério.

Se eu for uma pessoa razoável, devo concluir que as dádivas das quais me aproveito falam por si mesmas. Se são notadas ou apreciadas pelos outros, isso não deveria me preocupar. Uma flor em um terreno baldio floresce, sem ser notada, por nenhuma razão que seja – já que é da sua natureza florescer. O orgulho desaparece quando vejo que é um valor falso e que impede o crescimento.

11. PRETENSÃO, AFETAÇÃO, MENTIRA

O orgulho é baseado em realizações ou habilidades reais, mas ser pretensioso é auto glorificação sem causa. Quero dar a impressão de que sou algo que não sou. Se eu me visto como um príncipe, minha conta bancária é cancelada e estou me esquivando dos credores, eu sou pretensioso. Se afirmo ter uma propriedade rural no sul da França quando moro em um apartamento de aluguel no gueto, sou pretensioso. Se eu não puder atender a campanha sem primeiro arrumar a sala de estar por medo de que alguém possa pensar que sou uma pessoa bagunçada, ou eu não puder aparecer em público com uma roupa inadequada, sem meu batom e com o cabelo desarrumado, eu sou poser. Se eu não realizei nenhum trabalho espiritual significativo, mas uso vestes laranja, raspo a cabeça, carrego um cajado e ando de um centro espiritual para outro com um sorriso beatífico colado no rosto para convencer os outros de minhas realizações místicas, não sou um mahatma. Eu sou uma farsa.

A afetação é um problema particularmente difícil porque não tenho sequer a satisfação de saber se o que estou dizendo sobre mim mesmo é verdadeiro. Portanto, estou comprometido com a falsidade. Essa atitude é particularmente vexatória porque não há como obrigar os outros a responder favoravelmente às minhas mentiras. Porque eu preciso urgentemente de uma resposta e porque a qualquer momento minha mentira pode ser exposta, estou sujeito a um excesso de estresse. Para que isso funcione, preciso estar muito alerta, manter todos os meus amigos à parte dessas histórias e ter uma memória muito boa.

Há uma crença de que a atitude do karma yoga - deixar os resultados para Isvara - funciona nessa situação, mas não é assim, porque o karma yoga também é ação correta, o que pressupõe que os valores estejam em ordem. A atitude do

karma yoga não deve ser usada para mascarar problemas psicológicos ou administrar situações adhârmicas.

A solução é admitir o problema, aceitar a ideia das escrituras sobre quem eu sou e estar disposto a considerar os pontos de vista de outras pessoas (porque elas veem o que eu não vejo) sobre mim mesmo. Ou eu deveria ter a confiança de não levar em conta seus pontos de vista, porque eu sei que elas estão projetando uma imagem falsa de mim, devido à sua própria falta de clareza. Não há aprendizado e nem crescimento para os posers. Não consigo resolver sequer os problemas básicos do desejo e da raiva se sou uma pessoa orgulhosa, pretensiosa. Sem isso, posso me tornar um indivíduo claro e simples, capaz de um auto exame honesto.

Implementação de Valores

O senso comum é a primeira vítima do sucesso material. Como não precisamos nos preocupar com comida e abrigo nos dias de hoje, podemos nos dar ao luxo de sermos preguiçosos, estúpidos e ideológicos. Quando ao ex-presidente Clinton foi perguntado por que ele se envolveu sexualmente com uma estagiária da Casa Branca, ele respondeu: "Porque eu podia". Porque você pode, um bom exemplo de pensamento rajásico, não é uma razão legítima para se fazer qualquer coisa. Se você quer ser feliz, suas ações devem ser sattvicas, ou seja, oportunas e apropriadas à sua natureza e à sua situação de vida. As ações de Clinton não teriam criado karma indesejado se ele tivesse esperado até que ficasse solteiro e fora do cargo antes de se envolver.

Um pouco de *tamas* poderia tê-lo servido bem, uma vez que ele poderia não ter notado que a Monica estava de olho nele. Se você teve bastante sorte de ter sido educado em uma família sensata e culta, os valores a seguir tornar-se-ão sua segunda natureza, mas, caso não, você precisa apreciá-los e cultivar diariamente aqueles favoráveis à investigação. A mente não vai ficar de lado e se fingir de morta só para agradar você, como seu querido cachorro Fido. Valores são valores se forem efetivos para você. Aqui está uma lista de valores sattvicos necessários para implementar as qualificações listadas mais acima.

1. DETERMINAÇÃO. DISCIPLINA. AUTO SUGESTÃO

Disciplina é um uso benéfico de *rajas*, pois remove *tamas* e gera *sattva*. A disciplina física se trata de alimentação sattvica, do desenvolvimento de *tamas* propício para um sono adequado e de exercícios regulares. Disciplina mental, tomar resoluções e mantê-las é um uso sattvico de *rajas* e *tamas*.

Um dos valores mais importantes e negligenciados é a não agressão verbal. Palavras são extremamente poderosas; um simples uso inadvertido de uma frase

mal colocada pode transformar um bom karma em mau karma em um instante. Faça uma resolução para monitorar o conteúdo de sua fala e do tom de voz. A maioria de nós não está ciente do significado implícito de nossas palavras ou do impacto de nosso tom de voz. Pense no que você quer dizer - e como você quer dizer - antes de falar. As pessoas vão ouvir, no caso de ser evidente que você tomou o cuidado de colocar seus pensamentos em ordem antes de falar.

Decida-se a parar com a fofoca; ela ocupa 65% da fala humana, segundo estudos. É sinal de baixa autoestima, na medida em que criticar ou desmerecer alguém é uma maneira covarde de se sentir melhor, sem mencionar uma completa perda de tempo. Faça uma resolução para não discutir. Não ofereça uma opinião a menos que seja solicitado. Ninguém realmente se importa com o que você pensa.

Falar com uma pessoa que não quer escutar é violência. Falar de forma dura, desdenhosa e cínica é violência. Falar descontroladamente sem deixar que a outra pessoa tome a palavra é rajásico. Falar sem considerar o contexto é tamásico. Falar em sentenças curtas, prestando atenção em como as palavras são recebidas, com a ideia de aprender o que o ouvinte pensa, é sattívico e cria oportunidades favoráveis. Dizer mais do que o necessário apenas para ouvir o som da sua própria voz é rajásico. Interromper alguém que está falando é rajásico. Falar a verdade de uma forma benéfica, agradável, educada, gentil ou humorada, sem ferir os sentimentos de outrem, é sattívico. A necessidade de dizer algo que o interlocutor não quer ouvir é rajásico/tamásico, bem como oferecer conselhos não solicitados.

Se você é mesquinho e possessivo, sua casa está cheia de badulaques. Tome a resolução de dar algo todos os dias - seu tempo, dinheiro, posses desnecessárias, etc. Determine-se a ler as escrituras por trinta minutos todos os dias e teimosamente (tamas) permaneça assim. Fique concentrado no valor escolhido por um mês, e observe os resultados benéficos.

2. PRECAUÇÃO

Prudência é um uso sattívico do medo. Isso evita temas pavorosos e incapacitantes. Que as coisas saiam erradas é um fato da vida. Partir do princípio contrário é tolice. Seja prudente. Não há necessidade de se preocupar se você se organizou antes de sair para enfrentar o dia.

Uma vez eu li uma estatística na qual os americanos gastam 1,6 anos de suas vidas procurando objetos perdidos, presumivelmente porque eles estão envolvidos em um oceano de coisas mal organizadas. Decida-se a permanecer consciente quando você apanhar um objeto ou liberá-lo de seu domínio.

Rajas força a atenção à frente de si mesma. Os pensamentos precedem às ações. A atenção deve ser sincronizada com o pensamento associado à ação que está acontecendo no momento, e não ficar correndo para o próximo pensamento

antes que a ação seja completada. Quando você chega em casa depois de um dia duro no escritório, prepara uma longa lista de tarefas domésticas (que você acredita que precisam ser feitas antes que você possa dormir) e o telefone toca, não corra para agarrá-lo freneticamente com medo de perder a ligação. Deixe-o tocar até que você tenha conscientemente colocado as chaves no lugar. Se você atender o telefone com as chaves ainda na mão e andar para fora de modo a ligar o sprinkler enquanto conversa, você irá, inconscientemente, colocá-las na mesa do jardim para poder ligar a água. Quando você precisar delas, o último lugar que você vai olhar é a mesa do jardim. Se você é tratado com um olhar de desaprovação do chefe quando chega atrasado no escritório com um sorriso tímido na sua cara, você é o único culpado. Continue se atrasando, uma vez que você é desorganizado demais para usar o bom senso, e poderá estar em breve procurando outro emprego.

3,4. CONTENÇÃO. INTROSPECÇÃO

Tamas inclina a pessoa a escusas. Evitar atividades necessárias e edificantes é um mau uso dessa energia, mas evitar hábitos contraproducentes é benéfico. Por exemplo, você pode evitar uma vida de pobreza autoimposta mantendo uma lista de cada dólar gasto todos os dias, revisando-a (introspecção) todas as noites, assinalando compras desnecessárias, mantendo um registro separado delas e revendo-as todo mês. Luxos dão um jeito de se tornarem necessidades.

Se você sente necessidade de regalar-se com coisas frívolas, sua autoestima é muito baixa, porque você está sendo controlado por seus desejos. Se você se ouvir justificando uma compra desnecessária com as palavras: “Estava à venda. Eu economizei dez dólares”, ou “Eu mereço isso”, as empresas conseguiram lhe fazer uma lavagem cerebral. Você não percebe que é prática comum no comércio varejista quadruplicar o custo de 'novos' itens para pegar o dinheiro dos primeiros compradores, pessoas carentes, e então baixar o preço pela metade duas semanas depois, de modo que a empresa simplesmente duplica os ganhos. Você não poupou um centavo, na realidade. As economias estavam todas em sua mente, não em sua conta bancária. Você gastou dez dólares. Faça um inventário honesto de seus valores e prometa evitar o desperdício.

Trate-se com uma dose de força de vontade e sinta-se bem consigo mesmo. Quando você resolver combater o desperdício, suas preocupações começarão a diminuir. Três dólares para um café com leite parecem nada quando você o compra. Apenas diga não e beba um pouco de água. Abandone os inevitáveis impulsos de compra nas caixas dos supermercados (você não precisa saber por que Brad e Angelina estão se divorciando), contribua para suas economias do café e compre uma passagem de ida e volta para uma ilha caribenha no final do ano, dando um tempo da sua vida mesquinha, chata e autoindulgente. Ou - Deus me livre! - pergunte, em primeiro lugar, por que você precisa escapar. Se você estivesse bem

consigo mesmo, poderia até se sentir à vontade doando as economias do café para a sua instituição de caridade favorita, acumulando um bom karma.

Superar os valores ruins não é fácil. Rajas e tamas constantemente acabam com sua determinação. É uma pena que a penitência, um uso produtivo de rajas/tamas, tenha saído de moda. Nos bons velhos tempos, quando as pessoas tinham um pouco de fibra moral, usavam a camisa de penitências até que suas transgressões estivessem firmemente gravadas na memória, em vez de esperarem pela execração pública na berlinda. É claro que os açoitamentos e o esmagamento de dedos não voltarão, mas você deve introduzir uma versão do “chapéu de burro” para mantê-lo no caminho certo.

Quando transgredir um valor com o qual você está comprometido, empenhe-se em repetir conscientemente: “Eu sou a completa e ilimitada felicidade/consciência” cem vezes. Escrever é ainda melhor. Ou repita sinceramente uma oração geral pelo bem-estar dos outros cem vezes. Se você tiver um problema em reconhecer as realizações de outras pessoas, aplique o valor oposto, procurando oportunidades de elogiar alguém. Pode soar bobo ou infantil, mas você não precisaria fazer isso se fosse espiritualmente maduro.

5. ORAÇÃO

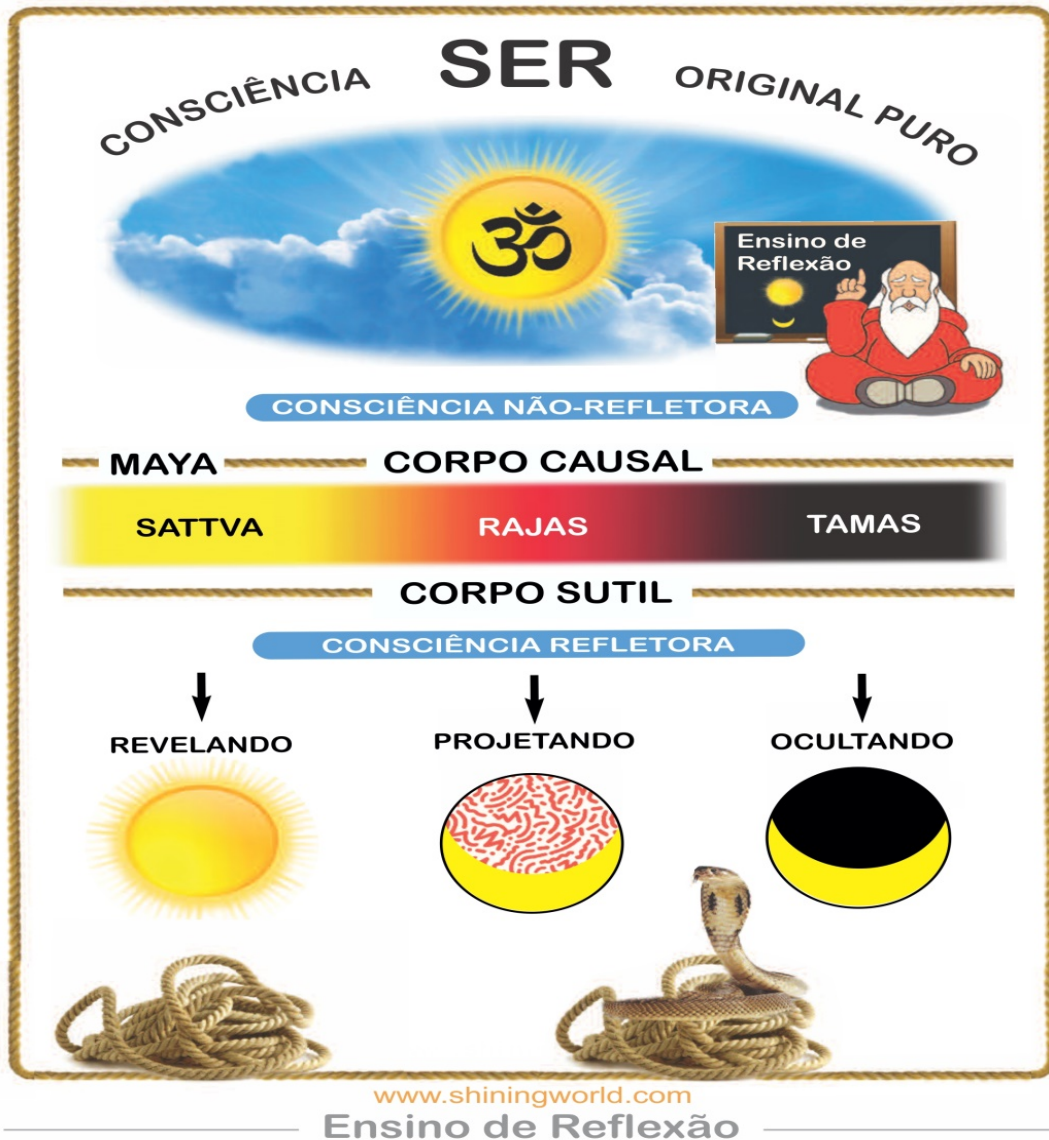
Aqui estão as regras de oração de Swami Paramarthananda. “Ninguém falha em se beneficiar da graça de Deus. De fato, a vida que tanto valorizamos é graça de Deus, mas isso não nos isenta da responsabilidade de trabalhar em nós mesmos. Nem devemos acreditar arrogantemente que podemos realizar tudo sozinhos. O orgulho vem antes de uma queda. Devemos apreciar nosso papel e o papel de Isvara, assumindo a responsabilidade e buscando a graça de Isvara através da oração.

Saiba o que pedir. É importante entender que, embora Isvara, o Criador, seja onipotente, Ele não vai suspender as leis fundamentais da existência para satisfazer desejos frívolos. Onipotência não é a capacidade de fazer qualquer coisa. É a capacidade de fazer tudo o que é possível em um determinado contexto. Portanto, não reze para fugir da mudança, particularmente da morte. Pode ter escapado à sua atenção, mas a mudança não é negociável. Ore pelo que for possível.

Enquanto vivermos, temos que ser física e mentalmente ativos, portanto, pedir para sermos liberados da responsabilidade de agir é inútil. Negligência é pecado. Se você tem crianças, deve cuidar delas. Escapismo é pecado. Se você sair da sociedade para se tornar um monge errante, você nunca terá um momento de sossego. Mas você pode orar pela liberação de problemas subjetivos, como o tédio - o flagelo da nossa época. Aqui está uma boa oração: ‘Oh Senhor, deixe-me agir a cada momento com uma mente alegre. Dê-me a inspiração para fazer o que eu preciso fazer’.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

O futuro nunca está sob nosso controle, então qualquer oração que envolva uma tentativa de controlar o futuro falhará miseravelmente. Você não pode fazer com que seus filhos alcancem o que você quer que eles consigam, somente Deus pode. Mas você pode contribuir entusiasticamente para o crescimento deles, para que encontrem sucesso de acordo com a índole de cada um.



Querer que as pessoas sejam diferentes é uma oração impossível. Cada pessoa segue obrigatoriamente sua própria natureza; de que uso seria o controle? Orar pelos indivíduos e pelo mundo para que se conformem às suas ideias é inútil e frustrante. Encorajar outros a seguir suas naturezas dadas por Deus e crescer na luz é uma oração útil. 'Ó Senhor, deixai-me viver de tal modo que minha vida seja

Traduzido por Vedanta Brasil - Grupo de Estudo (www.vedantabrasil.com)

uma inspiração para os outros' é uma oração razoável. 'Senhor, fazei-me ciente dos meus pensamentos de julgamento e conceda-me a habilidade de acolher os outros. Que eu fale com bondade', é outra.

Nenhum de nós está satisfeito consigo mesmo, mas querer que você seja diferente também é uma oração impossível. Mesmo Deus não pode mudá-lo, porque o que você é vem do resultado de suas ações. Você nunca se tornará outra pessoa. É inútil julgar a si mesmo e se recusar a aceitar o que você é em todos os momentos. Nós só podemos crescer de acordo com a ideia de Deus. Portanto, a oração deveria ser: 'Conceda-me o desapaixonamento para que eu aceite a mim mesmo como sou, e o discernimento para fazer o que é certo em todos os momentos, independentemente de como eu me sinta.'

A vida é um arranjo. Nunca podemos obter total satisfação e segurança através de qualquer arranjo. Orar por uma situação ideal é um sonho ingênuo. Mesmo os arranjos ideais se transformam em transtornos. 'Oh, Senhor, deixe-me encontrar segurança e satisfação em mim mesmo, quaisquer que sejam as circunstâncias.'

É natural reclamar. Até as reclamações de Isvara são justificadas. Ele criou o mundo, criou todos os seres e nos deu um conjunto de regras chamado dharma que, espera-se, sigamos. E o que fazemos? Nós violamos todas as regras do livro! Mas reclamar é um sentimento ruim que não nos traz nada além de mais sentimentos ruins. Orar pelas coisas certas no espírito correto é edificante. Você se sente bem consigo mesmo quando ora. É o melhor veículo para crescimento.

Uma Excelente Oração

'Ó Senhor, permita-me ser alegre e entusiasmado. Deixe-me apreciar tudo o que faço. Que eu contribua para o futuro; não me deixe tentar controlá-lo. Deixe-me influenciar positivamente os outros através da minha vida e fala; não me deixe tentar mudar os outros. Que eu tenha a sabedoria para encontrar satisfação e segurança em mim mesmo, seja qual for a situação'. Se orarmos desta maneira, Deus certamente vai cooperar."

6. MONITORE OS ESTADOS MENTAIS E PENSE USANDO OS GUNAS

Gunas são valores globais; pensamentos e sentimentos são valores locais. Você não precisa perder muito tempo analisando o significado de pensamentos e sentimentos específicos se puder identificar o guna com o qual um pensamento ou sentimento está associado. A lei do karma dita os resultados de suas ações. Se agir a partir de rajoguna produzir resultados previsivelmente indesejados em uma situação particular, mude para sattvaguna na próxima vez que a situação ocorrer.

Por exemplo, você encontra problemas sempre que se relaciona com um subordinado particularmente competente e valioso, porque um senso de insegurança tímido invoca rajas e faz com que você afirme sua predominância quando vocês interagem. Invoque sattva, relacionando-se como se amigo fosse na próxima vez que vocês se encontrarem, e veja se a convivência não fica mais confortável.

7. APLIQUE A ENERGIA OPOSTA

Sim, o pensamento em si é bem enraizado, mas os pensamentos individuais não o são. Por isso, é altamente possível criar deliberadamente pensamentos e padrões de pensamentos saudáveis. Você não precisa descobrir os pensamentos de que precisa indo a fundo e procurando por eles. Vedanta é um dicionário completo de pensamentos e padrões de pensamentos saudáveis. Conforme já mencionado, a dualidade significa que todo pensamento negativo tem um pensamento positivo correspondente. Então você cancela um pensamento negativo aplicando o seu oposto.

Neutralize uma mente mesquinha doando generosamente. Neutralize uma mente desconfiada com uma mente confiante. Limpe um pensamento sujo com um pensamento limpo; um pensamento deprimente com um pensamento edificante. "Eu sou pequeno e incompleto" é um pensamento negativo. "Eu sou inteiro e completo" é um pensamento positivo.

8. ASSOCIE-SE COM GRANDES ALMAS

Muitos textos do Vedanta dizem categoricamente que a associação com grandes almas é a causa-raiz da libertação. Uma grande alma não é necessariamente um ser humano totalmente auto realizado, pois estes são muito raros.

Uma grande alma é qualquer pessoa culta comprometida com valores mais elevados, que seja devotada ao Senhor. Tais associações são profundas, incompreensíveis e indescritíveis, e irão infalivelmente converter uma pessoa mundana em um devoto, um ateu em um teísta, um materialista espiritual em um investigador e um investigador em um sábio, um devoto não-dualista.

Buscá-los raramente funciona, porque o contato depende de uma soma excepcional de mérito. Portanto, que você possa ser abençoado através de uma associação com uma pessoa sábia que segue a tradição Upanishádica, porque o Vedanta coloca-o no banco do motorista e lhe transfere uma metodologia sistemática capaz de remover a ignorância. Porque os buscadores não são claros sobre a natureza da libertação, eles não sabem como procurar. Se eles soubessem o que é a iluminação, de pronto não a buscariam; à vista disso, eles geralmente são

incapazes de determinar se um professor é ou não genuíno. Portanto, tudo o que podemos fazer é orar.

Como podemos juntar a graça de Isvara com a graça dos mahatmas? É assim porque os mahatmas têm o firme conhecimento de que Isvara é a própria essência deles. Mesmo os mahatmas que têm devoção dualística invocam Isvara em todos os momentos. Se você adora tal mahatma, a adoração vai para Isvara. Nunca fica com o professor.

Meditação

A. DUAL E NÃO-DUAL

A visão popular da meditação é aquela que a toma por uma técnica que livra a mente de rajas e tamas, e invoca a experiência de sattva, a paz. Não requer Vedanta. Até agora, apresentamos a meditação como o conhecimento dos gunas. A meditação com o conhecimento dos gunas é superior à meditação terapêutica porque o conhecimento transforma a estrutura básica da mente, enquanto a meditação pela experiência deixa a estrutura intocada e apenas momentaneamente acalma a superfície, produzindo experiências agradáveis.

Meditação não é para autoconhecimento. Se fosse, não haveria necessidade do Vedanta. O autoconhecimento é comunicado por um professor vivo, competente, revelando um meio comprovado para o autoconhecimento, e é um processo em três etapas: escuta, raciocínio e assimilação. A experiência não mudará a identidade do jiva para a consciência, exceto, talvez, temporariamente. Os meditadores consideram o jiva como o Ser pleno e querem dar-lhe uma experiência especial. A prática do autoconhecimento, que pode ser feita num estado meditativo ou não, é necessária para mudar completamente o significado da palavra “eu” - do jiva para a consciência. A meditação no Vedanta é para a assimilação do autoconhecimento.

A graça de Deus ou a graça de um guru são necessárias para a meditação, mas serão ambas inúteis, a menos que você confira graça a si mesmo com seus próprios esforços. Os três centros de seu corpo sutil devem funcionar em conjunto a favor de uma única ideia - liberação. O corpo deve estar saudável. O karma yoga deve converter suas emoções em devoção, estando seus pensamentos em harmonia com as escrituras. Meditação é uma atividade disciplinada que requer ambiente apropriado e uma atitude amigável em relação à disciplina, onde o corpo está adequadamente alinhado, a sensorialidade encontra-se suspensa, a respiração é rítmica e as emoções são sattvicas, além de uma forte convicção de que a meditação é valiosa

Meditação não tem a ver com remover pensamentos, e, sim, estar mentalmente entretido com muitas características do Ser pleno - não-dualidade, absoluta pervasividade, eternidade, auto luminosidade, independência, etc. - e com a natureza dos objetos, especificamente a impermanência deles, a natureza de

soma zero do mundo, a autoria das ações, o desfrute etc. Isso leva a uma absorção completa do ensino.

O propósito é criar uma *vasana satya-mithya* tão forte que o conhecimento fique imediato ao longo de todo o dia. É bem-sucedido quando o pensamento dualista não desloca o pensamento não-dual. O pensamento dualista pode existir, mas está sempre subordinado ao pensamento não-dual. Os benefícios são a visão não-dual, o amor-próprio incondicional, a compaixão por todos os seres sencientes. Os obstáculos são os suspeitos de sempre: *rajas* e *tamas*.

B. MINDFULNESS (ATENÇÃO PLENA), DESEJO ARDENTE

O objetivo da investigação - o gozo constante da plena bem-aventurança da minha natureza - e os meios (a atenção plena) são semelhantes. Quando, com o auxílio do ensino, o conhecimento da minha plenitude livre de desejos fica inabalável, a experiência imutável da minha não-limitação não requer manutenção; eu transcendi os *gunas* e experiencio a plenitude, independentemente do meu estado mental. Mas para chegar lá (que não é realmente um destino), preciso da atenção plena. Mindfulness é um estado de intensa concentração no objetivo – a liberdade - provocada por um desejo ardente de ser livre de objetos.

Um objeto não é outra coisa senão o Ser-pleno-livre-de-*gunas*: o corpo, a mente e as emoções, experiências pontuais - atividades, por exemplo - e a experiência de objetos físicos. Ser livre de objetos não é a experiência de um vazio negando a vida, um dos muitos medos encontrados pelos buscadores espirituais. Pelo contrário, o Ser pleno é bem-aventurança ilimitada, a essência da experiência. E uma vez que o Ser pleno é imortal e sempre presente, e você não é separado Dele, a transcendência dos *gunas* é equivalente à felicidade ilimitada.

Nada é realizado sem desejo. No entanto, o desejo por objetos dispersa a mente de uma pessoa mundana, ao passo que o mesmo desejo concentra no Ser pleno a mente de investigadores dedicados, porque eles sabem que os objetos produzem tanta dor quanto prazer. O sucesso em qualquer empreendimento requer concentração, desde amarrar os cadarços até ganhar a presidência. Assim, se o desejo de liberdade - a apreciação da plenitude sempre presente e sem esforço do único sujeito - submeter o desejo por objetos, e o sujeito é conhecido por ser livre, seja como resultado de uma epifania não-dual ou pela fé completa nas palavras das escrituras, as quais afirmam categórica e interminavelmente que o sujeito é eternamente pleno e livre, a mente permanecerá concentrada (o que equivale à atenção plena), em geral constantemente.

Ao contrário dos tópicos ensinamentos da "atenção plena" oferecidos no mercado espiritual, que tentam sincronizar a mente com "o poder do agora" - uma triste representação do Ser pleno - e produzem *sattvicos* momentos fugazes de

paz, o desejo intenso, apaixonado pela liberação, ironicamente produz sattva concentrada, sustentada, conhecida por samadhi, necessária para uma investigação bem-sucedida. Assim, a atenção plena está mantendo o objetivo em mente - o que é difícil se houver outras preferências, e fácil, se a transcendência dos gunas for a única prioridade.

Sublimação

Assim, a gestão dos gunas é a eliminação do desejo orientado a objetos, sublimando-o em um desejo de liberdade que a tudo consome. O gerenciamento de gunas requer um estilo de vida sattvico, iluminado. Um estilo de vida iluminado é um estilo de vida sancionado pelas escrituras, no qual todas as atividades estão direta ou indiretamente relacionadas ao desejo de se libertar da repulsão e da atração por objetos. Liberdade não é liberdade de objetos, que só é alcançada quando você morre. É a liberdade do samsara, a crença de que os objetos podem completá-lo. O karma yoga e o jnana yoga, a investigação do Vedanta, são os dois pilares sobre os quais se baseia uma vida iluminada.

Epifanias não-duais causadas pela presença de sattva dominante certamente produzirão rajas necessários para temporariamente concentrar a mente no Ser pleno, mas sem um meio adequado de autoconhecimento, elas geralmente se tornam um objetivo em si mesmas, ao passo que são apenas algumas dentre as muitas e pontuais - embora sublimes - experiências samsáricas. A dor (rajas) causada pela busca malsucedida de objetos - particularmente o amor - também pode concentrar a mente e produzir o estado de mente continuado, necessário para a investigação. A falha em ter sucesso no mundo deve ser contada como uma bênção, um presente de desapontamento, não uma evidência de baixo valor próprio, porque o sucesso mundano está sujeito às desvantagens costumeiras.

Mas e quanto a uma pessoa que tenha uma vida agradável o suficiente e que não tenha sido abençoada - ou amaldiçoada, conforme o caso - com uma epifania não-dual ou com os efeitos purificadores do fracasso?

Confiança na Insatisfação ~ Preso em Sattva

A menos que você saiba quem você é na forma da palpável e sempre presente experiência, livre de gunas, do amor incondicional, você estará insatisfeito de uma forma ou de outra. A realização de metas samsáricas - a esposa-troféu, riqueza, fama, poder, conhecimento, etc. - nunca é suficiente. Se você está preso ao sucesso mundano, você precisa confiar nessa sensação de insatisfação mesquinha, sempre presente e difícil de reconhecer, que constantemente o persegue como um cachorrinho necessitado. Ela não vai embora, não importa o quanto você tenha conseguido. É o desejo de liberdade nascido da presença do Ser pleno, incitando-o

a investigar. Alimente-o. Use toda a energia que resta em sua curta vida para se comprometer com a investigação e seguir o programa.

Sem Fórmula Mágica

A maioria dos seres humanos é tamásica; eles amam fórmulas. Se você tem uma boa fórmula como a mistura secreta de onze ervas e especiarias do Coronel Sanders, você só precisa aplicá-la sem pensar várias vezes para ficar rico vendendo um monte de sugestões inúteis.

Infelizmente, não existe uma fórmula simples de guna para uma investigação bem sucedida: misture duas partes de rajas, três partes de sattva e uma parte de tamas na segunda-feira; três partes de rajas, duas partes de sattva e duas partes de tamas na terça-feira, coloque uma pitada de consciência pura - e voilà! – eis uma vida bem-sucedida.

Por quê? Porque os gunas, modificando o seu instrumento primário, estão no estado de fluxo constante, significando que sua mente e emoções estão constantemente mudando, e seu ambiente, significando Isvara, está em um estado de fluxo constante. Conseguir que o guna subjetivo correto apareça no momento certo para satisfazer o guna demandado pelo campo a qualquer momento, particularmente quando você está sobrecarregado com a presunção de que suas necessidades superam as necessidades do campo, é um golpe de sorte – e não uma vida administrada por meio de gunas.

A Fórmula Certa

A fórmula correta é manter seu objetivo em mente o tempo todo e seguir o programa descrito neste livro. Se você não gerencia seus gunas, eles simplesmente rodam o programa com a configuração baseada na ignorância e causam misérias a você.

Mindfulness significa prestar atenção ao guna em jogo no momento e fazer o ajuste necessário, se for o caso. No caso da investigação, os gunas precisam ser equilibrados desta maneira: (1) tamas suficientes para colocar em prática o conhecimento adquirido na investigação e dormir de seis a oito horas por dia, (2) rajas suficientes para superar os hábitos tamásicos e buscar ativamente a auto investigação à la Vedanta e (3) sattva suficientes para manter a mente clara o bastante para discriminar o Ser pleno dos gunas e manter as projeções psicológicas rajásicas no mínimo.

Observação e Ajuste

Quando jovem, eu era um materialista convicto. Dentre outras coisas - sexo e dinheiro, por exemplo - eu era um glutão especializado em carne vermelha e álcool. Com o tempo, eu inchei como um balão, fiquei sem graça e vi que minha energia vacilava. Então peguei o touro pelos chifres, reduzi a quantidade e mudei a qualidade da minha comida. Eu li alguns livros sobre alimentação saudável, parei com a carne vermelha (tamas) e mudei para o frango frito, que é mais sattívico que carne bovina, mas ainda assim tamásico, em geral.

Em poucas semanas, senti-me mais leve e experimentei um aumento de energia. Mas depois de mais ou menos um mês comecei a me sentir tamásico novamente, então parei de fritar o frango, cortei a gordura e comecei a assar a carne, experimentando leveza e aumento de energia. Finalmente, tamas mostrou-se uma má pedida. Eu sabia existir algo melhor do que fritura porque o óleo quente é tamásico, então mudei para peixe grelhado, o qual é mais sattívico do que frango, devido ao fato de que se trata de uma criatura de água, não um animal terrestre.

Cada vez que eu ajustava minha fonte de alimento, tamas ficava menos tamásico porque vinha misturado com mais sattva e era menos frequente, porque havia sido, no geral, reduzido. A guerra dos gunas prosseguia, então fui do peixe à macrobiótica vegetariana. Se o veganismo estivesse por perto, eu provavelmente teria lhe dado uma oportunidade. O frugivorismo era uma opção, mas naqueles tempos eu era sattívico e rajásico o suficiente. Se eu tivesse me tornado frugívoro e achasse que ainda não era o bastante, as bem-aventuradas glórias do respiratorianismo me aguardavam. Depois disso, a única opção é a morte, porque você não pode se livrar de nenhum guna completamente.

Eu conheci algumas pessoas que alegaram viver da energia do ar; talvez o fizessem, mas não me gerou interesse esse modo de vida, na medida em que suas mentes mostravam-se tão maçantes a ponto de se mostrarem essencialmente inúteis. De qualquer forma, depois de um ano eu estava magro, em forma e cheio de rajas e sattva. Alguns anos depois, fiquei tão sattívico que mal dormia, meditava a maior parte do tempo e vivia nas nuvens, como se diz. A solução? Carne magra com meus legumes. O sono voltou e as coisas retornaram aos eixos.

O corpo pertence ao campo, e como o campo muda, o que é rajásico, tamásico ou sattívico hoje não será necessariamente rajásico, tamásico ou sattívico amanhã. E a moral da história? A vigilância constante (sattva) é o preço da liberdade porque, embora as fórmulas funcionem, a vida útil delas é curta.

Como não há fórmula mágica de guna, você precisa reconhecer o sentimento, pensamento e valor de cada guna e descobrir seus efeitos em várias situações, manter sua mente o mais sattívica possível e aplicar a ação que gera rapidamente o guna adequado, de modo que seu corpo causal forneça os

pensamentos/sentimentos/ações apropriados na próxima vez. E é preciso ser um bom karma yogi, porque você nem sempre acerta.

Você Não é o Que Você Come

O conhecimento dos gunas funciona em todos os aspectos da sua vida, porque todos os aspectos da vida são os três gunas. Os seres humanos são movidos por um complexo de instintos (vasanas) – tanto os sutis, como também os relativos ao corpo denso - que precisam ser gerenciados à medida que surgem.

A experiência envolve três fatores: consciência original pura, consciência refletida e pensamentos, os quais produzem emoções e ações. Os pensamentos que surgem na reflexão, o corpo sutil, nascem dos gunas, quando estes aparecem como nossos gostos e aversões. Os gostos – rajas - nos levam a nos aproximar dos objetos e as aversões – tamas - nos fazem evitá-los. A vida é, fundamentalmente, perseguir as coisas, evitá-las e hesitar, enquanto tentamos descobrir o que produzirá mais prazer e menos dor. A atenção plena, a base da discriminação, é ficar continuamente prestando atenção a essas duas tendências.

Pessoas extrovertidas não são conscientes, porque suas mentes estão enfeitadas por seus gostos e aversões. Se você não está atento, seu pensamento é puramente mecânico. Se você está atento, você pode avaliar seus gostos e aversões e conscientemente impedir a identificação com eles, o que lhe dá um controle notável sobre suas ações. Se você não os aceita como um comando e não cede a eles, é livre para avaliá-los criticamente com referência aos seus objetivos. Pessoas extrovertidas não avaliam seus gunas porque são escravas deles.

C. INVESTIGAÇÃO

Qualquer indivíduo razoavelmente inteligente avalia criticamente seus gostos e aversões, pois eles causam bom e mau karma. Querer escapar do karma ruim é compreensível, mas por que eu iria querer escapar do bom karma? Porque o bom karma, que se trata apenas de eventos alinhados com os seus gostos, não é satisfação incondicional, uma vez que gostos implicam aversões e mesmo sattva produz sofrimento, tal como é na dualidade. Todavia, enquanto durar o sofrimento, sattva é superior a rajas e tamas.

Conseguir com que seus desejos sejam, em geral, continuamente satisfeitos não é, obviamente, o fim do mundo, mas uma vez que você tenha alcançado este estado, você se tornará extremamente entediado - um tipo de tormento privilegiado que Isvara reserva para os bem-sucedidos. O tédio nada mais é do que um desejo por mudança.

Em outras palavras, você é incomodado por rajas, mas não há para onde ir. Então você se encontra tentando extrair um pouco mais de prazer de objetos que já renderam tanto prazer quanto poderiam. Ui!

Não há Purificador Como o Autoconhecimento

O karma yoga neutraliza gostos e aversões motivados por eventos mundanos, tornando possível discriminar os gunas do Ser pleno. A auto investigação neutraliza os gostos e aversões como um karma sutil, antes que eles tenham a chance de se tornarem ações e invocarem uma resposta do campo. É simplesmente entender que gostos e aversões são um problema, não a solução. Se você repetidamente renunciar a eles em favor da paz de espírito, os mesmos desaparecem rapidamente, embora muitas vezes seja uma luta deixá-los ir. Quando eles não mais obrigam à ação, são convertidos em preferências e você é livre dos gunas uma vez que preferências são opcionais. Tome-as ou deixe-as; dá tudo no mesmo.

Manter a discriminação é difícil porque expõe o ego, o qual não quer perder o controle na medida em que é totalmente identificado com seus gostos e aversões. Por isso, ele fará de tudo para distrair a mente.

Gestão Emocional ~ Não Expressar, Não Suprimir, Sublimar

Se a sua mente não for sutil o suficiente, usando a auto investigação, para administrar os gostos e aversões que produzem emoções, então o karma yoga é necessário. Você administra as emoções lembrando-se de que está feliz por estar vivo, que sua existência é um presente da vida e que, já que a vida o trouxe para cá, tem a responsabilidade de cuidar de você - de acordo com a ideia que ela tenha acerca do que você precisa. Assim, você aceita de bom grado o que acontece como uma bênção da vida, o que neutraliza seus gostos e aversões e produz um crescimento espiritual contínuo.

Essas colocações sugerem que o karma yoga só é útil quando algo acontece e desencadeia uma emoção desagradável - raiva, por exemplo. Mas eventos contrários aos seus desejos nem sempre são necessários para produzir raiva. Às vezes, pensamentos rajásicos, cheios de raiva, surgem espontaneamente do corpo causal. A raiva é um dos pensamentos da assinatura de rajas.

Como você lida com isso? Você não prolonga a raiva até se culpar por ela, ou a vê como evidência de fracasso espiritual, e permite que isso culmine em uma depressão tamásica. Você aceita com um coração alegre porque sabe que é a maneira da vida ajudar você a investigar e eliminar a causa. Na verdade, não é correto pensar que os eventos ocorram "fora", longe de seu corpo, e que causem

emoções, embora pareça assim. Porque a realidade não é dual, não há interior nem exterior.

A raiva já está em você porque rajoguna é um dos três pilares da psique. O "evento externo" lembra uma situação semelhante no passado e invoca a raiva que já existe no corpo causal. Na verdade, os eventos são de valor neutro porque são gerados pela lei do karma; eles não significam nada além de sua interpretação deles. Se três pessoas morrem em um acidente de automóvel testemunhado por você e um cachorro, só você se sente angustiado. Não significa nada para o cão, porque ele não interpreta a experiência dele de acordo com um programa pré-definido como os humanos, apesar de ter presenciado o evento. Trata-se apenas de um programa canino, muito embora seja consciente e tenha, assim como nós, um corpo sutil e um denso.

Então, você pode transformar a emoção sem muito refletir, assumindo que ela é útil e necessária - ou não estaria acontecendo - e ficar nisso, ou você pode dar um passo além e investigar a ideia que gera essa emoção, treinando-se a olhá-la objetivamente. Você pode pensar que "Dezenas de milhares de pessoas morrem todos os dias e eu não estou incomodado. Eu não conheço essas pessoas, então por que me importaria? De que uso é a emoção, uma vez que elas já se encontram mortas? Tudo é ordenado pelo campo do dharma de acordo com o karma de cada indivíduo. Eu não tinha controle sobre a situação, então por que se preocupar com isso? São apenas os corpos delas que morreram, não o Jiva. Talvez elas tivessem uma vida miserável e Isvara está misericordiosamente dando-lhes a oportunidade de começar de novo em melhores circunstâncias".

Não Adianta "Dar um Google em Gunas"

Nenhum banco de dados é grande o suficiente para revelar o guna apropriado para responder a cada situação possível, assim você nunca será capaz de acessar a internet e descobrir como ter sucesso em um dado momento. É suficiente entender os princípios básicos considerando alguns exemplos.

Antes de discutirmos a experiência direta do jiva com os gunas, precisamos rever a ideia da não-dualidade, porque o propósito de gerir os gunas é a transcendência dos mesmos, ou seja, a não-dualidade. Implícita na discussão até agora está a ideia de que a realidade é dual - que o sujeito é um jiva operando em um mundo diferente dele. Mas o propósito final do ensino dos gunas é entender que o jiva é um objeto e você é o sujeito, o Ser pleno não-dual, livre dos gunas.

Não-Dualidade

Então, por que não apenas pular o assunto dos gunas e ir diretamente para a não-dualidade? Porque isso não é possível se o seu intelecto é predominantemente tamásico ou rajásico. Portanto, você precisa administrar sua vida de tal maneira que seu intelecto se separe da noção corpo/mente e se ligue ao Ser pleno na forma de conhecimento não-dual. O intelecto é o seu instrumento mais valioso, mas se ele passar seus dias gerenciando problemas samsáricos sem o karma yoga, ele fica sem brilho, como uma faca usada para cortar madeira dura.

Usá-lo para gerar sattva o mantém afiado e útil. Uma mente preparada compreende facilmente a não-dualidade. Se você puder seguir a lógica abaixo e aceitar a conclusão prontamente, você entenderá a não-dualidade.

A não-dualidade significa que existe apenas você, existência/consciência ilimitada, o que, por sua vez, significa que todos os objetos são você, mas você não é um objeto.

Se você transcendeu os gunas, pode afirmar com segurança: “Todos os gunas estão em mim. Eu não estou neles.” A não-dualidade significa que só o Ser pleno é real e que o mundo tridimensional do tempo/espço não é real. Não existe uma maneira experiencial, física, de provar essa afirmação, porque a entidade que está experimentando é uma das miríades de objetos irrealis, embora conscientes, que não podem experimentar nada além do alcance de seus instrumentos de experiência. O único acesso para entender essa afirmação é permitir que a escritura revele a lógica por trás dela.

“Não-real” não significa que o jiva não pareça experimentar tempo e espaço. Certamente parece, mas quando você analisa sua experiência com cuidado, você não pode dizer que sua mente - seu instrumento de experiência - viaja através dos sentidos e atravessa o espaço até conferir um objeto, então retorna à mente através dos sentidos para entregar o conhecimento do objeto para você. Se fosse assim, você ficaria sem mente enquanto ela estivesse lá fora reunindo informações! Se a percepção acontecesse dessa maneira, você também ficaria sem a experiência do campo no qual o objeto existe. Mas isso é impossível porque o campo de experiências é você, e você nunca está ausente.

O Mundo Está lá Porque Eu o Vejo

A próxima afirmação pode ser difícil de entender: na realidade, os objetos que conhecemos através da experiência são gerados pelos sentidos e os sentidos são gerados pela mente. Isso significa que eu não vejo o mundo porque ele está lá. Significa, sim, que o mundo está lá porque eu o vejo. Em outras palavras, um mecanismo de projeção - Maya - está operando por trás do meu corpo sutil, o qual está gerando a aparência de um mundo objetivo.

Uma ciência interligada, a física de partículas elementares, aponta que uma análise dos constituintes de um objeto em qualquer nível da Criação nos leva de volta ao ponto em que é impossível identificar o objeto como nossos sentidos o percebem, o que implica que o que vemos é uma construção dos nossos sentidos. É importante notar que a inferência é um meio válido de conhecimento.

Aqui está como a percepção funciona do ponto de vista do corpo: a mente recebe estímulos dos sentidos e os integra em pensamentos que representam os objetos que parecem estar longe de nós. Assim como os objetos materiais, os sentidos fazem parte da projeção de Maya na tela não-dimensional da consciência. Em todo caso, se incluirmos o corpo como um dos muitos objetos no mundo, ele também é experimentado como um pensamento na mente e, quando percebemos esse fato, o continuum de espaço-tempo repentinamente entra em colapso. Obviamente, não colapsa fisicamente porque é apenas uma projeção, como um holograma. "Colapsa" como uma localização que difere de você. O mundo dimensional só está presente quando é um objeto de pensamento.

Onde está seu corpo quando você está dormindo ou quando está pensando em outra coisa? Sem que você tenha ciência, mas sabido por Isvara, ele ocupa um pequeno ponto no espaço sem limites. O corpo "colapsa" porque você não está pensando nele. Se você estiver pensando um pensamento-árvore como resultado da percepção direta ou memória, a árvore existe enquanto o pensamento permanece, mas quando a mente toma a forma de outro pensamento, a árvore desaparece e você desfruta de um pensamento/experiência diferente. Mas você nunca experimenta nada fora da sua mente – a qual é o seu principal instrumento de experiência e conhecimento.

Quando nos referimos à mente como um instrumento da experiência, a dualidade está presente porque a palavra "instrumento" implica um agente, um ser consciente que maneja o instrumento. Portanto, olhar a realidade a partir do instrumento da experiência não é liberdade, conhecimento não dual. Como obtemos conhecimento não dual?

“Resolvendo” o Instrumento de Experiência em Você

Assim como *resolvemos* os objetos em pensamentos (NT: resolver aí significando compreender que a natureza de um objeto é o pensamento referente ao objeto), resolvemos o instrumento conhecedor/experienciador em sua causa. Aqui está a lógica:

1. Objetos não existem sem o conhecimento deles. Tão logo você pensa em algo, este se torna conhecido. Você conhece/experimenta a lua quando pensa na lua, esteja presente ou não a lua "real". Se a lua estivesse fora, você não iria para a lua física, coletaria informações, as assimilaria, retornaria à sua mente e conheceria

a lua. O pensamento da lua é igual à lua. Sem um pensamento, onde está o objeto? Nenhuma dualidade aí.

2. Você não pode pensar um pensamento a menos que esteja consciente. Os pensamentos não se pensam porque são inertes. Pensamentos são efeitos. Algo os causou. Eles têm massa e se movem. Eles são pensados por alguém ou algo. Esse algo é a consciência pura original por meio de Maya, e o alguém é a consciência refletida, o jiva; ambos, sob análise, são não-separados.

Os pensamentos são a consciência imutável e toda-pervasiva, aparentemente se movendo devido ao poder de Maya. Eles são como ondas em um oceano. Não são separados da consciência, tal como o oceano e suas ondas, ambos constituídos de água.

3. Se não há diferença real entre o pensamento de um objeto e o objeto em si, e se não há diferença entre o pensamento e a consciência, então não há diferença entre objetos e consciência. Portanto o mundo sou Eu, consciência, mas eu não sou o mundo.

Este é o conhecimento ao se transcender os gunas. Você não pode simplesmente pular, sem esforço, de seu estado de espírito samsárico, induzido pelos gunas, para esse conhecimento. Você precisa desenvolver a discriminação primeiro. Investigar significa discernir os gunas e separá-los do Ser pleno, que é livre deles. Gostos e aversões, que são diferentes para cada jiva, são apenas duas avaliações emocionais, de cada guna, definidas pelo ego.

Nesta seção, a investigação é examinar a causa das emoções positivas e negativas, porque as razões pelas quais você se sente bem ou mal nem sempre são boas. Por exemplo, se você gosta de tamas - que é o caso se você consome alimentação e bebidas tamásicas, associa-se com pessoas tamásicas e faz trabalho tamásico - seu instrumento primário será inadequado para a investigação.

Tendo em mente que você não tem um guna sem os outros dois, e que todos os três são operacionais em todas as pessoas e em todas as situações, ainda assim é útil isolar os três tipos de pensamentos com referência a seus efeitos.

As Escrituras dizem: (1) os pensamentos sattívicos nascem da bem-aventurança, (2) os pensamentos rajásicos produzem ações e (3) os pensamentos tamásicos produzem inação.

Satya e Mithya

Porque a realidade é não-dual, não há tempo, espaço ou causa e efeito. Tudo o que aparentemente está acontecendo acontece simultaneamente em níveis aparentemente diferentes. Quando o Ser pleno brilha, a mente pensa, as emoções

sentem e o corpo age. No entanto, Maya faz parecer que tempo, espaço e causalidade são reais. Como vivemos no mundo de Maya, o Vedanta usa conceitos apropriados a Maya para nos mostrar a saída.

Então, quando dizemos, por exemplo, que os pensamentos "causam" emoções, não queremos dizer que, na realidade, eles são diferentes; queremos dizer que sentimentos e pensamentos são apenas duas maneiras de ver a mesma coisa, assim como tempo e espaço são dois modos de olhar o mundo. Por exemplo, há uma cadeira de madeira à sua frente e, se lhe perguntarem o que vê, você dirá que é uma cadeira, muito embora você possa dizer, com sinceridade, que vê madeira. A cadeira e a madeira, que existem simultaneamente no mesmo lugar, não estão separadas.

Então, quando dizemos que os pensamentos sattvicos nascem da bem-aventurança, queremos dizer que não há diferença entre a bem-aventurança e sattva, apenas uma diferença aparente. Pela graça de Isvara, a bem-aventurança da consciência aparece como sattva. Mas quando você ouve que esses pensamentos são "nascidos" da bem-aventurança, você fica motivado a buscar sattva por causa da promessa de felicidade.

Não é preciso muito esforço para ver a madeira porque você já a está vendo. Apenas fazemos uso de algumas palavras para salientar que o seu conhecimento está apenas parcialmente em harmonia com a sua experiência. Você só diz "cadeira", mas poderia muito bem ter dito "madeira". Ou poderia ter dito: "Eu vejo madeira na forma de uma cadeira", que é o conhecimento completo.

Quando você experimenta um sentimento, você também está experimentando um pensamento. O pensamento é a "madeira" do sentimento. Então, para resolver um problema emocional, você não deve se concentrar no sentimento, que não é passível de conhecimento; você deve se concentrar no pensamento - que é passível, por sua vez, de conhecimento.

Esta é uma maneira elegante de dizer que todos os problemas emocionais são problemas de pensamento. Então, se você quiser se sentir bem, tome pensamentos que "causem" bons sentimentos. A incapacidade de apreciar essa verdade explica o fato de que o mundo da cura, por exemplo, é como uma estadia permanente no hospital. As pessoas saem, não porque são curadas, mas porque entendem que a ideia de gerar bons sentimentos para se livrar de sentimentos ruins não é o ponto - pensamentos produzindo a doença. Se alguém está solitário e você o abraça, a solidão desaparece momentaneamente, mas retorna logo após o término do abraço. A causa real não pode ser resolvida por uma emoção. Apenas o conhecimento funciona.

Também dizemos que pensamentos rajásicos produzem ações, o que equivale a dizer que, quando você pensa que é uma vítima, ficará com raiva e deprimido emocionalmente, e, previsivelmente, palavras pouco atraentes sairão da sua boca.

E, finalmente, nós dizemos que pensamentos tamásicos produzem inação. Quando você não está fazendo o que Isvara demanda, você se sente culpado porque Isvara é sua própria consciência e você não está fazendo o que é certo para si mesmo.

Imaginar que o ataque do Vedanta à iluminação experiencial é um ataque à própria experiência é ridículo. Experiência é consciência; o que mais poderia ser? Infelizmente, os gunas são objetos - como a cadeira, que desvia sua atenção da madeira. Então, precisamos de um ensinamento que revele a "madeira" da sua experiência. Liberdade não é uma experiência, e, sim, a própria natureza da experiência. Tendo em mente o fato de que, na realidade, não há como isolar completamente cada guna, vamos discutir as características marcantes de cada um deles.

Quando você tem palavras - sattva, rajas e tamas - para identificar sua experiência subjetiva, implicitamente sua atenção vai para o Ser pleno, que é bem-aventurança, e que você está sempre experimentando - assim como sua atenção vai para a madeira quando é apontado que você está experienciando primariamente madeira, e, incidentalmente, uma cadeira. Então toda essa conversa sobre gunas - experiência - é engendrada de modo a fazer com que você olhe o contexto em que eles aparecem e o contexto é - surpresa! - você: existência/consciência comum, ilimitada. Tão logo sua mente se fixe em você mesmo, você experimenta a bem-aventurança sólida da sua existência, e nela seus pensamentos se dissolvem.

Capítulo IX

Três Emoções e Pensamentos Primários

Sattva: Portal para a Não-Dualidade

SE VOCÊ SE lembra, dissemos que Isvara é a consciência pura original mais sattva. Nas tradições Cristãs, Isvara é conhecido por Deus, uma palavra que outrora, provavelmente, significava “o bem”; não o bem que se opõe ao mal, mas o bem absoluto - que é sempre auspicioso. É sempre auspicioso que existamos, que sejamos conscientes e que nossa natureza seja a bem-aventurança. É quase que impossível falar uma palavra ruim sequer de sattva, o poder revelador, refletor. Ele aparece como o “espelho da matéria” bem no começo da Criação. É chamado de espelho pois reflete limpidamente a existência/consciência. Tudo que é bom, que experienciamos aqui na Terra nesses corpos, é inerente à sattva e é refletido em nossos corpos sutis.

A Criação é uma projeção tal qual um sonho; não leva tempo. Um sonho é que nem um filme no que diz respeito a sua irrealidade, mas os sonhos não são montados lentamente da mesma maneira que os filmes. Eles surgem de uma só tacada e terminam abruptamente. Também não dá para se dizer que alguma parte do sonho é mais ou menos importante do que qualquer outra parte. Sim, quando você começa a interpretar o sonho, maior valor pode ser atribuído a um evento do que a outro, mas da perspectiva do sonho, qualquer evento é tão somente mais uma coisa do sonho.

Sattva, rajas e tamas são o material do qual o sonho da vida é feito. Trata-se apenas de existência/consciência aparecendo sob três formatos.

Além disso, você não pode mesmo separar de verdade cada aspecto de cada guna, exceto para fins de entendimento, porque eles não têm aspectos. Eles tão somente são o que são, um todo ininterrupto. Ao mesmo tempo, achamos que a vida é uma miríade de eventos pontuais se desdobrando em sequência; que cada objeto consciente ou inerte é diferente e separado; e que cada um é definido unicamente por sua forma e características particulares. Essa perspectiva atomística não é real. Entretanto parece real para nós, e não podemos rejeitá-la de pronto com um descontraído slogan espiritual como “tudo é um”. Tudo é um, mas esse entendimento é sem significado a menos que seja obtido mediante paciente investigação e análise de cada aspecto de nossa experiência, de modo a conseguir uma ideia clara das nossas forças e fraquezas, bem como as ferramentas que possam aprimorar os pontos fortes e melhorar as fraquezas. Com isso em tela, as qualidades de sattva são dispostas holisticamente, não hierarquicamente, mantendo em mente que são todas, apenas, maneiras diferentes de abordar o assunto, e que cada aspecto é tão valioso quanto qualquer outro.

1. UM SISTEMA DE ALARME ANCESTRAL

Na sequência da Criação apresentada no Capítulo III, você se lembrará de que o primeiro estágio da criação era puro sattva, sem contágio de rajas. Esse ensinamento nos dá pistas de um dos mais maravilhosos aspectos de sattva, a introversão. Nos passos seguintes, esse puro sattva é aparentemente perturbado e turvado por rajas e tamas sucessivamente, o que pode veicular a ideia de que sattva se degenera. Não é o caso, embora assim pareça. Sattva é sempre puro. Ao invés disso, tomemos a metáfora da sobreposição, que apresenta a realidade na forma de camadas simultaneamente impostas por Maya. É claro que a ideia de camadas também implica dualidade, então não conseguimos muito em termos de não-dualidade. Mas vamos conceber a seguinte relação entre sattva e rajas/tamas desta forma: rajas e tamas dispostos sobre uma base sattvica, tal qual duas mãos de tinta sobre um límpido chão de madeira. Quando rajas e tamas são as energias predominantes, eles obscurecem (mais ou menos) sattva. Não o escondem completamente, mas sim o mascaram de muitas formas. Ao comando das vasanas macrocósmicas, rajas desvia sattva para objetos predeterminados e esses objetos então parecem atraentes porque eles “brilham” sob a luz refletida de sattva.

A mente torna-se extrovertida enquanto se detém nesse brilhar e desenvolve apego ao objeto, ocultando a verdadeira fonte. Tamas, por outro lado, obscurece tanto a mente que sattva é praticamente velada e, no máximo, produz um brilho opaco. Assim, é válido tomar a yoga dos gunas não como produtora de sattva, embora assim pareça, mas como reveladora de sattva. À medida que a yoga progride, o brilho de sattva aumenta e a mente lentamente se retrai, perdendo interesse em coisas mundanas.

Caso sua mente seja predominantemente sattvica, sua vida flui sem esforços ao redor de obstáculos, tal qual água contornando grandes rochas em um rio, porque sattva o alerta para os sinais de aviso que precedem erupções de energia rajásica. As situações são difíceis somente se você não estiver preparado para elas. Elas se iniciam na mente sob a forma de pensamentos, e se você puder refletir sobre eles à luz dos ensinamentos, rajas não terá oportunidade de maturar em emoções ilusórias, que inevitavelmente formatam problemas kármicos – especialmente conflitos entre pessoas.

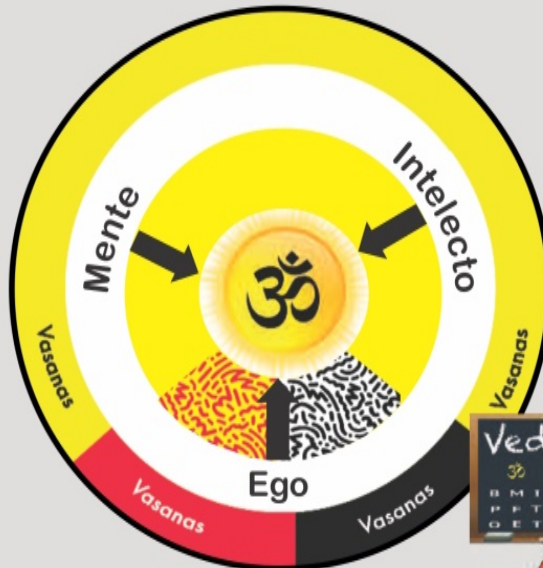
MENTE AUTORREALIZADA
Predominância de Sattva

-  SATTVA
-  RAJAS
-  TAMAS

SAMADHI



ESTABELECIDO NO SER
Vasanas não-vinculativas



----- **MAYA** -----

PENSAMENTOS
Eu estou feliz

DESEJO
Eu quero



MEDO
Eu não quero

MENTE SAMSÁRICA
Predominância Rajas - Tamas

www.shiningworld.com

Yoga Samsara

2. FELICIDADE

O Ser pleno é bem-aventurança (anandam). Não é a bem-aventurança que você experimenta como um sentimento específico; é a completude, dir-se-ia a majestade, da existência em si. Essa bem-aventurança, refletida no corpo sutil, a mente/coração, é experienciada como felicidade, satisfação e paz. Temos essas e outras palavras para descrevê-la, mas se trata de uma experiência sem palavras, extremamente desejável. É tão valiosa que ninguém quer seu término, porque é baseada em um valor absoluto, a bem-aventurança de ser. Mas de fato ela vem e vai, já que não há corpo sutil cem por cento sattvico. Um manejo consistente de sattva pode tornar o corpo sutil, talvez, oitenta por cento sattvico. Mas tamas e rajas terão seus momentos – não que qualquer um deles em pequenas proporções não seja útil ou agradável.

A experiência direta, imediata, palpável e sustentada de sattva impacta diretamente o fazedor; não o elimina, mas altera a relação do jiva com a ação. Ao passo que, anteriormente, eu fiz o que fiz por causa da felicidade, eu agora faço alegremente o que faço. A bem-aventurança de sattva fica refletida em todas as minhas atividades, e a vida flui de modo lógico e sem esforço de uma experiência satisfatória à seguinte. Sim, sou dinâmico - porém igualmente paciente, habilidoso e confiante. Essa completude sem limites ou partes é experienciada pelo jiva como um senso de generosidade de espírito todo abrangente e graciosamente compassivo.

Não há Experiência Direta do Ser pleno

Quando os modernos mestres espirituais falam sobre a “experiência direta” do Ser pleno ou não-dualidade, eles confundiram sattva com sat, a consciência pura. Você não pode, direta ou indiretamente, experienciar o Ser pleno, porque você é o Ser pleno. Ambas as palavras, "direta" e "indireta", implicam dualidade. É um ensinamento sedutor, mas cruel, porque os pobres buscadores esperam uma felicidade duradoura e acabam tendo uma felicidade temporária quando o instrumento de experiência é mais uma vez dominado por rajas ou tamas. Não-dualidade significa que você está sempre experienciando o Ser pleno, uma vez que não há outra opção.

3. AMOR, PRAZER

Rajas predominante compele o jiva para a ação, e tamas predominante o atrai rumo aos densos prazeres narcotizantes sustentados pelo reino dos sentidos, mas sattva predominante estabiliza o jiva no amor. Conseqüentemente, o povo sattvico é radiantemente atraente. Já que todos amam o amor, muitos estão dispostos a

facilitar a vida dessas pessoas. Devido a tantas oportunidades, alguém estabilizado em sattva tende ao sucesso.

Porque a gentil face de sattva está voltada para o Ser pleno, diferentemente de tamas e rajas, que olham para o mundo através de olhos egoístas e carnosos, procurando amores corpóreos, ou através de olhos sentimentais, em busca de paixões românticas, sattva inclina o indivíduo a um amor nobre, elevado. Diversamente de indivíduos rajásicos/tamásicos, somente interessados em suas próprias experiências, pessoas sattvicas são simpáticas e compassivas para com os outros.

Um fazedor-desfrutador rajásico/tamásico acredita que o prazer é inerente aos objetos e atividades, mas na verdade isso se situa em sattva. Quando você consegue o que você quer ou evita o que não quer, o rajas que motiva sua ação se dissolve e a mente torna-se momentaneamente sattvica, fornecendo bem-aventurança refletida para o jiva.

4. BELEZA

Não há como justificar a beleza a partir de uma perspectiva individual. Um objeto é bonito ou feio de acordo com os gostos e aversões de cada um. Mas sattva reflete a consciência, a beleza que torna bela a beleza. Uma mente puramente sattvica vê beleza em tudo.

5. LIBERDADE

Podemos argumentar que o amor pela liberdade deveria encabeçar a lista de valores sattvicos, à medida que o Vedanta se apresenta com a alegação de que tudo que fazemos é uma tentativa de remover um senso de limitação. Ao mesmo tempo, poderíamos defender que toda ação é uma tentativa de agradar o Ser pleno, já que ninguém, conscientemente, executa ações para se desagradar. Sob o encantamento deste guna, a mente almeja a liberdade porque o Ser pleno, sempre livre, é testemunhado claramente como um reflexo em sattva. A mente anseia pela liberdade política, social e existencial. Ela quer libertação do querer e da ignorância, e almeja ser livre de si mesma. Esse desejo está sempre presente, pois sattva é uma parte indispensável do material da mente, mas permanece desconhecido, em maior ou menor extensão, enquanto a mente estiver dominada por rajas e tamas.

6. CONHECIMENTO

A consciência é a causa do conhecimento. Nada sabemos, a menos que estejamos conscientes. E sattva é nosso meio de conhecimento. Rajas nada sabe, pois é ocupado demais fazendo o mundo girar. Caso você não tenha reparado, as coisas nunca são as mesmas de um milissegundo para outro. E tamas é um buraco negro no que diz respeito ao conhecimento, absorvendo luz e obscurecendo as coisas. Assim, o assunto do conhecimento fica com sattva. O conhecimento surge em sattva como pensamentos. Animais não têm civilizações pois não pensam. Sim, o conhecimento está incorporado neles por Isvara na forma de sattva macrocósmico, mas eles, enquanto animais, não estão cientes disso. Parece que eles se valem deste fato, mas na verdade é isso - o conhecimento na forma de sattva macrocósmico – que faz uso deles. Eles são apenas programas inteligentemente desenhados. Mas no caso de seres humanos, qualquer que seja a glória que mereçamos, ela é devida a nossa habilidade de pensar, pela qual podemos agradecer a sattva. Claro, você pode argumentar com sucesso que, se não pudessemos conscientemente pensar, seríamos poupados, ao menos, de uma abominável e perene instituição humana: a guerra.

A maior parte dos nossos pensamentos têm a ver com preocupações samsáricas, ao manipularmos a vida para conseguir o que queremos e evitar o que não queremos, mas isso não precisa ser assim. Podemos conseguir o conhecimento por ele mesmo, ou pelo nosso mais elevado valor: a liberdade da dependência de objetos. No caso da iluminação, o conhecimento é o único jeito, pois nós já somos livres. E desde que o autoconhecimento seja assim tão sutil e contra intuitivo, faz-se necessária uma predominância de sattva, ou não teremos sucesso.

Consequentemente, caso você se lembre, definimos a yoga dos Três Gunas como um ajuste das proporções de sattva relativamente a rajas e tamas, de modo que sattva domine o corpo sutil, fazendo com que seja fácil o trabalho de investigação – assumindo que haja um forte compromisso com o autoconhecimento.

7. DESAPEGO, DISCERNIMENTO, HUMOR

Sattva é a mãe do desapego e do discernimento. Desejo e medo perturbam a mente e distorcem a percepção da realidade, mas sattva é um reflexo estável, brilhante, da Consciência, que enxerga as coisas como elas são. Ver os prós e contras é desapego, e o desapego torna o discernimento eficaz. A consciência das irônicas contradições da vida é responsável pelo humor, uma das qualidades com a assinatura de sattva.

8. SEGURANÇA

Rajas cria uma visão limitada e tamas desfoca a realidade, obscurecendo o quadro geral. Sattva provê consciência panorâmica e habilidade para raciocinar com eficácia. Quando você compreende o que está ocorrendo, não é necessário preocupar-se, pois você pode confiantemente responder à situação.

9. EPIFANIAS

Insights, intuição, inspiração e epifanias são devidos a sattva, que confere habilidade para ver claramente as coisas e analisá-las com profundidade. Sattva é responsável pela vivacidade e brilho intelectual. Por conseguinte, torna possível o discernimento, o desapego e o contínuo comprometimento – os três fundamentos da investigação.

Sattva é responsável pela diversidade de experiências espirituais porque revela o Ser pleno. A experiência do Ser pleno refletida no corpo sutil é conhecimento indireto, mas só é valiosa, apesar disso, se for apropriadamente contextualizada pelas escrituras.

10. PRESERVAÇÃO

Sattva dota a mente com discernimento. Consequentemente, uma mente sattvica compreende o valor dos valores. Portanto sattva inclina a mente a manter os valores apropriados à auto investigação, evitando aqueles que não o são. Valores rajásicos e tamásicos não precisam ser preservados, pois motivam inconscientemente o fazedor. Um jiva, motivado por maus valores, que faz a conexão entre estes e o seu sofrimento, assim procede apenas quando rajas e/ou tamas são momentaneamente dominados por sattva.

11. REALIZAÇÃO

Rajas produz uma vida repleta de projetos não-finalizados e oportunidades perdidas ou mal aproveitadas. Quando um poderoso desejo interrompe a mente no meio de uma atividade, rajas tende a iniciar um novo empreendimento sem terminar o projeto em curso. Uma mente sattvica, entretanto, é pacífica e sem restrições impostas pelo tempo; assim ela é capaz de finalizar um projeto ou resolver um assunto antes de iniciar o seguinte. É confiável e perseverante, então. Pessoas rajásicas tendem a ser não confiáveis, devido às suas características mentais dispersivas e influenciáveis pelo tempo. Elas são, frequentemente, incapazes de manter compromissos e projetos no tempo estabelecido.

12. CRIATIVIDADE, ORIGINALIDADE

Criatividade é, basicamente, permitir que Isvara provenha ideias que o jiva não é capaz de pensar quando sua mente está obtusa ou perturbada. Quando sattva predomina, o jiva se torna criativo e inventivo.

13. CONFIANÇA

O conhecimento firme só é possível quando a mente é predominantemente sattvica. Quando você está claro acerca do que você sabe e do que não sabe, você é completamente confiante. Indivíduos com sattva predominante são alegres e destemidos.

14. MORALIDADE ~ O VALOR DOS VALORES

A dimensão moral da realidade é chamada dharma. A incapacidade de apreciar o valor do dharma é uma das grandes falhas da espiritualidade moderna. De alguma forma, nesse mundo de desajustados e rebeldes, os “sins e não”, os “devo fazer e não devo fazer” ficam bastante associados com matrizes morais e religiões simplórias demais para serem levadas a sério, e assim joga-se o bebê fora com a água do banho. Seja você mundano ou espiritual, ignore, por sua própria conta e risco, a dimensão moral da realidade.

É verdade que a consciência pura original é livre do bem e do mal, mas ela é o único e último valor moral porque, conforme mencionado acima, é sempre boa. É “aquele conhecimento de que nada mais precisa ser conhecido, o amor onde nada mais precisa ser amado.” É a base do samanya dharma, os valores morais universais refletidos em sattva.

O dharma é baseado em sattva, conhecimento não-dual, mas dharma somente é dharma se aplicado na vida prática. Quando eu era jovem, a sociedade tinha mais do que um interesse passageiro por boas maneiras. A maioria dos principais jornais contratava especialistas nacionalmente famosos que discutiam os pontos mais sutis. Infelizmente, as boas maneiras ficaram pelo caminho. Elas convertem rajas e tamas em sattva, que age como um amortecedor entre você e a emoção crua. Se alguém é agressivo com você e você responder da mesma forma, a probabilidade de um resultado bem-sucedido é quase nula. Se você responder a alguém a partir de um estado mental tamásico, a probabilidade de um resultado bem-sucedido é muito baixa. Caso você seja educado e modesto, invocará sattva, uma energia conciliatória, que aumenta a probabilidade de resultados favoráveis.

Por favor, refira-se ao Capítulo VIII para uma discussão dos seguintes valores sattvicos: resolução do conflito interno, autoconfiança, perseverança, não-violência,

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

destemor, honestidade, não-roubar, limpeza, pureza, ordem, simplicidade, acomodação, acolhimento, caridade, gratidão, resolução da raiva, renúncia, austeridade, contenção, autocontrole, satisfação, serviço ao professor, compaixão, castidade, humildade, modéstia, paciência, franqueza, veracidade, ausência do sentido de posse, amor à solitude, resolução, valorização do tempo, desapego aos sentidos e emoções e dedicação inabalável a Deus.

DESVANTAGENS DE SATTVA

Rajas e tamas obstruem a bem-aventurança, que é a natureza do eterno, sempre presente, sempre experienciado, Ser pleno. Por outro lado, sattva não obstrui a bem-aventurança, mas permite que ela seja experienciada. Não podemos chamar, exatamente, sattva, rajas e tamas de pensamentos (embora os pensamentos sejam sattvicos, rajásicos ou tamásicos); mas, sim, de estados mentais que duram muito mais que os pensamentos. Pensamentos rajásicos ocasionais podem mover-se com rapidez por uma mente sattvica, porém, a menos que o volume seja substancial, eles não vão acelerar a mente e converter sattva em rajas. Um pensamento tamásico pode, de acordo com sua natureza, entrar lenta e furtivamente em uma mente predominantemente sattvica, mas pode ser facilmente reconhecido e ignorado a favor da pacífica criatividade de sattva. Porque os gunas são estados mentais, não duram. Eles estão continuamente se transformando, um no outro. Quando o volume de agitados pensamentos rajásicos ou preguiçosos pensamentos tamásicos aumenta até um certo ponto, eles superam sattva e a mente fica predominantemente rajásica ou tamásica. Um pensamento sattvico pode aparecer momentaneamente em uma mente rajásica ou tamásica, mas será rapidamente dominado pelos pensamentos engendrados pelo guna dominante.

Como apontado anteriormente, a ideia de que a iluminação - liberação da mente - é experiencial é baseada numa falha em discernir sattva da consciência pura original.

É um erro sincero porque sattva puro reflete com perfeição a bem-aventurança da existência/consciência. Assim, as pessoas que experienciam essa bem-aventurança confundem-na com o Ser pleno e tentam “manter” a experiência, o que é impossível. Essa falta de discernimento contribui para um grande número de céticos exaustos, a envelhecer, que frequentam a periferia do mundo espiritual, cujas mentes eram sattvicas quando jovens, mas que não eram qualificadas para o Vedanta, passando a gravitar em torno de gurus transmissores de energia que não tinham ensinamento algum fora suas próprias experiências de sattva. Por causa disso, tornaram-se incapazes de contextualizar adequadamente suas experiências espirituais e desenvolver estilos de vida sattvicos, caso em que suas inspiradoras epifanias poderiam tê-los levado à auto investigação. Mas sem a devida compreensão, eles se tornaram tamásicos e a discriminação não se desenvolveu,

impedindo-os de apreciar a não-dualidade. São legais o suficiente, mas vivem nos dias de glória de epifanias passadas, venerando experiências mortas e falsos gurus.

Quando rajas é dominante, o intelecto se torna um fazedor, mas quando sattva está presente, o intelecto vira um conhecedor e a ideia “eu sei” é sobreposta ao Ser pleno. O conhecimento é algo maravilhoso, mas não importa o quanto você saiba, você sabe muito bem que você não é onisciente, então sempre há um senso de limitação com relação ao conhecimento. De fato, quanto mais você sabe, mais se torna ciente do que não sabe. Tal é a natureza da dualidade. Assim quando sattva é predominante, você sabe que é feliz. Mas o significado aí implícito é “em breve fico infeliz” porque logo que você se sente feliz, você quer que isso dure. Uma pessoa iluminada, sabendo o que significa ser o Ser pleno, pode dizer “eu sou a felicidade em si”, mas nunca “eu sou feliz”. Ainda que a felicidade seja o Ser pleno, o Ser pleno não é feliz. Ele é autoconsciente; é bem-aventurança auto experienciante, sem esforço, o que não é transacional e nem um estado mental.

A DOENÇA DA ILUMINAÇÃO

Sattva não tem em si desvantagens. É tão somente consciência pura refletida. Humanos prezam, acertadamente, o conhecimento, a virtude, beleza, liberdade, amor e felicidade. Quando a mente é sattvica, experienciamos uma ou todas essas qualidades em nós e a tendência de se identificar com elas é grande, pois trazem segurança, prazer, fama, respeito, poder e riqueza. Entretanto, avocar a si a propriedade das qualidades sattvicas, quando na verdade pertencem a Isvara, pode adiar o seu crescimento espiritual por vidas a fio.

Se você se acha muito admirável porque você é iluminado, saiba que enquanto você estava se regozijando na maravilha de uma experiência sattvica, real ou imaginária, tamoguna esgueirou-se na sua mente, enganando-o. Uma vez que você começa a criar karma sob a égide da ideia “estou iluminado”, seu crescimento para porque a humildade, uma qualidade sattvica, desaparece atrás da ideia “Estou finalizado”. Você acha que “Estou finalizado” significa que você alcançou o estado último, mas na verdade quer dizer que você se tornou um autômato iluminado rígido, destituído de criatividade e espontaneidade, e provavelmente infectado com uma série de feias vaidades, especialmente arrogância. Não importando quanta adulação do mundo você seja capaz de atrair, sua mente rajásica/tamásica continua a gerar karma negativo até que um belo dia Isvara retira o plug e só você continua se enganando. Você nunca é finalizado, pois jamais começou

Rajas ~ Pura Dualidade

A maior parte das qualidades de rajas foram explicadas acima em vários contextos, portanto esta seção adiciona alguns pontos que não foram adequadamente

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

explorados anteriormente. E também fornece uma abrangente lista de palavras-chave e frases que o ajudarão a consolidar esse conhecimento na sua compreensão.

CARISMA

Um dos significados da palavra rajas é "brilhar". As pessoas nas quais rajas predomina tendem a ser pessoas atraentes. O poder de projeção de rajas combinado com o poder reflexivo de sattva cria uma aura de energia e poder - carisma - que pode ser uma grande bênção, na medida em que os seus desejos serão satisfeitos caso as pessoas fiquem atraídas por você. Mas isso pode muito bem se tornar uma maldição porque conseguir o que você quer pode nem sempre ser o que você precisa. Há dois modos de sofrer: conseguir o que você quer e não conseguir o que você quer.

O brilho do amor romântico é rajas e sattva criando atratividade. Mas, à medida que você envelhece, tende a tornar-se menos atraente, enquanto os hábitos tamásicos vão depositando na mente camadas de poeira, diminuindo o brilho.

AUTOCONFIANÇA

Como o sucesso em qualquer campo requer uma intensa e consistente aplicação de energia, rajas também pode criar um senso legítimo de autoestima, particularmente se for guiada por ideias sattvicas. No entanto, se a autoestima for apoiada por tamas, o fracasso é bem provável porque tamas ilude o intelecto e arruína o discernimento.

EXCITAÇÃO

Quando você é tamásico, você é completamente sem imaginação, entediado e entediante, e talvez deprimido. Mas em algum momento, rajas injeta um certo dinamismo em sua mente cansada. Quando essa energia de picos o acorda e você sai do seu buraco escuro para a luz do dia, uma xícara de expresso na mão, tudo parece fresco, novo e excitante!

Uma pronta resposta a cada situação que se modifica rapidamente é desafiante e talvez até um pouco assustador - considerando como você estava - mas é bom que nem uma volta na montanha-russa. Você se alimenta da energia de outros tipos rajásicos, basicamente todo outro ser humano hiperestimulado, e foi dada a largada. "Mais! Melhor! Diferente!" é o seu mantra sagrado. Seu discurso está infectado de hipérboles. Tudo é 'Incrível! Fantástico!!! Formidável!

SURPREENDENTE!!! Então você exagera e quer que a excitação dure para sempre.

Mas a sua experiência é toda falsa. Nada é incrível e você não é, absolutamente, incrível. Você é a mesma pessoa carente e desinteressante que sempre foi; está apenas preso à emoção de rajas, o que só é bom porque tamas é muito deprimente.

Sem que você saiba, tamoguna está gradualmente tomando conta do seu subconsciente porque o fluxo implacável de atividades está desgastando seus instrumentos, tanto o primário quanto o secundário. Eles, os instrumentos, só podem ir tão longe e tão rápido caso não gerem uma contundente resposta tamásica. Graças a Deus; se rajas continuasse, você morreria.

Rajas é o guna do desejo e da paixão. A paixão é um envolvimento intenso e comprometido com metas de longo prazo, ao contrário do desejo, que é um fascínio intenso e momentâneo por objetivos imediatos. A paixão tem uma vantagem muito importante. Sem isso você realizaria muito pouco. Devidamente equilibrada com tamas e inspirada por sattva, a paixão realizará grandes coisas, mundanas e espirituais. Se sua vida é pouco mais do que uma teia de pensamentos, emoções e hábitos negativos, a única saída é desenvolver rajas suficiente para destruir a letargia. Temperado com as qualidades sattvicas do discernimento e desapego, o intenso desejo pela liberação é um pré-requisito essencial para o sucesso no caminho da investigação, que é, lamento dizer, repleto de obstáculos.

Muitos ficam radicalmente excitados quando descobrem o Vedanta, porque ele explica a realidade claramente e revela uma saída plausível do samsara. No entanto, quando a empolgação começar a diminuir, você poderá se perguntar o que virá a seguir? “Eu sei que o mundo não é real e que sou o Ser pleno, então o que eu faço agora?” Se você se encontrar incomodado com esse pensamento, é porque você não se deu tempo para apreciar o valor do Vedanta, fora a remoção da sua ignorância. Caso você entenda o que implica o autoconhecimento realizado, completo e pleno, a excitação será lentamente convertida em uma paixão contínua, que o enriquecerá além da medida.

Quando você fica excitado demais com alguma coisa, incluindo o Vedanta, é fácil perder o ponto, o que muitas vezes toma a forma de um sincero desejo de ensinar os outros. Se você foi despertado para este grande conhecimento pelas mãos de um guru indiano tradicional com conhecimento das escrituras em sânscrito, você pode achar que, para ser um professor eficaz, você precisa conhecer as escrituras no original, o que não é verdade, muito embora isso não atrapalhe. O sânscrito é um idioma incrível, único no mundo da linguagem, portanto é fácil transferir sua excitação para o sânscrito. Para ensinar o Vedanta adequadamente, você precisa entender a ciência, não o idioma.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

A ciência é conhecimento, e o conhecimento pode ser expresso em qualquer língua. Você certamente pode estudar Vedanta, mas o Vedanta não é para ser estudado, a menos que você entenda que você é o sujeito. Porque você está se antecipando ao dia em que você se tornará um grande mestre e iluminará o mundo como seu guru, você aprenderá o básico do Vedanta e se convencerá de que você é o Ser pleno e é livre, quando na verdade o ego cooptou o conhecimento. Você não percebe que "Eu sou o Ser pleno" é o quinto estágio da iluminação e que há mais dois à frente: negar o fazedor e ir além de sattva. Você tem certeza de que negou o fazedor, mas você não o fez porque o conhecimento e a excitação pertencem ao fazedor. Às vezes, leva-se de cinco a dez anos para que se perceba o erro.

RAJAS É NECESSÁRIO PARA SE GANHAR EXPERIÊNCIA E CONHECIMENTO

Nós focamos tanto o lado negativo de rajas, que você pode ficar com a ideia de que rajas é o inimigo. Tal como sattva e tamas, rajas é apenas energia de valor neutro, ao nível do macrocosmos. Mas quando o jiva aparece - em toda a sua glória dualista e ignorante - com um profundo senso de incompletude, rajas pode muito bem se tornar um problema. Ao mesmo tempo, é um dos valiosos elementos de construção da vida, essencial para transformar matéria em formas inanimadas e animadas. Sim, eu preciso de sattva para conhecimento e satisfação, mas preciso de rajas para trabalhar meu karma. Eu preciso buscar objetos materiais e espirituais para conseguir o que quero. E isso só é doloroso se o jiva não tiver discernimento e usar sua energia para servir exclusivamente a fins materiais.

RAJAS CRIA O TEMPO E A DUALIDADE

Enquanto sattva gera uma sensação de paz atemporal porque reflete a paz atemporal da existência, rajas cria o tempo na forma do desejo e medo. Nossos gostos e aversões criam um senso artificial de separação em relação ao mundo, que se manifesta como uma sensação de "tempo". Quando você analisa a noção de "tempo" racionalmente, percebe que ela não existe objetivamente, exceto como um conceito que torna a vida mais eficiente na realidade transacional. A realidade transacional é o mundo objetivo, o qual opera de acordo com leis estritas que podem ser expressadas em termos de tempo. Embora o corpo do jiva exista na dimensão objetiva e esteja sujeito a essas leis, sua mente é afetada pelo medo e desejo, o que gera uma impressão subjetiva de tempo. Quando seus gostos estão sendo saciados, o tempo voa; caso contrário, o tempo se arrasta.

Por exemplo, você não gosta de fazer compras, mas precisa. É seu dia de folga e você está alegremente ansioso para encontrar seus amigos na praia. No caminho, você para em um supermercado movimentado à procura de algumas coisas de praia; loção bronzeadora, chapéu, cerveja e sanduíches. Há uma senhora

gorda com um grande carrinho de compras no meio da passagem conversando com um funcionário. É difícil passar. Você se irrita por ela agir com tanta desconsideração e por você ter que pedir a ela para dar licença. Você se vê como uma pessoa atenciosa e se aprecia por isso. E acha que ela deveria ter mais cuidado e mostrar alguma cortesia. Você chega ao setor de pães, mas os pãezinhos de cachorro- quente foram mudados dali. É um local grande e você não consegue ver um funcionário. Os preços são altos, então você espera que a loja tenha funcionários disponíveis para atendê-lo.

Você lembra que a senhora gorda estava conversando com um funcionário, assim você faz o caminho de volta, mas a mulher gorda se foi e o atendente não está à vista. Sua raiva aumenta. Depois de percorrer muitos corredores, você finalmente encontra os pães ao lado dos cachorros-quentes. Mas sua marca orgânica favorita está fora de estoque. Você é cioso de sua saúde, então você tem que examinar as outras marcas para ver se elas são livres de produtos químicos, sem açúcar etc. Leva tempo.

Mais frustração. Parece que suas compras estão levando um tempão, ainda que você esteja na loja há apenas cinco minutos. Depois de mais injúrias autoimpostas, quando você finalmente chega às caixas, há uma longa fila. A troca das caixas terminou agora, então a fila para. É como se você estivesse no local por uma eternidade.

Devido a rajas, o ego sente necessidade de planejamento. Planos são fantasias porque o que está por vir já foi decretado por Isvara, o corpo causal. A Criação é uma máquina, e Isvara não pode se dar ao luxo de esperar até o último minuto para decidir qual dos muitos quatrilhões de resultados deve se manifestar em uma dada situação; assim, logo no começo, Ele idealizou a coisa toda, pôs em marcha sua toda-poderosa vontade, fez a produção irromper na existência e sentou-se para assistir à peça.

Tédio transcendental acomete Isvara e ele precisa de entretenimento. Muito embora o jiva seja um mini clone de Isvara, ele não é onisciente; assim, ao contrário de Isvara, ele não conhece o que vai acontecer. Mas sabe que algo vai acontecer e tem seus desejos. Então, ele fantasia.

Por exemplo, você é um apresentador e está planejando um número. Muitas pessoas estarão lá. É a sua chance de brilhar, então você começa a sonhar com todas as possibilidades que você gostaria de experimentar no evento. O próprio fato de você ter apostado em seus planos significa que você está se propondo fracassar, porque as coisas nunca acontecem conforme o planejado.

Ou elas podem em geral acontecer como você imagina, mas rajas o deixa tão sensível e vaidoso, que até mesmo uma pequena falha pode arruinar a coisa toda para você. Sua indumentária pode não funcionar bem, e aí o público fica agraciado com uma visão panorâmica de suas partes íntimas. O constrangimento, a vergonha!

Mas o público aprecia muito isso porque sua música e dança são um pouco apáticas devido ao fato de você imprudentemente ter farreado até as quatro da madrugada. Motivado pelo seu desejo de apreciação e reconhecimento, você imaginou aplausos entusiastas, mas eles estavam aplaudindo pela razão errada - você se fez de tolo.

Bem, não você realmente; Isvara configurou dessa forma para seu entretenimento. Isvara também cuidou dos resultados no que concerne à necessidade da audiência se divertir. Eles gastaram cinquenta dólares e levaram seus deploráveis traseiros para o local - isso tinha que fazer valer o ingresso. Teria havido satisfação caso o seu desempenho fosse bom, mas não foi. Isvara não queria desapontá-los - as necessidades do todo vêm em primeiro lugar! - então tudo isso foi levado em conta apenas para causar risos.

Na verdade, alguém estava filmando com seu smartphone e postou na internet, onde se tornou viral. Tudo bem; você queria fama, mas não desse tipo. Doravante, as pessoas passaram a sorrir quando você entrava em um recinto, mas não sorriam pelo motivo certo. Pobre ego. Quando você planeja sem o conhecimento de que Isvara é o doador dos resultados, você está se preparando para a decepção – o que você mais ou menos sabe - então você tenta prever todas as circunstâncias, o que invariavelmente leva a mais desejos, planejamentos e realizações. Você nunca chega ao fim de querer que as coisas aconteçam como você está imaginando.

Antes que avancemos para o tópico seguinte e o poupemos de mais esclarecimentos sobre o tema rajas, aqui está uma lista mais ou menos completa - alguns podem dizer deprimente - de qualidades rajásicas, embora seja, provavelmente, melhor pensar nisso como um aviso proveitoso. Já que rajas, juntamente com seu gêmeo tamásico, é a maldição da era moderna e aparentemente ninguém lhe está imune, pode ser útil invocá-lo religiosamente dessa forma: "OM. Saudações a rajas! Rajas causa tamas. Rajas cria o senso do fazedor. Rajas distorce a percepção. Rajas desvirtua a assimilação. Rajas causa apego. Torna-me carente e dependente. Deixa-me ganancioso. Rajas me faz teimoso. Rajas projeta. Projeções impedem o sucesso. Rajas causa confusão. Isso me faz sentir algumas vezes grandioso e em outros momentos, pequeno. Rajas causa ansiedade. Leva à raiva e fúria. Deixa-me impulsivo e sem discernimento. Faz-me tomar atalhos. Deixa-me manipulativo, faz-me mentir. Rajas causa estresse. Deixa-me esgotado. Rajas causa tédio; isso me faz buscar variedades e novidades. Rajas me faz desperdiçar energia fazendo apenas por fazer. Minhas pernas tremem e eu me perturbo. Rajas me faz discutir e brigar. Isso me deixa avarento e cobiçoso. Rajas me deixa com ciúmes. Isso me torna invejoso e competitivo. Causa ódio. Oh, Rajas, meu mestre, qual dos seus pecados mortais eu esqueci? OM Shanti."

Tamas ~ A Energia Escura

Rajas é ansiedade e a ansiedade é dolorosa. Se você não tem força de vontade e conhecimento suficientes para transformar rajas em sattva, você assumirá alguma forma de atividade tamásica para gerenciar rajas.

A epidemia de obesidade que assola o mundo desenvolvido hoje em dia é tamoguna em ação, o que você pode agradecer a seus pais. Quando seu choro rajásico os enlouquecia, eles não lhe davam uma xícara de café quente nem lhe serviram um burrito vegano generosamente coberto com molho de pimenta habanero; eles colocavam alguma coisa gorda ou doce na sua boca para que você se calasse. O resto é história.

A ANSIEDADE NORMAL NÃO É NORMAL

Tamas deixa sua mente obtusa e uma mente obtusa não sente ansiedade. A ausência de ansiedade, portanto, parece um estado sattívico, positivo, mas não é. A ansiedade rajásica ainda está lá, escondendo-se sob uma nuvem de preguiça. À medida que você continua suprimindo suas emoções dessa maneira grosseira, física, a ansiedade se acumula e irrompe em alguma forma de karma doloroso, como diabetes ou câncer. A menos que algo fortuito o tenha tornado razoavelmente autoconsciente entre sua infância e o momento presente, há uma linha ininterrupta entre sua visão atual do que seria gerir-se emocionalmente e as concepções de seus amados, mas não evoluídos, pais. Então, se você gerencia rajas com tamas dessa maneira, não conte com uma vida feliz. De fato, se tamas é sua energia predominante, sua vida é, em essência, um desperdício. Assim, muito embora você se sinta momentaneamente bem quando come doces e gorduras, a investigação revela o triste fato de que essa vantagem de tamas é, na verdade, uma desvantagem, qual seja: preocupar-se com sua saúde e ficar obcecado por sua imagem corporal, sem mencionar o desejo crescente por comida.

RIGIDEZ, FALTA DE FLEXIBILIDADE, CONTRAÇÃO

O embotamento é uma característica de tamoguna, a rigidez é outra. Tamas é medo em ação. Se você procurar automaticamente o que pode dar errado em todas as situações, em vez do que pode dar certo, saiba que sua mente é predominantemente tamásica. Se você é o possuidor orgulhoso de todo tipo de seguro concebível, saiba que você tem pontuação zero no índice de não-dualidade, porque o nosso mundo é um universo benigno, posto em movimento por um Deus compassivo. Podemos facilmente argumentar que as seguradoras são as instituições mais não-duais do mundo, porque estão apostando que o bem excede o mal em geral, o que é o caso. Se houvesse alguma competição real, todos nós estaríamos armazenando armas e olhando por cima dos nossos ombros a cada

minuto; a vida ficaria paralisada e nos veríamos habitando em aterrorizantes sociedades distópicas.

Sim, existem lugares como o sul do Sudão e o Congo, onde o medo é a energia predominante, mas são exceções, não a regra. Sempre há exceções porque tudo é possível em Maya. Quando você aposta na não-dualidade, você vence. Você não precisa crescer em uma área de alta criminalidade atingida pela pobreza, numa cidade interiorana, para aproveitar a maldição de tamas. Boas pessoas de classe média - e até mesmo pessoas ricas, Deus me livre! - sofrem da síndrome do medo, com seu comportamento calcificado em padrões estupidificantes que as impedem de aproveitar as oportunidades inerentes a cada situação. O medo pode ser inteligente em uma determinada situação, mas não em todas as situações, porque os gunas macrocósmicos estão sempre em movimento. Uma situação sattvica geralmente exige uma resposta criativa e em aberto, não uma reação rajásica ou uma evasão tamásica. Então, se tamoguna compele você a reagir invariavelmente de forma negativa, ou se você for rígido demais para pensar adequadamente e suprir a energia que a situação exige, você responderá de modo inapropriado e perderá uma oportunidade de crescer.

Se você é um samsari e quer manter seus amigos tamásicos, não peça a eles que façam algo mais árduo do que mexer no joystick do X-Box ou levar uma cerveja gelada aos lábios. Uma situação tamásica exige uma resposta rajásica ou satívica, se você é um investigador. Por exemplo, você gastou muito dinheiro - "como um investimento" - em uma bela casa e se apegou a ela. No entanto, depois de alguns anos, a economia decaiu e o valor de mercado foi junto.

Você reparou nas evidências escancaradas disso, mas tamas fez com que você as ignorasse e, quando estava pronto para se soltar desse apego, sua casa valia menos do que havia pago por ela. Estranhamente, ninguém queria comprá-la pelo seu preço, apesar de rajas projetar a ideia, que você engoliu totalmente, de que a casa valia cada centavo que você estava pedindo.

Tamas cai bem entre as 22:00 e as 06:00 e, ocasionalmente, durante o dia, mas é inapropriada quando nas horas de vigília se exigem rajas e sattva, de modo que você possa pensar com os pés no chão e responder eficazmente.

Hábitos não são ruins. A vida não é nada além de hábitos. Mas os hábitos não são bons em si mesmos; eles são meios para um fim. Então, quando sua mente está indo tão rapidamente que você não percebe que está fazendo duas coisas ao mesmo tempo, você está na zona de perigo. Em um ponto da minha juventude desperdiçada, percebi que estava sendo tragado pelos cigarros e que o álcool me consumia. No nível consciente, minha mente estava tão envolvida em algum projeto, que eu não sabia que havia fumado quarenta cigarros durante o dia. A dor do vício era muito maior que o prazer de fumar, então eu comecei a trabalhar naquelas

vasanas. Foram necessários dois anos de trabalho duro, e um conhecimento advindo de uma experiência extraordinária, para purificar esses hábitos.

MEDO DA PERDA

Uma vasana é uma simples tendência ou impulso de perseguir ou evitar alguma coisa. Um samskara é um grupo de vasanas semelhantes, que com o tempo se torna praticamente indelével e gera um padrão previsível de comportamento, que define a resposta básica de um jiva em cada situação. Dualidade significa que existem duas maneiras básicas de olhar para uma determinada situação. Você pode, por exemplo, ver o resultado das ações como ganho ou perda. Se sattva é seu guna dominante, você terá uma personalidade luminosa e tenderá a assumir uma postura desapaixonada quando algo acontecer, porque você verá as vantagens e as desvantagens. Para você, cisnes negros são cisnes brancos. Qualquer maneira que funcione é interessante.

Se rajoguna é dominante, toda situação é uma oportunidade para ser explorada. Os tipos rajásicos realizam muito porque se engajam agressivamente na vida, mas também sofrem muito porque sua ganância compromete sua discriminação, fazendo com que o intelecto apressado e incontrolavelmente pule de um pensamento para o seguinte, em vez de examinar detalhada e criteriosamente cada ideia à procura do lado positivo e do lado negativo. Eles não podem esperar para entrar em ação, então não se detêm na pesquisa e começam a trabalhar imediatamente. Pulam os detalhes e passam ao largo dos mesmos porque o resultado imaginário é tão tentador que quase conseguem saboreá-lo, embora o mesmo possa não se manifestar por anos. É diferente nos tipos tamásicos, que sabem bem que a coisa está nos detalhes e hesitam em intermináveis oportunidades, se valendo do lado negativo de cada pensamento para se prevenir contra erros.

Os tipos rajásicos muitas vezes acreditam que são "sortudos" e tendem a ser dotados de uma falsa sensação de autoconfiança, particularmente se tiverem experimentado um pouco de sucesso. Cisnes negros são inexistentes para eles. Eles subestimam reiteradamente o tempo necessário para se obter um determinado resultado, porque nunca se dão um momento para analisar as coisas. Exageram os benefícios e minimizam as perdas inerentes a qualquer plano, porque no fundo o que realmente querem é estar ocupados.

Se você é orgulhoso de sua capacidade de ser multitarefa, saiba que você está preso firmemente nas mandíbulas do crocodilo rajásico. Rajas faz do sentar-se sozinho em uma sala silenciosa um exercício tortuoso; sem distrações, a cascata torrencial de pensamentos deixa a mente enlouquecida. Quando surge um desejo, você vai atrás dele imediatamente para remover a dor. Mas você não sabe que desejar é doloroso devido ao fato de a sociedade o considerar uma grande virtude.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Rajas fará com que você jogue suas poupanças em um projeto calculado para torná-lo rico em pouco tempo; irá arregañar as suas mangas; fará com que você comece a se mexer a toda velocidade - que emocionante! - e se lançar em esforços dramáticos e heroicos . "Estou fazendo isso pela minha família! Estou salvando o mundo!" Mais de um terço de todas as startups de negócios falham, mas você não se vê nesse conjunto - até que você se encontre nele.

O SENHOR DÁ E O SENHOR TIRA

Enquanto rajas faz a mente pensar em termos de ganhos, tamas a inclina a pensar em termos de perdas. A mente sob o feitiço de tamas é toda cisnes negros. Se você perdeu um ente querido quando era jovem e seu corpo sutil era predominantemente sattvico, você sofreu, mas sua disposição luminosa ressurgiu depois de um tempo. Entretanto, se o seu corpo sutil era tamásico, a sensação de perda provavelmente se tornou um samskara e coloriu sua resposta básica ao mundo por um tempo muito longo, frequentemente até a morte. Haverá uma expectativa de dor e perda em todas as situações. Você pode ser rápido em rir dos outros, mas você nunca vai rir de si mesmo. A vida é séria! Tanto imensas quanto pequenas coisas serão motivo de preocupação e você raramente vai relaxar.

Você pode ter submetido sattva e divertir-se enquanto estiver enclausurado na relativa segurança de sua própria casa, cercado de entes queridos, mas sua mente extremamente sensível se preocupará com sua reputação, aparência, dinheiro, família, saúde, aquecimento global - tudo o que você tiver. Há sempre uma sensação de pavor incipiente, as coisas podem dar "errado". E o fazem, não porque necessariamente seja assim, mas porque é assim que você vê as coisas. Certo e errado, gostos e aversões são projeções.

NORMALIZANDO O ANORMAL

Um samskara baseado no medo, profundamente negativo, é praticamente impossível de ser reconhecido, porque invariavelmente se esconde por trás de uma máscara de normalidade. Cada ação extremamente trivial e aparentemente necessária se mostra de todo razoável, mas não é. O samskara é como um parasita monstruoso escondido em suas entranhas, vivendo da sua energia. Você provavelmente acha que sua sensação de impotência é um remanescente psíquico, a consequência de um evento antigo que acabará por terminar um dia ou que é passível de alguma terapia especial, mas você não percebe que está desavisadamente mantendo o monstro vivo toda vez que você se recusa a questionar e rejeitar os pequenos medos diários que o alimentam.

Eles parecem ser gerados pela sua situação atual, mas não são. Parasitas são muito inteligentes, humildes, pacientes e seguros. Eles não precisam de

reconhecimento e permitem que você tenha vida suficiente para lhe dar esperança. Sobrevivem da sua crença de que o medo é real e lamentam o dia em que você descobre que não é. Assim como eles pacientemente sugam a vida de você, você precisa sugar pacientemente a vida deles, mas você não pode, porque acha que eles são reais. Toda vez que o medo empina, cheio de justificativas, a sua cabeça, você precisa descartá-lo. E quando surge o medo de que renunciar ao medo não é razoável, você precisa se apegar ao conhecimento de quem você realmente é e rejeitá-lo. Dia após dia, de pensamento em pensamento, você tem que matar de fome o samskara. É o único jeito, mas o objetivo mais que justifica o esforço

Quatro anos atrás, eu fiz uma cirurgia quártupla de ponte de safena e os médicos me passaram estatinas que deveriam prevenir um ataque cardíaco, o que parecia ser uma ideia razoável. Sim, tive uma nova vida, mas logo descobri que viver com estatinas é como dirigir seu carro puxando o freio de mão. Enquanto ações anteriores simplesmente aconteciam sem esforço, agora eu tinha que conscientemente exercer minha vontade de realizar as coisas.

Durante minha investigação sobre essa situação, percebi que cada pílula que eu tomava para prolongar minha vida estava realmente tornando-a miserável, porque cada comprimido era apenas uma pequena e cordial dose de medo. O medo contrai você. Freia sua energia. Se alguém tivesse me dito que eu estava vivendo com medo, eu teria descartado sua declaração de imediato. Eu sou completamente destemido. Mas inconscientemente peguei do mundo o medo da morte, porque ele se disfarçou em uma terapia razoável para melhorar a vida. Assim que me dei conta disso, joguei fora minhas estatinas, agir tornou-se sem esforço e minha vida retornou à sua maravilhosa normalidade.

O MEDO NÃO É INTELIGENTE

A única maneira de saber se uma determinada coisa é capaz de prolongar sua vida é saber quando você "supostamente" vai morrer antes de tentar tal recurso, e permanecer consciente no momento da morte; então você poderá ver quanto tempo você economizou ou perdeu.

Você pode recorrer a estatísticas para justificar seus medos, mas as estatísticas nunca identificam a probabilidade de um indivíduo específico passar por um determinado evento, apenas o que o conjunto de pessoas selecionado para tal estudo (uma coorte) tenderá a experimentar e, desnecessário dizer, ninguém é um conjunto de pessoas. Em todo estudo de caso, há muitos indivíduos que desfrutam de todos os fatores de risco, mas nunca sofrem o evento em questão. Como você sabe que não é um desses, caso em que você poderia – vantajosamente - lançar sua técnica de prolongar a vida no lixo? É igualmente provável que, mesmo que você tome suas estatinas religiosamente, você possa muito bem morrer de um ataque cardíaco "antes do tempo", porque muitos membros de uma coorte em

particular passam pelo evento indesejado, mesmo que não apresentem nenhum dos fatores de risco.

O medo sattvico (precaução, por exemplo) é inteligente, mas o medo em si não o é, porque a realidade é fundamentalmente benigna e você pode maximizar suas chances de uma vida longa, feliz e destemida com karma yoga, que acaba com o medo, e o gerenciamento dos gunas, que elimina a maioria dos fatores de risco.

Porque não há como saber o que acontecerá, a qualidade de vida é essencial. Portanto, a pergunta deveria ser: "Eu quero meu instrumento primário continuamente perturbado pelo medo e desejo, ou eu quero uma mente calma e pacífica?"

Tamas tem uma vantagem emocional porque a dualidade pervade todos os três gunas. A primeira é o sono, um estado muito positivo. De fato, o sentimento associado ao estado de tamas puro, quando o corpo sutil está fundido ao corpo causal, é bem-aventurança! A bem-aventurança é a experiência refletida e contínua do Ser pleno, não interrompida por experiências pontuais, ou seja, pensamentos, sentimentos e a presença da individualidade. É a avó de todas as emoções positivas.

A popularidade da teoria da iluminação sem pensamentos é uma tentativa de imitar o estado de sono no estado de vigília, com base no fato de que tamas puro é bem-aventurança. Aqui está o raciocínio aparentemente lógico, tendo em mente que felicidade é o resultado desejado de toda ação: se não há pensamentos e há felicidade no sono profundo, a ausência de pensamentos é bem-aventurança. Portanto, eu deveria me livrar dos meus pensamentos no estado de vigília e gozar a felicidade. É uma pequenina, boa e estruturada alegação, mas não leva em conta a realidade. Para começar, se Isvara pretendesse que os indivíduos não pensassem no estado de vigília, Ele não teria criado a ignorância, os jivas, o livre-arbítrio e a lei do karma, porque você precisa de pensamentos para criar e destruir o karma.

Pensar é uma ferramenta muito valiosa se for apoiada no conhecimento da realidade. Caso contrário, é um problema. Mas se livrar da mente não é uma solução, mas sim um erro, ao assumir que correlação é o mesmo que causalidade. A ausência de pensamentos não causa bem-aventurança, ainda que haja maior propensão a se experienciar a bem-aventurança na ausência de pensamentos. Dito isso, a bem-aventurança está presente mesmo quando a mente está pensando.

De qualquer forma, você pode argumentar que o sentimento de segurança pertence à sattva porque sattva é conhecimento e o sentimento de segurança é baseado no conhecimento de que tudo está sempre bem, apesar das aparências em contrário, mas tamas desempenha um papel também porque deixa a mente propensa a coisas seguras. Isso torna a mente prática. Você trabalha duro para poder pagar seu seguro. Rajas, por outro lado, está ocupado demais adquirindo

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

coisas para se dedicar ao tempo necessário para mantê-las. Eu conheço um homem que estava ganhando quantias obscenas de dinheiro, mas estava muito excitado com a caça à riqueza para cuidar das pequenas coisas sozinho ou contratar pessoas tamásicas que gostam de lidar com detalhes triviais da vida como impostos, reclamações de clientes etc. Um belo dia a Receita Federal acabou por chamá-lo e o resultado não foi nada divertido.

Se você não dedicar um tempo todos os dias para dar justa atenção ao seu cônjuge porque está movendo as engrenagens do comércio e da indústria, um belo dia vai chegar em casa e encontrar um bilhete na porta, informando que seus deveres matrimoniais foram unilateralmente encerrados, além da notificação de um advogado na sua caixa de correios.

PERSEVERANÇA, DETERMINAÇÃO

É difícil dizer se a perseverança e a determinação são qualidades tamásicas ou sattvicas, mas ambas são extremamente úteis, pois há muitos contratemplos quando você trabalha em seus gunas. Maus hábitos, os efeitos do complexo rajas/tamas, só são derrotados com uma persistente determinação de aplicar os ensinamentos em todas as situações. Em vez de resistir à mudança, um investigador dedicado deve recebê-la com firmeza.

MEDO INTELIGENTE

Um paradoxo, se é que alguma vez houve um. No entanto, na medida em que o medo o mantém trabalhando arduamente e você fundamenta suas ideias na realidade, a praticidade pode ser considerada uma das vantagens de tamas. Não obstante isso, sendo a inteligência uma das características mais salientes de sattva, a praticidade pode vantajosamente ser classificada como um uso sattvico do medo.

TAMAS CAUSA APEGO

O seu grau de apego aos objetos é diretamente proporcional ao grau de insegurança causado pela ignorância de sua totalidade. Por causa do apego, uma mente tamásica é avarenta. Acumuladores são um bom exemplo de uma mente profundamente envolta em tamas.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

TAMAS PRODUZ ILUSÃO

Valores falsos nascem da ilusão, que por sua vez é causada por tamas, ignorância.

TAMAS DÁ ORIGEM A FANTASIAS

Isso torna o jiva muito preguiçoso e incompetente para alcançar resultados reais, por isso recorre a fantasias.

TAMAS CAUSA CONFUSÃO

Se você não consegue determinar a natureza de uma situação porque sua mente está embotada, você não consegue responder adequadamente.

TAMAS CAUSA DESCONFIANÇA

Tamas esconde a verdadeira natureza das coisas. Você não pode confiar no que não pode ver.

TAMAS PROVOCA CREDULIDADE

Uma mente tamásica é facilmente explorada porque lhe falta a curiosidade necessária para investigar as coisas. É anti-intelectual.

TAMAS CAUSA SUBMISSÃO

Uma mente sem discernimento, incapaz de pensar por si mesma, está sujeita à pressão grupal. Se você não consegue pensar de forma apropriada, você segue cegamente regras e fórmulas, mesmo quando desnecessárias. As pessoas predominantemente tamásicas são como autômatos sonambúlicos.

TAMAS CAUSA RIGIDEZ

Tamas é responsável pelo fracasso de um indivíduo em se adaptar a mudanças das circunstâncias. Pessoas predominantemente tamásicas estão sempre desapontadas devido às oportunidades perdidas. A rigidez é inimiga da inovação e da capacidade de resposta em tempo hábil.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

TAMAS CAUSA RESISTÊNCIA

Indivíduos predominantemente tamásicos são teimosos ao extremo. Eles são como pit bulls terriers. Se conseguirem o controle de alguma coisa, não irão largá-la. Lutarão até a morte.

CONSERVADORISMO

Conservar o que é bom é conservadorismo. Esse valor pode ser listado vantajosamente sob o tópico de sattva, na medida em que o conhecimento do que é bom e verdadeiro implica uma compreensão do valor da bondade, o que só é possível se sattva for predominante. Também pode ser visto como um valor tamásico porque tamas inclina o indivíduo a valorizar as coisas simplesmente porque elas resistiram ao teste do tempo. O tempo não é um bom critério para se determinar o valor, porque os valores ruins também são eternos. Esse valor leva o indivíduo à nostalgia e ao sentimentalismo, duas características de tamas.

AUTORITARISMO

A uma mente tamásica falta sutileza. Enxerga a vida em preto e branco. É muito inseguro estar errado, então ela está sempre "certa"; não apreciando a diversidade, tende a encontrar uma causa única para todo problema: o governo, a economia, o açúcar, a religião, a imigração, a conspiração, minorias, seja lá o que for. Precisa de um vilão. Há uma resposta para tudo: Jesus, veganismo, impostos mais baixos, assistência médica gratuita, um muro na fronteira, etc.

LITERALISMO

As pessoas tamásicas vivem em um universo subjetivo unidimensional. Elas não conseguem apreciar a ironia, o simbolismo e os significados implícitos, levando tudo ao pé da letra.

TAMAS CAUSA BAIXA AUTOESTIMA

Tamas é uma energia pesada e escura que ressoa com a negatividade. É ingênua e aceita prontamente as vozes depreciativas que a sociedade planta na mente. Isso o deixa fraco e consome sua determinação. Pensamentos de assinatura: "Eu não sou bom o suficiente"; "Eu não posso"; "Eu sou uma vítima"; "Veja minhas cicatrizes".

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

TAMAS CAUSA NEGLIGÊNCIA

Uma mente tamásica não faz o que deve ser feito quando deveria ter feito. Hesita e procrastina. Faz com que os pais recusem o amor de seus filhos, uma causa primária de baixa autoestima. A negligência é uma forma inconsciente de crueldade.

TAMAS CAUSA EGOÍSMO

É míope, preocupada apenas consigo mesma. Consequentemente, é incapaz de dar e receber amor. É a fonte da mesquinhez.

TAMAS GERA LUXÚRIA

Tamas é responsável por vícios e compulsões. Porque tamas drena sua energia e o deixa fraco, você não pode enfrentar seus medos e desejos, e facilmente se torna viciado em prazer.

EVITAÇÃO, NEGAÇÃO, PROCRASTINAÇÃO

Porque as mentes tamásicas são muito obtusas, a letargia inerente às suas palavras e ações é desconhecida por elas, de modo que permanecem em um estado geralmente constante de negação e afastamento, o que faz com que evitem a responsabilidade e os confrontos que forem necessários

PERVERSÃO, REGOZIJO PERANTE O INFORTÚNIO ALHEIO

Masochismo. Quando a mente é extremamente tamásica, ela pode se tornar perversa e sentir prazer na dor. Ou ter prazer no infortúnio dos outros. Ou ser do contra, pelo bem da contrariedade: “Você diz sim, eu digo não. Você diz adeus, eu digo olá”.

CRUELDADE

Crueldade é uma característica que pode muito bem pertencer a rajas, na medida em se trata de uma projeção da dor, mas já que rajas e tamas são basicamente inseparáveis, a crueldade também pode ser classificada como tamásica, porque você tem que ser extremamente insensível para infligir dor a outro ser vivo.

MELANCOLIA

Fantasia persistentes geram contínuo desapontamento, o que leva à formação de um samskara que tinge o jiva com tons de melancolia.

Capítulo X

Como Cultivar os Gunas

A essa altura, a natureza dos gunas foi revelada. Mas a melhor parte foi deixada para este capítulo. Mudar a composição de guna da sua mente em um nível diário é onde a teoria encontra a prática. Você já percebeu isso se sua vida está centrada em torno de sua prática, porque o karma yoga e a auto investigação gradualmente produzem sattva predominante. Mas e se você ainda tiver que mudar sua prática da periferia para o centro de sua vida? Se assim for, este capítulo simples irá colocá-lo em seu caminho para uma existência diária mais sattvica e pacífica.

1. Aceite Realmente a Natureza de Soma Zero da Realidade

É fácil teorizar sobre a natureza de soma zero da realidade, mas a verdadeira assimilação de seu significado coloca você no régio caminho para a liberdade e o amor não-dual.

Há uma boa razão pela qual a realidade aparente é chamada de "corrida dos ratos". A versão ocidental para a regra que governa a raça é bem clara. Provavelmente podemos concordar que é mais ou menos assim: pague para jogar de modo que você vença - para você e para os seus. Não importa que "sair na frente" signifique que há mais perdedores do que vencedores, mas como ninguém gosta de perder, é melhor jogar para vencer. Você ganha pontos positivos na forma de resultados e objetos que a mídia enaltece: títulos em faculdades de prestígio, empregos importantes, cônjuges espertos, sensuais, grandes casas e muitos benefícios e luxos gratuitos. No entanto, é triste dizer, quando os vencedores fazem o inventário, que eles percebem ter pago caro para conseguir o que achavam que queriam. Nada é de graça aqui.

Você já se perguntou por que - estranhamente - os vencedores tendem a não ser, em geral, mais felizes do que os perdedores? Sabemos disso, ainda que continuemos a jogar. Mesmo os grandes e infelizes vencedores não se desiludiram porque eram inábeis ou desafortunados, mas porque, para início de conversa, estavam jogando o jogo errado. Eles estavam tentando encontrar valoração em um mundo que é neutro em termos de valores. Todo valor é valor projetado e, uma vez que as projeções de uma pessoa não são mais sustentáveis à luz dos fatos, ficamos infelizes.

Um investigador não está interessado nas coisas do mundo. Ele ou ela entende que ganhar está na maneira como você joga o jogo. As regras da vida, dharmas, são construídas no tecido da vida por um ordenador inteligente e beneficiam aqueles que as seguem. Se você ler a etiqueta "Cuidado e Manuseio" em seu corpo sutil, ela diz "entregue-se à vida adharmica por sua própria conta e

risco.” Por quê? Se você está atrás das brilhantes bugigangas do mundo, você está jogando contra você mesmo!

O conhecimento deste fato faz de você um jogador no verdadeiro jogo da vida. E os vencedores da auto investigação ganham uma recompensa ilimitada e imperecível. Se você seguir o dharma e manejar seus gunas para sattva predominante, sua vida se tornará o veículo perfeito para a auto realização e você conseguirá compartilhar seu prêmio – bem-aventurança ilimitada - com os outros. Fim de jogo.

2. Conecte Ações a Seus Resultados

O que não podemos ver está sempre impactando nossas vidas. Por exemplo, a relação entre ação e seus resultados raramente é clara. Não seria bom se obtivéssemos imediatamente o resultado que queríamos quando fizéssemos uma ação? Se o karma fosse tão direto, seria fácil determinar quais ações evitar e quais ações fazer. Se toda vez que eu dissesse uma palavra ruim eu encontrasse dez dólares, meu discurso não passaria de insultos. E se toda vez que eu atirasse a bola de basquete fosse cesta? Se não houvesse incerteza, eu poderia muito bem ser um inseto.

O karma, lamento dizer, é consideravelmente cheio de nuances e paradoxal. O que você vê não é o que você consegue. Bem, é, mas não é. Toda ação produz resultados visíveis a curto prazo e resultados invisíveis a longo prazo. Os resultados a curto prazo eu conheço, os resultados a longo prazo eu não sei, até que retornem a mim os resultados de minhas ações. A maioria de nós concorda que boas ações devem ficar impunes. Mas por causa da lei das consequências não intencionais, às vezes sinto dor por fazer a coisa certa. Por exemplo, não é certo ferir meu corpo, então paro de fumar e minha autoestima volta. Mas logo me irrita quando minha vasana de fumante começa uma guerra com minha resolução, uma guerra que pode durar meses ou anos. Sim, a longo prazo é uma coisa boa a se fazer, mas a curto prazo é algo repleto de dor.

Estou tendo uma briga muito raivosa sobre pensão alimentícia com meu marido pão-duro, que está escondendo o ouro, e eu grito: "Eu vou matar você, seu filho da puta!!!" Este pensamento é provavelmente uma valiosa válvula de escape para mim, mas se eu continuar pensando nisso, posso terminar numa cela por vinte anos porque o pistoleiro fracassou e eu fui pega. O café é ótimo a curto prazo para se livrar dos temas matinais, mas uma vez que o vício se instala, a mente se torna uma bagunça rajásica e perturbada. Maus hábitos são o meio de vida do ego. Remova um deles, e você estará pedindo por problemas.

Ao mesmo tempo, se você não se livrar deles, você continua sofrendo. Caso tenha lhe escapado, o ponto é: fazer uma ação apropriada para se sentir bem nem

sempre é o caminho a percorrer. A solução? Pondere cuidadosamente sobre todas as ações destinadas a aliviar o tédio ou o estresse. Se o senso comum ou as escrituras disserem que uma ação ou pensamento que você costuma favorecer não está em conformidade com o dharma, faça a investigação até ver a lógica. E não banque o advogado do diabo para tentar encontrar uma escapatória.

Por exemplo, as escrituras recomendam o celibato para os investigadores. Por quê? Porque o sexo cria uma vasana de ligação de uma hora para outra. Caso seu corpo sutil seja predominantemente tamásico/rajásico com um pouco de sattva, e você for propenso ao fundamentalismo religioso, você provavelmente vai levar isso ao pé da letra. Então você reprime suas necessidades sexuais até que sua mente se torne irremediavelmente distorcida. Mas se você é tamásico/rajásico com praticamente nenhum sattva e zero de inclinações espirituais, vai deixar a vasana por sexo conduzir o seu pensar e rejeitará completamente a ideia da castidade, terminando por chafurdar luxuriosamente no reino narcotizante dos sentidos até contrair uma doença incurável.

Ou, se você é rajásico/tamásico com um pouco de sattva e inclinações espirituais, você decidirá que precisa se casar porque o sexo é sancionado para casais matrimoniados. Então você se casa e acaba copulando feito um coelho. Sete crianças depois você se arrepende do dia em que não teve sattva suficiente para pensar em se casar por amor.

Se sattva estiver de mãos dadas com rajas e você tiver sattva suficiente para raciocinar, você não tomará a proibição literalmente. Você vai bancar o advogado e começar a argumentar. Isso realmente significa sexo nenhum? Talvez, mas talvez não. Sequestrado pelo desejo, seu sattva poderia raciocinar assim: "O sexo é um estado de espírito dado por Deus. Eu não penso "vou ser sexy" e então vem o sentimento. O sentimento surge automaticamente em certas circunstâncias, então Isvara está me dizendo para fazer sexo. Já que sou um bom devoto, farei o que Isvara quer e louvarei Isvara com o tantra yoga. É o caminho rápido para a iluminação."

Se você é predominantemente sattvico, não estará tão interessado em satisfazer seus desejos. Você o estará obviamente, mas não vai aceitar de pronto o raciocínio tamásico ou rajásico. Você tentará descobrir a intenção da regra e, considerando suas circunstâncias, chegará a uma solução viável.

Quando perguntado sobre a questão sexual ou qualquer outro "pecado", meu guru, que era um santo homem, celibatário, costumava dizer "peque inteligentemente", ou seja, tenha em mente os aspectos positivos e negativos. O sexo, em si, não é uma ação autoinsultante, embora possa vir a ser. Não o reprima; não lhe faça as vontades.

Mantenha sua dignidade e, ocasionalmente, jogue um osso ao cachorro. Ou você pode redefinir castidade como uma atitude respeitosa em relação ao sexo oposto, o que elimina completamente o problema.

A vida é um arranjo. Nada vem de graça. Você não pode vencê-la, o que significa que não há solução aqui. Você pode pensar que tem muita sorte e que merece toda a boa fortuna que vem ao seu encontro, mas pode ter certeza de que, um dia, o lado negativo será bem-sucedido e vai tirar o sorriso do seu rosto. Ao mesmo tempo, você não tem escolha a não ser resolver seus desejos em sua rota para a liberdade, de modo que você precisa ser implacavelmente honesto e determinar cuidadosamente se o resultado a longo prazo o aproxima de seu objetivo.

Se for esse o caso, você precisa estar disposto a sofrer no curto prazo para benefícios a longo prazo. Caso o resultado a longo prazo de uma ação for sattívico, isso é dhármico para você. Se for rajásico, determine se é prático; se o for, faça. As ações rajásicas não produzem necessariamente um bom ou mau karma, mas podem ser um grande desperdício de energia. Se for tamásico, esqueça - a menos que você tenha insônia.

3. Aplique o Pensamento Oposto

Embora tenhamos abordado essa ideia acima, vamos desenvolvê-la ainda mais neste capítulo. No capítulo VIII, discutimos as características das três energias primárias, concluindo com uma lista assustadora de qualidades tamásicas negativas.

É óbvio para qualquer pessoa, com um mínimo de discriminação, que qualquer uma ou todas essas qualidades não se transformarão em qualidades positivas da noite para o dia, embora possam ser purificadas. Também é verdade que a razão número um pela qual as pessoas se encontram envolvidas na espiritualidade está diretamente relacionada a estados mentais positivos e negativos impostos por valores guiados pelos gunas. É igualmente verdadeiro que os seres humanos são como animais; eles não gostam de desperdiçar energia e procuram a solução mais conveniente. Acontece que, embora a solução conveniente seja, bem, conveniente, nem sempre é a melhor. A fantasia entra em jogo aqui porque é mais fácil imaginar que a força de vontade, por si só, ou alguma técnica espiritual extravagante, possa resultar em transcendência e deixar os gunas inoperantes, do que optar pela abordagem realista, que é invocar Isvara, arregaçar as mangas e começar a trabalhar, convertendo qualidades negativas em qualidades positivas até que você tenha uma personalidade sattívica, cintilante.

Como você pode ver, existe uma certa criatividade e margem de manobra possibilitada nesse tipo de jogo espiritual. Se você sofre de:

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Apego. Apegue-se aos ensinamentos. Não abra mão da verdade.

Desconfiança. Desconfie de seus pensamentos e sentimentos até que eles tenham sido submetidos a uma investigação rigorosa.

Conformidade. Confira se todos os seus pensamentos estão em conformidade com as escrituras.

Rigidez. Veja se todas as suas ações estão rigidamente de acordo com o dharma.

Inflexibilidade. Inflexivelmente pratique a devoção.

Resistência. Teimosamente resista ao canto de sereia de seus desejos mundanos.

Conservadorismo. Não esgote sua energia em buscas sensoriais. Cultive bons hábitos.

Autoritarismo. Autoritariamente afirme sua verdadeira identidade quando medos e desejos o perturbarem.

Literalismo. Considere literalmente as proibições e injunções das escrituras.

Negligência. Negligencie desejos infundados.

Egoísmo. Egoisticamente apegue-se ao Ser pleno.

Acumulação. Acumule solitude.

Vício. Torne-se viciado em Vedanta.

Compulsões. Sinta-se compelido a investigar e orar diariamente.

Evitação. Evite desejos infundados, más companhias e comida tamásica.

Negação. Negue pensamentos limitantes, como "Sou pequeno e inadequado".

Acusação. Acuse Isvara por fatores além de seu controle.

Perversão. Tenha prazer em aprender com os sofrimentos do ego.

Ganância. Gananciosamente economize tempo e invista na auto investigação.

Ódio. Odeie o egoísmo, indolência, ignorância e a falsidade.

Culpa. Sinta-se culpado por não fazer o seu melhor espiritualmente.

Ciúmes. O ciúme preserva a sua pureza.

Inveja. Inveja a sabedoria e a pureza das grandes almas.

Tédio. Fique entediado com os incansáveis medos e desejos do seu ego.

Cobiça. Cobice a solitude.

Raiva. Fique zangado cada vez que se esquecer quem você é.

Desperdício. Não perca seu tempo em atividades frívolas.

Desejo. Deseje a verdade.

Infidelidade. Seja infiel à sua personalidade mundana.

Desespero. Desespere-se quando sua mente não está pensando em Isvara.

Pesar. Lamente quando seu amor não estiver fluindo para o Ser pleno.

4. Desenvolva um Estilo de Vida Devocional, Simples

O que você tem e o que você não tem podem servir de base para o sucesso em uma sociedade materialista, mas para aqueles de nós que amam a liberdade, nossas posses e papéis sociais não fazem de nós o que somos. As escrituras dizem que um estilo de vida inconformado impede a liberação. Um estilo de vida inconformado é um estilo de vida adequado à busca de fins samsáricos: segurança, prazer, poder, fama, conhecimento mundano etc., mas esses estilos de vida não funcionam em pessoas contemplativas, simplesmente por manterem a mente extrovertida.

Um estilo de vida adaptado é um estilo de vida simples, que privilegia a contemplação. O espírito de renúncia é a espinha dorsal da simplicidade. Se seu temperamento é rajásico e você quer moksa, você terá que cultivar esse espírito porque ele não é inerente a rajoguna, muito menos a tamas. Rajas é o desejo nascido de uma impressão de incompletude. Assim, pessoas afligidas por rajas levam vidas ocupadas e confusas. Se o pensamento de fazedor é central para a sua identidade, tudo bem, mas não espere que a auto investigação vá funcionar, a menos que o seu afazer dominante seja a própria auto investigação. Por mais difícil que seja contemplar, tem que haver um jeito se você quiser crescer. Isso ajuda se você estiver totalmente farto do inflexível e decepcionante jogo oferecido pelo samsara.

O grau de dificuldade em abrir mão disso é diretamente proporcional ao seu apego às atividades samsáricas. Se você está vivendo um relacionamento sem saída, sem amor, por hábito e medo da solidão, o mesmo tem que acabar, de um jeito ou de outro. Relacionamentos são atraentes porque pretendem resolver um ou mais problemas. Você deixou seu cônjuge sem chegar à raiz do conflito e surgiu uma nova pessoa que prometia remover a solidão, mas na verdade enterrou a dor por trás de um relacionamento inicialmente empolgante.

Ou o seu casamento, que era bastante sexy e interessante a princípio, acabou caindo no marasmo. Um dia, um cão abandonado apareceu em sua propriedade, o que despertou sentimentos ternos e amorosos, mas você se relacionou com o cachorro, não consigo mesmo ou com seu cônjuge. Assunto resolvido, mas não realmente, porque o problema original ainda está lá. Então, quando seu segundo marido ou esposa deixar você ou seu cachorro morrer, conseguir uma terceira esposa ou um novo animal de estimação não é o caminho a percorrer. Isvara, justo agora, acabou de lhe proporcionar uma oportunidade de cultivar o espírito de renúncia. Esse espaço vazio, que é inicialmente inundado de pesar, é o ambiente perfeito para a auto investigação.

A auto investigação constrói a autoestima como nada mais, porque você está fazendo a coisa certa para o Ser pleno. Relacionamentos sem amor são um sintoma de baixa autoestima. Você precisa de autoconfiança para administrar seus gunas, e pode salvá-la dos destroços de uma mente tamásica cultivando o espírito de renúncia.

Certos relacionamentos, posses e atividades a um nível básico são necessários para sustentar a vida, mas uma fração significativa deles é completamente inútil no que diz respeito à contemplação. Então, a investigação está examinando e descartando as desculpas que fazemos para evitar simplificar nossas vidas. Se você se encontrar usando a palavra “necessidade” em lugar da palavra “querer”, seu espírito de renúncia precisa de um pouco de trabalho. Se você define luxos como necessidades, seu espírito de renúncia precisa de um pouco de trabalho. Na verdade, você precisa contemplar esse koan: menos é mais. Se você conseguir decifrar o código, estará a caminho de uma vida simples e devocional.

Não está no escopo deste livro discutir os detalhes de um estilo de vida administrado com base em gunas, mas tão somente desdobrar o conhecimento dos gunas e dar a você uma ideia de como eles funcionam psicologicamente.

5. Monitore Sua Dieta

Pode ser novidade para você, mas o entendimento acerca da alimentação baseado nos gunas é uma parte essencial de um estilo de vida gerenciado pelos gunas. A maioria de nós não percebe que não escolhemos nossa comida; nossa comida é que nos escolhe. Se você pensar sobre isso, seus pais o condicionaram antes que você tivesse qualquer opinião sobre o assunto. E seus pais receberam o conhecimento de seus avós, e seus avós dos pais deles etc., etc. Sem colocar um ponto final nisso, a ideia de comida de seus pais tinha pouco ou nada a ver com nutrição, mas, sim, com o poder da comida para gerenciar emoções. Eles queriam que seu querido pacotinho de alegria fosse feliz para que ele os amasse.

A YOGA das TRÊS ENERGIAS

Assim que você largou o peito materno - o que foi bom, sendo sua mãe saudável - eles observaram que um alimento doce ou gorduroso o calava por um tempo quando você estava emotivo. A questão aqui é de gosto; não que doces e gorduras sejam necessariamente prejudiciais à nutrição. Você aprendeu que, se um alimento tem bom sabor, você se sente bem. Isso, obviamente, é claro - e não o fim do mundo - mas não significa que seja inteligente fazer uso da comida para administrar suas emoções.

GOSTO ESTÁ FORA

O gosto não é um bom critério para a escolha de alimentos porque é completamente condicionado por fatores fora do seu controle. Da mamãe e do papai você aprendeu que o gosto é tudo porque sabores agradáveis fazem você se sentir bem, mas uma coisa que seus pais não sabiam ou não escolheram saber é que você vai comer o que estiver na sua frente se estiver com fome. Cães nos Estados Unidos torcem o nariz para arroz e vegetais, mas os cães na Índia os devoram. Quando você é um bebê, você não sabe como deveria ser o gosto da comida. Se você for alimentado com gafanhotos, você desenvolverá um apego a eles porque os alimentos nutritivos satisfazem você. Os pássaros, as criaturas mais rajásicas e saudáveis da Terra, os comem no café da manhã, almoço e jantar. Eu tenho viajado por muitos países e estou sempre impressionado com a alegria que as pessoas sentem ao comer coisas absolutamente repugnantes.

Você também, provavelmente, não sabe que um alimento que não é particularmente gostoso a princípio pode facilmente se tornar um apego se ele lhe der uma excelente nutrição - porque o corpo sabe o que é bom para ele. Se você ouvir apenas suas emoções, você colocará sua saúde em risco. A indústria dos alimentos enlatados/processados conhece bem essa coisa chamada sabor. Assim que você puder se virar sozinho com o dinheiro do almoço no bolso, e atravessar os portais sagrados do conhecimento, você passará por uma brilhante mãe mecânica que alegremente vai lhe oferecer a comida tamásica dos seus sonhos: uma barra de Snickers, Baby Ruth ou Coca-Cola.

MENTALIDADE DA POBREZA (TAMAS)

E, a menos que você tivesse vindo de uma família rica com um entendimento da ciência nutricional, o custo da comida era um assunto de importância orçamentária, então seus pais compravam pelo preço. Os alimentos mais baratos, graças à agroindústria - carboidratos como trigo, soja e milho - não são necessariamente prejudiciais, mas se a sua dieta é baseada neles, você pode estar festivamente aguardando por aquilo que no mundo nutricional é chamado de uma ou mais das muitas doenças da civilização.

Antes de concluirmos essas ideias acerca do estilo de vida, aqui está uma introdução extremamente curta e incompleta dos gunas na alimentação: surpresa, surpresa, uma dieta tamásica cria pensamentos sonolentos e tediosos, e sentimentos depressivos. Um bife frito é tamásico, embora possa não ser ruim, porque tem muitos nutrientes essenciais. Alimentos amargos, quentes e adstringentes são rajásicos. Eles ativam os pranas e a mente - pense no café - e causam rajas. Não são inerentemente ruins. O açúcar é sattívico porque produz felicidade imediatamente, uma explosão rajásica de energia no curto prazo e um tamas pós-digestivo. Demasiado açúcar - pense em álcool - causa depressão. A maioria das frutas e legumes são sattívicos. Carnes como peixe e frango são relativamente sattívicas, embora a carne seja em geral tamásica. Alimentos frescos são sattívicos.

Os métodos de cozimento são rajásicos, tamásicos e sattívicos. Armazenar e refrigerar alimentos reduz sattva e rajas. Sugestão: monitore o efeito pós-digestivo dos alimentos e desenvolva uma dieta que mantenha sattva estável.

6. A Mídia

O estilo de vida, claro, é muito mais do que comida, embora uma olhada nos corpos de muitos americanos faça você pensar. O estilo de vida se trata de relacionamentos, comida, dinheiro, lazer, sexo, trabalho e sono. O imenso poder e riqueza permite aos indivíduos, nas sociedades ditas avançadas, se libertarem de certas inseguranças básicas, como alimentação, vestuário, abrigo e guerra, produzindo inacreditáveis excedentes de rendimentos, que deveriam ser usados sabiamente, e não dissipados em ocupações inadmissíveis. Também parece produzir um excesso de tédio e uma falta de imaginação mentalmente entorpecedora.

Se as pessoas materialistas tivessem uma rica vida interior, a gigantesca máquina da mídia encolheria até o tamanho de uma ervilha. Pode-se argumentar, convincentemente, que a mídia é uma das instituições mais poderosas e pervasivas da sociedade - talvez a mais.

Mídia significa uma sociedade olhando para si mesma e falando sobre si mesma. Portanto, uma vez que as sociedades materialistas são quase que exclusivamente rajásicas e tamásicas, nossas mentes estão se empanturrando de rajas e tamas a cada hora do dia. E as implicações disso? Se você quiser sattivizar a sua mente, faça jejum de mídia. Bem, vá com calma; até hoje, nenhum ser humano moderno conseguiu parar com esse vício. Aos poucos, afaste-se desta junk food intelectual.

7. Pare de Falar sobre Você

O não-dualismo moderno, que explodiu na cena espiritual há cerca de vinte anos e que é conhecido como Advaita ou Neo-Advaita, tem algumas coisas certas: (1) você não é seu corpo, (2) você é consciência ilimitada e (3) você não é sua história. Parece óbvio quando você pensa sobre isso, mas não é como a maior parte de nós vive a vida. Para começar, a maioria de nós acredita que somos pessoas. Mas o que, exatamente, é uma “pessoa”, um termo tão nebuloso quanto a palavra “América”? É uma identidade, uma coleção de pensamentos reunidos com base em várias experiências, reais e imaginadas, positivas e negativas, que aconteceram com o corpo e a mente, estendendo-se desde o nascimento, mas que, não importando o quão interessantes possam ser, nunca descrevem você ou se equivalem a você. O que aconteceu com seu corpo e mente antes de agora não tem nada a ver com você. Quanto mais tempo você fingir que sim, maior sua permanência na ignorância.

Conclusão: pare de falar sobre o seu não-Eu. Essa pessoa não é você. Uma pessoa é consciência envelopada em um invólucro material. Pensar que uma pessoa conceitual é real é um erro e falar sobre isso como se fosse real só serve para agravar o erro. Se você precisa de uma identidade, você pode confiantemente afirmar ser a ilimitada, sempre livre, sempre experienciada e sempre presente consciência, assumindo que você sabe o que isso significa em termos do corpo e do mundo, os quais você testemunha com indiferença.

Eis aqui porque você não é real: o você que você pensa ser é um novo você depois de cada experiência. Ninguém, incluindo você, sabe o que realmente é, porque é impermanente. Você encontra um camarada do colegial na sua 30ª reunião de classe e nem consegue reconhecer o corpo, muito menos a pessoa dentro dele. Vocês não têm mais nada em comum porque ele não é a mesma pessoa. Sim, todo mundo precisa de uma identidade, mas sua identidade deveria ser baseada em algo real, não em um amontoado de pensamentos.

Quando você vê a palavra “eu” aparecer na sua mente, deve examiná-la cuidadosamente para ver ao que ela se refere, antes de abrir a boca. Se é ao “não-você”, você pode, com lucro, excluí-lo, bem como todas as palavras que o modificam (a menos que você saiba que ele não é real), pois o “não-você” só servirá para reforçar a crença de que você é pequeno e inadequado.

8. Analise seu Discurso

Analise os padrões de pensamento subconscientes que revelam a dualidade. Ao menos do lado de fora, todos são iluminados até começarem a falar. Assim que completam algumas frases, a ignorância começa a aparecer na forma dos significados implícitos das palavras. A declaração “você parece bem hoje” significa

que você não parecia bem ontem, caso contrário o palestrante teria dito sem ambiguidade: "você parece bem." Daí eu posso inferir que a pessoa que disse isso tem sentimentos conflitantes sobre mim já que ele ou ela identificou meu "eu" com minha aparência, da qual meu "Eu" é livre.

Da mesma forma, o corpo causal, a fonte da auto ignorância, a expressa a cada hora do dia. Por exemplo, se você disser: "Eu acho que o Presidente é um tolo"- o que pode ou não ser verdade, dependendo da sua definição de tolice - você está na verdade dizendo que o Ser pleno pensa. Não é assim. É uma consciência sem ação e não tem mente ou sentidos. A declaração "Sou iluminado" é um exemplo clássico de auto ignorância porque o Ser pleno, o "Eu", nunca foi não-iluminado: sempre conhece a Si mesmo sem esforço.

Se você é abençoado com um forte desejo de saber quem você é, com uma vida simples e uma mente sattívica, e uma vez concluída a fase da escuta, talvez não exista uma ferramenta mais eficaz do que a análise do discurso.

Capítulo XI

Além dos Gunas

“Quando o sujeito não vê outro fazedor que não os gunas e sabe que ele é diferente deles, é livre.”

~ Bhagavad Gita

Conversão da Personalidade Sattívica

SE A REALIDADE É somente não-dual, não há mundo e, se não há mundo, não há pessoas e, se não há pessoas, não há pessoas livres. A realidade é não-dual, mas a não-dualidade é peculiar no sentido de que tem duas ordens, satya e mithya. No alvorecer do autoconhecimento, a dimensão aparentemente real, onde as pessoas existem, não se desmaterializa para nunca mais ser vista novamente. Se isso acontecesse, não haveria pessoas iluminadas, porque não haveria nenhuma dimensão para elas habitarem. Assim, a pessoa e seu corpo não experimentam nenhuma mudança quando você sabe quem você é, fato que não atrai muitos para o Vedanta, porque a maioria das pessoas se une à multidão espiritual porque elas querem ser pessoas diferentes.

Se você quiser ser uma pessoa diferente, administre seus gunas. Você pode ser praticamente qualquer coisa que queira, na dimensão de mithya, se compreender os gunas e como eles funcionam - e se você fizer ações apropriadas ao seu objetivo. Se você quiser ser um verdadeiro demônio e entrar na lista dos mais procurados do FBI, cultive o máximo de rajas e tamas que for humanamente possível, e suas chances de sucesso são altas. Se você quiser ser uma pessoa inteligente, gentil e generosa, cultive sattva e isso o tornará santo. A maioria das pessoas boas se contentaria com a santidade porque em geral gostam de si mesmas, e todo mundo gosta, em maior ou menor grau, delas.

Os santos são altamente evoluídos, mas não são jivas totalmente puros. Um jiva, um indivíduo, é sempre uma mistura de características positivas e negativas, porque os jivas existem na dualidade. Então os santos têm problemas. O Ser pleno é totalmente puro, mas não é um jiva. Você só ganha pureza entendendo que você é o Ser Pleno. Uma pessoa livre é livre de problemas. Então, se você desenvolve uma personalidade predominantemente sattívica, haverá mais um passo: a liberação.

Sim, a liberdade é também da natureza do Ser pleno e, se existe apenas o Ser pleno, todos são livres e não há nada a se fazer no que diz respeito à liberdade,

mas este capítulo é sobre um jiva livre, que antes estava aprisionado. De certo modo, é melhor ser um animal porque não há questões acerca da liberdade para os animais, já que tomam a realidade como ela é. Eles não sofrem porque não pensam no que está acontecendo. Não se sentem aprisionados. Limitações e liberdade são questões apenas em mithya.

Para a liberdade, você precisa desenvolver sattva porque aí ocorre o foco da mente no aspecto da bem-aventurança, o que torna o jiva feliz. Quando este é feliz por nenhuma razão outra além de apreciar a bem-aventurança refletida, não é necessário que se façam coisas para o jiva se tornar contente, e por isso ele não inicia projetos com a felicidade em mente. Ao mesmo tempo, sattva torna a mente muito inteligente e sutil, e por isso o jiva entende facilmente a diferença entre o que é real e o que não é. Se você entender que os objetos são simplesmente irreais você não os perseguirá, e suas vasanas vinculantes começarão a abrir mão do controle sobre você. A conversão de vasanas vinculantes em preferências é liberação, a transcendência dos gunas. Todas as situações são aceitáveis. As situações da vida não são boas nem ruins; elas apenas são. E, porque o Ser pleno é bem-aventurança, a vida, com todas as suas alegrias e tristezas, é um constante entretenimento do tipo "e daí?"

O corpo, a mente e o intelecto nunca se tornam uma consciência sempre livre. Eles são sempre inertes. Apenas as proporções relativas dos gunas podem ser alteradas. Então, a única maneira de mudar as coisas está em uma mudança radical na sua compreensão da matéria. Uma vez que você entenda a natureza da matéria, você a aceita porque não há como mudá-la. Seu "equipamento", como Swami Chinmaya o chamava, é um instrumento em constante mudança e declínio, então você aprende a se destacar e a se desidentificar dele. Você não pode fazer isso até entender os ensinamentos de Isvara, porque eles deixam claro que Isvara está causando a ação. O ensinamento dos gunas é o ensinamento sobre Isvara/Maya porque Isvara é os três gunas. Os três gunas não são ensinamentos sobre a consciência, o sujeito. São ensinamentos sobre prakriti, a matéria.

O conhecimento transfere sua identidade para a consciência, à qual ela pertence, e o ensino sobre Isvara torna simples para você entregar a posse e o controle a Isvara, a quem ambos pertencem. Caso você tenha alguma dúvida, a última frase, em português claro e simples, significa que você não possui nada, você não controla nada e não ama nada fora o Ser pleno, ainda que ninguém seja excluído do seu amor, porque todos são você.

Uma pessoa livre aceita completamente a lei do karma. Ela sabe que o que acontece tem a ver – completamente - com os fatores no campo do dharma e com o impulso de suas ações passadas, e não quer que nada seja diferente do que é.

O que vem a seguir é uma lista, sem hierarquia determinada, das qualidades de uma pessoa livre em termos de ação, conhecimento e amor. Se você puder

marcar todos os itens, você é livre, embora a presença de um benefício implique a presença dos outros. Não se destina à avaliação de outros, mas apenas para o autoconhecimento; ninguém sabe o que outra pessoa sabe, graças a Deus.

1. AUTOSSATISFAÇÃO COMPLETA

Uma pessoa auto realizada desfruta de uma consciência que inclui a percepção do corpo, mente, sentidos e ambiente, mas permanece não identificada com eles. O conhecimento "Eu sou existência/consciência ilimitada" foi totalmente assimilado porque não há senso de separação, mas, sim, de nítida satisfação, que se expressa como amor por todos e por tudo, incluindo o ego defeituoso. O devoto não-dual está livre do amor objetal (e igualmente livre para amar os objetos) porque o amor incondicional não-dual é seu próprio fruto. Esse devoto é ainda maior que uma pessoa nobre que sabe intelectualmente que é o Ser pleno. A pessoa totalmente auto realizada está completamente satisfeita consigo mesma, com seu ego, seu equipamento e sua situação de vida, porque ela é o sempre completo, transbordante, Ser pleno.

2. DESTEMOR, IMORTALIDADE, SEGURANÇA

O medo vem quando você está sozinho e acredita que há uma segunda entidade. O medo não surge quando você é tudo. O medo também vem porque a vida é incerta, nem sempre nos dá o que queremos e tira o que valorizamos, particularmente nossas vidas - nossas posses mais valiosas. Uma pessoa livre é livre do medo porque não experiencia nenhuma diferença do Ser pleno imortal. Ele ou ela é totalmente seguro.

3. O EXPERIENCIAR CONSTANTE DO AMOR NÃO DUAL

Se a realidade é não-dual e o amor existe - o que é o caso - então o Ser pleno é amor não-dual. Uma pessoa que está estabelecida no autoconhecimento é incondicionalmente amorosa.

4. TODOS OS ESTADOS DA MENTE SÃO O MESMO

As pessoas livres não são avessas a qualquer estado mental, nem anseiam por qualquer estado que seja, porque sabem que os gunas controlam todo estado mental.

5. A MENTE HABITA NO SER PLENO

A mente, seu instrumento primário, não tem natureza própria. Torna-se tudo no que presta atenção. Se estiver prestando atenção a uma emoção, por exemplo, ela se torna emocional e fica vagueando. Se o conhecimento a segura no Ser pleno, ela experimenta uma felicidade constante, permanecendo sem esforço focada no Ser pleno porque o Ser pleno é amor imortal, e sabe que o amor em mithya é um pálido reflexo da realidade.

6. PAZ INCONDICIONAL

A mente, o instrumento primário, é o recipiente dos pensamentos. Não é separada do Ser pleno. Portanto, não fica perturbada quando os pensamentos entram e saem. O Bhagavad Gita (2.70) diz: “Todas as experiências entram na mente de uma pessoa sábia através dos sentidos, mas não criam agitação porque uma pessoa auto realizada é plena em si mesma, assim como os rios que desaguam no oceano não o perturbam. Sendo ela plena, não é uma buscadora de experiências”. Todos os pensamentos que brotam do corpo causal foram tornados não-vinculantes pelo autoconhecimento, então eles não perturbam a mente.

7. TODA EXPERIÊNCIA É UM PRAZER

Quando você pede por algo pode não consegui-lo, mas quando você descobre a plenitude que é a sua natureza, toda experiência torna-se um prazer - ainda que você não queira ou precise de nada. Se o devoto não-dual desejar de fato, os desejos nascem da plenitude; eles não são maculados por interesse próprio e só abençoam o mundo. Embora eles não tenham mais nada a alcançar para si mesmos, devotos não-duais incansavelmente agem pelo bem-estar do mundo.

Comparando devotos não-dualistas com samsaris em relação ao prazer, Swami Paramarthananda diz: “Sua atitude é de prazer controlado. É como a diferença entre uma direção arriscada e uma rápida. Motoristas rápidos controlam a velocidade. Se uma criança atravessasse a estrada, esse motorista seria capaz de frear a tempo. Os condutores imprudentes são propensos a acidentes porque a excitação da velocidade os domina. O desfrute dos prazeres dos sentidos em um sábio é como a direção rápida, ao passo que esse desfrutar no ignorante envolve riscos”.

8. NENHUM SENSO DE POSSE

Pessoas luminadas compreendem que seus corpos, mentes e relacionamentos pertencem ao mundo. Todas as esposas e maridos, mães e pais, filhos e parentes são dele.

9. NENHUM SENSO DE FAZEDOR

Isvara, os gunas, estão fazendo tudo. Pessoas livres não sentem que estão fazendo algo; elas observam imparcialmente as coisas acontecendo. O Bhagavad Gita diz: "Aquele que vê inação na ação e ação na inação é sábio, e fez tudo o que há para ser feito."

Uma pessoa auto realizada sabe que quando algo está acontecendo na realidade aparente, nada está acontecendo com o Ser pleno. Uma pessoa sentada em um trem, que parou após ter viajado em uma direção, sente como se estivesse se movendo quando outro trem, em trilhos adjacentes, se move na direção oposta. A autorrealização é a identificação total com a imutável testemunha não-experienciadora, e não com pensamentos indo e vindo. Do ponto de vista da estação, nada está acontecendo. A sensação "estou fazendo" é causada pela sobreposição da ação no Ser pleno sem ação. O "Eu" é sempre livre de ação.

"Inação na ação": um barco no horizonte, movendo-se rapidamente para o mar, parece estar imóvel para uma pessoa parada no cais de onde partiu. Embora aparentemente nada esteja acontecendo, algo está acontecendo. A liberdade da ação não é alcançada ao não se fazer nada, já que o equipamento está constantemente ativo. Uma pessoa auto realizada está engajada no mundo como qualquer outra. "Eu não sou o fazedor" significa "Eu sou ilimitado, consciência não-dual, sem ação." Não é uma declaração sobre o corpo, mente e intelecto. Uma pessoa liberada está livre da necessidade de agir enquanto age. A suposta pessoa é na verdade o Ser pleno, e vive no corpo diferentemente do resto de nós. Não há sensação de gênero. Ele ou ela está feliz com o que vier a ocorrer e não deseja ser outra pessoa.

10. DIFERENÇAS NÃO SÃO VISTAS

"Uma pessoa livre não vê diferença entre um pedaço de ouro e as excreções de um corvo". Ele ou ela vê a essência de tudo porque coisas desejáveis e indesejáveis não são separadas da essência de tudo.

11. COMPAIXÃO

Uma pessoa livre enxerga além das ilusões das pessoas e sabe que todos são o Ser pleno, não importando aquilo em que acreditam, e experimenta uma empatia ativa por todos.

12. CONTROLE DOS SENTIDOS

Falando de pessoas livres, o Bhagavad Gita diz: “Se uma pessoa é capaz de recolher os órgãos sensoriais dos objetos dos sentidos como uma tartaruga recolhe seus membros, seu conhecimento é estável”. Porque nós vivemos no mundo, nossos sentidos estão sempre ativos. Mas como o contato sensorial com os objetos gera prazer, e prazer cria vasanas por mais prazer, os jivas podem facilmente se tornar prisioneiros de seus sentidos. Uma pessoa auto realizada não é avessa ao prazer. O verso implica que os órgãos dos sentidos dos liberados estão conectados aos objetos. Mas o autoconhecimento salva o dia, porque uma pessoa auto realizada sabe que o prazer que vem dos objetos é, na verdade, um leve, refletido e passageiro sinal da felicidade eterna de si mesma. Experimentar o próprio Eu como a fonte dessa felicidade neutraliza as vasanas de bem-aventurança, mas não a bem-aventurança. Portanto, uma pessoa autorrealizada desfruta de qualquer experiência e pode se afastar de qualquer experiência.

Uma pessoa iluminada sabe que, à medida que experimenta objetos - a vida é tão somente um constante experienciar de objetos - ela está experimentando a existência, a consciência, a felicidade e o amor de si mesma, somente. Ela diz: “Quando alguém experimenta amor, sou eu experienciando amor”. Como diz o Bhagavad Gita (6.29): “Ela vê todos os seres no Ser pleno e o Ser pleno em todos os seres.”

13. LIVRE DO ANSEIO

Porque uma pessoa livre sempre se sente completa, o anseio por circunstâncias particulares - o prazer, por exemplo - seca. Quando os desejos estão ausentes, a raiva também está ausente, porque a raiva é apenas um desejo bloqueado. Não há como escapar de circunstâncias agradáveis e desagradáveis, porque a pessoa iluminada vive no campo do dharma. Mas as circunstâncias não têm efeito porque pertencem ao campo, não ao Ser pleno. Se um soldado realiza o que ele é em uma zona de guerra, sua vida ainda corre perigo; somente sua relação com as ameaças muda.

A desistência da dor não envolve força de vontade, tanto para os iluminados quanto para os não-iluminados, mas retirar-se do prazer é difícil para os samsaris

porque eles se sentem incompletos. As pessoas livres não celebram o prazer, embora experimentem seu justo quinhão, porque não são apegados a ele.

14. DESAPEGO TOTAL

Se você é pleno, você é o significado da sua vida. Se você é o significado, que uso existe para objetos? Eles não validam você; você os valida. Objetos para o devoto não-dual são puramente utilitários; eles não podem aumentar a plenitude que ele experimenta. Este devoto não dual é como o Teflon; nada adere a ele ou a ela. Isso não quer dizer que os devotos livres não tenham desejos, apenas que agir pelos desejos é completamente opcional. Além do poder de agir e conhecer, o poder do desejo é um dom sagrado e glorioso concedido por Deus apenas aos seres humanos. Se você entrevistar um cachorro sobre seus planos, ele pode latir um par de vezes e depois correr para farejar o traseiro de outro cachorro. Mas os seres humanos podem perseguir objetivos extraordinários que aprimoram o mundo.

15. BEM CUIDAR

Um devoto não dual não pode melhorar a si mesmo. Ele é alguém que sabe que ele é tudo e tudo é ele, então não há aversão a si mesmo ou espaço para pensamentos e ações prejudiciais. Todos os seus relacionamentos são relacionamentos amorosos. Se eu sou amor e todo mundo sou eu, o que seria não amar? Esses devotos desfrutam de vidas maravilhosas porque tudo que é necessário para sobreviver na realidade transacional vem dos – aparentemente - outros. Se os outros são amados, eles não podem deixar de amar em retorno - a lei do karma de Isvara - e assim o mundo cuida perfeitamente de tais devotos.

16. SOZINHO, MAS NUNCA SOLITÁRIO

O desejo por amor neste mundo nasce da dualidade, mas não há dualidade para uma pessoa livre. Ele ou ela é o Ser pleno sempre sozinho, mas a solidão não é solidão. É "toda a unidade". É o amor sem esforço, incondicional, do Ser pleno, que não vem e nem vai.

17. SEGUIR O DHARMA

As escrituras encorajam as pessoas auto realizadas a seguir o dharma, o que implica que elas estão livres para transgredi-lo. Apesar do fato de que uma pessoa auto realizada não é afetada caso ela viole as regras, ela deve colocar os pontos nos 'i's. Pessoas iluminadas podem ser comparadas a crianças. Se uma criança violar as regras, ela não é presa. Da mesma forma, quando um cão fura o sinal de trânsito, a polícia não vai multá-lo. As regras são relevantes apenas quando o ego

está envolvido. Um devoto não-dual transcendeu a entidade fazedora/desfrutadora - afinal de contas, ele é o Ser pleno; portanto, mesmo em caso de transgressão, ele não acumulará bom ou mau karma. Como é dito no Tattva Bodha (38.1): “O conhecimento destrói o karma futuro e a pessoa auto realizada não é afetada por ele, assim como uma folha de lótus não é afetada por gotas de água sobre ela”.

Três Razões para Seguir o Dharma

A. Ainda que um devoto não-dual não tenha medo do mau karma, mesmo assim ele ou ela segue as regras, não por desejo de bom karma ou medo de punição, mas por compaixão pela ordem mundana.

B. Até que você saiba quem você é e seu conhecimento seja firme, a escritura é a sua proteção. Mas uma vez que você saiba, os papéis são invertidos e você precisa proteger as escrituras.

C. Se não polirmos regularmente nossos objetos de valor em latão e prata, eles ficarão manchados. Da mesma forma, um devoto não-dual é aconselhado a permanecer familiarizado com as escrituras para a proteção de seu próprio autoconhecimento.

18. NÃO É NECESSÁRIO SEGUIR O DHARMA

Uma pessoa auto realizada não é, no entanto, obrigada a seguir o dharma. Restringi-lo dessa maneira limitaria sua liberdade porque ele é o Ser pleno e o Ser pleno está além do dharma e do adharma. Às vezes os interesses do dharma são sustentados por atos adhármicos, então você pode observar uma pessoa auto realizada quebrando, ocasionalmente, as regras. A questão concernente à ação, que ocorre na ordem dhármica, é sempre sobre conhecimento. O que uma pessoa sabe quando está agindo?

Uma pessoa auto realizada sabe que Isvara é o fazedor, mas pode ter vasanas que restaram de sua permanência na ignorância. Ela não desenvolverá novas vasanas porque a ignorância se foi, mas ainda tem que experimentar os efeitos da ignorância, impulsionados pelas suas ações pregressas, embora não esteja identificada com o que acontece. Assim, a discriminação é necessária para o auto realizado até que os efeitos da ignorância sejam reduzidos a cinzas no fogo do autoconhecimento. A pessoa auto realizada sabe que Isvara é o fazedor, mas não precisa discriminar, porque suas ações estão automaticamente alinhadas com os desejos de Isvara e porque os efeitos da ignorância foram queimados pelo autoconhecimento.

Portanto, os desejos e ações egoístas não são mais um problema. Contudo, uma vez que tanto o dharma quanto o adharmas são Isvara e o seu equipamento pertence a Isvara, ela pode ocasionalmente agir adharmicamente a serviço de Isvara. Seu adharmas, no entanto, será mínimo porque sua mente é predominantemente sattvica, e sattva inclina a mente para o dharma.

19. GRATIDÃO POR TODA A VIDA

A gratidão do sábio devoto, não-dual, a Isvara não é diminuída ao longo de toda a sua vida, ainda que sua dívida tenha sido cancelada pelo autoconhecimento. Sem Isvara, o professor e o ensinamento, ele teria sido incapaz de experimentar a liberdade bem-aventurada e contínua da não-dualidade.

No Taittiriya Upanishad (Parte 3, Bhrguvalli, Verso 10) a canção do devoto não-dual é assim registrada:

"Felicidade! Felicidade! Felicidade! Eu sou a comida e o comedor da comida. Eu sou aquele que reúne a comida e o comedor. Eu sou o primogênito da Verdade, o Eterno e Imortal. Eu sou a Fonte da imortalidade, anterior aos deuses. Preserva esse conhecimento aquele que o transmite. Eu sou luminoso como o sol. Aquele que sabe disso alcança os resultados acima mencionados"

20. PURIFICAR OS LUGARES SAGRADOS E COMPROVAR AS ESCRITURAS

Devotos dualistas deixam seus pecados nos lugares sagrados, mas devotos não-duais purificam os lugares sagrados porque eles não são diferentes de Deus. O que quer que façam abençoa o mundo. Suas moradas se tornam centros de peregrinação. Suas vidas dão credibilidade às escrituras.