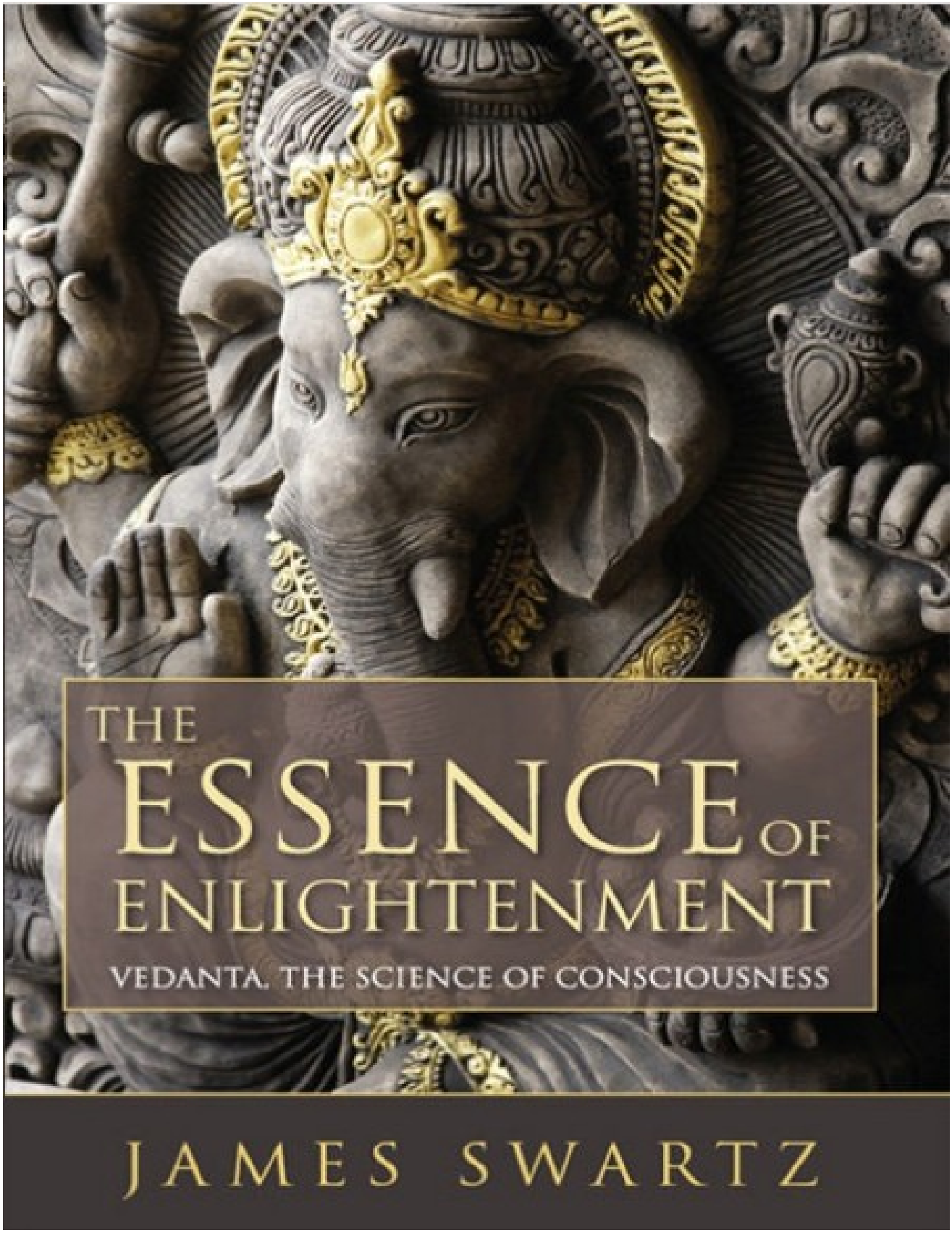

THE
ESSENCE OF
ENLIGHTENMENT
VEDANTA, THE SCIENCE OF CONSCIOUSNESS
JAMES SWARTZ

Tradutor

Jorge Angelino

CURSO DE UM ANO DE VEDANTA

17 de Fevereiro, 2015  James Swartz

O Vedanta é um método impessoal de auto-investigação. A primeira fase é ouvir com uma mente aberta, pondo de lado os seus pontos de vista pessoais. Ouvir sem julgar é difícil, mas não impossível. Se dermos por nós a decidir se gostamos ou não do que ouvimos, não estamos a ouvir. Não há nada para gostar ou não gostar, apenas algo para saber. Se ouvir sem preconceitos, as palavras farão todo o sentido, mas se estiver apenas à procura de uma explicação da realidade que se ajuste aos seus pontos de vista, o Vedanta não é para si. Se se entregar a este processo, será bem sucedido.

Instruções
~ Curso de 12 meses: Oferecemos um curso de Vedanta de 14 partes baseado no livro de James, The Essence of Enlightenment. Todos os capítulos com uma série de perguntas no final de cada capítulo estão listados abaixo. As respostas relevantes podem ser encontradas no fim de cada capítulo.

Índice

INTRODUÇÃO....10
LIÇÃO 1: O QUE É QUE EU QUERO?....13
Motivações....13
A Lógica Não Examinada da Tua Própria Experiência....14
Eu Quero o Quê? Segurança, Prazer e Virtude....15
A Felicidade Existe?....17
Está nos Objectos?....*18*
Definição de Objecto....*19*
Eu Não Sou um Objecto....*19*
Estarei Eu Separado dos Objectos?....*20*
Definição de Real....*20*
Os Objectos São Eu....*22*
Mas Eu Não Sou um Objecto....*22*
Definição de Não-Dualidade....23
A Vida É um Jogo de Soma Zero....24
A Quarta Busca....25
Perguntas....27
Respostas....28
LIÇÃO 2: CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA....30
Como É que Me Liberto?....30
Definição de Dualidade - Sujeito e Objecto....31
O Que É a Liberdade?....34
Os Caminhos Não Funcionam....34
Eu Quero Autoconhecimento....35
Mitos da Iluminação....36
Sem Mente, Mente em Branco, Mente Vazia, Mente Parada....*37*
Sem Ego, Morte do Ego....*37*
Nirvana....*38*
O Agora....*39*
Experiência de Unicidade....*40*
Estado Transcendental, Quarto Estado....*41*
Iluminação como Felicidade Eterna....*41*
Iluminação Não É um Status Especial....*42*
Perguntas....43
Respostas....44
LIÇÃO 3: OS MEIOS DE AUTOCONHECIMENTO....46
O Eu não É um Objecto....47
O Vedanta Não É uma Filosofia....48
Não É uma Religião ou um Caminho Espiritual....49

Não É Informação Canalizada....49
É Conhecimento Revelado....49
É Conhecimento de Tudo....51
O Que É o Conhecimento?....52
Como É Que o Vedanta Funciona?....54
Não Podes Estudar Vedanta....55
Ouvir....56
Reflectir....56
Assimilar....57
Perguntas....58
Respostas....59
LIÇÃO 4: QUALIFICAÇÕES....61
Um Ser Humano Maduro....61
A Pescar na Alemanha....61
1) Discriminação....64
Definição de Realidade....*64*
2) Desapego....66
3) Controlo da Mente....67
4) Controlo dos Sentidos....67
5) Fazer o Que É Apropriado à Tua Natureza (*Svadharma*)....68
O Mundo Não Precisa de Ser Consertado....*68*
Devia *É uma Má Palavra*....*69*
Minha Natureza Relativa....*70*
6) Foco....71
7) Tolerância....72
8) Devoção....73
9) Fé....73
10) Desejo Ardente de Liberdade....74
Um Professor Qualificado....74
Faz o que Dizes....*75*
A Graça de Deus....78
Um Breve Resumo....78
Perguntas....80
Respostas....82
LIÇÃO 5: A ATENÇÃO, O EU....84
Não Sou a Minha História....86
Sou a Atenção Comum....87
A Coisa Mais Óbvia....88
Uma Segunda Atenção....90
Não Morro....92
Sou um Todo Sem Partes....93
Não Sou um Fazedor....93
Não Sou Único de Forma Alguma....94
Não Há Necessidade de Ser Puro e Santo....94
Não Mudo....94
Não Posso Tornar-me Mais Atento....95
Revelo-me a Mim Próprio....95
O Real e o Aparentemente Real....95

Perguntas....97
Respostas....99
LIÇÃO 6: A BELA IGNORÂNCIA INTELIGENTE....101
A Mente Macrocósmica e os Três Gunas....103
Os Três Corpos....104
O Corpo Denso....105
Superimposição....106
O Corpo Subtil - "Eu"....108
Dúvida....109
Resolve a Dúvida e Aje....109
As Sementes....111
Dharma....113
A Tua Natureza - *Svadharma*....114
Valores Universais - *Samanya Dharma*....115
Ética Situacional - *Visesa Dharma*....116
Dharma Comum - Dharma do Dia-a-Dia....116
Dharma Corporal....116
Resposta Adequada....116
Lei do Karma - Um Turbilhão de Energia....117
Perguntas....124
Respostas....126
LIÇÃO 7: A PESSOA COMUM....129
O Indivíduo e o Todo....129
Definição de Jiva....129
Conhecimento para Preparar o Corpo Subtil....131
Fase 1 - Ignorância....131
Fase 2 - Desejo e Medo....134
Fase 3 - Ansiedade e Controlo....136
Fase 4 - Raiva....137
Fase 5 - Ilusão....141
Perguntas....143
Respostas....144
LIÇÃO 8: KARMA YOGA....145
Um Breve Resumo....145
Karma Yoga - Não Há Resultados Ruins....146
Karma Yoga, o Destruidor de Stress....148
Os Resultados não Dependem de Ti....148
Ignora o Campo do Dharma Por Tua Conta e Risco....149
O Segredo da Acção....150
Dharma É a Resposta Apropriada....151
Ignorância Inteligente....152
Trabalho É Adoração....153
Consagração....154
Uma Dádiva de Deus....155
Paz de Espírito....155
Estados da Mente....155
As Cinco Oferendas....156
Perguntas....158

Respostas....160
LIÇÃO 9: DHARMA....161
Dharma Yoga....161
Mais Dois Dharmas....168
Samanya Dharma....*168*
Dharma Yoga....*169*
Culpa....170
Perguntas....174
Respostas....176
LIÇÃO 10: AS CORDAS....178
Causa Directa e Indirecta....179
Não Se Discute a Experiência....180
O Fluxo, a Estagnação e a Ausência de Movimento....181
A Identidade de Fazedor....181
A Assimilação da Experiência....185
Rajas e a Assimilação da Experiência....187
Tamas e a Assimilação da Experiência....188
O Lado Positivo dos Gunas....190
Como as Cordas Ligam....191
Companheiros Incestuosos - O Mecanismo Psicológico....192
Uma Investigação Rudimentar....192
Karma É Experiência Não Assimilada....194
O Corpo de Dor....194
Como Cultivar Sattva....195
Preso em Sattva....196
Sattva Mais Vedanta....196
Erro Conducente....197
Meditação....197
Um Breve Resumo....202
Respeita Ishvara....203
Perguntas....205
Respostas....207
LIÇÃO 11: A VISÃO DA NÃO-DUALIDADE –....210
YOGA DO CONHECIMENTO....210
Conhecimento Relativo....210
Conhecimento Absoluto....211
A Busca Pára Quando o Conhecimento é Firme....212
Auto-investigação....212
O Real e o Aparentemente Real....213
Sem Limites Não Significa Grande....213
É Atenção Comum....214
Eles Existem mas Não São Reais....217
Não-Dualidade Não Significa Igualdade....218
A Chave para a Libertação:....219
Liberdade *do* Jiva ou Liberdade *para* o Jiva?....222
Bem-Aventurança Sem Limites....223
Os Cinco Invólucros....223
Os Três Estados....227

O Acordado....*227*
O Sonhador....*227*
O Adormecido....*228*
O Pensamento Oposto....230
Os Três Gunas....233
Perguntas....234
Respostas....236
LIÇÃO 12: O VALOR DOS VALORES....238
O Conhecimento Requer Três Factores....238
A Mente Tem de Estar Preparada....238
As Palavras como Meio de Conhecimento....239
Os Valores como Meio Secundário para o Autoconhecimento....239
Valores Universais - *Samanya Dharma*....240
Ética Situacional - *Visesa Dharma*....240
A Divisão Conhecedor-Fazedor....241
Uma "Pessoa Melhor?"....243
Compreender os Valores....243
1) Investigação do Orgulho, Vaidade, Presunção, Auto-Glorificação....*243*
2) Pretensão, Afectação....*245*
3) Não Lesão....*246*
4) Acomodação, Comodidade....*248*
5) Franqueza, Veracidade....*249*
6) Serviço ao Professor....*249*
7) Limpeza....*250*
8) Ciúme e Inveja....*252*
9) Firmeza, Constância, Perseverança....*253*
10) Domínio da Mente....*253*
11) Desapego Pelos Objectos dos Sentidos....*254*
12) Renúncia, Austeridade....*254*
13) Ausência de Egoísmo....*255*
14) Apreciação do Tempo....*256*
15) Ausência de Propriedade....*256*
16) Ausência de Apego Excessivo aos Entes Queridos....*257*
17) Uniformidade da Mente em Todas as Circunstâncias....*257*
18) Devoção não dual e inabalável a Deus....*258*
19) Amor à Solidão....*258*
20) Ausência do Desejo de Companhia....*258*
21) Prática Constante do Autoconhecimento....*258*
22) Resolução, Conclusão....*259*
23) Precaução, Deliberação e Contenção....*259*
Perguntas....260
Respostas....263
LIÇÃO 13: AMOR....266
Como a Consciência é Amor?....266
O Amor nos Relacionamentos É Baseado na Dualidade....267
Quem É o Devoto?....268
Conversão da Emoção em Devoção....269
Devoção com Qualidades....270

Oração Não é Adoração....272
Devoção É Conhecimento e Acção....273
Devoção É Livre Arbítrio....274
Adoração de Símbolos....275
Adoração do Ser Sem Forma....276
Perguntas....277
Respostas....279
LIÇÃO 14: A PESSOA ILUMINADA....281
A Doença da Iluminação....283
Um Yogi Caído....283
As Pás de uma Ventoinha....285
Auto-Realização/Auto-Actualização....287
A Pessoa Auto-Actualizada....290
Perguntas....299
Respostas....301
SOBRE O AUTOR....304

INTRODUÇÃO

Nos últimos quarenta e cinco anos, as culturas ocidentais, até então desinformadas, têm vindo a tomar consciência da ideia de iluminação. Embora a busca da iluminação dificilmente seja uma preocupação dominante, uma subcultura vibrante de buscadores se desenvolveu desde a invasão de swamis, lamas e rishis na América no final dos anos sessenta. Do ponto de vista de uma vida individual, quarenta e cinco anos é muito tempo, mas do ponto de vista de uma cultura capaz de servir as necessidades dos buscadores da liberdade, é de facto muito curto. As culturas dedicadas ao conhecimento dos objectos materiais evoluem com relativa rapidez. O desenvolvimento de uma cultura científica, psicológica ou literária sofisticada leva muito mais tempo - algumas centenas de anos, talvez. Mas um conjunto abrangente de conhecimentos sobre a natureza da consciência e da psique, e sobre a forma como ambas se relacionam com o mundo material e com a necessidade humana de liberdade, leva ainda muito mais tempo. Embora a longa tradição religiosa do Ocidente tenha certos aspectos espirituais - pensadores não-duais apareceram de tempos em tempos - uma cultura espiritual centrada na idéia da não-dualidade nunca evoluiu.

O sucesso material chegou rapidamente após a Segunda Guerra Mundial e o descontentamento com ele seguiu-se pouco depois. Não servia as necessidades da alma. Como a cultura não oferecia soluções, as pessoas tinham de procurar noutro lado. Assim, os jovens ocidentais, às dezenas de milhar - talvez mais – entusiasticamente foram para a Ásia, em particular para a Índia, em busca de realização. Ao longo dos anos, consumiram avidamente ideias e práticas exóticas hindus e budistas, como uma horda de gafanhotos esfomeados. Apesar de apenas terem arranhado a superfície, imaginaram que tinham dominado o jogo da iluminação e regressaram a casa carregados de confiança de que o que tinham adquirido iria transformar as suas vidas e salvar o seu país do materialismo. A sua tentativa de integrar a espiritualidade oriental na cultura em que nasceram criou uma subcultura vibrante. Mas a cultura da não-dualidade que está a começar a tomar forma aqui ainda está na sua infância, como é óbvio para qualquer pessoa que compreenda a história da iluminação.

Consequentemente, o mundo espiritual ocidental é uma estranha miscelânea de noções e práticas duais e não duais, inicialmente apelativas, parcialmente assimiladas e conflituosas, mas que rapidamente se desvanecem, deixando o coração com fome de mais. Há quarenta e cinco anos, o meu professor, um mahatma indiano, disse-me que no início do século XXI o Ocidente estaria pronto para o Vedanta, o avôzinho de todas as culturas espirituais asiáticas e uma ciência completa e aperfeiçoada de ensinamentos de iluminação. Na altura, não pensei nisso, mas parece que ele era profético. A razão é simples: Muitos buscadores trabalharam diligentemente em si mesmos durante anos e amadureceram como seres humanos. Consequentemente, estão bem preparados para compreender a mensagem contra-intuitiva e radical do Vedanta - a saber: não obstante as aparências em contrário, a realidade é a consciência não-dual. O que isto significa e como beneficia os seres humanos na sua busca pela liberdade das limitações é o tema deste livro.

Em 2009, escrevi um livro intitulado *How to Attain Enlightenment*, que apresentava o Vedanta ao mundo ocidental num inglês claro e moderno. O Vedanta nunca pegou no Ocidente, quer porque as pessoas não estavam preparadas para ele, quer porque a ideia da não-dualidade estava envolta nas armadilhas do Hinduísmo. Os swamis vestidos de ocre, com olhos brilhantes e nomes estranhos, falavam hinglês - inglês com sotaque hindi - e misturavam os seus ensinamentos com palavras sânscritas impronunciáveis. Na maior parte das vezes, era apresentada como uma filosofia hindu, embora não tenha nada a ver com o hinduísmo e não seja de todo uma filosofia. É o conhecimento da realidade e, como tal, está para além do tempo e do lugar, das religiões e das filosofias. De qualquer forma, aparentemente não atraiu muitos ocidentais até ao lançamento do meu livro em 2009. Desde então, a minha vida, até então simples e contemplativa, transformou-se num turbilhão de actividades, à medida que percorro o mundo a ensinar Vedanta.

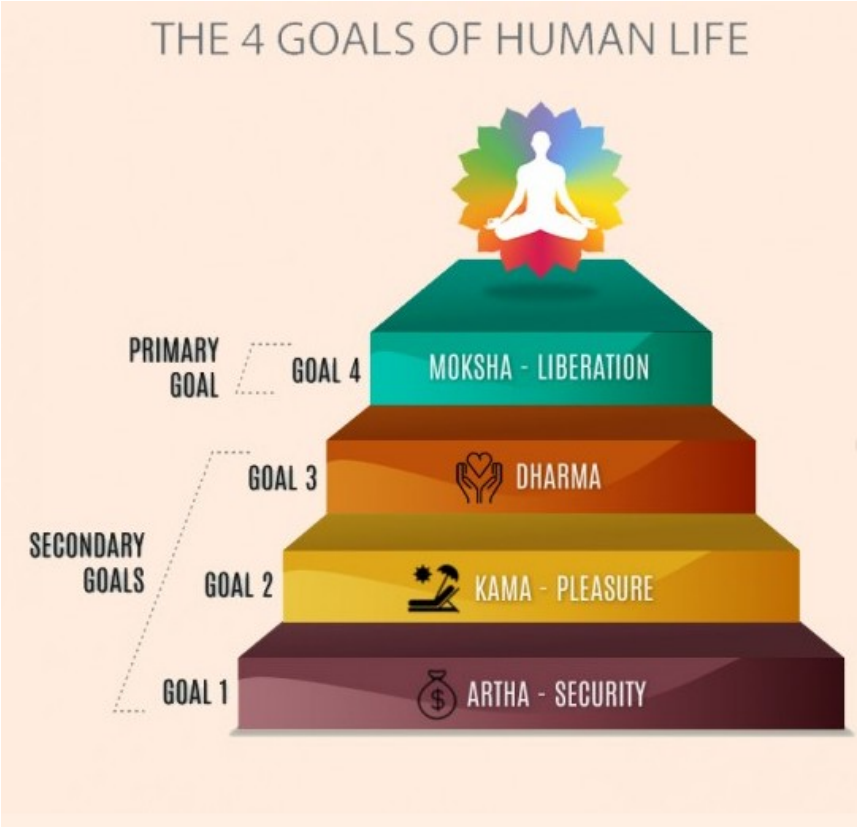
Resistirei à tentação de dizer que este é um livro completamente diferente. Os ensinamentos fundamentais são eternos. Foram revelados vários milhares de anos antes da era cristã. O Vedanta, como meio de iluminação, evoluiu lentamente desde então, à medida que grandes mentes contribuíram desapaixonadamente para a tradição de ensino, que atingiu a perfeição no século VIII. Tal como ninguém está a tentar inventar uma nova roda, ninguém pode melhorar o Vedanta, porque ele faz o que pretende fazer: libertar-nos do nosso sentido de limitação. Assim, a lógica básica deste livro é a lógica básica do primeiro livro, porque o Vedanta é o conhecimento da realidade e a realidade nunca muda. No entanto, não é o mesmo livro. Está escrito num estilo diferente, talvez mais acessível, e desenvolve certos ensinamentos introduzidos no primeiro livro. Acrescenta um capítulo sobre o tema dos valores e da pessoa iluminada. Discute o *dharma* e a essência da iluminação com

bastante pormenor, explicando minuciosamente a relação entre a consciência, o indivíduo e o todo.

Tal como o seu antecessor, este livro desmistifica suficientemente o tema da iluminaçao. Embora seja inspirador, não é apenas mais uma vaga leitura inspiradora. Está escrito num estilo simples que acredito que tornará a ciência da auto-investigação acessível a quem procura e investiga em toda a parte.

-James Swartz

LIÇÃO 1: O QUE É QUE EU QUERO?



Motivações

Imagina-te na Primavera, num vale de montanha. Muitas flores bonitas estão a desabrochar. Escolhe uma de cada, traz para casa e coloca-as sobre uma mesa. Cada uma tem a sua própria beleza, mas se as dispusermos num buquê, o conjunto torna-se mais do que a soma das suas partes. O Vedanta pega em todas as nossas experiências e organiza-as de uma forma que nos dá uma apreciação perfeita da nossa verdadeira natureza e objectivo.

Muitas coisas - arranha-céus e pontes maravilhosas, telemóveis e Internet - são o resultado do conhecimento colectivo da humanidade. Do mesmo modo, a nossa experiência e conhecimento espirituais colectivos transformaram-se num buquê perfeito de ensinamentos que tem o poder de nos libertar. Ninguém é

dono dele porque é de todos. Esse buquê perfeito, esse veículo mais refinado, é o Vedanta,[1] o conhecimento que encerra a busca pelo significado da vida.

O coração humano não descansará enquanto não compreender quem e o que é. Sem a visão da não-dualidade, serás forçado a continuar a procurar. Se queres compreender quem és e viver livre, tens de aderir à lógica que se desenrola neste livro. Se não conseguires aceitar o primeiro ensinamento, não poderás beneficiar do segundo. Se não conseguires aceitar o segundo, o terceiro não fará sentido. Cada ensinamento encaixa-se perfeitamente em todos os outros porque a realidade é uma só consciência. O Vedanta é a sua ciência. Para se tirar o máximo partido dele, é preciso ser paciente, porque a não-dualidade é um desafio. O conhecimento pode surgir num instante, mas não se mantém sem uma exposição constante aos ensinamentos. Aos poucos, a visão da não-dualidade irá coalescer na tua mente. Por isso, lê com cuidado. Nunca te apresses. Não ficarás desiludido.

É muito importante veres a realidade como ela é, não como pensas ou queres que seja. Toda a gente se orgulha do seu conhecimento espiritual, pelo que terá tendência para avaliar o Vedanta de acordo com as suas próprias ideias, mas isso não funciona. Depois de teres ouvido os ensinamentos, deves avaliar o que sabes com referência ao que ouviste, e não o contrário. Se avaliares os ensinamentos com referência às tuas crenças e opiniões, falharás. Permanecerá uma sensação de incompletude, separação e limitação.

A Lógica Não Examinada da Tua Própria Experiência

O Vedanta é um método impessoal de auto-investigação. A primeira fase é ouvir com uma mente aberta, pondo de lado os teus pontos de vista pessoais. Ouvir sem julgar é difícil, mas não impossível. Se dermos por nós a decidir se gostamos ou não do que ouvimos, não estamos a ouvir. Não há nada para gostar ou não gostar, apenas algo para saber. Se ouvires sem preconceitos, as palavras farão todo o sentido, mas se estiveres apenas à procura de uma explicação da realidade que se adeqúe aos teus pontos de vista, o Vedanta não é para ti.

Depois de ouvires um ensinamento na íntegra, tal como ele é, podes deixar que as tuas crenças e opiniões interajam com a verdade, mantendo as que fazem sentido e descartando as que não fazem. Esta, a segunda etapa da auto-investigação, é a reflexão ou contemplação. Se te entregares a este processo, serás bem sucedido.

1*Veda* significa conhecimento em sânscrito e *anta* significa fim. A palavra composta Vedanta tem dois significados: 1) o conhecimento que põe fim à busca do conhecimento e 2) o conhecimento consagrado no final de cada um dos quatro Vedas. Os Vedas são os mais antigos textos existentes sobre o tema da consciência, o eu.

Podes compreender muito bem um ensinamento em particular, mas para teres sucesso na auto-investigação precisas de compreender a verdade que liga todos os ensinamentos num belo colar de significado, como pérolas num fio. A visão da não-dualidade não é obtida pela síntese de ensinamentos de diferentes tradições. É, no entanto, facilmente adquirida se expusermos consistentemente a nossa mente a ela.

Vou introduzir alguns termos em sânscrito para que compreendas que este não é o "meu" ensinamento. Eu não tenho ensinamentos. Sou simplesmente uma pessoa que foi ensinada. Não sou não iluminado, nem sou iluminado. Não quero que acredites em mim, que dependas de mim. Só te peço que ouças com uma mente aberta este grande conhecimento. Não ficarás desiludido ou enganado por eu seguir as regras da tradição. Não tenho objectivos. Os professores fora da tradição, mesmo os sinceros, são geralmente guias pouco fiáveis da verdade, porque só conhecem a parte da realidade revelada pela sua própria experiência.

Não obterás um conhecimento parcial ou serás enganado por uma pessoa "iluminada" se ouvires o Vedanta, porque é uma tradição das escrituras comprovada. Se conheceres a fonte desta grande sabedoria, podes verificar se estou a ensinar a verdade ou apenas o que penso ou acredito. Ensinar as escrituras também me protege. Se tiveres uma discussão sobre algo que ouças, a discussão será com o ensino, não comigo. É inevitável ouvir coisas de que não gostamos. Por favor, não me culpes. Sou uma boa pessoa e não quero perturbar-te, mas por vezes tenho de dar más notícias.

Eu Quero o Quê? Segurança, Prazer e Virtude

A primeira pergunta do Vedanta é: o que é que eu quero realmente na vida? É evidente que não quero ser infeliz. Se a miséria vier - e vem - não é porque eu a queira. É provavelmente porque sou incompetente ou ineficiente na minha procura, devido à falta de compreensão sobre mim próprio e sobre o mundo em que vivo.

Toda a gente quer ser livre e feliz, sentir-se inteira e completa. Se pensas que há outra razão para estares aqui na Terra, neste corpo, a auto-investigação não é para ti. Quando as pessoas querem ser livres e felizes, elas correm atrás de coisas que acreditam que as tornarão livres e felizes.

A primeira coisa que perseguimos é a segurança. É lógico, porque a vida é insegura. Não podes esperar que alguma coisa dure. Há muitas formas de segurança, a mais óbvia das quais é a segurança financeira. Poucos sentem que têm dinheiro suficiente. É um facto que todos querem mais dinheiro, porque os desejos são infinitos e o dinheiro é necessário para obter o que se

quer. É natural pensar que quanto mais dinheiro se tem, mais seguro se está, mas isso não é verdade.

A procura baseia-se num sentimento de insegurança e a insegurança tem muitas faces. Se estiveres financeiramente seguro, podes ter a certeza de que te sentirás inseguro noutras áreas da vida. Podes ser inseguro a nível social ou moral. Quando pergunto se alguém tem amor suficiente, quase ninguém levanta a mão. Acreditas sempre que poderias amar-te mais ou receber mais amor. Se queres atenção, significa que és emocionalmente inseguro. Antes de continuar a enumerar as coisas que procuramos, deves saber que nem todas se aplicam necessariamente a ti. Esta é apenas uma lista geral com base na qual vamos expor certos factos sobre a realidade das buscas mundanas.

Há um livro famoso na tradição Védica sobre o tema do prazer, o Kama Sutra. Ele existe porque o prazer é algo que as pessoas sentem que precisam de saber. Quando se está financeiramente seguro, quer-se gozar a vida, pelo que várias formas de prazer podem tornar-se o nosso objectivo. As nossas sociedades são financeiramente bem sucedidas e, por isso, estamos obcecados com o entretenimento. A segurança é uma necessidade; o prazer é um luxo. Não se vêem pessoas a dormir na rua como na Índia, onde os luxos são praticamente inexistentes e as pessoas não têm tempo para procurar o prazer. No nosso mundo, os luxos tornaram-se necessidades.

Quando és emocionalmente inseguro, queres passar um bom bocado. Vê quanta energia é investida em entretenimento: Internet, desporto, jogo, viagens, música, sexo, drogas - tudo o que quiseres. Na verdade, não precisamos destas coisas, mas elas estão disponíveis, por isso queremo-las. Sundari, a minha mulher, chama-lhes "armas de distracção massiva". Passo constantemente pelos aeroportos e tenho de atravessar uma série de lojas com todo o tipo de coisas tentadoras: malas de mão de mil dólares, montanhas de chocolate e brinquedos electrónicos demasiado numerosos para serem mencionados. Uma pessoa sã não precisa de um único destes objectos. Ontem, no avião, comprei uma pequena balança digital para pesar a minha bagagem e não ter de pagar mais para transportar os meus luxos inúteis de um país para outro. Imprimiram um recibo a partir de um computador minúsculo.

O prazer não é um objectivo que conduza à felicidade, porque os momentos de prazer requerem três factores que nem sempre estão disponíveis: (1) *um objecto capaz de dar prazer*: por vezes, estou numa bela natureza rodeado de mosquitos; (2) *um instrumento adequado e eficaz para desfrutar desse objecto*: por vezes, há uma bela música a tocar, mas dói-me o ouvido; e (3) *a presença do estado de espírito adequado para o prazer*: por vezes, sinto-me excitado na presença de uma pessoa sensual e desejosa, mas estou preocupado em perder o emprego. Como o prazer depende destes factores em constante mudança, os momentos de prazer são

ocasionais e fugazes. Este facto deveria - se eu for uma pessoa pensante - levar-me a concluir que deve haver actividades mais frutíferas.

Digamos que estás seguro financeiramente e que não estás interessado no prazer porque a tua vida é boa segundo os critérios habituais. No entanto, sentes que não és suficientemente bom como pessoa. Sentes-te egoísta, vaidoso, arrogante e autoindulgente; talvez sejas cruel ou pouco honesto. Sabes que tens um problema moral e sentes-te culpado. Por conseguinte, gostarias de ser mais honesto, puro, santo, doce, generoso e amoroso. O que é que fazes? Persegues a virtude.

Nas culturas cristãs, aprendes que és um "pecador" mais ou menos assim que sais do útero. Sim, há um período de carência em que a mãe e o pai pensam que és uma dádiva de Deus para a raça humana e te enchem de carinho, mas logo começam a dizer-te que há algo de "errado" contigo. É uma novidade para ti, um despertar rude. Quando dás por ti, começas a ter um complexo. Acreditas, sem qualquer prova, que não és suficientemente bom. Actualmente, muitas pessoas com baixa auto-estima esforçam-se por se tornarem santas e boas. Este esforço para seres virtuoso é muito triste porque, na realidade, não há nada de errado contigo.

Algumas pessoas sentem-se fracas e procuram o poder. Tendem a tornar a vida dos outros miserável porque se sentem miseráveis por dentro. Há muitas outras coisas que as pessoas querem, mas a última que vou mencionar é a fama ou o reconhecimento. Sentes-te pequeno e sem importância porque há uma pessoa pequena dentro de ti - uma criança interior que nunca cresceu, uma pessoa pequena que quer ser notada e apreciada. Por isso, tornas-te numa peste carente, sempre à procura de atenção. Desenvolves estratégias sofisticadas para fazer com que as pessoas reparem em ti.

Não é necessário discutir todos os objectivos humanos; estes são os mais básicos. Todos têm como objectivo fazer-te sentir adequado, inteiro, completo, feliz e livre. Vamos ver se funcionam.

Chegámos agora a um ponto muito importante do nosso primeiro questionamento. Uma parte de ti não vai gostar do que vem a seguir, mas tenta aceitar isto. Examina a lógica cuidadosamente. A incapacidade de entenderes o próximo ensinamento pode desqualificar-te para a iluminação.

A Felicidade Existe?

Toda a gente já foi feliz durante um minuto ou dois, uma hora, uma semana ou um mês. Isto prova que a felicidade existe. Mas de onde é que ela vem?

Está nos Objectos?

Quando consegues o que queres, sentes-te livre, feliz, completo e inteiro. Quer isto dizer que o sentimento de felicidade-solidariedade-completude-liberdade vem do objecto? Não andas atrás de coisas para te tornares infeliz. Persegues o que persegues porque acreditas que a alegria está de alguma forma contida no objecto.

Mas será verdade? Existe felicidade nos objectos? Se assim fosse, o mesmo objecto daria felicidade a todos. Uma avó que tricota meias e gorros de lã para os seus netos não vai gostar de fazer bungee jumping. Consegues ver a avó de pé na borda de uma ponte com cordas de elástico presas às pernas? E quão feliz estará o seu neto adolescente, que adora saltar de pontes, ao tricotar meias?

Se os objectos forem a fonte da alegria, é razoável perseguir as coisas no mundo. Analisemos a situação e vejamos onde está a alegria. Tens uma fantasia bem desenvolvida sobre a pessoa perfeita - a tua alma gémea. Acreditas que a tua solidão acabará e que a felicidade virá quando ela aparecer. Vais a um encontro. Vês alguém que se encaixa na tua fantasia. Os vossos olhos cruzam-se na sala. Sentes um zumbido excitante.

O que é que acontece à fantasia quando te ligas realmente? Ela desaparece! Porquê? Porque o objecto está presente. Um grande sentimento de amor e felicidade invade-te. Assumes que a alegria vem do objecto e ficas imediatamente ligado a ele. Mas a tua suposição é incorrecta. *Quando o desejo pelo objecto desaparece, o amor que é a natureza do eu inunda imediatamente a mente.* O objecto não é a fonte do sentimento; é apenas um catalisador que liberta a tua alegria inata. A única conclusão razoável a que posso chegar leva-me a perguntar: se a felicidade/amor é a minha natureza, porque é que a procuro nos objectos?

Se não consegues aceitar este facto neste momento, ainda podemos ensinar-te. Aceitemos a tua afirmação de que a alegria está nos objectos. Antes de continuarmos, deixa-me fazer-te esta pergunta: que tipo de felicidade é essa? Não podes afirmar que se trata de uma felicidade permanente. Quando a experiência termina, a tua sensação de incompletude regressa e tentas voltar a ligar-te ao mesmo objecto ou procuras um novo objecto. Poderás argumentar que a felicidade objectiva funciona se conseguires manter-te ligado às coisas que parecem fazer-te feliz. Mas os objectos vêm e vão. Nenhum objecto permanece permanentemente na tua vida. A única constante sou eu, o sujeito! O Vedanta defende que a natureza do sujeito é a felicidade sem limites. É uma afirmação que provaremos de muitas maneiras. Mas se estás apegado à tua crença no valor dos objectos para a felicidade, por favor aceita provisoriamente

a nossa visão como uma hipótese de trabalho e escuta estes ensinamentos. Pode ser que mudes de ideias.

Os objectos não funcionam por uma razão muito simples: procuro a plenitude quando já sou completo. Faço-o porque não sei quem sou.

Devemos ter em conta mais um triste facto sobre os objectos: não te livras da procura quando consegues o que queres, porque o esforço que fizeste para obter o objecto é necessário para o manter. Tudo está sempre a correr mal. Se conseguires um bom emprego, os teus problemas ainda agora começaram; tens de trabalhar muito para o manter. Se tiveres a sorte de alguém se apaixonar por ti, tens de retribuir mais ou menos constantemente ou o amor irá para outro lado.

Finalmente, não só os objectos são intrinsecamente defeituosos em termos do seu conteúdo de felicidade, como o campo em que os objectos aparecem está configurado de tal forma que a felicidade duradoura é impossível.O campo da minha experiência, que é apenas a minha mente, é uma dualidade. Isto significa que, como não conheço a natureza não-dual da realidade, penso em termos de opostos. Para cada lado positivo há um lado negativo. Cada ganho implica uma perda. Por exemplo, apaixonamo-nos e descobrimos a intimidade. Mas também sofremos o apego. Viver na casa dos nossos sonhos faz-nos felizes, mas para isso temos de contrair uma hipoteca e pagá-la durante trinta anos, o que não nos faz felizes. A vida é assim. Não há forma de vencer o sistema e obter apenas o lado positivo das experiências da vida. Como diz o poeta, a vida é "alegria e tristeza bem entrelaçadas". É um jogo de soma zero.

Definição de Objecto

Um objecto é qualquer coisa que não seja eu, o sujeito. O meu corpo aparece como um objecto em mim. Os meus sentimentos aparecem em mim e são conhecidos por mim. Também eles são objectos, tal como os meus pensamentos, crenças e opiniões. Absolutamente tudo o que experimento é um objecto, incluindo o passado, o presente e o futuro. A própria experiência é um objecto conhecido por mim. Por favor, não te esqueças desta definição porque é a essência da auto-investigação; vais precisar dela até ao fim da tua investigação - e mais além. É a base da prática que te libertará.

Eu Não Sou um Objecto

Se algo é conhecido por mim, não pode ser eu. Os objectos físicos, os pensamentos e as emoções e as minhas experiências no mundo são objectos conhecidos por mim.

Estarei Eu Separado dos Objectos?

Vamos aprofundar a nossa investigação. Onde é que eu acabo e os objectos começam? Existe alguma separação? Se existe, que tipo de separação é essa? Se analisarmos a percepção, veremos que os objectos não estão realmente separados do sujeito, eu.

A luz atinge os objectos, viaja através dos olhos, e a experiência e o conhecimento do objecto ocorrem na mente. O conhecimento do objecto é fiel ao objecto. Se um cão estiver a andar à nossa frente, não vemos um gato. De que é feita a experiência do cão? É feita da tua mente, o instrumento de percepção. A mente é a tua consciência que toma a forma de vários objectos. Ela pode conhecer qualquer coisa porque é sem forma e sem limites. Se pensares na experiência do cão, podes ver que, de um ponto de vista experiencial, o cão está realmente na tua mente, e não lá fora, a passear na rua. Parece que está lá fora, mas se tentares experienciá-lo lá fora, não consegues. Por mais perto que te chegues do cão, ele é sempre um objecto. Não podemos simplesmente saltar para fora do nosso corpo/mente e experienciar objectos porque os objectos não estão localizados onde parecem estar. Parecem estar sempre longe de nós, mas não estão.

Aqui está uma das afirmações contra-intuitivas do Vedanta: os objectos não são reais. Quando dizemos que não são reais, queremos dizer que nunca permanecem os mesmos de segundo para segundo e que são compostos por partes. Que parte do cão é de facto o cão? O pelo, os dentes, as patas, o nariz? E se o cão é o nariz, o que é o nariz? É um agregado de partículas que se transformam de acordo com várias leis naturais. Então que partícula é a partícula do nariz? Quando nos aproximamos muito do cão, o cão é apenas um pedaço de pelo.

Quando se investiga, todos os objectos acabam por se resumir ao espaço em que as partículas aparecem e ao observador do espaço. O observador tem consciência do espaço e dos objectos que nele se encontram, caso contrário não poderiam ser conhecidos. E a consciência do observador é a consciência que sabe tudo.

Definição de Real

Uma coisa é real se nunca muda. Os objectos não são reais porque mudam. Se pensares bem, este facto vai perturbar-te porque não perseguirias os objectos se soubesses que não são reais.

Em todo o caso, estamos a tentar determinar a localização dos objectos e a relação que tenho com eles. Eis uma outra análise exaustiva da relação entre o sujeito, eu, e os objectos que se apresentam a mim. Esta investigação mostra

que os objectos que identificamos e pensamos estar a experienciar através das percepções sensoriais não são, essencialmente, mais do que sensações específicas criadas pelos órgãos dos sentidos. As sensações que experienciamos não constituem a totalidade do objecto a que as associamos. Por exemplo, a dureza que sentimos no nosso traseiro quando nos sentamos numa cadeira de madeira não constitui o conhecimento de toda a cadeira. A "cadeira" só se torna uma cadeira porque fazemos uma inferência baseada numa ideia do que é uma cadeira. O que experienciamos são apenas certas sensações distintas no corpo, que, por sua vez, são interpretadas como "significando" algo pela mente, que, tal como o corpo, aparece como um objecto em mim, a atenção. Essas sensações e o conhecimento que surge com elas não equivalem nem à experiência da cadeira nem ao conhecimento da cadeira. Tudo o que experienciamos é a dureza ou a suavidade (se a cadeira for estofada) e uma ideia de *cadeira*. O livro de Greg Goode, *O Caminho Directo*, apresenta muitas experiências concretas que provam que os objectos parecem estar lá fora, mas não estão "realmente" localizados onde parecem estar.

Se investigarmos melhor, veremos que a cadeira não é mais do que a experiência do órgão sensorial particular através do qual é percepcionada. Além disso, a existência independente de qualquer sensação não pode ser verificada por um órgão que não seja o órgão que a experiencia. Para que a cadeira fosse objectiva e sujeita ao conhecimento comum, teria de ser verificada por um outro órgão de percepção. Mas só quando uma dada sensação aparece em mim é que eu experiencio aquilo a que se chama ver, ouvir, saborear, tocar ou cheirar.

Continuando a indagar, descobrimos que os órgãos dos sentidos não são essencialmente nada para além de mim, a atenção que os vê. Não os experiencio como instrumentos que estão à espera de serem usados por mim. Não penso: "Quero cheirar a rosa. Onde será que deixei o meu nariz? Tinha-o ontem, mas parece que se perdeu. Vou telefonar à minha mulher, talvez ela o tenha perdido". A análise revela que cada órgão é uma função única da atenção, em virtude da qual ocorre um tipo particular de percepção.

Finalmente, uma vez que a atenção é necessária ou o órgão dos sentidos não pode sentir, é claro que os sentidos dependem da atenção para a sua própria existência - mas a atenção não depende deles. Tu, a atenção, existes, quer estejas ou não a sentir objectos, como acontece no sono profundo, por exemplo. Se não têm existência independente, os objectos que os sentidos parecem relatar - que é a base do nosso conhecimento deles - não têm existência para além de mim, a atenção que testemunha, sobre a qual muito se falará à medida que prosseguirmos. Se os objectos só existem como sensações e as sensações só existem como eu, a alegria que aparentemente é

causada pelo contacto com os objectos só vem de mim. Se pensarmos um pouco mais, torna-se claro que não posso separar a alegria que sinto de mim, o sujeito. Tal como uma onda nunca está separada do oceano em que "ondula", a alegria que se agita quando consigo o que quero é apenas eu, a consciência.

Assim, vemos que os objectos não estão longe de nós, num mundo "lá fora". Eles são experienciados e conhecidos "em" nós. Se levarmos a nossa investigação um pouco mais longe, chegamos ao facto que é a base do Vedanta, o conhecimento que nos liberta da dependência dos objectos: descobrimos que a realidade é não-dual e que não podemos depender dos objectos porque eles são nós. Se a nossa análise for verdadeira - e é - então os objectos que experienciamos não estão separados da consciência que torna possível a sua experiência.[2]

Os Objectos São Eu

Deixa-me fazer uma pergunta de um milhão de dólares. A que distância estás da tua consciência que experiencia? E a resposta é: não estás nada longe. De facto, não há diferença entre o verdadeiro "tu", a consciência testemunha não-experienciadora, e a tua consciência experienciadora, a pessoa que pensas que és. Embora a pessoa que pensas que és seja um objecto conhecido por ti, tal como os objectos físicos são conhecidos por ela, ela não está separada de ti, a testemunha não-experienciadora - o verdadeiro tu - tal como um anel feito de ouro não está separado do ouro. Se isto for verdade, os objectos são tu! É isto que queremos dizer quando usamos a palavra *não-dualidade*. A dualidade, a distinção entre o sujeito e o objecto, desfaz-se quando se investiga a natureza da percepção.

Mas Eu Não Sou um Objecto

A mosca na sopa da dualidade é esta: o corpo não pode ser tu porque é um objecto conhecido por ti da mesma forma que qualquer outro objecto é conhecido por ti. Tal como o corpo, tu não és as tuas emoções, nem os teus pensamentos, nem nada do que acontece em ti, porque todos esses objectos te são conhecidos. A minha mão sou eu, mas eu não sou a minha mão. Se a minha mão for retirada, continuo a ser o mesmo. Claro que se eu for o corpo, não sou o mesmo. Sou um corpo com uma mão.

---

2 As palavras *consciência* (consciousness) e *atenção* (awareness) são sinónimos. Ambas se referem a mim, o sujeito. Evitei propositadamente usar os termos sânscritos, Brahman e Atman, porque não temos forma de os avaliar fora da tradição sânscrita. Ambas as palavras se referem à consciência (*chaitanyam*, *chetena*) vista de ângulos ligeiramente diferentes. E não há qualquer diferença entre elas. Eu tendo a favorecer o termo *atenção* porque a mente ocidental tende a ver a consciência como objectos subjectivos que aparecem na consciência, o que cria um problema porque todo o intuito da auto-investigação é distinguir a consciência dos objectos.

É um facto incrível de apreciar, porque significa que nunca estou em conflito com os objectos e que estou livre deles - particularmente dos desagradáveis - ao mesmo tempo.

Definição de Não-Dualidade

No início do ensino, é de importância vital compreender o significado da não-dualidade. É fácil de compreender quando se faz a investigação sobre a percepção, mas é muito difícil de aceitar porque é contradito pela experiência. Nós não pensamos profundamente sobre o processo da experiência enquanto experienciamos. Tomamos a aparência da experiência - que o sujeito e o objecto estão separados - como sendo a realidade e construímos as nossas vidas com base nela, quando, de facto, nada está separado de nós.

Faz uma enorme diferença saber que tudo é realmente tu, não outra pessoa ou outra coisa. Os conflitos praticamente desaparecem e os pequenos conflitos que se desenvolvem são facilmente resolvidos. Além disso, faz uma diferença igualmente grande saber que estás livre de objectos.

Finalmente, a cereja no topo do bolo da vida é o facto de seres a própria felicidade. Se a felicidade não está nos objectos e só há duas categorias na existência, o sujeito e os objectos, então a felicidade só pode ser tu. Quando te aprecias a ti próprio como sujeito, serás feliz porque estás sempre presente.

Se não sou feliz, não é devido à presença ou ausência de um objecto, é devido a uma incapacidade de me distinguir dos objectos que aparecem em mim. O Vedanta é um método viável para descobrir tanto a nossa unidade com tudo como a nossa liberdade de tudo.

A não-dualidade não significa que andes por aí numa espécie de atordoamento espiritual orgásmico e extático, incapaz de te distinguires dos objectos e da consciência experienciadora - o "pequeno" tu. Não significa que a pessoa que consideraste ser durante tanto tempo "não está lá". Ouvimos pessoas espirituais dizerem que um determinado 'ser iluminado' é tão 'inexistente', como se houvesse virtude em ser inexistente.

Para que conste, essa pessoa - aquela que estás a tentar mudar ou de quem te estás a livrar - permanece quando sabes quem és. Sabe-se apenas que é um objecto não separado de ti, a atenção, a testemunha não-experienciadora. Essa pessoa, aquela que te dá tantos problemas, só é um problema porque te identificas com ela. Quando compreenderes claramente que não és exclusivamente essa pessoa e te identificares com o que realmente és, ela aparece como um bom amigo, um inimigo desdentado ou, na pior das hipóteses, apenas um conjunto divertido de tendências irracionais.

Podes sentir-te um pouco tolo quando perceberes que foste enganado pela dualidade e que, na verdade, és a atenção, a testemunha não-experienciadora. Não te censures por te teres considerado a atenção experienciadora durante tanto tempo. Toda a gente é enganada pela dualidade.

Até agora, eu equiparei a compreensão da natureza não-dual da realidade com a palavra *felicidade*. Talvez felicidade não seja uma palavra precisa para descrever o resultado da discriminação entre o sujeito e os objectos. A felicidade de que estamos a falar não é o resultado de um acontecimento, de conseguires o que queres ou de evitares o que não queres. Não é uma felicidade de "ha ha". Ou uma felicidade de "ganhei a lotaria e apaixonei-me". O tipo de felicidade que é a natureza do eu é um sentido subtil e simples de inteireza e completude, um contentamento tranquilo nascido de uma inquestionável sensação de autoconfiança: saber que, não importa o que aconteça, bom ou ruim, eu estou sempre bem porque sou um todo sem partes. Eu sou adequado. Não há divisões em mim, nenhum limite ou fronteira me separa de nada.

Assim, o processo de auto-investigação resume-se a determinar se sou inteiro e completo - e, portanto, livre - ou se sou incompleto - e, portanto, não sou livre. Se sou completo, então não preciso de perseguir objectos. Se estou incompleto, tenho de continuar a perseguir objectos.

A auto-investigação é uma questão existencial, não filosófica, intelectual, religiosa ou mística. A questão básica é: o que é que eu estou a fazer aqui na Terra, neste tubo de carne? Quem sou eu? Qual é o objectivo da vida? Se eu conseguisse resolver isto sozinho, já o teria feito. Mas o problema é demasiado complicado. Preciso de ajuda. Preciso de um meio de autoconhecimento. O Vedanta é um meio de autoconhecimento. Revela a lógica oculta da nossa própria experiência e convence-nos de que, se formos racionais, é vantajoso para nós abandonar a busca de objectos e ir directamente para a liberdade.

Estamos quase no fim do primeiro ensinamento. Se queres passar ao segundo ensinamento, tens de ter aceite a lógica até aqui. Se não conseguires aceitá-la, o próximo ensinamento não fará sentido, porque continuarás à espera de algum tipo de objecto - normalmente circunstâncias alteradas - que te faça feliz. Se esta lógica não for suficiente - e muitas vezes não o é devido à insistência do ego em que os objectos são a fonte da felicidade - considera um último facto...

A Vida É um Jogo de Soma Zero

Como já foi referido, a tampa do caixão da ideia da felicidade dos objectos é o triste facto de a vida ser um jogo de soma zero. É um jogo de soma zero

porque o mundo dos objectos é uma dualidade. Não podes ganhar sempre. Perdes tanto quanto ganhas. Preciso de dinheiro para ter segurança, mas o meu desejo de gastar (de que serve o dinheiro se não podes gastá-lo?) torna-me inseguro. Quanto mais prazer obtenho, mais prazer quero. Querer é doloroso. Quero poder para me libertar do meu sentimento de inadequação e pequenez, mas o poder depende de circunstâncias que não estão sob o meu controlo, fazendo-me sentir impotente. Quero ser perfeito, mas quanto mais perfeito me torno, mais imperfeições ocultas vêm à tona. Quero desfrutar da intimidade de uma relação, mas para a conseguir preciso de estar ligado ao objecto, pelo que perco a minha liberdade. Se eu quiser ser livre. Tenho de sacrificar a intimidade. A lista continua.

A Quarta Busca

Dividimos a experiência em três objectivos básicos: segurança, prazer e virtude. Os objectos podem dar-nos as duas primeiras, e a forma como perseguimos os objectos pode dar-nos a terceira. Mas, na verdade, só há uma busca, a busca da liberdade. Porquê? *Porque eu quero um objecto pela liberdade que surge quando o desejo do objecto desaparece*. Não quero segurança. Quero a liberdade da insegurança. Não quero prazer, quero libertar-me do sofrimento. Não quero a virtude, quero libertar-me do pecado.

Não há nada de errado com os objectos, em si. Mas eles são apenas um meio indirecto para a felicidade temporária. Como o verdadeiro objectivo de perseguir objectos é a liberdade, preciso de um caminho directo. Neste caminho, vou directamente para a felicidade. Entendo claramente que os objectos não ajudarão. Não és uma pessoa madura, espiritualmente saudável, qualificada para a investigação, a menos que entendas este ensinamento sobre objectos.

Este é o ponto em que a borracha encontra a estrada, espiritualmente. Todos querem liberdade, tudo bem, mas querem liberdade *mais* os objectos. Eles querem manter todas as suas coisas e adicionar o objecto liberdade à sua pilha de objectos. Não funciona, mas isso não os impede de pensar que funciona. Não funciona porque a liberdade não é um objecto que podemos obter como uma experiência. Se pudermos, então não é liberdade de todo, porque todas as experiências chegam ao fim um belo dia.

Compreender que existe um caminho directo para a liberdade é talvez o momento mais importante da vida. Para perseguires qualquer coisa correctamente, quer seja segurança, prazer ou virtude, deves empenhar-te a 100%. Quanto mais coisas perseguires, menor será a probabilidade de conseguires qualquer uma delas. Só podes ir até certo ponto com um desejo particular antes que ele entre em conflito com outro desejo. O próximo

objectivo parece mais alcançável, então abandonas o primeiro. As pessoas saltam de uma coisa para outra, nunca encontrando sucesso em uma coisa porque acreditam que algo mais funcionará melhor ou mais rápido.

Se realmente és atenção e não a criatura necessitada e desejosa que pensas ser - e a atenção é não-dual e sempre livre dos objetos que lhe são conhecidos - perseguir qualquer outra coisa não vai funcionar. Se queres buscar segurança, prazer, virtude, poder, fama, ou o que seja, então vai em frente. Mas não há substância nessas coisas. Elas dão prazer e dor intermitentemente, mas não a felicidade autoconfiante que vem do conhecimento de que a liberdade é a tua natureza.

Perguntas

1) O que distingue o Vedanta dos ensinamentos modernos não-duais?

2) Qual é a primeira fase da investigação?

3) Porque é que é difícil?

4) Qual é a segunda fase?

5) Porque é que a leitura de textos de Vedanta não funciona?

6) Quais são os três objectivos humanos básicos?

7) Porque é que os perseguimos?

8) Porque é que a busca é inerentemente frustrante?

9) Qual é a definição de um objecto?

10) Porque é que a felicidade não está nos objectos?

11) O que é que eu realmente quero quando quero um objecto?

12) Qual é a definição de realidade dada pelo Vedanta?

13) Porque é que os objectos não são reais?

14) Porque é que os objectos não estão separados do sujeito?

15) O que faz com que os objectos pareçam estar separados do sujeito?

16) Qual é a relação entre o sujeito e o objecto?

17) Porque é que o sujeito e o objecto são iguais mas diferentes?

18) O que é a liberdade?

19) Porque é que o sujeito, o eu, é livre?

20) Porque é que não se pode "vencer" na vida perseguindo objectos?

21) Qual é o caminho directo para a liberdade?

Respostas

1) É um meio completo de autoconhecimento. Fornece a lógica do "quadro geral", ligando todo o conhecimento e experiência de um indivíduo numa única visão: a visão da não-dualidade. É um ensinamento científico impessoal, evitando assim a armadilha de o inquiridor ser enganado pelas opiniões e crenças de professores cuja iluminação se baseia na experiência pessoal.

2) Ouvir com uma mente aberta.

3) O buscador tem a tendência de interpretar o que ouve à luz do que ele ou ela acredita e, portanto, não ouvirá o que realmente está sendo ensinado.

4) Olhar para o que se acredita à luz do significado real do ensinamento, não julgando o ensinamento à luz do que se pensa ou sente. Para que o inquérito dê frutos, o inquiridor tem de estar disposto a renunciar a noções erróneas. Isto é difícil, porque o inquiridor tomou a ignorância como conhecimento e ficou apegado a ela.

5) Porque se não souberes quem és, a tua ignorância sobre a tua natureza vai causar-te auto-ignorância, vai fazer com que interpretes mal o significado dos ensinamentos.

6) Segurança, Prazer e Virtude

7) Porque acreditamos que a obtenção dessas coisas nos realizará, nos completará, nos fará felizes.

8) Porque o mundo dos objectos está num estado de fluxo constante. Porque a mente não se satisfaz com a felicidade temporária. Porque a vida é um jogo de soma zero: a cada ganho há uma perda. Porque o ambiente em que estou a procurar a felicidade não é propício. Porque a minha mente não está num estado que me permita desfrutar do objecto do meu desejo. Porque há um defeito num dos meus instrumentos de desfrute.

9) Qualquer coisa que não seja o sujeito, eu, a consciência

10) Se assim fosse, um objecto daria felicidade a todos os que o contactassem e possuíssem.

11) A liberdade do desejo do objecto.

12) O que nunca muda.

13) Porque mudam.

14) Porque são experienciados no sujeito, a atenção, e a atenção não é um objecto.

15) Porque o sujeito, eu, identifica-se com o corpo. Os objectos não estão "lá fora" no mundo físico. São projectados pelos órgãos dos sentidos.

16) Os objectos dependem do sujeito, mas o sujeito não depende do objecto.

17) Porque o objecto é o sujeito, mas o sujeito não é o objecto.

18) Não dependência dos objectos para a felicidade.

19) Porque não depende de objectos para a sua felicidade. É a própria felicidade.

20) Porque a vida é um jogo de soma zero.

21) A busca do autoconhecimento.

LIÇÃO 2: CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA

Como É que Me Liberto?

Quando deixas de procurar no mundo dos objectos, estás pronto para a opção espiritual. Quando eu tinha vinte e cinco anos e estava mergulhado num profundo desespero, tive uma epifania de proporções épicas que mudou a minha vida e me colocou no caminho da iluminação. No entanto, a busca não precisa de começar com um acontecimento dramático. Talvez um livro como *O Poder do Agora* tenha chegado às tuas mãos e te tenha levado a outros livros até descobrires a ideia da não-dualidade. Ou, por razões de saúde, começaste a praticar yoga e, posteriormente, interessaste-te pela meditação, o que te levou à ideia de iluminação. Talvez tenhas encontrado um Buda de pedra numa venda de garagem, colocaste-o no teu jardim e, ao mesmo tempo, notaste que a tua mente já não estava preocupada com as mesmas coisas mundanas. Talvez alguém te tenha levado a ver o famoso santo abraçador e tenha acontecido algo que não consegues explicar. Quando estiveres preparado, descobrirás inúmeros caminhos que supostamente te levam para fora do mundo.

Se pensavas que o mundo era um mercado gigantesco de objectos e actividades, depressa descobrirás que o mundo espiritual também é um grande mercado de objectos e actividades. Tal como os apresentadores de televisão, inúmeros gurus, avatares, xamãs e iogues têm o negócio certo para ti! Liberdade! Iluminação! Kundalini! Dizem que existe uma energia oculta, semelhante a uma cobra, que dorme na base da tua coluna vertebral. Para a despertares do seu sono, é preciso comeres como um pássaro, fazeres exercícios respiratórios exaustivos, entoares mantras impronunciáveis e privares-te do sono. Comi colheradas de pimenta de caiena e engoli metros de tiras de algodão que retirei das minhas entranhas carregadas de muco. Purificação!

Quando ela desperta, a Kundalini desliza pela coluna vertebral, passando por vários centros de energia. É um caminho excitante, mas cheio de perigos. Ela não é fácil de controlar e pode entrar numa das correntes nervosas menores que circundam o sistema nervoso central, fixar-se aí e causar todo o tipo de estragos. Mas se tudo correr bem, ela continua na sua espiral ascendente. Perfurando o centro do coração, liberta amor incondicional. Quando ela penetra na mente, a sabedoria flui como um rio caudaloso. E finalmente - o grand

finale! - ela explode através de um portal místico no topo da cabeça e funde-se com a consciência, o Eu ilimitado, desencadeando um orgasmo espiritual que dura para sempre e te liberta!

Ou talvez tenhas uma tendência para a austeridade. Começas a praticar Vipassana, uma técnica de meditação antiga, e dás por ti sentado sozinho numa sala a observar interminavelmente a tua respiração. A ligação entre esta actividade e a liberdade nem sempre é óbvia, mas os professores dizem que, um belo dia, atingirás um estado em que não há sofrimento - *nirvana*. Talvez tropeces num método moderno e acabes num culto ligado a máquinas que monitorizam as tuas ondas cerebrais com o objectivo de te "limpar". Dizem que há formas de contactar mestres ascensos que nos iluminam a partir de planos extraterrestres. A vida moderna é um verdadeiro supermercado de caminhos do outro mundo.

A espiritualidade é um mundo apelativo, romântico, exótico, misterioso e prometedor. Mas, infelizmente, a psicologia básica que nele opera não é diferente da psicologia que opera no mundo quotidiano que acabaste de deixar: *faz isto e obtém aquilo*. Sempre trabalhaste arduamente para conseguir as coisas do mundo, por isso, sem pensares muito, assumes que a busca da liberdade é como a busca de qualquer outro objecto - pode ser obtida com esforço. Por isso, pegas na tua picareta e pá e trabalhas nas minas de sal espirituais.

Definição de Dualidade - Sujeito e Objecto

Por fim, encontras-te numa nova encruzilhada. Para que não caias no esquecimento, é preciso resolver a questão da acção antes de seguires em frente.

Em que se baseia a ideia de que se pode obter a liberdade fazendo alguma coisa? Para todos os efeitos, parece que a acção pode libertar-me, porque quando consigo o que quero, sinto uma sensação de liberdade. Mas será que pode?

A ideia de que o *karma* - fazer algo - pode libertar-me baseia-se na ideia de que a realidade é uma dualidade. Na sua formulação mais fundamental, a dualidade significa o seguinte: "Eu estou aqui. Os objectos estão lá. Eles são diferentes de mim. Eles têm o que eu quero". É assim que a realidade se nos apresenta e é nisso que acreditamos. A partir desta premissa, o meu raciocínio procede inconscientemente: "Como não me sinto livre e a experiência da liberdade é possível, deve estar disponível noutro lugar, por isso preciso de fazer alguma coisa para chegar 'lá'.” Neste caso, 'lá' significa um tipo diferente

de experiência, ou seja, a experiência da iluminação. Lembra-te, as experiências também são objectos.

Mas, pela nossa análise da localização dos objectos, sabemos que a realidade é não-dual, *apesar das aparências em contrário*. Dissemos que os objectos são experienciados em mim pelo instrumento experienciador, a mente, e que a mente é um objecto que também não está separado de mim. A mando de um poder misterioso, a mente toma a forma de objectos que parecem ser diferentes de mim, o sujeito. Ela pode fazer isso porque não tem uma estrutura própria. Não tem forma.

Alguns ensinamentos dizem que a mente se torna os objectos, mas isso não é verdade. Se ela se tornasse os objectos, não poderia modificar-se para se tornar um objecto diferente mais tarde e ficaríamos presos a uma única experiência para sempre. Num segundo, podemos experienciar uma árvore e, no segundo seguinte, um cão ou uma banana, sem qualquer alteração na natureza da mente. A mente continua a assumir diferentes formas sem ser afectada pela forma que assume. Dizemos que a mente "aparece" como objectos. É como uma tela de cinema na qual os objectos aparecem, sem causar nenhuma mudança na tela. Os objectos são estruturas relativamente estáticas ou altamente maleáveis na consciência que têm as suas próprias naturezas peculiares. As estruturas relativamente estáticas são os três corpos, sobre os quais falaremos mais adiante, e as estruturas maleáveis são as experiências previsíveis que ocorrem nos três corpos. As estruturas relativamente estáticas - os três corpos, os três estados, as três qualidades e os cinco elementos - tornam o mundo razoavelmente funcional para que seja possível funcionarmos. A natureza da mente, o Corpo Subtil, é revelar objectos. Se os objectos fossem sem forma como a mente, não seria possível um trabalho intencional. Mas a mente é consciência/atenção sem forma.

Os objectos - estruturas - são formados a partir da atenção, tal como a teia de aranha é formada a partir da aranha. E a atenção, como a aranha, é consciente, enquanto a teia, como os objectos da experiência, não é consciente. *A experiência é a atenção, mas a atenção não é a experiência*; tal como a teia é a aranha, mas a aranha não é a teia. Se o amor ou o ódio ou qualquer outra coisa é o objecto da tua experiência, ele é formado a partir da tua própria consciência/atenção.

Os objectos físicos parecem reais porque os sentidos, que são funções organizadas relativamente permanentes na consciência, estruturam a consciência de tal forma que parecem ser sólidos. Há um poder[3] - que não está na consciência nem está fora dela - que faz com que isto aconteça. É bom que

3 *Maya*. Será explicado em pormenor mais tarde.

assim seja, porque sem esta estruturação ninguém se levantaria da cama e iria trabalhar, porque nada seguiria a sua natureza e a vida seria completamente imprevisível. Por outras palavras, os sentidos fazem com que a consciência pareça sólida, mas na realidade não é sólida, embora seja o substrato permanente da existência.

Como os objectos não são opacos, mas são na realidade a mente que aparece como objectos, os objectos podem ser reduzidos à atenção. Quando investigas os objectos materiais, eles dividem-se em átomos, protões, neutrões e electrões e depois em quarks e mesões e até noutros pedaços de matéria infinitamente pequenos, até ao Bosão de Higgs. Quando chegas a um certo nível da matéria, as partículas transformam-se em ondas e estas ondas aparecem e desaparecem no "espaço". Nem sequer podemos dizer o que é realmente o espaço - porque não é um objecto sensorial que experienciamos. E quando consideras os objectos subtis - pensamentos, sentimentos e memórias, sonhos, fantasias, etc. - é óbvio que também não são substanciais. Portanto, não há nada de substancial para experienciarmos "lá fora", excepto nós próprios como consciência sob a forma de objectos.

Além disso, a própria experiência, o contentor de experiências discretas, é o único objecto permanente. Os indivíduos vêm e vão, mas a experiência permanece. As experiências discretas nunca são permanentes; aquilo a que se chama experiência ao nível individual é apenas a mente a reflectir (e a interpretar, quando o intelecto está a funcionar) os objectos que nela aparecem. E a mente é apenas consciência - que sou eu. Portanto, já me estou a experienciar com ou sem objectos grosseiros e subtis. A única questão que resta é: sou livre ou não?

Agora que a natureza da experiência e dos objectos está compreendida, voltemos ao problema da acção. Aqueles que defendem um caminho de acção para a iluminação dizem que se pode obter a liberdade através de práticas espirituais: fazer este yoga, fazer aquela meditação, entoar um mantra ou ir a um guru e receber a iluminação. É espantoso o esforço que se investe na prática espiritual com a ideia de que ela pode proporcionar um estado permanente de iluminação feliz.

Cada um de nós assume o eu como um fazedor de acções, por isso, se o ensinamento revelado até agora for verdadeiro, chegámos a um momento muito difícil no caminho espiritual. Uma vez vivi numa cabana na montanha e era necessário acabar com coleccionadores compulsivos, tipo rato, se quisesse ficar. Um a um, descobri os seus buracos e bloqueei-os, obrigando-os a correr para as minhas armadilhas. Cuidado, Sr. Rato! A lógica do Vedanta está agora a fechar lentamente os teus túneis de fuga. A armadilha está prestes a fechar-se. Primeiro percebeste que não podes escapar pelo buraco do objecto. Agora

estás prestes a descobrir que não podes escapar correndo pelo túnel da iluminação. O fazedor hiperactivo tipo-rato tem de morrer para que possamos continuar com a investigação.

O Que É a Liberdade?

É a ausência de limites. Significa que os limites não nos cercam, que nada nos contém, nos restringe, nos define ou nos modifica. É um objectivo que vale a pena. De facto, é o único objectivo.

Como ser limitado, tu ages para obter resultados que desejas desfrutar. Com a acção, tu podes obter algo, manter algo, mudar algo, livrares-te de algo, purificar algo ou criar algo. Mas não podes obter o que já tens fazendo alguma coisa.

A ideia de que a iluminação pode ser obtida através da acção - a noção experiencial de iluminação - não funciona porque é contrária à irrefutável natureza não-dual da realidade. Baseia-se na aparência das coisas, não na realidade das coisas. E as aparências não são permanentes, pelo que uma iluminação que eu possa obter através da acção não durará.

Existe apenas uma coisa sem limites - que não é uma coisa. É a consciência, o teu próprio eu. De facto, só existe consciência, apesar das aparências em contrário. A realidade és tu, a consciência não-dual inteira e completa.

Esta é a essência dos ensinamentos do Vedanta. Por isso, se não compreenderes isto - e não te sintas mal por isso, pelo menos até teres lido este livro - darás por ti a fazer acções limitadas para obter um resultado ilimitado, sem saberes que o resultado ilimitado és tu! Um dos grandes sábios da nossa tradição chama ao Vedanta o "yoga do não contacto". Yoga significa contacto.

Os Caminhos Não Funcionam

A incapacidade de apreciar este facto básico desqualifica quase todos os que procuram a iluminação. Uma vez que a acção não funciona e os que procuram estão empenhados na acção, são forçados a confiar em fantasias para se libertarem. O Vedanta não é um caminho espiritual. Não promete experiências místicas. Não tenta ligar-te a nada porque já estás ligado. Não tenta mudar a tua experiência, embora a tua experiência seja transformada quando compreendes quem és. Não tenta consertar-te, porque não estás partido. Não tenta curar-te, porque não estás doente. Baseia-se firmemente na realidade. É um conhecimento existencial de senso comum.

A acção é inevitável no mundo quotidiano e tem definitivamente o seu lugar no mundo espiritual, como veremos, mas não é um bilhete directo para a liberdade. Alguns argumentam que o Vedanta, a auto-investigação, é uma acção, mas não é; é a natureza do eu e é por isso que está sempre a acontecer em toda a gente. No entanto, se pensas que é, não discutiremos contigo. Mas é bom que saibas que tem um resultado diferente das acções comuns. Produz conhecimento, não uma experiência particular.

Para obteres o que já tens, o que podes fazer? Só podes saber que o tens e saber o que significa tê-lo. Não há outra possibilidade. Que conclusão se pode tirar deste facto? Uma só: se queres ser livre, tens de converter o teu desejo de experiência num desejo de autoconhecimento.

Eu Quero Autoconhecimento

A busca do autoconhecimento é diferente da busca de outros tipos de conhecimento, porque se compreenderes quem és, não precisarás de compreender mais nada. Ao passo que o conhecimento dos objectos revela apenas mais ignorância. O Vedanta diz: "O que é que, sabendo-o, tudo o resto se torna conhecido?" Se eu entender quem eu sou, a minha busca pára.

O que é o autoconhecimento? É "eusou consciência/atenção". Este conhecimento liberta-me porque só existo eu - todos os objectos são apenas consciência - e eu estou sempre presente. Se eu sou sempre livre e sempre presente, tudo o que preciso de fazer para me tornar livre é perceber quem eu sou.

Quando é que não estou presente como consciência? Se possuis um objecto e acreditas que o objecto te faz feliz, então tens um problema porque nenhum objecto permanecerá contigo o tempo todo. Todos os objectos - todos os estados de espírito, sentimentos, pensamentos, ideias, circunstâncias, situações, entes queridos e objectos físicos - vêm e vão.

Mas eu não venho nem vou. Os objectos surgem e desaparecem em mim, mas eu permaneço o mesmo. Eu sou até para além da morte. Dizer que não existirei significa que eu teria de estar presente para observar a minha não-existência. Mas nunca há um momento em que eu, a consciência, não esteja presente. Estou lá para testemunhar a morte do meu corpo e da minha mente.

Se disseres que tu ou eu (só há uma consciência, logo tu e eu somos um só) não estamos presentes no sono profundo, estarás enganado. Porque é que preparas a tua cama e o teu quarto com tanto cuidado? Quando os miúdos da casa ao lado chegam a casa bêbados e ligam a aparelhagem, ficas contente por acordar? Se não estivesses lá, não te incomodarias com o barulho deles. Estás definitivamente presente num sono profundo. O facto de a pessoa que

consta da tua carta de condução não estar presente não significa que tu não estavas presente.

Durante o sono, tu desfrutas de ti sem objectos. Estás feliz, completo e inteiro e tudo está bem. Quando acordas, és afastado da experiência de bem-aventurança e felicidade que é a tua natureza e deixas de ser feliz.

Se eu nunca não estou presente e a minha natureza é a bem-aventurança sem limites, então não tenho um problema de acção ou de experiência no que diz respeito à liberdade. Tenho um problema de conhecimento. Se isto é verdade, preciso de um meio de conhecimento porque o conhecimento, incluindo o autoconhecimento, não acontece por si só. É necessário um meio.

Mas antes de abordarmos o próximo ensinamento, os meios de conhecimento, é importante colocar mais alguns pregos no caixão da iluminação experiencial. Se não conseguires aceitar estes argumentos, verás que o teu caminho para a iluminação será, de facto, muito difícil. A maioria dos ensinamentos de iluminação cai na categoria experiencial, por isso, se seguires a lógica, vais sentir-te bastante só quando terminarmos a nossa investigação. Felizmente, o Vedanta é o último homem de pé e pode libertar-nos.

Desmascarar ideias populares não me torna popular, mas é meu dever dizer a verdade. Uma pessoa de mente aberta, no entanto, fica feliz em ouvir o lado negativo e o lado positivo das coisas, incluindo o negócio da iluminação. Se algumas das ideias que se seguem estão associadas a nomes de pessoas por quem têm devoção, não pensem que isto é um ataque a elas. Não estou a tentar deitar ninguém abaixo para me erguer. Não há nada de pessoal nisto. A lógica fala por si.

Libertares-te da dependência da experiência dos objectos para te fazer feliz é a libertação. A libertação é difícil porque estamos quase totalmente condicionados à ideia de que aquilo que experienciamos nos define e valida. Pensar que isso acontece é pôr a carroça da vida à frente dos bois. Faz de nós vítimas do que acontece, quando, de facto, estamos sempre para além do que acontece. Esta verdade profunda tornar-se-á cada vez mais óbvia à medida que fores ouvindo estes ensinamentos.

Mitos da Iluminação

Vamos examinar uma série de ensinamentos populares de iluminação a partir da perspectiva não-dual. Se eles não forem suficientes como meios de iluminação, isso não significa que não tenham valor. De facto, alguns podem ser úteis como práticas para preparar a mente para o autoconhecimento. Se te encontrares apegado a uma ou mais destas crenças, estas investigações serão, sem dúvida, um desafio. Em última análise, terás de determinar a natureza da

realidade através da tua própria investigação, mas se a tua investigação for desinteressada e seguir as regras, só poderás chegar à conclusão: "Eu sou e sempre fui a sempre livre, inerte, comum, não-dual e auto-reveladora atenção."

Sem Mente, Mente em Branco, Mente Vazia, Mente Parada

Como o eu é sempre iluminado, a ideia de que "sem mente" é iluminação implica uma dualidade entre a atenção e o pensamento. Dizer que o eu não é experienciável quando a mente está a funcionar significa que a mente e o eu gozam da mesma ordem de realidade, como uma mesa e uma cadeira. Mas a experiência mostra que isso não é verdade. Deixas de existir quando estás a pensar? Existe pensamento sem consciência? De facto, os pensamentos vêm de ti, mas tu és muito mais do que um pensamento. Eles dependem de ti, mas tu não dependes deles.

A mente esconde o "eu" e impede-te de experienciar o "eu"? Para saberes que a mente está vazia ou a pensar, tens de estar atento. Em ambos os casos, com e sem pensamento, eu, a atenção, estou presente. Se estou atento em ambos os momentos, não fico oculto pelo pensamento nem sou revelado pela ausência de pensamento. Quer o pensamento esteja presente ou ausente, eu, o sempre livre e sempre presente eu mesmo, sou sempre directamente experienciado.

A atenção está sempre presente. Não se pode fazer nada em relação a ela, excepto saber o que é e o que significa ser atenção. É a ignorância da minha natureza como atenção que me faz acreditar que posso ganhar o meu eu parando a minha mente ou entrando num estado de vazio.

Sem Ego, Morte do Ego

Este ensinamento popular disputa com a ideia do não-pensamento o primeiro lugar na lista dos mitos do esclarecimento.

Ego é a noção de "eu", a ideia que temos sobre quem somos. A lista de identidades que os humanos inventam na ignorância da sua verdadeira identidade é virtualmente ilimitada. Para além do facto de não haver provas de que esse "eu" exista, a não ser o pensamento de que existe, a ausência de uma identidade limitada não é igual à iluminação. Se assim fosse, as plantas e os animais seriam iluminados. E tu serias iluminado no sono profundo porque aí não tens identidade.

O ensinamento de que o ego se interpõe no caminho da iluminação é impraticável porque o ego é a parte do eu que quer desfrutar dos resultados das suas acções. Se ele se matasse, não estaria lá para desfrutar do resultado, ou seja, a iluminação. Por isso, não se vai matar. O ego é o eu sob o feitiço da

ignorância; ele pensa que está sujeito ao nascimento e à morte, mas não está. E se o ego não é consciente, ele só pode ser um pensamento na consciência, e nenhum pensamento impede o eu de ser e se conhecer a si mesmo. Portanto, não há ego para matar, excepto a ideia de que o eu vive ou morre.

Se acreditas neste mito, estás a ser vítima da versão espiritual do final de Hollywood: o ego mata-se a si próprio e, de alguma forma, obtém a experiência da iluminação permanente e desfruta de uma felicidade experiencial sem fim. Se aceitares o facto de que existe apenas um "eu" e que este já está iluminado e a divertir-se sem esforço e eternamente, então esse entendimento, não a morte do ego, é a iluminação.

Nirvana

Esta ideia é outra formulação negativa da iluminação. O *nirvana* é um estado mental sem desejos. Esta visão baseia-se na ideia de que o desejo é sofrimento, o que é verdade. Dizer que desejas algo significa que não estás feliz com o que tens. Este ensinamento é impraticável porque uma mente sem desejos é uma contradição em termos. Quando é que, excepto durante o sono, não desejamos alguma coisa? Mesmo no fim da vida, queremos continuar a viver se a vida ainda for boa, ou queremos morrer se não for.

À primeira vista, a lógica faz sentido, mas qual é a causa do desejo? É auto-causado ou é o resultado de outra coisa? Se for auto-causado, então a eliminação do desejo deve eliminar o sofrimento. Mas e se o desejo for um efeito da auto-ignorância? É um efeito da auto-ignorância porque só existe um eu e é um todo sem partes. Ele não quer nada. A remoção do efeito removerá a causa? A ignorância não se vai desmoronar quando deixar de ser sustentada pelo desejo. Apenas continuará a fabricar mais desejos.

Podes argumentar que a ignorância se sustenta a si própria, e sustenta, até que se saiba o que é. Ela desmoronar-se-á quando for exposta. Se continuarmos a perseguir os nossos desejos de objectos, a ignorância continua a ser o motivador oculto das nossas acções e é, de facto, "reforçada" pelos desejos e pelas acções que deles decorrem. Permanece oculta porque a nossa atenção é desviada da causa subjacente da acção.

Resta também saber se o desejo é sempre sofrimento. O desejo é apenas a atenção a funcionar como criadora, sustentadora e destruidora do mundo. Desde que os meus desejos não me levem a violar as leis físicas e morais que operam na criação, porque é que os hei-de remover? Sou livre de os realizar. A iluminação é o conhecimento profundo e inequívoco de que eu sou a atenção e, como tal, já sou livre de desejos, pelo que a sua presença ou ausência não

tem nada a ver comigo. Compreende a tua natureza e deixa o desejo ser desejo.

E, finalmente, se eu aceitar a afirmação de que o desejo é sofrimento, como é que vou remover os meus desejos sem o desejo de os remover? Uma vez removidos, quem é que vai remover o desejador?

O Agora

Sem querer ser muito directo, a ideia básica dos ensinamentos do "agora" é: Eu sou iluminado quando estou presente. Viver no passado e no futuro significa que não sou iluminado. Para além do facto de não haver tempo numa realidade não-dual, vamos investigar esta ideia.

Será que a palavra agora se refere a um período de tempo, o que certamente parece ser o caso, ou será que agora é um símbolo para outra coisa? Se se refere ao tempo, existe algo como o tempo objectivo?

É impossível determinar a natureza do tempo porque o tempo é relativo aos desejos e medos dos indivíduos e aos intervalos entre as experiências. Se os meus desejos estão a ser satisfeitos e estou a desfrutar, o tempo passa rapidamente. Se estou a sofrer terrivelmente, o tempo passa lentamente.

O passado, o presente e o futuro são divisões reais da consciência ou apenas divisões conceptuais? Se o tempo é objectivo, então todos seriam capazes de determinar exactamente quando o passado termina e o agora começa. Quando estou no agora, quanto tempo é que o agora continua a ser o agora? É um segundo? Dois? Um minuto? Mais?

Partindo do princípio que estou no agora e quero permanecer iluminado, devo saber quando é que o agora começa e acaba. Preciso de evitar cair no passado e viajar para o futuro. Talvez deva saltar para fora do continuum temporal mesmo antes do fim do agora e saltar de novo para dentro dele mesmo antes do passado aparecer, tendo em mente quanto tempo passa até ter de saltar de novo. Mesmo que eu esteja parado no agora, preciso de me preocupar com o passado e o futuro que se insinuam nele.

Vamos supor que só existe o "agora". Será que alguma vez estou fora dele? A experiência só tem lugar no presente. Como é que se pode viver o passado se ele não está aqui? Podes experienciar uma memória, mas a experiência da memória não te leva para o passado. A memória aparece na atenção e é experienciada agora. A experiência demora o tempo que demora e significa o que quer que seja interpretado como significando. A mesma lógica aplica-se ao futuro. Nada é experienciado no futuro. Podes pensar em algo que imaginas

que irá acontecer noutra altura, mas se acontecer, acontece apenas no presente, quando aparece na atenção.

A experiência directa mostra que o tempo não é linear. Os objectos, que são feitos de pensamentos, que por sua vez são feitos de consciência, aparecem em ti - atenção/consciência. Duram o tempo que duram e são interpretados pelos teus desejos e medos, e depois dissolvem-se de novo na consciência. Quando aparecem nessa parte da atenção chamada mente, parecem mudar; mas, na realidade, é apenas a mente que muda. Além disso, se o tempo fosse linear, tudo estaria a evoluir para uma espécie de estado utópico. A mesma experiência não se repetiria; mas as experiências continuam a repetir-se vezes sem conta, ad infinitum.

Se isto for verdade, talvez o *agora* seja uma palavra de código para o eu, a atenção. É a humilde opinião do autor que *agora* é um termo enganador e impreciso para o eu e deveria ser banido do debate espiritual porque não é útil referir-se a algo que é eterno e fora do tempo com uma palavra que transmite uma sensação de tempo.

Experiência de Unicidade

Para refutar esta ideia, voltemos à questão da localização dos objectos. Experiencias os objectos no mundo ou experiencias na tua mente? Experiencio-os na minha mente. A que distância está o objecto da tua mente? Está a flutuar à superfície da mente? Não, não está. Onde é que ele está então? Fundiu-se com a mente e a mente tomou a forma do objecto. A mente não tem forma, como a água ou o ar, e pode assumir qualquer forma, tal como o ouro pode tornar-se um objecto específico, um anel, uma pulseira ou um colar. A que distância estás da tua mente? A tua mente está a flutuar acima da superfície da tua atenção? Existe algum fosso entre ti e a tua mente? Precisas de uma ponte para atravessar esse fosso?

Eu não preciso. Porquê? Porque a minha mente sou eu. É atenção. Se isto é verdade, então o que experiencias não está apenas na atenção, mas *é* realmente a atenção. Os objectos na atenção e o sujeito - a atenção - são um só. Se isto também é verdade, então porque é que eu preciso de experienciar a unicidade? Eu já estou a experienciar a unicidade com tudo.

Quero experienciar a unicidade com tudo quando já estou a experienciar a unicidade porque estou na dualidade e identifiquei-me com o pensamento de separação, que causa sofrimento. A dualidade não é um facto. É apenas uma crença no pensamento de separação. Em vez de tentar eliminar a carência através da obtenção da experiência de um determinado objecto, devo inquirir sobre o pensamento da separação. Será que é verdade? Estarei realmente

separado do meu eu? Ou já sou a felicidade que o objecto pretende proporcionar?

Estado Transcendental, Quarto Estado

Este mito pede-nos que experienciemos a iluminação como um estado para além da mente. A mente é uma interface através da qual a atenção interage consigo própria sob a forma de objectos físicos. É a atenção numa forma chamada *chitta*. A chitta torna possível à atenção aparentemente pensar, desejar, sentir e lembrar. A mente é capaz de uma vasta gama de estados, desde os sentimentos grosseiros associados ao corpo físico, passando pelas experiências psíquicas, até aos mais místicos e sublimes *samadhis* do yoga. Todos os estados estão na mente e todos mudam porque estão no sonho da dualidade.

O eu é não-dual e, portanto, está fora do tempo. Não muda, nem pode mudar. É aquilo pelo qual os muitos estados da mente são conhecidos. É consciente, mas os estados da mente não são conscientes. São energias subtis que apenas são capazes de reflectir a consciência. Quanto mais subtil for a mente, mais etéreos e luminosos se tornam os estados. Quando se chega à interface entre o eu e a mente, as coisas da mente estão tão refinadas e o eu tão próximo, que se experiencia uma "luz" radiante e uma felicidade intensa. É muito fácil confundir estes estados mentais mais elevados com o eu e pensar que a iluminação é um estado celestial espantoso ou um estado de felicidade experiencial sem fim. A experiência não pertence nem ao eu nem à mente. Ela ocorre quando a atenção brilha na mente. A atenção e a mente constituem a dualidade mais fundamental.

A iluminação é a natureza da atenção simples e imutável. Não pode ser experienciada como um objecto porque é mais subtil do que a mente, o instrumento da experiência. Um objecto subtil pode iluminar um objecto grosseiro, mas um objecto grosseiro não pode iluminar um objecto subtil. Então, como é que a mente-ego vai experienciar algo que é incapaz de experienciar?

Iluminação como Felicidade Eterna

Quando alguém habituado a identificar-se com o conteúdo sempre em mudança da mente acorda para a não-dualidade, o despertar é interpretado como um acontecimento muito positivo. Mas o sentimento de felicidade não se deve ao facto de estar a experienciar a atenção como um objecto feliz. A crença de que é, é causada pela ausência de sofrimento, não porque a atenção "se sente" bem. Se estiveres a sofrer de uma dor de dentes durante dias e o dente for extraído, é a ausência de dor que te faz sentir bem, não a felicidade

da extracção. Na verdade, acabámos de voltar ao normal, não atingimos um estado excepcional. A iluminação não se parece com nada. É simplesmente o conhecimento claro e inequívoco de que eu sou atenção comum sem limites, sem partes e imutável. Quando este conhecimento é firme, tem um efeito muito positivo na mente, mas não a converte numa máquina de felicidade sem fim.

No entanto, infunde na mente um sentido de autenticidade, integridade e confiança sólido como uma rocha. A partir daí, o indivíduo sabe que pode resistir a qualquer tempestade existencial. Quando sabes, sem sombra de dúvida, que és atenção, já não desejas sentir-te bem, porque sabes que és a fonte da bondade.

Iluminação Não É um Status Especial

A iluminação não é um estatuto especial. É o básico, a natureza do eu. Não se está a obter algo que não se tem; simplesmente percebe-se que aquilo que se procurou tão freneticamente já se tinha desde o início. Se a iluminação fosse uma experiência, ela deveria ser motivo de constrangimento, não de júbilo. Quando uma pessoa obscenamente obesa volta ao normal, é louvada pelos outros como um super-ser corajoso por ter superado grandes adversidades, mas a preguiça que causou a obesidade é convenientemente esquecida. Será que se ganhou alguma coisa? Tal como vencer a gula não é louvável, a iluminação não é louvável, porque somos sempre iluminados; é a nossa natureza.

Grande parte da luta pela iluminação é motivada por um desejo de se distinguir, de se destacar e de se convencer de que se é único. Tu és único, mas não em relação aos outros. Não és mais único do que eu porque só há um de nós.

Há outras ideias estranhas sobre a iluminação: que a iluminação transmite superpoderes espantosos ou é um "estado" raro alcançado por uns poucos escolhidos; que pode ser transmitido de uma pessoa para outra sob a forma de uma espécie de energia especial; que há níveis de iluminação; que se obtém tudo o que se quer quando se é iluminado, etc. Não precisamos de os abordar agora. À medida que prosseguirmos com os ensinamentos do Vedanta, as falácias por detrás de todas as noções erróneas serão expostas.

Perguntas

1) Porque é que o mundo espiritual é tão difícil de navegar?

2) Em que é que é semelhante aos caminhos mundanos?

3) O que é a dualidade?

4) Porque é que não se pode atingir a iluminação através da acção?

5) Uma análise profunda da percepção, a forma como experienciamos, pode revelar o quê?

6) Se o sujeito e os objectos não estão separados, posso experienciar a iluminação?

7) A experiência é um objecto?

8) Como é que eu saio da armadilha da iluminação experiencial?

9) É possível experienciar o eu quando a mente está a funcionar? Se sim, porquê?

10) Quais são as duas definições de ego?

11) Porque é que o ego não morrerá para se iluminar?

12) Qual é a causa do desejo?

13) É possível remover a ignorância removendo o desejo? Se sim, porquê?

14) Porque é que sou iluminado quando a minha mente está no passado ou no futuro?

15) A experiência acontece no passado ou no futuro?

16) Porque é que "agora" não é uma boa palavra para atenção?

17) Porque é que a iluminação não é uma experiência de unicidade?

18) Porque é que é tolice querer experienciar a unicidade?

19) Porque é que a atenção não é um estado de consciência?

20) Porque é que o ego/mente não pode experienciar a atenção, o eu?

21) Qual é a diferença entre a bem-aventurança da atenção e a bem-aventurança experiencial?

22) Porque é que a iluminação não é um estatuto especial?

Respostas

1) Porque existem muitos caminhos, cada um dos quais oferece uma abordagem diferente.

2) Porque assume que a iluminação pode ser alcançada através do karma, como qualquer acção mundana.

3) A ideia de que o sujeito e o objecto são diferentes.

4) Porque o executor da acção só pode produzir resultados limitados e a libertação é sem limites. A iluminação é a própria natureza de quem faz. Ele ou ela não pode fazer algo para obter o que já tem.

5) O facto de o sujeito e o objecto não estarem separados.

6) Não, porque eu já estou a experienciar o eu. Não posso experienciá-lo como um objecto, porque eu sou ele.

7) Sim.

8) Converter o meu desejo de experiência do eu num desejo de conhecer o eu.

9) Sim. Porque o eu e a mente não estão na mesma ordem de realidade. O "eu" está sempre presente, quer a mente esteja a pensar ou não.

10) A) A noção de "eu", uma ideia no intelecto. B) O fazedor/desfrutador.

11) Porque o ego é o fazedor/desfrutador. Se ele morrer, não poderá desfrutar da sua iluminação.

12) Ignorância da totalidade do eu.

13) Não. Porque o desejo é um efeito da ignorância. As tentativas de o eliminar reforçam-no.

14) Porque eu sou a atenção e a atenção está presente em todos os três períodos de tempo: passado, presente e futuro.

15) Não. Só acontece agora.

16) Porque a atenção está para além do tempo.

17) Porque a realidade é não-dual; o sujeito e o objecto são sempre um só.

18) Porque já estou a experienciar a unicidade. A experiência é o eu, a atenção, e só o eu existe.

19) Porque os estados mudam e a atenção não muda.

20) Porque a atenção é mais subtil do que a mente.

21) A bem-aventurança da atenção é a confiança completa no conhecimento da sua totalidade. Ela não vem e vai. A bem-aventurança experiencial vem e vai.

22) Porque tu és a consciência eterna e nunca deixaste de ser atenção. Todos os outros são também atenção, por isso não há forma de nos distinguirmos dos outros.

LIÇÃO 3: OS MEIOS DE AUTOCONHECIMENTO

A iluminação é o conhecimento concreto de que eu sou a atenção comum e não a entidade experienciadora que penso que sou. É apenas conhecimento por uma simples razão: eu já sou livre. Como acabámos de concluir, qualquer tentativa de experienciar o eu ou de experienciar a iluminação ou de atingir um estado permanente de consciência é uma perda de tempo. O que eu deveria estar a procurar é o autoconhecimento. Mas o conhecimento não pousa no parapeito da janela como um passarinho e pia sozinho. O conhecimento, que é o conteúdo de tudo, requer um meio.

Com os meios de conhecimento que Deus nos deu - percepção e inferência - podemos saber coisas através da experiência e tirar certas conclusões. Estes meios requerem objectos. Os sentidos precisam de objectos. O coração precisa de sentimentos para sentir. Para o seu usofruto, existe um conjunto universal de emoções - desejo, medo, cobiça, amor, bondade, simpatia, compaixão, inveja, ciúme, etc. O intelecto necessita de pensamentos que extrai de um vasto mundo de ideias.

As pessoas que estão insatisfeitas com as suas vidas e que querem sentir algo especial e extraordinário criticam frequentemente o Vedanta como sendo apenas um caminho "intelectual". Normalmente, dizem que a espiritualidade tem a ver com o amor e o "coração". E é, mas não da maneira que eles pensam, como veremos mais tarde no Capítulo 12. Mesmo que o coração seja extremamente sensível, não pode sentir-te porque tu és mais subtil do que o teu coração. Sentes as coisas através do teu coração. És anterior ao que pensas e sentes. Não somos a favor ou contra os sentimentos ou os pensamentos; eles são um simples facto da vida. Mas é errado dizer que o Vedanta é conhecimento intelectual, porque nenhum conceito pode descrever-te, tudo o que existe. Isto não quer dizer que o intelecto, que é apenas uma função na consciência/atenção, não esteja intimamente envolvido no autoconhecimento. Por isso, a ideia de que deve ser transcendido ou descartado também não é correcta. Sem ele não se pode ganhar liberdade.

Se só procuras a liberdade porque pensas que não és livre - o que é o caso - então deves rejeitar a tua busca da verdade como "intelectual" e ficar feliz como estás, porque a ideia de que estás preso é também uma noção puramente "intelectual". Um intelecto ignorante pode ser o problema, mas a ignorância não é a única opção para o intelecto.

O resultado final da investigação Vedântica não é o conhecimento intelectual "do" eu. O conhecimento "eu sou a atenção não-nascida, comum e sem acção" destrói a noção "eu sou uma entidade pessoal limitada sujeita ao sofrimento" e ela desaparece, deixando-te como sempre foste, livre de conceitos e livre da própria experiência.

O Eu não É um Objecto

O eu não é um objecto. Para se tornar um objecto, teria de haver outro "tu" para o experienciar, mas é uma questão de senso comum que só existe um "tu". O eu também é indestrutível. É a atenção não-dual. Portanto, é impossível dividi-lo em duas partes conscientes e fazer com que uma parte experimente a outra parte. Mesmo que o pudéssemos dividir em dois, ambas as partes teriam a mesma natureza e nada se ganharia porque a experiência de ambas as partes seria a mesma. Além disso, mesmo que fosse divisível, quem o dividiria? Como não é um agente, não pode dividir-se a si próprio. Finalmente, a experiência parece ser uma questão de um sujeito consciente a experienciar um objecto inerte, mas a consciência é tudo, o sujeito e o objecto, e nunca é inerte. É sempre apenas consciência não-dual. Mesmo quando a Ignorância aparentemente transforma o eu em sujeito e objecto, nem o sujeito, nem a entidade experienciadora, nem os objectos estão realmente conscientes, pelo que o sujeito não experiencia realmente os objectos, embora certamente pareça. O sujeito - a entidade experienciadora, que pensa que está consciente - é na verdade um objecto conhecido, a atenção testemunhante. Então, o que é a experiência? A experiência é sempre apenas a atenção a experienciar-se a si própria. A dualidade não está envolvida. Como veremos, a dualidade é apenas uma crença.

Assim, parece que, no que diz respeito ao autoconhecimento, Deus cometeu um erro. Se Deus quisesse que soubéssemos quem somos, ter-nos-ia dado um meio de conhecimento adequado. É por isso que se ouve muitas vezes o refrão: "Oh, o eu é um grande mistério! Está para além de tudo. Ninguém pode saber o que ele é. Permanecerá para sempre um mistério!" As pessoas tornam-se bastante românticas acerca da incognoscibilidade de Deus. Isso parece excitá-las.

Todos Conhecem os Objectos

mas Ninguém Conhece o Sujeito

Deve ter sido um grande trabalho criar o mundo em seis dias. Depois de criar "peixes e aves" sobre os quais supostamente temos "domínio", parece que o Criador guardou o melhor para o fim, ou seja, nós. Quando devia estar a

festejar no sábado à noite, antecipando o seu dia de descanso, ficou acordado até tarde a criar-nos.

Talvez Ele tenha colocado os corpos numa linha de montagem com os cérebros empilhados nas proximidades e, à medida que os corpos passavam, Ele inseriu os cérebros. Mas como já era tarde e o pobre Deus estava exausto depois de seis dias de trabalho árduo, colocou acidentalmente o cérebro virado para fora, para o mundo dos objectos, em vez de para dentro, para o eu e, bem, o resto é história: toda a gente conhece os objectos mas ninguém sabe quem é.

No entanto, temos sorte, porque há um homem santo na Índia - Kalki de nome, um tipo Avatar, que nos pode salvar do erro de Deus. Por 5.000 dólares, ele reverterá o teu cérebro e ficarás a saber quem és! Parece que muitas almas ansiosas aceitaram a oferta, pois ele agora tem um enorme templo dourado. Evidentemente, o mercado das reversões cerebrais está a crescer, porque parece que o filho dele também entrou no negócio. É uma boa notícia para os não iluminados, porque o preço da iluminação parece ter baixado recentemente devido a um aumento da oferta.

Se os instrumentos de que dispomos não são adequados para conhecer o eu, então como é que o vamos conhecer? Parece que a consciência queria que o soubéssemos, porque há muito tempo revelou a Ciência do Autoconhecimento – o Vedanta - exactamente por essa razão.

O Vedanta Não É uma Filosofia

A primeira coisa que precisamos de saber sobre o Vedanta é que não é uma filosofia. As filosofias são as contendas ou crenças de um indivíduo ou de um grupo de indivíduos. Marx e Engels criaram uma filosofia, agora extinta, chamada Comunismo, que se destinava a corrigir os problemas do capitalismo. O existencialismo era a moda na Europa no século passado. Onde está o existencialismo actualmente? As filosofias não duram porque são inventadas por pessoas para servir as necessidades intelectuais da época. Quando os tempos mudam - e eles mudam - as filosofias deixam de ser relevantes.

É muito importante compreender o facto de que o Vedanta não vem dos seres humanos. Os seres humanos têm uma compreensão limitada e, para além disso, têm sempre uma agenda, normalmente para salvar ou destruir o mundo de uma forma ou de outra. Se não se trata de dominar o mundo ou de o salvar, parecem estar sempre inclinados a vender-nos algo, a convencer-nos de algo ou a fazer com que nós ou as nossas circunstâncias mudem. Não são objectivos.

Não É uma Religião ou um Caminho Espiritual

Os humanos inventam filosofias e religiões. O Vedanta também não é uma religião. Não é o resultado das experiências dos místicos. Explica as experiências místicas, mas está para além do misticismo. Não é um caminho espiritual. É o conhecimento que está por detrás de todas as religiões e caminhos espirituais.

Antes de prosseguirmos, devem saber que não é necessário que acreditem nestas afirmações. Elas são difíceis de engolir porque temos a vaidade de supor que, por nos vermos como "o tecto e a coroa das coisas", tudo o que é significativo vem de nós. De qualquer forma, as suas origens são de pouca importância porque fazem o que pretendem fazer - libertam-te. Se expuseres correctamente a tua mente ao Vedanta, verás muito claramente porque dizemos que não é uma religião, uma filosofia ou um caminho espiritual inventado por seres humanos. Dizemos que é '*apurusheyajnanam*', que significa '*não vem de uma pessoa*'.

Não É Informação Canalizada

Também não é canalizado. As pessoas, com todos os seus preconceitos, crenças e opiniões, são como canos velhos; acumula-se muita sujidade neles. Por isso, quando o conhecimento flui através delas, fica inevitavelmente poluído. Nós somos os maiores poluidores da Terra. Sim, temos algum conhecimento, mas o conhecimento e a ignorância estão lado a lado na mente humana e, infelizmente, a maioria de nós não sabe a diferença.

Não queremos um meio de conhecimento que seja feito de ignorância e verdade. Como é que os vamos separar? As pessoas sem capacidade de discriminação engolem uma com a outra. Não te libertarás desta forma. Lê os livros de quase todos os professores modernos. Pode ser que encontres a verdade - ou alguma versão dela - mas as crenças e opiniões do autor estão normalmente tão bem entrelaçadas nela e à volta dela - como vinhas enroladas num tronco de árvore - que engoles ambas e acabas confuso. Este não é o caminho para a liberdade. As palavras dos profetas e místicos devem ser sempre suspeitas.

É Conhecimento Revelado

As pessoas experienciam a verdade. Mas esta não vem *delas*. Vem-*lhes* do "exterior". É *vista*. É *ouvida*. Vem de uma fonte objectiva, de fora de nós. As revelações têm sido uma parte íntima da experiência humana desde sempre. Tal como um corpo objectivo de conhecimento científico sobre os objectos se

desenvolveu ao longo dos séculos, também se desenvolveu um corpo objectivo de conhecimento da consciência.

Um bom exemplo deste tipo de conhecimento é a "descoberta" de Einstein da lei da relatividade ou a descoberta de Isaac Newton da lei da gravidade ou a descoberta da electricidade por Thomas Edison. Descobrir significa revelar algo que estava presente mas que era anteriormente desconhecido. A relatividade, a gravidade e a electricidade descrevem o funcionamento do mundo de acordo com as leis da física, não de acordo com Einstein, Newton ou Edison. A gravidade, a relatividade e a electricidade não se importam se acreditas nelas. Funcionam da mesma forma, quer tu compreendas o que elas são ou não. O autoconhecimento está sempre aqui, mesmo à frente do nosso nariz, mas como estamos cegos pela dualidade, não o vemos.

É muito importante que confiemos no conhecimento, não nas pessoas. As pessoas não são más; apenas tendem a ser ignorantes, particularmente no que diz respeito a quem são. A ignorância é algo que esconde ou encobre o conhecimento e, nesse processo, permite que o conhecimento errado aconteça sob a forma de crenças e opiniões projectadas, parcialidades e preconceitos. Como não sabemos quem somos, consideramos que o que pensamos e sentimos é a verdade, mas a verdade pessoal não é fiável.

Os seres humanos têm estudado o fogo desde o início dos tempos. A dada altura, tornou-se claro que o fogo tem uma certa natureza e se comporta de acordo com certas leis. Graças ao conhecimento do calor, podemos enviar foguetões para Marte. Qualquer pessoa que compreenda o conhecimento e tenha os recursos necessários pode enviar um foguetão para o espaço. Não há nada de pessoal nisso. Da mesma forma, há milhares de anos que milhões de pessoas têm tido revelações sobre a natureza não-dual da realidade. O conhecimento destas experiências foi extraído e reunido de tal forma que uma ciência da consciência - o eu - se desenvolveu.

Uma diferença entre o Vedanta e a ciência material moderna é que uma se centra nos objectos e a outra no sujeito, a consciência. Além disso, o conhecimento adquirido pela ciência material está em constante mudança, porque o campo de investigação está num estado de fluxo e o meio de conhecimento, a mente humana, está condicionado pela ignorância: quanto mais sabemos sobre os objectos, mais não sabemos. O conhecimento que o Vedanta traz, no entanto, não muda porque o eu não muda. Por isso, o autoconhecimento é sempre bom. Outra diferença entre o Vedanta e a ciência material é: o objectivo do autoconhecimento é a libertação do sofrimento existencial, enquanto o objectivo da ciência material é puramente o conhecimento das forças materiais que actuam no campo da consciência - e como usar essas forças para obter certos objectos desejáveis. A obtenção de

objectos desejáveis, como sabemos, não elimina o sofrimento. É equivalente ao sofrimento.

É importante saber, no entanto, que o Vedanta não tem qualquer problema com o conhecimento material ou psicológico obtido através de meios impessoais, ou seja, a experienciação. No Capítulo 6 apresento o conhecimento dos corpos Causal e Subtil adquirido nos últimos cinquenta anos, que, creio, contribui para o Vedanta como meio de autoconhecimento.

É Conhecimento de Tudo

O Vedanta abrange tudo: o cosmos, a psique e a atenção/consciência pura, enquanto a ciência material abrange apenas o cosmos, e a ciência psicológica apenas a psique. Nem a ciência material nem a ciência psicológica compreendem a sua relação entre si, e muito menos com a consciência, porque os seus campos e métodos de investigação se excluem mutuamente. Como seres humanos, somos uma combinação de consciência - alguns dizem espírito - e matéria e existimos num mundo complexo de leis e forças, pelo que, para nos compreendermos a nós próprios, precisamos de um meio de conhecimento completo.

O Vedanta não se trata apenas de perceber quem somos para além dos objectos que aparecem em nós. É certo que este conhecimento é a essência do Vedanta, mas não se pode viver como consciência no mundo dos objectos a menos que se conheça os objectos pelo que eles são e como a atenção e os objectos - o indivíduo que experiencia e o campo da experiência - se encaixam. O Vedanta é o conhecimento de três ordens da única realidade não-dual: (1) a atenção pura com[4] e sem[5] a capacidade de criar, (2) os objectos materiais[6] e (3) o indivíduo[7].

Sem querer ser demasiado rigoroso nesta fase, podemos dizer que os indivíduos são pequenos feixes de consciência interessados e desejosos e com vários valores e prioridades. Precisamos de os compreender tal como são. Encontram-se envolvidos num mundo de objectos materiais grosseiros e subtis que estão sujeitos a forças e leis impessoais. Se os indivíduos não compreenderem a estrutura dos mundos objectivo e subjectivo em que vivem, o seu conhecimento é incompleto e o seu sofrimento não diminuirá.

O terceiro aspecto do Vedanta é a consciência pura com e sem a sua capacidade de criar objectos. Na nossa tradição, chama-se *Ishvara*, mas se insistirmos numa palavra ocidental, podemos chamar-lhe Deus. Não gostamos

4 Ishvara
5 paramatma
6 jagat
7 jiva

da palavra *Deus* porque as ideias absurdas que as pessoas adquiriram da religião tornam-na difícil de compreender. Não podes dizer muito sobre a consciência para além dos objectos que aparecem nela porque, embora seja a peça mais importante do puzzle existencial, é muito simples e mais subtil do que o objecto mais subtil. Podemos dizer muito mais sobre a consciência no seu papel de criadora dos indivíduos, dos próprios indivíduos e dos objectos com que interagem.

Para ser livre, preciso de me compreender como tudo, não apenas como atenção isolada dos objectos que nela aparecem. A iluminação não é uma experiência que me liberta; é o conhecimento completo de mim mesmo como atenção e *dos objectos que aparecem em mim*. Leva tempo para que o autoconhecimento se torne completo porque a ignorância é terrivelmente persistente. Tens de ouvir os ensinamentos vezes sem conta e ir eliminando a ignorância pouco a pouco.

Muitas pessoas aperceberam-se de quem são através de algum tipo de experiência e afirmam que estão completamente "cozinhadas", mas não chamamos a isto iluminação. Essas pessoas totalmente cozinhadas estão, na verdade, meio cozinhadas, se querem saber, porque só têm um conhecimento parcial da realidade. Só na terra dos cegos é que o zarolho é rei. Muitos não vivem vidas correctas e parecem gostar de confundir aqueles que procuram com visões estranhas da iluminação. Se não compreendes o quadro geral: como tudo se encaixa, como tudo é igual e, no entanto, diferente, ainda não estás iluminado.

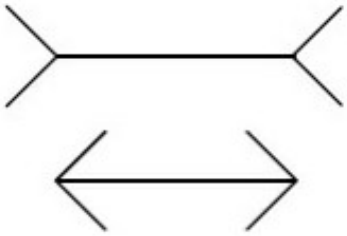
O Que É o Conhecimento?

No início do ensino, precisamos de esclarecer a nossa terminologia. Quando uso palavras, deves saber o que significam. Todos concordam com o significado da palavra árvore, mas a maioria não concorda com o significado da palavra *Deus* ou *consciência*. *Conhecimento* é uma palavra que temos estado a utilizar até agora sem uma definição correcta.

O conhecimento é algo que não pode ser negado, algo com que se pode sempre contar. Informação não é conhecimento. O facto de as acções da General Motors estarem hoje a 43 dólares não é conhecimento. É apenas informação porque amanhã podem estar a 42 dólares. Não podemos contar que estejam a 43 dólares para sempre.

O conhecimento está para além da experiência. Supera sempre a experiência. É extremamente importante saber que podes gerir a tua vida com confiança com base no conhecimento, mas que a tua confiança fica sempre comprometida quando actuas apenas com base no conhecimento adquirido

através da tua experiência. A experiência é valiosa - a vida é experiência - e a maioria de nós gere a sua vida com base apenas na experiência; baseamos as nossas acções no que sentimos, não no que sabemos. Não há nenhuma lei que o proíba, mas se quiseres ser feliz, precisas de saber que a experiência não é fiável. Quando olhas para o diagrama abaixo, sentes que as linhas horizontais têm comprimentos diferentes. Mas se as medires, verás que são exactamente iguais. O conhecimento diz uma coisa, a experiência diz outra.



Consideramos que a nossa interpretação da experiência é conhecimento, mas não é conhecimento. Se funcionares apenas com base nos teus sentimentos - medos e desejos - produzirás resultados indesejados, porque a realidade - o mundo em que a experiência tem lugar - não se importa com o que tu sentes. É uma matriz impessoal de objectos, forças, regras e seres conscientes que se comportam independentemente de ti. Com o conhecimento como guia, não cometerás erros porque não te encontrarás em conflito com o que é. Por exemplo, a intuição é um sentimento particularmente apreciado entre os indivíduos espirituais, mas não é fiável. Podes ter uma percepção ou intuição correcta sobre uma determinada pessoa ou situação num determinado momento e veres essa percepção ou intuição contradita por uma outra mais tarde.

Quando enviam uma sonda espacial para Saturno, Saturno pode estar no céu ocidental, mas lançam-na para o céu oriental. A experiência diz-nos para a enviar para oeste, mas o conhecimento diz-nos para leste. Passado algum tempo, o foguetão circula no campo gravitacional de Marte, aumentando a sua velocidade, e é então lançado na direcção sul, apesar de, nessa altura, Saturno estar a norte. O foguetão mantém a sua rota, uma vez que os planetas mudam continuamente de posição, mas anos mais tarde acaba por entrar na atmosfera de Saturno! Com a experiência como guia, nunca lá chegaríamos. Não é espantoso que, após anos, um pequeno pedaço de metal enviado de um planeta a milhões de quilómetros de distância possa, de repente, começar a orbitar em torno de um objecto em constante movimento e a recolher dados! Só o conhecimento torna isto possível. A informação, as crenças, as opiniões, os sentimentos - todas as coisas humanas - não são fiáveis.

Encontramo-nos num cosmos que é feito de conhecimento. Uma árvore é conhecimento, um cão é conhecimento, os elementos são conhecimento e os seres humanos são apenas conhecimento programado para funcionar de uma determinada forma para servir os interesses do todo. É vital para a nossa felicidade que compreendamos a natureza da realidade. Podes contar com o Vedanta. É tão bom hoje como era há três mil anos, porque se baseia no conhecimento. É como os olhos. Fazem aquilo para que foram concebidos. Não há necessidade de um novo olho. E se for necessário um novo olho melhorado, a consciência fá-lo-á evoluir ao longo de milhões de anos. Da mesma forma, não há razão para se inventar um novo ensinamento para as pessoas "modernas" porque somos o que sempre fomos e o meio de conhecimento que tem vindo a libertar os indivíduos há milhares de anos é perfeito.

Como É Que o Vedanta Funciona?

Os nossos meios normais de conhecimento funcionam porque há objectos que podem ser conhecidos. Mas como o eu está para além da percepção ou inferência, não pode ser conhecido como um objecto. O yoga e outras práticas dão-te a experiência de vários estados mentais subtis, mas o Vedanta não fala de auto-experiência porque, como já foi referido, já estás a experienciar o eu.

Também não precisamos de provar que existes. Acredite-se ou não, algumas pessoas no mundo espiritual levam mesmo a sério quando lhes dizem que não existem. Os budistas têm-no dito desde sempre - não existe o eu, é tudo vazio, vacuidade, etc - e a malta moderna Neo-Advaita, Deus os abençoe, também não tem vergonha de o dizer. Dizemos que só existe um eu, que ele é tudo e que nunca está ausente.

Para sermos justos, talvez queiram dizer que o ego não existe, mas até ele existe. Não é real, mas não é inexistente. Não há necessidade de dizeres que não existes ou de provares que não existes porque a tua existência é evidente. Não precisas de um espelho para saberes que tens olhos porque o facto de veres prova a existência dos olhos. E não se pode negar a existência de uma coisa a não ser que ela exista de facto. Nenhuma coisa é inexistente. Assim que pensamos nela, ela existe porque os objectos não são mais do que o pensamento dos objectos. E, como vimos, a experiência só tem lugar numa mente aparentemente consciente como pensamentos e sentimentos. Portanto, não existe algo como a não-existência, para além da ideia de não-existência.

Mas para saberes o que és e para saberes o que significa seres quem és, precisas de um espelho. A minha experiência de mim próprio não é um espelho para ti. A experiência não se transfere de indivíduo para indivíduo. Se assim fosse e eu estivesse apaixonado, poderia pôr-te a amar. O conhecimento

transfere-se. Se tiveres uma vela acesa e colocares o pavio de outra vela ao lado, o fogo salta de uma para a outra. O Vedanta é um espelho de palavras que revela o que tu és e o que significa seres tu. Fá-lo eliminando as noções erradas que tens sobre quem és. Revela-te a ti, usando a lógica não examinada da tua própria experiência. O conhecimento de ti está em ti e a experiência de ti está sempre contigo, mas ainda há algo a ser conhecido - ou serias livre.

Precisas de ter uma visão global. Não está disponível porque te identificas com crenças e opiniões sobre quem és que não estão em harmonia com a tua natureza como tudo. Aparentemente, não está disponível aqui apenas porque acreditas que só pode ser alcançado noutro lugar.

Não Podes Estudar Vedanta

O Vedanta é um meio de investigação que precisa de ser ensinado. O ego normalmente pensa que é um perito em tudo o que se relaciona consigo próprio e não aceita a ideia do ensino. Os tipos espirituais iludidos pela visão experiencial citam frequentemente Ramana Maharshi como prova de que não é necessário nenhum professor ou ensinamento para a libertação. Talvez uma alma altamente qualificada possa "conseguir" de uma só vez, mas as hipóteses são quase as mesmas de ganhar a lotaria, provavelmente menores. Os tipos inteligentes normalmente pensam que podem iluminar-se sintetizando a informação do seu estudo da literatura de várias tradições, mas esta abordagem é igualmente mal concebida. Ler ou ouvir alguém falar sobre o eu (o Vedanta não fala "sobre" o eu; revela-o através de um método específico) não funciona porque, por muito inteligente que penses ser, não estarias a perguntar se não fosses ignorante de ti mesmo. A ignorância actua enquanto ouves e lês, fazendo com que invariavelmente não compreendas.

Além disso, a maioria dos que procuram não sabe a diferença entre conhecimento e ignorância. Confundem as suas crenças e opiniões com conhecimento. Isto significa que não sou uma pessoa que se ilumina a si própria. Preciso de um meio impessoal de conhecimento que seja livre de ignorância e preciso de ter alguém que tenha sido libertado por esse meio para me ensinar. Também deve ser chamada a atenção para o facto de que alguém que afirma que a iluminação é experiencial, que cita a sua experiência como prova de iluminação e espera que as suas palavras sejam vistas como escrituras, pode ou não ser iluminado, mas não está qualificado para ensinar o eu. Qualquer pessoa pode ter uma epifania que mude a sua vida e defini-la como iluminação. Aceitar acriticamente os seus ensinamentos e instruções é pedir para ter problemas.

Geralmente, as pessoas que são conduzidas ao Vedanta estão a procurar há muito tempo. Não é adequado para quem está a começar a procurar. Quando

uma pessoa chega a uma determinada altura da vida - quando já não estão presos à experiência - são conduzidos ao Vedanta. O fruto colhido da árvore antes de estar maduro nunca é bom. É por isso que não fazemos publicidade. Ele vem quando se está preparado para ele. Não podemos ensinar aqueles que não estão preparados. É uma perda de tempo, tanto para o professor como para o aluno.

Tentei sinceramente e com entusiasmo libertar-me a tempo inteiro durante três anos. Li todos os livros, fui à Índia, convivi com iogues e gurus, fiz muitas práticas, mas mesmo assim chumbei no teste da iluminação e não consegui matricular-me. Fiquei tão farto que desisti de procurar e jurei (contra todas as probabilidades) tornar-me uma pessoa normal. No mesmo dia em que desisti da procura, conheci o meu professor e tornou-se óbvio que precisava de mais do que uma técnica. Senti-me muito pequeno e ignorante, mas ao mesmo tempo foi terrivelmente libertador descobrir que um meio de conhecimento impessoal e testado pelo tempo e uma tradição de ensino respeitável estavam disponíveis para mim. Ver o autoconhecimento a funcionar num outro ser humano e compreender que o tinha libertado era tudo o que eu precisava.

Ouvir

A primeira fase é ouvir.[8] Normalmente, quando ouves algo, começas imediatamente a formular uma resposta na tua mente. Ouves as palavras e reages impulsivamente, mas não ouves realmente o que está a ser dito ou de onde vem. Não podes esperar que o Vedanta funcione se for assim que o abordas, porque o Vedanta é muito mais do que algumas ideias espirituais dirigidas ao teu ego. É um corpo de conhecimento que precisa de ser assimilado na sua totalidade. Emprega uma metodologia particular - superimposição e negação - que tem de ser trabalhada em ti até seres capaz de a trabalhar em ti próprio. Nesta fase, só tens de manter a tua mente aberta, o que implica deixares temporariamente de lado as tuas crenças e opiniões. Não é fácil. Mas precisas deixar que o ensino e o professor façam o trabalho. O conhecimento tem o seu próprio poder. Ele fará o trabalho por ti, se o deixares. A certa altura, a visão da não-dualidade começará a formar-se na tua mente e serás capaz de trabalhar em ti próprio.

Reflectir

Na segunda fase[9] é-te pedido que olhes para aquilo em que acreditas e pensas que és, *à luz do que ouviste*, e não o contrário. Para reflectires correctamente, é preciso entregares a ideia que tens de ti próprio ao conhecimento de quem és,

8 shravana
9 manana

tal como é revelado pelas Escrituras. Normalmente, mantemos o direito de avaliar o que ouvimos, mas no caso do Vedanta este direito foi cedido às escrituras. Aprecias o facto de serem elas, e não tu, a autoridade. Há muitas coisas que acertaste e há muitas que erraste. Por isso, esta fase é um processo de peneiração, de te examinares minuciosamente, durante a qual te desfazes da tua ignorância, com base numa apreciação da lógica inatacável do Vedanta, que por sua vez se baseia na lógica não examinada da tua própria experiência. O Vedanta apenas te liga à parte mais profunda de ti mesmo, a parte que sabe, a parte que vê, a parte que contém e resolve as dualidades da vida na visão não-dual.

Assimilar

A fase final[10] é o resultado de ouvir e reflectir. É a assimilação completa do conhecimento que destrói a rede de desejos baseados na ignorância e o sentido de fazedor. Tem um impacto experiencial dramático na medida em que a vida de uma pessoa se torna livre, pacífica e completamente realizada.

Inquirir não significa fazer a pergunta "Quem sou eu?" Inquirir é a aplicação diária dos ensinamentos do Vedanta às numerosas e perturbadoras dúvidas que surgem na mente sob a forma de um fluxo inexorável de medos e desejos, gostos e aversões que a perturbam. É a discriminação, disciplinando a mente para pensar a partir da plataforma da totalidade, não da falta. Requer uma vigilância constante. Não estamos a tentar matar ou transcender a mente. Se te encontras num corpo humano, a tua mente estará activa desde o ventre até ao túmulo. Pode ser educada e purificada, mas nunca destruída. Ela está aqui por ordem de um poder muito maior do que tu e está aqui para ficar. De facto, não é realmente a "tua" mente.

Normalmente, a mente é o teu patrão. Ela pensa por ti e diz-te o que fazer. A noção experiencial de iluminação é uma tentativa desajeitada de abordar a questão do controlo, que é possível, mas não transcendendo ou destruindo a mente. O Vedanta ensina o que é a mente e porque é que o que ela pensa está ou não em harmonia com a realidade.

Os ensinamentos incluem um corpo subsidiário de conhecimento, comentários de grandes sábios que resolvem certas contradições aparentes inerentes à natureza da realidade - o aparente paradoxo apresentado pela aparência de dualidade superimposta à realidade não-dual, e um método brilhante, superimposição e negação, pelo qual a auto-ignorância é removida.

10 nididhyasana

Perguntas

1) Porque é que eu preciso de um meio de conhecimento para a Iluminação?

2) Que meios de conhecimento possuo e porque são inadequados para moksa?

3) Onde é que o conhecimento e a ignorância existem?

4) O conhecimento do eu liberta-te? Se sim, porquê? Se não, porquê?

5) O Vedanta é um meio válido de conhecimento, não uma filosofia, uma religião ou o misticismo. Porque é que as filosofias, as religiões e a experiência dos místicos não são meios válidos de conhecimento?

6) O Vedanta é autoconhecimento. Porque é que é um meio válido de conhecimento?

7) Porque é que se aplica a toda a gente?

8) Que tipo de conhecimento é o Vedanta?

9) Porque é que é científico?

10) Porque é que o Vedanta é o conhecimento de tudo?

11) Quais são as três ordens da realidade?

12) O autoconhecimento é apenas o conhecimento do eu ou é o conhecimento do eu e dos objectos que nele aparecem?

13) Qual é a diferença entre conhecimento e informação?

14) Porque é que a experiência interpretada não é útil para uma vida feliz?

15) Se o Vedanta não fornece uma experiência do eu, como é que revela o eu?

16) Que formas assume a auto-ignorância?

17) Porque é que não se pode ler e estudar Vedanta?

18) Qual é a primeira fase do Vedanta e como é que funciona?

19) Porque é que é difícil?

20) O que é a segunda fase e como funciona?

21) Porque é que a investigação não é perguntar "Quem sou eu?"

22) O que é a prática de Vedanta (investigação)?

Respostas

1) Porque a realidade é não-dual. Eu já sou livre. Estou sempre a experienciar-me a mim próprio.

2) Percepção e inferência - os sentidos, a mente e o intelecto. Eles são inadequados porque só fornecem conhecimento de objectos e o eu não é um objecto.

3) No intelecto.

4) Não. Porque o autoconhecimento nega o fazedor, o intelecto. Um ego que vê o eu como um objecto de experiência ou conhecimento não é livre de si próprio. A liberdade é a liberdade do ego. Só o eu é livre. O ego está sempre ligado a alguma coisa.

5) Porque são crenças, opiniões e experiências interpretadas de indivíduos ou grupos de indivíduos. O que se aplica a um indivíduo não se aplica a toda a gente. Um meio de conhecimento válido aplica-se a toda a gente.

6) Porque se aplica a toda a gente.

7) Porque todos são o eu.

8) Porque é um conhecimento revelado.

9) Porque pode ser confirmado em qualquer altura por qualquer pessoa que aplique os ensinamentos.

10) Porque é o conhecimento da consciência e a consciência é tudo o que existe.

11) (1) a atenção pura com e sem capacidade de criar, (2) os objectos materiais e (3) o indivíduo.

12) Conhecimento do eu e dos objectos que nele aparecem.

13) Pode-se sempre contar com o conhecimento. Ele é bom em todas as situações e em todos os momentos. A informação é por vezes útil e outras vezes não.

14) Porque não é fiável.

15) Elimina a ignorância do eu.

16) Crenças e opiniões sobre a natureza da realidade.

17) Porque a vossa auto-ignorância fará com que não compreendam o significado dos ensinamentos. Confundirás ignorância e conhecimento.

18) Ouvir sem interpretar o significado das palavras.

19) Porque é que é difícil? Porque os ensinamentos são contra-intuitivos, contradizem crenças antigas.

20) Reflectir. Olhar para o que acredito à luz dos ensinamentos e descartar as crenças que não estão de acordo com os ensinamentos.

21) Porque a resposta já é conhecida - eu sou a consciência.

22) A aplicação diária dos ensinamentos às numerosas dúvidas que surgem na mente sob a forma de um fluxo inexorável de medos e desejos, gostos e aversões que a perturbam. É a discriminação, disciplinando a mente para pensar a partir da plataforma da totalidade, não da falta.

LIÇÃO 4: QUALIFICAÇÕES

Um Ser Humano Maduro

É bom que o ensino do Vedanta não seja uma profissão, embora eu o faça profissionalmente, porque para o tornar lucrativo devem ser evitados factos incómodos, uma das razões pelas quais o Vedanta nunca foi popular. Ensinamos apenas porque amamos a verdade. Dizer a verdade não implica "rebentar" com o ego de um aluno, mesmo que isso fosse um caminho legítimo, o que não é o caso. Não estamos aqui para descobrir o que se passa contigo e para te corrigir. Para isso, podes ir a um psicólogo. Nós revelamos o que está bem em ti e poupamos-te o trabalho de tentares corrigir-te a ti próprio. Se for necessário corrigires-te, a verdade fará o trabalho.

Eis um facto desagradável: são necessárias qualificações para a libertação. Que eu saiba, nenhum professor ou ensinamento moderno insiste que os buscadores sejam qualificados. Se a iluminação é experiencial, então, presumivelmente, pode acontecer a qualquer momento, como apaixonar-se. Assim, para se manter no mercado, tudo o que um professor precisa de fazer é sugerir que a iluminação é um acontecimento maravilhoso e possível e exortar o aluno a procurá-la. Mas se se trata de uma questão de conhecimento e se a ignorância está intrinsecamente ligada - o que é o caso - são necessárias qualificações.

Esta é uma notícia desagradável para os buscadores que cresceram numa era de gratificação instantânea. As coisas mais valiosas requerem trabalho árduo. No que diz respeito à investigação de ti mesmo, não há atalhos ou soluções rápidas. É preciso estares comprometido. Se um professor disser a verdade, atrairá alunos qualificados. Muitos são rapidamente libertados por estes ensinamentos e os restantes, compreendendo o valor do Vedanta, relaxam enquanto trabalham nas qualificações porque sabem que é um caminho fiável. Aqueles que não compreendem o seu valor saltam de professor em professor, de um pretenso ensinamento para outro, acabando mais confusos do que quando começaram.

A Pescar na Alemanha

Na Alemanha, não se pode simplesmente cavar uma minhoca, colocá-la num anzol e apanhar um peixe. Um homem das cavernas podia, mas um alemão moderno não pode; tem de ser qualificado. Se soubesses a confusão pela qual

tens que passar para apanhares là uma truta, deixarias de pescar. Um amigo alemão contou-me que é preciso quase um ano para obter uma licença.

É um direito inalienável de cada pessoa saber o significado de $E=MC^2$? $E=MC^2$ significa: a energia é igual à massa vezes a velocidade da luz ao quadrado. Mas o que é que isso significa? O que é a energia? O que é a massa? O que é a velocidade da luz? Como é que todas estas coisas se encaixam? Porque é que isso me interessa? Não faço ideia do que significa - nem tu, muito provavelmente - porque não estamos qualificados para o compreender. Para nos qualificarmos, temos de frequentar o jardim de infância, a escola primária e o liceu e depois obter uma pós-graduação avançada em matemática e física. São precisos cerca de dez anos para se ser médico ou advogado. As faculdades de medicina e de direito estão cheias de candidatos. Se as pessoas estão dispostas a investir tanta energia em objectivos que nem sequer começam a abordar a questão mais importante da vida, e muito menos a libertá-las, porque é que os que procuram não estariam dispostos a preparar-se para compreender quem são?

Como sempre existiram pessoas iluminadas e não iluminadas, houve tempo suficiente para comparar as duas categorias e descobrir as diferenças. Os iluminados possuem qualidades particulares de mente e coração que, independentemente das circunstâncias materiais, sociais ou educacionais, os levaram ao autoconhecimento. Também tem sido repetidamente observado que onde há ausência de uma ou mais qualidades, ou onde uma ou mais estão apenas parcialmente desenvolvidas, o autoconhecimento não acontece. As pessoas altamente qualificadas são rapidamente libertadas. As parcialmente qualificadas demoram mais tempo e as pouco qualificadas levam séculos. As não qualificadas nunca o conseguem. Não estamos a tentar assustar-te e mandar-te para os braços dos gurus da iluminação instantânea que dizem que podes simplesmente "conseguir". Se o conseguires, vais "desconseguir"com a mesma rapidez. Estas qualidades estão incorporadas em cada ser consciente e podem ser desenvolvidas com compreensão e prática.

Dissemos que a acção é um meio inadequado para a libertação, porque se baseia na ideia de que a realidade é uma dualidade e não resolve a questão do fazedor, mas é um meio adequado para preparar a mente para a libertação. O Vedanta endossa-a para esse fim. Nos capítulos subsequentes, desenvolvemos várias práticas que qualificam a mente para compreender. Por falta de qualificações, não deves afastar-te do único ensinamento que te libertará. No final deste ensinamento, terás a certeza de quem és, mas se tiveres dificuldade em assimilar o que ouviste, isso deve-se exclusivamente à falta de qualificação.

Há algum tempo, conheci um jovem que tinha acabado de se formar numa das universidades mais prestigiadas do mundo. Tinha ofertas de emprego de seis dígitos de algumas das maiores empresas do mundo. Tinha passado os primeiros vinte e cinco anos da sua vida a qualificar-se para uma carreira mundana. Ele era extremamente inteligente e eu podia ver que ele estava realmente motivado para descobrir quem ele era. Recusou as ofertas de emprego e entrou na fase de estudante da tradição, que conduz à renúncia através do conhecimento, ou seja, à libertação. Passou três anos a adquirir a compreensão e o estilo de vida que serviriam para o qualificar. Este é um óptimo exemplo de duas das mais importantes qualificações: desejo ardente de libertação e discriminação. Toda a gente quer ser livre, mas até que ponto é que queres isso? Irás afastar-te do sucesso mundano sem o teres provado... pela liberdade? Comprometes-te com o que for preciso? Na verdade, o desejo ardente é discriminação. Significa que tens clareza em relação ao que queres na vida.

Antes de enumerarmos as qualificações, devemos mencionar mais uma vez as duas qualificações básicas, que na verdade são as mesmas: a compreensão de que a alegria não está nos objectos e de que a vida é um jogo de soma zero. De uma forma muito simples, significa que sabes que a vida foi criada para te ensinar quem és, e não para te dar os objectos - segurança, prazer e virtude, etc. - que pensas que queres.

Se queres coisas da vida, vai em frente. Não há nada de errado nisso. Na verdade, persegue bem os objectos e aceita a desilusão que inevitavelmente resulta. É uma grande dádiva porque te qualifica para a procura. Hoje em dia, vêem-se muitos jovens a abandonar a carreira e a família para se iluminarem, sem terem realmente procurado nada disso. Nem sempre é um erro, mas pode ser um erro porque se podem adquirir competências valiosas no mundo que servem bem para a auto-investigação. No entanto, muitas vezes revela-se um erro, porque sem a maturidade que advém do sucesso e do fracasso na vida, a procura pode facilmente degenerar em apenas mais um estilo de vida mundano, um estilo que nos prende mais do que a prossecução de objectivos mundanos, porque nos incute a vaidade de estarmos a perseguir algo extraordinário. Ao longo dos anos, conheci muitas pessoas de meia-idade que caíram nos braços abertos de cultos ou fugiram para ashrams e zendos nos seus vinte e poucos anos, apenas para descobrir que o desejo de amor, de uma família ou de um trabalho significativo não era melhorado pelas suas buscas espirituais. Muitos questionaram a validade da busca pela liberdade e desistiram prematuramente da busca, o que é sempre um erro.

Ao viveres a vida plenamente, tal como ela se te apresenta, aperceber-te-ás inevitavelmente do vazio das buscas mundanas. A vida superficial dos cartazes

que parece tão apelativa é apenas um turbilhão de desejos e acções. Desejas coisas e fazes coisas para conseguires o que queres e, quer consigas ou não aquilo que queres, o querer e o fazer nunca param. Os desejos e as actividades intermináveis são areias movediças, sugando-te lentamente a resistência, prendendo-te cada vez mais à roda da vida. Neste mundo, há uma perda para cada ganho, uma baixa para cada alta, um fracasso para cada sucesso. Não se pode ganhar. Só as pessoas maduras compreendem isto. Os outros são como crianças, querendo coisas sem parar. Não estão qualificados para saber quem são.

1) Discriminação

A primeira qualificação é a discriminação. Usamo-la todos os dias. É uma qualidade muito valiosa. Com base nos nossos gostos e aversões, escolhemos associar-nos a uma pessoa e não a outra. Compras uma maçã e não uma laranja. O recente colapso do mercado imobiliário deve-se à falta de discriminação. As pessoas deram ouvidos a vigaristas na televisão que lhes diziam que podiam enriquecer rapidamente e ter algo por nada. O facto de os mercados crescerem sem parar é totalmente contrário ao senso comum. As coisas crescem e diminuem. Também é contrário ao senso comum que possas pedir emprestado o caminho para a prosperidade. Podes fazer um empréstimo, sem dúvida, mas a vida é incerta e, quando se arrisca, não se pode garantir que não se vai perder dinheiro.

A discriminação mundana consiste em escolher entre duas realidades aparentes, mas a discriminação Vedântica consiste em escolher entre o que é real e o que é aparentemente real.

Definição de Realidade

A maioria das pessoas define a realidade como aquilo que estão a experienciar. O sol, a lua, as estrelas e o que elas pensam e sentem é a realidade para elas. Mas o Vedanta tem uma definição diferente. Ela é: "o que nunca muda". Isto significa que tens um problema de discriminação se pensas que a vida tal como a conhecemos - a tua experiência e o ambiente em que vives - é real. Perseguimos objectos porque pensamos que são reais. Se soubéssemos que não são reais, a perseguição cessaria e a nossa relação com o mundo tornar-se-ia definitivamente frutuosa. A discriminação é como acordar de um sonho. Quando estamos nele, pensamos que é real, mas quando acordamos, temos uma perspectiva que torna os acontecimentos do sonho irreais.

Cada ser consciente é constituído por dois factores: a consciência e a matéria.

A matéria muda. A consciência é a parte de ti que não muda. É mais do que uma parte, como veremos, mas por agora chamar-lhe-emos uma parte. Na verdade, toda a gente conhece essa parte. É o que estava lá a observar o teu corpo e mente desde o nascimento. Conhece todas as mudanças que aconteceram no corpo e na mente até ao dia de hoje. É a tua consciência ou atenção. Chamamos a essa parte real. A parte que muda - o corpo e a mente - é aparentemente real. Nunca se pode pôr o dedo numa coisa que nunca é a mesma de um momento para o outro. "Aparentemente real" significa que é experienciado mas não tem substância; não é real. As pessoas sofrem porque confundem o que é aparentemente real - os seus corpos e mentes e o mundo à sua volta - com a parte que é real. A parte imutável és tu, o eu. Se não souberes isto, dirás que mudas quando o corpo e a mente mudam.

Não há nada que possas fazer em relação a nenhuma das partes. É da natureza da parte que muda mudar e é da natureza da parte que não muda não mudar. Se confundires uma com a outra, sofrerás porque a realidade não se importa com o que pensas ou sentes. Por exemplo, se te apaixonares e esperares que o sentimento de amor dure, ficarás desiludido porque esse tipo de amor pertence ao corpo e à mente. Quando os instrumentos da experiência mudam, o amor muda. Se ficarmos zangados ou deprimidos porque uma relação amorosa - ou qualquer outra coisa que esteja sujeita ao tempo - desaparece, de quem é a culpa da relação acabar? A culpa só seria tua se tivesses controlo sobre isso. Mas não tens. O que acontece não depende de ti. Se compreenderes a realidade tal como ela é, serás feliz porque não confundirás o teu eu, que é real, com os objectos (neste caso, a experiência do amor), que não são reais.

Antes de prosseguirmos, é importante saber que a realidade aparente, a parte do eu que muda, não é inexistente. "Aparentemente real" não significa inexistente. Já discutimos este ponto anteriormente, mas é importante repeti-lo porque se pensares que significa inexistente, podes ser susceptível a um mito espiritual comum: que a liberdade não é possível se a experiência do mundo ainda existir para ti. A realidade aparente, que é uma dualidade, não desaparece quando tu sabes quem és, como acontece com um sonho quando acordas. A parte mutável do eu existe sempre. Tens de lidar com ela antes da iluminação e tens de lidar com ela depois da iluminação. Há uma saída, mas não é o que tu imaginas.

A discriminação que te qualifica para o Vedanta é o conhecimento da diferença entre o que é real e o que é aparentemente real. Uma pessoa qualificada tem sempre esta distinção em mente e faz escolhas de vida com base nela. A afirmação de Jesus "Sobre esta pedra edificarei a minha igreja" significa que a sua vida estava centrada no que é eterno e não nas areias movediças do

tempo. Se a rocha da verdade for o alicerce da minha vida, posso resistir a qualquer tempestade.

Uma pessoa não discriminadora espera obstinadamente que a realidade se adapte aos seus gostos e aversões. Tais indivíduos não estão qualificados para o Vedanta.

2) Desapego

A qualificação seguinte é o desapego. Se a discriminação for desenvolvida, a pessoa será desapegada. O desapego é a indiferença pelos resultados da acção, os próprios e os que o campo da existência apresenta.

Uma pessoa apegada está sempre emocionada com o que aconteceu, o que está a acontecer ou o que vai acontecer. Está apegado ao resultado das suas acções. Quando uma pessoa apegada não consegue o que quer, sente-se zangada ou deprimida. Se fores muito apegado, podes até ficar zangado ou deprimido quando surge a ideia de que podes não conseguir o que queres.

Embora a paixão seja considerada uma qualidade maravilhosa pelos mundanos, as pessoas apegadas sentir-se-ão perturbadas a não ser que a sua paixão seja canalizada para a procura da verdade. Não precisas escavar na infância para descobrires por que razão és um desastre emocional. Podes deixar a mãe e o pai fora disso. És emocional porque não estás a conseguir o que queres no presente. Uma mente perturbada não está qualificada para a auto-investigação.

Desapego é um sinal de maturidade. É a indiferença aos resultados das tuas acções. Como é que o fazedor em ti se sente em relação a esta qualificação? Ele ou ela provavelmente não está feliz com isso porque o fazedor é a parte imatura e subdesenvolvida da psique: como uma criança, ele quer o que quer, quando quer e da maneira que quer. Desapego significa que não te importas se conseguires o que queres. É uma qualidade muito rara porque os desejos das pessoas tornam-nas cegas para um dos factos mais óbvios mas quase sempre negados da vida: os resultados das tuas acções não dependem de ti.

Desapego não significa que não queiras as coisas e que não trabalhes para as obter. Significa que trabalhas pacientemente com uma mente calma e deixas os resultados para a vida. Compreendes como é tolice ficar chateado com algo sobre o qual tens muito pouco controlo. Esta qualidade é absolutamente essencial para os inquiridores porque nunca sabemos quando (e se) seremos libertados, assumindo que acreditamos que a liberdade é para a pessoa - o que é e não é, como veremos. Se formos desapegados, podemos fazer o trabalho preparatório com o estado de espírito correcto.

Outra definição de desapego é a objectividade. A realidade aparente tem dois aspectos: o subjectivo e o objectivo. O dinheiro, por exemplo, tem um valor objectivo; pode comprar coisas práticas que são necessárias para manter a vida. Em termos do mundo, ele é real. Mas assume um valor subjectivo se pensarmos que pode eliminar a insegurança. A projecção de um valor subjectivo num objecto chama-se superimposição e aparece sob duas formas: 1) confundir um objecto com outra coisa e 2) acrescentar um valor a um objecto que não é inerente à natureza do objecto. O antídoto para o apego (por objectos) é o desapego. Não te podes tornar desapegado. Não se pode tornar alguém maduro. Tentar fazê-lo é como abrir um botão de rosa para revelar a sua beleza antes de estar pronto para florescer. Precisas viver bem com os olhos abertos.

3) Controlo da Mente

Não controlas a mente controlando a mente. Se pensas que estás a controlar, diz-me o que vais pensar daqui a cinco minutos. Não a controlas porque o teu condicionamento a controla. Então o que queremos dizer quando falamos em controlo da mente? Queremos dizer que compreendes que, como os pensamentos e os sentimentos surgem e desaparecem por si próprios, não têm nada a ver contigo. Compreender este facto é controlo.

O sentido da tua vida é projectado pelo teu condicionamento, pelos teus valores. Os sentimentos e os pensamentos não têm poder para te perturbar, a não ser pela forma como os interpretas. A forma como os interpretas depende dos teus valores. Os teus valores são o teu ponto de vista. Se examinares os teus valores, os maus valores desaparecerão e os bons valores virão ao de cima, mudando os teus pensamentos e sentimentos. Apenas observando-a, obténs um certo domínio da mente.

Se a tua mente não for controlável, deves pelo menos controlar os teus sentidos, a qualificação seguinte.

4) Controlo dos Sentidos

Mesmo que a tua mente seja uma confusão e consigas controlar os teus sentidos, pelo menos a tua vida exterior não será uma confusão. Quando a tua vida exterior está de acordo com a ordem cósmica, a tua vida interior tende a seguir o mesmo caminho. Podes pensar e sentir o que quiseres, mas quando os pensamentos e os sentimentos se transformam em acções, estão nas mãos do mundo e, de uma forma ou de outra, voltam para ti. Se os teus pensamentos não forem felizes, o mundo não te vai sorrir. Se forem, ele sorrirá.
O apego a qualquer órgão dos sentidos pode trazer-te problemas. Se não

gostares de alguém e disseres algo desagradável, não só te preocuparás com as consequências exteriores, como te sentirás culpado por violares o valor de não ferir. Se comeres, beberes ou trabalhares demasiado, fizeres muito sexo ou vires demasiada televisão, não terás sucesso na auto-investigação. Por isso, deves refrear os teus órgãos, assumindo que não os consegues controlar com objectividade.

O sentido mais importante a controlar é o órgão da fala, porque é através das nossas palavras que as emoções, tanto saudáveis como não saudáveis, chegam ao mundo. Não é uma coincidência o facto de o órgão da fala estar ligado ao elemento fogo e de o elemento fogo evoluir a partir de *rajas*, um dos três blocos de construção básicos da natureza sobre o qual muito se falará mais tarde. Sim, *rajas* é desejo e anseio e é também raiva, desejo frustrado. É um inimigo intratável porque é a maior fonte de dor psicológica. Quando não consegues resolver a dor com referência à visão da não-dualidade, tentas aliviar-te dela de formas mecânicas - violência física, por exemplo - e desenvolves hábitos de fala que são auto-insultuosos e prejudiciais para os outros. As regras da comunicação exigem um discurso verdadeiro e agradável, na medida em que queres ter sucesso na vida. O discurso deve ser adequado ao contexto que o exige e deve também acrescentar valor ao contexto. Falar só por falar é um sinal de baixa auto-estima e um desperdício de energia. Quando estás dominado pela raiva, não é sensato tentar dizer palavras de amor. Elas não sairão como deveriam. Afasta-te da situação.

5) Fazer o Que É Apropriado à Tua Natureza (*Svadharma*)

A incapacidade de se viver de acordo com este valor impedirá definitivamente a iluminação. É difícil de entender e mais difícil de aceitar porque parece ir contra dois dos valores fundamentais da sociedade: fazer o bem aos outros e melhorar-se a si mesmo.

Dharma é um conceito maravilhoso e complexo sobre o qual falaremos muito mais no Capítulo 8. É preciso desvendar muito porque a palavra tem muitos significados. *Svadharma* significa *auto-dharma*. Essencialmente, significa cumprir o teu dever para contigo próprio. Pode referir-se à tua natureza essencial - atenção sem limites - ou pode referir-se à tua natureza não essencial, a pessoa que pensas que és. No contexto da discussão sobre qualificações, significa cumprir o teu dever para com a pessoa que pensas que és. Se não cuidares dessa pessoa, nunca te aperceberás de quem realmente és.

O Mundo Não Precisa de Ser Consertado

O Bhagavad Gita, um dos três pilares do ensinamento do Vedanta - talvez o mais importante - faz uma afirmação importante. Diz que cumprir o dever de

outrem é 'repleto de perigos'; é melhor fazer um trabalho de terceira categoria cuidando de si próprio do que um trabalho de primeira categoria cuidando de outra pessoa. Toda a gente quer parecer bem aos olhos da sociedade e a sociedade define a virtude como "fazer a diferença". Trata-se de uma ideia calorosa e difusa que, muitas vezes, conduz ao mal, na medida em que se traduz facilmente em tentativas vãs de controlar e manipular a vida dos outros de acordo com a nossa ideia do que é bom para eles. A maioria de nós é ensinada que é nobre "sacrificar-se" pelos outros. Mas como os "outros" seguem a sua própria natureza, independentemente dos nossos desejos, no final do dia, será de admirar que nos sintamos frustrados, zangados e ressentidos?

Pode ser novidade para ti, mas não estamos aqui para salvar o mundo. O mundo é perfeito tal como está. O bom e o mau servem perfeitamente a consciência. Quando compreenderes o quadro geral, vais acalmar-te e cuidar de ti adequadamente. Mas quando temos a vaidade especial de que sabemos mais - que na verdade nasce de um sentimento de inferioridade - e damos por nós a "ajudar" outra pessoa, na verdade não estamos a fazer um favor, porque estamos a criar uma pessoa dependente. O valor espiritual número um é a auto-suficiência. Se pensares pelos outros e tomares conta das suas vidas, eles não crescerão. Isto não quer dizer que os pedidos legítimos e ocasionais de ajuda não devam ser respondidos com alegria ou que não seja dever dos pais moldar a vida dos seus filhos com amor e bons valores. No entanto, no contexto da busca da libertação, o ideal é evitar relações que exijam serviço constante, a menos que seja da tua natureza servir, um tópico que iremos considerar de seguida.

Diz-se que a vida imita a arte. As telenovelas são um bom exemplo do problema do svadharma, porque glorificam quase todos os maus valores conhecidos pelo homem, em particular a manipulação. As vítimas são basicamente pessoas imaturas e não muito inteligentes e os vitimizadores são os bons samaritanos do inferno. Enquanto apunhalam as vítimas pelas costas com sorrisos presunçosos e abraços calorosos, dizem que é para o bem da vítima. "Estou a fazer sexo com a tua mulher e a enganar-te nos negócios porque gosto muito de ti. Só não consegues ver isso porque és muito estúpido". A mensagem é óbvia: cuida de ti. Se não resolveres as tuas próprias coisas, nunca terás liberdade.

Devia *É uma Má Palavra*

O segundo significado de *svadharma* é igualmente importante. Significa não tentar viver de acordo com um ideal. As pessoas imitam modelos. As mulheres mundanas, suponho, querem ser como a Angelina Jolie e os homens querem

ser como o Brad Pit. As pessoas espirituais tentam ser como os Dalai Lamas, Ramanas e Amachis do mundo espiritual. É um grande erro tentar ser outra coisa que não aquilo que se é.

Quando não sabes que és atenção total e completa sem acção, ou queres que as tuas circunstâncias sejam diferentes ou queres que tu próprio, tal como o entendes, sejas diferente - ou ambos. Toda a gente pensa: "Eu devia ser, devia fazer..." *Devia* é uma palavra muito má. Sempre que ouvirem a mente a pensar "devia", façam uma pausa, pensem nisso e apaguem. O caminho para a libertação não é sobre transcender ou negar o teu pequeno eu. É aceitar quem tu és aqui e agora. Se cometeste erros e fizeste coisas más, não te castigues a ti próprio fazendo penitência. Compreende que, se soubesses quem realmente és, não terias feito o que fizeste e perdoa-te a ti próprio. A culpa é da ignorância, não de ti. Compreender isto torna possível o perdão. Em seguida, converte o desejo de ser diferente num desejo de saber quem és, uma vez que és puro e perfeito e incapaz de acções prejudiciais.

Minha Natureza Relativa

Ninguém vem aqui por si próprio. Todos nós aparecemos aqui um belo dia a mando de um poder muito maior do que nós. Chegamos programados com uma certa natureza. Depois que o material biológico básico é classificado, diferenciamo-nos em vários tipos. A criação em si é um vasto e complexo programa inteligentemente projectado que requer a contribuição de muitos mini-programas ou seres. O mundo precisa de pensadores, artistas, empresários, cientistas, trabalhadores, santos, criminosos, atletas, músicos, guerreiros, políticos, agricultores, gestores, administradores, contabilistas e por aí fora. As plantas e os animais seguem fielmente os seus programas e espera-se que os seres humanos também sigam os seus. Se não o fizerem, sofrem.

No entanto, devido a um intelecto auto-reflexivo e aos desejos e medos que a auto-ignorância engendra, as mentes dos seres humanos nem sempre estão sintonizadas com as suas naturezas relativas. Antigamente, não era difícil saber o que se devia fazer. As nossas acções eram mais ou menos determinadas por factores socioeconómicos. O teu pai era padeiro, tu tornavas-te padeiro. Mas com o advento da tecnologia e da prosperidade global, nem sempre é claro o que a realidade exige, porque as opções são aparentemente ilimitadas. É certo que há pessoas que se sentem inclinadas para um determinado caminho desde a infância e perseguem inquestionavelmente o seu sonho. O que deve ser feito nunca é uma questão para eles, porque são obsessivamente movidos pelos seus programas.

Se eu não souber qual é o meu svadharma, não sei como responder adequadamente. Viajando pelo mundo como eu faço e encontrando centenas

de pessoas, nunca deixo de me surpreender com o número de pessoas, mesmo adultos na casa dos quarenta e cinquenta anos, que não sabem ao certo o que devem fazer. Se for esse o caso, podes actualizar com segurança o teu "eu" relativo, respondendo às regras que regem a situação imediata com um espírito desinteressado.

Fazer o que tem de ser feito num determinado local e numa determinada situação, quer se goste ou não, é *svadharma*. Por exemplo, é um erro ignorar o teu *svadharma* devido a uma necessidade de segurança. Aceitar um emprego insalubre só para pagar a renda nem sempre é a melhor opção. Por vezes, é apropriado resolver os conflitos relacionados com a segurança arriscando e seguindo o teu coração (e talvez sofrendo privações) ou, em alternativa, desempenhar o trabalho indesejado no espírito do *karma yoga*, sobre o qual muito se falará mais tarde. O karma yoga é a melhor forma de te qualificares para a libertação, independentemente do tipo de actividade que desempenhes.

Através do dharma yoga, dominamos os nossos gostos e aversões. Fazer o que gostamos nem sempre é apropriado e evitar o que não gostamos também nem sempre é apropriado. Para quebrar o domínio dos nossos gostos e aversões, temos de fazer o que a situação exige e evitar fazer o que não é necessário. Exercitar esta compreensão em todas as situações aumenta a auto-estima. Dá-te poder e faz-te sentir bem sucedido porque fizeste o que está certo e não apenas o que é conveniente. A batalha termina quando tu enfrentas os teus desejos e medos.

6) Foco

Esta qualidade destina-se a corrigir duas tendências não relacionadas e inúteis da mente: multitarefas e demasiados interesses. Ambas nascem da ganância e tornam a mente imprópria para a investigação. A mente é curiosa. É da sua natureza vaguear. Se ela não vaguear, não saberemos nada. É como uma câmara de vídeo, não uma câmara fixa. É momentânea, uma série de imagens energizadas. Mas esta tendência nem sempre é útil para a auto-investigação.

A tua mente precisa de ter a capacidade de permanecer num determinado tópico durante um período de tempo considerável. O único tópico para aqueles de nós que procuram a liberdade é o eu, porque é a única coisa livre! A maneira de o manter na mente é trazê-la de volta aos ensinamentos vezes sem conta até que a tendência para divagar seja refreada. Contempla os teus desejos e medos à luz dos ensinamentos até que a vida quotidiana se adapte à investigação. É preciso ver que a investigação não é apenas uma actividade ocasional - ou uma entre muitas - que se faz quando se está aborrecido ou infeliz.

Todas as qualificações estão relacionadas. Os buscadores são conhecidos por se queixarem da sua incapacidade de se concentrarem em si próprios e estão continuamente à procura de novas técnicas para facilitar a concentração. A dificuldade de concentração é uma questão de valores. Alguém tem dificuldade em concentrar-se no sexo? Não, porque ele é altamente valorizado. A falta de concentração significa que a clareza em relação ao que tu queres, no nosso caso a liberdade, não é a prioridade número um. Quando a liberdade é o valor número um, a concentração encarrega-se de si própria.

7) Tolerância

A tolerância é a objectividade em relação à dor de todos os tipos, sem ansiedade, queixa ou tentativa de vingança. Aplica-se apenas a situações sobre as quais não podemos fazer nada. Noutras situações, deves agir para as mudar, se puderes. Compreender que as pessoas não podem ser mudadas, mas dar-lhes a liberdade de serem o que são e estabelecer limites para cuidar de ti é tolerância.

Esta qualificação cria uma vida simples. Actualmente, a sociedade é altamente complicada e neurótica. O nosso sentido de direitos não tem limites. Sentimo-nos autorizados a lamentarmo-nos e a queixarmo-nos, de manhã à noite, de coisas insignificantes. Os nossos gostos e aversões estão fora de controlo. Os luxos tornaram-se necessidades, as nossas vidas complicaram-se e as nossas mentes estão destroçadas. Estas pequenas coisas não são dignas de atenção. O meu professor costumava chamar-lhes "as pequenas alfinetadas da vida". É necessário sofrê-las com bom humor. Se as coisas triviais - odores corporais, paisagens inestéticas, um quarto desarrumado, louça suja, roupa amarrotada, pessoas incompetentes ou necessitadas, sons da rua, uma ligação perdida, um comentário malicioso ou um erro no seu extracto bancário - te perturbam, precisas de trabalhar esta qualificação.

Eu amo a minha mulher. A minha mulher ama a mãe dela. A minha sogra não me ama por várias razões. Ela quer visitar a filha no fim de semana. Eu estou preso em casa devido a um acidente de trabalho. Vamos ter de passar dois dias debaixo do mesmo tecto. Devo dar grande importância aos meus sentimentos negativos e reagir aos dela ou devo deixar passar os sentimentos? Se os deixar passar e tratar a minha sogra com educação, sou uma pessoa tolerante. Se procuro todas as oportunidades para lhe dizer como "realmente" me sinto, não estou qualificado para a auto-investigação.

8) Devoção

As qualificações - desapego, foco, desejo ardente, discriminação, etc. - e a devoção estão intimamente relacionadas, são formas mais ou menos diferentes de ver a mesma coisa. A devoção é o amor pela verdade, o amor pelo conhecimento. Significa que a minha força emocional está directamente ligada à minha busca de liberdade. É um valor positivo. Não sou devoto apenas porque o meu sofrimento o exige - embora o exija; sou devoto à investigação porque amo a verdade.

Fico sempre intrigado com o facto de os pais poderem sofrer tanta miséria às mãos dos seus filhos. Acho quase impossível aguentar a minha própria mente carente por mais do que alguns minutos, por isso a única explicação para um compromisso de mais de vinte anos com as mentes carentes de dois ou três outros - para não mencionar que os pais muitas vezes permanecem dedicados aos seus filhos enquanto estes vivem - só pode ser a devoção. A devoção não conhece a dor. É firme e profunda e supera tudo.

9) Fé

Alguns dizem que a fé é a qualificação número um. A fé que te qualifica para a auto-investigação é muito simples e não é cega. O Vedanta diz que não há nada de errado contigo a qualquer nível. Mesmo a tua auto-ignorância não é culpa tua. A fé que te é pedida é a crença de que és puro e perfeito, enquanto aguardas o resultado da tua investigação baseada nas escrituras.

Perto do fim da Guerra Fria, os russos disseram: "Confiem em nós, estamos a destruir as nossas armas nucleares". E os americanos disseram: "Confiamos em vocês, mas gostaríamos de ver por nós mesmos". Mesmo que acredites que estás preso, deves viver como se fosses livre e ver se a realidade não te apoia a cem por cento. A experiência pode dizer que não, mas o conhecimento diz que sim. Se duvidares continuamente, a tua dúvida comprometerá a tua capacidade de ouvir, reflectir e assimilar os ensinamentos. Não há felicidade para quem duvida.

Estudos efectuados com pessoas que têm fé em Deus revelaram que, no cômputo geral, aqueles que acreditam em Deus são mais felizes do que aqueles que não acreditam, apesar de nem os crentes nem os não crentes saberem quem ou o que é Deus. Por isso, é preciso confiar no ensino e no professor.

10) Desejo Ardente de Liberdade

Um dia, um discípulo pediu ao seu guru para falar sobre o desejo ardente de liberdade. O guru disse: "Deixa lá. Isso não é importante". O discípulo era muito inteligente e curioso e não gostava de ser ignorado, por isso voltou a perguntar e obteve a mesma resposta.

Alguns dias depois, estavam na margem do rio a tomar banho. O ritual do banho consiste em mergulhar três vezes na água. No terceiro mergulho, o guru saltou para cima do discípulo, pôs-lhe o pé nas costas, agarrou-lhe o braço e segurou-o com força no fundo do rio enquanto ele se debatia para se libertar, soltando-o apenas um segundo antes de ele estar prestes a afogar-se. O discípulo estava muito zangado e estava prestes a dar uma boa sova ao seu guru. O guru concordou em aceitar o castigo, mas não sem antes fazer a seguinte pergunta ao discípulo: "Em que estavas a pensar quando estavas lá em baixo no fundo do rio?" O discípulo disse que de certeza não estava a pensar, mas o guru insistiu que estava. Discutiram durante um minuto ou dois, até que o discípulo perguntou: "Ok, em que é que eu estava a pensar?"

"Tiveste um pensamento e apenas um pensamento", respondeu o guru.

"O que é que foi?", disse o discípulo.

"Ar", disse o guru. "O teu único pensamento foi 'quero respirar'. Querer a libertação com a mesma intensidade com que querias ar é um desejo ardente".

Toda a gente diz que quer ser livre, mas nesta questão é preciso seres muito honesto contigo próprio. O teu desejo é insignificante, mediano ou ardente?

Um Professor Qualificado

Até agora, temos um meio de conhecimento válido e um aluno qualificado. Também necessitas de um professor qualificado. Como mencionado anteriormente, não podes ensinar Vedanta a ti próprio. Ler livros e ouvir professores não qualificados não funciona. É natural começares a tua viagem desta forma, mas há uma desvantagem óbvia: a tua ignorância levar-te-á a interpretares o que lês.

Uma pessoa iluminada não é necessariamente um professor qualificado e um professor qualificado não é necessariamente iluminado! Se o meu ensinamento não for mais do que eu e a minha história de iluminação - o que eu fiz, o que me aconteceu - não vai funcionar para ti. A minha iluminação e as conclusões que tiro dela não são um ensinamento porque o problema é a ignorância genérica. A solução para a auto-ignorância é o autoconhecimento, e o conhecimento não é pessoal.

Faz o que Dizes

A iluminação não tem qualquer significado para além da forma como se vive. É espantoso, nos dias de hoje, que a ideia da "sabedoria louca" ainda tenha pernas para andar. "Faz o que eu digo, não o que eu faço" não é um ensinamento. De que serve a iluminação se não passa de uma licença para o ego satisfazer os seus desejos? É muito triste que tantos professores se tenham comprometido ao longo dos anos e dado má fama à verdade por causa dos vícios mais banais: dinheiro, sexo, fama ou poder. Imagina-se que os vícios dos iluminados devem ser, de alguma forma, mais exóticos.

Quando alguém se senta à nossa frente num trono com centenas de pessoas a olharem para ele e a "energia" é maravilhosa, somos tentados a imaginar que essa pessoa é muito iluminada. Na realidade, não sabemos nada sobre quem ela é realmente. Uma imagem agradável e bons sentimentos é tudo o que precisas. Um buscador que saiba discriminar é como uma mosca na parede, que zune intrometidamente na vida de um professor, para ver se ele brilha também fora dos holofotes. Descobre para onde vai o dinheiro. Ouve os mexericos com discriminação; muitas vezes, onde há fumo, há fogo. As figuras públicas são sempre suspeitas. Muitas vezes sofrem de baixa auto-estima e são hábeis a criar uma imagem de si próprias como almas caridosas, mas uma dose saudável de suspeita é justificada. Quanto mais "espirituais" forem, maior deve ser a tua dúvida. Tal como o patriotismo, a espiritualidade é também um refúgio popular para os canalhas.

Ensinamos por preceito *e* exemplo. Só uma pessoa extremamente avançada e altamente qualificada pode obter o conhecimento a partir de um trapaceiro, se é que consegue. O discurso da liberdade é sedutor e barato, mas quem é realmente livre? Quando conheces uma pessoa livre, podes senti-lo. Há uma leveza, uma despreocupação, uma simplicidade ascética que é inconfundível. Nunca têm uma agenda.

Deves fugir rapidamente quando um professor te tenta recrutar. Deves fugir duas vezes mais depressa quando um professor te diz o que deves fazer. Um professor é alguém que revela a verdade. Se vires a verdade, ela fará o trabalho por ti. Quem és tu se a tua auto-confiança é tão baixa que não consegues descobrir como viver a tua vida? Um professor que pede que te rendas a ele ou a ela - ou aceite a tua devoção pessoal servil - é um ser humano imaturo, não um professor, por mais glorioso que pareça ser, tal como tu és por oferecê-la. Só precisas de ser um devoto da verdade - nada mais. Se fores devotado apenas à verdade, não te será dado um mau professor.

Um professor que permite que te tornes dependente não é um professor. Ele tem fome de poder. E um professor que tenta agarrar-se a ti quando queres ir

embora - tenta convencer-te de que estás a comprometer a tua iluminação - é um canalha. Um verdadeiro professor ficará feliz por te ver partir, sabendo muito bem que a vida é o melhor professor e que voltarás, não necessariamente para ele, mas para o ensino. Se o professor estiver ao nível e o ensino funcionar - como o Vedanta - sentir-te-ás cada vez mais livre do professor à medida que o ensino progride. Algumas semanas depois de ter conhecido o meu professor, ele disse: "Senta-te e ouve. Vamos tirar-te daqui o mais depressa possível porque estás a ocupar um espaço valioso que outra pessoa pode usar".

Um professor que espera que acredites nas suas palavras com base numa epifania que tiveste na sua presença não é um professor. Um professor que te convence de que o teu ego precisa de ser destruído ou que a tua mente precisa de ser destruída é muito perigoso. A fama não faz um professor; grupos de pessoas podem ser tão iludidos quanto indivíduos. Repara que os professores à volta dos quais se desenvolvem cultos de personalidade fazem invariavelmente da mente o inimigo. Sempre que te surja uma dúvida, dizem-te que é apenas a "mente" e pedem-te que a rejeites. Se te encontrares com este tipo de professor e de ensinamento, isso significa que ele não tem um meio válido de conhecimento e tem fome de poder ou é necessitado. É espantoso como muitos professores populares precisam realmente do teu amor. Se sentires que um professor precisa de ti por qualquer razão, vai para as montanhas. Estás a pedir problemas. Um verdadeiro professor é desapegado e auto-realizado e não tem nada a ganhar ao ensinar-te.

Um professor que ensina o silêncio não tem um ensino. O silêncio é feliz com a ignorância. Um professor que ensina a iluminação experiencial não é um professor, porque estamos sempre a experienciar o eu; há sempre apenas consciência. Finalmente, um professor que não apresenta o lado negativo do seu ensinamento não é um professor. Muitos professores, por exemplo, apresentam o *tantra* como um meio de iluminação. Talvez o tantra, tal como é concebido na sua totalidade, seja um caminho indirecto útil para pessoas qualificadas. No entanto, o tantra sexual - a prática mais popular - mal merece ser mencionado, pois é apenas uma de muitas técnicas. O tantra sexual funciona no que respeita a epifanias não-duais, se tivermos sorte. No entanto, o tantra sexual, que é uma configuração perfeita para egos imaturos insatisfeitos, tem um problema gritante. A técnica que nos dá a experiência da não-dualidade produz apego à técnica! Ficamos apegados ao sexo, não ao conhecimento da não-dualidade, que deveria absorver a nossa mente. Fixar a mente no eu é auto-investigação. Em vez disso, a mente preocupa-se com o próximo episódio sexual.

É dever de um professor alertar contra o apego e oferecer técnicas como o karma yoga que destroem o apego em vez de o alimentar. Em vez disso, os professores sem escrúpulos usam este ensinamento para atrair milhares de pessoas e promover a sua busca de fama e fortuna, o que geralmente leva à sua ruína e a graves danos para os seus seguidores. Só o Vedanta aponta destemidamente o lado negativo de tudo para te ajudar a desenvolveres o desapego. Se estivéssemos interessados em atrair pessoas, evitaríamos informar os buscadores sobre a longa lista de qualificações enumeradas neste capítulo.

Compreendo que possa ser difícil ouvires esta mensagem, mas lembra-te que estas afirmações estão em harmonia com um ensinamento que tem funcionado durante milhares de anos, que é tão sólido como a verdade em que se baseia. A tua confiança é um bem valioso. Não a desperdices em produtos danificados.

Eu promovo o Vedanta porque funcionou para mim e tem funcionado para muitos outros desde tempos imemoriais, mas não penses que precisas do Vedanta tal como eu o apresento para te libertares, embora precises de autoconhecimento, seja qual for a forma como ele te chegue. O Vedanta é apenas um meio de conhecimento. Se fores qualificado e invocares a consciência correctamente, serás libertado, quem quer que sejas e onde quer que estejas - que se dane o Vedanta. Não desprezamos os outros caminhos, nem nos sentimos superiores pelo facto de o nosso veículo ser maravilhosamente eficiente e os outros menos. Faz o que quiseres e procura o que achares melhor, mas não ignores estes ensinamentos.

À custa de dourar o lírio, repito: o mercado espiritual é uma instituição humana, imperfeita em todos os sentidos. Porque as tuas opções são limitadas, encontras-te nele sem culpa tua. Podes vaguear por ele durante mais de vinte anos e aperceber-te de que os meios de que dispões são defeituosos. E embora não fosse a tua intenção e não fizesses ideia de como procurar quando começaste, podes ter-te qualificado enquanto lá estiveste. Toda a procura é um erro, mas é um bom erro. Chamamos-lhe um "erro de condução" porque pode muito bem conduzir-te indirectamente para onde precisas de estar. Não te surpreendas se o Vedanta vier até ti e apreciares a sua beleza. Há uns anos, em São Francisco, vi um cartaz com o rosto sorridente de um guru que dizia "Vem ter comigo quando já estiveres feliz". Quer o professor estivesse apenas farto de pessoas infelizes, quer compreendesse de facto alguma coisa, há uma verdade nisso. O Vedanta funciona quando estás pronto para deixar de procurar.

Finalmente, não te esqueças que também há professores que sabem a verdade, sabem que são a verdade e vivem vidas dhármicas, mas não têm um meio legítimo de autoconhecimento. Não é o beijo da morte associares-te a

eles; podes ganhar muito. E não te lamentes se tiveres sido usado e abusado pelas mãos de um professor espiritual. Toma isso como um presente e não desistas. Quando chegar a altura certa, o professor certo aparecerá.

A Graça de Deus

Portanto, tenho um meio de conhecimento qualificado, eu próprio sou qualificado e tenho um professor compassivo que maneja habilmente os meios de conhecimento. Caso encerrado, certo? Errado. É preciso ter em conta mais um factor - a graça. A nossa iluminação é tanto um serviço ao todo como uma libertação pessoal. Deus conhece as necessidades do todo e atende às necessidades do todo, de modo que terás a tua iluminação quando Deus quiser, não antes. A conclusão a tirar: expõe a tua mente ao ensinamento em todas as oportunidades, trabalha sincera e alegremente em ti mesmo e deixa de te preocupar com o resultado.

Antes de ensinarmos o eu, devemos rever o que aprendemos até agora. É de importância vital que compreendas a lógica completa do ensinamento. Deves voltar atrás e ler os primeiros quatro capítulos, mas vamos rever o que foi dito até agora, porque a repetição é a melhor maneira de cimentar o conhecimento.

Um Breve Resumo

Eu sei que a alegria não está no objecto. Sei que a alegria está no sujeito, em mim, o eu. Quero perseguir o eu directamente, para poder desfrutar da plenitude que advém do conhecimento de quem sou, em vez de tirar pedaços temporários de felicidade de objectos e situações. Assim, torno-me num buscador da libertação.

A abordagem experiencial exorta-nos a fazer práticas que têm como objectivo iluminar-nos. O caminho do conhecimento sem caminhos baseia-se na ideia de que já somos livres, mas não apreciamos esse facto. Se não compreendes quem és, precisas de um meio de conhecimento que to revele.

A abordagem experiencial é impraticável porque as pessoas têm desejos e conhecimentos limitados e as suas acções produzem resultados limitados. Elas querem um resultado ilimitado - a liberdade - mas não conseguem realizar acções que produzam o ilimitado.

A saída para este enigma é aplicar o fazedor a uma tarefa que funciona - a investigação. A investigação funciona porque o resultado da investigação é o conhecimento, não a acção. O conhecimento liberta-nos porque já somos livres. O conhecimento de que sou livre, de que sou inteiro e completo, é liberdade, *assumindo que nega o fazedor e torna o condicionamento do fazedor desvinculante*. Uma vez firme, o autoconhecimento não precisa de manutenção. A experiência

requer manutenção constante, por isso a procura nunca pára. Quando o autoconhecimento é firme, a compulsão para fazer pára e tu não fazes o que fazes pela felicidade, fazes o que fazes com felicidade.

Dissemos que o conhecimento requer um meio de conhecimento e que os nossos meios dados por Deus são inadequados porque o eu não é um objecto de conhecimento. Por isso, a consciência, e não as pessoas, revelou e desenvolveu o Vedanta, um meio comprovado. Ele elimina a falta de clareza sobre a tua totalidade, a tua plenitude. O conhecimento só se fixa numa mente preparada e qualificada e precisa de ser trabalhado por um professor qualificado.

Perguntas

1) Porque é que a maioria dos professores da "não-dualidade" e ensinamentos "não-duais" modernos ignoram as qualificações?

2) Porque é que a maioria dos buscadores não gosta da ideia das qualificações?

3) (A) As qualificações são arbitrárias? (B) Em que base são determinadas as qualificações?

4) Quais são as duas qualificações básicas apresentadas no Capítulo 1?

5) A discriminação consiste em separar o que é real do que é aparentemente real. Qual é a definição de realidade?

6) Se a experiência não é real porque muda, qual é o estatuto ontológico da experiência? Dá um exemplo.

7) Porque é que a discriminação é necessária para a libertação?

8) O desapego é definido como a indiferença pelo que acontece, ou seja, pelos resultados das nossas acções e das acções dos outros. Porque é que é necessário para a libertação?

9) Porque é que o fazedor acha o desapego tão difícil de alcançar?

10) Dá dois exemplos de superimposição.

11) O controlo da mente é o controlo da tua relação com os teus pensamentos. Porque é que não é o controlo dos próprios pensamentos?

12) Se não podes controlar a tua mente através da observação, porque é que deves controlar as tuas acções?

13) *Svadharma* significa cumprir o teu dever para contigo mesmo. Aparece em várias formas pouco úteis. Cita duas.

14) *Svadharma* significa responder à vida de acordo com quem tu és enquanto pessoa. Porque é que é necessário agires de acordo com o teu condicionamento?

15) A multitarefa e uma mente errante desqualificam quem busca a libertação. Qual é a solução?

16) Qual é a razão pela qual é difícil manter a mente focada no eu?

17) O que é a tolerância?

18) O Vedanta requer fé. Porque é que não é uma fé cega?

19) A fé Vedântica é a fé que aguarda o resultado da investigação. Requer fé em dois objectos. Quais são eles?

20) Porque é que o desejo ardente de libertação é a qualidade mais importante?

21) Porque é que é necessário um professor e um ensinamento impessoal?

22) Porque é que um ensinamento derivado da interpretação individual da(s) experiência(s) espiritual(ais) dele ou dela não é um meio válido de libertação?

23) Porque é que sentar-se em silêncio não é um ensinamento adequado para a libertação?

24) Um inquiridor qualificado, um meio impessoal de conhecimento testado pelo tempo e um professor qualificado são três factores necessários para a libertação. O que é o quarto?

Respostas

1) (A) Porque vêem a iluminação como uma questão de experiência. Não são necessárias qualificações para a experiência. (B) Eles não entendem que o eu é sempre experienciado, que existe um eu e que ele é sempre livre, o que significa que a iluminação é a remoção da ignorância. A ignorância tem lugar na mente. Para que o conhecimento remova a ignorância, a mente precisa de ser qualificada, ou seja, preparada.

2) (A) Porque para se qualificar é preciso fazer um esforço e hoje em dia a maioria dos que procuram estão condicionados à ideia de gratificação instantânea. A ideia de que qualquer pessoa pode simplesmente "conseguir" encaixa-se nesta crença. (B) As pessoas que procuram estão apegadas às suas parcialidades e preconceitos. Uma mente qualificada é relativamente livre de parcialidades e preconceitos não examinados.

3) (A) Não. (B) Observação e análise. Indivíduos com mentes qualificadas assimilam os ensinamentos e aqueles que não possuem as qualificações têm dificuldade em assimilar os ensinamentos.

4) (A) A apreciação certa do facto de que a alegria não está no objecto e (B) que a vida é um jogo de soma zero.

5) O que está sempre presente. O que nunca muda. Pura consciência. Pura existência. O meu eu.

6) É *mithya*, aparentemente real. O barro e o pote. Onda e oceano. Ouro e ornamentos.

7) Porque o eu, que é real, é confundido com os objectos aparentemente reais que nele aparecem.

8) A falta de desapego causa emocionalidade. A discriminação é excepcionalmente difícil quando a mente está emocionalmente perturbada.

9) Porque o fazedor está apegado aos resultados das suas acções e a vida nem sempre dá os resultados desejados.

10) Confundir um objecto com outro. Acrescentar valor a um objecto.

11) Porque o que se pensa não está sob o controlo do indivíduo.

12) Porque as acções têm consequências que se repercutem para perturbar a mente.

13) Cuidar do karma dos outros. Manipular os outros. Tentar mudar o mundo. Tentar viver de acordo com um ideal. Tentar ser algo que não se é.

14) Não podes alcançar a libertação até teres resolvido a maior parte do karma que te trouxe a esta vida. Se te recusares a cumprir o teu dever para contigo próprio, a tua mente ficará muito confusa e incapaz de discriminar.

15) Aprender a manter a mente num só tópico durante um longo período de tempo.

16) Falta de compromisso com a libertação. Apego à crença de que os objectos desejados podem trazer felicidade.

17) Objectividade em relação à dor de todos os tipos, sem ansiedade, queixa ou tentativa de vingança.

18) Porque a libertação é a libertação da auto-ignorância. A fé não elimina a ignorância. A fé significa que eu não sei.

19) (A) Fé no ensinamento. (B) Fé no professor.

20) Porque a auto-ignorância é difícil de controlar. Há muitos obstáculos a ultrapassar e muitos contratempos. A menos que o teu desejo de ser livre seja intenso, perderás o ânimo e falharás.

21) Porque a tua auto-ignorância fará com que interpretes incorrectamente o que leste e ouviste sobre o eu e a forma de o realizar.

22) Porque a interpretação que um indivíduo faz da sua experiência não se aplica a toda a gente. O conhecimento não é subjectivo. É o mesmo para toda a gente.

23) Porque o silêncio não se opõe à ignorância. Se estás sentado em silêncio, esperas uma experiência do eu, sem saberes que estás sempre a experienciar apenas o eu.

24) A Graça de Deus.

LIÇÃO 5: A ATENÇÃO, O EU

Começo sempre a ensinar com um cântico de um dos textos-fonte do Vedanta. É uma descrição de ti.

Om Brahmanandan parama sukkadam kevalm jnana murtim

dvandvatitam gangana sad drisham tatvamasyaadhi lakshyam.

Ekam nityam vimalam achalam sarvadhi sakshi bhootam

Bhavatam triguna rahitam sad gurum tam namami.

O eu, a atenção pura, é felicidade sem limites e prazer sem fim. Está para além das dualidades da mente. É o ser/existência que vê, o ser/existência que é conhecido através da afirmação do Vedanta "Tu és Aquilo". É a única, eterna, pura e imutável testemunha de tudo. Está para além da experiência e das três qualidades da natureza. Curvo-me perante esse eu, aquele que remove a ignorância.

É isto que a tua mente te está a dizer sobre quem és? Sem dúvida, há uma voz interior que tem outra opinião. Provavelmente diz algo como isto: "Sou um vermezinho assustado e carente, que anda a mastigar o lixo do mundo, à procura de realização. A vida é dura e eu sinto-me só, com medo, deprimido e guiado pelos meus desejos a maior parte do tempo. Dizem que estou bem, mas eu não me sinto assim".

Todos nós conhecemos esta voz. É um dos protagonistas da guerra interior entre a verdade de quem somos e o que pensamos que somos. Os ensinamentos não podem resolver essa guerra; tens de a resolver contemplando o significado dos ensinamentos. O Vedanta é o teu aliado. Revela a verdade não-dual da tua experiência e está ao teu lado, sempre vigilante.

Afirma a tua identidade como atenção não nascida, eterna, inerte e despreocupada. Mostra-te que és a bondade para além do bem e do mal, que a beleza desta criação - o sol, a lua e as estrelas - é apenas um pálido reflexo da beleza do teu próprio eu. O Vedanta diz que, porque tu és atenção-consciência, tu és tudo o que existe. Por isso, tens de te conhecer como tudo. E, para aqueles que ainda anseiam por algum tipo de iluminação experiencial, o

Vedanta afirma inequivocamente que aquilo que procuras - o eu - está para além da experiência.

O Vedanta ocupa-se de um único tema - a identidade. Poderias pensar que o ensinamento começaria com o tópico do eu e se cingiria exclusivamente a ele, mas há muito mais na auto-investigação do que apenas dizer que somos atenção, o que em si mesmo não é um tópico complexo. É, no entanto, um tema subtil, que não se presta a um pensamento impreciso e desajeitado nem conduz necessariamente a uma solução simples, como perguntar "Quem sou eu?". Também não é simples e directo, porque a experiência parece contradizê-lo, criando uma resistência natural à assimilação dos ensinamentos. E uma vez que o problema é a ignorância e a ignorância está fortemente instalada, não podes simplesmente sair pela rua apoiado por uma epifania, despertado por uma leitura rápida de um livro popular sobre a não-dualidade, ou impressionado pelos testemunhos efusivos de amigos e esperar "conseguir" imediatamente. Se o fizeres, vais desconseguir com a mesma rapidez. Muitos com QI einsteiniano nunca decifraram o código. A investigação do eu é uma busca única.

Um ensinamento bem sucedido como o Vedanta precisa de estabelecer pacientemente o contexto no qual a investigação do eu se torna significativa. Isto envolve clareza em relação aos teus objectivos, a obtenção de uma compreensão precisa da natureza da iluminação, a eliminação de noções erróneas, a apreciação da necessidade de um meio de conhecimento e a verificação das tuas qualificações - antes mesmo de começares a inquirir. E é bom que saibas que o tópico do eu - que, num certo sentido, é o único tópico - está mais ou menos no meio de toda a cadeia de lógica que constitui a visão da não-dualidade, o que significa que, embora seja a primeira, última e única palavra, também não o é.

A afirmação "é e não é" caracteriza o ensino. Por exemplo, há muitas afirmações obviamente contraditórias nos textos. O que significa "É maior do que o maior e menor do que o menor"? "Parado, corre mais rápido que a mente". "A mente é o eu, mas o eu não é a mente". Não há uma resposta rápida e fácil até que um cuidadoso aprofundamento dos ensinamentos resolva as aparentes contradições e torne explícito o que está implícito.

Imagina que estás na natureza, num caminho, e encontras um estranho. Antes de trocarem quaisquer palavras, o que é que sentes? Vês um corpo e vês a consciência. Se não houver consciência, o corpo não estará na vertical. Estará a apodrecer no chão, alimento para os vermes. A consciência aparece como a centelha de vida que anima o corpo. Não a "vês" com os teus olhos, mas conhece-la por inferência, o que é tão bom como a experiência directa, uma vez que conhecê-la é quase tudo o que é necessário. Dizemos "quase" porque

o simples facto de a conhecer indirectamente como um objecto não é suficiente. Só é verdadeiramente conhecida quando sabes o que significa conhecê-la em termos da tua experiência da dualidade.

Normalmente, quando entras numa sala e está alguém lá dentro, apresentas-te imediatamente; nenhuma das pessoas se senta e encara a outra sem falar. Em termos de autoconhecimento, isto representa um problema porque a forma como estamos condicionados a interagir - que revela o que sabemos e o que não sabemos - exige a troca de informações sobre as nossas respectivas identidades. Não podes funcionar no mundo "real" sem saber com quem estás a lidar. Esta informação pode vir indirectamente por inferência ou directamente sob a forma de afirmações sobre o eu. Duvido seriamente que alguma vez tenhas conhecido um completo estranho que se tenha apresentado como sendo atenção não-dual, comum, sem acção, sem preocupações, sem limites e sem nascimento. Estas são as palavras que melhor identificam o ser que se encontra no corpo à tua frente, mas não é isso que esse ser diz.

Não Sou a Minha História

A situação é um pouco mais complicada porque, apesar de o eu não ter vindo de lado nenhum, um dos primeiros pormenores a surgir na conversa é a sua origem. Apesar de não ter nascido, fala de uma mãe e de um pai. Apesar de ser livre de tudo, parece pensar que está ligado a um lugar, a uma habitação, a um cônjuge e a uma descendência. Apesar de não ser um fazedor, porque não há nada para além dele, diz-te que faz um certo trabalho. Embora nunca lhe tenha acontecido nada, pode contar-te ad infinitum, geralmente ad nauseam, todas as coisas que aconteceram: "a minha mãe fez isto; o meu pai fez aquilo; e depois eu...". Ele tem uma história para contar.

E essa história é, de alguma forma, destinada a somar-se à consciência que está à tua frente a abanar a sua língua aparente. A história é suposta ser "eu". Mas será que existe um sinal de igual entre eu e a minha história? Se somasses todas as coisas que te aconteceram ao longo do tempo - e o que pensaste sobre elas - seriam todas equiparáveis a ti?

Se todas essas palavras sobre ti se referissem a algo real, os seus referenciais estariam disponíveis para a experiência aqui e agora. A realidade - a atenção, ou seja, o "tu" - está sempre presente. Mas nenhuma destas coisas está presente para além das palavras que supostamente as representam. Elas não estão coladas ao teu corpo para as pessoas tocarem. Não pairam à tua volta como uma nuvem de mosquitos para serem observadas. São simplesmente palavras que saem de ti e que desaparecem imediatamente no ar.

Sou a Atenção Comum

Extrair uma identidade de uma série de acontecimentos, reais e imaginários, não funciona. A minha história, a minha ideia de quem sou, não sou eu. Se queres saber quem és, subtrai a tua história. O que sobra és tu, uma atenção simples - um ser consciente. Não existem dois de ti, três de ti ou dez de ti. Há apenas uma atenção comum, sempre presente.

Estamos num outro ponto importante do ensinamento porque tudo o que lemos e ouvimos, particularmente os testemunhos superficiais da pletora dos chamados seres iluminados que inundam o mercado espiritual com os seus livros, vídeos e websites, convenceram-nos de que o que procuramos é algum tipo de experiência de transformação de vida espantosa e alucinante - algo que supostamente nos transforma em super seres iluminados e nos dá vidas com as quais só podemos sonhar. Sem a pornografia espiritual hiperbólica que hoje em dia passa por conhecimento, o gigantesco mundo espiritual encolhia para o tamanho de uma pequena ervilha e os gurus modernos teriam de pendurar os chapéus e arranjar um emprego. A ideia de que a auto-realização é algo especial - é, mas não da maneira que tu pensas que é - é o maior impedimento imaginável para a iluminação.

A persistência deste mito deve-se unicamente ao facto de os egos daqueles que a procuram estarem tão aborrecidos, solitários e, em geral, desencantados com a vida, que só vão atrás de algo que pensam que é: Incrível! Fantástico! Inacreditável! Assim, a fantasia do eu extraordinário - o eu TRANSCENDENTAL, o eu CÓSMICO, etc. - sobrevive, ou melhor, prospera, de geração em geração. Se te agarrares à noção de que vais experienciar algo especial e prosseguires com esta indagação, ficarás muito desapontado porque - infelizmente - o eu que és, o eu que vais encontrar - é totalmente vulgar. É a atenção que está a observar a tua mente a assimilar estas palavras, nada mais. Não é de todo inacessível. Está escondido à vista de todos. Está sempre presente e é muito pouco apreciado, apenas por falta de compreensão.

Pensamentos, sentimentos, memórias, sonhos, percepções, crenças e opiniões surgem e dissolvem-se como neblina no início da manhã, nesta atenção pura, simples e imutável que somos. Embora *atenção* e *consciência* sejam sinónimos, tenho tendência a usar a palavra *atenção* porque, quase invariavelmente, consideramos que a consciência é a mente, ou seja, os acontecimentos que surgem e desaparecem na consciência. Devido à sua associação com a mente, a *consciência*, que é muitas vezes referida como um "fluxo" ou um fluir de experiências subjectivas, não é uma palavra tão útil como *atenção*, embora no dia a dia a *atenção* também se refira frequentemente à mente.

A Coisa Mais Óbvia

Aqui está uma investigação curta e brilhante de um dos meus amigos, Christian Leeby. Eu engordei-a um pouco, mas o mérito é todo dele.

"Qual é a experiência mais familiar para ti? Não deveria ser fácil de responder? Eu sei que é uma pergunta um pouco vaga, mas mesmo assim, não te parece que deverias saber facilmente o que é? Pensa nisso. Não deveria demorar mais do que alguns segundos, mas pode demorar muito tempo porque a resposta é tão óbvia que a maioria das pessoas não a percebe.

Quando experiencias uma coisa a toda a hora e ela nunca muda, é quase impossível reparares nela, como a gravidade. A gravidade está sempre a empurrar fortemente o teu corpo, mas nunca dás por ela - porque está sempre lá. O que é interessante sobre a experiência mais familiar para ti é que ela também é uma constante como a gravidade, mas podes conhecê-la. Embora nunca mude, podes estar atento a ela. Então, o que é isso?

A experiência mais familiar para ti é o facto de existires. Todas as coisas que experiencias e conheces acontecem no contexto da tua existência. Isto é super óbvio, certo? Mas não nos vem à cabeça porque está em segundo plano e não pensamos nisso ou não o apreciamos pelo que é porque...bem...porque está sempre lá. Quando pensas no facto de que existes neste momento, imediatamente sentes ou pressentes ou experiencias ou sabes da tua existência de alguma forma, não é?

Como é que sabes que existes? Bem, apenas o sabes, é só isso. Não é por veres a tua existência, ou ouvires, sentires ou pensares - ou por qualquer outra razão. Não é necessária nenhuma outra fonte de informação. O facto de que existes é o conhecimento mais importante que cada pessoa tem. É óbvio, fundamental e contínuo. E tu sabes isso simplesmente porque sabes. Não há nada de novo aqui; estou apenas a apontar o que já sabes, a toda a hora.

Há mais um facto muito importante sobre ti que tens de considerar. O facto de existires é claro, mas qual é a natureza da tua existência? O que é exactamente a existência? A existência é a atenção. Estas duas palavras significam exactamente a mesma coisa. A experiência mais familiar para ti é que estás atento. A existência, a atenção, tem de estar presente, caso contrário não se experiencia nem se sabe nada. Ou podes dizer que a existência ou a atenção tem de estar lá, ou não estás lá. É óbvio, não é?

Algumas pessoas no mundo espiritual - a maioria, de facto - parecem pensar que a atenção é algo especial, algo que está noutro lugar, algo a ser descoberto, realizado ou experienciado de alguma forma mística. Eu estou a mostrar-te como a atenção é completamente normal e óbvia para ti.

Uma coisa é compreenderes que és existência/atenção, outra é saberes o que significa ser o que és. Isto levará um pouco mais de tempo se o quiseres fazer por ti próprio, mas se ouvires o que tenho para te dizer, não demorará muito tempo. O que isso significa é que estás sempre pleno, inteiro e completo. É isto que queremos dizer com felicidade. Significa que estás sempre satisfeito contigo mesmo. É claro que vais discutir comigo sobre este assunto porque a tua experiência não permite esta conclusão. Por vezes, sentes-te positivamente insatisfeito. Antes de parares de ouvir, pensa nisto: porque é que não estás satisfeito com a insatisfação? A resposta é porque não estás focado na tua existência/atenção, no teu eu. Não te sentes satisfeito porque conseguiste o que querias ou evitaste o que não querias; sentes-te satisfeito porque estás em paz contigo mesmo

Há algo que impede a apreciação de ti próprio - os teus medos e desejos! Se conseguires acabar com eles, podes estar sempre satisfeito. Há várias soluções para este problema - karma yoga, por exemplo - mas a mais rápida, se estiveres qualificado, é a auto-investigação. Aplica a verdade acerca de ti próprio - o conhecimento que sou a atenção inerte, sempre-existente, plena e completa - sempre que surgir um medo ou um desejo gratuito e acabarás por eliminá-los. De cada vez que o fizeres, sentir-te-ás muito satisfeito, porque estás a permanecer como és, a permanecer como existência/atenção, e não como os teus desejos e medos tolos querem que penses que és - um pequeno fracote incompleto.

É como se estivéssemos na escola e o professor nos dissesse para apagar o quadro do nosso passado. Quando fazes uma auto-investigação à tua mente, estás a apagar as coisas velhas. Dá umas quantas passagens com o apagador e verás uma diferença imediata, o que é uma coisa maravilhosa com o Vedanta. No entanto, algum desse giz está lá há muito tempo e precisa de muitas passagens e um pouco da ajuda do cotovelo. Se duvidares que o apagador funcione, não vai funcionar porque não o estás a usar. Utiliza-o de forma consistente e, de certeza absoluta, acabará por funcionar. Isso é auto-investigação.

Outro ponto terrivelmente importante sobre a iluminação é saberes que a ideia de que quando te realizas vais descobrir algo novo é uma completa mentira. Não vais descobrir ou experienciar nada de novo. Não vais corrigir o teu karma. Se estiveres à procura de algo novo - um tipo especial de experiência - então estás apenas a alimentar a tua auto-ignorância. De facto, quando te apercebes do eu, o que acontece é que vês que a experiência mais óbvia e familiar para ti - a tua existência/atenção - é o que tens procurado. É por isso que não é nada de especial e não é uma experiência.

Os nossos pensamentos, sentimentos e corpo são óbvios para nós. Todos nós os temos e todos sabemos que eles estão separados de nós. A nossa existência/atenção é super óbvia para nós agora, mas nunca ninguém nos disse que a existência/atenção é diferente deles. Por isso, assumimos que o nosso sentido óbvio de existência/atenção vem *do* corpo. Mas não é assim. Há o teu corpo, os teus pensamentos, os teus sentimentos, o teu ego, e depois, sozinha, a tua atenção/existência. Embora sejam um só, porque a realidade é não-dual, o teu corpo, os teus pensamentos, os teus sentimentos e o teu ego são diferentes de ti, a existência. Eles são objectos - como as árvores e as montanhas. Tu, a existência/atenção, és o que os testemunha. A atenção, a testemunha, é o que realmente és.

Saber isto não te vai necessariamente iluminar, embora possa certamente fazê-lo. Mas é muito importante porque vai evitar que a tua mente fique toda mágica e espiritual acerca desta atenção misteriosa de que toda a gente no mundo não-dual fala. Mesmo que não o compreendas totalmente, podes ter a certeza de que a atenção em que estás a pensar não é mais do que a experiência que te é mais familiar - a tua existência.

É realmente muito simples.”

Uma Segunda Atenção

A dualidade é uma questão muito complicada. É a crença de que a atenção única é de facto duas ou mais. É por isso que ouves falar tanto do "eu superior" e do "eu inferior", do "verdadeiro" e do "falso", do "eu real" e do "eu ilusório". A dualidade é completamente compreensível e, no início deste ensinamento, deverias saber que a dualidade e a não-dualidade não são incompatíveis porque habitam ordens diferentes da única realidade ou, se preferires, a dualidade é um subconjunto da não-dualidade. Elas não se contradizem, assim como uma onda não contradiz o oceano. Ela é o oceano, mas o oceano não é ela. Não precisamos de destruir a dualidade. Só precisamos de a negar. Se destruíssemos experiencialmente a dualidade, teríamos de inventar uma forma totalmente nova de viver no mundo. De facto, não haveria mundo, tal como o conhecemos, para viver. Quando perceberes a verdade do teu eu, as coisas no terreno vão ser as mesmas que eram antes da tua libertação - mas também vão ser diferentes de uma forma muito boa. Os paradoxos abundam.

A "segunda atenção" é a atenção reflectida. Mais tarde, quando revelarmos o ensinamento dos princípios macrocósmicos, discutiremos isso em detalhes - é bastante técnico - mas agora precisamos explicá-lo brevemente para facilitar a compreensão do motivo pelo qual buscar a iluminação não é simples. Não é algo que possas descobrir por ti próprio. Se não fosse o Vedanta, escaparia completamente à tua atenção.

A segunda atenção é como a lua e a primeira atenção é como o sol. A lua não tem luz própria. É um planeta morto. O sol é um fogo radiante que brilha em todas as direcções, gerando luz a partir de si próprio. Numa noite de lua cheia, é perfeitamente possível orientarmo-nos na terra. Se uma criança sair à noite, verá a lua e pensará que ela está realmente a brilhar. Está a brilhar, mas não com a sua própria luz. Ela reflecte a luz do sol.

Quando *Maya*, a força criadora, sobre a qual muito se falará a seguir, está a operar, o eu aparece como um indivíduo com um corpo denso, subtil e causal. O Corpo Denso é bem conhecido. O Corpo Causal é o teu condicionamento. É ele que motiva as tuas acções. O Corpo Subtil é a pessoa que pensas que és. É a atenção reflectida. E, tal como a lua, não é realmente consciente, embora seja considerado consciente porque é virtualmente impossível separar a luz que brilha nele da superfície reflectora sobre a qual brilha. Para obscurecer ainda mais a verdade sobre o Corpo Subtil, ele é o lugar em ti onde a experiência tem lugar, onde todos os teus sentimentos e pensamentos acontecem. Quando os Corpos Subtis (pessoas) dizem "eu penso" ou "eu sinto" não é verdade porque a atenção, o "eu" não pensa nem sente. Os Corpos Subtis não pensam nem sentem conscientemente porque não estão realmente conscientes. A atenção pura, como o sol, reflecte-se no Corpo Subtil e os pensamentos que nele surgem são iluminados e conhecidos. Se retirarmos a atenção do Corpo Subtil, não podemos ver os pensamentos que nele surgem. No sono profundo, a atenção não ilumina o Corpo Subtil e, por isso, não há "tu" aí.

Antes de continuarmos, notarás que estamos a começar a introduzir alguns termos técnicos - Corpo Denso, Subtil e Causal.[11] Se estás a levar a sério a auto-investigação, deves começar a pensar em ti na nossa linguagem científica para te ajudar a fazer a transição da pessoa que pensas que és para a atenção impessoal que realmente és. Depois de teres feito a transição, podes deitar fora a linguagem.

Pensares em ti como uma pessoa é um grande problema. De facto, é o único problema. De certa forma, é uma pena que eu tenha de te dizer isto, porque podes muito bem deitar fora o Vedanta e partir em busca de um ensinamento mais caloroso e confortável. Pode ser demasiado assustador abandonares a tua história. Ela tem estado contigo – na verdade, tu pensas que és tu - desde que te lembras. Não consegues imaginar a vida sem ela. Na verdade, não precisas de te preocupar - podes manter a tua personalidade se quiseres - porque ela não te anula. Não podes ser anulado. Tens uma identidade muito mais ilustre, que se adapta facilmente a qualquer história.

---

11 *Sthula sharira, suksma sharira e karana sharira*

É o teu pensamento que cria *a tua* realidade e, na medida em que a tua história não estiver em harmonia com *a* realidade, que é obviamente impessoal, vais sofrer. Pensares em ti como a atenção comum impessoal, o conhecedor da pessoa a que estás tão ligado pode parecer um pouco precioso e desnecessário, mas garanto-te que não é. À medida que fornecermos a lógica para apoiar a nossa afirmação sobre quem és, fará cada vez mais sentido.

Em qualquer caso, quando a atenção pura está sob o feitiço de *Maya*, fica fascinada com os acontecimentos subjectivos que aparecem no Corpo Subtil, identifica-se com eles e não se apercebe de que está apenas a experienciar um reflexo inerte de si própria. Quando não sabes disto, tentas fazer o impossível: ligares-te a ti próprio e/ou realizares-te. Não é possível porque a realidade é sempre apenas a atenção a experienciar-se a si própria. A atenção é "realizada", o que significa que sabe quem e o que é sem a ajuda de palavras. É consciente de si própria. Está livre da noção de sujeito e objecto que a ignorância aparentemente lhe impõe.

Pergunta a ti próprio: o que estás a fazer para seres o que és? Não estás a fazer nada para seres o que és. Não podes fazer nada para ser o que és porque és o que és. A iluminação não é saber *que* és. É saber *o que* se é e o que significa ser o que se é.

Não Morro

Quando te consideras o Corpo Subtil, tens tendência a ter certas crenças que não condizem com o que realmente és. Uma dessas crenças é que nasces e morres. Esta crença influencia, consciente ou inconscientemente, tudo o que fazes. Acreditas que o tempo está a acabar e que tens de conseguir tudo o que queres antes de morrer. Se te conhecesses tal como és, não estarias interessado em acumular as experiências desejadas na tua pequena vida antes de morreres, porque compreenderias que és imortal.

A atenção não nasceu. Se isto for verdade - e precisas seguir a nossa investigação para ver se é - então muitos problemas ficam resolvidos. Se não nasceste, não morres. Claro que acreditas que morres, mas onde está a prova de que morres? Sim, sabemos que o corpo morre, mas é evidente que tu não és o corpo, porque isso é conhecido por ti. Para teres conhecimento da morte, terias de estar lá para a observar. Se estás lá para a observar, é óbvio que se trata de algo diferente de ti. De facto, o corpo e a morte são apenas objectos de pensamento que aparecem em ti a qualquer momento. O corpo não é um objecto sólido "lá fora", nem a morte é um acontecimento à espera de acontecer. São apenas palavras que não têm significado para além da realidade que a ignorância da tua natureza lhes confere.

Sou um Todo Sem Partes

Não basta saberes que não morres, embora isso seja um bom começo. Se fores uma pessoa infeliz, isso não será uma boa notícia. Por isso, temos de te dizer outra coisa, talvez o facto mais importante sobre ti. Tu és inteiro e completo. Não podes negar que estás atento. É óbvio. O facto de seres a atenção que está atenta não é tão óbvio, mas se te considerares a atenção reflectida, o Corpo Subtil, sentirás sempre uma sensação de falta. Esta sensação de falta, que pensas que te pertence, pertence na realidade ao Corpo Subtil. É um sentimento que te leva a correr atrás das coisas e a agarrares-te a elas quando as consegues. É um problema porque as coisas que queres não estão sob o teu controlo. Não conseguires o que queres e perderes o que valorizas é a causa número um do sofrimento. Mas se soubesses que estás sempre cheio, estarias aliviado do sofrimento. Por isso, é muito importante que saibas que nada te pode ser acrescentado ou subtraído. Se não és feito de partes, como é que alguma coisa pode ser adicionada ou subtraída?

Os Corpos Subtis passam muitas vezes a vida inteira a tentar "unir-se". É uma tarefa fútil por esta razão: a atenção que és não tem partes. Parece muito ser um conjunto, mas não é. É um todo sem partes. Quando compreenderes este facto, deixarás de tentar consertar-te, porque não há cola que te possa manter unido. Tu já estás unido.

Durante os momentos em que a tua mente está calma, podes ter notado uma "corrente" constante de felicidade, um sentimento inexplicável de satisfação, uma sensação de auto-confiança sem ligação a qualquer coisa que tenhas realizado. Essa experiência está sempre a acontecer em ti. És tu a experienciar a plenitude que és. Está escondida de ti porque estás distraído com as agitações da mente.

Não Sou um Fazedor

Tenho de te dizer outro facto importante sobre ti: não és um fazedor porque és não-dual. Não-dual significa que só existes tu. Se só existes tu, não te podes mover de um lugar para outro. Aparentemente, o movimento pode ter lugar no âmbito da tua atenção, mas a atenção não se pode mover. Pode parecer que se move quando Maya opera, mas não se move.

Estás em todo o lado. Se viajares até ao fim do cosmos, verás que já lá estás quando chegas. Este facto é tão importante como os outros, porque o fardo da condição de fazedor paira pesadamente sobre as costas daquele que não compreende quem é. Um fazedor é alguém que faz acções para desfrutar dos resultados. O fazedor não é uma pessoa real. É uma ideia que aflige a atenção quando esta não sabe que é o fundamento do ser. Quando pensa que é um

fazedor, sofre todo o tipo de emoções desagradáveis e agradáveis porque os resultados das suas acções não dependem dele. As emoções mais comuns que o fazedor sofre são o medo, o desejo e a raiva. Por isso, se quiseres libertar-te destes sentimentos, o autoconhecimento é para ti.

Não Sou Único de Forma Alguma

Outro facto muito importante: não és único de forma alguma. Mas espera! Quando pensas nisso, és totalmente único porque só tu existes, sendo a realidade o que ela é. É tão fixe compreender isto porque a maior parte dos Corpos Subtis estão aflitos com a noção de que são um entre muitos biliões de "outros". Consequentemente, eles trabalham dia e noite para se distinguirem, para serem "vistos" ou "ouvidos". É um grande alívio para o Corpo Subtil consciente do seu estatuto, quando ele aprende que não há ninguém com quem se comparar.

Não Há Necessidade de Ser Puro e Santo

Outra vantagem de ser um todo sem partes é que o desejo de ser puro e "santo" desaparece. Puro significa sem partes. Tudo na realidade aparente - a vida tal como a conhecemos - é impuro, ou seja, é feito de partes. A purificação é um processo de remoção de vários contaminantes - partes - que não estão em harmonia com a natureza da coisa a ser purificada. Por exemplo, o que se chama álcool "puro" não é, de facto, 100% álcool. Pode ser purificado até 99%, mas algumas impurezas permanecerão, por muito que te esforces para as remover. Uma das características mais salientes dos Corpos Subtis com inclinações espirituais é o desejo de serem puros. Desperdiça-se muito esforço neste trabalho - embora, se te considerares um Corpo Subtil, possa ser útil purificar algumas das impurezas, por razões que discutiremos em breve - e encontra-se muita frustração porque nunca se consegue chegar aos 100%. E quando és apanhado no jogo da purificação, ficas tão frustrado com 99% como estavas com 47%. Esse 1% torna-se uma limitação gritante, como a ervilha debaixo do colchão da princesa proverbial.

Não Mudo

A seguir, tens de saber que não mudas. Não te tornas em nada diferente daquilo que és - nunca. Este também é um conhecimento salvador e libertador, porque a maioria de nós está sempre a esforçar-se por se tornar algo que não é. Não gostamos muito de nós próprios e preferíamos ser mais, melhores ou diferentes. O desejo de mudar a nossa situação está incorporado no Corpo Subtil e o desejo de ser diferente do que somos também está incorporado.

Aqui estão algumas palavras importantes que se aplicam a ti: despreocupado, não contaminado, não afectado e sem associação. Isto significa que tudo o que acontece não te afecta de forma alguma. A atenção é aquela parte de ti que nunca muda. Não é modificada ou validada por boas experiências ou invalidada por más experiências. Ela valida-se a si própria.

Não Posso Tornar-me Mais Atento

Os pesquisadores acreditam frequentemente que através da auto-investigação se tornarão mais conscientes, mais "atentos". Isso é um mito. Quando sabes quem és, este desejo desaparece porque compreendes que és a atenção que não cresce nem diminui.

Revelo-me a Mim Próprio

És a atenção auto-refulgente e sem esforço. Revelas-te a ti próprio sem a ajuda de um corpo e de uma mente. Podes ser comparado a uma lâmpada que brilha de forma constante, apesar de nunca ter sido ligada. É uma lâmpada que não está ligada à rede eléctrica. É a sua própria rede eléctrica autogeradora. Não pode ser desligada. Se souberes quem és e alguém te perguntar quem és, podes dizer com verdade: "Eu sou a luz".

O Real e o Aparentemente Real

Tu, a atenção, és o que é. A realidade é uma só, mas aparece como uma dualidade. Esta dualidade é composta por ti e pelos objectos que aparecem em ti. Os objectos vão e vêm, mas tu não vais e não vens. Por isso, são chamados "aparentemente reais". Tu estás sempre presente. Tu és "o que é". Usamos várias analogias para te ajudar a compreender este ponto. Se tiveres um pedaço de ouro, podes fazer uma pulseira, um colar ou uma pequena estatueta. Se derretemos a pulseira, o colar ou a estatueta, o ouro parece mudar, mas não muda. O ouro é "o que é" e o ornamento aparentemente existe. É uma pulseira - até deixar de o ser.

Que compreensão valiosa! Os Corpos Subtis são congenitamente atormentados com a noção de se tornarem algo - porque estão sempre num estado de fluxo. Pensa nisto por um minuto. O "tu" que te consideras ser agora não é o mesmo que consideravas ser há algum tempo atrás. E não será o mesmo amanhã que é hoje. Esse "tu" é constantemente derretido na fornalha do tempo e é reconstituído como outra coisa qualquer. Esse "tu" não é essencial e tu és essencial, a "parte" que observa as mudanças, a parte que não pode ser removida. Quando dizemos que o conhecimento não é negável, queremos dizer que ele existe sempre. Ele não muda. Não podes ser negado porque és a

própria existência. Tu és o que é. E tu és tudo o que é, o ouro a partir do qual todos os ornamentos são feitos.

Começámos este capítulo com a ideia de que a atenção não-dual não significa nada sem um contexto. Onde há apenas um, não há significado. Há uns anos atrás, quando andava a vaguear pela Índia a ser "espiritual", conheci uma pessoa que me mostrou um livro sobre o eu. Não tinha título e nada estava escrito nas páginas. O livro, por si só, marcava um ponto importante, mas achei que ele também era um bom símbolo dos ensinamentos modernos não-duais. Falam-nos do "eu", é certo, mas esquecem-se do contexto. Dizem que não há corpo e mente, não há mundo, não há "tu". Não, não, não... *ad nauseam*. Nós também o dizemos porque, em última análise, é verdade. Mas isso não constitui um ensinamento. A negação não significa rejeição. Se há algo que não ficou claro neste pequeno capítulo sobre o eu, ficará cada vez mais claro à medida que formos discutindo as ondas.

Perguntas

1) Porque é que é difícil resolver o conflito entre a minha identidade limitada e a minha identidade sem limites?

2) Há duas fontes de conhecimento da minha identidade sem limites, uma impessoal e fiável e outra pessoal e não fiável. Quais são elas?

3) Porque é que as experiências místicas não-duais geram um autoconhecimento vago e falso?

4) O tema "Quem sou eu" é o quinto capítulo de A Essência da Iluminação. Porque é que esperamos para fazer uma investigação sistemática sobre o conhecimento do eu até à quinta fase da investigação?

5) O Vedanta dá tanto o autoconhecimento indirecto como o directo. O que é o autoconhecimento indirecto e o que é o autoconhecimento directo? Dá um exemplo de uma afirmação da tua identidade tanto no conhecimento indirecto como no directo.

6) Porque é que a história de uma pessoa sobre ela própria não é ela própria?

7) Porque é que a palavra "comum" é usada para descrever o eu?

8) Embora atenção e consciência sejam sinónimos, porque é que atenção é uma palavra melhor para o eu do que consciência?

9) Porque é que o "eu", o aspecto mais óbvio da nossa experiência, é universalmente desconhecido?

10) Conhecer o "eu" não é difícil, mas saber o que significa em termos da nossa vida quotidiana é difícil. Em termos da minha experiência quotidiana, o que significa dizer "eu sou a atenção"?

11) Se a felicidade não é uma experiência, o que é que é?

12) Qual é o obstáculo universal ao sentimento de satisfação?

13) Qual é a melhor prática directa para eliminar o medo e o desejo?

14) Os nossos corpos e mentes são nós, mas porque é que nós não somos os nossos corpos e mentes?

15) Porque é que a dualidade e a não-dualidade não são incompatíveis?

16) Porque é que a pessoa que eu penso que sou não é consciente nem inconsciente?

17) Porque é que não te consegues ligar a ti próprio?

18) Porque é que eu não morro?

19) Porque é que não te consegues recompor?

20) Porque é que não és um fazedor?

21) Porque é que és único e não és único?

22) Qual é a definição de pureza?

23) Porque é que não mudas?

24) Porque é que não te tornas mais atento?

25) Porque é que não precisas de uma experiência de atenção - a luz - para te tornares iluminado?

26) Tu, a atenção, és real. A pessoa que pensas que és é aparentemente real. Porque é que este conhecimento é a libertação?

Respostas

1) Porque o conhecimento da minha verdadeira identidade é contradito pela minha experiência. A experiência confirma a crença de que sou limitado.

2) A. Vedanta pramana B. As minhas epifanias (experiências místicas não-duais) e as epifanias dos outros.

3) A. Porque são interpretadas por egos cujas mentes estão sujeitas a contaminação. B. Porque nenhuma interpretação individual da tua experiência equivale a um ensinamento que possa resolver todas as dúvidas sobre a tua natureza. C. Porque o eu está para além da experiência.

4) É necessário estabelecer pacientemente o contexto no qual a auto-investigação se torna significativa. Se não compreenderes as qualificações para a compreensão, não compreenderás quem és quando isso te for ensinado.

5) O autoconhecimento indirecto é o conhecimento do eu obtido através da experiência do ego. A experiência dos objectos é directa, mas o eu não é um objecto, pelo que a experiência "directa" "do" eu não é libertação. A libertação é a liberdade da identidade de uma pessoa como entidade experienciadora. "eu estou a experienciar o eu directamente" é conhecimento indirecto. "Eu sou o Eu" é conhecimento directo. É directo porque não implica a experiência de objectos. O conhecimento indirecto depende da crença de que o experienciador é real e de que o eu é um objecto de experiência.

6) R. Porque as histórias são afirmações da experiência de uma pessoa e o eu não é uma entidade que experiencia. Não tem uma história.

7) R. Como a realidade é não-dual, só existe um eu. Por conseguinte, não pode ser algo de especial. B. A ignorância do eu faz-nos sentir muito comuns, como toda a gente. Este tipo de normalidade, no entanto, não é satisfatório. O ego quer distinguir-se, gozar de um estatuto mais elevado. Por isso, procura a iluminação, que acredita ser um feito extraordinário. A palavra comum tem como objectivo desiludir o ego das suas noções grandiosas de iluminação.

8) Porque a consciência é mais frequentemente associada à actividade mental e emocional - pensamentos e sentimentos, crenças e opiniões, etc - do que a atenção.

9) Porque é tão óbvio e comum.

10) Significa que não preciso de nenhum objecto para me completar. Significa que a perda de qualquer objecto não me altera.

11) É o conhecimento de que sou inteiro e completamente pleno. É a satisfação com este conhecimento, independentemente das experiências do meu ego.

12) A crença de que os medos e desejos que surgem em nós são reais.

13) Aplicar com confiança o conhecimento "eu sou inteiro e completo, a própria plenitude" à mente quando os medos e desejos surgem.

14) Porque os observamos. Não posso ser o que conheço.

15) Eles habitam diferentes ordens da única realidade.

16) Porque a pessoa é apenas um reflexo da atenção no espelho do Corpo Subtil. O eu é consciente; a pessoa é um objecto iluminado.

17) Porque tu és tu mesmo.

18) Porque eu nunca nasci.

19) Porque não és feito de partes. Tu és inteiro e completo.

20) Porque estás em todo o lado. Porque penetras em tudo. Porque a acção é *mithya*, aparente. Porque não há razão para fazer nada porque tu és completo.

21) Eu sou único porque só eu existo. Eu não sou único porque só existe o eu.

22) Sem partes. Inteiro e completo.

23) Porque a atenção não é afectada pela experiência.

24) Porque a atenção não muda.

25) Porque eu sou a luz da atenção.

26) Porque nega a crença de que eu sou uma pessoa. A libertação é a liberdade da pessoa que eu penso que sou.

LIÇÃO 6: A BELA IGNORÂNCIA INTELIGENTE

Um tsunami é uma onda muito grande. Antes de chegarmos ao tópico das ondas comuns - eu e tu - precisamos de discutir a grande onda de atenção a que chamamos criação. Tal como a não-dualidade não significa nada sem a dualidade e nós não significamos nada sem a criação, a atenção não significa nada sem Maya - a Bela Ignorância Inteligente.

Antes de prosseguirmos, preciso de te dizer que até agora tenho tido o cuidado de não introduzir demasiados termos técnicos, mas isso está prestes a mudar. Se queres mesmo libertar-te e estás convencido de que o Vedanta pode libertar-te, terás de compreender a ciência da tua natureza em profundidade. Tu não és complicado, mas certos aspectos subtis precisam de ser compreendidos antes que o Vedanta possa fazer a sua magia em ti. Por isso, não tenhas pressa e memoriza o significado destas palavras, porque o sucesso depende disso.

Antes do aparecimento dos objectos, existia apenas a consciência não-dual sem limites. Não há divisões nela, nem partes. Algo que é ilimitado pode ser qualquer coisa. Se aparentemente não pode ser algo diferente do que é - é limitado. É por isso que as escrituras dizem que a consciência é todo-poderosa. De certa forma, não é correcto dizer que é poderosa porque o poder implica dualidade. Mas é precisamente com referência à dualidade que a afirmação sobre o seu poder se torna significativa. O poder de criar, que é inerente à consciência, chama-se *Maya*. É uma palavra cujos muitos significados tens de conhecer porque é a chave para resolver o enigma da existência.

A primeira coisa que precisamos de saber sobre Maya é que ela só é omnipotente em relação à criação. Precisamos de fazer um pequeno desvio verbal porque a maioria de nós pensa no Criador como Deus. Podes usar qualquer palavra que queiras para te referires ao Criador, mas se queres que o teu entendimento esteja de acordo com a realidade, precisas de saber que Deus ou Maya não implica alteridade - como veremos. A noção popular de Deus como um SUPER SER sentado algures fora da criação, fazendo com que tudo aconteça, é uma personificação compreensível mas primitiva da verdade. É verdade que Maya cria, sustenta e destrói o universo, mas não remotamente. Está aqui mesmo em ti, agora mesmo, criando, sustentando e destruindo os objectos que estão sempre a aparecer e a desaparecer em ti.

A segunda coisa a saber é que, embora Maya seja a causa de toda a criação, é apenas uma pequena mancha na atenção. Ela não esconde a atenção. Esta pode ser uma ideia perturbadora para o praticante, porque põe em causa as tentativas de a descobrir através de esforços para a experienciar ou através da remoção das coisas que separam o candidato da mesma, a menos que essas coisas sejam ignorância. Se tens coisas de que te deves livrar, elas não existem para além do teu conhecimento delas e o teu conhecimento delas depende da consciência, porque não podes ter conhecimento sem consciência, por isso és definitivamente outra coisa que não as tuas coisas muito antes de tentares livrar-te delas. Se souberes quem és, as tuas coisas não têm importância. De certa forma, no entanto, é uma boa notícia se fores qualificado, porque se a iluminação é a remoção da ignorância sobre quem és, é uma questão relativamente simples, assumindo que tens o Vedanta e um professor competente à tua disposição.

Não obstante as aparências em contrário, a não-dualidade diz que o mundo e tudo o que nele existe - incluindo nós - é atenção. Maya cria de uma forma muito interessante. Se quisermos fazer queijo, precisamos de submeter o leite a um determinado processo. Durante o processo, o leite deixa de manter a sua natureza de leite. Torna-se noutra coisa completamente diferente. Se quiseres recuperar o leite, não podes. Assim, se a atenção - chamemos-lhe Ishvara, de acordo com a nossa tradição - se torna o mundo desta forma, não podemos conhecê-la tal como ela é, porque já não existe!

Os dualistas não pensam que a criação aconteça desta forma. Eles pensam que Deus permanece no céu e cria a partir daí, nunca se deixando manchar por aquilo que cria. Concordamos que Ishvara não é manchado pela Sua criação, mas não aceitamos que a criação esconda Ishvara, de modo que a única maneira de conhecê-Lo ou experimentá-Lo é morrer e ir para o lugar celestial onde Deus está sentado. Não aceitamos isso porque sabemos que Ishvara cria de outra forma.

Sabemos isto porque toda a criação pode ser destruída sem perturbar nada, excepto a ignorância. Para te apresentar esta ideia lentamente, considera primeiro o estado de sono profundo. Quando este estado está operacional, não existe qualquer mundo e estás perfeitamente bem; estás cheio de felicidade. É importante que entendas isto para dissolveres a tua resistência à ideia de que podes acabar como um zombie quando o Vedanta te remover o mundo. A próxima ideia a considerar é o estado de sonho. No estado de sonho, tu estás lá e um mundo inteiro aparece em ti. O teu ego onírico funciona nesse mundo como se fosse um mundo real. De facto, não há nenhum "como se" para ti, porque consideras que o sonho é real. Só quando acordas é que vês que era um sonho.

A criação de Ishvara é uma criação de sonho. Está lá enquanto estiveres nela, mas desaparece quando acordas. Algumas pessoas têm experiências no sonho de vida de Ishvara - esta sombra passageira - que as acordam, mas este tipo de despertar está sujeito a uma ironia cruel. Tu acordas num outro sonho - o sonho de que estás acordado. A libertação é muito mais do que acordar. É o acordar de quem acorda *e o acordar* porque o "tu" que acordou nunca dormiu. E este despertar não é um despertar experiencial. Não é um despertar de todo. É simplesmente conhecimento de ti mesmo.

A Mente Macrocósmica e os Três Gunas

Assim, a criação de Ishvara, o macrocosmo, é uma projecção, um sonho. Do ponto de vista de Ishvara, é um sonho adorável, belo e inteligente. Chamamos o sonho de Ishvara de ignorância, não porque Ishvara seja ignorante, mas porque é um sonho tão maravilhoso que esconde Ishvara de nós. Ficamos fascinados por ele e pensamos que é real. Ishvara é atenção mais *sattva* puro. Sattva puro é a atenção na forma de uma substância especial que torna o conhecimento possível. Toda a criação é concebida de forma inteligente. Ela é feita de conhecimento. Ishvara é a atenção com todo o conhecimento que torna a criação possível. Ishvara é o conhecimento das árvores, dos animais, das pessoas, da matéria, da mente - o conhecimento de tudo. Mas o conhecimento não é suficiente para uma criação, por isso Ishvara precisa de uma substância para se transformar em todos os objectos da criação. Como a realidade é atenção não-dual, a substância a partir da qual as formas são moldadas também tem que vir de Ishvara . Assim, Ishvara cria *Tamas* a partir de si mesmo. Tamas é matéria. Não é consciente, por isso não se pode transformar. E o conhecimento por si só não é capaz de transformar a matéria em formas, por isso, apercebendo-se da necessidade de outro poder, Ishvara criou *Rajas*. Rajas é o poder do desejo. Ele permite que Ishvara crie e destrua as formas na criação de acordo com o conhecimento.

Tudo isto acontece na mente de Ishvara num instante, antes de um objecto aparecer na atenção. Ishvara não precisou de biliões de anos para pensar se queria ou não uma criação e de mais alguns biliões para conceber a ideia de Maya. Depois de ter descoberto Maya, não trabalhou durante mais milhões de anos na ideia de sattva-rajas-tamas e depois continuou durante muitos milhões de anos a desenvolver os elementos subtis e densos, a criar o mundo material e a esperar que os seres conscientes aparecessem e fizessem a sua dança engraçada para que Ele se pudesse rir. A criação é um pensamento e, tal como um pensamento, ocorre instantaneamente. Podes demorar algum tempo a compreender esta ideia, porque é completamente contrária às narrativas que nos são impingidas pela ciência e pela religião, mas assim que expuseres

rigorosamente a tua mente ao Vedanta, compreenderás o que significa quando dizemos que a criação é um pensamento - uma projecção - em ti, a atenção.

Talvez fiques surpreendido ao saber que os três gunas não são a história completa da criação. Estamos apenas a começar. Lembra-te, tudo isto "acontece" antes de existir um tu, um eu e um mundo.

A idéia dos Cinco Elementos também ocorre a Ishvara ao mesmo tempo em que aparece a idéia dos gunas. Os elementos são o Ar, o Fogo, a Água, a Terra e o Espaço. Não precisamos de considerar a sua relação com os gunas, porque estamos apenas interessados na libertação e este tópico não está directamente relacionado com ela. Quando pensamos nos elementos, pensamos em coisas materiais e tangíveis. Mas a mente de Ishvara é pura consciência intangível sem forma, pelo que, para se transformar no mundo material tangível, é necessário um passo intermédio. Os primeiros objectos a aparecer são os elementos subtis na sua forma pura - chamam-se *tanmatras* - que se combinam e recombinam de acordo com uma determinada fórmula (*panchikarana*) para desenvolver os elementos materiais tangíveis.

Como se isto não fosse suficiente para ter em mente, Ishvara também criou toda a *mandala* da existência. Se tiveres tempo para pensar nisso, não podes deixar de apreciar a criação como uma matriz ordenada e inteligentemente concebida, um universo de leis físicas, psicológicas e morais.

Os Três Corpos

Os gunas e os elementos existem todos dentro de um padrão básico, linhas de grelha invisíveis que estruturam todo o campo de consciência que é a criação. Chamo-lhe a mandala da existência ou o *campo do dharma*.

Embora seja uma mandala inteligente e lindamente projectada, está dividida em três "corpos" dispostos de forma muito lógica. Estes corpos pertencem a Ishvara na sua qualidade de Criador. *Ishvara*, fora de sua capacidade de criar, não tem corpo e é conhecido como *Paramatma*, pura consciência não-criada. A palavra *corpo* em sânscrito - *sharira* - significa "aquilo que está sujeito a mudanças". Nós também temos três corpos que correspondem aos corpos de Ishvara. De facto, os nossos corpos são apenas os corpos de Ishvara que acreditamos pertencerem-nos. Antes de revelarmos a identidade de *jiva* e Ishvara, é importante distinguir as suas respectivas naturezas. O seu conhecimento é ilimitado, o nosso é limitado. O seu poder é ilimitado, o nosso é limitado. O seu desejo é ilimitado, o nosso é limitado. Até agora, temos estado a falar sobre o Corpo Causal de Ishvara provocado por Maya. São as idéias que estão escondidas na consciência que tornam possível tudo o que experienciamos. Porque causa a criação, é chamado de Corpo Causal. Há mais

do que isso, como veremos quando descermos ao nível microcósmico, mas por agora isto é suficiente.

O Corpo Subtil é feito de sattva. É reflexivo. Reflecte a atenção pura. Não se pode ver a atenção pura ou o Corpo Causal. O Corpo Causal é imanifesto. Ele existe *em potência*. Não podes dizer o que é, embora possas inferir a sua natureza a partir dos seus efeitos. E, neste ponto, deve notar-se que a inferência é um meio válido de conhecimento. O Corpo Subtil é o lugar onde o Corpo Causal se torna conhecido sob a forma dos teus pensamentos e sentimentos, experiências, percepções, memórias, sonhos, desejos, medos, etc., que consideras como a tua vida. O Corpo Subtil de Ishvara é constituído por todos os seres aparentemente conscientes da criação e pelos pensamentos que os animam.

O Corpo Denso

O corpo denso é...bem...o corpo denso. Tal como o Corpo Subtil, conhecemos bem este. O Corpo Denso de Ishvara é toda a matéria da criação. Ele é feito de tamas.

Dois terços desta mandala são experienciáveis, um terço está oculto. O Corpo Causal está oculto. É importante saber que toda esta estrutura é inerte. Não é consciente ou viva. No entanto, parece que ganha vida quando a consciência pura a ilumina. Torna-se um turbilhão giratório de energia, mantido pela lei do karma, que, mais uma vez, foi cozinhado por Ishvara antes de um acontecimento ter efectivamente ocorrido.

Embora pareça que o sonho do Criador é real, porque gira e dança como se fosse real, não é de facto real. Que piada! É como um carrossel com os seus cavalos de cores vivas que sobem e descem, dão voltas e voltas enquanto a música alegre toca. Que divertido! Mas não está vivo de todo. É apenas uma máquina, aparentemente viva. Existe, sem dúvida, mas é verdadeiramente um sonho. A constatação de que a vida é um sonho é normalmente um grande choque. Quando isso acontece, está-se no bom caminho para a libertação. O eu - tu, a atenção - é real (satya) e a projecção de Maya - o mundo - é aparentemente real. Temos um termo técnico para o que é aparentemente real que deves lembrar: *mithya*.

Hoje em dia, está muito na moda afirmar que se é iluminado. As pessoas dizem: "Eu sou a atenção" como se isso fosse uma espécie de estatuto especial, como se fosse a última palavra em todos os assuntos espirituais. Nós dizemos: "Grande coisa, quem ou o que é que não é?" É muito fácil ser atenção porque não há outra opção. Podemos definir a iluminação como a realização "eu sou a atenção", mas isso é apenas uma metade do conhecimento. A outra

metade - o que torna o conhecimento de ti mesmo significativo - é o conhecimento de mithya, a realidade aparente. Dissemos que a libertação era o conhecimento completo, não o conhecimento parcial. O conhecimento completo é o conhecimento de satya *e* mithya.

Quando falamos de libertação, referimo-nos a uma coisa e apenas a uma coisa: a discriminação entre satya e mithya, a atenção e os objectos que nela aparecem. Para o compreendermos melhor, temos de voltar ao nível causal e falar novamente de Ishvara e Maya. Devido aos três gunas, Ishvara tem três poderes: o poder de ocultar (tamas), o poder de projectar (rajas) e o poder de revelar (sattva). Estes poderes - energias, se quiseres - impregnam o Corpo Subtil de Ishvara.

Quando o mundo é projectado, Tamas cobre os Corpos Subtis de todos os seres. É por isso que não sabemos que somos atenção e que aceitamos a identidade fictícia que a mãe e o pai sonham para nós. Olhamos para fora através dos órgãos da percepção e vemos um mundo e, nesse momento, Rajas projecta a ideia de que o que é visto é a realidade. Portanto, basicamente, entramos no jogo da vida com um baralho viciado. Não sabemos quem somos realmente e tomamos a pessoa que nos dizem que somos como uma pessoa real e assumimos que o mundo que vemos é real. Seria muito cómico se não fosse tão triste. Mas o que fazer? É com isto que estamos a lidar. A partir do nascimento, estamos a tentar resolver este problema. Quando um pouco de sattva, o poder revelador, se insinua, começamos a questionar toda a ilusão.

Superimposição

Vivemos na ignorância da natureza da realidade devido a estes dois poderes. Toda a nossa vida é confusa. Para usar a terminologia Vedanta, nós "superimpomos". Não sabemos o que é real e o que é aparentemente real. Consideramo-nos como o Corpo Subtil e identificamo-nos com tudo o que nele surge. Juntamente com a superimposição vêm certas crenças que nos mantêm firmemente presos à nossa confusão. Por exemplo, como já referimos no início, pensamos que a alegria é o objecto. Pensamos que podemos obter o que já temos fazendo alguma coisa. Pensamos que as coisas que nos fazem felizes devem durar. Não conseguimos perceber porque é que o bem e o mal estão lado a lado. De facto, não é justo dizer "nós superimpomos". A superimposição é inconsciente. Acontece antes de aparecermos, por isso não deves sentir que cometeste um erro. Claro que sentes, mas essa é uma das ironias da vida. Esse sentimento muito desconfortável de culpa global, culpa inexplicável, ansiedade latente - os cristãos chamam-lhe pecado original - é o resultado da superimposição. Não é culpa tua. Infelizmente, torna-se um problema teu até que o elimines com discriminação.

Uma história muito bonita nas nossas escrituras explica a superimposição. Ajudará a cimentar este conceito na tua mente. Um viajante cansado e sedento vê uma aldeia ao anoitecer e dirige-se ao poço para beber água. Ao abaixar-se para pegar o balde que estava ao lado do poço, vê uma grande cobra enrolada ao lado dele, com o capuz levantado, pronta para atacar. Ele fica paralisado, cheio de terror. Nesse momento, aparece um velho barbudo e simpático que lhe pergunta o que se passa. O viajante implora-lhe que pegue num pau e mate a cobra. O velho dá uma olhadela e ri-se. "Não é uma cobra", diz ele, "é a corda do poço enrolada ao lado do balde".

O que é que aconteceu à cobra quando o viajante recebeu o conhecimento? Desapareceu! Não tinha cabeça, cauda, escamas e assim por diante. Era apenas uma projecção. E quando compreendes que é uma corda, não consegues voltar a ver a cobra. Ela foi destruída pelo conhecimento. Podes compreender como cometeste um erro e tomaste o aparente pelo real, mas não podes fazer com que a cobra regresse. Isto é o que chamamos de conhecimento firme. Quando o autoconhecimento acontece, não te aceitarás como a tua história e serás libertado dela.

A parte mais interessante da história da cobra e da corda, para além do facto de ilustrar como a criação é um produto da ignorância, é que este incidente teve lugar no crepúsculo. Os seres humanos vivem numa zona de penumbra. Se o homem tivesse ido ao poço ao meio-dia, quando o sol estava a brilhar intensamente, não teria visto uma cobra. Se tiveres pleno conhecimento da realidade, não podes confundir-te com o Corpo Subtil, a pessoa da história. Se o homem tivesse ido ao poço na calada da noite, não teria visto nenhuma cobra. Quando és totalmente ignorante, como um animal, não podes ter dúvidas sobre quem és. Só quando há crepúsculo, quando o conhecimento e a ignorância se sentam lado a lado, é que podes superimpor a individualidade à ilimitação do teu próprio ser. Na penumbra da projecção de Maya, a realidade aparente, é difícil dizer o que está a acontecer e é fácil superimpor.

Outro aspecto interessante desta história é o símbolo do velho simpático. Ele representa o Vedanta. O Vedanta é o teu amigo. É a investigação. Retira a projecção que está a causar o teu sofrimento, revelando a tua natureza como atenção. Quando vês a realidade subjacente, os teus medos existenciais desaparecem. Talvez não imediatamente - os efeitos da ignorância permanecem durante algum tempo; mas desaparecem gradualmente à medida que o conhecimento faz o seu trabalho.

A superimposição causa sofrimento. Queremos libertar-nos dele. Não vale a pena pensar que existe algum tipo de experiência especial que resolverá este problema. Como a ignorância e a projecção estão fortemente ligadas, é difícil separarmo-nos dos objectos que aparecem em nós. É um trabalho difícil

porque a confusão parece tão natural. Vivemos vidas sem discriminação desde a infância e agora pedem-nos para questionar os próprios pressupostos em que a nossa identidade se baseia.

No dia a dia, como é que a superimposição funciona? É muito simples. Não há uma pessoa que não tenha dito: "Eu penso, eu sinto, eu faço". Todas as três afirmações são óptimos exemplos de superimposição. Porque é que é ignorante fazer tais afirmações? Porque só existe um "eu" não-dual e ele não tem corpo nem mente, por isso não pensa, não sente nem age. O pensar, o sentir e o agir pertencem a mithya, a realidade aparente. Pertencem ao Corpo Subtil, não à atenção. Tu, a atenção, estás sempre livre do Corpo Subtil. Quando dizemos que és livre, queremos dizer que é algo diferente de ti. É algo diferente de ti porque é conhecido por ti. Tu não és o que conheces. O que tu conheces és tu, mas tu não és isso. Tu és o conhecedor.

O Corpo Subtil é onde a experiência tem lugar. Não tem lugar na atenção. Aparece na atenção como um sonho aparece quando se está a dormir, mas não afecta a atenção de forma alguma. Quando pensas que algo te aconteceu, isso significa que te falta discernimento. Estás a confundir-te com o experienciador, o Corpo Subtil, que é afectado pela experiência. A libertação não consiste em fazer com que o experienciador se "desapegue", como muitas pessoas acreditam, libertando-o. Ele está sempre ligado à experiência. A libertação é a compreensão de que tu não és o experienciador e que és a atenção, a testemunha não-experienciadora. Quando isso é claramente compreendido, o sofrimento pára. O sofrimento são os distúrbios mentais e emocionais que adicionamos aos acontecimentos que constituem a nossa vida.

O Corpo Subtil - "Eu"

Antes de continuarmos, preciso de te dizer que vamos fingir que o Corpo Subtil e o mundo em que ele vive são reais, porque é aí que nos encontramos. O mérito do Vedanta é que, em vez de o rejeitar como irreal e de nos dizer para o transcendermos (não é claro como se transcende algo que não é real), entra pacientemente no nosso sonho e tira-nos da ignorância, passo a passo.

Tal como há vários factos a saber sobre o Corpo Causal, há várias coisas a saber sobre o Corpo Subtil. Estas funções não pertencem a Maya ou à Atenção. Pertencem unicamente ao Corpo Subtil. Maya projecta instantaneamente a criação e cobre-a com Ignorância. A Atenção é a parte de ti - que não é uma parte - que não muda. Maya e Atenção são muito simples. O Corpo Subtil é mais complexo, mais mecânico.

Dúvida

A primeira função incorporada no Corpo Subtil é a dúvida. Quando algo acontece, tens imediatamente uma dúvida sobre como reagir. Toda a gente tem dúvidas. Temos dúvidas sobre onde vamos viver, o que vamos fazer, se vamos encontrar o amor e quem somos.

Na verdade, Ishvara foi muito bondoso porque devia saber que, quando aparecesse aqui como um Corpo Subtil - um ser vivo - precisaria de protecção porque, num sonho, nada dura e nada é o que parece ser. Para funcionares neste sonho tens de questionar as coisas. Alguém que toma as coisas pelo seu valor aparente e não faz perguntas está a pedir problemas.

Por exemplo, se te sentes só e queres um Sr. ou Sra. Certo para partilhar a tua vida e entras num site de encontros e lês o perfil de potenciais companheiros, és um completo idiota se pensas que o que o perfil diz é verdade. Pode haver pequenas porções de verdade inteligentemente espalhadas aqui e ali, definitivamente alguns exageros e provavelmente algumas mentiras directas. Nestes jogos pessoais íntimos, as pessoas mentem porque estão cheias de medos e desejos e a verdade nem sempre é apelativa. Querem conseguir algo e, por isso, apresentam-se da melhor forma possível. É bastante "natural", mas ai da pessoa que leva isso a sério. Sim, deves confiar, mas também deves amarrar o teu camelo.

Quando ligas a televisão e o apresentador diz "Tenho um negócio para ti", na realidade significa "Tenho um negócio para mim". A maioria de nós pensa que é importante confiar implicitamente, mas isso é um erro. A dúvida é boa em todos os assuntos samsáricos, até um certo ponto. Mas é importante não te apaixonares pelas tuas dúvidas. Um caso de amor com a dúvida é a hesitação. Os indecisos nunca são felizes. Tens de ser capaz de resolver as tuas dúvidas.

Resolve a Dúvida e Aje

Para resolver uma dúvida, precisas de informação. De onde virá essa informação? Ishvara vem em socorro novamente! Ele desenvolveu o intelecto. O intelecto é o Corpo Subtil na sua função determinante, discriminadora e inquiridora. O Corpo Subtil é muito flexível; pode fazer muitos truques. O seu trabalho é procurar a informação relevante, fazer uma determinação e dizer ao ego, o fazedor, o que fazer e gerar a emoção apropriada à acção para que tu possas responder adequadamente à situação. É o teu dever, o teu dharma, responder adequadamente ao que quer que aconteça.

Mas de onde virá a informação? Alguém acabou de dizer "amo-te". O teu intelecto não pode simplesmente pegar num smartphone, ir à Internet e

procurar no Google: "O que faço quando alguém diz que me ama?" Tu respondes de acordo com a tua programação. Se nunca estiveste nesta situação, é provável que fiques nervoso e não digas nada. Se já estiveste nesta situação e queres encorajar esse pretendente, dirás: "Também te amo". Na verdade, podes não ter estado nesta situação e mesmo assim dizer "Também te amo", porque viste uma situação semelhante na televisão ou porque foi o que o teu amigo disse quando isso lhe aconteceu. Em ambos os casos, o condicionamento veio em teu socorro. Se não a amas mas queres aproveitar-te dela, vais mentir porque é isso que estás programado para fazer. A tua programação está armazenada no teu Corpo Causal. Iremos discutir a programação mais adiante.

Assim, o intelecto tem o conhecimento do que fazer. O conhecimento que o intelecto recupera do Corpo Causal transforma instantaneamente o Corpo Subtil num fazedor - o fazedor é, na verdade, apenas um pensamento - e produz as emoções necessárias para activar os órgãos activos - mãos, pés e fala, etc. - fazendo com que o corpo faça ou diga alguma coisa. Isto produz uma nova situação que exige uma resposta e faz girar a roda da vida mais uma vez. De manhã à noite, dia após dia, ano após ano, isso continua. É apenas Ishvara operando impessoalmente o sonho de Maya. Há muito pouco que possas fazer para o mudar e mudá-lo também apresenta vários problemas - mas pode ser mudado. Iremos falar sobre o que podes fazer mais adiante. De facto, o resto do livro é sobre o que podes fazer. Mas precisas de saber que se fores qualificado, basta o conhecimento. A menos que estejas pronto para renunciar ao fazedor, serás apanhado neste ciclo monótono para sempre. É por isso que precisamos de discutir Ishvara com e sem Maya. Quando compreenderes como funciona, podes facilmente renunciar ao fazedor.

Como veremos no capítulo sobre discriminação, o objectivo de discutir o Corpo Subtil e identificar os pensamentos, sentimentos e karma que lhe pertencem é indicar que tudo isso fica no Corpo Subtil. Não te pertence a ti, a atenção. O Vedanta não é apenas conhecimento passivo, o conhecimento que pára a procura, é a aplicação hábil do conhecimento ao Corpo Subtil que revela a bem-aventurada plenitude da atenção. Precisarás de aplicar o conhecimento não só para acabar com a tendência para procurar, mas também precisarás, sem dúvida, de discriminar depois de teres parado de procurar, porque os efeitos da ignorância - desejos e medos gratuitos - permanecem. Quando o viajante cansado se apercebeu que a cobra era na realidade uma corda, foram necessários alguns minutos para que as emoções incómodas desaparecessem. O intelecto, que numa pessoa normal não evoluída está ocupado a discriminar entre vários objectos, tem agora a tarefa de discriminar o eu dos objectos que nele aparecem.

Se compreendeste o que te dissemos até agora, ou foste libertado pelo conhecimento ou tens o conhecimento necessário para te libertares. Podes pousar o livro e continuar a aproveitar a vida tal como ela é ou podes começar o teu trabalho espiritual de forma significativa. A primeira opção é improvável, no entanto, por uma razão particular, que iremos abordar agora.

As Sementes

Cada ensinamento do Vedanta é tão importante como todos os outros, mas o tópico dos vasanas é muito importante porque identifica tanto os teus aliados como os teus inimigos na batalha da vida. Quando ignoras a tua plenitude, procuras objectos que achas que te completam. Optas por certas coisas e afastas-te de outras. O medo e o desejo motivam as tuas acções. Quando agimos a partir de um sentimento de falta (medo) e do desejo que dele deriva, a acção deixa um rasto muito subtil. Quando estás a agir, não te apercebes de que a acção tem resultados invisíveis para além da experiência imediata. O resultado invisível é chamado vasana, um termo simples em sânscrito que significa "fragrância" ou rasto. Tal como o cheiro emitido pelas flores, as acções que praticamos continuam sem nos apercebermos. O meu professor costumava chamar-lhes "as pegadas das tuas acções". Andamos pela praia imaculada da vida deixando pegadas na areia. Estão atrás de ti, por isso não dás por elas. Mas, na verdade, não desapareceram. Elas voltam para ti mais tarde. Entretanto, vão para o Corpo Causal. O Corpo Causal é chamado o corpo "semente" porque é ele que faz com que penses, sintas e ajas.

Por exemplo, fazes sexo e gostas muito. Quando ele acaba fisicamente, ainda não acabou. Ninguém que tenha feito sexo e tenha gostado, fê-lo apenas uma vez. Durante algum tempo, podes fazer outras coisas, mas quando te encontras numa determinada situação, queres outra vez. Se o sexo te completasse, não estarias interessado nele novamente. Mas estás interessado porque ainda te sentes incompleto. Os desejos por objectos que estão escondidos em ti e que surgem de vez em quando são os teus vasanas. Isto também se aplica aos medos. Se tens uma má experiência, evitas esse tipo de experiência como a peste. Para simplificar, podemos dizer que os teus vasanas são os teus condicionamentos, as tuas tendências, os objectos e actividades pelos quais sentes atracção ou repulsa.

Tudo o que se move na realidade aparente é conduzido por vasanas. Os vasanas não são inerentemente bons ou maus. Eles são as sementes - o conhecimento - que impulsionam a criação. Ishvara inventou-os. Nada se move na criação sem um vasana. Um vasana torna-se bom quando te leva a circunstâncias agradáveis e torna-se mau quando te leva a uma situação

desagradável. Beber álcool é um vasana muito agradável para certas pessoas. Para outras, é um vasana muito doloroso.

Um vasana é o impulso de uma acção passada, a tendência para a repetir. É um termo puramente técnico. Faço esta observação para contrariar a ideia de que os vasanas são apenas negativos. A crença de que todos eles são negativos deu origem a uma ideia frustrante de iluminação: a iluminação acontece quando todos os vasanas foram removidos. As pessoas iluminadas têm vasanas. Se estiveres vivo, tens vasanas. Quando os vasanas se esgotam, morres.

Não há nada de certo ou errado em repetir um determinado padrão de comportamento. Certos hábitos são bons e outros não, dependendo do que se está a tentar alcançar. Como inquiridores criteriosos, estamos interessados na psicologia por detrás do nosso comportamento, não nos comportamentos em si, embora certos comportamentos estejam completamente fora dos limites, aqueles que violam as normas universais - a injúria, o engano, o roubo, etc. A psicologia básica que opera por trás da maioria dos nossos comportamentos inúteis é o medo, um sentimento de falta.

Um vasana para comida é natural. É Ishvara a manter o corpo. Eu como para viver. Mas quando me sinto emocionalmente perturbado por qualquer razão e uso a comida para me acalmar, o vasana torna-se um problema porque mascara a minha verdadeira motivação. Agora vivo para comer. Se a minha mente estiver clara, posso compreender que estou a usar a comida para resolver um problema que não pode ser resolvido pela comida e posso procurar a solução noutro lado. Mas se a minha mente não estiver clara e a comida funcionar - sempre apenas temporariamente - usarei repetidamente a comida para gerir as minhas emoções. Quando um vasana é repetido várias vezes, o comportamento associado a ele torna-se compulsivo. Quando continuo a responder habitualmente à vida, o tédio instala-se. Não é agradável comportarmo-nos como um robô quando na realidade somos um ser consciente. Nesta fase, o hábito conduzido pelos vasanas torna-se uma obsessão ou uma compulsão, que finalmente se transforma num vício. Chamamos a estes estados de desejo e apego vasanas "compulsivos". Nesta altura, não estás a comer a comida; a comida está a comer-te a ti. Caso ainda não tenhas percebido, a "comida" representa qualquer comportamento orientado por um vasana com o objectivo de te fazer sentir bem.

O Vedanta não funciona para pessoas com vícios e compulsões, a não ser que o vício tenha levado a pessoa a "bater no fundo". Bater no fundo significa que já não há o mínimo desejo de defender o comportamento viciante e que há um desejo ardente de acabar com ele. Se a pessoa não tiver batido no fundo, não estará aberta à solução espiritual. Pode falar de liberdade mas persistir no

comportamento que mascara o problema fundamental, a ausência de autoconhecimento. É por isso que as nossas escrituras dizem: "Que os sábios não perturbem as mentes dos ignorantes". É uma perda de tempo dar lições àqueles cujas mentes estão sob os vasanas encantadores, porque as suas mentes pertencem ao vasana em jogo no momento. Por exemplo, se conversares com um bêbedo, pode ser tudo muito maravilhoso e significativo no momento, mas se tentares desenvolver a relação no dia seguinte, não consegues, porque a pessoa sóbria com quem estás a falar hoje não é o bêbedo com quem estavas a falar na noite anterior. Na verdade, não estavas a falar com a pessoa de todo. Estavas a falar com o vasana do álcool. E, infelizmente, os vasanas não são conscientes.

Dharma

Um vasana compulsivo é como uma ravina profunda ou desfiladeiro no Corpo Causal, o Inconsciente. A consciência é forçada a fluir por ela. Se nos mantivermos fiéis à metáfora da ravina, podemos expandir o significado para incluir outro facto importante sobre nós próprios, o svadharma. Todos nós existimos na mente de Ishvara como seres conscientes e, dentro dessa designação, há seres humanos e, dentro dessa designação, há muitos tipos. Cada tipo humano é um ramo da árvore do *samsara* - a mente de Ishvara - e os papéis que desempenha são os galhos.

Como já foi referido, svadharma significa a tua natureza relativa, o tipo de pessoa que és. A Astrologia e o Eneagrama são tentativas de descrever vários tipos de pessoas. Não temos qualquer problema com o que estas "ciências" muito suaves dizem sobre as pessoas - na medida em que as pessoas são reais - mas não estamos interessados nos pormenores. Se o teu objectivo principal é descobrir quem és como pessoa, o Vedanta não é para ti, porque embora tenhas um certo tipo de identidade pessoal condicional, conhecê-la não resolve os problemas existenciais que enfrentas. O facto de te considerares uma pessoa única é o principal problema que enfrentas. Para além disso, sem o conhecimento da consciência em que operas, estás sujeito a todo o tipo de problemas.

No entanto, se não souberes qual é a tua natureza relativa, não te comportarás em harmonia com ela e a tua mente ficará muito perturbada. Se a tua mente estiver instável, serás incapaz de compreender quem realmente és. Por isso, precisamos de conhecer o nosso svadharma - mas esse não é o nosso objectivo. Este tópico é discutido com mais pormenor no Capítulo 9.

Em qualquer caso, um *samskara* é o resultado do efeito de agrupamento de vários vasanas. Eles são responsáveis pelos papéis que desempenhamos e constituem o próprio tecido das nossas naturezas relativas. Os seres humanos

são complexos, ao contrário dos animais. Os animais são mais ou menos um agregado de dois ou três vasanas rudimentares. Estão programados com vasanas para comer, dormir e fazer sexo e pouco mais, embora os amantes dos animais projectem neles todo o tipo de qualidades espantosas. *Macaco* é uma palavra que descreve um determinado programa com uma gama muito limitada de comportamentos. Se eu for um macaco, nunca me comportarei como um cão. Os cães, os gatos e os pássaros são outros programas, samskaras. Para manter a nossa metáfora do vale, eles são como um rio num pequeno vale com alguns riachos de alimentação. Um micróbio também é um samskara. É um programa muito simples, uma pequena poça de água sem nenhum fluxo de alimentação. Todos esses seres seguem seu svadharma sem questionar; eles são fiéis ao que são.

A Tua Natureza - *Svadharma*

O "ser humano" é um programa único. Na verdade, somos apenas animais com a capacidade de pensar. Mas, em termos da nossa metáfora, somos grandes rios servidos por muitos afluentes grandes alimentados, por sua vez, por muitos riachos mais pequenos. O que nos torna tão complexos é o intelecto, a capacidade de pensar e escolher.

Isto implica que algo mais do que vasanas distintos nos condiciona. Outra porta de entrada para esta ideia é a seguinte: porque é que os recém-nascidos não se tornam todos iguais? Um torna-se cientista, outro músico, um terceiro político, etc. Parece haver uma força mais profunda que determina as escolhas que fazemos e as acções que delas decorrem.

A criação em si é um vasto programa dentro do qual há milhões de seres conscientes carimbados por Ishvara com programas únicos destinados a servir as necessidades do todo. Todos os seres conscientes partilham uma vida. Desde que cada ser siga o seu programa, a vida funciona bem. Uma árvore produz oxigénio e consome dióxido de carbono e tudo está bem. Os pássaros seguem a natureza dos pássaros e as moscas fazem o que as moscas fazem e a vida continua. Os seres humanos, ao que parece, receberam várias naturezas de acordo com as necessidades do todo e estão destinados a desempenhar certas funções necessárias para o bom funcionamento do todo.

Em todos os sistemas há algo que pertence mas não pertence, uma mosca na sopa, por assim dizer. Os seres humanos são a mosca na sopa de Ishvara. Isso não significa que sejamos "maus" e que devamos ser eliminados da bela criação inteligente. Significa apenas que com a sopa vêm as moscas. Tornamos interessante uma criação que, de outra forma, seria bela, mas monótona, porque de alguma forma nos foi dado intelecto, autoconsciência. As vacas não têm consciência de si próprias. Elas não sabem que são vacas. São apenas

consciência, Ishvara, num determinado corpo, executando um determinado programa. Elas não vão escrever sinfonias, ensinar os Vedas e inventar aviões e internet. O intelecto é responsável pela cultura e também torna possível escolher uma coisa em vez de outra - o "livre" arbítrio. É claro que não somos livres quando olhamos para isso do ponto de vista de Ishvara, porque Ishvara cria e controla tudo. Mas, como seres humanos aparentes na matriz aparente da vida, aparentemente temos livre-arbítrio. O livre arbítrio pode ser uma bênção, mas também pode ser uma maldição, porque significa que podemos optar por não seguir a nossa natureza relativa e agir de acordo com uma ideia que lhe é contrária. Significa que podemos quebrar as regras se assim o desejarmos.

Se tiveres a natureza de um contabilista e tentares tornar-te um poeta, isso não funcionará para ti. Se tiveres a natureza de um santo e tentares tornar-te um criminoso, não funcionará. Se fores homossexual e tentares ser heterossexual, não funcionará. Se tiveres uma natureza empreendedora e meteres gasolina por um salário mínimo, estarás a ir contra o dharma, a tua natureza. Para seres feliz, tens de seguir a tua natureza.

Valores Universais - *Samanya Dharma*

Chamamos à criação "o campo do dharma". É constituída por leis físicas, leis psicológicas e seres conscientes programados. Há também uma dimensão moral na criação. A dimensão moral é baseada na natureza não-dual da consciência. Isto significa que existe apenas um ser consciente aqui, que aparece como muitos, e que na criação existem certas expectativas mútuas, todas elas derivadas do dharma mais fundamental, a não-lesão. Estas expectativas ou valores universais são chamados *Samanya Dharma*, sobre os quais se falará mais no Capítulo 9. Não te magoo, porque sei como é sentir-me magoado. Não minto, porque não gosto que me mintam. Não roubo, porque dou valor ao que tenho e aprecio o facto de tu dares valor ao que tens.

O Samanya dharma está incorporado no nosso programa humano. É um dharma que violamos por nossa conta e risco. Por vezes, chama-se-lhe "consciência". É frequente argumentar-se que os criminosos não têm esta programação, mas têm. Todos os ladrões fecham o seu saque à chave. Os assassinos andam armados para se protegerem. Na verdade, não existe um criminoso, existe um eu que se considera incompleto e que se identifica com algum tipo de comportamento *adhármico*.

Svadharma é Ishvara e Samanya dharma também é Ishvara. Se fores contra ele, ele irá contra ti. E esta não é uma batalha que tu irás ganhar porque Ishvara é a vontade do Todo.

Ética Situacional - *Visesa Dharma*

Certas pessoas parecem ter um controlo sobre o dharma. É muito natural para elas. Em todas as situações em que são chamadas a responder, respondem de forma adequada; raramente quebram as regras. Consequentemente, em geral, são pessoas muito saudáveis. Quando segues o dharma impecavelmente, acumulas mérito e isso vai contigo para todo o lado sob a forma de uma espécie de brilho seguro de si próprio, acompanhado de uma vida fácil e bem sucedida. Quando o quebras, tens "má energia", és infeliz e as coisas nunca te correm bem durante muito tempo. O resultado da violação do dharma chama-se *demérito*.

Mas nem sempre nos é dado saber o que os valores universais exigem. A vida não é um ideal e as situações apresentam-se em vários tons de cinzento. Por vezes, a violência é necessária. Se tivermos um dente estragado, será necessária uma acção violenta para o remover. Haverá dor envolvida. Quando uma verdade desagradável pode causar danos emocionais desnecessários, por vezes uma mentira inocente é o caminho a seguir. A forma como interpretamos o Samanya Dharma chama-se *Visesa Dharma*. Podes pensar nisso como ética situacional.

Dharma Comum - Dharma do Dia-a-Dia

Como se a vida não fosse suficientemente complexa, existem inúmeros dharmas quotidianos: regras sociais, políticas, económicas e jurídicas. Se as respeitarmos, em geral, não sofreremos. Infringi-las não é o beijo da morte, mas normalmente sofremos de alguma forma se o fizermos. No entanto, por vezes, seguir os dharmas criados pelo homem, que em geral - mas nem sempre - se baseiam na não-dualidade, pode ir contra o teu svadharma, exigindo uma reflexão considerável antes de te aventurares a agir.

Dharma Corporal

O corpo físico também é Ishvara. Ele funciona de acordo com os dharmas que controlam o corpo. Na medida em que a mente é necessária para a investigação e está ligada ao corpo, é necessário evitar acções que contrariem o dharma do corpo. Consequentemente, as escrituras desaconselham as acções que prejudicam o corpo: álcool, tabaco, exercício excessivo, etc. Também encoraja hábitos que conduzem à saúde.

Resposta Adequada

Como podes ver nesta discussão sobre o dharma, a vida na realidade aparente de Ishvara não é simples. É nesta realidade que estou a procurar a felicidade.

Dissemos que o dharma e o svadharma universais estão incorporados, mas nem sempre estão disponíveis para influenciar as minhas reacções. Quando não é claro como responder a uma determinada situação, recorremos ao nosso condicionamento, aos nossos vasanas, que podem ser dhármicos, adhármicos ou uma combinação dos dois. Os nossos condicionamentos vêm do mundo que nos rodeia. A minha vida é apenas a forma como o meu condicionamento interage com o que acontece na realidade aparente, momento a momento. Se eu tiver a sorte de crescer numa sociedade orientada para o dharma, apreciarei a forma como a minha vida se enquadra no mundo que me rodeia e reagirei em conformidade. Mas se crescer numa sociedade orientada para os desejos, os meus desejos e medos determinarão basicamente a minha reacção. Muitas vezes, as situações em que me encontro exigem uma reacção que não está em harmonia com o que eu quero. O que é que eu faço então? Vou contra as exigências da situação ou conformo-me?

Lei do Karma - Um Turbilhão de Energia

A mandala da existência de Ishvara é um turbilhão de energia que gira. A famosa palavra budista *anitya*, impermanência, é útil em certos contextos, mas simplesmente não lhe faz justiça. Já referimos que, por si só, não se move. No entanto, iluminado pela atenção, ganha vida. O movimento não pertence nem à atenção nem ao campo do dharma.

Os movimentos que têm lugar no campo - nada tem lugar fora do campo - são regidos pela lei do karma. Karma significa apenas acção. Se algo se move ou muda, é karma, uma folha que cai de uma árvore, por exemplo. Um pensamento é karma, um sentimento é karma. Se uma acção é iniciada por um vasana em conjunto com um determinado Corpo Subtil, essa acção terá um efeito porque tudo está ligado a tudo o resto. Não há nada particularmente difícil de compreender sobre a lei do karma - excepto uma coisa. Nunca se pode saber ao certo qual será o resultado de uma determinada acção, embora na dimensão material do campo do dharma os resultados sejam bastante previsíveis. Se aplicarmos calor à água, ela ferverá quando chegar a uma determinada temperatura. Se dividirmos um átomo, ele provocará uma determinada reacção conhecida.

O karma em si é neutro em termos de valor. É apenas acção e seus resultados. Só se torna significativo quando o avaliamos. Gostamos ou não gostamos ou somos-lhe indiferentes. Não existe karma para os animais porque eles não avaliam as coisas que lhes acontecem, neles e à sua volta. Só nas mentes dos seres humanos é que a acção se torna karma.

O karma é significativo para nós porque, devido à ignorância da nossa natureza sem limites e completa, queremos ganhar certas experiências que sentimos

que nos completam e evitar aquelas que aumentam a nossa sensação de isolamento. O karma é adequado para criar algo, livrar-se de algo, limpar ou mudar algo ou obter algo que não se tem. O problema, no entanto, para além do facto de os objectos obtidos através do karma não proporcionarem uma felicidade duradoura, é que, como acabámos de mencionar, nunca sabemos quando e se vamos conseguir o que queremos. Se conseguir o que queremos for fundamental para a nossa felicidade, vamos estar sujeitos a um sofrimento considerável, porque muitos outros *jivas*, ou indivíduos, estão a competir pelas mesmas coisas e a oferta de coisas relativamente valiosas é sempre limitada.

Maya cria os três Corpos e ilude a atenção, fazendo-a pensar que é um indivíduo limitado. Na discussão que se segue, para todos os efeitos, o Corpo Subtil é sinónimo de jiva. Quando não sabes que és atenção, consideras-te o Corpo Subtil. Antes de abordarmos o próximo tópico, temos de analisar a natureza dos Corpos Causal e Subtil e a sua relação entre si para determinar o impacto que têm na investigação do eu.

O Corpo Causal é um poder impessoal de atenção que cria, controla, regula e governa todas as forças, processos e ideias que constituem aquilo a que chamamos realidade. Quando um objecto se apresenta a ti - um acontecimento, por exemplo - desencadeia uma reacção instantânea, sem esforço e automática no Corpo Causal. O Corpo Causal "pensa", mas não pensa deliberadamente. Tem instantaneamente em conta as circunstâncias do mundo exterior, juntamente com os samskaras do indivíduo, e fornece ao Corpo Subtil uma informação aparentemente lógica e definida que determina a resposta do Corpo Subtil. Dependendo da condição do Corpo Subtil, a informação é claramente compreendida e deliberada (sattva), instantaneamente posta em prática sem pensar (rajas), ou ignorada (tamas). Em quase todas as pessoas, o Corpo Subtil não tem consciência de que o Corpo Causal está a pensar por ele, programando-o para agir. Ele assume que o impulso que determina as suas acções teve origem nele próprio.

Sem o conhecimento do Corpo Subtil, o Corpo Causal junta pedaços díspares de informação do passado numa narrativa causal aparentemente credível que compreende a tua identidade e determina a forma como vês o mundo. Porque muitas forças se impõem sobre nós e exigem respostas rápidas, o Corpo Causal também simplifica as coisas para o Corpo Subtil, reduzindo o quadro complexo da realidade a fórmulas manejáveis. Não é propenso à dúvida, como o Corpo Subtil. Selecciona acriticamente a informação de uma dada situação e gera uma resposta imediata. Tem uma tendência para o dramático, uma vez que é propenso a exagerar a probabilidade de resultados improváveis e extremos. Cortas o dedo com uma faca de cozinha e dás por ti a pensar numa longa estadia no hospital e talvez até... na morte! Como já foi referido, é o repositório

dos vasanas, que aparecem como os gostos e aversões do Corpo Subtil. Lê o que popularmente se chama "vibrações", o conteúdo do Corpo Causal dos outros, e gera uma reacção imediata no Corpo Subtil. Insensatamente, incita o Corpo Subtil a interagir com os outros com base nessa informação, o que geralmente causa negação nos outros, uma vez que ninguém gosta de informação não solicitada e desconhecida sobre uma parte de si mesmo que desconhece completamente.

O Corpo Causal não se incomoda com a escassez de informação; inventa as suas narrativas com base nas provas mais frágeis. Como tem pressa, as primeiras impressões bastam-lhe. Apaixona-se pelas aparências. Inventa instantaneamente razões que evocam uma série de emoções positivas e negativas. É opinativo e demasiado confiante e parece saber o que está a acontecer, independentemente da indeterminação de uma dada situação. O Corpo Subtil é menos confiante, devido à sua função de dúvida, e geralmente permite que as intuições dogmáticas e apressadamente construídas pelo Corpo Causal determinem as suas reacções.

O Corpo Causal parece uma memória porque recicla a experiência, mas não tem memória. Está incrivelmente presente e atento, pois é a atenção eterna sempre presente na sua forma original.

Porque é a fonte do desejo e do medo, faz com que o Corpo Subtil tire conclusões precipitadas. Quando desejas ou receias algo, queres livrar-te rapidamente do desconforto, pelo que tens tendência a agir com base em informações incompletas. O Corpo Causal é "intuitivo". Embora a intuição seja muito apreciada pelos tipos espirituais, é perigoso confiar nela porque está errada tantas vezes quanto está certa.

Também estereotipa e cria protótipos. A definição de perfis baseia-se na capacidade do Corpo Causal de reconhecer imediatamente padrões. Não está interessado na justiça e nos nobres ideais do Corpo Subtil. Causa tanto dor como prazer. A sua função básica, no que diz respeito aos seres humanos, é fornecer ao Corpo Subtil um manual de sobrevivência simples e prático, enquanto este tenta responder adequadamente às circunstâncias complexas geradas por Ishvara. Outra é a de gerir o karma do indivíduo.

Grande parte da investigação moderna sobre a relação entre o Corpo Subtil e o Corpo Causal, que incidentalmente coincide com o conhecimento do Vedanta sobre o tema, está resumida num livro brilhante do autor premiado com o Nobel, Daniel Kahneman, intitulado *Thinking, Fast and Slow*. O Corpo Causal, a que ele chama "Sistema 1", pensa "depressa", e o Corpo Subtil, a que ele chama "Sistema 2", pensa "devagar". Sobre o Corpo Causal, ele diz: "Ele monitoriza continuamente o que está acontecendo dentro e fora da mente, e gera

continuamente avaliações de vários aspectos da situação sem intenção específica e com pouco ou nenhum esforço".

Não temos escolha sobre a acção. A atenção ilumina o Corpo Causal e a vida acontece. A actividade é a assinatura da vida. Ishvara traz os jivas para um campo dinâmico em constante mudança e o seu sucesso ou não depende da adequação e oportunidade das suas acções. Porque há tanta coisa a acontecer, particularmente nos dias de hoje com o tremendo stress produzido por uma população gananciosa e em constante expansão a tentar sobreviver num planeta que parece estar a encolher, estamos demasiado ocupados para analisar cuidadosamente cada situação e produzir acções bem ponderadas e apropriadas. Ishvara projectou o Corpo Causal para nos ajudar, simplificando as coisas, fornecendo respostas aparentemente úteis para o problema da acção. Esse processo de simplificação necessário, a redução da informação a dados aproximados e gerenciáveis, é chamado de heurística em psicologia. Embora seja difícil não o fazer, permitir que o Corpo Causal determine os nossos gostos e aversões, estados de espírito, crenças e reacções aos acontecimentos prejudica a investigação, porque a investigação é uma acção deliberada.

Maya produz uma necessidade de atribuir significado à vida, mas não há necessidade de "significado" se compreenderes a realidade tal como ela é. O significado é uma compensação para a ignorância, mas a ignorância não precisa de ser compensada. Ela precisa de ser conhecida pelo que é. O Corpo Causal é um órgão produtor de sentido. Faz-nos ver o mundo como mais arrumado, mais simples, mais previsível e mais coerente do que ele é na realidade. Mas esta tendência entra em conflito com a verdade e fomenta o excesso de confiança e um sentimento de invencibilidade no Corpo Subtil.

O Corpo Subtil é "lento" na medida em que é a parte do eu que pode fazer cálculos e comparações deliberadas, planear e escolher e olhar para si próprio de forma objectiva. Não é "lento" quando é dominado por rajas; responde quase tão rapidamente como o Corpo Causal. É demasiado lento, ou seja, entorpecido, para responder adequadamente quando é dominado por tamas, mas quando sattva está presente pode comportar-se de forma consciente e racional. Imagina que está a comandar a sua vida, mas como a vida não é fácil, aceita e apoia os impulsos dominantes que lhe são impostos pelo Corpo Causal.

O Corpo Causal é a fonte das nossas tendências e preconceitos. Por exemplo, um dos preconceitos mais comuns é o chamado "efeito de ancoragem". Numa dada situação, faz com que o Corpo Subtil se concentre na primeira impressão ao tomar decisões e avalie tudo com referência a ela. Por exemplo, o preço inicial oferecido por um carro usado estabelece o padrão para o resto das negociações, de modo que preços mais baixos do que o preço inicial parecem

mais razoáveis, mesmo que ainda sejam mais altos do que o carro realmente vale. Se fores a um *satsang* e vires um guru sentado num palco rodeado de devotos adoradores, vais presumir que ele é sábio e iluminado, mesmo que não haja provas de sabedoria ou iluminação. Se leres os livros do guru, assumirás que tudo o que ele diz é sábio. O efeito de ancoragem torna o Corpo Subtil muito mais crédulo e sugestionável do que deveria ser.

A tendência do Corpo Causal para inventar uma história para explicar a realidade chama-se falácia narrativa. A mente concentra-se nos acontecimentos mais dramáticos e não tem em conta a miríade de factores desinteressantes que contribuíram para produzir um determinado resultado. Por exemplo, aqueles de vós que leram a minha autobiografia imaginarão que tive uma vida fabulosa devido aos muitos acontecimentos dramáticos e bizarros que ocorreram. Mas 99% da minha vida foi preenchida com acontecimentos sem importância.

O Corpo Subtil é preguiçoso porque a aprendizagem e a compreensão exigem um esforço considerável, por isso prefere acreditar numa história plausível do que investigar as coisas tal como elas são. Mas as histórias são apenas explicações para coisas que ele não compreende. Tende a seguir intuições porque requerem menos trabalho - combinando previsões com as evidências - e, por isso, parecem mais naturais. Acreditar sem investigar é perigoso.

Outra tendência perniciosa é a chamada heurística da disponibilidade. Por exemplo, se tiveres tido muitas más experiências no amor, julgarás negativamente a incerteza numa dada situação actual, devido à facilidade de recuperar as experiências desconfortáveis da memória. Se tiveste três ou quatro relações fracassadas e conheces um potencial quinto parceiro, ficarás extremamente desconfiado, mesmo que o próximo candidato aos teus afectos seja um santo.

Outro enviesamento é o efeito de priming. Comeste uma refeição de baixa qualidade no teu restaurante preferido e decidiste não voltar, apesar de, sem o saberes, a má refeição ter acontecido no dia de folga do cozinheiro habitual. Num filme, o herói veste uma camisola com um logótipo da Nike em que não reparas porque estás absorvido pelo enredo. Da próxima vez que vais às compras, compras um boné com o logótipo da Nike.

Uma tendência interessante é o efeito de tiro pela culatra. Quando ele está em acção, o indivíduo aumenta a intensidade da sua crença face a provas razoáveis em contrário. Um agricultor cristão devoto do Wyoming encontrou um esqueleto de dinossauro na sua propriedade, que a maioria dos membros da sua igreja tomou como prova do trabalho do Diabo e intensificou a sua crença de que o mundo foi criado há cinco mil anos. É semelhante ao

preconceito do conservadorismo, uma tendência para alterar insuficientemente a opinião de uma pessoa quando lhe são apresentadas novas provas credíveis. Ambos os preconceitos são causados por tamas.

Tirar conclusões diferentes da mesma informação, dependendo de como ou por quem essa informação é apresentada, é um preconceito chamado efeito de enquadramento. O défice de empatia é a tendência para subestimar a influência ou a força dos sentimentos, em si próprio ou nos outros. Um viés de crença é a tendência de se ver como menos tendencioso do que os outros. O enviesamento de confirmação é a tendência para procurar, interpretar, focar e recordar informação de forma a confirmar os preconceitos de uma pessoa.

O Corpo Causal pode produzir associações incorrectas: tu és uma pessoa limpa e arrumada e sempre que entras no quarto de vestir desarrumado da tua mulher tens um pensamento negativo sobre ela. Consideras que a desarrumação é uma falha de carácter, embora ela tenha uma personalidade adorável e não veja o quarto como desarrumado. Critica-la quando ela deixa momentaneamente as chaves em cima da mesa quando regressa para ir buscar algo ao quarto antes de sair para o escritório. No entanto, não existe qualquer relação entre as chaves e o carácter dela.

Estás a andar na rua e passas por um conhecido com uma cara carrancuda que está profundamente perdido em pensamentos e não te vê. Associas a carranca aos sentimentos dele por ti, quando a carranca está relacionada com os pensamentos dele sobre uma discussão que acabou de ter com o patrão. O resultado é que o teu próximo encontro com ele será tenso e embaraçoso.

Devido à sua necessidade de coerência, o Corpo Causal vê ligações causais onde elas não existem. Na noite anterior, discutiste com a tua mulher. De manhã, ela queimou as torradas do pequeno-almoço. A torrada queimou-se porque ela foi chamada ao telefone. Ficas zangado e crias a história de que ela a queimou porque não te ama. Não há nenhuma ligação real entre a torrada queimada e a raiva ou o amor. Se houvesse, as torradas queimadas provocariam raiva em toda a gente. A raiva estava em ti e, devido a experiências passadas, a torrada queimada proporciona uma oportunidade para a aliviar.

Sem as descrever em pormenor, eis uma série de funções adicionais do Corpo Causal, retiradas da investigação de Kahneman. (1) associa uma sensação de facilidade cognitiva a ilusões de verdade, sentimentos agradáveis e vigilância reduzida (tamas); (2) negligencia a ambiguidade e suprime a dúvida (tamas); (3) tem tendência para acreditar e confirmar (tamas); (4) exagera a consistência emocional (rajas); (5) concentra-se nas evidências existentes e ignora as ausentes (tamas); (6) pensa mais do que o necessário (rajas); (7)

substitui perguntas mais fáceis por outras mais difíceis (tamas); (8) dá mais importância às probabilidades baixas (tamas); (9) reage mais fortemente às perdas do que aos ganhos (tamas); (10) não tem uma visão global: enquadra os problemas de forma estrita e isolada uns dos outros (tamas); (12) tem tendência para exagerar (rajas) a consistência e a coerência do que experiencia; (13) ignora a indeterminação dos resultados da acção (tamas); (14) vê padrões onde não existem (rajas) e (15) estereotipa e pensa em categorias.

A Wikipédia lista 90 preconceitos de decisão, crença e comportamento, 26 preconceitos sociais e 47 erros e preconceitos de memória! Como podes ver claramente, os obstáculos a uma investigação bem sucedida são muitos. Finalmente - e de forma encorajadora no que diz respeito à investigação do eu - há algumas boas notícias: o Corpo Causal *pode ser programado pelo Corpo Subtil*, ou, para usar a frase de Kahneman, o Sistema 2 pode "reiniciar o Sistema 1 rapidamente". Os métodos do Vedanta para reiniciar o Corpo Causal começam no capítulo 8.

Podes ver porque é que precisamos de incluir uma discussão sobre o Corpo Causal quando falamos de sabedoria discriminativa, separando a verdade das aparências. A investigação do eu é uma função deliberada e judiciosa do Corpo Subtil. A essência da investigação é manter uma vigilância constante face ao ataque assustador de propensões e preconceitos que descem em cascata a partir do Corpo Causal. Quando nos apercebemos de uma determinada tendência, estamos no bom caminho para a neutralizar. Mas a investigação do eu está a combater estas tendências com a lógica do ensinamento até que o Corpo Subtil deixe de projectar e negar, ou pelo menos até que estejas consciente da sua influência na tua mente e deixes de agir reflexivamente em resposta a ela. O seu objectivo é converter o Corpo Subtil num instrumento pensativo e racional, e não num instrumento impulsivo e emocional. Os preconceitos não examinados produzem dissonância cognitiva, ou seja, sofrimento.

Perguntas

1) A palavra Maya significa "aquilo que não é". É o criador do mundo. Na perspectiva samsárica, não é possível que algo exista e não exista simultaneamente. Então, o que é que significa dizer que Maya existe mas não existe?

2) Maya é mais ou menos equivalente à ideia de Deus, o Criador do mundo. Está localizada para além do mundo? Se sim, porquê? Se não, porquê?

3) O Yoga e outras filosofias espirituais acreditam que Maya esconde a atenção. O Vedanta diz que a atenção não é escondida por Maya. Porquê?

4) Há dois tipos de mudança: a mudança real e a mudança aparente. Dê um exemplo de ambas. Que tipo de mudança é que Maya produz?

5) Cada experiência é apenas consciência mais um pensamento. O Yoga diz que, para realizar a consciência, é preciso remover o pensamento. O Vedanta não concorda. Porquê?

6) Ishvara/Maya cria com a ajuda de três poderes. Quais são eles? Explique brevemente como funcionam.

7) Quanto tempo é que Ishvara/Maya demorou a criar o mundo?

8) Você pode ver o corpo físico de Ishvara (sthula sharira) e o seu corpo subtil, mas não pode ver, ou seja, experienciar o seu corpo causal. Porquê? Se ele não pode ser visto, como pode ser conhecido?

9) Os três corpos de Ishvara e os três corpos de Jiva são inertes. Porque é que eles parecem estar conscientes e vivos?

10) A libertação não é apenas o conhecimento do eu, a atenção. É o conhecimento da atenção e de outro factor e da sua relação com esse factor. Qual é esse factor e qual é a relação entre eles numa frase?

11) Neste contexto, qual é a definição de libertação dada pelo Vedanta?

12) Que gunas escondem a atenção de nós e porquê?

13) A confusão entre o eu e os objectos que se lhe apresentam chama-se superimposição. Porque é que não precisamos de nos sentir culpados por isso?

14) A história da cobra e da corda ilustra a ideia de que a criação, a cobra, é uma projecção, um produto da ignorância. O que é que o velho representa?

15) Porque é que estas afirmações são ignorância? "Eu penso. Eu sinto. Eu fiz."

16) A atenção não tem mente. O que é que lhe permite pensar?

17) Porque é que Ishvara desenvolveu a função de dúvida do Corpo Subtil?

18) O intelecto resolve as dúvidas. Que informações utiliza para as resolver?

19) Os vasanas são as sementes das nossas acções passadas. Que efeito têm no Corpo Subtil?

20) A tua natureza relativa chama-se svadharma, a tua natureza própria. De que é composta e o que controla?

21) Porque é que é importante seguires o teu svadharma?

22) Os pequenos auto-dharmas dos indivíduos existem no contexto de uma vasta rede de leis e valores impessoais. O que acontece quando os valores de um indivíduo diferem dos valores do todo (samanya dharma)?

23) Qual é o único valor em que se baseiam todos os outros valores e em que princípio se baseia?

24) A interpretação dos valores universais em termos da programação de cada um (svadharma) chama-se ética situacional (visesa dharma). Porque é que é frequentemente difícil?

25) Qual é a lei que rege as acções dispensadas pelo campo do dharma e porque é que é uma fonte de frustração?

26) Porque é que o indivíduo não controla os pensamentos e sentimentos que surgem no Corpo Subtil?

27) Porque é que a natureza controladora do Corpo Causal cria normalmente um sentimento de baixa auto-estima?

28) Porque é que o Corpo Causal é necessário?

29) Qual é a desvantagem do mecanismo de simplificação do Corpo Causal?

30) Porque é que o Corpo Causal é o inimigo da auto-investigação?

31) O que pode ser feito para remover os preconceitos do Corpo Causal?

Respostas

1) Somente da perspectiva não-dual do eu, o mundo e o Criador do mundo não existem. A não-dualidade significa que a realidade é "não-dois", por isso não pode haver um Criador e uma Atenção ao mesmo tempo. Tu poderes ter atenção ou um Criador da realidade é uma dualidade, mas não se a realidade for não-dual. Assim, se olharmos para a realidade de uma perspectiva não-dual, Maya não existe. No entanto, se olharmos para ela da perspectiva dual, ela existe, porque é impossível explicar a experiência da dualidade que todos nós temos sem a presença de Maya. Portanto, Maya torna possível o impossível. É difícil de compreender porque Maya e o eu são um "ambos/e", não um "um/ou".

2) Não está localizado para além do mundo porque a realidade é não-dual. O mundo e o eu são um só. Está localizada em mim, a atenção, porque a realidade é não-dual e, portanto, não há outro lugar para ela estar localizada.

3) Porque nada pode ser conhecido a menos que a atenção esteja presente. Se Maya está presente, a atenção está presente.

4) A transformação do leite em queijo é uma mudança real (parinama). O leite aparecendo como queijo (vivarta parinama) Maya produz uma mudança aparente.

5) Porque, devido a Maya, a consciência e o pensamento existem em diferentes ordens da mesma realidade. Eles não são contraditórios. Assim, os pensamentos não têm de ser removidos para se alcançar a liberdade.

6) Sattva, Rajas e Tamas. Sattva fornece o conhecimento, o projecto/programa para a criação. Tamas fornece a matéria, a substância a partir da qual os objectos da criação são moldados. Rajas fornece a energia para transformar a matéria em formas.

7) Não há tempo. A criação é instantânea.

8) Porque está para além da percepção. Existe *in potentia*. É conhecida por inferência. Observando os seus efeitos - os objectos subtis e grosseiros - deduzimos uma causa. Os efeitos não existem sem causas.

9) Porque são iluminados pela atenção. A criação é uma combinação de atenção e matéria.

10) O factor é Maya/mithya, os objectos que se apresentam à atenção. Os objectos são mithya, aparentemente reais, e dependem da atenção, mas a atenção – a realidade - não depende deles.

11) Discriminação da atenção (satya) dos objectos que se apresentam a ela (mithya).

12) Tamas e Rajas. Tamas ensombra o Corpo Subtil impedindo o reflexo da atenção nele e rajas projecta os objectos que tomamos como realidade.

13) Porque é inconsciente. Maya provoca-o.

14) O Vedanta. Um meio de conhecimento de si próprio (cobra).

15) Porque a atenção do "eu" está livre de pensamentos, sentimentos e acções.

16) O Corpo Subtil.

17) Porque o que experienciamos é uma aparência. Parece ser real mas não é. Por isso é importante questionar o que acontece.

18) Interpretação de experiências passadas, ou seja, o nosso condicionamento.

19) Extrovertem-no, fazendo com que ele se modifique de acordo com o que está a acontecer no mundo. Provocam o apego e prendem o indivíduo ao mundo.

20) É composto por várias constelações de vasanas que se chamam samskaras. Controla o teu comportamento, os papéis que desempenhas e a forma como reages ao mundo.

21) Se não o fizeres, a tua mente estará continuamente agitada.

22) Produz sofrimento.

23) (a) não-lesão. (b) Não-dualidade 24) Porque os meus valores pessoais estão muitas vezes em conflito com o que uma determinada situação exige.

25) A lei do karma. É uma fonte de frustração porque dá resultados que nem sempre estão em harmonia com os resultados que eu quero.

26) São programados pelo Corpo Causal sobre os quais não tem controlo consciente directo.

27) Porque faz com que o Corpo Subtil se sinta desamparado, como se não controlasse o seu destino.

28) Porque simplifica a imensa quantidade de dados que chegam ao Corpo Subtil a partir dos sentidos, tornando mais fácil responder à vida.

29) Pode fomentar um sentimento de excesso de confiança, de invencibilidade auto-justificada, de credulidade e de fantasia.

30) Porque produz muitos preconceitos que turvam a mente e tornam difícil a discriminação.

31) Reprogramar o Corpo Subtil.

LIÇÃO 7: A PESSOA COMUM

O Indivíduo e o Todo

No último capítulo, discutimos o macrocosmo, Maya e Ishvara, o criador do campo no qual a atenção aparece como objectos. Este capítulo discute o microcosmo, Jiva, o indivíduo e a sua relação com Ishvara.

Definição de Jiva

O Jiva é a atenção com um Corpo Subtil. Jiva é um princípio eterno, não uma pessoa específica. É de facto pura atenção, *Paramatma*.

O jiva eterno tem três níveis de conhecimento. (1) O jiva que pensa que é uma pessoa. Este jiva é muitas vezes chamado o fazedor ou o ser humano, aquele identificado com objectos. Os seres humanos que não conhecem a atenção são chamados de *samsari*, porque estão completamente apanhados na teia do samsara, a realidade aparente. (2) O jiva que conhece a atenção, mas não sabe o que significa ser atenção e ainda é controlado pelos seus vasanas. Às vezes é chamado de jiva auto-realizado. O Vedanta diz que tem autoconhecimento "indirecto". (3) O jiva que sabe que é atenção, o que significa ser atenção, e cujos vasanas foram neutralizados pelo autoconhecimento é dito ser um jiva libertado ou iluminado (*jivanmukta*). O *Bhagavad Gita* diz que é uma pessoa com sabedoria "estável" que é descrita no último capítulo. Eu chamo-lhe um jiva auto-actualizado, um jiva com conhecimento "directo". A pessoa libertada, a pessoa auto-realizada e o samsari têm uma identidade comum que é a atenção.

O único Jiva eterno manifesta-se sequencialmente como três jivas individuais de acordo com o estado que experiencia:

1) Como a entidade do estado de vigília. Nesse estado, sua mente está totalmente extrovertida. Está hipnotizado pela dualidade. Persegue e consome experiências porque é controlado pelos seus vasanas.

2) Como o sonhador, o "brilhante", atenção com um Corpo Subtil, *iluminando* o estado de sonho. Neste estado, o Corpo Subtil está virado para dentro. A experiência do sonho é a manifestação dos vasanas. Tanto o jiva no estado de

vigília como no estado de sonho são entidades de experiência. No estado de vigília, o Jiva identifica-se com o fazedor, pelo que o fazedor não é geralmente visto como um objecto, embora durante uma epifania seja frequentemente objectivado. No estado de sonho também existe identificação e o fazedor/ego pode também aparecer como um objecto iluminado pela atenção reflectida, o Corpo Subtil. O sonhador pode ver o jiva acordado a tratar dos seus assuntos, a andar, a falar, a comer, etc. O sonhador é semelhante, nalguns aspectos, ao jiva acordado, mas goza de poderes únicos. Esses poderes são inerentes ao estado de sonho e não pertencem ao sonhador. Os eventos que aparecem no sonho são apenas eventos do estado de vigília que se tornaram vasanas.

3) Como o adormecido no estado de sono profundo. O adormecido é "quase iluminado" porque experiencia a ilimitação e a bem-aventurança da atenção, mas não tem conhecimento do que está a experienciar devido à ausência de intelecto no sono profundo.

O Corpo Subtil desaparece no estado de sono profundo, assim como o Corpo Causal Microcósmico, o subconsciente pessoal que pertence ao jiva e produz o karma do jiva. O estado de sono profundo é definido como um estado sem actividade mental. É o mesmo para todos porque o subconsciente pessoal é dissolvido no Corpo Causal Macrocósmico quando o jiva acordado dorme. O sono profundo é apenas a presença de Tamas. Rajas e Sattva estão adormecidos neste estado. Não há senso de individualidade neste estado porque o Corpo Subtil do indivíduo não está lá para ser condicionado. O Corpo Causal Macrocósmico, outro nome para Ishvara, é o estado de sono profundo.

Embora a natureza do jiva e do Ishvara seja a atenção, tanto o jiva como o Ishvara são factores inconstantes no que diz respeito à atenção. O jiva é inconstante porque muda de estado para estado e porque o autoconhecimento remove a noção de que é uma entidade limitada, revelando que a sua natureza é pura atenção. Ishvara, no papel de criador, é inconstante porque a lógica e as escrituras - que são apenas ciência - nos informam que ele desaparece no final do ciclo de criação; o que quer que seja criado será destruído. Ishvara, no papel de criador, é eterno em relação ao jiva, mas não em relação à atenção pura, o factor constante.

O estado de sonho tem dois aspectos: o sonho acordado e o sonho adormecido. É chamado de estado *pratibasika*, o estado subjectivo da realidade. É criação do jiva, uma interpretação da realidade induzida pelos vasanas. Não é criado directamente por Ishvara, embora a matéria-prima - os elementos materiais e outros jivas - em que se baseia a interpretação do jiva pertença a Ishvara. Em

última análise, tanto a interpretação do jiva como o material de Ishvara são todos de Ishvara, mas para chegar a essa compreensão - que é equivalente à libertação - o jiva tem de compreender o que lhe pertence e o que pertence a Ishvara, para que possa libertar-se tanto de si próprio como de Ishvara.

Conhecimento para Preparar o Corpo Subtil

O Corpo Subtil é o instrumento da experiência e do conhecimento. A atenção não é um experienciador ou um conhecedor. Torna-se uma entidade que experiencia e conhece quando está associada ao Corpo Subtil. Um jiva não sabe quem é porque o conhecimento errado trazido por Maya turva e perturba o Corpo Subtil a tal ponto que o conhecimento correcto não se consegue estabelecer. Por isso, ele precisa de estar preparado para receber e assimilar o conhecimento.

Como vimos, o problema fundamental de um jiva individual é uma mente dispersa e/ou entorpecida: os vasanas extrovertidos concentram a atenção panorâmica não específica num feixe estreito de atenção e fazem-na saltar mais ou menos incontrolavelmente de um objecto para outro. Quando as nossas mentes são extrovertidas, obtemos fragmentos insatisfatórios de experiência e diversos conhecimentos, mas, na falta de uma visão abrangente para os integrar, a paz de espírito escapa-nos.

Fase 1 - Ignorância

E quando um indivíduo viveu durante muito tempo fora do conhecimento da luz da atenção, desenvolve-se um problema secundário: ocorre uma distorção estrutural no Corpo Subtil que compromete a sua geometria natural. Um Corpo Subtil saudável é livre de conflitos porque os três centros internos, o intelecto, o ego e a mente, estão unidos na busca de um determinado objectivo. Mas quando a pressão dos vasanas extrovertidos se torna demasiado intensa e persiste ao longo do tempo, desenvolve-se um conflito interior.

Se deres por ti a pensar uma coisa, a dizer outra e a fazer outra, podes ter a certeza de que estás fora do *yoga*, da união. Não estás "junto", para usar uma expressão comum. Se sabes que algo está errado, mas o fazes na mesma, estás fora do yoga. Num Corpo Subtil saudável, o Intelecto governa o poleiro. Mantém-se à parte, oferece conselhos sábios ao fazedor e recusa-se a identificar-se com emoções doentias. Se ele se faz de servo do ego ou das emoções e lhes fornece racionalizações e justificações inteligentes para o comportamento adhármico, isso significa que o Corpo Subtil está fora do yoga. Ou se, acreditando que as emoções são o problema, o intelecto analisa tudo em excesso, a tal ponto que fica paralisado em relação à acção e se perde a vaguear em camadas exaustivas de abstracção mental, o Corpo Subtil não está

saudável. Se acreditas que os sentimentos são mais valiosos do que as ideias e dás por ti a desejar o amor ou experiências mais "significativas" e "comoventes", o teu Corpo Subtil não está saudável. Se ages impulsivamente sem te preocupares com os teus sentimentos ou com os sentimentos dos outros, o Corpo Subtil está desequilibrado. Se recusas obstinadamente aceitar a tua sorte, isso significa que o teu Corpo Subtil precisa de ser trabalhado. Se a guerra entre o teu lado espiritual e o teu lado material te mantém acordado durante a noite, precisas de yoga. E, finalmente, se estás sempre a tentar ter uma sensação de "ligação" com as pessoas ou com o teu trabalho, ou com qualquer outra coisa, isso significa que estás fora do yoga. O Yoga junta os três centros
ao eu.

O Vedanta não inventa uma série de termos psicológicos extravagantes para comportamentos disfuncionais e nem te dá uma bela complexidade para acrescentares aos teus problemas. Também não te mandamos embora com um bolso cheio de comprimidos para te endireitares. Nós prescrevemos yoga. Atenção, o yoga não é para indivíduos gravemente perturbados, esquizofrénicos, maníacos depressivos e afins. A procura é uma neurose mais ou menos benigna e o yoga funciona bem para a curar.

A psicologia convencional remexe no cólon do passado à procura de pistas para os teus maus sentimentos. Presumivelmente, se conseguires descobrir a causa, isso irá curá-los. Mas nós dizemos que as emoções negativas resultam de uma única causa: não estás a conseguir o que queres. A lógica subjacente a esta afirmação é óbvia: quando estás a conseguir o que queres, sentes-te bem e deixas de procurar. Não corremos atrás de objectos quando nos sentimos bem. Desfrutamos do que temos. Lembra-te, "objectos" significa pessoas, situações, sentimentos, pensamentos - literalmente tudo o que não sejas tu.

Neste ponto, vou fazer um pequeno desvio da tradição porque há uma ideia não tradicional que faz algum sentido e ajuda a compreender o "eu" subjectivo, o Corpo Subtil. Quando digo não tradicional, quero dizer que não é mencionada nos textos de origem. De facto, foi inventada nos últimos cem anos e encontrou o seu caminho para o mundo do Vedanta, mas vou deixá-la ficar por agora.

Se os três centros internos, a mente (emoções e sentimentos), o intelecto e o ego, estão fora do yoga, é lógico que haja um yoga dedicado a cada centro. Por isso, há quem diga que o yoga devocional corrige os problemas emocionais convertendo as emoções em devoção a Deus, o yoga do conhecimento corrige os problemas do pensamento ensinando o intelecto a discriminar entre o eu e os objectos que nele aparecem e o karma yoga trata do ego, o fazedor,

revelando a natureza da acção e convertendo o indivíduo de uma visão subjectiva para uma visão objectiva da vida.

No entanto, os textos apenas mencionam dois "yogas" ou caminhos, o da acção, ou seja, o da experiência e o do conhecimento. O tema da devoção é amplamente abordado, mas nunca é considerado como um caminho único, porque a devoção é comum a todos os esforços voluntários e porque todos os rituais, incluindo os rituais mentais que evocam a devoção, se enquadram no tema do karma.

Em qualquer caso, o yoga básico, o yoga sem o qual nenhum outro yoga vale um monte de feijões, é o karma yoga. Este trata dos maus sentimentos, purificando os vasanas que extrovertem a mente e a levam a perseguir objectos. Os bons sentimentos não são um problema para a auto-investigação, a menos que se pense que pertencem a objectos.

O karma yoga trabalha sobre o ego. Quando uma pessoa não iluminada diz "eu", está a referir-se ao ego, ao fazedor. O fazedor está a jogar contra um baralho viciado. Pensa que é inadequado, incompleto, limitado e separado dos objectos que se lhe apresentam e procura completar-se obtendo esses objectos. Quando consegue o que quer, sente-se suficiente e completo. Isto nós sabemos. A sua busca de objectos é feita em termos de acções subtis e grosseiras. Uma vez que *karma* significa tudo o que se move ou muda, a accão inclui também os pensamentos e os sentimentos.

O FAZEDOR-DESFRUTADOR

A psicologia básica do fazedor é ridiculamente simples: ele faz o que faz para desfrutar do resultado. Quando o objecto desejado é obtido, o fazedor muda para o modo desfrutador até que o prazer se desvaneça - como acontece - e então volta a mudar para o modo fazedor e procura outros resultados que espera que lhe dêem prazer e lhe restaurem o sentido de satisfação. O fazedor, independentemente da idade do corpo, é uma criança eterna. Quer o que quer, quando quer e como quer - ou fica aborrecido. Dependendo dos seus sucessos e fracassos, é um eterno optimista ou um pessimista rabugento. Não sabe que não existem maus resultados.

No melhor de todos os mundos possíveis, a abordagem do fazedor à vida não seria impraticável mas, infelizmente, o samsara não é o melhor de todos os mundos possíveis. Mesmo uma criança, cuja situação de prazer é mais ou menos ideal, na medida em que os pais amorosos atendem constantemente a todas as suas necessidades, muitas vezes numa tentativa de satisfazer o seu próprio sentimento de incompletude, aprende muito rapidamente que o mundo

não produz o objecto dos seus desejos a pedido. As suas reacções preparam o terreno para padrões emocionais previsíveis que o perseguem ao longo da sua vida adulta.

A psicologia do Vedanta despersonaliza o sofrimento. Não vamos fingir que qualquer um de nós é único psicologicamente. É impossível sermos únicos devido à forma como Maya estrutura a realidade. Maya é preguiçosa e muito conservadora. Ela não inventa uma psicologia especial para cada ser humano. Um tamanho único serve para todos; um corpo grosseiro, subtil e causal funciona da mesma maneira em toda a gente. A nossa psicologia funciona para qualquer pessoa porque se aplica a toda a gente. Conseguir que o ego aceite este facto é outra história, devido ao seu sentido de ser especial. Não dizemos que não és único. É verdade que não há dois flocos de neve iguais - mas todos eles são apenas flocos de neve. A singularidade não nos leva a lado nenhum. Não significa nada. É pura vaidade. Dizemos que és neve.

O ego é pouco mais do que os seus desejos e medos. Não há nada de particularmente errado com ele e (aparentemente) nada pode ser feito em relação a ele. O desejo é um sentimento mau. É uma afirmação de falta. Esquece a visão romântica. Não há nada de romântico no desejo. É a mais aborrecida e banal das emoções. O desejo é sofrimento. Todo o ensinamento de Buda começou com este facto.

Fase 2 - Desejo e Medo

O desejo é inconsciente. Não se acorda de manhã e se pensa "eu devia querer alguma coisa". Acordamos a querer alguma coisa. Planeias as tuas acções - o teu dia - de acordo com o que queres ou o que queres evitar. Talvez não planeies nada. Talvez sejas simplesmente impelido a agir sem pensar. O desejo está relacionado com o que valorizas. Desejas o que valorizas.

O desejo e o medo são a mesma coisa. São a ignorância em acção. A minha mulher chama-lhes os "gémeos terríveis". Eu chamo-lhes "companheiros de cama incestuosos". Estão sempre envolvidos num abraço caloroso. Quando tenho medo de alguma coisa, quero evitá-la. Quando desejo algo, receio não o conseguir. Por exemplo, o medo de morrer é o desejo de viver. O desejo é uma única corrente de energia que está sempre connosco. Visto de um lado, é positivo e, do outro, negativo. O medo é um desejo negativo e o desejo um medo positivo. Resta apenas saber como lidar com ele. Como diz um dos nossos principais textos, "é um inimigo intratável", embora não precise ser. O karma yoga é a forma como lidamos com ele.

O ego dominado pelo desejo enfrenta muitas verdades inconvenientes, das quais duas se destacam. Em primeiro lugar, infelizmente, não se apercebe de

que pode eliminar o desejo sem ter de se embrenhar no campo do dharma para obter o objecto destinado a eliminá-lo. Se tens dúvidas sobre a desejabilidade do desejo, o Vedanta chama a tua atenção para este facto: *um objecto é desejável precisamente porque remove o desejo por ele, não por si só*. Em segundo lugar, é lamentável que o campo do dharma, que se destina a fornecer os objectos desejados, não esteja muito preocupado com o facto de o Sr. Ego obter ou não o que quer, quando quer e como quer. Por outras palavras, não é um pai extremoso. É bastante inconstante. Pode satisfazer o teu desejo, ignorá-lo ou dar-te uma boa paulada.

Na maior parte do tempo, ele dá-me mais ou menos o que eu quero se eu agir apropriadamente - ou não - mas a "maior parte do tempo" e o "mais ou menos" não são conceitos que um ego carente e desejoso aprecie particularmente. Eu quero-o e quero-o agora!

Esta situação prepara o terreno para uma personalidade disfuncional. Um facto importante sobre o desejo, que todos deveriam saber mas que muitos não querem considerar, é: o desejo por si só não é suficiente para produzir o objecto que desejas. Sim, por vezes parece que o desejo manifestou o objecto, mas não o fez, excepto indirectamente, na medida em que te motiva a fazeres a acção apropriada. As acções por desejo são oferecidas no campo do dharma e depois esquecidas à medida que percorrem o seu caminho, interagindo com os vários objectos - principalmente pessoas - que nele se encontram. Quando o campo produz um resultado, parece que, de alguma forma, tens uma poderosa ligação "mágica" com o campo - mas não tens. Tens uma ligação lógica, não mágica.

É triste dizê-lo, mas o campo só se interessa por ti na medida em que as tuas acções contribuam ou contrariem o desejo agregado do próprio campo. E qual é esse desejo? É manter a integridade do campo. O pensamento mágico é um enorme impedimento ao autoconhecimento e o mundo espiritual está repleto dele. É causado por tamas - a ignorância - e manifesta-se como preguiça. É um impulso quase criminoso, uma tentativa de evitar o trabalho árduo, vencendo o sistema. É uma fantasia inventada por um ego que, de alguma forma, se convenceu de que é especial e tem direito.

De qualquer modo, para que o karma yoga funcione, o ego precisa de compreender que o princípio que o campo utiliza para produzir resultados não é o dos desejos gratuitos dos indivíduos por resultados específicos, mas sim o das necessidades do todo. Na medida em que as acções de uma pessoa contribuam para as necessidades do todo, a acção gerará um bom resultado e, na medida em que entre em conflito com as necessidades em constante mudança do campo, produzirá resultados indesejados ou nenhuns resultados. A vigilância constante é necessária para o sucesso, porque as necessidades do

campo estão em constante mudança. Não ter em conta as necessidades dos outros é uma receita segura para o sofrimento. A essência do karma yoga é a consideração pelas necessidades do campo, ou seja, do teu ambiente físico e psicológico.

Um dos sintomas do excesso de desejo é a impulsividade. Porque a complexidade e a incerteza são a natureza do campo do dharma, um Corpo Subtil saudável é contido e deliberado no que diz respeito à acção. Mas quando há excesso de desejo devido a uma sensação aguda de insegurança, é frequente começarmos o dia completamente despreparados para as situações que temos de resolver. Descobres que te esqueceste do cartão de crédito quando chegaste ao supermercado ou de duas fotografias quando fizeste o pedido de passaporte. Estavas tão ansioso por riscar esse item da tua lista interminável de "a fazer", uma lista que nunca diminui por mais rápido que despaches as tarefas que a preenchem, que sais pela porta fora desprevenido.

Outro sintoma é um sentido de obrigação excessivamente refinado. Sim, é importante cumprires os teus deveres de forma atempada e adequada, mas se dás por ti a dizer que "tens de" ou "deves" fazer coisas que não são de forma alguma necessárias para a manutenção básica da vida, precisas de karma yoga. Este sintoma é extremamente comum nas chamadas sociedades "desenvolvidas", onde os luxos se tornaram necessidades. Podes sentir que "precisas" de fazer cópias de segurança dos discos rígidos, porque te sentes obrigado a não perder um único clip de vídeo estúpido, que nunca mais verás. Ou nunca és capaz de deitar fora nem mesmo objectos partidos e inúteis - não desperdice, se não quer! Os teus armários, roupeiros e gavetas estão tão cheios de coisas da sociedade de consumo que não consegues mexer-te no teu próprio apartamento. Quando chegas ao supermercado, não consegues respeitar a tua lista - os artigos de impulso, expostos com astúcia em cada esquina, saltam literalmente para o teu carrinho de compras. Pensas: "A vida é uma merda. Preciso de me mimar; eu mereço-o". Ou nem sequer pensas, a tua mão agarra simplesmente uma embalagem atraente. Se te sentes mal porque "podias" ter comprado uma t-shirt a mais se tivesses parado nos saldos a caminho de casa depois do trabalho, quando já tens trinta t-shirts, fica a saber que precisas de yoga. A obrigação é apenas uma palavra socialmente aceitável usada pelos inseguros para disfarçar o desejo.

Fase 3 - Ansiedade e Controlo

A ansiedade é outra forma de desejo e a companheira constante do Sr. Ego por uma razão simples: os resultados das suas acções não dependem dele. Porque é que o ego está sujeito à ansiedade? Porque o desejo não é natural. Se algo é natural, é bem-vindo para ficar. Mas algo que não é natural é sempre um

convidado indesejável. É por isso que sabemos que a bem-aventurança é a natureza do eu. Se a felicidade não fosse natural, tentarias imediatamente livrar-te dela quando começasses a sentir-te bem. Mas não o fazes. Agarras-te a ela com unhas e dentes. Mas quando o sofrimento aparece - até mesmo a mais insignificante irritação - imediatamente tentas livrar-te dele. A felicidade é natural. O sofrimento não é natural. Se estás a sofrer, é porque não sabes algo importante sobre ti.

Em todo o caso, estou ansioso porque quanto mais tempo o campo espera para me dar o que quero, mais sofro. Se me sinto insegura e quero que o meu marido me diga que me ama, sofro de ansiedade. Se as contas se acumulam e o meu ordenado só chega daqui a um mês, sofro de ansiedade. Se eu não me importar com o facto de as contas serem pagas, não terei ansiedade por esse motivo. As pessoas podem até ficar ansiosas com a ideia de que estão ansiosas! Como é que posso iluminar-me se sou ansioso? Quando é que a minha iluminação vai acontecer?

Um dos sintomas mais evidentes desta fase da doença da ignorância é a questão do controlo. A ansiedade gera uma necessidade de controlar os resultados. De facto, todas as emoções negativas tendem inconscientemente a ser manipuladoras, mas nenhuma é tão óbvia como a raiva. Ninguém gosta de conflitos. O medo e a raiva são energias dominantes específicas que irradiam muito para além dos limites do corpo físico. As pessoas que estão próximas de uma pessoa zangada, especialmente as que são dóceis ou que têm uma baixa auto-estima, tendem a aceder às exigências dessa pessoa simplesmente para evitar situações desagradáveis. Encontrar-se numa relação com uma pessoa temerosa e zangada é pisar um campo minado. Um pequeno erro e todo o campo explode de raiva. Quando um indivíduo não desenvolvido e não amado vê o benefício destas emoções, pode tirar partido delas e tornar-se conscientemente manipulador. A manipulação consciente dos outros é um sinal de que a estrutura natural do Corpo Subtil ficou seriamente distorcida.

Fase 4 - Raiva

A terceira fase, a raiva, decorre logicamente da segunda. Ficarás satisfeito por saber que podes parar de culpar a mãe e o pai, a igreja e o estado, os media, ou o teu nariz grande, etc., pela tua raiva. A causa é muito simples: o campo do dharma não te está a dar o que queres. Quando o desejo é obstruído, ele transforma-se em raiva. Não é necessário um grande acontecimento - o teu marido foge com a secretária - para a desencadear; pode ser algo muito simples - um condutor que é lento a responder a um sinal verde - ou apenas a ideia de que não vais conseguir o que queres. A raiva é muito destrutiva, embora também tenha os seus aspectos positivos. Nas situações certas, pode

até ajudar-te a conseguir o que queres - embora não seja aconselhável usar a raiva desta forma devido aos efeitos a longo prazo na tua saúde; as moléculas desta emoção causam estragos no corpo. Já para não falar do que faz às tuas relações com outros seres conscientes.

Provavelmente não terás deixado de reparar que tudo na vida vem através dos outros. Por isso, vale a pena desenvolver relações amorosas e positivas, pelo menos com as pessoas a quem estamos ligados. Mas a raiva precisa mesmo de ser gerida. Se não for gerida correctamente, pode destruir-te. O karma yoga é uma ferramenta de gestão do stress e da raiva.

A raiva não é socialmente aceitável por razões óbvias: é uma violação do dharma, que se baseia na expectativa mútua dos indivíduos. Não queremos lidar com pessoas zangadas e as pessoas não querem lidar com a nossa raiva. A raiva é uma violação do dharma mais fundamental da vida, a não-lesão. Podemos definir a violência em termos físicos - é justo - mas a raiva é prejudicial tanto para os outros como para nós próprios. A não-lesão, tal como definida pelo Vedanta, é em termos de "pensamento, palavra e acção". Por isso, imaginar que és de alguma forma espiritual porque não comes carne nem bates nos filhos e, ao mesmo tempo, mostras raiva aos outros - ou mesmo ter pensamentos de raiva - é definitivamente hipócrita. Acho extremamente peculiar que as pessoas zangadas se comportem com consideração para com estranhos com os quais não têm qualquer ligação pessoal e, no entanto, descarreguem a sua raiva na família e nos amigos com os quais têm de se relacionar diariamente.

NEGAÇÃO

A raiva não é socialmente aceitável e não é aceitável para o Sr. Ego porque contradiz a boa opinião que tem de si próprio. Então, o que é que fazes com ela? Ou a descarregas nos outros, o que não funciona bem, ou a suprimes, o que funciona. Temporariamente. Quando uma emoção incómoda é suprimida, torna-se parte da tua "sombra", para usar um termo que está em voga desde os tempos de Jung. Na nossa linguagem, ela retira-se para o Corpo Causal, o Subconsciente. O Inconsciente - os vasanas macrocósmicos - pertence a Ishvara, a Mente Total. Mas o Subconsciente é o teu próprio Corpo Causal pessoal; um pequeno canto do Corpo Causal de Ishvara - um "subconjunto" é talvez uma palavra razoável - onde o teu karma pessoal está armazenado. Ishvara é de facto uma maravilha! É espantoso porque mantém o registo das tuas acções e adapta os resultados das tuas acções a ti, nunca confundindo o teu karma com o karma dos outros oito biliões de indivíduos cujo karma ele gere. Sombra é uma boa palavra porque as sombras escondem, tal como a

repressão esconde a tua raiva de ti. É "sub" consciente, ou seja, não é conhecida. A raiva é rajas e a repressão é rajas, mas tamas está por detrás de ambas. A repressão é rajas porque é preciso energia para manter a raiva longe da nossa vida para que não estrague tudo. Tamas é a negação. Como não te consideras uma pessoa zangada, tens de esconder esse facto de ti próprio.

Que confusão já temos, apenas quatro passos na complicada psicologia do ego. Embora o Corpo Causal "contenha" vasanas bons e maus, ele não é um recipiente no sentido usual da palavra. Se tens um frasco, podes colocar objectos de valor nele e enterrá-lo na terra e nada sairá até que o desenterres e desenrosques a tampa. Mas o inconsciente não é esse tipo de contentor. É poroso; o que entra volta a sair. Não se consegue ver como funciona - é por isso que o estou a descrever - mas outro facto triste é que nada em ti está escondido da atenção ou do mundo, porque os outros podem facilmente ver a tua raiva, mas está escondido do Corpo Subtil, "tu", a pessoa que pensas que és - devido a tamas, a negação.

Mas o teu subconsciente também é um contentor no sentido clássico, porque as emoções negativas acumulam-se. Cada vez que expressas uma - acreditando que a estás a resolver - ela volta a "entrar". Reforças o próprio vasana. Assim, a tua tendência para te zangares mantém-se e até aumenta.

PROJECÇÃO

Como é que escondes o facto de seres uma pessoa disfuncional? Tamas ajuda-te a esconder; depois junta-se a rajas. Rajas projecta. Então, culpas algo ou alguém. Não importa quem ou o quê. O que importa é que acreditas que outra coisa que não tu é que te fez ser como és para poder evitar assumir a responsabilidade por isso. É aqui que a vítima entra no drama, à esquerda do palco. Vejam como nos afastámos do nosso eu - e ainda estamos a meio da tragédia escrita pela maior poetisa de todos os tempos - a Senhora Ignorância. O Mestre Boca Flamejante tornou-se agora o Sr. Pobre de Mim, uma vítima do que quer que seja. E não é de admirar que, em cada etapa desta tragicomédia, a nossa auto-estima sofra mais um golpe.

Quando falamos de raiva, estamos a falar da distorção estrutural do Corpo Subtil que produz mais ou menos sofrimento existencial. Pequenas erupções ocasionais de raiva em circunstâncias diversas são compreensíveis e não desqualificam um indivíduo para a investigação. Mas se um conjunto previsível de circunstâncias produz uma necessidade urgente de ter mesmo pequenas coisas de uma certa maneira, em vez de tratar da raiva com karma yoga, temos um problema. O karma yoga - que ainda temos de desvendar - não

oferece técnicas específicas de controlo da raiva. É uma abordagem "global", como veremos no próximo capítulo.

Outro sintoma desta fase é o excesso de actividade, uma característica da vida moderna. Não é detectado como um problema psicológico porque a sociedade o considera uma virtude. Álcool, drogas, doces e alimentos gordurosos são medicamentos de eleição quando rajas é predominante. A irritabilidade, a insónia e a rectidão obcecada em torno do tema da acção são sintomas de excesso de rajas. Se acreditas que as coisas devem ser feitas de uma certa maneira e que a maneira como as fazes é a única maneira, sabe com certeza que o teu Corpo Subtil está firmemente dominado por rajas. Se pensas que nada disto se aplica a ti, pensa duas vezes, rajas é sempre acompanhado por uma medida igual de tamas, a negação.

COMPARAÇÃO - MATSARYA

Como já referimos, quando a consciência surgiu sob a forma de seres (aparentemente) conscientes e estes seres se tornaram mais complexos, acabou por desenvolver o intelecto, permitindo-lhes fazer escolhas. É sensato considerar cuidadosamente todas as alternativas antes de agir. Mas quando o Corpo Subtil está em conflito, a sua função discriminativa torna-se pervertida e é entregue directamente nas mãos de rajas (agitação e stress) e tamas (inadvertência e preguiça), atolando-o ainda mais na dualidade. A maioria dos animais desenvolve uma hierarquia rudimentar baseada no poder. Nestes sistemas, a força física e a agressividade determinam o lugar de cada um no grupo. Mas os humanos elevaram o conceito de estatuto a uma arte.

Quando era jovem, vivi nas Filipinas durante um curto período de tempo. Eu era daltónico e pensava que os filipinos também o eram, mas em pouco tempo apercebi-me que um dos parâmetros mais importantes para distinguir uma pessoa de outra era a cor da pele. Depressa me apercebi que os filipinos - e mais tarde todos os grupos do planeta - calculavam a cor da pele em microtons. Se a tua casa estiver desarrumada durante semanas porque, durante uma remodelação, não consegues determinar que tom de pêssego queres para as paredes da sala de jantar ou se tiveres de passar trinta minutos no corredor do supermercado para determinar qual dos oitenta tipos de champô se adequa melhor ao teu cabelo, fica a saber que o teu Corpo Subtil precisa de um pouco de yoga. Se deres por ti a avaliar o teu progresso diário em direcção a um objectivo de fitness, ou um objectivo financeiro ou um objectivo espiritual - já sou puro e santo? - fica a saber que o teu Corpo Subtil precisa de um pouco de yoga.

A comparação é uma função útil, mas pode facilmente transformar-se em formas menos benignas. A inveja, uma emoção particularmente dualista e rudimentar, significa insegurança e baixa auto-estima. É o "eu quero o que tu tens". Uma forma menos honesta, oculta e particularmente insidiosa de pensamento dualista é "eu quero ser como tu". À medida que esta tendência amadurece e produz mais comportamentos disfuncionais, torna-se obviamente rajásica e transforma-se num espírito competitivo - "Quero vencer-te". E à medida que amadurece e entra na sua fase final, torna-se totalmente tamásica - "Quero destruir-te".

Fase 5 - Ilusão

Porque requer muita energia, a raiva é difícil de manter, embora uma vez que nos condicionamos a ela, sentimo-nos vazios sem ela. É uma energia má, sem dúvida, mas é melhor do que nenhuma energia. Quando a raiva entra em colapso, pode parecer que perdemos subitamente o nosso melhor amigo. Isto significa que a resposta rajásica se transformou num vasana vinculativo. Não há melhor exemplo deste facto psicológico do que a doença bipolar. A síndrome bipolar é rajas e tamas em esteróides. Gosto mais do termo antigo, maniaco-depressão. Não é um eufemismo. A mania é rajas e a depressão é tamas. Andam sempre juntas. Para o compreender, não é preciso ir mais longe do que o cansaço que surge depois de um trabalho árduo. A mente e o corpo só conseguem aguentar uma certa quantidade de stress - rajas é stress. Então tamas prevalece. Uma pessoa maníaca pode manter-se activa durante semanas a fio, praticamente sem dormir, mas quando rajas já tiver terminado o seu curso, ficará na cama, num quarto escuro, dia e noite, durante períodos igualmente longos. A maniaco-depressão é um bom exemplo de uma distorção estrutural extrema no Corpo Subtil. Não pode ser tratada com karma yoga.

Uma pessoa bem-sucedida é uma pessoa que discrimina, que pode fazer escolhas racionais com base num conhecimento claro dos seus valores e da sua relação com o mundo que a rodeia, o campo do dharma. Para discriminar eficazmente, a mente precisa de ser predominantemente sáttvica. Lembrar-se-ão que Maya tem três poderes: encobrir, projectar e revelar. Sattva é o poder revelador, a energia do conhecimento. Pode registar a experiência tal como ela é, avaliá-la com precisão e tomar decisões que promovam a agenda do ego. Mas isto não é possível na quinta fase.

Quando rajas já seguiu o seu curso, tamas assume o controlo. Tamas é uma energia que encobre e oculta. Obscurece a luz da atenção quando esta se reflecte no Corpo Subtil. É responsável pela confusão e pela ilusão. Mais uma vez, não estamos a falar de um torpor ocasional que surge ao longo do dia, de uma nuvem ligeira que passa sobre a mente e que faz com que a tua energia

se desvaneça temporariamente. Estamos a falar de uma sensação de apatia persistente e lenta, caracterizada por uma incapacidade de tomar decisões e de fazer o que é necessário no dia a dia. Os pensamentos suicidas aparecem quando o Corpo Subtil está sob o domínio de tamas estrutural. Quando um jiva está neste estado - tendo em mente o facto de que o eu nunca está em nenhum estado - está perto do fim de uma vida com significado. Normalmente, por esta altura, está nas mãos da profissão médica ou deitado numa caixa de cartão achatada debaixo da autoestrada com uma agulha no braço. E embora a medicina possa encontrar algum tipo de substância química legal que excite o cérebro o suficiente para te estimular para a acção e induzir um sorriso pateta, pode dizer-se que chegaste ao estado de morto-vivo. O teu intelecto está completamente nas mãos de tamas. Quando isto acontece, com ou sem medicamentos, perdemos a nossa discriminação, entramos num estado de vitimização avançada e perdemos totalmente a nossa auto-estima. O verso de um dos nossos textos que narra este deslizamento escorregadio para a ruína conclui com o comentário "...e a alma perece". Este estado é comummente referido como a noite escura da alma e normalmente significa o início da investigação.

Alguns dos sintomas deste estado são o desamparo, o tédio, a apatia, a desconfiança, a suspeita, a rebeldia, a defensividade e a vaidade, um sentimento de que, independentemente do que se faça, nada funciona. Provavelmente, não é necessário discutir cada um deles em pormenor, mas fica sabendo que chegaste mais ou menos ao fim da tua linha quando um sentimento de bloqueio invade mais ou menos a tua vida. Os teus hábitos acorrentam-te e o teu espírito torna-se rígido e teimoso. Não tens confiança para lidar com a mudança, mas firmas os teus calcanhares em todas as oportunidades e resistes à lógica do senso comum. Se um hábito que antes te dava prazer começa a trazer-te dor e te recusas obstinadamente a abandoná-lo e a tentar outra coisa, mesmo que seja evidente que esse hábito é prejudicial, então chegaste ao fundo do poço. Se ignoras alegremente as mensagens de mudança que a vida te envia e reages negativamente a tudo o que é visto como uma ameaça à tua visão do mundo, estás pronto para o karma yoga. É a forma de gerir e purificar essas emoções.

Perguntas

(1) O Jiva é eterno. Quais são os três níveis do seu autoconhecimento?

(2) Quais são os três estados de experiência do jiva e porque é que a entidade do estado de vigília não é real?

(3) Porque é que a pessoa que dorme profundamente é "quase iluminada?"

(4) Porque é que Jiva, o indivíduo, e Ishvara, o todo, não são reais?

(5) A partir da atenção, Ishvara cria o mundo material e os jivas. A sua criação é objectiva e neutra em termos de valores. Ela simplesmente é. O que é a criação do jiva?

(6) Quando o jiva em estado de vigília não sabe quem é, sua mente não está apta para o autoconhecimento. Quais são os dois estados mentais que são inimigos do autoconhecimento e como eles o impedem?

(7) Um Corpo Subtil em conflito é estruturalmente distorcido. Os três centros internos não funcionam em conjunto. Como é que a distorção é corrigida?

(8) Qual é a única causa das emoções negativas?

(9) O que é o yoga básico, a que parte do Corpo Subtil se dirige e o que faz?

(10) Quais são as duas emoções negativas fundamentais que estão por detrás de todas as emoções e como se relacionam com a acção?

(11) A ansiedade de conseguir o que queremos leva-nos a querer controlar o resultado das nossas acções. Porque é que não podemos controlar os resultados das nossas acções?

(12) Qual é a regra que o campo da existência usa para distribuir os resultados entre os que querem e os que fazem?

(13) Que emoção surge quando o campo da existência não consegue produzir o resultado desejado?

(14) Rajas e Tamas, trabalhando em conjunto, criam dois estados psicológicos que são responsáveis pelo samsara, ou seja, pelo sofrimento. O que são e como funcionam?

(15) O karma yoga cria sattva. Como é que se relaciona com este estado psicológico? E como é que se relaciona com a auto-investigação, ou seja, com a discriminação?

Respostas

(1) O samsari que não tem autoconhecimento, o jiva auto-realizado com conhecimento indirecto e vasanas não purificadas, o jiva auto-realizado cujo conhecimento é directo e cujos vasanas se tornaram não vinculativos.

(2) Vigília, sonho e sono profundo. Porque a entidade em estado de vigília existe temporariamente. Ela não pode ser real porque não está sempre presente.

(3) Porque experiencia o eu como ilimitado e bem-aventurado, mas ignora que é o eu porque o intelecto não está presente.

(4) Porque ambos são factores inconstantes em relação à atenção. Jiva vem e vai à medida que muda de estado e Ishvara torna-se imanifesto no final do ciclo de criação. Além disso, Ishvara opera apenas numa pequena "fracção" da atenção. Ele é menos penetrante que a atenção.

(5) A criação do Jiva é o seu condicionamento, os seus vasanas, que o levam a interpretar a criação de Ishvara - as suas circunstâncias de vida - em termos dos seus gostos e aversões.

(6) Rajas e Tamas. Rajas extroverte e dispersa a mente e tamas turva a mente.

(7) Yoga. Alinhá-los em torno de um único objectivo, o autoconhecimento.

(8) Não conseguir o que quero.

(9) Karma yoga. O ego do fazedor/desfrutador. Trata das emoções negativas através da purificação dos vasanas que extrovertem a mente e a levam a perseguir objectos.

(10) Desejo e medo. Perseguimos objectos porque os desejamos e temos sempre medo de não conseguir o que queremos.

(11) Porque o campo da existência controla os resultados.

(12) As necessidades do todo.

(13) Raiva (rajas) e depressão (tamas)

(14) Projecção (rajas) e negação (tamas). A negação esconde os meus impulsos inconscientes desconfortáveis e a projecção atribui-os a outra pessoa.

(15) Torna a mente clara e estável, transformando rajas e tamas em sattva. Uma mente clara e estável é capaz de receber conhecimento e de o aplicar.

LIÇÃO 8: KARMA YOGA

Um Breve Resumo

Se o Vedanta vai funcionar para ti, tens de mudar a tua forma de pensar. E embora a luz possa acender-se quando ouves estes ensinamentos, uma única exposição a eles não mudará os teus padrões de pensamento. O ensinamento deve tornar-se a tua vida. Deve estar contigo a cada minuto do dia. Por isso, é preciso que entendas completamente a lógica do "quadro geral". Depois, quando te sentires bloqueado, podes consultar o mapa do caminho e perceber onde estás e onde precisas de estar.

Começámos com a afirmação de que a alegria que procuramos nos objectos pertence, na verdade, ao eu e que procurar a felicidade nos objectos é um jogo de soma zero. O ensinamento sobre Maya revela a psicologia que nos leva a procurar a felicidade nos objectos. Os objectos, como te recordarás, são tudo o que não é o eu. Maya faz com que o eu pleno e completo pense que está incompleto e leva-o a pensar que os objectos o podem preencher. Este erro constitui a lógica fundamental do samsara. Se não consegues ver isto, não estás preparado para o Vedanta e podes continuar a perseguir objectos. Se continuares a perseguir objectos, esta lógica tornar-se-á clara à medida que o samsara te triturar e te obrigar a aceitá-la. A única maneira de vencer no samsara é sair dele completamente. Cada vitória na busca de objectos é basicamente uma derrota porque adia o inevitável, a compreensão de que o mundo é um sonho. É muito difícil perceber que é um sonho, porque Maya, como uma televisão de alta definição de ecrã panorâmico, projecta constantemente belas imagens sensuais que parecem cada vez mais reais, excitando as nossas fantasias. Podes saboreá-las, tocá-las e cheirá-las. Por isso, andamos por aí a perseguir experiências e a acumular vasanas. E a tua atenção, que é apenas a atenção panorâmica reduzida a um minúsculo feixe de raios por Maya, torna-se extrovertida, fixada nos objectos. É difícil não perceber a ironia; tu, o eu, à procura de ti próprio nos objectos, que não têm natureza própria. O que poderia ser mais absurdo?

Peço desculpa por me alongar sobre este triste facto, mas temos de esfregar o teu nariz espiritual nele, porque a verdade básica da realidade aparente é completamente contra-intuitiva. Parece errada. Não é necessário muito poder intelectual para entender que a vida é apenas um processo inconsciente de estímulo e resposta. No seu nível mais básico, é apenas tu a prestares atenção

às reacções do mundo às tuas reacções ao mundo. Chamamos à passagem do desejo à acção e da acção ao desejo o *chakra do samsara*. É como ser apanhado em areia movediça - quanto mais lutas para te libertares, mais te afundas. Um dos significados de samsara é "redemoinho". Quando ficas preso nele, não consegues sair. De facto, quanto mais te mexes, mais seguramente ficas envolvido. O momentum das tuas acções passadas mantém-te preso a este chakra, a esta roda. Quando ela sobe, tu sobes e quando ela desce, tu desces. Só te preocupas em conseguir o que queres e em evitar o que não queres. Aconteceu-me a mim. Eu era um morto-vivo, um robô completo, um fantoche na corda dos meus medos e desejos, saltando sem pensar para cima e para baixo.

Antes de te mostrarmos como sair do redemoinho e trazer o eu para a tua vida, temos de acrescentar mais uma notícia desagradável. No último capítulo mencionámos que, à medida que os vasanas se acumulam ao longo do tempo, ocorre uma distorção estrutural no Corpo Subtil. Numa pessoa saudável e integrada, os três centros estão unidos e cooperam uns com os outros para ajudar o jiva a atingir os seus objectivos. Mas quando a carga de vasanas é demasiado pesada, o Corpo Subtil fica distorcido, a sua ligação é quebrada e desenvolve-se um conflito interno.

Para colocar o eu na equação, precisamos do Yoga. Temos de ter em conta o nosso condicionamento, porque ele nos afasta do contacto com o eu. Não consigo compreender como é que os professores modernos te podem dizer que não és um fazedor e que não há trabalho a fazer. Claro que é bom para o negócio porque o ego quer ouvir esta mensagem, mas é um conselho tolo. Não és feliz por uma razão e a razão é que o teu condicionamento te mantém preso ao mundo dos objectos. Por isso, precisas de praticar Yoga.

Como é que o Yoga funciona? Remove os vasanas que extrovertem a mente e desenvolve vasanas que voltam a mente para o eu, para que a investigação possa dar frutos.

Karma Yoga - Não Há Resultados Ruins

Se sabes quem és, actuarás automaticamente com o espírito do karma yoga, porque saberás claramente o que a acção e os seus resultados podem ou não fazer por ti. Assim, o karma yoga destina-se a pessoas com vasanas espirituais que sabem que são atenção, mas não têm plena confiança nesse conhecimento. A falta de confiança deve-se aos gunas de encobrimento e de projecção, tamas e rajas, que turvam e perturbam a mente a tal ponto que esta não pode desfrutar da liberdade que o autoconhecimento concreto confere.

Embora seja do senso comum para uma pessoa sensível, a fonte desta ideia é o *Bhagavad Gita*, um dos três pilares do Vedanta. No *Gita*, uma pessoa extrovertida abandona o seu dever no meio de uma crise e é ensinada a conhecer-se a si própria no campo de batalha da vida pelo seu amigo, uma pessoa iluminada. A sua mente está demasiado agitada para lhe permitir assimilar o conhecimento, pelo que é encorajado a praticar karma yoga.

Sem karma yoga, o autoconhecimento não se manterá. Podes muito bem ter epifanias não-duais e sentir que estás iluminado, mas sem karma yoga o sentimento acabará por ficar comprometido e procurarás mais uma vez recuperar a tua "iluminação", tal como ela era.

É também importante que saibas que o karma yoga te dará uma vida feliz, *quer estejas ou não à procura da libertação*. Algumas pessoas que estão inconscientemente em harmonia com o espírito da criação desenvolvem o karma yoga e praticam-no sem saber o que é. Antes de revelar este ensinamento, temos de desmistificar outro mito espiritual. O karma yoga não é um serviço desinteressado. Só existe um eu e, na medida em que está a fazer alguma coisa, está a servir-se a si próprio. Tal como o karma yoga é apresentado aos ocidentais familiarizados com a cultura espiritual da Índia, é pouco mais do que um estratagema inteligente dos gurus e das suas organizações para obterem mão de obra gratuita de novatos espirituais ingénuos.

Se quisermos reduzir a nossa carga de vasanas e virar a mente para o eu, precisamos do espírito do karma yoga. Não é um espírito que possas assumir com sucesso sem compreender a lógica que lhe está subjacente.

O karma yoga trabalha o ego, o fazedor. O ego é a parte do Corpo Subtil que faz acções para desfrutar dos resultados. É também a parte que possui a acção e os seus resultados. As palavras "eu faço, eu desfruto, isto é meu" pertencem ao fazedor. Para alguém que procura a liberdade, estas ideias são obstáculos porque criam vasanas inúteis e obstruem o conhecimento.

As pessoas adoram culpar a sua infância e as circunstâncias da sua vida pelos seus sentimentos incómodos. É um bom negócio para os psicólogos. A minha mulher chama-lhe "feridologia". Suponho que a expectativa é que, se compreenderem o que aconteceu e o que isso lhes fez, possam, de alguma forma, libertar-se dos maus sentimentos. Mas o Vedanta diz que não é preciso procurar tão longe a origem dos nossos problemas emocionais. A explicação, como dissemos no último capítulo, é muito simples: não estás a conseguir o que queres. Fazes o que fazes esperando que o resultado te faça sentir bem. Quando não obténs o resultado que desejas, sentes alguma forma de raiva (rajas) ou decepção que pode levar à depressão (tamas). Todas as emoções incómodas são geradas por rajas e tamas. É muito difícil argumentar contra

esta lógica, porque quando consegues o que queres sentes-te bem. Conseguir o que se quer a toda a hora é a ideia de felicidade do fazedor.

Não dizemos que deves ou não deves conseguir o que queres. Fazes o que fazes para conseguir o que queres. Há uma noção estranha no mundo espiritual - popularizada pelo ensinamento de Buda de que o desejo é a causa do sofrimento - de que não se deve querer nada. Mas é impossível não querer nada. Não depende de ti. Vieste à Terra cheio de desejo e o desejo motiva-te de manhã à noite, normalmente até ao dia em que morres. Um ser humano é pouco mais do que aquilo que deseja. Por isso, somos todos a favor de que consigas o que queres. Tudo o que estamos a dizer é que conseguir o que se quer não é simples.

Karma Yoga, o Destruidor de Stress

A ansiedade em relação aos resultados das nossas acções é um termo elegante para o stress. Se perguntares às pessoas porque meditam, a maioria dirá "para eliminar o stress". A meditação elimina o stress, mas não elimina a causa do stress. É por isso que as pessoas meditam sem sucesso durante muitos anos. E é a razão pela qual muitos meditantes abandonam a meditação em favor de outra abordagem. O karma yoga elimina a causa do stress, esgotando os medos e os desejos que produzem o stress.

Os Resultados não Dependem de Ti

Infelizmente, como já dissemos e não nos cansamos de dizer, há um pequeno problema quando queres o que queres: os resultados das tuas acções não dependem de ti. Esta é uma informação indesejável. Embora nunca desapareça, de vinte em vinte anos o materialismo espiritual torna-se uma obsessão no mundo espiritual sob a forma de um ensinamento como O Segredo. O único objectivo deste tipo de ensinamento é fazer com que o ego sinta que há esperança. Que, tendo sido um fracasso no mundo, pode refugiar-se na fantasia de que existe uma forma especial - uma técnica secreta - que lhe permite controlar os resultados das suas acções e vencer o campo do dharma no seu próprio jogo. É atraente porque a maioria das pessoas espirituais - todos, na verdade - são preguiçosos e não gostam da idéia de serem controlados por alguma coisa. Quando percebes esta ideia, estás realmente pronto para ouvir a razão.

Se os resultados das tuas acções dependessem de ti, terias tudo o que quisesses. Então, de que dependem os resultados? Da lei do karma e do campo do dharma.

No Sexto Capítulo apresentámos um esboço rudimentar do campo do dharma. Chamo-lhe a "mandala da existência". É um campo vasto. É composto por todos os elementos materiais, os Corpos Densos e as forças e leis que os controlam. Inclui os Corpos Subtis e todas as forças e leis que controlam os aspectos psíquicos, psicológicos e morais do campo, a mente macrocósmica. E, finalmente, é controlado, em última instância, pelo Corpo Causal e pela Lei do Karma.

E quem sou eu? Penso que sou uma minúscula partícula de consciência limitada neste vasto e complexo oceano de consciência onírica. Como parte do campo, pareço gerar acções, pequenas ondulações na superfície da vida. As minhas acções não voam para um outro universo para aí frutificarem. Elas permanecem no campo. O campo comporta-se como se fosse consciente porque está situado na consciência, tal como a cobra no nosso exemplo anterior está situada na corda e parece estar viva quando é percepcionada num determinado contexto. Assim, o campo reage. Produz karma. O karma significa que algo acontece. E o karma regressa ao executor da acção de formas nem sempre óbvias. Ou, como se diz, "o que vai, volta". Na Bíblia, a expressão é diferente: "Como semeares, assim colherás". Toda a gente conhece o karma, mas quase ninguém o compreende.

Para refrescar a memória, a grande questão é: o campo devolve-me a minha acção baseado em quê? Não podes dizer que o campo não devolve a acção, porque a minha vida não é mais do que os acontecimentos que o campo da vida me traz. O campo deve ser inteligente de alguma forma, porque eu não recebo acções que te pertencem. Se matares o teu cônjuge, a polícia acaba por aparecer à tua porta, não à minha. Se beberes álcool, não fico com cirrose hepática. Mas qual é o princípio que determina o resultado? *O campo determina o resultado com base nas necessidades do campo.*

Ignora o Campo do Dharma Por Tua Conta e Risco

Este é um facto muito difícil de aceitar para o ego, porque ele só se preocupa com a pequena parte do campo que o afecta directamente. Alguns indivíduos são tão egocêntricos que nem sequer conseguem dar-se bem com as suas famílias, muito menos com os seus vizinhos, empregadores, etc. Esta é uma visão muito limitada, porque tudo o que nos chega vem dos outros. Mesmo aqueles que cuidam do seu círculo imediato de outros não conseguem controlar o que acontece, porque o que acontece às pessoas à volta de um indivíduo é condicionado pelas pessoas com quem ele ou ela está ligado, e esse círculo mais alargado é afectado por um círculo ainda mais alargado até que o círculo se abre para incluir tudo. Esse "tudo" é Ishvara. Do seu ponto de vista, nenhum objecto no campo é mais ou menos importante do que qualquer

outro. Isto é mau para mim se eu quiser algo que não sirva as necessidades do todo.

Toda a gente sabe isto, de uma forma ou de outra. As pessoas religiosas chamam-lhe Deus. Dizem que tudo é a graça de Deus. Concordamos mais ou menos com isso, mas, como mencionámos, investimos Deus de qualidades humanas e divinas e colocamo-lo fora do campo do dharma. O campo em si é Deus. Não dizemos que só o bom karma vem de Deus, incluímos também o mau karma porque sabemos que a realidade é não-dual. Na verdade, não existem dois princípios separados a operar no campo do dharma, embora Maya faça parecer que sim.

O Segredo da Acção

Compreendo que, em termos da minha felicidade, o campo é todo poderoso e que a dependência dele causa sofrimento. Também sei que não posso simplesmente afastar-me dele. O desejo que existe em mim exige acção e a acção causa desejo. Por isso, mesmo que fuja para uma gruta na Índia, não terei resolvido o meu problema. Os meus vasanas e a minha mente perturbada vão comigo.

O que eu não entendo é porque é que a acção causa vasanas. Os vasanas são causados pela atitude em jogo quando actuo. Qual é a atitude? A atitude é "Eu quero. Eu não quero". Em suma, o medo e o desejo motivam-me. Embora não seja essa a minha experiência, é lógico que uma atitude diferente pode não produzir os vasanas que me prendem à acção e aos seus resultados. Existe tal atitude e qual seria ela?

Os adultos não são geralmente bons exemplos, mas as crianças a brincar dão-nos uma pista. Recentemente, estava na praia a observar um grupo de crianças a construir um castelo de areia. Trabalharam alegremente durante cerca de uma hora com os seus pequenos baldes e pás e, assim que o castelo ficou pronto, destruíram-no alegremente e correram para as ondas para nadar. Há alguns anos, estive em Londres, no Museu Nacional, e observei um grupo de monges tibetanos a fazer uma grande e complexa mandala com areia colorida. Evidentemente, tinham estado a trabalhar nela durante semanas e, dentro de alguns dias, estavam prestes a rebentar com ela. Em que é que estavam a pensar? É óbvio que não estavam interessados em apreciar a mandala depois de terminada. Em ambos os casos, tal acção não cria nenhum vasana vinculativo. O que as crianças entendem intuitivamente e os monges entendem conscientemente é que a acção feita com um certo espírito é libertadora, não vinculativa. Qual é esse espírito?

Sem demasiada introspecção, temos de admitir que não queremos morrer. As pessoas amam a vida. Um dos familiares da minha mulher, que tinha um tipo particular de cancro, suportou três quimioterapias e radiações antes de sucumbir. Queremos viver porque a vida é bela. É uma grande alegria e um grande privilégio estarmos aqui, estarmos vivos. Mesmo alguns momentos no abraço da beleza da vida e do amor são suficientes para nos levar a suportar grandes misérias.

Mais uma vez, não é preciso ser-se um génio para perceber que não te deste a ti próprio a vida. Não criaste o mundo à tua volta. Não criaste o teu corpo nem a tua mente, e muito menos realizas as inúmeras tarefas invisíveis que te mantêm vivo. Se fores honesto, terás de admitir que não criaste nada. Apareceste aqui um belo dia e tudo estava preparado, feito à medida para o teu prazer. Quem ou o quê fez isso? Foi Ishvara, Deus, o campo do dharma. Não há outra explicação.

Dharma É a Resposta Apropriada

Quando alguém nos dá uma prenda, qual é a resposta apropriada? Se tiveres cultura, dirás: "Obrigado", não por mera educação, mas porque te sentes realmente grato. O corpo e a mente só podem actuar porque foram abençoados com a dádiva da vida e, com eles, podemos procurar o sucesso aqui. Não importa o que fazes. A consciência necessita de biliões de mãos e pés para manter este sonho maravilhoso. Todos eles pertencem à consciência e estão emprestados a ti. Estás aqui por uma razão e foram-te dados os poderes necessários para cumprires o teu dharma, o teu dever. É-te pedido que respondas. Não se trata *do que* fazes. Só *o que* fazes, *o que podes* fazer, é que importa. Quão generoso, quão magnânimo é Deus! Que sorte eu tenho de estar aqui, de estar vivo! Toda e qualquer acção que seja feita com este espírito, apoiada por esta compreensão, não produz um vasana. Por isso, é perfeitamente possível descondicionares-te se agires com este espírito. Também é possível recondicionares-te, sobre o que falaremos mais à medida que formos avançando.

Se estudares as pessoas iluminadas, verás que elas não criam karma e não estão apegadas a objectos. Elas não criam vasanas vinculativas porque, sendo inteiras e completas, sendo unas com a consciência - toda a vida - elas sabem que não precisam de objectos para serem felizes. Estão satisfeitas apenas com o eu e estão satisfeitas com quaisquer objectos que tenham ou não tenham. Agem, sem dúvida. Ninguém é livre de não agir. Mas agem a partir da plenitude - a partir da felicidade - não para a felicidade por se sentirem imcompletos.

O facto de eu não ser iluminado não significa que não me possa tornar razoavelmente livre de karma e vasanas. Não precisa de acontecer nenhuma grande experiência de iluminação para destruir todos os meus desejos. O desejo sobrevive a todas as experiências de iluminação. Mesmo que uma experiência de iluminação destrua o desejo por objectos do quotidiano, cria imediatamente um desejo vinculativo, porque é tão maravilhosa que, quando termina - como todas terminam, porque todas as experiências são no samsara - queremos imediatamente a experiência de volta. As experiências não-duais podem ser drogas perigosas.

Para me livrar dos vasanas vinculativos, tudo o que é necessário é uma mudança na atitude que motiva as minhas acções. O Karma Yoga é uma atitude que se toma em relação à acção e aos seus resultados que queima os vasanas. Ele não os cria - excepto o vasana para o karma yoga, que se devorará a si próprio quando o autoconhecimento surgir na mente preparada pelo karma yoga. Este ensinamento foi concebido para criar a compreensão que te motivará a praticar karma yoga, assumindo que queres a libertação. Dizer "tudo o que é necessário" faz parecer que o karma yoga é tão fácil como o cair de um tronco. Não é fácil se a ideia de que a alegria que procuro nos objectos se tornou ela própria um vasana vinculativo. Assim, para estabelecer o karma yoga não há uma resistência imediata de mais ninguém, a não ser da própria pessoa que o karma yoga pretende libertar - o Sr. ou a Sra. Ego.

Ignorância Inteligente

O ego é talvez o mais tamásico dos três centros internos. Ele resiste à mudança com unhas e dentes. Não pode ser forçado a fazer karma yoga. O karma yoga é como fazer uma dieta. Requer uma vigilância eterna. Quando fazes uma dieta, a tua força de vontade pode ser forte e podes muito bem ser claro quanto ao teu objectivo, mas a pessoa gorda que está dentro de ti não é tua amiga. Ela fará tudo o que puder para sabotar os teus esforços. Por exemplo, vês um bolo saboroso na vitrina do café enquanto bebes o teu café. Sabes muito bem que isso não faz parte do teu programa de perda de peso. Podes dizer à pessoa gorda que ela não pode comer, mas a pessoa gorda é mais esperta do que imaginas. Ela vai convencer o intelecto de que não tem tantas calorias como pensas, que é feito de farinha biológica saudável e mel, que é muito "melhor" para ti do que aquele açúcar branco tóxico nojento, que mereces um mimo porque tens sido tão "bom", etc. E, antes que te apercebas, a massa doce e pegajosa estará a fazer companhia à tua chávena de café. A ignorância é muito inteligente. Ela vai conseguir o que quer.

A forma de lidar com o Sr. Ego é educá-lo, não erradicá-lo. É por isso que o Vedanta - que é um caminho sem caminho - é superior a outros caminhos. Não

te diz o que fazer. Não apresenta fugas fantasiosas. Educa-te, tira-te da ignorância. Quando a lógica é compreendida, torna-se razoavelmente fácil fazer o que tem de ser feito. Karma yoga é dharma yoga, resposta apropriada.

Trabalho É Adoração

Até agora, explicámos a lógica do karma yoga. Mas a lógica é apenas o começo. Antes de darmos mais força ao karma yoga, é útil examinar uma noção recente e enganosa sobre o Yoga. É natural pensar que diferentes yogas são destinados a diferentes tipos de personalidade. Esta ideia foi introduzida há cerca de cem anos por Swami Vivekananda, que se pode dizer ser o pai do "Novo" Vedanta ou Vedanta "Moderno", o precursor do Neo-Advaita, a versão mais popular - atrevo-me a dizer corrupção - do Vedanta tradicional hoje em dia. Esta falácia chama-se confusão de múltiplos caminhos e revela um mal-entendido básico sobre a natureza do eu. Surgiu por volta da época de Freud, daí a sua peculiar tendência psicológica.

Pensar que o Vedanta e o Yoga devem adaptar-se aos tempos é um erro, porque as pessoas não são fundamentalmente diferentes hoje do que sempre foram: atenção mais três corpos. O Vedanta dirige-se à pessoa central, à pessoa universal, não à pessoa condicionada. Sim, temos iPods, gostamos de viajar de avião e vivemos em sociedades complexas, mas, como diz o poeta, "Não há nada de novo debaixo do sol". Um ser humano é um ser humano. Acrescentar ou subtrair à lógica central ou distorcer os ensinamentos para os fazer encaixar na experiência de um ser humano específico ou para se adaptar aos tempos não é útil.

A confusão dos múltiplos caminhos afirma que o karma yoga é para os tipos activos, o yoga devocional, popularmente conhecido como o caminho do amor, é prescrito para os tipos devocionais e o yoga do conhecimento é sugerido para os tipos intelectuais. Este "ensinamento" é manifestamente absurdo porque cada indivíduo tem um ego, emoções e um intelecto. Assim, praticar um yoga à custa dos outros só aumenta a distorção estrutural do Corpo Subtil. Todos os "centros" devem ser harmoniosamente desenvolvidos em conjunto, ligados por uma única ideia - eu sou a atenção inerte, não-dual, comum, plena e completa. Além disso, quando compreendes a natureza da realidade, não consegues distinguir entre amor, acção e conhecimento. Infelizmente, as pessoas identificam-se com diferentes aspectos do Corpo Subtil e desenvolvem identidades limitadas com base no tipo de actividades que a sua ignorância as leva a favorecer.

O karma yoga também é yoga devocional. É simplesmente amor por nós próprios sob a forma de criação. O amor que tens pela vida não é auto-criado. Não é o " teu" amor. É a consciência, que é amor, amando em ti e através de ti

como tu. No caso do karma yoga, o eu, sob o feitiço de Maya, pensa que é uma pessoa com amor - que é apenas atenção voluntária - para investir em objectos e, como isso não funciona, a atenção que investe na vida, sob a forma de acção, tem de ser oferecida de volta à criação no mesmo espírito em que foi dada - para completar o ciclo cósmico.

Consagração

O Karma Yoga é também yoga do conhecimento porque, para adorar a vida de forma significativa com as minhas acções, preciso de apreciar a não-dualidade da realidade. O amor em mim pelos objectos é simplesmente o eu a amar através de mim, mal direccionado para os objectos. Mas será que está mal direccionado? Se eu compreender que a realidade é não-dual, não serão todos os objectos que aparecem em mim - a minha vida e tudo o que nela existe - apenas eu? Portanto, não são todos os objectos dignos de adoração? Adoração não significa súplica. É amor apreciativo. Estou grato pelo que me foi dado, o meu eu na forma da criação, e ofereço as minhas acções à criação com uma atitude de gratidão.

O karma yoga desfaz a apreensiva orientação de medo do Corpo Subtil. Esta atitude inconsciente está presente no momento em que surge um impulso para agir e está presente em cada pensamento, sentimento e acção. Está presente quando as acções frutificam, é um companheiro silencioso e constante. Mudar uma orientação que temos vindo a ter ao longo da vida para o seu oposto é um trabalho árduo, uma guerra com o ego. A consagração significa simplesmente pensares em ti próprio, lembrares-te do teu propósito aqui, invocares uma atitude de gratidão para acompanhar cada acção e depois fazeres o que é necessário sem te prenderes aos resultados. Quando o impulso para agir é satisfeito directamente desta forma, é impossível realizar acções insultuosas para si próprio ou acções prejudiciais para os outros. Só causamos danos quando não temos consciência do que estamos a fazer. Ninguém pode tornar-se mais consciente porque a consciência não muda, mas podemos tornar-nos mais atentos à nossa orientação limitada e aos resultados indesejados que ela produz.

Para além da lógica defeituosa em que se baseiam os seus pontos de vista, os proponentes da iluminação experiencial beneficiariam muito com o karma yoga. A experiência do reflexo do eu no Corpo Subtil pode tornar-se mais ou menos constante, mais brilhante e intensa se rajas e tamas forem purificados a partir do Corpo Subtil através do karma yoga. Quanto mais se pratica o karma yoga, mais pura se torna a mente e mais epifanias ocorrem nela, intensificando a fé, assumindo que são compreendidas correctamente.

Uma Dádiva de Deus

A vida não é mais do que o fruto das nossas acções, depois de estas terem percorrido o seu caminho através do campo do dharma. Para completar a nossa compreensão da atitude do karma yoga, precisamos de considerar o que acontece como uma dádiva de Deus. Um bom modelo para esta ideia é a adoração num templo. Um devoto leva uma oferenda ao templo, entrega-a ao sacerdote que a oferece à divindade e a devolve consagrada. O devoto é livre de fazer com ela o que entender, normalmente distribuindo-a pelos mendigos que esperam à porta do templo.

Paz de Espírito

Aceitar o que acontece como uma dádiva é bom, desde que seja o que queremos, mas o que devo fazer quando o campo do dharma me dá algo que não quero? Devo ficar zangado e rejeitá-lo? Não, devo aceitá-lo como uma dádiva. As pessoas mundanas ficam felizes quando conseguem o que querem e infelizes quando não conseguem, mas os karma yogis ficam felizes quando conseguem o que querem *e* quando não conseguem, porque o seu objectivo é a paz de espírito e não as alegrias efémeras que vêm dos objectos. Como é que isto funciona?

Os vasanas aparecem no Corpo Subtil como gostos e aversões. Os gostos e aversões, as atracções e repulsões, os medos e os desejos são os inimigos do karma yogi. O karma yoga tem como objectivo neutralizá-los porque agitam continuamente a mente, tornando-a imprópria para a investigação discriminativa. O campo do dharma é uma universidade destinada a ensinar-nos quem somos. Não nos matriculamos enquanto não tivermos aprendido as nossas lições. O dharma instrui-nos através dos frutos das nossas acções. Como diz a minha mulher, Sundari, "um karma yogi sabe que a experiência é uma cápsula do tempo em decomposição destinada a transmitir conhecimento". Os resultados nunca duram, mas o conhecimento escondido na experiência conduz-nos ao eu. Por isso, quando algo acontece, independentemente de ser o que queremos ou não, devemos dar-lhe as boas-vindas e aprender com isso. Desta forma, os gostos e aversões são neutralizados e desenvolve-se o desapego necessário à investigação.

Estados da Mente

Recentemente, um amigo recomendou-me um filme "bom". Mas era muito perturbador porque envolvia violência sem sentido, apesar de o bom da fita - que era um ser humano muito imperfeito - ter vencido no final. Não dormi bem e o Corpo Subtil ficou perturbado no dia seguinte. Até agora, apresentei o

karma yoga como uma resposta a acontecimentos externos, mas o karma yoga também se aplica a estados de espírito. Os sentimentos gerados pelo filme foram os resultados indesejados da minha acção. Eu não podia saber como é que o meu subconsciente iria reagir ao filme. Deveria ficar zangado comigo próprio por ter seguido o conselho do meu amigo para ver o filme e acrescentar mais uma camada de sofrimento à camada já existente? Ou devo olhar para o filme e para a minha reacção a ele do ponto de vista de Ishvara e aceitá-lo de bom grado? Tenho uma escolha. O karma yoga é discernimento em relação à acção e aos seus resultados. Deve ser praticado em relação aos bons e maus sentimentos que surgem em mim, bem como aos acontecimentos que desencadeiam esses sentimentos.

As Cinco Oferendas

O karma yoga não é apenas uma atitude correcta; é uma acção correcta. As acções podem ser classificadas em termos de quão bem servem para preparar a mente para a investigação. São elas: 1) sáttvicas: aquelas que proporcionam o máximo benefício espiritual; 2) rajásicas: aquelas que não são nem benéficas nem prejudiciais; e 3) tamásicas: aquelas que são prejudiciais e nos afastam do objectivo.

A terceira classe de acções, os karmas adhármicos, não são recomendados para ninguém e são definitivamente proibidos para um karma yogi. Embora possam trazer um determinado ganho físico ou psicológico a quem as pratica, prejudicam os objectos animados e inanimados no campo do dharma e fazem com que quem as pratica se afunde espiritualmente. Devem ser evitadas a todo o custo. A segunda classe de acções não é necessariamente adhármica. Elas não envolvem danos, excepto inadvertidamente, a si mesmo ou aos outros, mas são egocêntricas, obrigando o praticante a ignorar as necessidades dos outros. Não trazem benefícios espirituais - ou muito pouco, talvez - nem são necessariamente prejudiciais, mas são direccionadas para fins materiais.

A primeira classe de acções, os karmas *sáttvicos*, são necessários para que o karma yoga dê frutos. São karmas que dão, não karmas que agarram. Quanto mais dás, mais cresces. Lembra-te que os vasanas são criados por uma atitude de apego. Sem pôr demasiada ênfase nisso, eles são desfeitos quando a atitude oposta está em jogo. O karma yoga envolve acções que acrescentam valor a cada situação, oferendas que contribuem para o bem-estar do campo do dharma. Estas oferendas são discutidas no capítulo 9.

A intenção de um karma yogi é consagrar os karmas sáttvicos na vanguarda da sua vida, fazer com que os karmas rajásicos sejam relegados para um estatuto subordinado e eliminar os karmas tamásicos. É claro que é impossível eliminar completamente as acções tamásicas. Certas situações inevitáveis farão com

que o praticante se prejudique a si próprio ou a outros. A pessoa deve sempre esforçar-se por praticar karmas *sáttvicos*, porque estes trazem maturidade e crescimento espiritual, neutralizando a agitação que nasce do contacto inevitável com situações e pessoas profanas.

Perguntas

(1) A auto-ignorância faz com que o indivíduo persiga objectos que, por sua vez, causam a escravidão à acção e uma mente perturbada e extrovertida que impede a discriminação, separando o eu dos objectos. Qual é a solução e como é que ela funciona?

(2) Porque é que o karma yoga não é "serviço altruísta" como é geralmente apresentado aos aspirantes espirituais desejosos de se trabalharem a si próprios?

(3) Embora o karma yoga se centre no intelecto e transforme os sentimentos negativos, centra-se no ego. O que é o ego?

(4) A psicologia centra-se em factores desagradáveis da infância que acredita serem a causa dos sentimentos negativos que criam o desejo de agir, mas o Vedanta tem uma explicação mais simples e poderosa. Qual é ela?

(5) O karma yoga não significa que o praticante não deva obter o que deseja. Diz, no entanto, que conseguir o que se quer não é simples. Porque não é simples?

(6) Se os resultados das tuas acções não dependem de ti, que factor é responsável por eles?

7) O campo da vida aparece a cada fazedor como as suas circunstâncias, basicamente a sua relação com os outros seres conscientes. Porque é que é insensato ignorar as necessidades do campo?

(8) Que princípio centrado no campo determina o resultado?

(9) Qual é a atitude que cria os vasanas que prendem o fazedor à acção?

(10) Qual é o facto existencial básico que é a base da atitude do karma yoga?

(11) Quando te dão algo valioso, qual é a resposta apropriada?

(12) O que é que podes oferecer ao campo?

(13) Qual é a atitude apropriada?

(14) O karma yoga é uma oferta das nossas acções ao campo da existência, num espírito de devoção amorosa, antes de a acção ser iniciada. Com que atitude o karma yogi recebe os resultados das suas acções?

(15) A atitude de gratidão aplica-se aos resultados indesejados? Se sim, porquê?

(16) Minhas emoções são o resultado da minha resposta ao que acontece no mundo kármico. A atitude de karma yoga se aplica às emoções indesejadas? Se sim, porquê?

(17) Karma Yoga é atitude correcta mais acção correcta. As acções são sáttvicas, rajásicas e tamásicas. Que acções são benéficas, quais são prejudiciais e quais não são nem benéficas nem prejudiciais?

Respostas

(1) Karma Yoga. Remove os vasanas que extrovertem a mente e desenvolve vasanas que voltam a mente para o eu, para que a investigação possa dar frutos.

(2) Porque só existe um eu e todas as acções são feitas para o bem do eu.

(3) O ego é a entidade fazedora/desfrutadora, a parte do eu que possui a acção e está focada em conseguir o que quer.

(4) O ego não está a conseguir o que quer no presente. Isto cria ansiedade, raiva, depressão e outros estados emocionais negativos.

(5) Os resultados das tuas acções não dependem de ti.

(6) O campo de acção.

(7) Porque tudo o que eu quero vem do campo. Se tudo viesse de mim, eu teria tudo o que quero.

(8) As necessidades do campo.

(9) Eu quero. Eu não quero. Os meus medos e desejos.

(10) A vida é bela e é uma dádiva muito valiosa. Não quero deixar esta vida.

(11) Dar algo em troca.

(12) As minhas acções.

(13) Gratidão e amor.

(14) Uma atitude de gratidão.

(15) Sim. Porque o karma yogi quer eliminar os seus gostos e aversões, e não obter um resultado específico do mundo.

(16) Sim. Porque posso facilmente desenvolver um gosto ou aversão, um vasana, em relação a um sentimento, assim como posso desenvolver em relação a um evento no mundo.

(17) As acções sáttvicas são benéficas. As acções rajásicas não são nem benéficas nem prejudiciais e as acções tamásicas são prejudiciais.

LIÇÃO 9: DHARMA

Ver vídeo do webinar para esta lição

The Essence of Enlightenment Chapter 9 - *Dharma* - YouTube

Dharma Yoga

Porque a realidade é uma dualidade aparente, é legítimo olhar para o eu a partir de duas perspectivas. A perspectiva absoluta – a atenção comum, indiferente, não-dual e sem limites - é a minha natureza "verdadeira" ou "última", o meu Dharma com "D" maiúsculo. O karma yoga é agir de acordo com o meu svadharma, tendo em vista a realização da minha verdadeira natureza. Sim, é verdade que se o meu conhecimento de mim próprio como atenção não estiver sujeito a dúvidas, não praticarei karma yoga porque todas as minhas acções estarão naturalmente em harmonia com a minha verdadeira natureza. Mas se o meu autoconhecimento não for firme, tenho de assumir a posição do eu em relação à acção e agir em conformidade. Chamamos a isto "fingir até conseguir". Não é realmente falso agir como se eu fosse o eu, porque eu *sou* o eu. Apenas "parece" fraudulento.Por isso, há um elemento de estranheza quando começo a praticar karma yoga. No entanto, rapidamente se dissipa, pois este yoga produz gradualmente uma incrível leveza do ser.

Ao mesmo tempo, fui abençoado ou amaldiçoado, dependendo da forma como se queira encarar a questão, com uma natureza relativa, o que significa que os meus samskaras dão origem a tendências e talentos específicos. Desde muito cedo que gosto de livros, porque tenho uma atracção eterna pelo conhecimento. Lembro-me de ler debaixo dos lençóis até às três ou quatro da manhã, quando era muito novo, para que os meus pais pensassem que eu estava a dormir. Li milhares de livros e escrevo prodigiosamente. Quando estava a crescer, um dos meus melhores amigos era obcecado por dinheiro. Todos os Verões apanhava garrafas de coca-cola na berma da estrada e trocava-as na loja da esquina por dois cêntimos e vendia limonada na rua quando estava calor. Guardava o seu dinheiro em latas de café Folgers, que enterrava num desfiladeiro junto à sua casa. Morreu recentemente e parece que tinha acumulado uma fortuna. Tinha obviamente um samskara empresarial. Alguns inclinam-se para a arte, outros para a ciência, outros para

o desporto, etc. O teu samskara predominante é a tua natureza relativa, o teu svadharma.

O teu svadharma, ao contrário do Svadharma, está no samsara e está sujeito a mudanças. Assim, o estilo de vida que seguiste ontem, não seguirás necessariamente amanhã. Se agires de acordo com o teu samskara predominante e satisfizeres Ishvara, Ele dar-te-á outro svadharma. Alguns indivíduos têm sorte - ou não - no facto de quererem "ser algo" quando têm apenas cinco anos de idade - um músico, por exemplo - e de se manterem felizes durante toda a vida. Mas outros vivem várias vidas e desempenham muitos papéis numa só vida. Outros, ao que parece, nunca descobrem o que é "suposto" estarem a fazer. Se for esse o caso, consagra as tuas acções ao campo do dharma e aceita o que vier com um coração feliz e não te preocupes com quem és nesse nível e com o que é "suposto" estares a fazer.

No meu caso, nunca quis "ser" nada. Claro que era tudo ego, mas eu achava-me maravilhoso no dia em que saí do útero e não dava ouvidos a quem tivesse uma opinião diferente. Só queria ter muito dinheiro para poder correr atrás das mulheres e viajar pelo mundo. Era muito estranho porque não havia empresários na nossa família, mas devido a este vasana, Ishvara forneceu o samskara necessário para realizar o meu sonho - o arquétipo empreendedor - e eu ganhei muito dinheiro. Mas depois de o ter realizado - ou talvez seja mais correcto dizer que depois de ter seguido o seu curso - apercebi-me da limitação do dinheiro e esse samskara recuou para o Corpo Causal e permanece lá até hoje, mais ou menos ignorado. A minha identidade limitada seguinte foi a de buscador. Eu não era um buscador que se apaixonou pela busca como muitos hoje em dia. Foi mais ou menos imposta pelo meu sofrimento. Mas uma epifania activou o samskara da procura - ou o samskara da procura activou a epifania - e eu abracei esse dharma. Quando cheguei à Índia, apercebi-me de que era possível fazer a espiritualidade correctamente porque havia uma infraestrutura disponível para servir esse arquétipo. Quando me tornei um descobridor, um novo samskara tornou-se activo e quando o trabalhei de forma satisfatória para Ishvara, Ele forneceu outro. As identidades, os dharmas, os samskaras, os papéis e os estilos de vida são eternos. Eles vêm à tona quando Ishvara os chama e recuam quando foram bem feitos.

O eu é directo. É uma coisa só. É simples, comum e sempre presente. Não é o resultado de uma acção. Já está sempre realizado. Mas o karma não é simples. É "matizado", para dizer o mínimo. É complexo porque há muitos factores envolvidos na produção de resultados. Conhecê-lo é conhecer a mente de Deus. É um campo de leis que não são publicadas nos jornais ou afixadas nas esquinas. Por isso, quando ajo, tenho de ter em conta o campo. Mas quando

ajo, é absolutamente necessário ter em conta o meu svadharma, porque se não agir em harmonia com ele, colherei conflitos.

Quem sou eu a nível relativo? Que tipo de fazedor sou eu? Ishvara produz papéis, dharmas, de acordo com a natureza do campo do dharma num determinado momento. Há muito tempo, eras provavelmente um caçador ou um recolector, porque Ishvara não precisava de gestores de dinheiro, agentes imobiliários ou cientistas. Tudo o que precisavas de fazer era atirar uma lança, apanhar um peixe ou subir a uma árvore para colher frutos. Sim, havia indivíduos com samskaras espirituais (bruxos, xamãs, sacerdotes) ou artísticos (contadores de histórias, dramaturgos, etc.) e havia pensadores - os videntes a quem este conhecimento foi revelado viveram muito antes da era da agricultura - mas basicamente todos tinham a mesma natureza no que diz respeito à acção. Sim, as inúmeras tendências que hoje se manifestam estavam lá em forma de semente, surgindo ocasionalmente como visionários, génios e místicos que abriram a humanidade a novas possibilidades, mas a angústia associada à acção - o que devo fazer com a minha vida? - estava praticamente ausente. Era ditada pela situação.

À medida que a civilização "progrediu" e a agricultura se desenvolveu, surgiu a necessidade de novas competências e Ishvara forneceu-as. Uma pessoa nascida durante a era da agricultura tinha mais algumas opções porque a vida era mais complexa. Desde a revolução industrial, a vida tornou-se extremamente complexa e promete tornar-se ainda mais. Abstraindo do físico, os frutos das acções do homem atingiram hoje alturas astronómicas sob a forma de uma riqueza incrível, alguns diriam obscena. Com o aparecimento do Estado-nação, esta riqueza, concentrada nas mãos de uma fração significativa da população mundial e administrada por governos democráticos liberais, eliminou basicamente a fome e a insegurança física. Poucos jovens que crescem numa economia "desenvolvida" têm de se preocupar com a sua próxima refeição. O advento da paz e da prosperidade teve, no entanto, o seu lado negativo: os indivíduos não precisam de fazer praticamente nada para cuidar de si próprios ou, caso queiram agir, são confrontados com um leque de escolhas tão desconcertante - como as dezenas de marcas de cereais nas prateleiras dos supermercados - que não fazem ideia do que querem ser. E, na medida em que fazer é ser nas sociedades materialistas rajásicas, o mundo moderno está a braços com uma crise de identidade como o mundo nunca viu.

A procura é um "mundo" que tem os seus artesãos e as suas superestrelas e, como qualquer outro, os seus dharmas, regras. O problema da procura como ocupação é que termina abruptamente quando acontece a descoberta. A descoberta significa compreender, de forma clara e inequívoca, que o ser - que é a felicidade - não está relacionado com o fazer. Em suma, "ser" não é uma

ocupação. Isto torna-se um verdadeiro problema para o fazedor, assumindo que sobreviveu à descoberta, porque agora precisa de um novo emprego.

Em qualquer caso, o dharma de um buscador é aplicar o autoconhecimento à sua mente. Mas há vários níveis de busca. Se estiveres na extremidade superior da escala evolutiva, ou seja, se o teu desejo de liberdade for ardente, se tiveres as qualificações necessárias e tiveres sido abençoado com circunstâncias favoráveis (um meio comprovado de conhecimento, a orientação de um professor qualificado e poucos karmas tamásicos), podes procurar correctamente. Quando procuras correctamente, não dás ouvidos àquela voz na tua cabeça que te pergunta quando é que vais ser realista e arranjar um emprego adequado. Por outras palavras, como renunciante, estás em harmonia com o teu svadharma. Os karma yogis agem em harmonia com o svadharma.

Mas se não estiveres cem por cento empenhado na iluminação, terás um conflito. Ouvirás o fazedor ridicularizar o teu impulso espiritual. Ficarás dividido entre renunciar à possibilidade de sucesso no mundo "real" e o sucesso espiritual, que não promete pagar as contas. Lembro-me de uma conversa, há muitos anos, com a minha mãe, que na altura representava o mundo "real" para mim. Eu disse-lhe que estava "numa de Deus", só para simplificar as coisas. Ela levantou as sobrancelhas e disse: "Bem, James, isso é tudo muito bom, mas o Senhor não traz o bacon". Eu disse-lhe que "o Senhor" *era* o bacon, mas ela não entendeu.

De qualquer modo, se agires em harmonia com o teu svadharma - partindo do princípio que sabes o que é - terás eliminado uma fonte de conflito. Sabes se estás a agir em harmonia com ele, se o que estás a fazer na vida "parece" correcto. Se agires de forma contrária a ele, serás infeliz. No entanto, não saberás que és infeliz porque não estás a agir em harmonia com a tua natureza. Pensarás que é porque os resultados das tuas acções não são os que desejas. Não verás que os resultados que Ishvara está a enviar estão em harmonia com a tua natureza assumida e não com o teu svadharma. Quando não tens a certeza de quem és como pessoa, e não sabes que és o eu, tentas "ser" alguém que achas interessante e atraente. Ninguém tenta ser falso. As pessoas agem inautenticamente porque o seu svadharma está escondido delas. O desejo de identidade é o desejo mais forte da mente humana e não será negado.

Em geral, dizemos que é preciso perceberes quem és como pessoa e estares bem com isso antes de estares qualificado para a libertação. O Capítulo 4 discutiu as qualificações em pormenor. É por isso que o Vedanta diz que deves permanecer no mundo como a pessoa que és e trabalhar o teu svadharma com a atitude do karma yoga. Mas e se não souberes o que és? E se estiveres

apenas a andar de um lado para o outro, a fazer biscates, a teres uma relação atrás da outra, sem nunca fazeres um trabalho significativo, a envelhecer mas sem seres mais sábio?

Por outras palavras, porque é que o teu svadharma está escondido de ti? Está obscurecido pelos teus medos e desejos. Eles extrovertem-te tanto que nunca tens tempo para entrar realmente em contacto com quem és a esse nível. Mantêm-te à procura de algo no mundo e minam a tua auto-confiança a tal ponto que não tens coragem de abandonar a tua ideia de sucesso. Continuas a querer que a segurança ou o amor venham do exterior.

Ou pode ser que já tenhas resolvido tudo numa "vida passada" e que, no fundo, saibas que não és ninguém a esse nível. Esta é uma situação que achamos bastante comum nos dias de hoje. No mundo espiritual, essas pessoas são chamadas de "almas velhas". Tudo o que resta é descobrir a verdade sobre quem elas são. Se estiveres nesta situação, estás basicamente condenado a muito sofrimento espiritual, porque a infraestrutura disponível no Ocidente para a liberdade não está desenvolvida. O mundo espiritual ocidental está apenas a remar à superfície da auto-investigação, tentando perceber o que está em causa, fingindo que sabe o que está a acontecer.

E embora ocasionalmente ouças a palavra *Vedanta* nos dias que correm, basicamente ninguém, excepto aqueles que estão associados a Swami Dayananda, à Missão Chinmaya e os poucos que lêem o meu website e os meus livros, faz ideia do que se trata. É uma pena, porque o Vedanta pode dar-te uma identidade provisória - karma yogi - que irá ocupar o espaço até que tenhas percebido o teu Svadharma, a tua verdadeira natureza. E assim que tiveres clareza sobre quem realmente és, quem és a nível relativo deixa de ser um problema. O teu svadharma não muda ou, se mudar, não há problema porque tens a certeza de que não és um fazedor. A beleza de te identificares como um karma yogi - uma das principais identidades limitadas de Ishvara - reside no facto de o teu dever ser claro e simples: consagrares as tuas acções ao campo com uma atitude de gratidão e aceitares os resultados como uma dádiva. E o sucesso no karma yoga traz uma sensação crescente de bem-estar à medida que neutraliza os teus gostos e aversões.

A próxima coisa que um karma yogi precisa de saber é que uma acção que não envolva uma violação do dharma é aceitável, assumindo que a acção é sáttvica ou rajásica. O dharma universal número um é a não-lesão, por isso, qualquer actividade que não envolva lesão aos outros é sancionada. Obviamente, se estiveres a olhar para a realidade em termos de lesão e não-lesão, então tudo no campo do dharma ajuda e prejudica tudo o resto. Por exemplo, pode ser que me dêem um emprego como pintor. Estou apto para isso e gosto do meu trabalho. Mas acontece que a tinta é tóxica e prejudica o ambiente e pode

causar cancro ou qualquer outra doença. O que é que eu devo fazer? Claro que não há uma resposta fácil para este problema devido à natureza do campo do Darma, por isso tens de usar o teu discernimento. Pode ser que sejas adequado para matar coisas - parece que Ishvara precisa de assassinos porque sempre houve e sempre haverá assassinos - mas matar não é obviamente considerado uma acção prescrita para karma yogis. A não ser, por exemplo, que te encontres a viver acima do Círculo Polar Ártico, onde não há mercearias nem vegetais e a tua sobrevivência dependa de tirar a vida a animais. Se te encontrares nesta situação, o karma yoga aplica-se; consagra a acção, fá-la conscientemente e da forma mais bondosa possível e aceita os resultados como uma dádiva. As nossas escrituras estão cheias de exemplos de pessoas que fizeram trabalhos muito mundanos - até mesmo prostituição - no espírito do karma yoga e realizaram o eu.

E, finalmente, há cinco dharmas prescritos para os karma yogis.

1. *Adoração de Deus em qualquer forma*. Vejam a beleza do Vedanta! Não é uma religião, mas honra o impulso religioso. Podes ser muçulmano, cristão ou judeu e praticar karma yoga.

Um dos maiores problemas do mundo ocidental da não-dualidade é o seu desdém pela religião. Claro que é compreensível de um certo ponto de vista, na medida em que um sofrimento inacreditável foi infligido aos seres humanos em seu nome. Mas abandonar o impulso religioso, que é apenas o eu amando-se a si próprio, porque a igreja de vez em quando perde de vista o espírito religioso, é deitar fora o bebé com a água do banho. O desejo de venerar está tão enraizado como o desejo de identidade. Por isso, escolhe um símbolo do eu que seja atraente para ti e adora-o regularmente. A adoração - que será discutida mais tarde - invoca o eu e produz um Corpo Subtil puro.

Aqui está uma tradução de uma oração popular. Deve ser dita diariamente com grande amor e sinceridade.

> "Que todos os humanos estejam bem. Que as grandes almas nos revelem o caminho da virtude. Que haja alegria perpétua para aqueles que compreendem quem são. Que todos os seres de todos os mundos, terrestres e extraterrestres, sejam felizes e livres. Que todos os seres sejam saudáveis. Que todos tenham boa sorte e que nenhum caia em maus caminhos."

Esta oração acessível e muito abrangente viaja instantaneamente na consciência para todas as dimensões da criação, abençoando todos os seres vivos.

2. *Reverência incondicional para com os pais*. Vê a sabedoria! A maior parte das nossas coisas, positivas e negativas, vem dos nossos pais. Não os podes culpar porque eles aprenderam o que te transmitiram com os seus pais quando eram demasiado novos para pensarem por si próprios. Tens de assumir a responsabilidade. Desde que não haja ressentimento em relação aos teus pais e desde que possas ver que eles fizeram o melhor que podiam, de acordo com o que sabiam, e possas ver os dons que te deram e honrá-los nos teus pensamentos diariamente, isso é suficiente.

3. *Adoração das escrituras*. O objectivo do karma yoga é ganhar uma disposição contemplativa para que possas assimilar o significado dos ensinamentos. Mas não deves pensar que um belo dia, quando estiveres contemplativo, começarás a investigar. Deves reservar meia hora ou uma hora, ou mais, por dia para o estudo do Vedanta. Não te tornas contemplativo de uma só vez. Tens momentos contemplativos ao longo do dia e insights ao longo do tempo. A progressão de uma mente virada para o exterior para uma mente virada para o interior é gradual. Um dia, aperceber-te-ás de como a tua mente se tornou clara e pacífica, mesmo no meio de uma vida agitada. O karma yoga é para fazedores que têm um forte desejo de liberdade e que compreendem o valor do conhecimento.

4. *Serviço à humanidade*. Quando alguém quiser alguma coisa de ti, vê se não lhe podes dar o que ele quer, *assumindo que seja um desejo razoável*. Se estiveres a ajudar os outros, pelo menos não estás a desperdiçar o teu tempo com hábitos tamásicos e rajásicos. O trabalho de serviço cultiva sattva. É difícil praticar o trabalho de serviço porque o ego pode facilmente imaginar que é superior àqueles que só cuidam de si próprios. Por isso, é importante manter a simplicidade - sem grandes ideias de "salvar o mundo". Ishvara apresenta oportunidades todos os dias para servir os outros. Servir não significa fazer o que os outros querem que façamos, embora isso possa acontecer. Significa estar aberto aos outros, não os excluir. Servir os outros requer uma atenção considerável porque o ego, nascido de um sentimento de inadequação e inferioridade, procura oportunidades para se sentir especial e virtuoso. O serviço aos outros deve basear-se no reconhecimento da unidade essencial de

todos nós. É também sensato porque tudo o que precisamos vem através dos outros. As pessoas orientadas para o serviço são geralmente bem tratadas.

5. *Adoração de todos os seres sencientes*. A apreciação da unicidade de tudo deve estender-se a todas as formas de vida. Pratica-a respeitando o ambiente. Recicla. Tem consciência da tua pegada de carbono. Sê ecológico. O vegetarianismo é uma boa forma de venerar a vida.

Mais Dois Dharmas

Como podes ver, o tema do dharma é muito complexo. Dharma como resposta apropriada. Dharma como regras. Dharma como dever. Dharma como verdadeira natureza do eu. Dharma como natureza do eu reflectida. E agora mais dois dharmas: samanya dharma e visesa dharma.

Samanya Dharma

Com referência à minha vida, eu sei o que é melhor ou Ishvara sabe o que é melhor? Nas nossas escrituras, há uma história maravilhosa sobre um guerreiro que é uma encarnação do eu. Ele é uma pessoa excepcional em todos os sentidos: gentil, inteligente e muito popular. As suas acções são sempre ponderadas e benéficas e ele segue o seu svadharma à letra. Mas nada na sua vida corre como planeado. Em geral, quando as coisas correm mal, costumamos culpar os outros, mas devíamos começar a culpar-nos a nós próprios, porque muitas vezes fazemos escolhas insensatas que produzem um karma indesejado. Mas, embora ele agisse conscientemente em todas as situações, em harmonia com a sua natureza e com a ordem social, as coisas corriam sempre "mal". Poucos dias antes de ser coroado rei - um acontecimento que ele, a sua mulher, a sua família e todo o reino desejam ardentemente - é informado de que não será rei e será exilado na floresta devido a uma promessa não cumprida que o seu pai fez à sua madrasta. Quando lhe é dada a "má" notícia, não fica perturbado, nem feliz nem zangado, e diz: "É dever do filho obedecer aos desejos dos pais", partindo então alegremente para o exílio.

A ideia, evidentemente, é que existe uma ordem particular na sociedade, uma ordem universal que foi estabelecida por Ishvara, as necessidades do todo. A unidade familiar, que é a base da sociedade, funciona correctamente quando os filhos respeitam os desejos dos pais, partindo do princípio de que os pais também seguem a ordem social. A ordem social baseia-se na ordem psicológica que evolui a partir da estrutura dos gunas que lhe está subjacente. O objectivo desta ordem é harmonizar todos os desejos e medos

aparentemente contraditórios dos indivíduos, de modo a que o todo funcione correctamente. Quando surgem conflitos, toda a gente sofre. E a ordem psicológica baseia-se na natureza não-dual da realidade, o princípio único - consciência/amor - por detrás de tudo. Se a realidade é não-dual, é lógico que o valor número um de todos os seres sencientes é a não-lesão. Que melhor testemunho do valor da não-lesão do que a obsessão intemporal e universal pela segurança?

Porque a dualidade - a ideia de que o meu ganho é a tua perda - está tão enraizada, todos temos medos relacionados com a nossa segurança, o nosso sustento, etc. Esses medos podem levar a vários comportamentos que causam danos aos outros. Não-lesão, na nossa tradição, é definido como "não-lesão por pensamento, palavra ou acção". Assim, ao seguirmos o valor ou dharma da não-lesão - a lei moral - colocamos as nossas vidas em harmonia com Ishvara, o doador da lei. Todos os valores universais - veracidade, caridade, liberdade, não roubar, etc - baseiam-se no princípio da não-lesão. Eu não te roubo porque compreendo que tu valorizas os teus bens e que te causo uma pressão emocional quando te privo deles. Aprecio os teus sentimentos porque sei que somos realmente um só; sentir-me-ia da mesma forma se me roubasses. Embora pareça que somos diferentes, na verdade somos o mesmo - o eu não-dual. Não te minto porque isso te vai causar dor. Não devemos esquecer que a mentira também causa dor ao mentiroso, porque o dharma está incorporado em todos os seres sencientes. É frequentemente designado por "consciência". Não te privo da tua liberdade porque valorizo a liberdade acima de tudo. A liberdade, de facto, é o valor não-dual supremo, porque mesmo quando estou social, política e fisicamente livre de limitações, tenho tendência para procurar a liberdade interior.

Dharma Yoga

Os valores universais são chamados de *samanya dharma*. O problema com os valores universais é que eles são "universais". Eles existem num reino "ideal", aparentemente abstraído das exigências da vida quotidiana. Só têm significado quando são interpretados e postos em prática pelos indivíduos. Os valores interpretados são chamados *visesha dharma*. Dharma yoga é enquadrar a minha vida com os valores universais. Significa que Ishvara sabe o que é melhor. Por “yoga” entendemos ligar ou juntar as nossas acções com a vontade do todo.

Vê o lado negativo para o ego! O que é que acontece quando o que eu quero não está em harmonia com as necessidades do todo? Uma pessoa criada numa sociedade liberal orientada para o desejo, materialista e consumista, infectada com um forte sentido de direito pessoal, terá um grande problema com esta ideia. Especialmente na América, a popularidade duradoura do arquétipo

rebelde - um desdém pelas regras - é um testemunho claro das dificuldades que enfrentamos quando praticamos o dharma yoga.

Se eu não estiver entusiasmado com a ideia de render a minha vontade à vontade de Ishvara, ficarei confuso sobre as necessidades do todo. Alguma desta confusão justifica-se porque, por vezes, a parte específica do campo do dharma em que habito está sob o feitiço do *adharma* e parece que as necessidades do todo são más. Por exemplo, uma pessoa cumpridora das leis, criada na Alemanha depois da Primeira Guerra Mundial, poderia ver a invasão de outros países e os campos de concentração como "necessidades do todo". E, de facto, a defesa dos cidadãos de baixo nível a quem foi confiada a tarefa de gerir os campos de concentração utilizou o argumento do dever, porque eles estavam condicionados a seguir regras sem pensar. Mas, por vezes, é importante ignorar as necessidades do todo imediato porque as suas necessidades são adhármicas. O ego, a parte do eu que está sob o feitiço da ignorância, não deixaria de usar argumentos inteligentes para evitar a prática de dharma yoga, portanto é importante definir as necessidades do todo de forma mais específica.

Culpa

As "necessidades do todo" manifestam-se sempre no meu ambiente particular. Encontro-me sempre num mundo de objectos aparentemente sensíveis - jivas - e de objectos obviamente insensíveis - matéria. Uso este ambiente para conseguir o que quero. Ao mesmo tempo, o ambiente tem as suas próprias necessidades. Se eu for marido e pai, a minha família representa as necessidades do todo. A unidade familiar insere-se num quadro mais vasto. É a representação da necessidade universal de viver e ser feliz. Se chegar a casa depois do trabalho e ligar a televisão para descontrair e ignorar os meus filhos, estou a pôr as minhas necessidades à frente das necessidades dos meus filhos, o que é uma violação do dharma. O ego justificá-lo-á de várias formas - "suo e trabalho todo o dia a fazer girar as rodas do comércio para sustentar a minha família e mereço "relaxar" - mas não relaxará realmente porque o dharma está incorporado; sentir-me-ei culpado. A culpa é uma das emoções mais perturbadoras e precisa de ser purificada para que o Corpo Subtil se torne digno da investigação. A culpa resulta de violações do dharma.

Visesha dharma é um tópico com nuances. Temos de analisar o significado da palavra *todo* neste contexto, porque é um termo relativo. No caso de um indivíduo na Alemanha, na altura, a sociedade era o todo. Mas a sociedade alemã era apenas uma sociedade na ordem social mundial, que é controlada por Ishvara. Quando o todo alemão se deparou com o *todo* total, as necessidades de liberdade do próprio campo do dharma superaram as

necessidades alemãs de poder e controlo. Quando o dharma da família entra em conflito com o dharma da sociedade em que se vive, ele será disciplinado porque as necessidades do todo vêm em primeiro lugar. A lei do domínio eminente ou a ilegalidade da poligamia são exemplos disso.

Que todo deve determinar o meu comportamento? O governo americano parece inclinado a guerras periódicas. Devo pagar os meus impostos e apoiar essas guerras? Que guerras são dhármicas e que guerras não são? Não se pode argumentar que todas as guerras são adhármicas porque quando o adharma atinge um certo nível entra sempre em conflito com o dharma. Quando as forças adhármicas na cultura mundial atingem um certo nível de poder, ocorre a guerra mundial e é restabelecido um equilíbrio razoável entre dharma e adharma. O campo do dharma nunca perece porque é eterno, mas as forças do dharma e do adharma estão em conflito contínuo e, portanto, a mente humana está sempre em conflito. Como todos os seres vivos não-humanos seguem seus programas implicitamente, não há dharma para eles. Mas, devido ao livre arbítrio, os seres humanos podem pensar e, por isso, estão sujeitos ao dharma e ao adharma. Compreender o dharma e o karma é de facto difícil porque a linha que os delimita nunca é completamente clara. Por vezes, as boas acções produzem más consequências e outras vezes as más acções produzem boas consequências. Visto do ponto de vista da atenção, não existem acções ou consequências boas e más, apenas o eterno jogo das dualidades.

Visesha dharma, a aplicação de *samanya dharma* à vida quotidiana está repleto de dificuldades devido ao adharma. Mas o que é contrário ao dharma numa altura não é necessariamente contrário ao dharma noutra altura. Por exemplo, um ladrão que espeta uma faca no abdómen de um estranho na rua é culpado de um comportamento adhármico. Mas um cirurgião que enfia uma faca no abdómen de alguém com um apêndice infectado está a seguir o dharma, mesmo que o doente morra. Ambos estão a seguir o seu svadharma. É da natureza daqueles com samskaras criminosos roubar e é da natureza daqueles com samskaras santos curar. Mas o valor da acção em si depende do contexto. Poder-se-ia argumentar que matar um homem por dinheiro satisfaz as necessidades do criminoso para a sua próxima refeição, mas fá-lo à custa da vida de outra pessoa. Não é difícil compreender que o valor da vida é mais importante do que o valor da próxima refeição. O objectivo desta discussão, no entanto, reside na apreciação do facto de existir uma tensão contínua entre dharma e adharma no que diz respeito aos nossos desejos. Esta tensão é resolvida pela prática do dharma/karma yoga.

O dharma está intimamente ligado ao karma porque não significa nada para além das acções que o apoiam ou contrariam. Para manter o dharma vivo, é necessário agir. Em todo o caso, nem sempre é claro como reagir

dharmicamente a uma determinada situação. Devo dizer a verdade e ferir os sentimentos de alguém ou devo dizer uma mentira inocente e sentir-me mal por ter violado o valor da honestidade. Aliás, exprimir os nossos sentimentos é por vezes dhármico e por vezes não, dependendo do contexto. Indivíduos particularmente insensíveis com um forte sentido moral vêem-se frequentemente envolvidos em situações muito desagradáveis devido à sua necessidade de "dizer a verdade". O que eu sinto é *uma* verdade. Não é *a* verdade.

As pessoas cujas mentes estão sob o feitiço de tamas geralmente querem uma fórmula para a vida. Como os seus intelectos estão obscurecidos, falta-lhes a discriminação para negociar o campo do dharma. Querem um filme a preto e branco. Mas a vida é feita de tons de cinzento; normalmente, há incerteza quanto às acções certas e às acções erradas, tanto em termos de svadharma como de visesha dharma. Por isso, no que diz respeito ao tópico da acção, é sempre necessária discriminação, sendo que a ideia é que um inquiridor precisa de realizar acções que tenham o impacto mais benéfico no Corpo Subtil. Ou, para o dizer negativamente, realizar acções que tenham o menor impacto prejudicial, tendo em conta o dharma.

Em suma, o dharma yoga é sacrificar as necessidades pessoais por Ishvara, as necessidades do todo - mas apenas quando há um conflito. Os benfeitores são indivíduos que procuram oportunidades para se sacrificarem. Isto não se qualifica como dharma yoga se for motivado por um sentimento de inadequação moral ou insegurança, porque constrói um sentimento de ego auto-justificado. O dharma yoga é uma óptima oportunidade para controlar o ego e apagar o seu sentido de alteridade. No entanto, se a tua natureza é ajudar, é importante seguires a tua natureza.

Uma pessoa madura e culta é alguém que tem consciência das suas próprias necessidades, mas compreende a necessidade de manter o dharma como um serviço ao todo. A literatura mundial está cheia de grandes declarações sobre a importância do dharma e muitas vezes retrata-o como uma luta épica entre forças sobrenaturais míticas, mas a vida não é um drama. É apenas vida. A prática quotidiana do dharma yoga é pouco mais do que a manutenção de tradições de civilidade ou, para o dizer de forma mais prosaica, a observância de boas maneiras.

A prática espiritual é pouco mais do que a resolução dos conflitos persistentes que perturbam o Corpo Subtil. Os conflitos resultam do facto de não se seguir o svadharma, da interpretação incorrecta do samanya dharma e da ansiedade pelos frutos da acção. O karma/dharma yoga resolve estes conflitos. À medida que a prática amadurece e a mente se volta para dentro de si e se pacifica,

estabelece-se em sattva, a luz da atenção brilha nela e acabarás por identificar essa luz como o teu próprio eu.

Perguntas

(1) O teu svadharma são as tendências que motivam o teu estilo de vida. Se estás à procura de liberdade e não tens a certeza do que é "suposto estares a fazer com a tua vida", deves continuar a praticar karma yoga e, em caso afirmativo, porquê?

(2) Do ponto de vista do jiva, as minhas acções produzem os resultados que vão criar o meu svadharma, o meu carácter, que, por sua vez, impulsiona as minhas acções. Mas Ishvara determina o campo que produz a necessidade de várias habilidades. O que veio primeiro, a necessidade do jiva de agir ou a necessidade de Ishvara para que os jivas completem a criação?

(3) Qual é o dharma, o dever, de um buscador?

(4) A busca termina quando descobrimos quem somos. O que se deve fazer então?

(5) O facto de saberes que não és um fazedor significa que és o eu, mas a tua identidade como o eu não entra em conflito com a parte de ti que realiza acções. Que acções devem ser realizadas quando se está livre da acção e dos seus resultados?

(6) Porque é que as pessoas não agem em harmonia com as naturezas relativas?

(7) Como é que agir em harmonia afecta a tua auto-confiança?

(8) Porque é que a procura é tão difícil nas sociedades ocidentais?

(9) Qual é uma boa identidade provisória para alguém que procura a liberdade?

(10) Não lesar em pensamento, palavra e acção é o valor número um de Ishvara e todas as acções de um karma yogi devem estar de acordo com ele, mas será que um karma yogi deve fazer uma acção que pode causar lesões não intencionais se não houver outra resposta apropriada? Porquê?

(11) Cinco tipos de acção são obrigatórios para os karma yogis e devem ser praticados diariamente.

(12) Em geral, a culpa é uma emoção inútil. Mas porque é que é importante compreender a sua causa?

(13) Que tipo de dharma requer o uso constante da discriminação?

(14) Como é resolvida a tensão constante entre dharma e adharma?

(15) Quando uma pessoa se encontra em um relacionamento que causa um conflito entre honestidade e não-lesão, qual valor deve prevalecer?

(16) Se não houver conflito entre as necessidades dos outros e as nossas próprias necessidades, o facto de satisfazermos as nossas próprias necessidades constitui uma violação do dharma yoga? Em caso afirmativo, porquê ou porque não?

(17) Um dharma yogi deve satisfazer os desejos dos outros se estes implicarem uma violação do seu próprio svadharma? Em caso afirmativo, porque razão ou porque não?

(18) Um dharma yogi deve discriminar entre as necessidades do campo e os desejos do campo?

(19) Que possíveis perigos psicológicos o dharma yoga pode causar e porquê?

(20) Enumere as três fontes de conflito que o karma/dharma yoga aborda.

(21) Porque é que o karma yoga não pode ser separado do dharma yoga?

Respostas

(1) Sim. Porque podes assumir que o que estás a fazer é o teu svadharma. Por outras palavras, não importa porque é que estás a fazer o que estás a fazer, porque estás sempre a fazer alguma coisa. Portanto, se quiseres moksa, deves praticar karma yoga porque purifica a mente.

(2) Nenhum dos dois. Não existe "primeiro" no que diz respeito à criação. O que veio primeiro, a galinha ou o ovo? É impossível dizer, porque não se pode ter um sem o outro. A criação está fora do tempo. É uma projecção de Maya.

(3) Aplicar o autoconhecimento à mente.

(4) O que se deve fazer não é uma questão, porque já não se é um fazedor.

(5) O que o teu karma ditar.

(6) Porque elas não sabem o que é. É-lhes escondido porque os medos e desejos que surgem do karma que produzem por não conhecerem o seu svadharma perturbam a mente, de modo que ela é incapaz de "sentir" o que é correcto fazer.

(7) Sentes-te confiante quando ages em harmonia com o teu svadharma e sofres de baixa auto-estima quando não o fazes.

(8) Porque não existe uma infraestrutura espiritual... nenhuma tradição de autoconhecimento para apoiar a investigação.

(9) Karma yogi.

(10) Porque é impossível evitar lesões em todas as situações e uma situação que não é resolvida voltará mais tarde sob outra forma e exigirá resolução. Além disso, a lei das consequências não intencionais mostra que, por vezes, as acções prejudiciais têm resultados benéficos. Ishvara precisa de um instrumento para entregar karma indesejado e desejável.

(11) Adoração da divindade escolhida. Adoração dos pais, vivos ou mortos. Estudo das escrituras. Serviço aos seres conscientes, pessoas e/ou animais. Serviço ao meio ambiente.

(12) Porque pode apontar para um pensamento ou acção adhármica que precisa de ser tratada.

(13) Visesha dharma. Dharma situacional.

(14) Pela prática do Dharma Yoga.

(15) Em igualdade de condições, a resposta que produzirá menos agitação no Corpo Subtil.

(16) Não. É preferível agir de acordo com os próprios desejos do que com os desejos dos outros, se o agir de acordo com os próprios desejos não causar conflito com os outros, porque agir de acordo com os próprios desejos no espírito do karma yoga reduz a pressão dos vasanas vinculativos.

(17) Não. Não se deve sacrificar a própria integridade para agradar aos outros.

(18) Sim, com certeza. Supondo que uma acção solicitada não viole o svadharma do praticante e não cause danos aos outros, o dharma yogi não deve perder o seu tempo agindo de acordo com os desejos gratuitos dos outros.

(19) Auto-justificação. Uma pessoa com baixa auto-estima pode desenvolver um senso de superioridade ao ajudar os outros.

(20) Não seguir o próprio svadharma, interpretação inadequada do samanya dharma e ansiedade pelos resultados das próprias acções.

(21) Porque há uma dimensão moral sempre presente na criação que tem impacto no bem-estar psicológico de cada um.

LIÇÃO 10: AS CORDAS

A criação comporta-se de acordo com certas leis e princípios. Tudo é inteligentemente projectado e construído para servir as necessidades do todo. É aparentemente, não realmente, consciente de si mesma. Para o benefício das entidades aparentes que a tomam como real e querem libertar-se dela, revelamos agora o ensinamento dos três gunas. Os gunas foram discutidos a nível macrocósmico no Capítulo 7. Neste capítulo, explicaremos como eles funcionam na mente humana.

Antes de existir a criação, existia a atenção. Um poder na atenção, Maya, manifestou o universo a partir da atenção. Maya é tanto a causa material como a causa inteligente da manifestação. A criação é feita de energia. Embora a energia seja una, ela aparece em três formas ou gunas. Todos os objectos, subtis e grosseiros, são criados a partir destas três energias. Para compreender o nosso mundo e a natureza da nossa experiência, precisamos de compreender os gunas.

Lamento introduzir outra palavra em sânscrito, mas não há palavras em nenhuma língua que sejam adequadas para os descrever. A palavra mais comum em português é *qualidades*, mas não é suficiente. Seja como for, os gunas causam a experiência. De facto, eles são a própria experiência. Causam sofrimento e causam alegria. O conhecimento deles é a solução para o sofrimento.

Uma pessoa que sabe que é atenção, pode ou não estar interessada em mudar a natureza da sua experiência samsárica. Se ela não estiver interessada, é porque está situada acima dos gunas de forma desapaixonada testemunhando o que acontece, desfrutando da bem-aventurança da atenção. Mas aqueles que não são felizes estão muito interessados na natureza da sua experiência. É a insatisfação com a experiência que motiva a busca da iluminação e a maioria dos outros esforços.

A iluminação - a libertação - é para a mente. Tu, a atenção, já és livre. A limitação que experiencias existe apenas no Corpo Subtil. O Corpo Subtil é a parte do eu que experiencia e conhece. Nele residem a ignorância e o conhecimento. A ignorância é a crença de que o eu é uma entidade limitada, incompleta, inadequada, um pensador, um perceptor, um fazedor. O conhecimento é "eu sou a atenção inerte, comum, não-dual e sem limites".

Causa Directa e Indirecta

No que diz respeito à libertação, não temos de nos concentrar nos Corpos Denso e Causal. O corpo físico deve ser forte e saudável e o ambiente de cada um deve ser arrumado, limpo, calmo e seguro. O Corpo Causal é a chave para todo o enigma da existência, mas nada pode ser feito directamente porque é mais subtil do que o experienciador/fazedor. É compreendido por inferência. É transformado indirectamente através do trabalho realizado pelo Corpo Subtil. Este trabalho é chamado sadhana, prática espiritual, o "meio de realização". Enquanto o autoconhecimento é a causa directa da libertação, a prática é a causa indirecta. Ela prepara a mente para o autoconhecimento.

Há uma estranha noção no mundo espiritual de que um buscador tem algum tipo de escolha sobre se ele ou ela segue o caminho directo ou indirecto. Pensa-se que o caminho directo é muito fácil e que o caminho indirecto dá muito trabalho. Por isso, a maioria dos buscadores quer seguir o caminho directo. Mas o caminho directo só é fácil se o buscador for qualificado. Se fores qualificado, Ishvara levar-te-á a um professor do caminho directo. Se não fores qualificado e fores a um professor do caminho directo, não compreenderás ou terás um professor incompetente. Portanto, as tuas qualificações, e não a tua vontade, determinam o teu caminho.

O medo de não ganhares a iluminação ou de a perderes depois de a teres ganho deve-se unicamente ao facto de o Corpo Subtil não ter sido devidamente preparado. A preparação do Corpo Subtil é em termos de gestão e neutralização dos gostos e aversões vinculativos. Se estes não forem geridos e neutralizados, nem o autoconhecimento nem a auto-experiência serão estáveis.

O autoconhecimento firme pode trazer uma mente estável, que desfruta de uma experiência constante da bem-aventurança da atenção à medida que esta se reflecte no Corpo Subtil. Mas os buscadores cujo conhecimento é instável experienciam frequentemente o fenómeno do "pirilampo": o conhecimento/experiência de quem és pisca e apaga-se à medida que a mente muda, criando uma sensação desestabilizadora de frustração. Pisca e apaga-se porque o Corpo Subtil não está estabelecido em sattva guna. Quando a experiência de totalidade e plenitude os abandona, os buscadores tentam freneticamente "recuperá-la". Preocupam-se incessantemente quando estão a experienciar a plenitude porque não têm o controlo da experiência. O que é que está no controlo? Os gunas controlam a experiência. Quando o guna muda, a experiência de um indivíduo muda. Por isso, o conhecimento dos gunas é essencial para quem procura a libertação através da investigação.

Sem querer ser muito rigoroso, sinto-me feliz quando predomina o guna sattva e mais ou menos infeliz quando predomina o rajas ou o tamas. Um dos significados de guna é "corda". Os gunas, tal como as cordas, acorrentam-me à experiência. Nunca deixa de me surpreender o facto de os defensores da iluminação experiencial não ensinarem o karma yoga, o dharma yoga ou o yoga dos três gunas. Só pode ser devido à ignorância, porque se a iluminação é experiencial - é e não é - o conhecimento da experiência e como controlá-la é absolutamente necessário.

Quando dizemos que a iluminação é experiencial, queremos dizer que quando a atenção se reflecte numa mente sáttvica, produz uma variedade de experiências que são descritas como místicas, transcendentais, fora do corpo, não-duais, perto da morte, etc. Estas experiências são tão diferentes das experiências comuns e são geralmente tão excitantes e satisfatórias - mas sempre intrigantes - que normalmente criam um vasana para mais. Um problema com elas é que o experienciador acredita que está a experienciar algo que está para além do samsara, algo maravilhoso que não está sujeito a mudanças, e desenvolve um desejo de "ir lá" para experienciar "isso" permanentemente. Mas toda a experiência está no samsara e sujeita a mudanças. Portanto, não existe uma experiência de iluminação permanente, apenas experiências de iluminação temporárias.

Não Se Discute a Experiência

Até agora dissemos que a iluminação não é experiencial, mas isso não significa que o Vedanta tenha uma disputa com a experiência. A vida é o eu sob a forma de experiência e o Vedanta é a ciência do eu, pelo que o Vedanta e a experiência não são inimigos. Não podes ser a favor ou contra a experiência porque, ao nível da realidade aparente, a experiência é tudo o que existe. E o facto de querermos desfrutar das nossas vidas é óbvio. De facto, todo o propósito do Vedanta não é dar-te uma experiência especial "sem experiência", mas sim retirar o sofrimento da experiência quotidiana para que o eu, operando como um Corpo Subtil, desfrute da sua vida. Lembra-te, o ego, o fazedor/experienciador, é o eu sob o feitiço da ignorância.

Discutimos com aqueles que pensam que a iluminação é um tipo particular de experiência diferente da experiência quotidiana. A lógica foi apresentada no Capítulo 2. Mas para refrescar a nossa memória, o Vedanta diz que a realidade é não-dual. Se é não-dual, tudo o que é experienciado e conhecido é apenas atenção, o que significa que o que estás a experienciar em qualquer momento é o eu. Se não gostares do que estás a experienciar, então a iluminação não te vai ajudar, excepto indirectamente. Se não gostas e queres que seja diferente, então tens de fazer as acções que tornam a tua experiência adequada para ti.

Se vais mudar a tua experiência, precisas de compreender o que é a experiência. E se quiseres compreender o que é, então precisas de compreender os gunas, porque a experiência não é nada mais do que os três gunas.

O Fluxo, a Estagnação e a Ausência de Movimento

Antes de revelarmos os aspectos técnicos do ensino dos três gunas, precisamos de considerar três tipos globais de experiência: a sensação de "fluxo", a sensação de estagnação e a sensação de ausência de qualquer movimento, por vezes chamada "a zona". Estas não são obviamente palavras técnicas Vedânticas, mas são termos que ajudam a tornar a ideia de guna mais acessível. A sensação de que a vida está a fluir é obviamente desejável para todos, mas é particularmente desejável para indivíduos predominantemente rajásicos. Rajas é o "modo da paixão". Inclina-nos para a actividade. Uma pessoa rajásica é orientada para objectivos e quer muito resultados porque a sua felicidade depende dos resultados. Já sabemos que se o fazedor estivesse no controlo, rajas não seria um problema, mas Ishvara está no controlo dos resultados e Ishvara não nos dá necessariamente o que queremos, quando queremos e da forma que queremos. Assim, as pessoas rajásicas são, por definição, emocionais. Ficam felizes e satisfeitas quando conseguem o que querem e zangadas e deprimidas quando não conseguem.

A Identidade de Fazedor

Rajas é uma energia interessante na medida em que, uma vez que se tenha operado a partir deste guna durante algum tempo, a própria actividade torna-se um objectivo. Ficas agarrado à ideia de que devias estar sempre a fazer alguma coisa e sentes-te culpado se não o fizeres. Por vezes, o desejo compulsivo para agir é tão forte que realizas acções humilhantes, tolas e triviais simplesmente porque a acção ou inacção deliberada é impossível. A justificação mais comum para o estado de actividade sem sentido é a sobrevivência. Acreditas que as tuas actividades são responsáveis pela tua sobrevivência. Não te apercebes que, se não estivesses a sobreviver, serias incapaz de realizar actividades. Isto não quer dizer que a acção seja má no que diz respeito à libertação, mas apenas que o excesso de rajas é prejudicial ao sucesso, na medida em que este depende da adequação e oportunidade das tuas acções. Quando a mente está agitada, não podes agir de forma deliberada e hábil.

"Uma mente ociosa é a oficina do diabo", costumava dizer a minha mãe. Na verdade, uma mente ocupada é a oficina do diabo, a não ser que esteja ocupada a inquirir, assumindo que o teu objectivo final é a libertação. As

pessoas controladas por este guna são frequentemente atormentadas pelo tédio e sofrem porque não conseguem relaxar. Nos anos sessenta, chamavam-lhes tensas, ou seja, stressadas. São vítimas do fazer. A identidade de fazedor não tem a ver com o fazer. Desde o útero até ao túmulo, tu estás activo. Não depende de ti. O fazedor é uma questão de identidade, não uma questão de acção. Pensas que és um fazedor. O fazer acontece, sem dúvida, mas não o estás a fazer, nem como jiva nem como o eu. Os gunas são o fazedor. Se fores rajásico, avalias-te a ti próprio em termos do que realizaste ou deixaste de realizar ou queres realizar. Isto leva a um problema psicológico: inflação e deflação. Tens uma sensação exagerada da tua importância quando consegues o que queres e uma sensação de fracasso e depressão quando não consegues.

Normalmente, as pessoas rajásicas pensam que são muito inteligentes porque realizam muito, mas muita energia é desperdiçada a fazer girar as suas rodas. De um ponto de vista espiritual, não são as facas mais afiadas da gaveta, porque estão tão ocupadas a realizar os seus desejos que não conseguem avaliar desapaixonadamente os resultados das suas acções, o que significa que cometem sempre os mesmos erros. Tendem a ser teimosos e defensivos. Agarram-se vigorosamente aos seus actos e defendem os seus desejos, aconteça o que acontecer. Encontram-se em constante conflito com o mundo porque pensam que os seus desejos são mais importantes do que os desejos de Ishvara na forma dos desejos dos outros. A sensação de "fluxo" é uma situação em que estás a conseguir o que queres. Quando Ishvara não produz o resultado desejado, surge a estagnação, tamas.

Podes identificar a identidade de fazedor observando a tua linguagem. Se te ouvires a dizer que "é suposto", "tens de" ou "deves" fazer alguma coisa, a identidade de fazedor está viva e de boa saúde. Não és compelido ou obrigado a fazer nada porque, na verdade, és livre de não te veres como um fazedor. Além disso, podes considerar a vida do ponto de vista de quem realmente és. Se o fizeres, tornar-se-á claro que a vida é um sonho e que não vais e vens porque és a base do ser sobre a qual as acções têm lugar.

Se souberes que és atenção, não te preocuparás em estar dentro ou fora do fluxo da vida, porque não há qualquer sensação de seres fazedor. Se, no entanto, não sabes que és atenção e estás identificado com a entidade fazedora/experienciadora/desfrutadora, então, obviamente, queres que a tua vida flua. Se quiseres que flua, irás tirar proveito do conhecimento dos gunas e do seu funcionamento.

A sensação de estagnação é causada por tamas. É uma incapacidade de ver o que tem de ser feito numa determinada situação e uma falta de vontade de o realizar. Tamas é o entorpecimento, uma energia turva. As pessoas tamásicas são preguiçosas. Preferem desfrutar sem fazer nada. Se deres por ti sentado

infinitamente em frente à televisão com uma lata de cerveja e um saco enorme de batatas fritas gordurosas, estás nas garras de tamas. Os criminosos tendem a ser tamásicos nos seus pensamentos, embora possam muito bem ser rajásicos fisicamente. Eles preferem descobrir formas de vencer o sistema do que trabalhar para ganhar a vida. "Dinheiro fácil" é o seu mantra sagrado. Este guna inclina-nos para a sensualidade e para a procura de prazeres a curto prazo. Os alcoólicos, os toxicodependentes e os gulosos são tamásicos. Quanto esforço é necessário para ficar bêbado? Quando se está bêbado ou pedrado, os problemas parecem desaparecer. "Fora da vista, fora da mente". As pessoas tamásicas não querem pensar. Pensar dá muito trabalho. Querem seguir fórmulas. Não conseguem ver o valor do conhecimento.

As pessoas em que tamas é predominante querem "sentir". Sentir é fácil. As pessoas tamásicas adoram dormir porque isso permite-lhes evitar tarefas desagradáveis. Comer grandes quantidades de alimentos saborosos é uma actividade de eleição para as pessoas tamásicas. O sexo é uma grande atracção, embora, infelizmente, tenda a envolver um pouco de esforço. O efeito narcótico pós-coito é puro tamas. "Yum! Sabe bem". O sucesso de curta duração, nos anos 80 e 90, do famoso guru do sexo, Osho, deveu-se ao poder de tamas. As pessoas tamásicas são leais até à exaustão. Ainda hoje, muito depois de Osho e o seu "caminho" terem sido completamente desacreditados, muitos dos seus "devotos" adoram-no obstinadamente e estão encantados com o modo de vida tamásico que ele defendia.

Como as pessoas tamásicas se entregam continuamente a actividades que não são benéficas para elas, como a indulgência excessiva em prazeres mundanos, não acumulam bom karma. De facto, acumulam mau karma ou simplesmente gastam o bom karma que têm na sua conta até este desaparecer. Estão perpetuamente em dívida, financeira e energeticamente. A vida é um peso enorme, uma pedra de moinho à volta do pescoço que as arrasta para baixo. Elas não crescem. Elas não ficam na mesma. Elas degeneram.

Tamas é a inércia. É a energia mais destrutiva das três, embora rajas venha logo a seguir. Para a vencer, é preciso agir. Rajas tem a ver com obter coisas e tamas com mantê-las. Mesmo a manutenção requer energia. Tens de pagar as multas de estacionamento ou o teu carro será apreendido e vendido. Se não lavares os dentes, eles apodrecem. Se não amas e não serves a tua mulher, ela foge com alguém que o faz. Tudo no samsara está a deslizar para o abismo neste preciso momento. Mas quando és tamásico, és demasiado preguiçoso para proteger o que tens. Nada na tua vida dura, por isso não há nada para construir. Acabas por viver precariamente. Isso desgasta-te. Ficas fatigado e com uma sensação de fracasso. A depressão instala-se e a auto-estima cai a pique. No meu tempo, o tamas era chamado a doença dos "Yuppies". É

evidente que este termo foi relegado para o caixote do lixo, porque agora foi substituído por um eufemismo adequado, ME[12]. As pessoas tamásicas são desarrumadas, esquecidas e propensas a acidentes e perdas. Estão sempre confusas. Quando o Corpo Subtil é predominantemente tamásico, o eu, disfarçado de ego, sente-se totalmente estagnado.

O terceiro tipo de experiência é a sensação de "zona". É uma experiência muito positiva. Pode ser confundida com tamas porque aparentemente nada está a acontecer. É a experiência de clareza e bem-aventurança e é o terceiro guna, sattva. Rajas é o modo da paixão, tamas é o modo da inércia e da monotonia e sattva é o modo do conhecimento e da felicidade. Sattva é o "poder revelador", uma energia que revela a atenção. Por "revelar" quero dizer que torna a atenção acessível como conhecimento e experiência. Se quiseres sentir-te bem a toda a hora, produz uma mente que seja cem por cento sáttvica. Claro que isso não é possível porque sattva é suplantado por rajas e tamas à medida que os gunas vão alternando, mas com um pouco de trabalho um inquiridor pode criar uma mente predominantemente sáttvica.

Sattva é o sentimento de paz e satisfação. Quando estás satisfeito, a mente fica aquietada. Uma mente assim é valiosa por duas razões: revela que o eu é não-dual e permite-te avaliar os objectos tal como eles são. Quer estejas a olhar para (o reflexo do) o eu ou para os objectos, estás a experienciar através do Corpo Subtil, pelo que a energia que domina o Corpo Subtil em qualquer momento é de extrema importância para um inquiridor.

Estes dois benefícios não estão desligados. Se queres apenas sentir-te bem, não precisas de procurar a iluminação, precisas de cultivar sattva. Nunca conseguirás ter uma vida de bem-estar a cem por cento, mas podes chegar bem perto se a tua mente for predominantemente sáttvica, porque podes ser objectivo em relação aos teus pensamentos e sentimentos e às coisas externas que te acontecem. Se tiveres clareza acerca do que está a acontecer em ti, podes trabalhar com as tuas questões e criativamente remover os obstáculos à tua felicidade à medida que eles surgem.

Se o teu Corpo Subtil for predominantemente rajásico e tamásico, é virtualmente impossível obteres autoconhecimento ou, se o conseguires, será apenas um frustrante "flash" de percepção. Mesmo que sejas predominantemente sáttvico, não ganharás necessariamente o autoconhecimento, mas estarás em posição de desenvolver as qualificações, assumindo que tens um desejo ardente de liberdade. Portanto, de qualquer forma, tens de lidar com a experiência, não negá-la ou tentar transcendê-la.

12 No texto original, ME (Eu). São as iniciais de Myalgic Encephalomyelitis, uma doença crónica que causa fadiga extrema e outros sintomas como dor muscular, dor de cabeça, problemas de memória e concentração, entre outros. A doença é frequentemente confundida com depressão.

Deves trabalhar com ela de forma criativa, usando o conhecimento dos gunas, e não a partir de crenças e opiniões nascidas de desejos irracionais e medos não examinados. E se fores predominantemente sáttvico, assimilarás facilmente os ensinamentos do Vedanta. Se não fores, não.

Em todo o caso, chamemos à experiência de sattva a experiência de ausência de movimento, porque uma mente estável e clara revela o eu como atenção imutável. Um belo verso do *Bhagavad Gita* expressa-o desta forma: "Aquele que vê a inacção na acção é realmente sábio". Sabes que as mudanças que estão a ocorrer em ti e à tua volta são apenas mudanças aparentes. Ou, para usar um ditado muito em voga no mundo espiritual, "Nunca aconteceu nada". Quando o Corpo Subtil é sáttvico, podes agir ou não agir; não te sentes obrigado a agir nem és demasiado preguiçoso para agir.

Embora tenhamos apresentado um esboço das personalidades rajásica e tamásica, não discutiremos aqui a personalidade sáttvica. Guardá-la-emos para mais tarde, quando abordarmos o tema dos valores. Mais pode ser dito sobre os três tipos de personalidade, mas o Vedanta não está interessado na análise da personalidade porque o Corpo Subtil não é o eu. Estamos apenas interessados na forma como estas energias afectam a assimilação da experiência e como a assimilação da experiência - ou a falta dela - se relaciona com a auto-investigação e a assimilação dos ensinamentos.

A Assimilação da Experiência

A experiência é uma série ininterrupta de acontecimentos interiores e exteriores e a reacção ou resposta a eles. A reacção dos animais à experiência é totalmente programada. O ser humano tem uma vantagem porque tem o poder de pensar. Pode estudar a sua experiência, extrair conhecimento dela e mudá-la, libertando-o, até certo ponto, da sua programação.

O crescimento espiritual dá-se através da assimilação correcta da experiência. Tal como um alimento parcialmente digerido inibe o funcionamento eficiente do corpo, uma experiência parcial ou incorrectamente assimilada compromete o desenvolvimento do Corpo Subtil. Porque a atenção ilumina a entidade corpo-mente, esta é impulsionada ao longo do seu percurso de vida até ao seu destino final: a realização da sua não-separação de tudo. Enquanto o significado das experiências da vida lhe for desconhecido, a pessoa é pouco mais do que um animal e não pode cumprir o seu destino.

Tal como um animal, a criança humana vive inconscientemente as suas tendências subconscientes. Cresce fisicamente, mas não evolui. Não tem qualquer controlo sobre o rumo da sua vida porque não tem experiência e conhecimento suficientes para fazer escolhas acertadas. Quando o seu

intelecto se desenvolve e assimila certos valores, pode avaliar as suas experiências e começar a evoluir.

Quanto mais tempo uma experiência permanece por assimilar, mais problemas causa. Digamos que o teu pai era alcoólico e maltratava a tua mãe, de tal forma que ela caiu numa depressão para toda a vida e não conseguiu educar-te a ti e aos teus irmãos. Como eras o mais velho, acabaste por ser o pai dos teus irmãos e irmãs mais novos. Fizeste-o porque não tinhas alternativa. Desenvolveste um profundo ressentimento em relação ao teu pai por te ter roubado a infância e uma profunda simpatia pela tua pobre mãe vitimizada. Na realidade, ela não estava isenta de culpas, porque nunca enfrentou o marido; na verdade, ela permitiu o alcoolismo dele de forma subtil. No entanto, viste-a como uma mártir e amaste-a por isso. O teu pai morreu, mas o teu ódio continuou. Acreditaste que tinha sido cometida uma grande injustiça e isso influenciou os teus sentimentos em relação aos homens em geral.

Um dia, um homem simpático quis casar contigo e, no entusiasmo do primeiro amor, aceitaste. Casaste, mas com o passar do tempo certas coisas que o teu marido dizia ou fazia faziam-te lembrar o teu pai. Isso trouxe à tona velhos sentimentos de ressentimento e raiva. Começaste a discutir com ele sem razão aparente. Os teus medos foram-se apoderando de ti e imaginaste incorrectamente que essas pequenas coisas que ele partilhava com o teu pai - uma certa inflexão na sua voz quando estava stressado, por exemplo - revelavam uma natureza egoísta e abusiva. Acusaste-o de ter "mudado" e disseste que ele não te amava realmente, o que não era verdade. A vossa relação deteriorou-se e os vossos filhos começaram a ficar neuróticos. Confidenciaste com uma das tuas amigas divorciadas que vinha de uma situação semelhante e que guardava rancor do ex. Ela mostrou-se tão preocupada com a tua situação que te apaixonaste por ela, deixaste o teu marido, abandonaste os teus filhos e tornaste-te homossexual. Mas, passado algum tempo, a tua nova identidade não funcionou, porque a amaste pela razão errada: ela não era um homem. Se tivesse sido a tua mãe a abusar de ti, poderias ter odiado as mulheres e amado os homens. Podemos fazer com que esta história se prolongue durante cinquenta anos ou mais, cada acontecimento trágico a desenrolar-se a partir do acontecimento anterior como um relógio, até se tornar impossível voltar ao início e descobrir a razão do sofrimento e curar a ferida.

A experiência não se interpreta nem se assimila a si própria. O intelecto interpreta a experiência. Situa-se atrás da mente e avalia o que acontece. Não há nada de errado com ele. É isso que é suposto fazer. Se a experiência estiver de acordo com o desejo do ego, ele dá o polegar para cima e surgem sentimentos positivos. Se a vida lhe proporciona uma experiência contrária ao

seu desejo, ele dá o polegar para baixo e surgem sentimentos negativos. A forma como ele interpreta a experiência depende do conhecimento adquirido e da ignorância, além de três factores que normalmente estão fora do seu controlo. Dois destes factores inibem a sua capacidade de discriminação e um facilita-a. Os factores sobre os quais o intelecto tem um controlo limitado são rajas, tamas e sattva.

Rajas e a Assimilação da Experiência

Como é que rajas afecta a assimilação da experiência? Quer os objectivos sejam mundanos ou espirituais, e quer sejam ou não realizados, o intelecto rajásico não está preocupado com a verdade da experiência, apenas com a forma como uma determinada experiência se relaciona com a satisfação dos desejos do ego.

Rajas é sempre uma fonte de frustração porque tudo o que é ganho é inevitavelmente perdido. Um objecto ganho provoca apego e um objecto perdido produz tristeza, o que não conduz à felicidade. Em vez de aceitar a impermanência da vida como um facto e ficar satisfeito com o que é, rajas faz com que o ego procure continuamente a realização em novas experiências. Mesmo que o indivíduo saiba o que é melhor, rajas pode causar uma tal falta de discriminação que o indivíduo repetirá consistentemente acções que produzem sofrimento. Muitas vezes gera tantas acções em tão pouco tempo, que o intelecto nunca consegue determinar qual a acção responsável por um determinado resultado, impedindo-o assim de aprender com as suas experiências.

Quando uma experiência agradável termina, rajas causa desapontamento, porque quer que o prazer continue, apesar de o intelecto saber que o prazer é passageiro. Se uma experiência é medíocre, quer que seja melhor. Se for má, deve terminar instantaneamente e não voltar a acontecer. Se a experiência se repete vezes sem conta, como acontece devido ao condicionamento, rajas causa tédio e produz um forte desejo de variedade. Mais-melhor-diferente é o seu mantra sagrado. Produz uma vida infinitamente activa, limitada pelo tempo e com pontas soltas.

Por muito que se faça, a lista de "coisas a fazer" nunca diminui. Rajas é um armário, uma garagem, uma cave e um sótão a transbordar com uma variedade confusa de objectos negligenciados e não utilizados. É uma declaração de impostos atrasada, um compromisso esquecido, uma chamada não atendida, uma procura frenética das chaves. As incursões agressivas e extrovertidas de rajas no samsara são inevitavelmente acompanhadas de cansaço e insónia.

Quando eu era jovem, o meu pai, que era sábio em muitos aspectos, costumava dizer: "Não podes ganhar". Na altura, não compreendia o que ele queria dizer, mas uma vida bem vivida e os ensinamentos do Vedanta tornaram-no claro. A vida é um jogo de soma zero, uma guerra eterna dentro de nós próprios em que nenhum dos lados prevalece durante muito tempo. Por exemplo, quando tamas aparece numa pessoa cujo guna predominante é rajas, é inevitável uma experiência dolorosa. Tens muitas coisas na tua lista de afazeres, mas a tua mente está tão entorpecida que cada acção se torna dolorosa. Estás ligado mas cansado. Não é divertido. E, pelo contrário, quando precisas de satisfazer o teu tamas e dormir, a tua mente está demasiado ocupada. Por isso, sofres.

A assimilação da experiência só tem lugar quando a mente está alerta e presente. Por isso, quando rajas domina o Corpo Subtil, a sabedoria inata do eu, e muito menos o conhecimento de senso comum, não está disponível para ajudar o intelecto a determinar com precisão o que está a acontecer e a resolver dúvidas. A experiência resolvida deixa a atenção totalmente presente, para que seja capaz de enfrentar a experiência seguinte sem preconceitos. Uma vez que a vida é uma procissão interminável de experiências nesta era pressurizada, é importante deixar cada experiência em paz o mais rapidamente possível, de preferência à medida que ela acontece. Quando és tão rajásico que a tua mente está totalmente envolvida numa sucessão interminável de desejos diários triviais, estás demasiado ocupado para olhar para os teus "problemas", por isso eles permanecem em segundo plano e causam sofrimento.

As experiências não resolvidas drenam subliminarmente a atenção. A dificuldade em concentrar-se no que precisa de ser feito e fugir do que deve ou não deve ser feito é um sinal de que a mente é excessivamente rajásica. À medida que as experiências não resolvidas se acumulam, o indivíduo sofre de obstipação existencial. Ele sente-se sobrecarregado, stressado e incapaz de acompanhar as exigências da vida. O crescimento raramente vem através da fácil realização de desejos, mas uma pessoa extrovertida também é privada dos benefícios de crescimento que resultam da assimilação de experiências indesejadas.

Tamas e a Assimilação da Experiência

Tamas, o poder de encobrir, inibe a assimilação da experiência tão eficazmente como rajas, mas por razões diferentes. Sob a sua influência, o Corpo Subtil, apesar de aparentemente calmo, está de facto entorpecido. Uma avaliação eficiente da experiência requer clareza mental, mas quando um véu entorpecedor cobre o Corpo Subtil, a percepção é distorcida e a assimilação

fica comprometida. Quando o intelecto está entorpecido, tem dificuldade em ligar os resultados das suas acções aos pensamentos que as motivam, causando incerteza em relação ao que tem de ser feito e ao que não deve ser feito. Quando o Corpo Subtil está predominantemente entorpecido, estás a navegar o oceano do samsara num barco sem leme. "Para onde devo ir? O que é que devo fazer? O que é que está a acontecer? Não sei. Não quero saber" são alguns dos pensamentos característicos.

Uma mente tamásica foge irreflectidamente dos padrões condicionados. Ao contrário de rajas, ela odeia o novo. Como o pensamento criativo consome muita energia, a mente tamásica não valoriza a investigação. Por isso, não consegue ganhar controlo sobre os acontecimentos e é forçada a revisitar continuamente situações negativas. Consequentemente, tamas é responsável pelos sentimentos de impotência que causam depressões profundas e duradouras. Tamas resolve os problemas negando-os. Quando acontece um karma indesejado, junta-se a rajas para atirar as culpas para outro lado. A acumulação de experiências não digeridas, provocada por uma mente tamásica, faz com que o ego hesite e procrastine. Se tens um estilo de vida rajásico e te sentes constantemente exausto, fica a saber que rajas está a causar tamas. Quando tamas é particularmente pesado, até as pequenas tarefas diárias, como lavar os dentes, pentear o cabelo ou deitar o lixo fora, parecem tarefas gigantescas. A negligência é tamásica e é responsável, em grande parte, pela disfunção emocional desenfreada que se verifica nas sociedades materialistas. Os pais ficam tão ocupados com as suas próprias vidas que as crianças são negligenciadas. As crianças que não são amadas desenvolvem rapidamente uma baixa auto-estima e são incapazes de desempenhar correctamente o seu papel na sociedade.

Não há qualificações experienciais para a iluminação, apenas o equilíbrio correcto dos gunas. Samadhis, satoris, nirvanas e outras epifanias não-duais impactantes podem ser tanto um obstáculo como uma ajuda. Se a mente for predominantemente sáttvica, pode assimilar a informação cuidadosamente e rapidamente esquecer as experiências. Se tiveres um problema consistente na tua vida - pode ser amor ou comida ou reconhecimento ou poder - significa que tens um problema de assimilação e a tua mente não estará apta para a investigação. A experiência não processada pode permanecer contigo durante toda a vida.

Tenho um amigo que foi adoptado. A mãe dele entregou-o a uma boa família para adopção quando ele era muito novo. Foi amado e recebeu todas as vantagens. Mas quando lhe disseram que era adoptado, desenvolveu um complexo terrível. Foi incapaz de assimilar correctamente essa informação. Se ele fosse sáttvico naquela época, teria percebido que Ishvara era óptimo

porque uma mãe inadequada havia sido eliminada e substituída por uma boa. Mas a sua mente era tamásica e ele entendeu que isso significava que ele não tinha valor. Essa idéia ficou na sua mente por mais de cinquenta anos. Isso arruinou vários casamentos e ele não encontrou o amor - até que o Vedanta entrou na sua vida - por causa do pensamento de que ele não era digno.

O Lado Positivo dos Gunas

Há um lado positivo e um lado negativo em cada guna. Quando é equilibrado por quantidades adequadas de sattva e rajas, tamas ajuda a psique a funcionar sem problemas. Apega-se ao que é bom e proporciona a paciência necessária para fundamentar as ideias na realidade. Finalmente, é responsável pelo sono. A insuficiência de tamas resulta na privação do sono, uma das principais fontes de sofrimento, porque o corpo e a mente precisam de descansar. Uma mente inquieta não consegue distinguir o eu dos objectos.

Rajas projecta e tamas obscurece, mas sattva revela as coisas como elas são. Quando sattva está presente, o intelecto é claro e a experiência é vista como ela é. Ao contrário de rajas e tamas, sattva é um meio indirecto de iluminação, porque revela o eu.

Sattva e a Assimilação da Experiência

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

A atenção brilha em cada uma das três energias do Corpo Causal. A sua luz, reflectida no Corpo Subtil, produz três condições distintas. Se eu desejar experienciar o eu e o Corpo Subtil for o instrumento da experiência, é lógico que eu queira ter um Corpo Causal sáttvico. De facto, a chitta, a substância do Corpo Causal, é consciência e reflecte-a com precisão. Mas se estiver sobrecarregada com tendências tamásicas e rajásicas, o reflexo será distorcido e a investigação não dará frutos. Se o Corpo Causal é dominado por tendências rajásicas, o eu aparece como energia dinâmica, não como luz radiante. Se o Corpo Causal for tamásico, não terei qualquer ideia do eu. A conclusão é óbvia: se eu quiser experienciar o eu como ele é, devo cultivar uma mente sáttvica. A experiência do eu não é iluminação, mas pode conduzir à iluminação se o intelecto conseguir assimilar o conhecimento - "eu sou a atenção" - que surge quando a atenção está virada para dentro e a mente é sáttvica.

Porque a realidade é consciência não-dual, a mente é consciência. Para obter uma mente predominantemente sáttvica, capaz de discriminar e

assimilar facilmente a experiência, é necessário alterar as proporções de rajas e tamas relativamente a sattva. É necessário reter suficiente rajas para fins motivacionais e preservar suficiente tamas para fundamentar as ideias na realidade. Mas a parte de leão da mente deve ser sáttvica. Uma mente predominantemente sáttvica terá sucesso em qualquer campo, mundano ou espiritual, porque pode discriminar correctamente. A iluminação – *moksa* - é definida como discriminação. Ela só ocorre numa mente sáttvica.

Como as Cordas Ligam

Finalmente, estas três energias são chamadas gunas ou cordas porque aparentemente ligam o eu, o morador interno do corpo, aos pensamentos, sentimentos e acções habituais. Cada uma delas liga de uma forma diferente. Rajas liga através do desejo e do apego. A ânsia por coisas e o apego a coisas pressionam-te a tornares-te num fazedor e prendem-te ao karma. Para além disso, o desejo torna tentadora a quebra de regras. Se desafias as regras, elas desafiam-te de volta. A reacção contínua aos eventos é uma prisão.

Tamas liga através da ignorância e seus efeitos. Quando estás aborrecido, não consegues pensar com clareza, pelo que não sabes ao certo o que é preciso fazer e tendes a optar por não fazer o que deves fazer ou por fazer o que não deves fazer. No melhor dos mundos possíveis, não serias penalizado por não fazer algo, mas a vida não é o melhor dos mundos possíveis. Se não respondermos à vida de forma adequada, seremos abençoados com sofrimento. Experimenta não pagar os impostos ou a hipoteca e vê o que acontece. Além disso, quando és preguiçoso, tens tendência para cortar caminho, o que não faz de ti um amigo do dharma.

Embora sattva seja um trampolim necessário para a auto-realização, ele liga através do apego ao prazer e à felicidade. Quando a mente é sáttvica, sentes-te bem. Quando te sentes bem, há uma forte tendência para te identificares com esse sentimento. Na verdade, existe apenas um "eu" e ele não se sente bem ou mal, mas quando aparentemente ignora a sua natureza, pensa que é um desfrutador. O prazer que se sente está sempre associado a um objecto e os objectos são experienciados na mente, por isso, quando rajas ou tamas assumem o controlo, o prazer desaparece. Ao identificares-te com a felicidade, está a pedir infelicidade.

Sattva também liga pelo apego ao conhecimento. Porque sattva é responsável pelo conhecimento e porque o conhecimento é necessário para a sobrevivência, é fácil apegarmo-nos ao que sabemos ou não sabemos. Como sabemos, a atenção não é um conhecedor. Ilumina o conhecedor, o conhecimento e os objectos do conhecimento. Ilumina a ausência de

conhecimento. Portanto, o apego a sattva, e não o sattva em si, impede o autoconhecimento.

Isto é sempre um problema porque o mundo não se conforma necessariamente com estes ideais. Na realidade, a existência é atenção e a atenção é neutra em termos de valores, mas uma mente sob o feitiço dos gunas não é neutra em termos de valores. Sattva leva o indivíduo a interpretar a realidade em termos de valores "superiores" ou "espirituais"; bondade, verdade, beleza, por exemplo. Mas a criação de Ishvara não é só doçura e luz. Ela contém tudo em igual medida, da bondade pura ao mal impenitente, da beleza sublime à feiúra miserável.

Companheiros Incestuosos - O Mecanismo Psicológico

A psicologia simples e universal dos gunas elimina a necessidade de psicanálise. Não precisas de olhar para o passado para explicar os teus problemas e complexos. Todos derivam do mesmo mecanismo inconsciente - negação e projecção. Tamas causa a negação e rajas projecta. Onde encontrares um, encontrarás o outro. São energias dinâmicas que estão sempre a funcionar. Se souberes quem és, o jogo de rajas e tamas eleva-se ao nível da consciência e eles perdem o seu poder de criar sofrimento.

Há muitas coisas em nós que contradizem a boa opinião que temos de nós próprios: egoísmo, arrogância, crueldade, desonestidade, inveja, luxúria, ganância, etc. Não queremos pensar em nós próprios desta forma, nem queremos ser vistos desta forma, por isso tamas esconde-os. Como o Corpo Causal é dinâmico, estas qualidades estão continuamente a tentar expressar-se. Não posso dizer que sou egoísta ou ganancioso, por isso rajas projecta o egoísmo, a ganância ou o engano em outra pessoa ou coisa. Ele culpa.

Uma Investigação Rudimentar

Há uma investigação simples para lidar com a negação e a projecção. Quando alguma coisa te incomoda e te coloca em conflito com algum objecto - o mais comum é outra pessoa, embora possas imaginar que estás em guerra com a sociedade, o governo, a igreja, as corporações, o tempo, a lista é interminável - perguntas a ti próprio se é verdade que um dos ganchos para essas projecções é realmente responsável pelos teus maus sentimentos.

É claro que o teu ego vai dizer que é. O ego tem um grande interesse nas suas projecções. As projecções protegem-no e mantêm-no em actividade. Elas reforçam a sua auto-estima, o seu sentido de estar certo. Ele precisa de pensar que é inocente. Na verdade, é inocente na medida em que é realmente o eu. Infelizmente, Maya fez com que não conhecesse a verdade da sua natureza e

pensa que é uma pessoa porque está condicionado pela sociedade; nada projecta como grupos de indivíduos. As sociedades têm inimigos prontos na ponta dos dedos. Hitler tinha os judeus, Estaline os pequenos burgueses capitalistas, os cristãos Satanás, os brancos os negros, os maridos as mulheres e as mulheres os maridos. Precisamos de alguém para culpar. Eu não posso ser o problema. Mas a verdade é que: eu sou o problema. Não existe nenhum problema para além de mim.

Este método tem em conta o ego e pergunta: "É mesmo verdade que...." Por vezes, é verdade que o mundo está a tentar apanhar-te. Por isso, é preciso analisares os factos com atenção e veres se é razoável assumir que o problema está noutro lado. Se o problema está noutro lado, então a reparação está noutro lado e é preciso procurá-la noutro lado. Ou podes relaxar porque o problema não é teu. Mas nem todos os problemas são causados pelo mundo. De facto, muito poucos problemas estão centrados em objectos. Mesmo que um objecto esteja a causar o problema, será que ele é realmente um problema para além do pensamento de que é um problema? Se não for, então todos os problemas, em última análise, pertencem a mim.

Na terceira fase deste processo de investigação, vais um pouco mais fundo. Investigas a razão pela qual tens o problema. Dizes: "Quem seria eu sem esta crença?" Esta é a parte mais difícil porque é aqui que descobres que o problema é essencial para a tua identidade. A resposta é sempre: "Eu seria feliz".

O próximo passo deveria ser fácil - largar o problema. Mas só é tão fácil quanto não for essencial para a tua identidade. Pessoas que já beberam excessivamente, mas que estão limpas e sóbrias há trinta anos, levantam-se nas reuniões dos AA e dizem com uma cara séria: "Olá, eu sou o Tomás. Sou um alcoólico". Toda a vida adulta do Tomás se tem centrado no problema do álcool. Isso deu-lhe uma identidade. E, por estranho que pareça, "eu sou um alcoólico" é uma projecção, uma ideia - graças a Maya - concebida para o impedir de apreciar a sua verdadeira natureza.

Lidar com os teus problemas é uma tarefa complicada devido ao poder de projecção. Uma projecção comum concebida para proteger o ego é "eu tenho razão". Quando estás sob a influência de rajas, não te preocupas realmente com o dharma. O ego precisa de ter uma posição moral elevada, precisa de ter razão porque não se sente bem consigo próprio. Por isso, torna-te "certo" e o objecto "errado". Vês a dualidade em acção. Na verdade, não és certo ou errado. És apenas a atenção comum. Mas - mais uma vez graças a Maya - precisas de aumentar o teu sentido de auto-estima, que nunca é o que deveria ser se não souberes quem és. O exagero é outro problema causado por rajas, que te mantém certo e o objecto errado. Em qualquer relação

institucionalizada, como o casamento, há sempre questões não resolvidas que levam a conflitos. Se o teu marido se esquece ocasionalmente de deitar o lixo fora uma noite, ele "nunca" deita o lixo fora. Se a tua mulher ocasionalmente se esquece de ir buscar as tuas camisas à lavandaria, ela "esquece-se sempre".

E, finalmente, se, Deus nos livre, alguém te acusar de projectar e/ou negar, tu, claro, negarás e projectarás. De facto, são infindáveis as perturbações de uma mente que se deixa dominar por rajas e tamas. A menos que compreendamos a dinâmica deste mecanismo inconsciente e ganhemos controlo sobre ele, o Corpo Subtil nunca se tornará digno de ser investigado, porque a experiência não digerida mantê-lo-á infinitamente perturbado.

Karma É Experiência Não Assimilada

O karma yoga é uma atitude em relação à acção que neutraliza os vasanas inúteis produzidos pela negação e projecção. Se os vasanas não forem neutralizados pelo karma yoga e por uma compreensão provocada por uma análise do mecanismo causal, a experiência não assimilada produzirá karma indesejado e a mente permanecerá extrovertida e perturbada. Maya continuará a esconder o eu e rajas projectará a ideia frustrante de que existe uma solução objectiva para o desejo de completude.

O Corpo de Dor

Uma das formulações mais populares deste mecanismo nos últimos anos é o "corpo de dor" de Eckhart Tolle. É apresentado como uma entidade mais ou menos orgânica que se alimenta de experiências dolorosas, o que equivale a dizer que a própria dor se torna num vasana e depois num samskara. Não existe nenhuma "entidade" a viver em nós que esteja a fazer isto. É puramente um processo inconsciente que parece consciente devido à proximidade do Corpo Causal com o Eu. O eu não é o Corpo Causal - ele está sempre livre das estruturas criadas por Maya que aparecem nele - mas o Corpo Causal é o eu na sua manifestação mais subtil. Separá-lo e aos seus efeitos do eu é o tema do próximo capítulo, mas a sensação de que a dor é consciente e procura renovar-se é certamente compreensível.

A dor tem muitas formas, mas a nossa dor mais fundamental é a dor da acção compulsiva, porque nos retira o nosso bem mais precioso: a liberdade de escolher e de agir. "Paredes de pedra não fazem uma prisão, nem barras de ferro uma gaiola." Tal como referimos no primeiro capítulo, toda a actividade humana se centra na tentativa de eliminar a sensação de limitação provocada pelos desejos e medos inspirados pela ignorância. Não perseguimos os

objectos por causa dos objectos em si; perseguimo-los pela sensação de liberdade que se segue quando a sua obtenção elimina o penoso desejo por eles. A síndrome da negação/projecção que sofremos produz a dualidade mais fundamental da vida, o sentimento penoso de que estou separado daquilo que quero, mascarando o simples facto de que sou aquilo que quero. À medida que experiencio liberdades e alegrias momentâneas entregues pela mão de objectos, construo uma carga de vasanas que acaba por distorcer a geometria natural do Corpo Subtil e fico sujeito à dor adicional do conflito interior - o que, por sua vez, motiva mais acções vãs que colhem mais experiências dolorosas.

Já deve ter ficado claro que a série de soluções experienciais para este problema apresentadas no mundo espiritual moderno não vai funcionar. Como é que uma experiência discreta do eu, uma técnica de meditação ou a pergunta infantil "quem sou eu?" podem desfazer este mecanismo interno de produção de dor? É impossível. A ignorância está enraizada nas redes neurais dos seres humanos e apenas uma acção consistente baseada no entendimento a dominará gradualmente ao longo do tempo.

Como Cultivar Sattva

A mente é um jardim no qual o Vedanta planta a semente do autoconhecimento que eventualmente se torna numa grande árvore. Ela não crescerá no solo tóxico da consciência samsárica. A lógica deste capítulo leva-nos à conclusão de que uma mente sáttvica é necessária para a libertação. Como cultivá-la? Como transformar os vasanas rajásicos e tamásicos em sattva?

A prática do yoga é um compromisso para ajustar as proporções relativas de rajas e tamas com referência a sattva para produzir uma mente eficiente, poderosa e clara. Quando o yoga tiver preparado a mente, discriminar o eu dos objectos que nela aparecem pode dar frutos.

Cultivas sattva ao relacionar as tuas acções com os resultados. Isto nem sempre é fácil porque os resultados têm efeitos observáveis e não observáveis. Se bebes uma garrafa de vinho, vais sentir-te estimulado (rajásico) e momentaneamente feliz (sáttvico). Mas no dia seguinte a tua mente estará tamásica e cheia de remorsos. O facto de te entregares a esta situação mostra que estás a sofrer. A dor motiva-te e a dor é o resultado das tuas acções. Não podes pensar claramente quando estás com dor.

A discriminação é muito simples. Se algo nos agita ou entorpece, tem de ser renunciado. Não podes continuar a fazer o que estás a fazer e esperar que a tua mente se torne pura. E sem uma mente pura, a verdade não encarnará em

ti. Ao mesmo tempo, deves dedicar-se a actividades que elevem e harmonizem a mente.

Mas não é fácil porque o ego usa os seus hábitos para gerir rajas e tamas. Se lhe tirarem o hábito, ele fica subitamente exposto à própria energia que está a tentar eliminar. Apega-se a coisas que não são boas para ele. Arranja um milhão de razões para não conseguir largar. Uma vez estava a dar um sermão a um amigo sobre os seus maus hábitos. Ele ouviu-me e disse: "Bem, Jim, pode ser uma merda, mas é quente e é meu". Se sabes muito bem o que não é bom para ti e continuas a fazê-lo, mereces sofrer. Estás a ir contra o dharma. É assim que Ishvara nos ensina. Se queres crescer, tens de enfrentar a música. Porque nos tornámos uma raça de maricas auto-indulgentes, os gurus têm um dia em cheio. Eles dizem que não temos de fazer nada ou que podemos continuar a fazer o que estamos a fazer e que isso nos levará até lá. Mas tens de assumir a responsabilidade pelas "tuas" projecções, apesar de, em última análise, elas não te pertencerem. Quando as projecções te pertencem totalmente, a mente fica resolvida e responderá naturalmente de acordo com o dharma.

Preso em Sattva

Mas é preciso ter cuidado. Quanto mais pura a tua mente se torna, maior é o perigo de desenvolveres um ego espiritual. O ego é a parte do Corpo Subtil que possui acções e resultados. Ele associa-se ao sentimento sublime de sattva e diz: "Eu sou puro. Eu sou santo. Eu sou espiritual". Pode tornar-se extremamente vaidoso e detestável de uma forma amorosa e presunçosa. A prática da discriminação não tem o objectivo de te melhorar ou de te tornar puro. Já és atenção plena, tão pura como a neve. Uma mente pura, um coração puro não é o objectivo. É apenas um meio para atingir um fim. É o campo no qual o Vedanta pode estabelecer a visão da não-dualidade. A visão da não-dualidade destrói o sentido de propriedade do ego e estabelece o autoconhecimento como o fazedor. Não há purificador como o autoconhecimento.

Sattva Mais Vedanta

Se a visão da não-dualidade estiver estabelecida numa mente pura, a experiência é processada à medida que acontece. As coisas surgem e eu respondo adequadamente. Vejo o quadro geral e vejo onde me encaixo nele. Os acontecimentos do quotidiano são deixados de lado, deixando espaço para que as coisas antigas surjam e se ofereçam ao fogo do autoconhecimento. *O nosso objectivo é fazer deste ensinamento o intérprete da nossa experiência.* Precisamos de confiar no ensinamento e deixar que ele faça o trabalho. Quando vires como

funciona, não voltarás a interpretar a realidade do teu ponto de vista pessoal. A tua vida fluirá sem esforço, porque o fazedor se terá afastado e deixado a verdade assumir o controlo. É como estar num tapete mágico, a flutuar para aqui e para ali. Nada se mete no teu caminho. És como a água, que flui à volta de todas as rochas.

Neste momento, a relação entre a acção e o conhecimento deve ser clara. A acção purifica-te e o conhecimento liberta-te. De certa forma, poderias argumentar que a accão é ainda mais importante do que o conhecimento porque, a menos que tenhas feito o trabalho, o conhecimento não pode destruir a tua ignorância. No próximo capítulo, A Visão da Não-Dualidade, discutiremos o ensinamento típico do Vedanta, a discriminação entre a atenção e os objectos que aparecem em ti. O ensinamento dos três gunas voltará a aparecer num contexto diferente.

Mas antes de avançarmos, precisamos de considerar como é possível, mas difícil, alcançar a iluminação através do yoga. Até agora, usei a palavra yoga para significar uma acção ou acções realizadas para obter um determinado resultado. Sabemos que o eu é sempre livre e já está realizado, pelo que o yoga não funciona para a libertação. No entanto, pode conduzir à libertação. Embora o mundo moderno veja o yoga como calistenia, e de facto exista um ramo do yoga que é puramente físico, no mundo Védico a palavra *yoga* refere-se geralmente ao *Astanga Yoga*, o yoga dos oito passos ou "membros". É um caminho de meditação que conduz a vários estados espirituais da mente.

Erro Conducente

Eis uma citação de um texto do Vedanta do século XIV chamado *Panchadasi*:

> "Uma pessoa viu um raio de luz emitido por um diamante e outra viu um raio vindo de uma vela. Ambos acreditaram que os raios vinham de um diamante e foram buscá-lo. Apesar de ambos considerarem que o raio era um diamante, um encontrou o diamante e o outro não. Confundir o raio de uma vela com um diamante é chamado um "erro enganador", um erro que não conduz ao objectivo. Tomar o raio de uma pedra preciosa por uma pedra preciosa é chamado um erro "conducente" ou "informativo" porque conduz ao objectivo. Se alguém pensa que a névoa é fumo e se põe a recolher carvão e encontra carvão, o erro é um erro "conducente" ou uma coincidência. A meditação sobre a atenção ou a adoração da atenção também pode conduzir à libertação".

Meditação

A meditação é uma acção. Embora algumas meditações insistam em que o corpo esteja posicionado de uma determinada forma, a meditação é, na verdade, um acto da mente. Chamamos-lhe um *karma manasa*. As pessoas que

começam a meditar acreditam que a técnica produzirá a experiência da iluminação. É por isso que vês a iluminação ser apresentada como um "estado" na literatura iogue, bem como a óbvia ausência de um meio de autoconhecimento. O meditante quer atingir um certo "estado" como o Samadhi ou o Nirvana. Sabemos que isso não é possível porque a realidade é a atenção não-dual. A não-dualidade significa que existe apenas um "estado" e que tu és esse estado. Os gunas são três estados diferentes criados por Maya a partir da atenção não-dual. No entanto, a meditação pode inadvertidamente conduzir à libertação. Por isso, é chamada de erro conducente.

Um dos melhores exemplos de um erro conducente é a experiência de Ramana Maharshi, um dos maiores sábios da Índia. Aqui está uma descrição de uma experiência que lhe proporcionou o autoconhecimento:

> "Senti que ia morrer e que tinha de resolver o problema sozinho, naquele momento. O choque do medo da morte *levou a minha mente para dentro* e eu disse mentalmente para mim mesmo, sem formar as palavras. "Agora que a morte chegou, o que é que significa? O que é que está a morrer? Este corpo morre. E *dramatizei imediatamente a ocorrência da morte*. Deitei-me com os membros esticados, como se o rigor mortis se tivesse instalado, e imitei um cadáver para dar mais realidade à pergunta. Sustive a respiração e mantive os lábios bem fechados para que nenhum som saísse, de modo que nem a palavra "eu" nem qualquer outra palavra pudesse ser pronunciada. “Bem, então", disse para mim próprio, "o corpo está morto. Ele será levado rígido para o local de cremação e lá reduzido a cinzas. Mas com a morte do corpo, eu estou morto? O corpo é o "eu"? Está silencioso e inerte, mas eu podia sentir toda a força da minha personalidade e até a voz do "eu" dentro de mim, para além dele. Então, eu sou o espírito que transcende o corpo. O corpo morre, mas o espírito que o transcende não pode ser tocado pela morte. Isso significa que eu sou o espírito sem morte". Tudo isto não era um pensamento vago. Passou por mim vividamente como uma verdade viva que eu percebi directamente, quase sem processo de pensamento.
>
> O "eu" era algo muito real, a única coisa real no meu estado actual, e toda a actividade consciente ligada ao meu corpo estava centrada nesse "eu". A partir desse momento, o "Eu" ou o "Self" centrou a atenção em si próprio através de um poderoso fascínio. O medo da morte tinha desaparecido de uma vez por todas. A absorção no Eu continuou ininterrupta a partir desse momento. Outros pensamentos podiam ir e vir como as várias notas de música, mas o Eu continuava como a nota *sruti* fundamental que subjaz e se mistura com todos os outros estados. Quer o corpo estivesse a falar, a ler ou a fazer qualquer outra coisa, eu continuava centrado no "eu". Antes dessa crise, eu não tinha sentido nenhum interesse perceptível ou directo nele, muito menos qualquer inclinação para permanecer permanentemente nele."

Esta é uma "experiência" típica do eu. Ela, ou algo semelhante, acontece algures a muitas pessoas todos os dias. Existe uma vasta literatura sobre este tipo de experiências. A primeira coisa em que reparamos é a afirmação: "o choque do medo da morte levou a minha mente para dentro". A mente estava anteriormente virada para o mundo. Agora está a olhar para dentro. Uma mente virada para dentro não precisa de ser o resultado de um trauma, embora os traumas muitas vezes conduzam a mente para dentro. Uma epifania que acontece desta forma pode ser um evento fortuito - foi no caso de Ramana porque levou ao autoconhecimento. Mas não é tão útil quanto o cultivo gradual de uma mente voltada para dentro através da prática consistente de karma e *jnana* yoga. Isso porque a mente introvertida pelo acaso ou por uma técnica radical invariavelmente retorna a um estado extrovertido porque os vasanas extrovertidos são apenas temporariamente suspensos pela epifania. Eles não são destruídos. Nenhuma experiência discreta do reflexo da atenção numa mente sáttvica pode desfazer vidas de ignorância.

A experiência é apenas uma cápsula do tempo em decomposição destinada a fornecer conhecimento. O que é que Ramana aprendeu com esta experiência? Isso é importante porque revela muito claramente a natureza da mente de Ramana. Normalmente, quando temos experiências intensas envolvendo grande prazer ou grande dor, nossas emoções assumem o controlo e obscurecem nossa apreciação da experiência. Ou ficamos tão assustados que não conseguimos relatar o que aconteceu com exactidão, ou ficamos tão extasiados que não conseguimos relatar o que aconteceu com exactidão. Mas Ramana manteve-se calmo. Ele era desapegado, a qualificação número um para o autoconhecimento. Ele diz: "Agora que a morte chegou, o que é que ela significa? O que é que está a morrer? Este corpo morre."

O Vedanta preocupa-se com o significado. É "o conhecimento que põe fim à procura de conhecimento". Aqui temos uma mente inquiridora, uma mente não fascinada pela experiência, uma mente que procura compreender a experiência. E usando a lógica, ele tira a conclusão correcta: "Este corpo morre". Já podemos ver, implicitamente, que ele sabe que é diferente do corpo. Ele objectivou-o completamente. Depois dramatiza-a "para dar maior realidade à investigação". O resto das suas reflexões até "está silencioso e inerte" são mais uma confirmação da sua compreensão de que ele não é o corpo.

Em seguida, chegamos à realização do eu. Este é o lado positivo - o que acontece quando o mundo é negado. Ele diz: "mas eu podia sentir toda a força da minha personalidade e até mesmo a voz do 'eu' dentro de mim, além dela". A palavra personalidade é bastante interessante. Não sei se esta foi uma tradução exacta das palavras de Ramana. Mas ele provavelmente quis dizer o

Corpo Subtil. Ele é muitas vezes referido como o eu ou indivíduo "corporificado". O eu não tem corpo, mas parece ter corpo quando se olha para ele através do corpo.

Por isso, agora ele está atento ao corpo morto e ao Corpo Subtil e "até a voz do 'eu' dentro de mim, para além dele". Vês toda a estrutura do eu nesta experiência. Depois, conclui correctamente: "Então, eu sou o espírito que transcende o corpo". Ele respondeu à pergunta "Quem sou eu?", que até então ele nunca tinha sequer considerado.

A maioria dos meditantes e aqueles que são abençoados - ou amaldiçoados, conforme o caso - por epifanias acidentais, que experienciam o reflexo da atenção numa mente sáttvica, carecem de discriminação. Ramana, ao que parece, era altamente discriminador, embora fosse um mero rapaz de dezassete anos e não tivesse qualquer ideia do eu antes desta experiência. A discriminação, juntamente com o desapego, está no topo da lista de qualificações. Vê a lógica: "Então, eu sou espírito (atenção) transcendendo o corpo".

E a seguir, a cereja no topo do bolo; ele descreve o autoconhecimento. "Tudo isto não era um pensamento vago. Passou por mim vividamente como uma verdade viva que eu percebi directamente, quase sem processo de pensamento."

Quando se tem uma experiência, o conhecimento dessa experiência surge na mente. Este conhecimento precisa de ser apreendido, possuído, se quisermos. Neste caso, ele testemunhou o conhecimento "passou por mim vividamente como uma verdade viva". Isso deve acalmar as pessoas que dizem que a mente tem que estar morta para a iluminação. As palavras operativas são "quase sem processo de pensamento". Isto significa que houve pensamento.

Muitas pessoas têm este tipo de experiências, mas não se apercebem de que são "espírito que transcende o corpo". É a este conhecimento que se chama libertação. Porque é que se chama libertação? Porque pensar que és o corpo é um grande problema. Faz com que o mundo e tudo o que nele existe pareçam ser reais. Mas para o eu, o mundo aparece como uma espécie de sonho, por isso todas as experiências que tens nele não te podem prender. Na afirmação seguinte, ele aborda esta questão do que é real. Diz: "O 'eu' era algo muito real, a única coisa real no meu estado actual, e toda a actividade consciente ligada ao meu corpo estava centrada nesse 'eu'". Isto é conhecimento. O "eu" é real. A entidade corpo/mente não é "tida como real". E repara que ele diz: "o meu estado actual". Isto significa que "ele" não estava "no" estado de meditação ou samadhi. Ele era a atenção desse estado. Sabemos isto porque esse estado aparece como um objecto conhecido pela atenção.

Assim, quer a atenção seja dirigida para o interior involuntariamente e o reflexo do eu seja experienciado num momento casual, quer seja experienciado mais ou menos à vontade através da meditação, o "raio de um diamante" só tem significado se trouxer o conhecimento. As experiências nunca duram, mas o conhecimento é eterno.

Obviamente, estamos a defender o cultivo gradual da mente através dos yogas discutidos até agora: karma/dharma yoga e o yoga dos três gunas. Não é que queiramos que te dês a muito trabalho para a tua iluminação - Deus nos livre! - mas a lógica da existência, a forma como os vasanas são formados e a forma como são melhorados, exige um trabalho árduo e paciente. Se não estiveres disposto a dedicar a tua vida a isso, é melhor esqueceres e contentares-te com as frustrações da vida normal do que com as frustrações de uma vida de investigação.

Mas vamos supor que já sofreste o suficiente, que tens um desejo ardente de libertação e que tens vivido a tua vida como karma yoga. Também estás a interpretar correctamente o que acontece à luz da tua natureza como atenção. Geriste os gunas correctamente e criaste uma mente pura e muito tranquila. A tua atenção está fixada no reflexo do eu. Pensas que és uma pessoa a meditar sobre o eu, mas na verdade és o eu a meditar sobre o teu reflexo na mente.

Antes de chegarmos ao ponto, é importante que saibas que a meditação, mantendo a tua atenção no reflexo do eu, queima vasanas muito rapidamente, não tão rapidamente como o autoconhecimento, mas muito mais rapidamente do que o karma yoga. Queima-os porque um vasana precisa de ser meditado e/ou actuado para ser reciclado. Se não pensarmos nele ou não realizarmos acções relacionadas com ele, ele queima-se na meditação.

Finalmente, antes de voltarmos à relação entre meditação e autoconhecimento, é também importante que saibas que a meditação é uma das experiências mais agradáveis conhecidas pelo homem, porque a mente não é perturbada pelos vasanas. Meditar não significa lutar contra os vasanas, esperando que eles se dissipem para sentir paz. É ficar atento ao reflexo da atenção. Se estiveres a meditar apenas para obter paz, para aliviar o stress induzido pelos vasanas, irás, sem dúvida, perder o verdadeiro significado da meditação. O verdadeiro significado é o conhecimento, como diz Ramana, "eu sou o espírito (leia-se atenção) que transcende o corpo." Esse conhecimento na forma de um pensamento é chamado de *akhandakara vritti*. Pode aparecer em qualquer língua que se fale e as palavras podem variar, mas o conhecimento é: "Eu sou a atenção desprovida de preocupações, sem acção, comum, não dual, total e completa.". De alguma forma, Ramana compreendeu "intuitivamente" o valor deste conhecimento e parece que se tornou a sua identidade principal nessa altura ou talvez mais tarde, durante a sua estadia nas grutas. É por isso

que, juntamente com o Vedanta, ele disse: "Somente pelo conhecimento é que o eu pode ser conquistado." Praticamente ninguém se ilumina através da meditação, porque meditam pela experiência, não pelo conhecimento. Fazem-no porque não compreendem o valor do autoconhecimento. Mas a meditação pode ser um erro conducente. A investigação pode aprofundar-se e podes apreciar o valor do pensamento "eu sou a atenção sem limites" quando ele surge.

Um Breve Resumo

O objectivo de todos os yogas é converter uma mente extrovertida, uma mente perturbada e aborrecida, numa mente contemplativa virada para dentro. Uma mente contemplativa ou sáttvica não está totalmente livre de rajas e tamas; apenas não é dominada por eles.

A transição de uma mente extrovertida para uma mente contemplativa, uma mente que está empenhada em discriminar a atenção dos objectos nela contidos e em tomar uma posição na atenção, nem sempre é suave. Mesmo quando se começa a praticar, a mente terá momentos, por vezes dias ou semanas a fio, de clareza e alegria, à medida que se vai deleitando no reflexo da atenção criado pela prática. Depois, pode lentamente tornar-se activa e aborrecida, à medida que os velhos hábitos rajásicos e tamásicos tentam reafirmar-se. Nunca é demais estar vigilante. O meu professor costumava dizer: "A vigilância eterna é o preço da liberdade". Os gunas são os ritmos circadianos de Ishvara. Eles não só passam por ciclos completos numa base diária, como também operam globalmente. Só porque um hábito já não parece vinculativo, não assumas que desapareceu para sempre. Ele retira-se para o Corpo Causal e muitas vezes vive para lutar noutro dia. Podes deixar de fumar durante meses, ou mesmo anos, e um dia dás por ti a fumar outra vez.

Quando sattva é predominante, parece que estás iluminado ou que estás a avançar rapidamente em direcção ao teu objectivo. Quando tamas e rajas predominam, parece que estás a retroceder. O nosso objectivo é ter uma mente predominantemente sáttvica, mas é frustrante se pensas que a iluminação é um estado de sattva permanente. Não há estados permanentes. Se tiveres o hábito de avaliar nervosamente o teu progresso diariamente ou mesmo semanalmente, estás a pedir um desgosto. É por isso que o Vedanta não é realmente útil a menos que sejas qualificado. Uma pessoa qualificada, que assimilou correctamente o conhecimento, vê-se a si própria como o "eu", compreende a natureza da mente, trabalha obstinada e alegremente nela, não permitindo que as flutuações dos gunas ponham à prova a sua paciente determinação.

À medida que a prática amadurece, a mente desfruta de períodos cada vez mais globais de sattva, sem ser perturbada pelos altos e baixos diários de rajas e tamas. O maior impedimento à felicidade é a noção de que o ego deve ter o controlo directo da sua experiência. A enorme popularidade das drogas, do álcool, do sexo e dos desportos radicais atesta a prevalência do desejo de se sentir bem instantaneamente. Como mencionado no último capítulo, o ego tem um certo grau de controlo indirecto, uma vez que os samskaras são lentamente transformados pela prática do karma yoga e por modificações de comportamento.

A transformação do Corpo Subtil é imprevisível. Certos padrões negativos podem levar muitos anos para serem neutralizados. Outros podem dissolver-se num instante. Uma das qualificações mais importantes é a paciência. Passei treze anos a erradicar pacientemente um vasana em particular. Nos velhos tempos de expectativas reduzidas, as pessoas eram disciplinadas. Nesta era de gratificação instantânea e de direitos, disciplina é uma palavra má. Queremos a nossa iluminação e queremo-la agora!

Isto de um buscador angustiado:

> "Eu sei que não há nada para obter ou alcançar, eu sei que a única coisa que eu preciso é uma compreensão clara de quem eu realmente sou. Mas, como é que é possível que, sabendo tudo isto, eu volte aos meus velhos hábitos? Porque é que sou a mesma pessoa triste que se deixa afectar pelo que os outros dizem ou pensam de mim? PORQUÊ? Parece-me tão difícil. Porque é que não consigo ver-me como atenção? Se eu sei que esse é o verdadeiro EU!!!!!!!!"

Nós simpatizamos, mas o que é que podemos dizer? Quando uma pessoa sofre, há uma enorme oportunidade para fazer maldades. Sempre que há um desastre natural, os burlões aparecem como parasitas nocivos. Muitos professores modernos alimentam-se deste tipo de miséria. "Tenho o negócio ideal para ti! Compra já a minha mistura especial de onze práticas mágicas de yoga para uma saúde radiante e uma iluminação instantânea!" Ou como os Neo Não-Dualistas entoam sem pensar: Não há nada a fazer excepto ouvir-me dizer que não há nada a fazer. Apenas entenda". Não há soluções rápidas.

Respeita Ishvara

Ishvara - os gunas - podem ser o teu melhor amigo ou o teu pior inimigo. Depende de ti. Não é particularmente agradável ser eu a pessoa a dar-te esta notícia, mas a vida é uma força terrivelmente conservadora. Ela abomina a mudança. Vê quanto tempo leva uma espécie a adaptar-se e a evoluir. E quando o ritmo da vida acelera para além da capacidade de evolução do organismo, este extingue-se. Os ursos polares sobreviverão ao aquecimento global? O gelo desaparecerá, os humanos invadirão o seu habitat e isso

passará à história. Poderá um rinoceronte evoluir para um focinho sem cornos face à ignorância desmedida dos asiáticos loucos por sexo?

Temos apenas uma vida para nos libertarmos. É definitivamente possível, mas apenas quando estamos armados com uma determinação robusta e uma compreensão clara da nossa natureza animal e das leis que governam os nossos ambientes. Se estiveres disposto a abandonar o teu apego à forma como as coisas são, a manter a serenidade face ao sofrimento e a abraçar a verdade da tua identidade sem limites, independentemente do que sentes no momento, podes ser bem sucedido. Se respeitares Ishvara, é fácil. Se não, não.

Perguntas

(1) Porque é que o conhecimento dos gunas é essencial para quem procura a libertação?

(2) Porque é que não se consegue estar sempre num estado de espírito feliz?

(3) Qual guna causa felicidade e quais gunas produzem sofrimento?

(4) Porque é que os gunas são chamados cordas ou correntes?

(5) Rajas é a paixão pelos objectos. Leva o indivíduo a agir sem parar. Porque é que gera uma raiva considerável?

(6) Qual é a principal escravidão causada por rajas?

(7) A afirmação "eu não sou o fazedor" significa que nada pode ser feito para alcançar a iluminação? Se sim, porquê? Se não, o que significa?

(8) Tamas causa uma incapacidade de ver o que deve ser feito numa determinada situação e uma falta de vontade de o realizar. Porque é que é espiritualmente contraproducente?

(9) Dá pelo menos duas razões pelas quais sattva é o estado mental mais desejável para a auto-investigação?

(10) A transcendência da experiência samsárica, ou seja, a experiência "espiritual", resulta em crescimento espiritual independentemente da assimilação da experiência samsárica? Se sim, porquê? Se não, porquê?

(11) Porque é que é necessário assimilar a experiência? Porque não viver simplesmente como um animal, sem entender o propósito da vida?

(12) Porque é que o indivíduo tem apenas um controlo limitado sobre os três gunas?

(13) Como é que rajas afecta a assimilação da experiência?

(14) O tédio é causado por qual guna e porquê?

(15) Rajas está intimamente associado a que guna em pessoas não evoluídas? Porquê?

(16) Que guna é responsável pela negligência?

(17) Qual é o lado positivo de rajas e o lado positivo de tamas?

(18) Como é que rajas prende o jiva?

(19) Quando rajas é forte, causa facilmente violações do dharma. Porquê?

(20) Como é que tamas prende o jiva?

(21) Como é que sattva prende o jiva?

(22) Dois gunas são responsáveis pelo problema mais fundamental da mente: a projecção e a negação. O que são e como funcionam?

(23) Culpar um objecto pela sua disfunção emocional é causado pelo mecanismo de negação/projecção. Enumere os quatro passos da investigação que expõe este mecanismo.

(24) Quando rajas e tamas são as energias dominantes, a investigação não é possível. Como é que um inquiridor pode cultivar sattva?

(25) Quais são alguns dos perigos de sattva em excesso?

(26) Sattva é desejável mas, por ser um guna, enviesa a mente, distorcendo a interpretação da realidade pelo inquiridor. Como é que um inquiridor deve corrigir o viés de sattva?

(27) Por vezes, começamos na direcção errada mas acabamos por chegar ao nosso destino. Porque é que é possível um iogue atingir a iluminação, apesar de as suas suposições sobre a natureza de moksa se basearem na noção incorrecta de que a realidade é uma dualidade?

(28) Porque é que a meditação queima os vasanas?

Respostas

(1) Porque a própria experiência é composta por eles. Tudo o que nos acontece nos níveis grosseiros e subtis da existência é criado e regulado por eles. Não se pode transformar a mente num instrumento capaz de se autoconhecer sem os compreender. Se um indivíduo está insatisfeito com sua experiência, ele não será capaz de mudá-la sem o conhecimento dos gunas.

(2) Por causa da acção dos gunas. Quando os gunas mudam, a experiência do indivíduo muda.

(3) Sattva guna causa felicidade e rajas e tamas causam sofrimento.

(4) Porque eles aparentemente ligam o eu à experiência.

(5) Porque Ishvara não fornece o objecto desejado, fornece o objecto errado, não fornece nenhum objecto ou fornece o objecto quando lhe convém, não quando é desejado.

(6) Apego à acção, a idéia de que o eu é um fazedor.

(7) Não. É impossível para o indivíduo não agir. Significa "eu sou atenção sem acção".

(8) Porque os vasanas são fortemente enraizados e é necessário um esforço considerável para purificá-los.

(9) (a) Sattva é o poder "revelador" que torna a atenção acessível como conhecimento porque reflecte a atenção. (b) Inclina a mente para a objectividade; é possível ver o que está a acontecer e reagir adequadamente. (c) Facilita a assimilação dos ensinamentos e da experiência de cada um. (d) Dá ao inquiridor o controlo sobre o seu destino. (e) Provoca sentimentos de satisfação que estimulam a investigação.

(10) Não. Porque os samskaras samsáricos não são obliterados pelas experiências espirituais; eles brotam quando a epifania termina e produzem apego. De facto, as experiências espirituais são experiências samsáricas porque produzem apego.

(11) Porque a experiência não assimilada causa dor psicológica. Padrões rajásicos e tamásicos não assimilados produzem sofrimento.

(12) Porque são forças inconscientes, resultado de vidas de experiências não examinadas.

(13) Perturba a mente a tal ponto que causa uma falta de discriminação, de modo que o indivíduo repete consistentemente acções que produzem sofrimento.

(14) Rajas. Porque rajas cria insatisfação.

15) Tamas. A perturbação excessiva do Corpo Subtil causa exaustão, o que impede de fazer o que tem de ser feito e compromete a discriminação.

(16) Tamas.

(17) Rajas é necessário para motivar a investigação. Tamas é necessário para "aterrar" os hábitos sáttvicos e para assegurar um sono adequado.

(18) Por desejo e apego.

(19) O jiva não pode esperar para conseguir o que quer porque a dor do desejo é muito forte, então ele é tentado a quebrar as regras.

(20) Por ignorância e preguiça. Um jiva tamásico não faz o que precisa ser feito e, quando o faz, suas acções geralmente não são apropriadas para a situação ou oportunas.

(21) Pelo apego ao prazer, à beleza, ao conhecimento e à vaidade.

(22) Rajas e tamas. Tamas esconde o objecto, quer o eu quer experiências particulares, e rajas projecta o significado com base nos seus gostos e aversões.

(23) (a) Perguntar se o pensamento que culpa o objecto é verdadeiro. (b) Perguntar uma segunda vez porque é provável que o ego negue a implicação da primeira pergunta. (c) Pergunte a si próprio porque é que é importante acreditar na sua projecção. Descobrirá que é uma parte importante da sua identidade. Pergunte se prefere ter razão ou ser feliz. (d) Veja o problema como ele é, exerça o seu livre arbítrio e abandone o problema. Faça um voto de não voltar a projectar.

(24) Observe que acções produzem que guna, abandone as acções rajásicas e tamásicas e repita as acções sáttvicas. Os gunas produzem o karma e o karma produz os gunas.

(25) (a) Vaidade e presunção. (b) Incapacidade de dormir. (c) Perda da motivação para moksa devido ao apego a uma vida bem-sucedida.

(26) Ouvindo o Vedanta e interpretando a realidade de acordo com os seus ensinamentos.

(27) Através da meditação e de repetidas epifanias impermanentes, ele pode começar a questionar suas suposições e tornar-se um inquiridor.

(28) A mente está focada no eu, por isso não tem como criar experiências.

LIÇÃO 11: A VISÃO DA NÃO-DUALIDADE – YOGA DO CONHECIMENTO

Ver vídeo do webinar para esta lição

(82) The Essence of Enlightenment Chapter 11 - The Vision of Non Duality – YouTube

Conhecimento Relativo

O conhecimento relativo pode ser negado. Por exemplo, em termos do nosso mundo físico - o planeta Terra - a lei da gravidade é uma constante. Aplica-se em todo o lado. Mas não é conhecimento porque não existe gravidade no espaço exterior. É "negado" quando incluímos o espaço. É "relativo" ao contexto.

Chamamos à estrutura da realidade aparente *conhecimento* porque é quase tão boa como o autoconhecimento. Este conhecimento é para Maya o que a gravidade é para a Terra. Consiste em vinte e quatro *tattvas*, princípios constantes que operam na realidade aparente: os cinco elementos, os cinco sistemas fisiológicos, os cinco sentidos mais os cinco órgãos de acção, a mente, o intelecto, o ego e o Corpo Causal, por vezes chamado chitta. Enquanto Maya se manifestar, eles estão sempre presentes e podem ser considerados como conhecimento. Quando falamos de autoconhecimento, não nos referimos apenas ao conhecimento da natureza da consciência, mas à compreensão destes factores e da forma como se relacionam com o eu e entre si. Quando compreendes como funciona a realidade aparente, libertas-te dela. Este conhecimento é equivalente ao conhecimento da consciência pura porque nega a realidade aparente. Obviamente, não te nega a ti. Revela-te. O conhecimento dos princípios cósmicos é um conhecimento relativo porque só é bom no que diz respeito à criação. Mas é quase tão bom quanto o autoconhecimento porque, no que refere à vida de um jiva, é eterno.

Finalmente, a informação é o grau mais baixo do conhecimento relativo. A informação é um conhecimento extremamente efémero e sem utilidade para os inquiridores. Sim, é o conhecimento de que são quatro e vinte da tarde, mas o conhecimento das quatro e vinte não é o conhecimento das quatro e vinte e um.

Conhecimento Absoluto

O autoconhecimento é um conhecimento "absoluto". Não pode ser negado. Isto significa que não há tempo ou lugar em que o eu não esteja presente ou não seja eterno. Portanto, não se pode negar o autoconhecimento. O autoconhecimento não é obviamente um conhecimento pessoal porque a pessoa vem e vai, nasce e morre. O que é o autoconhecimento? É o conhecimento de ti. É impossível encontrar um tempo ou um lugar em que/onde tu não existas. Não te podes negar a ti próprio.

O Vedanta - yoga do conhecimento - consiste tanto no conhecimento relativo como no absoluto. É tanto o conhecimento do que precisas para te preparares para a iluminação como o conhecimento que te liberta. Vê como o ensinamento desenvolveu cuidadosamente o conhecimento preparatório: as motivações, a natureza da iluminação, a necessidade de um meio de conhecimento, a natureza dos meios e as qualificações necessárias, a importância de um ensinamento comprovado e de um professor adequado, a natureza do eu puro e a natureza do eu como Ishvara, o Criador e o doador dos resultados da acção e, finalmente, o karma/dharma yoga e a natureza das forças que operam na psique humana. Não somos chefes de claque que tentam animar-te, pedindo-te que entoes "Eu quero a iluminação e quero-a agora! Rah, Rah, Rah! Prende tuas vestes e avança para o campo da iluminação, instantaneamente derrotando teu ego miserável!" Esperamos que aprecies o valor do conhecimento e te sintas inspirado a persegui-lo, não importa o quê.

Há dois tipos de autoconhecimento: directo e indirecto. O conhecimento indirecto é: "o eu existe". Esta afirmação implica que o eu não sou eu. Significa que o eu é um objecto conhecido por mim. A maioria dos professores modernos, por ignorância, diz-nos que eles estão a experienciar o eu, como se todos os outros não estivessem, e que a experiência é a iluminação. Isto significa que o seu conhecimento é indirecto porque separa o experienciador do experienciado, o que é pura dualidade. O autoconhecimento indirecto é melhor do que nenhum conhecimento, mas não resolve a dualidade. A dualidade produz sofrimento porque provoca o desejo e a acção e torna-me orientado para os resultados, quando não preciso de resultados para ser feliz. Ele provoca a busca.

O conhecimento directo - eu sou o eu - resolve o problema se for bem assimilado porque destrói o desejo, liberta-me da necessidade de agir e pára a busca.

A Busca Pára Quando o Conhecimento é Firme

O objectivo da busca é parar a busca. É mais fácil dizer do que fazer, porque a busca tem a sua própria beleza e romance. Torna-se um vasana. Mas, passado algum tempo, perde o seu encanto e produz exaustão. Tu queres que essa voz carente que anseia por iluminação se cale. Só queres acordar, beijar a tua mulher, tomar a tua chávena de café, mexer as papas de aveia, ler o jornal e ser feliz sem motivo.

A busca pára quando o conhecimento é firme. Os investigadores não buscam, porque sabemos que somos atenção; tudo o que resta é actualizar o conhecimento. Quanto mais buscas, mais confuso ficas e menos confiante te tornas. Se há algum problema, é apenas falta de confiança no conhecimento. A solução é renderes-te ao conhecimento e aplicá-lo até estares completamente confiante nele. Todas as acções, incluindo a aplicação do conhecimento, têm resultados. O resultado de qualquer acção mundana é sempre limitado, mas o resultado da aplicação do autoconhecimento é livre de limitações. O resultado é simples: Eu sei que não preciso de nada para ser feliz. Eu estou bem, não importa o que aconteça.

Auto-investigação

O Vedanta é conhecido como auto-investigação. Investigar significa inquirir ou perguntar. A noção popular, tornada famosa pela recente descoberta dos ensinamentos de Ramana Maharshi, é fazer a pergunta "quem sou eu?" Uma vez que o Vedanta afirma claramente que somos atenção, a investigação não tem como objectivo responder a essa pergunta. Qual é a pergunta correcta? É: "como é que a identidade que tenho neste momento se coaduna com a minha identidade como atenção?" Podes determinar a natureza da tua identidade actual perguntando a ti próprio se acreditas que os medos e desejos que motivam as tuas acções são reais. Se acreditas que conseguir o que queres ou evitar o que não queres te tornará inteiro e completo, tens uma ideia errada de quem és. Se sabes que tens uma ideia errada de ti próprio e queres realmente libertar-te dos teus medos e desejos, o autoconhecimento é para ti. O que é, então, a auto-investigação? É a aplicação consistente do autoconhecimento ao Corpo Subtil, através da discriminação do eu dos objectos que nele aparecem. O Karma Yoga leva tempo, mas a aplicação do autoconhecimento é o caminho mais rápido; mata os vasanas inspirados pela ignorância no local.

O Vedanta é o yoga do conhecimento. É um yoga estranho no que diz respeito aos yogas. Um dos nossos sábios chamou-lhe, de forma humorística e provocadora, "o yoga do não contacto", um oximoro, se é que alguma vez existiu, porque yoga significa contacto. O yoga do conhecimento é único entre

os yogas porque não se dirige à parte de ti que pensa estar fora de contacto. Dirige-se a ti como o objecto do yoga, a atenção. Por outras palavras, não é necessário qualquer contacto porque não estás separado de ti próprio.

O Real e o Aparentemente Real

Há uma afirmação bela e extremamente importante - a essência do Vedanta, de facto - atribuída a Shankaracharya, um dos grandes luminares da tradição do Vedanta. "*Brahma satyam, jagan mithya. Jivo brahmaiva naparah*." É a essência do autoconhecimento. Não quero incomodar-te com o sânscrito, mas lembra-te que o Vedanta é uma ciência antiga e o sânscrito é uma linguagem que evoluiu a partir das necessidades espirituais, e não materiais, dos seres humanos.

A primeira palavra *brahma* ou *brahman* é talvez o termo Vedântico mais conhecido. É semelhante à palavra Deus e tem sido usada há tanto tempo em tantos contextos diferentes por pessoas que não sabem o que realmente significa que se tornou praticamente inutilizável. Tem vários significados, a maioria dos quais sugere grandeza e expansão. Ao longo dos anos, uma linguagem de hipérbole quase pornográfica evoluiu a partir das fantasias dos místicos orientados para a experiência em torno dessas palavras, obscurecendo o seu significado simples. *Brahman* não se refere a um estado de consciência vasto, alucinante, espantoso, ou a um lugar para onde se vai "para nunca mais voltar". Não há nada de místico, incognoscível ou complicado nele. É apenas tu, a atenção simples e comum. Não o podes descrever porque não te podes descrever a ti. Podes dizer todo o tipo de palavras sobre o que acontece ou aconteceu ao teu corpo e mente, porque as palavras funcionam razoavelmente bem quando se trata de objectos. Mas não há palavras para te descrever porque não és um objecto. Isto não significa que não sejas conhecível.

Sem Limites Não Significa Grande

Há muitas palavras que significam atenção ou consciência, *chit* e *chaitanya*, por exemplo. Como é usada na literatura Védica, a palavra *brahman* geralmente implica grandeza e grandiosidade. Mas, na verdade, significa sem limites, o que também tende a implicar vastidão e grandeza.

Uma palavra para o eu não é suficiente porque não há forma de avaliar o seu significado. Precisas de muitas palavras até que haja clareza. Se disseres "tu és consciência" ao eu quando ele pensa que é um indivíduo, ele interpreta a afirmação como significando que a consciência é limitada, porque essa é a sua experiência. Por isso, ele precisa de saber que é sem limites.

É Atenção Comum

A atenção sob o feitiço da ignorância também precisa de outra palavra ou continuará a sofrer. A outra palavra que precisa de ouvir - e ouvir bem - é *comum*. Este facto sobre ti é difícil de assimilar porque o ego quer pensar que é especial. A atenção não pode ser extraordinária porque só existe uma atenção. Este é o significado de não-dualidade. Parece que há muitas atenções quando é vista através do corpo, porque há muitos corpos, mas só há uma. A eletricidade manifesta-se como som num rádio, calor num aquecedor e luz numa lâmpada, mas todos são apenas uma eletricidade a fluir através de diferentes instrumentos.

Quando o eu contempla a sua ausência de limites e a sua vulgaridade - há muitas mais palavras para serem reveladas à medida que avançamos - liberta-se do seu sentido de limitação e singularidade. De certa forma, podes dizer que o eu é único porque só existe atenção. Mas isso não o torna realmente único porque é necessário algo que não seja o eu para o tornar único e só existe atenção.

O que significa sem limites? Será que significa que, quando souberes quem és, serás capaz de saltar arranha-céus com um único salto como o super-homem, de te bi-localizares e de curares o cancro com um gesto da tua mão divina? Sem limites não significa grande ou poderoso; significa que a atenção não é modificada - não é limitada - pelas experiências que se lhe apresentam. Significa simplesmente que a experiência não se agarra a ti.

É claro que este facto é difícil de aceitar se pensares que és o Corpo Subtil, porque a experiência produz vasanas. À medida que estas se acumulam, "tu" enriqueces em experiências e, de alguma forma, acreditas que todas elas se somam a "ti". Eu tive muitas experiências variadas e interessantes, mas não consigo encontrar uma experiência que esteja aqui agora. Hoje sou exactamente a mesma atenção que era no dia em que (aparentemente) nasci. Onde estão todas essas pessoas, lugares e eventos experienciados? Onde estão os milhões de sentimentos e pensamentos que experienciei? Não os consigo encontrar. Eles existem como palavras na "minha" autobiografia, uma vida que eu não criei, uma vida cozinhada por Ishvara que eu vi desenrolar-se. O que aconteceu não está aqui. Mas eu estou. Eu sou como o céu através do qual as nuvens passam. Não estou contaminado pelo que me acontece. Sou puro, um experienciador comum sem experiência.

A afirmação até agora diz: a atenção comum é sem limites. Mas precisamos de outra palavra para tornar o eu claro. A palavra seguinte, *satyam*, significa verdade. A verdade é o que funciona sempre. Normalmente, pensamos na verdade como uma afirmação que corresponde a um determinado objecto que

aparece na atenção. Mas como os objectos mudam, este tipo de verdade não é bom em todos os tempos e lugares. Uma vez, quando estava a desenvolver este ensinamento, alguém me disse que "A verdade" era boa, mas que "a minha verdade" era melhor. Há uma verdade na forma como um indivíduo limitado vê a realidade em termos de negociar o seu caminho através do mundo, mas não é boa para toda a gente em todos os lugares e momentos. Existem inúmeras experiências na vida que não são resolvidas com base no conhecimento que adquirimos através das nossas próprias experiências. Há tantas "minhas verdades" como indivíduos e quando a vida te coloca numa situação com a verdade de outra pessoa, particularmente alguém de quem precisas por alguma razão, e a sua verdade contradiz a tua verdade, as vossas verdades respectivas são muitas vezes um problema. Ou, quando nos deparamos com a verdade de Ishvara, o Criador, a nossa "verdade" é muitas vezes completamente impraticável.

Os objectos deste mundo são por vezes bons e outras vezes não, mas a Verdade é sempre boa. Podes contar com ela porque ela és tu. Tu - o verdadeiro tu - és sempre amado por ti. Sabemos que és o bem supremo porque tudo o que fazes, pensas e sentes é para o teu próprio bem. Alguns dizem que não se amam a si próprios ou que amam mais os outros, mas isso só é verdade porque lhes agrada pensar dessa forma. Tais afirmações só seriam impressionantes se os "outros" existissem de facto, para além da crença nos outros. Tu és a verdade. Tu és tudo o que existe. Só podes contar contigo mesmo.

Satyam também significa real ou realidade. Preciso de te dizer isto para negar a experiência. Tudo o que muda não é real. Esta é uma afirmação desafiante porque significa que todas as experiências que valorizo e procuro não passam de experiências de sonho.

Não precisas necessariamente de todas estas palavras, a não ser que precises de todas estas palavras. Praticar o yoga do conhecimento é contemplar contínua e profundamente os ensinamentos, discriminando o real do aparente numa base de momento a momento. Compreender o significado de uma palavra é tão bom como compreender o significado de todas. Fornecemos muitas e desvendamos o significado de cada uma porque a ignorância assume muitas formas e é muito inteligente. Chamo-lhe o monstro do "Sim, mas". É um gato com nove vidas. Não quer morrer. Precisas estar bem armado para ganhar a batalha.

Outro indicador importante é a palavra *purna*. Purna significa cheio, completo. Significa que estás cheio. Porque é que usamos esta palavra? Porque não é assim que nos sentimos. Sentimo-nos incompletos porque ignoramos a verdade.

O mundo espiritual está particularmente obcecado com a ideia de vazio, legitimada e popularizada por séculos de pensamento budista. Baseia-se num tipo particular de experiência espiritual que revela a insubstancialidade dos objectos. Perceber o vazio dos objectos pode levar o pobre ego a uma depressão de proporções cósmicas. Se te sentires desiludido e desapontado porque a vida não correspondeu às tuas expectativas, o Vedanta revela o facto de que *aquele que vê o vazio é, na verdade, a própria plenitude*. O sentimento de incompletude e vazio, que é apenas uma sensação e não a verdade, impulsiona o nosso karma. Se eu posso perceber que não estou vazio e que os objectos realmente reflectem a plenitude da minha verdadeira natureza, posso reduzir a minha busca desenfreada por objectos, desacelerar e aproveitar a vida. Este facto obviamente inspirou a famosa declaração bíblica: "O meu cálice transborda".

Purna também significa um todo sem partes. Tu és uma plenitude que não é feita de partes. A maioria de nós pensa que é um conjunto de partes: corpo, mente, sentidos, mente subconsciente, eu, etc. E, juntamente com o nosso conhecimento da impermanência do mundo dos objectos, temos tendência para imaginar que estamos sempre a desfazer-nos. "Tenho de me recompor", pensamos. Não tens de "recompor" nada, excepto o teu pensamento. Basta olhares e veres que já és um todo sem partes.

Outra palavra para ti é *kaivalya*. Significa perfeito. Porque o mundo dos objectos nunca é visto como estando perfeitamente de acordo com o que queremos, estamos sempre a tentar aperfeiçoá-lo. Porque nos sentimos defeituosos e pecadores, estamos sempre a tentar aperfeiçoar-nos. É uma tentativa vã, porque a realidade é perfeita em todos os sentidos. Mesmo o que parece imperfeito - o mundo em constante mudança - é de facto perfeito, não só porque é o eu, mas porque nos leva à descoberta da nossa perfeição inata.

A objecção óbvia à ideia de que o mundo é perfeito é a presença do mal. Mas o mal não pertence à criação. A criação é perfeita em todos os sentidos. A ignorância da perfeição do eu e da perfeição da criação produz o mal. A objecção óbvia à ideia de que eu sou perfeito deve-se a essa mesma ignorância.

Outra palavra importante é despreocupado, *viragya*. É importante para que saibamos que a preocupação deixa de ser uma opção quando o nosso conhecimento de quem somos é firme e inabalável. A vida samsárica não é mais do que uma procissão interminável de pequenas preocupações; o autoconhecimento põe-lhe fim.

Embora existam muitas outras, estas palavras são suficientes para tratar do brahma satyam por agora. Brahma satyam abrange o sujeito, a primeira

metade da nossa experiência. Refere-se ao eu. Eu sou real. Eu sou a atenção não-dual, completa, sem acção, comum e despreocupada. Eu testemunho o experienciador e suas experiências.

A segunda parte da afirmação, *jagan mithya*, abrange a outra metade de nossa experiência, os objectos que aparecem em mim, os objectos que se apresentam a mim: o que vejo, conheço, experimento. *Jagan* significa "o que muda". Gosto de pensar que é a raiz da nossa palavra *juggler* (malabarista), objectos em movimento contínuo. Talvez seja; muitas palavras indo-europeias têm raízes sânscrítas. Se alguém duvida de que a experiência muda, eles são - como posso dizer isso com sensibilidade - intelectualmente desafiados.

A segunda palavra, no entanto, é um pouco mais difícil. *Mithya* significa *aparente*. Os objectos que se apresentam a mim aparentemente são reais. Lembra-te, a nossa definição de objectos é: tudo o que não seja o sujeito, a atenção. Isso significa que os objectos parecem ser reais. Esta palavra separa os homens dos meninos espiritualmente. O ensinamento moderno muitas vezes se alinha com os meninos, pois tende a descartar completamente o mundo, enquanto, de forma curiosa, aborda "pessoas" inexistentes que estão em um "mundo" inexistente. No entanto, os objectos que aparecem em ti realmente existem.

Eles Existem mas Não São Reais

A impermanência dos objectos só é um problema se acreditares que precisas de um objecto para a felicidade e esperares que a felicidade dure. Porquê? Porque o triste facto - ou talvez não seja assim tão triste se a ausência de algo que abominas te faz sentir feliz - é que nenhuma experiência de um objecto dura. A maravilhosa criação dura muito tempo, pelo que se pode dizer que é relativamente real com referência ao tempo de vida dos jivas individuais, mas não é absolutamente real porque um belo dia acaba. De qualquer forma, a criação não é um problema. Os objectos criados pela ignorância é que são um problema. Estes objectos são os teus vasanas. É fácil compreender que eles não são reais porque mudam de momento para momento. Os objectos, subtis e grosseiros, não têm valor intrínseco. O valor é acrescentado pelos teus vasanas, os teus gostos e aversões, que apanhaste aleatoriamente do mundo.

Aqueles que afirmam que o mundo não existe ridicularizam a própria ideia de iluminação e não nos deixam nada com que trabalhar; tais "ensinamentos" apenas prendem a mente por um momento e criam um desejo de experienciar algo que aparentemente não foi experienciado. Não têm qualquer significado porque não podes experienciar algo que não existe. Por outro lado, a definição de existência do Vedanta dá-nos algo com que trabalhar. A consciência é existência. Leva a sério o experienciador e o que ele experiencia. É um pouco complicada porque diz que o experienciador é, na verdade, um experienciador

"não-experienciador" ou, melhor ainda, uma testemunha não-experienciadora e que os objectos experienciados, incluindo a testemunha experienciadora, a atenção reflectida, são "aparentemente" reais. Este é um conhecimento muito subtil e útil que normalmente leva tempo a assimilar.

Por exemplo, se eu quiser um relacionamento, devo saber que ele não é real. Saber que a vida não é real torna-a muito interessante. Permite-me desfrutá-la sem esperar que ela me satisfaça. Se formos ao cinema e nos identificarmos com o herói que fica com a rapariga e ganha um milhão, ficamos muito felizes - no cinema. Mas quando o espectáculo acaba, não esperamos ser ricos em amor e dinheiro quando chegamos a casa. Se eu quiser um objecto posso persegui-lo alegremente, ou não o perseguir de todo. Se eu não compreender que os objectos não são reais, vou atrás deles porque penso que são reais e que me vão satisfazer. Saber o significado de "aparente" clarifica a minha relação com os objectos. É também um conhecimento muito útil, porque se souberes que a pessoa que pensas ser não é uma pessoa "real", podes deixar de te levar tão a sério.

Não-Dualidade Não Significa Igualdade

O Vedanta oferece muitas ilustrações da relação entre o eu e os objectos, por exemplo, um pote de barro. O barro e o pote têm uma relação peculiar. Embora ambos sejam de barro, não são iguais. A não-dualidade não significa semelhança ou igualdade entre o eu, a atenção, e os objectos que aparecem no eu, o mundo da experiência.

A não-dualidade é mais do que parece. Se tudo é um e tu és ignorante, então eu também sou ignorante. Mas não é assim que as coisas são. Portanto, precisamos entender a palavra *aparente*. Se olhares para a realidade do ponto de vista do pote, és um com o barro, sem dúvida. Mas se mudares de perspectiva e olhares para a realidade do ponto de vista do barro, não és um com o pote. Há mais em ti do que no pote. O pote depende de ti, o barro, mas tu não dependes do pote. És livre do pote. Maya pode produzir um prato ou uma chávena a partir de ti, uma produção que não envolve qualquer ganho ou perda no que te diz respeito. A tua natureza nunca muda, enquanto a natureza do objecto que depende de ti está sujeita à mudança. A pessoa aparente que tomas como sendo uma pessoa real depende de ti, a atenção, mas tu não dependes dessa pessoa. Quando estás a iluminar o sono profundo, essa pessoa não se encontra em lado nenhum. Vê a liberdade que este entendimento implica!

Uma vez conhecida a natureza dos objectos, é muito importante saber que nada pode ser feito quanto à relação entre o sujeito e os objectos que nele aparecem. É a lógica inalterável da existência. É por isso que a iluminação é

apenas conhecimento. A liberdade está no conhecimento, não numa experiência em particular, porque ele liberta-te da dependência da experiência para a tua felicidade. A maioria acredita que moksa é a liberdade *para* o indivíduo aparente, mas é a liberdade *do* indivíduo aparente. O indivíduo aparente nunca é livre. Ele é parte integrante da matriz de vida de Ishvara.

Se olhares para a realidade a partir do ponto de vista do indivíduo, encontrar-te-ás num mundo de fluxo constante. Mudarás constantemente. Verás que é necessário "reinventares-te" uma e outra vez. Mas nunca te podes tornar livre. Estarás sempre dependente da atenção para a tua existência e dos objectos para a tua felicidade. Não há nada de "errado" nisso, especialmente se compreenderes e aceitares Ishvara, porque mesmo que ainda te consideres uma pessoa, permanecerás mais ou menos livre de stress. Se te considerares como um indivíduo e não compreenderes e aceitares Ishvara como teu chefe, acreditarás que precisas dos objectos impermanentes de Ishvara para te completares e, consequentemente, sofrerás. Sofrerás porque, na ausência do conhecimento de Ishvara, o fazedor continua no comando. Ser um fazedor é o problema. Embora o desejo de seres livre seja necessário para dar início à tua investigação, não reconhecer e tomar uma posição na tua verdadeira natureza é o maior sofrimento.

Há mais uma frase depois de *brahma satyam jagan mithya*. É: *jivo brahmaiva naparah*. Significa "o Jiva e Brahman não são diferentes". Simplificando, significa que a consciência que eu sou não é diferente da consciência *em* tudo - ou a consciência que *é* tudo. Posso saber que sou consciência e que o mundo não é real, mas e a minha relação com as outras consciências? Não existem outras consciências. A consciência que aparece como uma planta, um animal, um micróbio ou qualquer outro ser humano é exactamente a mesma consciência que eu sou. A apreciação deste facto elimina basicamente todos os conflitos porque me permite identificar com toda a vida. É a base da compaixão. Se me conseguir identificar contigo, não terei problemas contigo. Tratar-te-ei como me trato a mim próprio - com amor. As pessoas gostam de criticar o Vedanta como uma filosofia sem amor, mas o Vedanta é a essência do amor. Revela o facto de que o amor - que é a natureza do eu e se manifesta como identificação com os objectos - é a única resposta válida a qualquer objecto, animado ou inanimado.

A Chave para a Libertação:
Compreender a Atenção, o Jiva e o Ishvara

Discriminar tu, a atenção, de Jiva e Ishvara é a essência do Vedanta. Compreender a discriminação é moksa. Na nossa literatura, as palavras *jiva*, *Ishvara* e *eu* (*atma*, *brahman*, *paramatma*) são usadas de várias maneiras, muitas

vezes confusas, por isso precisamos de desdobrar estas palavras com um pouco mais de cuidado.

Aqui está a chave para compreender como tu, enquanto atenção, te relacionas com jiva e Ishvara.

A realidade, embora una, é composta por três factores fundamentais: (1) uma pessoa aparente ou jiva, o "pequeno eu", a atenção mais o Corpo Subtil. É uma entidade que experiencia; (2) um Corpo Causal produzido por Maya, a Ignorância macrocósmica, também conhecido como Ishvara. O campo do dharma é criado por Ishvara, a atenção pura associada a Maya. Ishvara é o criador das entidades experienciadoras e do que elas experienciam. O Vedanta refere-se a Ishvara como "O Não-Manifesto" porque não pode ser experienciado. Ele é conhecido por inferência. (3) o *conhecedor* de ambos: a atenção pura, o eu.

Tanto o jiva quanto Ishvara desfrutam da mesma identidade como atenção. Nenhum deles pode criar porque a criação é um processo consciente e um processo consciente requer obviamente consciência. Quando investigados, ambos se dissolvem na atenção porque são impermanentes embora, como já dissemos, Ishvara seja relativamente permanente em relação ao tempo de vida de um jiva individual. A atenção não pode ser descartada porque é "permanente". *Permanente* e *impermanente* não são, na verdade, boas palavras porque implicam dualidade e parecem separar os jivas que experienciam dos objectos da experiência. Mas precisamos destas palavras e de outras semelhantes para estabelecer a discriminação que conduz a moksa, a liberdade. A atenção é sempre anterior e livre de jiva e Ishvara, dos Corpos Subtil e Causal. Portanto, só existe realmente um eu ou atenção, livre de todos os objectos, do qual tudo surge e no qual tudo se dissolve.

Se tiveres problemas com a palavra *impermanente*, podes pensar em termos de outra dualidade: variável e invariável. Tanto Ishvara como jiva são factores variáveis e a atenção é um factor invariável. Ishvara só existe com referência à criação e a criação aparece e desaparece. O jiva só existe a nível microcósmico e está sujeito a transformações na medida em que desempenha os papéis de acordado, sonhador e adormecido.

Aqui estão quatro versos que estabelecem estes três factores:

> Capítulo 15, versículo 16-19 Bhagavad Gita:
>
> Dois 'eus', um perecível e outro imperecível, existem no mundo. Os seres conscientes e a matéria são perecíveis, o Não-Manifesto é imperecível. Mas, para além destes, existe o Eu para além dos "eus", a atenção sem limites e

> imutável que entrou nos três mundos e os sustenta. Por isso, eu (a atenção) sou conhecido como o ser supremo. Se me conheceres desta forma, tornas-te um conhecedor de tudo, o eu de todos.

Isto significa: O eu aparente ou jiva não é real porque não está sempre presente (pensa no sono profundo) e está sempre a mudar. Embora pareça estar consciente, não o está de facto; é modificado por Maya/ignorância e é perecível porque o seu tempo de vida na realidade aparente é muito curto. Moksa é a libertação da noção de fazedor e possuidor, noções que são a essência dos jivas que estão identificados com o Corpo Subtil. Os jivas identificados também são conhecidos como seres humanos ou pessoas. Uma vez removida a ignorância da sua verdadeira natureza, a pessoa aparente continua a existir na realidade aparente, embora, como o eu já não está sob o feitiço da ignorância, esteja para sempre livre da noção de que é limitado, inadequado e incompleto. Ele sabe que é atenção não condicionada, sem nome e sem forma.

Ishvara associado a Maya é consciente - embora não seja um jiva como as palavras "o ser supremo" no verso parecem implicar - e não é modificado pela ignorância/Maya. Mas também depende da atenção. Ishvara é consciente porque, com o aparecimento de Maya, há algo de que a atenção pode estar consciente. Ishvara está sempre presente na atenção, mas é manifesto ou não-manifesto com referência à atenção.

Portanto, Ishvara associado a Maya também não é real. Ishvara associado a Maya é eterno ou permanente em relação ao jiva e aos objectos que ele experiencia, mas impermanente em relação à atenção. Dizer que Ishvara associado a Maya é eterno em relação ao jiva não significa que seja ilimitado, porque a ignorância ou Maya só se aplica a uma "fracção minúscula" da atenção e porque se resolve de novo em atenção no fim do ciclo de criação. Ishvara é apenas o poder da atenção para criar. Esta relação entre Ishvara livre de Maya e Ishvara associado a Maya é semelhante a um indivíduo, no sentido em que um indivíduo e os seus poderes não são a mesma coisa. Ishvara é aquele que exerce os poderes. Um artista, por exemplo, é mais do que os seus vasanas artísticos e as acções que estes manifestam.

Maya é eterna porque é um poder que existe na atenção e a atenção é eterna; é por isso que se diz que Maya não tem começo (*anadi*). A ignorância pessoal (*avidya*) termina quando o eu se realiza, terminando o seu ciclo de encarnação e sofrimento, mas Maya ou ignorância cósmica continua inalterada, embora nem sempre se manifeste. Quando a ignorância ou Maya se manifesta, aparece Ishvara na sua qualidade de criador, seguido da criação aparente, o mundo dos seres sencientes e dos elementos insencientes.

Ishvara como Atenção Pura *livre de sua associação com Maya* é chamado *Paramatma*. Se és estudante de Vedanta ou estás familiarizado com a literatura Védica, talvez saibas que a palavra *Ishvara* se refere frequentemente a *Paramatma*, a atenção não-dual não-criada. Eu usei a palavra *Paramatma* para evitar essa confusão.
Embora Paramatma seja chamado de eterno e imperecível, ele não é nem uma coisa nem outra. Eterno e imperecível inferem não-eterno e perecível e, como Paramatma é não-dual, não é nenhum dos dois. Ele é existência, ser. É conhecedor de si mesmo e, quando os objectos estão presentes, conhece os objectos. É anterior e o conhecedor tanto de jiva como de Ishvara. Não tem qualidades.

Como foi dito, enquanto a entidade aparente, o jiva, ainda estiver encarnado na realidade aparente, iluminado ou não, está condicionado por Ishvara, o Criador. A pessoa libertada (jivanmukta), que vive no mundo da dualidade, não é afectada por ela, porque sabe que se trata de uma superimposição e que Ishvara, os gunas, é o fazedor. Na medida em que essa compreensão é moksa, a sadhana do karma yoga que leva a essa compreensão já não se aplica, embora a atitude do karma yoga permaneça.

Liberdade *do* Jiva ou Liberdade *para* o Jiva?

Dissemos que moksa é a liberdade do jiva e a liberdade para o jiva. A distinção entre jiva, Ishvara e Paramatma cria uma compreensão no jiva que o separa da sua subjectividade e dá-lhe a visão objectiva de Ishvara e de si próprio. Isso deixa claro que a autoria e a propriedade de tudo pertence a Ishvara. Ao mesmo tempo, deixa claro que isso não está sob o controlo de Ishvara porque Ishvara, no seu papel de criador, não é real. Como é que algo que não é real pode de facto criar ou controlar alguma coisa?

Além disso, como mencionado, este entendimento separa a atenção de Ishvara e jiva, o criador e o criado. Ao fazê-lo, torna claro que a sua atenção comum, que é a essência da sua identidade, é sem limites. A descoberta de que o eu é atenção sem limites é moksa, liberdade para o jiva. De que forma é que esta compreensão surge? O Jiva entende que não existe a menos que se saiba que existe e que o conhecimento da sua existência só é possível porque está atento. Isto leva à conclusão de que ele é atenção. Por muito que tentes, não consegues encontrar duas atenções

Um jiva que sabe que é atenção sem limites é chamado jivanmukta, libertado enquanto vivo. Na realidade, um jivanmukta é apenas atenção pura despojada de sua identificação com Ishvara e Jiva. A atenção não é viva (jivan) nem é livre (mukta), pois ambas implicam dualidade.

Bem-Aventurança Sem Limites

Como existem dois princípios aparentemente diferentes na realidade - o eu e os objectos - é possível confundir o eu com os objectos. A vida samsárica nada mais é do que confundir o real e o aparente. Temos um termo técnico para isso: superimposição mútua.

A prática do conhecimento é a discriminação. A discriminação anula a superimposição. Como o eu não é conhecido, os corpos denso, subtil e causal são assumidos como reais. Tomá-los como sendo o eu produz sofrimento porque eles são apenas aparentemente reais. Tu, a atenção, estás sempre presente e nunca mudas. Os três corpos mudam. Eles são o "não eu". Eles devem ser negados até que a identificação com eles e o apego a eles sejam dissolvidos. A negação significa que eles são compreendidos como irreais. Saber que eles são irreais destrói a tua identificação com eles. Se te identificares com os corpos, não te identificarás com o eu.

Quando deixas de te identificar com eles, surge o puro desapego. O desapego não é meramente a convicção intelectual de que os estados, corpos e objectos são irreais; é uma sensação de ausência de limites. Podes apreciar intelectualmente este ensinamento, mas até que a parte de ti que não o aprecia seja negada, precisas de discriminar até que a ausência de limites, que está sempre presente, seja experienciada. Moksa significa que sabes que és livre e experiencias que és livre. É bem possível saberes que és livre e ainda te sentires limitado. A experiência de liberdade surge gradualmente, à medida que os vasanas que te prendem se esgotam.

Quando dizemos "uma sensação de ausência de limites" e "até que a ausência de limites seja experienciada", parece que estamos a contradizer a afirmação de que o eu não pode ser experienciado. Não pode ser experienciado como um objecto, mas é sempre experienciado como eu mesmo. A auto-realização é mais ou menos como o "sono consciente", na medida em que o jiva experiencia a bem-aventurança continuamente. Não é a bem-aventurança que se opõe ao sofrimento. É a bem-aventurança que observa o sofrimento e desfruta. É apenas uma sensação de satisfação que surge do conhecimento de que, embora o sofrer e o desfrutar *pareçam* tocar-me, na realidade não me tocam. Se eu não pudesse actualizar-me e experienciar a minha ausência de limites como bem-aventurança, eu não seria sem limites.

Os Cinco Invólucros

Os três corpos são muitas vezes referidos como invólucros, no sentido em que escondem ou cobrem o eu. De facto, o eu é evidente e não pode ser coberto por nada, mas o apego aos pensamentos, sentimentos e sensações corporais

mantém a atenção neles e não no eu. Embora eu não possa ler as palavras desta página sem experienciar a página, o meu foco nas palavras impede-me de apreciar a presença da página. Para conhecer o background da minha experiência, as minhas percepções, sensações, pensamentos e sentimentos, precisam de ser separados dela. A discriminação não é uma separação experiencial entre o sujeito e os objectos. O eu não pode ser retirado dos corpos porque nunca esteve neles, embora muitas vezes, quando o eu se realiza, possa parecer que estás fora do corpo, porque estamos tão profundamente habituados a tomar o corpo físico como ponto de referência. A mudança discriminativa é puramente em termos de compreensão e produz um resultado positivo sempre que o não-eu é rejeitado. De facto, os corpos estão "no" eu, no sentido em que estão dentro do âmbito da atenção, não fora dela, apesar de aparecerem como objectos.

A discriminação não é "meramente intelectual" como alguns afirmam; ela tem impacto na experiência de vida do jiva. Mas, ironicamente, só funciona se a experiência do objecto for negada. Para negar a experiência, é preciso ter experienciado o suficiente da vida a partir do estado mental samsárico para ficar desiludido com a *busca* da experiência. A experiência negada não é uma experiência inexistente. É saber que a experiência não é real, a menos que seja encarada como o eu. Se ainda tiveres dúvidas sobre a futilidade da busca da realização no samsara, a discriminação não funciona. Mas se não tiveres dúvidas sobre esta questão, a discriminação funciona.

A negação implicada pela discriminação também não é intelectual. Afirmar simplesmente que um objecto não é real é apenas um passo preliminar. É preciso recusares-te a ceder aos vasanas que te empurram ou puxam para as experiências até que eles se tornem não vinculativos. Podes muito bem saber quem és e quem não és, mas os teus vasanas vinculativos não sabem. E mesmo que soubessem, não desapareceriam por si próprios. Tens de os destruir com a investigação se quiseres que o indivíduo aparente que aparece em ti seja feliz. Podes ser iluminado e ter um jiva infeliz, mas qual é o objectivo? Não há nada de intelectual nisso. A discriminação tem resultados experienciais quantificáveis. Há uma certa quantidade de dor porque estás a resistir ao desejo, mas cada vez que negas o não-eu, a paz e a felicidade surgem.

Para praticar a discriminação, observas desapaixonadamente o fluxo incessante do pensamento (e as emoções que ele produz) que emerge continuamente do Corpo Causal e determinas o impacto que a identificação com ele tem na tua vida. À medida que a investigação continua, a ignorância não se pode sustentar, os padrões de vida pouco saudáveis desaparecem e a mente torna-se cada vez mais calma. A observação consistente do conteúdo do

Corpo Subtil eventualmente revelará o verdadeiro observador, a atenção. Na realidade, a observação não é uma acção. É o que se é. No entanto, o jiva precisa de imitar o eu e discriminar continuamente até que o seu apego ao "não-eu" seja quebrado. Lembra-te, o jiva é o eu mais o Corpo Subtil, por isso, quando o Corpo Subtil é negado, a natureza sempre livre do eu é revelada.

Definimos anteriormente os objectos como tudo o que não seja o sujeito, a atenção. O ensinamento dos Cinco Invólucros (*pancha kosa prakriya*) enumera os objectos de uma forma lógica. Diz que dentro do invólucro físico está o invólucro vital; dentro do invólucro vital está o invólucro mental; dentro do invólucro mental está o invólucro do intelecto (ou o invólucro do agente) e dentro deste está o invólucro da bem-aventurança ou do desfrutador. Esta sucessão de um dentro do outro aparentemente cobre o eu como as camadas de uma cebola escondem o núcleo da cebola.

1 - O invólucro físico (*anamayakosa*) é produzido a partir da semente e do sangue dos pais, é feito de comida e cresce apenas com comida. Não é o eu, pois não existe nem antes do nascimento nem depois da morte. Uma vez que o corpo não existia no nascimento anterior, não poderia ter produzido este nascimento, pois isso seria um efeito sem causa. É impossível haver um efeito sem uma causa. A menos que exista num nascimento futuro, não pode usufruir dos resultados da acção acumulada neste nascimento, o que significa que uma pessoa poderia sofrer e usufruir do karma de outra, o que não é possível. Está em estado de fluxo e é um objecto conhecido.

2 - Os sistemas fisiológicos, o invólucro de ar vital (*pranamayakosa*), permeiam o corpo e dão poder e movimento aos sentidos perceptivos e activos. Não é o eu porque não é consciente e está em constante estado de fluxo e é um objecto conhecido.

3 - O invólucro emocional (*manomayakosa*) provoca as ideias de "eu" e "meu" em relação ao corpo, à habitação e à descendência. Não é o eu porque tem desejos, é movido pelo prazer e pela dor, está sujeito à ilusão, é inconstante e é um objecto conhecido. Este invólucro está virado para o exterior. Ilumina o mundo físico através dos sentidos. Recolhe os dados dos sentidos e apresenta-os ao intelecto. Duvida e produz emoções.

4. O intelecto (*vignanamayakosa*) é o reflexo da atenção pura e permeia todo o corpo até às pontas dos dedos das mãos e dos pés no estado de vigília, mas desaparece no sono profundo, é conhecido como o invólucro do intelecto. Está atento a si próprio, o mundo "subjectivo". Pensa, lembra-se, acredita, imagina, toma decisões e dá ordens. Também não é o eu porque é um objecto conhecido e muda.

Os invólucros 3 e 4 são conhecidos como o Corpo Subtil ou o *Antakarana*, o "instrumento interior". É o instrumento da acção e do prazer. Como tal, é chamado o fazedor (*karta*) e o desfrutador (*bhokta*).

5 - O invólucro da bem-aventurança (*anandamayakosa*). Quando o Corpo Subtil consegue o que quer, volta-se para dentro, capta o reflexo da bem-aventurança da atenção e funde-se no "sono consciente". Isto é conhecido como o invólucro da bem-aventurança. Este invólucro não pode ser o eu porque é temporal e um objecto conhecido. A bem-aventurança que se reflecte no invólucro de bem-aventurança é a atenção eterna e imutável.

Estes cinco invólucros são responsáveis por todas as experiências do jiva. Cada um é identificado por certos pensamentos característicos. Por exemplo, não existe uma única pessoa que não tenha pensado ou dito "Fui a pé para a loja (ou campo, monte, igreja, etc.)". Porque é que isto é uma expressão de ignorância de si mesmo? Porque o "eu", a atenção - o "si mesmo" - não tem pés e está em todo o lado, por isso não pode ir a lado nenhum. Qual seria a frase correcta? "Observei o corpo a caminhar para a loja". Se disseres "Tenho fome e sede"confundiste o "eu" com o invólucro de ar vital. Este é responsável pela fome e pela sede. Se disseres "estou feliz ou triste", estás a possuir sensações que não pertencem ao eu e estás identificado com o invólucro emocional. O eu está livre de emoções. Se disseres "eu penso" ou "eu escolho", estás identificado com o invólucro do intelecto. O eu é livre de pensamentos. Finalmente, se disseres "sinto-me bem", estás identificado com o invólucro da felicidade.

Em cada um destes exemplos, o "eu", a atenção, confundiu-se com uma camada particular de experiência. Quando dás contigo a identificar-te com uma determinada experiência - um pensamento, sentimento ou acção - deves pensar: "Isto não sou eu. É um objecto conhecido por mim. Não é real porque muda. Eu sou o conhecedor deste objecto/experiência". Desta forma, separas o "eu" do objecto que aparece nele a qualquer momento. Depois, voltas a tua atenção para a atenção.

As epifanias são experiências que normalmente separam o "eu" dos objectos e resultam numa sensação de liberdade. Mas, como a experiência acontece no campo do tempo, a separação é de curta duração. Quando a experiência termina, o "eu" volta a ligar-se a um objecto e o sofrimento recomeça. É evidente que o sofrimento regressa porque o desejo de repetir a experiência surge imediatamente. De facto, a ignorância aparece muitas vezes durante a epifania, sob a forma de um desejo de desfrutar permanentemente da experiência. As epifanias não destroem permanentemente a auto-ignorância e a identificação com os objectos; apenas dão um alívio temporário. Só a aplicação persistente do autoconhecimento à ignorância, tal como ela se

manifesta no Corpo Subtil, erradicará a ignorância. Acredita-se erroneamente que a iluminação é algum tipo de experiência atemporal, mas as experiências espirituais desejáveis são simplesmente experiências do invólucro de bem-aventurança, que está no tempo.

Os Três Estados

Uma das nossas discriminações mais sofisticadas envolve uma análise dos três estados de consciência e das suas entidades experienciadoras. A primeira entidade é o ego do estado de vigília, a identidade primária de toda a gente. Quando digo "eu" numa conversa, estou a referir-me à entidade do estado de vigília. A crença de que eu sou uma entidade do estado de vigília vem com a convicção de que os objectos físicos, emocionais e intelectuais são reais.

O Acordado

A entidade no estado de vigília (*viswa*) é a consciência virada para o exterior, brilhando através dos sentidos, da mente e do intelecto, iluminando os seus respectivos objectos. A entidade no estado de vigília é um consumidor de experiência. O Vedanta chama-lhe "aquele que tem treze bocas". As treze bocas referem-se aos dez sentidos, à mente, ao intelecto e ao ego. Estes instrumentos comem agressivamente experiência. O corpo físico consome matéria, os cinco elementos em várias combinações. A mente devora emoções; o intelecto mordisca ideias; e o ego devora qualquer experiência que acredita que o fará sentir-se completo, adequado e feliz.

O Sonhador

A consciência do sonhador está voltada para dentro, a atenção iluminando um mundo semelhante em alguns aspectos ao mundo do estado de vigília e radicalmente diferente noutros. No estado de sonho, a atenção ilumina os vasanas que se apresentam como imagens no ecrã da atenção. No estado de vigília, os vasanas expressam-se como pensamentos e sentimentos da entidade em estado de vigília. O mundo acordado não é distorcido como o mundo dos sonhos, porque os sentidos o estruturam. Tal como a entidade em estado de vigília, o sonhador acredita que o seu mundo é real. O sonhador está equipado com os mesmos instrumentos para a experiência que a entidade do estado de vigília: sentidos de sonho para consumir objectos de sonho, uma mente de sonho para se emocionar e sentir, um intelecto de sonho para ter pensamentos de sonho e um ego de sonho para se ocupar da experiência da vida de sonho. Em sânscrito, o sonhador é chamado *taijasa*, o "brilhante", para indicar que é de facto atenção. Os sonhos aparecem na luz, mesmo que os

sentidos da vigília estejam inactivos, porque a atenção brilha através do sonhador, tal como brilha através da entidade no estado de vigília.

O Adormecido

O sono é definido como o estado, saturado de felicidade, em que o eu não deseja objectos externos, não ilumina objectos internos e é ignorante de si mesmo. O adormecido é chamado *prajna* ou consciência indiferenciada. Nos outros estados, a consciência flui para fora e para dentro, mas no sono não tem forma. O ego adormecido é extremamente subtil e a sua presença é indicada pelo facto de experienciarmos a ausência de limites e a felicidade. Nos estados de vigília e sonho, a bem-aventurança é esporádica porque é quebrada por muitas divisões de pensamento e sentimento, mas no sono é contínua. Sabemos da experiência do adormecido, porque ele relata um bom sono depois de se transformar numa entidade do estado de vigília. Se a entidade em estado de vigília fosse de facto um ego diferente daquele que dorme ou do sonhador, não se lembraria da experiência do sono ou do sonho. Na realidade, todos os três são apenas consciência.

O estado de sono profundo está livre dos egos da vigília e do sonho e dos seus respectivos objectos, porque os vasanas que os projectam se tornaram dormentes. Por isso, é referido como o estado de semente. Quando as sementes brotam, o adormecido, que na verdade é o eu, aparentemente torna-se uma entidade do estado de vigília ou um sonhador e experiencia o mundo apropriado. Como o ego grosseiro do estado de vigília se transforma num ego de sono muito subtil quando dormimos, não pensamos que estamos conscientes no sono profundo. A subtileza da consciência no sono profundo (prajna) levou erradamente os metafísicos a concluir que o sono profundo é um vazio. Mas é, na verdade, o ventre da criação, porque dele emergem a entidade do estado de vigília, o sonhador e os seus respectivos mundos. Quando acordamos de manhã, toda a nossa vida está ordenada de forma consistente com o dia anterior, o que indica que o experienciador e o seu karma entraram simplesmente num estado de dormência. O estado macrocósmico do sono é chamado de Corpo Causal e contém os vasanas de cada ser vivo.

Devido à sua associação com cada um dos três estados de consciência, a atenção não-dual parece ser três entidades distintas. Associada ao estado de vigília, ela "torna-se" uma personalidade do estado de vigília, sofrendo e desfrutando das limitações do seu mundo. O sonhador sofre as limitações do mundo dos sonhos. E o adormecido sofre a auto-ignorância e a felicidade sem limites.

Estes três estados e egos são conhecidos por toda a gente e constituem a totalidade da experiência.

Uma vez estabelecidos estes factos, começa a investigação. Se eu for o ego da vigília, que estou convencido de que sou, o que é que me acontece quando me torno adormecido? Entrego voluntariamente tudo o que é essencial à minha ideia de mim próprio (o meu corpo, a minha mente, o meu intelecto e todos os meus bens físicos) e transformo-me numa massa de atenção sem limites. No entanto, apesar do prazer do sono, não estou satisfeito, porque sacrifico a minha identidade de sono para sofrer e desfrutar dos mundos criados pelos meus vasanas nos estados de vigília e de sonho. A minha identidade de sonhador é obviamente insatisfatória, porque a deixo constantemente para me tornar um adormecido ou um desperto. Assim, o meu estatuto como qualquer ego ou aspecto do ego é limitado, e a minha verdadeira identidade está aberta a dúvidas. Para além disso, se me identificar com a felicidade experiencial, tenho um problema, porque a felicidade experienciada durante o sono desaparece no estado de vigília. A felicidade do sonho dissolve-se ao acordar, e a felicidade do acordar não se transfere para os estados de sono ou de sonho.

A resposta a "Quem sou eu" é: Eu não sou nenhuma dessas entidades experienciais. Se sou real, tenho de existir sempre. Não posso ser de repente uma coisa num minuto e outra no minuto seguinte. Eu experiencio a vida como um simples ser consciente. De facto, as três entidades do ego são atenção não-dual, identificada com o estado particular que está a experienciar. A atenção é a testemunha dos três estados.

É mais fácil compreender a atenção considerando o estado de sonho, porque os sentidos físicos estão inactivos. O sonho está a passar no ecrã da atenção como um filme. Embora a luz física esteja ausente e os olhos estejam fechados, o ego do sonho e os acontecimentos em que está a participar estão claramente iluminados. A luz do sonho é a atenção a funcionar como o sonhador, "o que brilha". No entanto, a ignorância actua no sonho tal como no estado de vigília. Faz com que o eu se identifique com o ego do sonho e os seus actos, impedindo a realização da luz do sonho como eu mesmo, o eu.

O eu é desconhecido no estado de vigília pela mesma razão. Preocupados com o que se passa nos nossos mundos e mentes, ficamos completamente desatentos ao facto de que tanto os objectos dos sentidos como os nossos pensamentos e sentimentos estão banhados na luz da atenção.

No sono profundo, o ego/intelecto fica dissolvido na sua fonte, as sementes adormecidas das suas acções passadas. Não tem consciência do eu ou de qualquer coisa externa. No entanto, a atenção está lá, tornando possível a experiência da bem-aventurança. E quando acordamos, sabemos que

dormimos, embora não estivéssemos lá como a entidade do estado de vigília, porque a atenção estava lá.

Os três egos são chamados adjuntos limitadores (*upadhis*). Um adjunto limitador esconde aparentemente a natureza de outra coisa. Se eu colocar água limpa num copo colorido, a água, vista através do copo, parece colorida. Da mesma forma, quando olho para mim próprio através das minhas personalidades de vigília, sonho e sono, pareço ser três entidades distintas. No entanto, quando retiro o adjunto, posso ver o que realmente sou. A remoção ou negação das três entidades que experienciam é conseguida simplesmente sabendo que elas são irreais. Na sequência desta compreensão, sou livre de assumir a minha verdadeira identidade como atenção, porque é a única outra opção. A atenção não pode ser desmentida ou negada.

Com o passar do tempo, a entidade do estado de vigília fica fracturada em muitas sub-identidades, adjuntos dentro de um adjunto, de modo que é possível ser confrontado com uma série confusa de eus, nenhum dos quais é real. Lembra-te, real significa duradouro, imutável e ilimitado. O facto de algo ser experienciado não o torna real, o azul do céu ou uma miragem num deserto, por exemplo.

Em relação ao meu filho, eu sou um pai. Em relação ao meu pai, um filho. Em relação à minha mulher, sou um marido. Em relação ao meu patrão, sou um empregado. Sou um devoto em relação a Deus e um contribuinte em relação ao governo. Em relação a mim próprio, sou um sucesso, um fracasso, uma vítima, um vitimizador, um adepto de desporto, um audiófilo ou qualquer um dos milhares de identidades prontas a usar que existem actualmente. Os muitos papéis, muitas vezes contraditórios, que desempenhamos enquanto egos despertos são limitados uns pelos outros, por outros eus que desempenham papéis semelhantes ou diferentes e pelas nossas ideias sobre o significado desses eus. Apanhado neste emaranhado de identidades, será de admirar que eu sofra? No final, a vida espiritual, seja qual for o caminho, deve sempre resumir-se a descobrir quem eu sou, sem todos os meus papéis e experiências.

O Pensamento Oposto

Um vasana vinculativo é aquele que resiste à verdade. Por isso, precisamos de transformar a verdade num vasana vinculativo. Quando ouço que sou atenção, todo o meu sistema de pensamento não concorda. É um pouco como ser duas pessoas. Uma pessoa diz: "Eu sou limitado, inadequado e incompleto" e a outra diz: "Eu sou a atenção sem limites. Sou capaz de lidar com tudo o que a vida tem para oferecer. Longe de ser incompleto, sou a própria plenitude".

Se eu sei que sou atenção e a minha mente continua a cuspir ignorância, até que ponto sou iluminado? A ignorância e o conhecimento não podem existir simultaneamente. Por isso, a ignorância tem de dar lugar ao conhecimento - a não ser que eu saiba que é ignorância. Se eu souber que é ignorância, não me identificarei com ela e ela não terá poder para criar sofrimento. O problema é o facto de eu considerar a ignorância como conhecimento, não a ignorância em si. Se expuser a minha mente ao Vedanta de uma forma dedicada, aprenderei a diferença entre ignorância e conhecimento, tornando improvável que me identifique com a ignorância.

A ignorância tem muitas formas. Por exemplo, a ideia de que "eu sou único ou especial" é ignorância, porque és apenas os cinco elementos, a mente, o intelecto, o ego, as tendências e a atenção, como toda a gente. A crença de que alguém para além de mim pode fazer-me feliz é ignorância, porque não existe mais ninguém. A noção de que algo está certo ou errado no mundo é ignorância, porque o mundo está apenas na tua mente e a tua mente não é real. Se é real, onde está a tua mente e o mundo no sono profundo? Porque é que o mundo não te incomoda quando dormes? O pensamento de que posso ficar doente e morrer é ignorância porque o que nasce morre e o que nunca nasceu nunca morre. Como eu sou atenção, nunca nasci. Por isso, a morte não tem nada a ver comigo.

Para catalogar todas as ideias inspiradas pela ignorância seriam necessários séculos. Para facilitar, a auto-investigação reduziu a ignorância a uma lista de um - eu sou a entidade corpo-mente-intelecto-ego - porque é daí que todas elas vêm. A guerra contra a ignorância não é, à partida, uma luta justa. Será razoável esperar que o pequeno e fraco David derrote o grande Golias com uma pequena pedra? Mas é razoável que ele tome esteróides e vá para o ginásio todos os dias e ganhe volume, dando-lhe uma hipótese de lutar. Ganhas a guerra substituindo conscientemente com o pensamento "eu sou completo" o pensamento "eu sou incompleto" quando este surge - o que acontece com todos os medos e desejos ilegítimos. Os medos e os desejos são apenas substitutos da ideia de que sou incompleto e inadequado. Se te sentes deprimido porque não estás a conseguir o que pensas que queres no trabalho ou nas tuas relações, pergunta a ti próprio quem está deprimido e quem quer que a depressão desapareça. Depois, com a ajuda do conhecimento: "Sou eu que estou a sofrer este sentimento depressivo", repara na separação natural entre ti e o sentimento. Identifica-te com aquele que sabe, não com o sentimento. O sentimento dissolve-se e o vasana que lhe deu origem enfraquece.

O conhecimento é muito poderoso. Nada mais do que o pensamento consciente da atenção é necessário para "alcançar" a atenção, porque tu *és* a

atenção - mesmo quando pensas que és outra pessoa ou outra coisa. Substituir a mentira com a verdade constrói um vasana de verdade, que neutraliza os gostos e aversões que nos mantêm presos à roda da acção. Acabará por neutralizar completamente o ego-fazedor. Nada pode ser feito para te tornar completo e inteiro a não ser cancelar o pensador-sensor-ego-fazedor. Tu já eras completo e inteiro antes do teu corpo nascer. És completo quando pensas que não és.

A voz da ignorância é como uma entidade interna. Parece real e consciente. Encontrará muitas razões para sabotar a tua prática. Dirá que não pode afirmar a verdade porque não lhe parece correcto fazê-lo. Dir-te-á que é desonesto dizeres que és livre. Para além do facto de a verdade não se parecer com nada, excepto talvez com a ausência de sofrimento, ela deve ser encorajada a tomar os seus esteróides e a bombear ferro. Por outras palavras, é precisamente quando não te sentes bem que precisas de te recordar - trazer o conhecimento de volta à tua mente – quem és. Quem tu és não é uma experiência que te saiba bem, mas praticar o conhecimento sabe bem.

É necessário fazer frente à mentira, uma e outra vez. Substituir o falso com o verdadeiro não é lavagem cerebral. É uma conversa contínua com o teu ego. Não podes deixar de ganhar a discussão se lhe explicares a lógica dos ensinamentos. Embora haja resistência, em algum lugar secreto dentro de ti, o ego sabe que tem a ganhar com a aceitação do conhecimento. Conquista-o pacientemente.

A auto-investigação só funciona para pessoas maduras que desejam fortemente a liberdade, que criaram um estilo de vida que lhes permite monitorizar a mente numa base de momento a momento e que sabem a diferença entre conhecimento e ignorância. Não funciona para pessoas extrovertidas com um desejo fraco ou mediano de libertação. Neutralizar o fazedor não significa que as acções devam ser abandonadas, apenas que a verdadeira fonte da acção seja conhecida. A verdadeira fonte da acção não é o fazedor; é uma complexa rede de forças impessoais iluminadas pela atenção que anima o corpo-mente como uma bateria anima um brinquedo.

Se a atenção não estiver devidamente introvertida e o estilo de vida for demasiado activo, a aplicação do pensamento oposto não funcionará. Neste caso, a mente pode ser purificada com a atitude do karma yoga, até que esteja preparada para a aplicação directa do autoconhecimento.

Aqueles que consideram a iluminação como um estado livre de pensamentos rejeitam esta prática. Dizem que a presença de qualquer pensamento, incluindo o pensamento "eu sou atenção", mostra que o objectivo não foi alcançado. Para além do facto de a iluminação não ser um estado de

consciência que possa ser alcançado, nenhum pensamento, incluindo o pensamento "sou uma pessoa limitada, ignorante e sofredora", se interpõe no caminho do eu, porque o eu está presente antes, durante e depois de cada pensamento. É uma ordem diferente de realidade. Se pisarmos a sombra de uma pessoa, ela não fica ferida. Muitos descobrem o eu precisamente quando estão completamente identificados com o ego sofredor. A identificação com a ideia de que o eu sofre ou desfruta é tudo o que se interpõe no caminho da iluminação. O conhecimento apenas ataca a ignorância que provoca a identificação.

Os Três Gunas

No último capítulo, discutimos como os três gunas afectam a assimilação da experiência, a sua relação com a experiência espiritual e como o conhecimento deles pode ser um poderoso purificador. Mas este ensinamento tem outro propósito: discriminar directamente o eu da experiência. Se estivermos realmente interessados apenas na libertação, não estamos interessados em obter uma determinada experiência ou no efeito da experiência no experienciador. Como sabemos, a atenção é livre de experiência e também sabemos que a experiência aparece sob a forma das três energias. Nesta discriminação, o inquiridor limita-se a prestar atenção ao guna que opera na mente e identifica-se com a atenção do guna. A ignorância, claro, gostaria que pensasses que "tu" és aborrecido e sonolento (tamásico), ocupado, apaixonado e agitado (rajásico) ou claro, quieto e feliz (sáttvico). Mas tu sabes melhor e por isso usas o autoconhecimento para te separares da entidade que experiencia, o Corpo Subtil, que a ignorância insiste que és tu. Como sempre, o guna em jogo não pode ser eu porque é conhecido por mim. Tal como todas as outras discriminações, é simplesmente uma forma de distinguir o meu eu dos objectos - neste caso, os gunas - que aparecem em mim.

Perguntas

(1) Quais são os três tipos de conhecimento e os seus objectos?

(2) Porque é que o autoconhecimento é conhecimento "absoluto"?

(3) A libertação é conhecimento absoluto? Porquê ou porque não?

(4) Quando o jiva é negado como "não-eu", ele deixa de existir? Se sim, porquê?

(5) A afirmação "Sou iluminado porque estou a experienciar o eu directamente a toda a hora" é conhecimento directo ou indirecto? Porquê ou porque não?

(6) O que é conhecimento directo e seus benefícios?

(7) Porque é que a auto-investigação não é a pergunta "quem sou eu?"

(8) O que é a auto-investigação de acordo com Vedanta?

(9) O Vedanta diz que o "eu", o self, é sem limites. Sem limites não significa grande. Em que sentido é que o "eu" é sem limites?

(10) A verdade é o que é sempre bom. Porque é que tu és a verdade e não aquilo em que acreditas, pensas e sentes?

(11) A verdade é a realidade. Se conheceres a verdade, não procurarás objectos para ser feliz, porquê?

(12) Mesmo que os objectos fossem reais, qual a razão mais convincente para não os perseguir se souberes quem realmente és?

(13) Porque razão deixarás de tentar consertar-te quando souberes quem és?

(14) Porque é que o ensinamento de que os objectos não existem não é verdadeiro?

(15) Porque os objectos não são reais?

(16) Embora o sujeito e os objectos sejam ambos atenção, porque não são a mesma coisa?

(17) Porque não é possível mudar o sujeito ou os objectos?

(18) Ishvara, o criador, tem consciência de todos os objectos materiais e seres sencientes. O jiva é consciente de seu corpo e ambiente. Ishvara não depende do jiva, embora o jiva dependa de Ishvara. De que forma Ishvara é dependente?

(19) Porque a atenção original pura (paramatma) não pode criar sem a ajuda de Ishvara?

(20) Ishvara parece controlar o jiva, mas na verdade não controla. porquê?

(21) Como o jiva é consciência e matéria, ele está confuso quanto à sua verdadeira natureza. Essa confusão é chamada de superimposição. Como se remove a superimposição?

(22) O fruto do autoconhecimento é a bem-aventurança sem limites. Isso significa que o jiva se sente bem o tempo todo e nunca sofre dor?

(23) "Fui à loja, estou com sede, estou feliz, conheço você" e "sou bem-aventurado" são cinco afirmações comuns que o jiva faz. Porque é que elas são ignorância?

(24) A análise dos três estados revela dois factos básicos. Quais são eles?

(25) O pensamento "sou limitado, inadequado e incompleto" cria um fluxo interminável de medos e desejos. Como pode o jiva remover esse pensamento?

Respostas

(1) (a) Conhecimento absoluto... conhecimento do eu puro, original e sem propriedades. (b) Conhecimento relativo... conhecimento dos princípios eternos manifestos e imanifestos na realidade aparente. (c) Informação...conhecimento que está constantemente a mudar, conhecimento factual diário.

(2) Porque é sempre verdadeiro. Não pode ser negado.

(3) Não. A libertação é para o indivíduo que vive na realidade aparente. Sem o conhecimento da natureza da realidade aparente, uma pessoa não pode viver feliz nela?

(4) Não. Ele continua a existir. Apenas sabe-se que é irreal.

(5) Indirecto, porque não nega o experienciador e deixa o eu como objecto da experiência. É falado do ponto de vista do jiva. No entanto, seria conhecimento directo se dissesse: "Estou iluminado porque estou a experienciar o eu como o eu", porque esta afirmação é dita do ponto de vista da atenção.

(6) (a) "Eu sou atenção". (b) Permite que o jiva administre seus desejos. Elimina a posse. Acaba com a busca.

(7) A resposta já é conhecida. Mas a palavra "investigação" é significativa porque o inquiridor deve questionar continuamente a sua relação com os pensamentos que surgem na mente para determinar se estão de acordo com o autoconhecimento ou com a ignorância.

(8) É a aplicação consistente do autoconhecimento ao Corpo Subtil, conseguida através da discriminação do eu em relação aos objectos que nele aparecem.

(9) Não modifica as experiências geradas a partir dele.

(10) Porque a maneira como vejo as coisas é baseada no meu desejo de agradar a mim mesmo. O desejo de agradar a mim mesmo significa que me amo antes de qualquer outra coisa, o que significa que sou o que é sempre bom.

(11) (a) Os objectos não são reais. (b) Tu és a felicidade, a plenitude.

(12) Porque o self... “Eu”, sou pleno.

(13) Porque sou perfeito como sou. Porque sei que a parte de mim que é imperfeita é na verdade mithya - uma projecção - e como as coisas aparentes não são reais, não podem ser corrigidas.

(14) Porque experienciamos objectos. Não se pode experienciar algo que não existe.

(15) Porque eles mudam de momento a momento. O que conhecemos de um objecto está sempre no seu passado.

(16) Porque existem em diferentes ordens de realidade. Os objectos dependem do sujeito, mas o sujeito não depende dos objectos.

(17) O sujeito, a consciência, é imutável e os objectos não são reais.

(18) (a) Ishvara depende da consciência para criar o mundo e os jivas. (b) A criação não tem sentido sem a presença do jiva. É simplesmente consciência e matéria, nenhuma das quais tem qualquer significado para além do jiva. A consciência não significa nada porque a matéria não existe do seu ponto de vista e a matéria não é consciente, pelo que a consciência não tem significado para ela, nem significa nada para si própria. As escrituras dizem que a criação é "para o prazer dos jivas".

(19) Porque ela é não-dual. Não pode ser modificada.

(20) Uma coisa irreal não pode controlar outra coisa irreal.

(21) Pela discriminação, separando os invólucros materiais do eu.

(22) Não. A parte material do jiva sofre prazer e dor. O eu do jiva é a bem-aventurança, o conhecimento confiante de que o prazer e a dor pertencem à porção material.

(23) Porque o eu não é um fazedor/desfrutador/experienciador.

(24) (a) O eu não é uma entidade que experiencia. (b) Ele é a testemunha da entidade vivenciadora e de suas experiências.

(25) Ao afirmar a sua totalidade e completude como atenção sempre plena.

LIÇÃO 12: O VALOR DOS VALORES

Ouvir e reflectir sobre os ensinamentos do Vedanta são os meios primários de autoconhecimento, mas não podes ouvir ou reflectir adequadamente se a mente não estiver preparada. Por isso, é necessário um meio secundário de conhecimento - o conhecimento dos valores.

Infelizmente, o mundo espiritual moderno é avesso ao ensino de valores, o que o prejudica muito, preferindo antes concentrar-se exclusivamente no eu, o valor último. Mas não podes ignorar a dimensão moral da realidade na tua busca pela liberdade, porque os valores ou a falta deles têm um impacto directo na capacidade de compreender e assimilar o conhecimento.

Este importante capítulo baseia-se na discussão de Swami Dayananda sobre os valores necessários para a auto-investigação apresentados no Bhagavad Gita e noutros textos. Não posso reivindicar a autoria do mesmo, embora pense que a discussão é melhorada pelas minhas edições.

O Conhecimento Requer Três Factores

Para que o conhecimento de qualquer tipo tenha lugar, são necessários três factores: o conhecedor, o objecto do conhecimento e um meio de conhecimento. Para conhecer um som, eu - o conhecedor - tenho de estar presente. Em segundo lugar, o som tem de acontecer e, em terceiro lugar, preciso de ter ouvidos.

Os dois primeiros factores são óbvios, mas o terceiro nem sempre é óbvio. Se estou ao alcance de um som e não o ouvi, tenho de ver se os meus ouvidos estão a funcionar. Se mandar examinar os meus ouvidos e eles estiverem a funcionar correctamente, o problema está noutro lado. A única outra possibilidade é a minha atenção. Se ela estava ocupada noutro lugar quando o som ocorreu, não vou conseguir ouvir o som. Para o conhecimento perceptivo básico, os órgãos dos sentidos não são suficientes. Eles precisam de ser apoiados pela atenção.

A Mente Tem de Estar Preparada

Quando todos os factores, incluindo uma mente atenta, estão presentes, por vezes o conhecimento não acontece. Por exemplo, se eu quiser realmente saber o significado da teoria da relatividade e assistir a uma aula universitária

e ouvir atentamente um cientista famoso explicar a fórmula $E=MC^2$, mas não conseguir compreender, é porque a minha formação matemática é insuficiente. Para resolver o problema, preciso de aperfeiçoar o meu cálculo, porque a minha mente não está preparada para compreender.

As Palavras como Meio de Conhecimento

Para que o Vedanta funcione, o professor precisa de comunicar a visão da não-dualidade e a mente do inquiridor tem de estar preparada. O Vedanta é um meio de autoconhecimento cujas palavras e frases revelam o eu. Podem dar autoconhecimento indirecto se o eu estiver para além do meu campo de percepção e conhecimento directo se estiver dentro do meu campo de experiência. Uma vez que o objecto do Vedanta sou eu e eu estou sempre e apenas a experienciar-me, as palavras podem dar-me autoconhecimento directo.

Para que as palavras funcionem, o inquiridor precisa de as compreender tal como o professor as compreende. Definições imprecisas não funcionam porque estão abertas à interpretação. O Vedanta não funciona se for interpretado. As palavras do Vedanta têm significados precisos. Para apreciar o significado pretendido, os significados não pretendidos devem ser eliminados. Assim, o ensinamento estabelece um contexto no qual os significados não intencionais são removidos. Sem o contexto adequado, o autoconhecimento não acontecerá na situação de ensino. Se palavras como ilimitado, eterno, transcendental e samadhi forem usadas, mas não forem contextualizadas, elas só criarão confusão.

No entanto, mesmo que se tenha um professor hábil na metodologia de ensino, que possa desvendar o significado exacto das palavras, e um inquiridor dedicado que esteja a procurar o autoconhecimento, isso não acontecerá a menos que a mente do inquiridor esteja preparada. Sem uma mente preparada, o Vedanta é como o cálculo para uma pessoa que ainda está a trabalhar na tabuada.

Isto não significa que o Vedanta não possa ser compreendido, apenas que é necessário uma mente preparada. O conhecimento tem lugar apenas no Corpo Subtil. Se as condições são favoráveis e o conhecimento não ocorre, há uma obstrução.

Os Valores como Meio Secundário para o Autoconhecimento

As práticas espirituais são úteis para acalmar a mente, mas não a preparam para o autoconhecimento. Não é preciso ser uma pessoa madura ou moralmente sã para respirar de uma certa maneira ou torcer o corpo numa

pose de yoga. Uma mente preparada reflecte valores não-duais e atitudes éticas. Os valores são o principal meio de preparar a mente para a investigação. As práticas específicas são secundárias. O conhecimento dos valores não é autoconhecimento. É um meio e o autoconhecimento é o fim. O autoconhecimento não acontece necessariamente quando os valores apropriados estão presentes, mas pode acontecer. Sem a estrutura de valores correcta, o autoconhecimento provavelmente não acontecerá e, se acontecer, será basicamente inútil.

Valores Universais - *Samanya Dharma*

Porque a realidade é não-dual, existe apenas uma pessoa, a atenção com três corpos. A implicação desta afirmação em termos de valores é óbvia: tu e eu somos um. Se somos um só espiritualmente, apesar das aparências criadas por Maya em contrário, eu deveria valorizar-te como me valorizo a mim próprio. E como as minhas acções reflectem os meus valores, devo tratar-te como me trato a mim próprio. Eu trato-me bem porque me amo e tu mereces o mesmo.

Uma norma de comportamento baseada na natureza não-dual da realidade chama-se dharma ou acção correcta. A forma como não quero ser tratado chama-se adharma, acção errada. Não te minto porque não quero que me mintas. Não te faço mal porque não quero que me faças mal. O dharma e o adharma são universais e resultam de uma consideração de senso comum face aos próprios interesses. Variam ligeiramente de cultura para cultura.

Ética Situacional - *Visesa Dharma*

Embora os dharmas e adharmas sejam mais ou menos universais, não são absolutos. O contexto que exige uma resposta desempenha um papel importante na determinação do meu comportamento. Se eu tiver uma apendicite, renunciarei ao meu valor de não-lesão e submeter-me-ei à cirurgia sem renunciar ao meu valor geral de não-lesão dos outros. Embora os meus padrões de comportamento e atitude possam não ser subjectivos, é muito provável que a minha interpretação desses valores o seja. Por exemplo, posso aplicar rigorosamente o meu valor de veracidade às palavras dos outros, mas não tão rigorosamente às minhas próprias palavras.

Os valores não podem ser descartados, nem podem ser violados impunemente. Um ladrão tranca a sua propriedade roubada porque não pode escapar ao valor de não roubar. Se não fosse incomodado, não esconderia o seu saque. Os valores universais estão integrados no próprio tecido da criação e o meu espírito é parte integrante dele. O não cumprimento de um valor coloca-me em

conflito com o mundo e comigo próprio. Cria culpa e a culpa não é uma ajuda para o autoconhecimento.

Para assimilar os ensinamentos da não-dualidade, tenho de seguir o dharma. Se eu compreender que tanto as boas como as más acções são aparentemente reais, então os valores deixam de ser um problema para mim. No entanto, isto não significa que as minhas acções transcendam o dharma e o adharma. Significa que as minhas acções na realidade aparente serão dhármicas porque não tenho nada a ganhar ou a perder por violar o dharma. Só quando imagino que a realidade aparente não existe é que me é possível violar o dharma, perturbar a minha mente e as mentes dos outros. Uma mente em conflito não é útil. Produz emoções contraproducentes: raiva, tristeza, arrependimento, baixa auto-estima e uma sensação de fracasso.

Quando os meus valores são os mesmos que os dos outros que operam no meu ambiente, não causam conflitos, mas se eu não estiver disposto a comportar-me de acordo com as expectativas dos outros, não posso esperar que os outros se comportem de acordo com as minhas. Por exemplo, embora eu tenha o valor de não-lesão, o valor universal número um, e não goste de ser criticado, se eu criticar os outros, estarei em conflito. Se o mundo espera que eu seja verdadeiro - o que é o caso - e eu espero que o mundo seja verdadeiro - o que é o caso - mas ser verdadeiro entra em conflito com um valor pessoal de dinheiro, por exemplo, posso mentir para obter ou manter o meu dinheiro. Não me importo de seguir os meus valores pessoais, mas quando eles entram em conflito com os valores universais, há espaço para o sofrimento, porque os valores universais não desaparecem quando os ignoro para obter algum conforto passageiro; eles estão incorporados no próprio tecido do meu ser.

De facto, os meus valores pessoais são muitas vezes fonte de grande agitação, independentemente da correcção do meu comportamento. O meu valor pelo ar puro ou pela comida saudável coloca-me em desacordo com o mundo inteiro, porque praticamente tudo hoje em dia está poluído. Se estou particularmente preocupado com a justiça, que se baseia na natureza não-dual da realidade, ficarei agitado quando alguém me tratar injustamente ou mesmo se eu acreditar que me podem tratar injustamente. Os valores espirituais da verdade, da beleza e da justiça podem causar tantos danos como os valores mundanos mesquinhos.

A Divisão Conhecedor-Fazedor

Se valorizo a verdade mas digo uma mentira, sinto-me culpado porque criei uma divisão entre quem sabe e quem faz. Por exemplo, o conhecedor faz uma dieta mas o fazedor come uma segunda dose; o conhecedor decide levantar-se cedo e ir fazer uma caminhada, mas o fazedor desliga o despertador. Isto irrita

o conhecedor que começa a condenar-me, fazendo-me sentir inútil e desconfortável.

Ao mesmo tempo, a perturbação esconde a razão mais profunda das minhas acções. Nunca quero o que quero pela razão que penso. Uma força inconsciente está sempre em acção. As coisas situacionais que valorizo não são valorizadas por si próprias, mas apenas pela forma como me fazem sentir - por um sentimento de segurança, prazer ou virtude. Um vegetariano não valoriza os vegetais pelos vegetais, mas pela sensação de que está a fazer um favor aos animais. Portanto, o que eu realmente valorizo é sentir-me confortável comigo mesmo. Se eu entender isto e apreciar o facto de que há um lado positivo e um lado negativo em cada acção, estou em posição de inquirir directamente sobre o eu, porque a alegria que advém da realização de qualquer valor, pessoal ou universal, vem dele. No entanto, esta análise de valores tem como objectivo curar a divisão entre o saber e o fazer e tornar a investigação viável.

Swami Dayananda diz:

> "A fonte de um valor situacional é o facto de eu esperar sentir-me bem através do exercício de uma escolha baseada nesse valor. Quando vejo claramente que uma determinada escolha me vai fazer sofrer, não faço essa escolha. Assim, quando estou plenamente convencido de que agir de forma contrária a um valor geral resultará em sofrimento para mim, a minha conformidade com esse valor torna-se sem escolha, como a resposta à pergunta "queres felicidade ou infelicidade? "Se falar a verdade é um valor para mim, e estou completamente convencido de que a não-verdade traz sofrimento, não há outra escolha senão falar a verdade. Falar verdade torna-se natural, espontâneo e o meu valor parcial para um valor universal tornou-se um valor pessoal bem assimilado. "
>
> "Quando quero que certos valores universais não assimilados se tornem parte da minha estrutura de valores, tenho de exercer deliberação ao segui-los até estar convencido do seu valor em termos de conhecimento. Quando estou convencido, observá-los torna-se espontâneo. Para a pessoa com valores éticos assimilados, a vida torna-se muito simples. Não há conflitos que perturbem a mente. Para essa pessoa, o ensino do Vedanta é como o encontro de gás e fogo. O conhecimento inflama-se num instante. "
>
> "Para que os valores sejam valiosos para mim, os seus aspectos positivos e negativos devem ser compreendidos e não simplesmente impostos a partir do exterior sob a forma de dogma religioso ou social. Por isso, o Vedanta chama a estes valores conhecimento. Os valores seguintes estão inter-relacionados e definem um estado de espírito harmonioso no qual o conhecimento pode ocorrer. Cada termo destaca uma certa atitude, cujo valor deve ser descoberto

pessoalmente, de modo a que a atitude se torne um aspecto natural do estado de espírito do inquiridor. "

Uma "Pessoa Melhor?"

O Vedanta não é auto-aperfeiçoamento. Um inquiridor não está a tentar tornar-se uma pessoa perfeita ou melhor, porque tanto as pessoas boas como as não tão boas sofrem de um sentimento de limitação e anseiam por liberdade. Ele está a tentar perceber a sua identidade primária, o eu sempre livre, a testemunha não-experienciadora da pessoa. A maioria das abordagens à iluminação envolve a negação da pessoa, a punição da pessoa, a transcendência da pessoa ou a transformação irreflectida da pessoa, provavelmente porque é muito difícil tornar uma pessoa aceitável para si própria. Mas é a pessoa que quer a liberdade e é a pessoa que precisa de a procurar, por isso temos de ter a pessoa em conta.

A nossa discussão sobre os valores é um desafio, porque diz claramente que podemos estar sobrecarregados com valores que nos impedem de investigar, ou seja, que não estamos espiritualmente à altura das circunstâncias, o que, por sua vez, pode levar-nos a pensar que não somos boas pessoas. A investigação dos valores tem apenas como objectivo acalmar a nossa mente para discriminar, não para nos melhorar. No entanto, na medida em que uma pessoa é pouco mais do que as suas prioridades e os seus valores, qualquer mudança na sua estrutura de valores equivale a uma mudança na sua pessoa (aparente). Em geral, uma boa pessoa é aquela cuja maneira de pensar e agir está em conformidade com os valores universais e uma má pessoa é aquela que não está. Assim, se tiveres um sentimento de inadequação e de baixa auto-estima e quiseres ser uma pessoa melhor, a análise que se segue da dimensão moral da realidade será útil, quer sejas ou não um buscador da liberdade.

Compreender os Valores

1) Investigação do Orgulho, Vaidade, Presunção, Auto-Glorificação

Um respeito por si próprio, simples e factual, é uma boa qualidade. No entanto, a maioria de nós tem dúvidas sobre a sua adequação. Receamos secretamente que não somos suficientemente bons e não somos capazes de nos dar a confiança de que precisamos para sermos felizes com as nossas vidas. Por isso, olhamos para os outros para nos validarem. Para obter validação, somos muitas vezes tentados a exagerar as nossas qualificações e realizações para que os outros pensem que somos especiais e nos glorifiquem. Se estou

completamente seguro dos meus talentos e capacidades, tomo-os como garantidos e não preciso de validação ou apoio.

Exigir respeito dos outros é um convite a muitas perturbações, porque quem pede respeito não controla o resultado. As pessoas dão-no por razões que só elas conhecem. Quando as suas ideias mudam, a validação é retirada e surge a mágoa. Qualquer forma de mágoa deve-se ao orgulho, a um ego inflacionado, excessivamente ligado ao que pensa que sabe, acredita, possui ou à sua aparência. Por exemplo, os indivíduos com consciência corporal que passam uma quantidade excessiva de tempo a arranjar-se ou a chamar a atenção para o seu corpo com roupas caras, penteados extravagantes, tatuagens e piercings, fazem-no frequentemente para atrair a atenção que são incapazes de dar a si próprios. Estes egos, inflacionados pelo orgulho e pela vaidade, acabam invariavelmente por se esvaziar. Muitas vezes, perdem tempo e energia a tentar "salvar a face" ou a planear uma vingança. 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 os seus valiosos recursos mentais e não está qualificada para a investigação.

A SOLUÇÃO - INVESTIGAÇÃO SOBRE ISHVARA

Se eu parar para analisar os factores envolvidos, verei claramente que exigir respeito dos outros não pode trazer conforto ou satisfação, mesmo que eu seja uma pessoa altamente realizada. Primeiro, devo investigar a base dos factores que me motivam a exigir respeito do mundo. A resposta é que eu acredito que sou o autor das minhas acções, o produtor e proprietário dos meus dons e capacidades. Mas será que isso é verdade? O que é que eu criei de facto? É evidente que não fui eu que criei o meu corpo. Apareci aqui um belo dia, envolto num tubo de carne carnuda, sem qualquer esforço da minha parte. Também não criei o meu sentido de individualidade: ele veio com o corpo e com o mundo em que o corpo existe, um mundo que definitivamente não criei. Certas tendências - aptidões e capacidades - brotaram de dentro de mim sem qualquer vontade própria. Posso utilizá-las, mas não posso reivindicar a sua autoria. Quaisquer que sejam as minhas realizações, dependeram de oportunidades que me foram proporcionadas pela própria vida. Não fui eu que as inventei. Aconteceu-me estar no sítio certo à hora certa. Como lá cheguei é um mistério.

Se eu for uma pessoa razoável, devo concluir que quaisquer talentos, habilidades e dons que eu tenha são dados por Ishvara. Devo apreciá-los como tal e fazer uso deles - ou não - sem alarde. Eles devem falar por si próprios. O facto de serem ou não notados e apreciados pelos outros não me deve

preocupar. Uma flor num terreno baldio de um bairro de lata floresce sem ser notada por nenhuma outra razão que não seja a sua natureza florescer. O orgulho deixa de ser importante quando vejo que é um falso valor que não funciona.

Uma vez compreendida a psicologia do orgulho, devo manter-me alerta e, quando ele levanta a sua cabeça feia, devo examinar o meu pensamento desapaixonadamente, sem um sentimento de culpa ou de autocondenação. Porque é que me preocupo com o que as pessoas pensam? Porque me sinto inadequado. Será verdade que sou inadequado? Será que a atenção dos outros vai eliminar o meu sentimento de inadequação? Mesmo quando sou reconhecido pelas pessoas, o sentimento de satisfação que isso gera não dura e sou forçado a procurar aprovação mais uma vez. Quando é que isso acaba? Será razoável reivindicar estas coisas quando é evidente que não fui eu que as criei? Será que todo este samskara é real? Para quem é que isto serve? É para o meu ego. O meu ego é real? Nem sequer é aparentemente real porque desaparece quando olho para ele. Porque é que eu invisto tanta energia em algo que nem sequer é real?

Não posso simplesmente deixar cair o meu ego orgulhoso, mas ao enfrentá-lo directamente, vejo como as minhas expectativas são inúteis e, passado algum tempo, este samskara perde o seu poder de perturbar a minha mente. O hábito de procurar aprovação acaba por desaparecer e torno-me numa pessoa descomplicada.

2) Pretensão, Afectação

O orgulho baseia-se em realizações ou capacidades reais, mas a pretensão é a auto-glorificação sem causa. Quero dar a impressão de que sou algo que não sou. Se me visto como um príncipe e a minha conta bancária está a descoberto e ando a fugir aos cobradores, sou pretensioso. Se digo que tenho uma propriedade rural no sul de França quando vivo num apartamento de renda controlada no gueto, sou pretensioso. Se não consigo atender a campainha sem antes arrumar a sala de estar, com medo que alguém pense que sou uma pessoa desarrumada, ou se não consigo aparecer em público com uma roupa que não combina, sem batom e sem todos os cabelos no sítio, sou um fingido. Se não fiz nenhum trabalho espiritual significativo, mas uso vestes cor de laranja, rapo a cabeça, carrego um cajado e vagueio pelos centros espirituais com um sorriso beatífico colado no rosto para convencer os outros das minhas realizações místicas, não sou um mahatma. Sou um farsante.

Todos os samskaras doentios derivam da mesma razão básica, cuja compreensão nunca deve estar longe da minha mente. Ela é: Eu não me sinto bem comigo mesmo. Não consigo aceitar-me. Quero ser diferente. Sou tão

extrovertido que não consigo ver a minha própria psicologia e assumir a responsabilidade por ela, por isso confio nos outros para fazerem o que eu devia fazer por mim, ou seja, fazer-me sentir bem. Preciso de impressionar as pessoas para que elas me validem.

Este é um problema particularmente difícil porque nem sequer tenho a satisfação de saber que o que estou a dizer sobre mim é verdade. Estou, portanto, comprometido com a falsidade e encontro-me em conflito directo com a verdade. Esta atitude é particularmente vexatória porque não há forma de obrigar os outros a responder favoravelmente às minhas mentiras. Porque preciso muito que os outros respondam e porque a qualquer momento a minha mentira pode ser exposta, estou sujeito a um excesso de stress. Para que isto funcione, preciso de estar muito alerta, manter todos os meus amigos afastados e ter uma memória muito longa. Há uma crença de que o karma yoga - deixar o resultado para Ishvara - funciona nesta situação, mas não funciona porque o karma yoga pressupõe que os valores da pessoa estão em ordem. Não põe os valores em ordem. Não deve ser usado para mascarar um problema psicológico ou gerir uma situação adhármica.

Obviamente, uma mente que pratica a mentira está demasiado agitada para inquirir desapaixonadamente. Está a dizer-me que sou inaceitável e o Vedanta diz-me que sou aceitável, quer como jiva, quer como atenção. Portanto, há uma desconexão gritante entre o que estou a procurar - validação para uma parte do meu eu que nem sequer é real - e o que quero - liberdade do sofrimento produzido pela minha identificação com essa parte doentia.

A solução é admitir o problema, aceitar a ideia que as Escrituras têm de mim e estar disposto a considerar os pontos de vista dos outros, porque eles vêem o que eu não vejo em mim. Ou então devo ter a confiança necessária para ignorar as suas opiniões, porque sei que estão a projectar uma imagem falsa de mim devido à sua própria falta de clareza.

Não há aprendizagem nem crescimento para os fingidos. Não posso resolver nem mesmo os problemas básicos do desejo e da raiva se for uma pessoa orgulhosa e pretensiosa. Sem isso, torno-me um indivíduo simples, capaz de um auto-exame honesto.

3) Não Lesão

Eu tenho um valor para a não-lesão porque não quero ser magoado. O mesmo acontece com todos os seres vivos. A não-lesão é um valor matizado e difícil de aplicar devido à natureza aparente do mundo em que vivemos. Prevalecem três categorias de lesões: acções, palavras e pensamentos. A expressão mais óbvia de uma acção lesiva é a violência física.

Uma expressão comum de não-lesão favorecida por tipos espirituais é o vegetarianismo. O argumento é: embora a vida coma a vida, os seres humanos não estão na mesma categoria de animais sem escolha, cuja alimentação é ditada pelo instinto. Temos consciência de nós próprios e somos dotados de livre arbítrio e, uma vez que existem muitos meios de sobrevivência, somos livres de escolher uma fonte de alimentação não ambulatória. Embora as plantas sejam seres vivos, não são conscientes como os animais, pelo que comer cereais, frutos e legumes é moralmente superior a matar seres conscientes. Swami Dayananda, um grande defensor do vegetarianismo, diz: "Para alinhar o consumo de carne com o dharma, teria de matar a minha presa com as mãos nuas, sem a ajuda de armas, expondo-me assim à possibilidade de me tornar o jantar de algum animal. "Se não estiver disposto a fazer isto, sou pouco mais do que um hipócrita cobarde e sem ética, devido a um valor incompletamente assimilado de não lesão, revelado pela minha incapacidade de arriscar a possibilidade de sofrer o mesmo resultado. "

Para muitos, o vegetarianismo é suficiente no que diz respeito ao valor da não-lesão, mas a definição de não-lesão inclui dois outros tipos de karma: pensamentos e palavras. As palavras devem ser verdadeiras e agradáveis. As mentiras brancas são aceitáveis em determinadas situações, porque a compaixão prevalece sobre a honestidade. A nossa sensibilidade em relação à violência física precisa de ser alargada para incluir uma consideração cuidadosa dos efeitos das nossas palavras nos outros e dos efeitos dos pensamentos nocivos nas nossas próprias mentes. Podemos pensar que os nossos maus sentimentos são justificados pelo comportamento desarmónico dos outros, mas eles não punem o ofensor nem corrigem a situação; apenas servem para magoar a nossa própria mente.

É uma pena que desde os anos sessenta, quando o individualismo hedonista se tornou aceitável - se te apetecer, faz! - a sociedade tornou-se cada vez mais perturbada e as tradições de civilidade, em particular as boas maneiras, foram-se degradando gradualmente. A solução para os pensamentos e acções negativos é desenvolver uma apreciação pelos sentimentos dos outros porque, considerando a natureza não-dual da realidade, não existem outros. Os "outros" são apenas uma ideia numa mente ignorante. Para desenvolver essa apreciação, preciso de olhar para além das minhas próprias necessidades. Tal atitude é conducente à auto-investigação na medida em que tanto o conflito interior como o exterior não são conducentes à auto-investigação.

A Psicologia: Quando me sinto pequeno, inadequado e incapaz de conseguir o que quero, posso recorrer à violência para atingir os meus objectivos.

A Solução: Desenvolver uma apreciação pelos sentimentos dos outros.

4) Acomodação, Comodidade

Aceitar alegre e calmamente qualquer tipo de pessoa ou situação - não a indiferença resignada - é ser acomodado. Baseia-se na compreensão clara de que, devido à lei do karma, as coisas não podem ser diferentes do que são. O comportamento de uma pessoa é uma consequência do seu condicionamento e não está sujeito à força de vontade. As pessoas encarnam para realizar o karma, não para me agradar. As situações são o resultado de todos os factores no campo do dharma e estão para além do controlo dos indivíduos. É tolice gostar ou não gostar delas. Todas as relações bem-sucedidas dependem da capacidade de nos adaptarmos aos outros. Da mesma forma, não posso ser diferente do que sou e a minha situação é o resultado do meu karma, pelo que devo acomodar-me alegremente ao meu eu aparente, sem desejar que seja diferente ou lutar para mudar as suas circunstâncias. Aqueles que se recusam a ajustar-se à realidade estão constantemente perturbados e não estão aptos para a investigação.

Para desenvolver esta importante qualidade, devo aprender a apreciar a variedade, cultivar uma atitude de diversidade e monitorizar constantemente a minha mente para detectar um sentimento de insatisfação. Quando me sinto insatisfeito, devo reduzir as minhas expectativas. É útil ver-me a mim e a todos os outros como tolos indefesos - ou objectos inertes. Tenho boas relações com objectos inertes porque não espero nada dessas coisas. Suporto os tolos de bom grado porque sei que eles não podem ser de outra forma.

A chave para a acomodação é responder e identificar-se com a pessoa, não com as suas acções. Compreender que a pessoa é o eu temporariamente enfeitiçado por Maya. Tente lembrar-se que Ishvara está por detrás de uma explosão de raiva, de um ataque de ciúmes ou de uma acção dominadora e aprecie o facto de que, se eles não têm controlo, eu tenho ainda menos. Com este tipo de compreensão, é fácil acomodarmo-nos.

As reacções mecânicas sufocam a acomodação. Para ser livre de responder à pessoa, tenho de agir conscientemente e não reagir como um robot de acordo com os meus vasanas. Swamiji novamente:

> "Uma reacção é um comportamento mecânico, não deliberado, uma resposta condicionada emprestada de experiências anteriores, uma resposta que não é sancionada previamente pela minha vontade. Ou seja, é uma resposta que não comparo com a estrutura de valores que estou a tentar assimilar, mas que simplesmente deixo acontecer.
>
> As reacções podem ir contra toda a minha sabedoria e experiência; estes factores são relegados para segundo plano e a reacção surge. Posso ter lido todas as escrituras do mundo; posso ser um grande estudioso dos sistemas éticos; posso ser um profissional que dá conselhos aos outros, mas quando se

trata de uma reacção, a minha reacção será tão mecânica como a de qualquer outra pessoa.

Por conseguinte, até que os valores universais sejam completamente assimilados, constituindo um terreno a partir do qual surgem espontaneamente atitudes e acções correctas, devo conscientemente evitar reagir e escolher deliberadamente as minhas atitudes e acções. "

QUERES SER SANTO?

Se o objectivo é a santidade, não lesar e acomodar-se são os requisitos mínimos. A sabedoria e o conhecimento das escrituras não são necessários, apenas estes valores. Os santos não magoam conscientemente os outros com as suas palavras, pensamentos ou acções. Aceitam as pessoas - boas ou más - como elas são e têm uma capacidade infinita de perdão e misericórdia. Eles respondem à pessoa, não às suas acções, porque sabem que Ishvara é o fazedor. Esta atitude expande o coração.

5) Franqueza, Veracidade

O alinhamento de pensamentos, palavras e acções é a franqueza. Dizer uma coisa e fazer outra ou fazer uma coisa e dizer outra não é conducente à paz de espírito e à investigação. A franqueza não inclui apenas o discurso verdadeiro, mas também o pensamento e as acções. O não-alinhamento fragmenta a pessoa, sujeitando-a a uma mente inquieta e perturbada por muitos conflitos.

6) Serviço ao Professor

Este é um valor complicado que requer muita discriminação, particularmente para os individualistas ocidentais que, por boas razões, não estão habituados à ideia de se renderem a nada. O serviço implica um estado de espírito que constitui a rendição da vontade, a subordinação de gostos e aversões, a vontade de dar sem pedir nada em troca e uma atitude geral de respeito. O serviço não deve ser prestado de ânimo leve e só deve ser prestado a um professor de grande integridade que não o peça - porque não tem necessidade dele. Se um professor exige rendição, não é um verdadeiro professor e o estudante que se "rende" a essa pessoa está a pedir sofrimento. Só o aluno deve beneficiar da rendição.

O serviço é um estado de espírito que não requer acção física, apenas a vontade de agir. Na relação ideal entre aluno e professor não há dar e receber como noutras relações. Só há doação por parte do aluno. O professor é um substituto do eu e serve ao proporcionar um objecto de meditação para o aluno. Se o professor estiver estabelecido no eu como o eu e tiver resolvido

todas as suas questões pessoais, a oportunidade de servir um professor é a maior bênção.

Tive a sorte de ter tido um verdadeiro professor; os benefícios foram enormes. Foi o ponto alto da minha vida. O meu desejo de liberdade cresceu imenso porque pude observar em primeira mão um ser livre a viver livre no samsara. Pediam-me muito pouco, excepto que estivesse sempre presente e atento e quando precisava de alguma coisa, o que era muito raro, o meu professor estava lá para mim.

7) Limpeza

O valor da limpeza externa e da ordem é óbvio, na medida em que torna a vida agradável e promove a atenção da mente. Dayananda novamente:

> "Mesmo todos os dias, enquanto trato dos meus assuntos, um pouco de pó assenta na minha pele, alguma sujidade mancha as minhas roupas, a minha secretária fica desarrumada, a minha mente acumula pó nas minhas transacções com as pessoas. A inveja instala-se, uma mancha de exasperação pousa, manchas de possessividade aparecem e, no geral, espalha-se uma fina poeira de autocrítica, culpa e autocondenação. Todos os dias, até que a minha falsa identificação com a mente se dissolva e surja o autoconhecimento, a mente tem de ser limpa. Qual é o detergente para a mente? É aplicar o pensamento oposto. Deve ser aplicado mesmo que a minha atitude negativa pareça justificada pelas circunstâncias. "
>
> "Um ressentimento instala-se na minha mente, apesar de ter sido legitimamente injustiçado. Se o deixarmos permanecer, pode transformar-se em ódio. Por isso, procuro deliberadamente razões para gostar da pessoa que me prejudicou. Ele é querido pelos outros, amado pela mulher, cuida bem dos filhos, faz caridade, vai à igreja ao domingo. Quando olho para qualquer outra pessoa, encontro amor. Eu sou capaz de amar e toda a gente é capaz de amar. Mesmo um criminoso de primeira categoria tem dentro de si os elementos do amor e da simpatia. Pode ser que a sua capacidade de amar esteja tão obscurecida que só se manifeste na simpatia que ele demonstra por si próprio - quando bate acidentalmente com um martelo no polegar, por exemplo. Mas ela está lá para ser descoberta. Aparentes ou não, toda a gente tem qualidades santas - compaixão, misericórdia, amor, inofensividade. Por isso, para limpar a mente do ressentimento e de várias aversões, que se solidificarão em ódio e outros sentimentos negativos, devo procurar deliberadamente as coisas que indicam humanidade e santidade. Quando o fizeres, atribui as coisas más a pensamentos errados, a uma má educação ou a um mau ambiente. Considera uma bênção o facto de não estares no lugar dele. Com um passado semelhante, farias as mesmas coisas. As qualidades santas pertencem ao eu e constituem a natureza humana. As qualidades negativas são acidentais; elas vêm e vão.

> Por isso, quando surgir o ressentimento, a aversão e o ódio contra alguém, vê a pessoa que está por detrás da acção adhármica de um ponto de vista oposto e descobrirás alguma simpatia ou compreensão. A tua atitude deve ser de compreensão. Desta forma, qualquer ressentimento, qualquer ódio, é limpo diariamente. "

O egoísmo é talvez a impureza mais comum. Quando descubro que estou preso na falta de consideração pelos desejos, necessidades e felicidade dos outros, devo deliberadamente fazer uma acção altruísta. Quando uma resolução de purificar o altruísmo é apoiada por uma acção, é difícil que o vasana egoísta se perpetue. Todos os dias há muitas oportunidades para largar o que se está a fazer e dar uma ajuda.

A autocondenação, tal como o egoísmo, é apenas um pensamento impuro. Quando algo não corre de acordo com o planeado ou quando me encontro em conflito com um valor universal e surge um sentimento de culpa, inadequação e auto-julgamento, posso contrariá-lo trazendo deliberadamente à mente o autoconhecimento: "Eu sou atenção sempre-pura, plena e completa. "

Aqui está uma afirmação que deve ser dita em voz alta todos os dias e que ajudará a erradicar os pensamentos negativos sobre si próprio:

> "O complexo sensorial corpo-mente, o fazedor, que eu penso ser eu, não pode ser condenado porque todas as suas partes são inertes. Fazem o seu trabalho automaticamente ou a mando da mente. Ele é inocente. A mente também é inocente. É apenas um agregado de pensamentos em movimento, em constante mudança, programado por vasanas que nascem inconscientemente de acções e atitudes inconscientes. É apenas um instrumento sem consciência. Não o posso condenar. Não posso condenar um pensamento impuro porque ele pertence à ignorância, não a mim. "

Purificar a culpa e o arrependimento alerta a mente para novas transgressões do dharma. Se eu pensar que sou o culpado, o arrependimento surgirá. Se um pensamento em particular for responsável, estou safo. Sem a perturbação emocional, posso abordar a ignorância que produziu o pensamento. Aqui está um mantra que deve ser entoado todos os dias:

> "O Desejo fá-lo. O Desejo é o Fazedor. Eu não sou o Fazedor. O Desejo causa a acção. Eu não causo a acção. Saudações a ti, Desejo. A Raiva fá-lo. Eu não o faço. As minhas prostrações para ti, Raiva. A ignorância causou-o. Eu não sou ignorante. Os meus cumprimentos a ti, ó Ignorância".

Isto coloca a culpa onde ela pertence e, ao mesmo tempo, o reconhecimento da transgressão liberta a mente para contemplar o eu. Se és orientado para o medo, usa a palavra medo em vez de desejo.

Outro valor que se enquadra nesta categoria é a castidade, que equivale a uma atitude de respeito para com o sexo oposto, e não à falta de intimidade física.

8) Ciúme e Inveja

Uma das impurezas mais comuns e irracionais é a inveja, uma forma perniciosa de dualidade. Existe porque o mundo é vasto, repleto de milhões de entidades que proporcionam uma miríade de oportunidades - reais ou imaginárias - para julgamentos comparativos humilhantes. O ciúme e a inveja são raiva transformada que geralmente leva à depressão. São produzidos por um sentimento de falta provocado pela comparação com alguém que penso ser superior a mim de alguma forma. É irreal por esta razão: nunca tenho ciúmes da pessoa inteira, apenas de um aspecto. Ele ou ela é mais inteligente, bonito, rico ou popular do que eu. O facto de eu querer ser como essa pessoa mostra que existe alguma simpatia por ela. As qualidades que invocam a inveja não podem ser separadas da pessoa completa. Uma vez que a pessoa completa, que é na realidade o eu, nunca pode ser completamente um objecto de inveja, não existe um verdadeiro lugar para os meus maus sentimentos se ligarem. Finalmente, é também claro que há certas coisas nessa pessoa que eu não quero. Para além disso, se for honesto, descobrirei que também eu não sou perfeito e que possuo algumas qualidades pouco invejáveis, o que torna difícil julgar os outros. Se o sapato servir, usa-o.

O ciúme é, na verdade, uma reacção injustificada à natureza aparente da realidade. É completamente sem mérito. Por outras palavras, o ciúme é uma projecção que encobre uma apreciação insuficiente da minha própria natureza e da abundância de boas qualidades que dela emanam. Uma pessoa auto-realizada nunca tem ciúmes porque está consciente da sua plenitude.

Embora a afirmação bíblica de que Deus é "um Deus ciumento" signifique que, quando se conhece Deus, não se pode amar mais nada, muitas pessoas acreditam que Deus é um super-ser sentado noutro lugar, dotado de certas qualidades humanas, uma das quais é o ciúme. Mas Deus não é uma pessoa sujeita a qualquer forma de limitação. Ele é o criador e possuidor de tudo e, tal como uma pessoa iluminada, sabe que é a própria plenitude. Assim, o ciúme e outras emoções, positivas e negativas, não se aplicam a Deus.

Quando sinto ciúme, devo aplicar o pensamento oposto e cortá-lo pela raiz, para que não se transforme em schadenfreude, o deleite com a miséria dos

outros, uma emoção verdadeiramente desprezível. Devo pensar: "Fico feliz com a sorte desta pessoa. Admiro as suas boas qualidades. Fico feliz por ela ser feliz.

Qualquer sentimento negativo que se oponha à paz pode ser neutralizado pela aplicação do pensamento oposto. A princípio, pode parecer mentira pensar dessa forma - afinal, eu realmente não sinto isso! -, mas uma prática diária deliberada limpará a mente e a preparará para o autoconhecimento.

9) Firmeza, Constância, Perseverança

Para o autoconhecimento é necessário um esforço consistente para atingir um determinado objectivo, porque o autoconhecimento não é um conhecimento parcial, como as disciplinas mundanas. É absoluto, a essência de todo o conhecimento. Certas acções decorrem do meu compromisso com o meu objectivo e devo executá-las de forma constante. A maioria de nós está totalmente decidida no início de qualquer empreendimento, mas rapidamente perde o interesse quando é confrontada com a enormidade da tarefa e aproveita algum pretexto para não cumprir os dharmas exigidos. A firmeza, por vezes chamada devoção, implica uma apreciação aguda do poder de rajas e tamas, para distrair e causar preguiça. Ceder a eles é gerar um sentimento de culpa que acabará por paralisar a mente e levar ao fracasso.

10) Domínio da Mente

Valorizar uma mente controlada é compreender a forma como a mente pensa e alinhá-la com a forma como o eu pensaria se fosse uma pessoa a viver na realidade aparente. Significa que, embora a mente seja caprichosa, não preciso de realizar as suas fantasias e ceder aos seus caprichos. Significa que eu sou o chefe, não a mente.

Existem quatro formas básicas de pensar, três das quais são necessárias compreender e dominar se eu quiser preparar a minha mente para o autoconhecimento:

1. *Impulsiva*. Pensamentos irreflectidos, nascidos de instintos, dominam a mente. Eu faço o que sinto sem pensar nisso.

2. *Mecânica*. Pensamentos dos quais estou consciente, mas que não tenho poder para controlar, porque são produzidos por vasanas vinculativas.

3. *Deliberada*. Pensamentos sujeitos a discriminação que são aceites ou rejeitados com referência à minha estrutura de valores.

4. *Espontânea*. Sem avaliação, o meu pensamento conforma-se automaticamente aos valores universais e as minhas acções são sempre apropriadas e oportunas. Este tipo de pensamento aplica-se apenas àqueles para os quais o autoconhecimento destruiu os vasanas vinculativos e negou o sentido de autoria.

O pensamento espontâneo não está incluído neste valor porque se aplica apenas a indivíduos auto-actualizados. Se o meu pensamento é impulsivo, condicionado ou deliberado, não sou um mestre, mas através do pensamento deliberado a mente pode ser controlada. A mestria relativa é simplesmente vigilância (sattva) e envolve submeter deliberadamente todos os pensamentos e sentimentos ao escrutínio racional e substituir com a lógica apropriada sempre que o pensamento mecânico nascido da ignorância domina a mente. Se eu estiver consciente da minha mente, posso aprender com os meus erros e exercer escolha sobre a forma como penso, permitindo-me cumprir os meus compromissos com o meu objectivo face a várias distracções e mudar o meu comportamento de modo a que esteja de acordo com os valores universais.

No capítulo 4, o controlo da mente, o controlo dos sentidos e o foco foram enumerados como qualificações para a investigação. Neste capítulo, apresentamo-los como valores. Aqui, o controlo da mente é a disciplina sobre o pensamento ao nível em que os pensamentos surgem, o controlo dos sentidos indica discrição ao nível dos sentidos e o foco é a capacidade consistente de se manter fiel aos ensinamentos face a padrões de pensamento inúteis - aplicando o pensamento oposto, por exemplo. Os dois primeiros fazem com que a mente seja capaz de ter foco.

11) Desapego Pelos Objectos dos Sentidos

Um valor extremamente importante que equivale à maturidade existencial, o desapego foi definido no capítulo 1 como uma apreciação clara de dois factos difíceis de assimilar: (1) a alegria que procuro não se encontra nos objectos e (2) a vida é um jogo de soma zero. Despoja-se da falsa emoção criada pelos meus vasanas e apresenta o mundo como um facto objectivo para a minha mente. No capítulo 4, foi apresentado como indiferença aos resultados das minhas acções. Se não estiveres esclarecido sobre *viragya*, revê estas fontes. A investigação é uma segunda natureza para uma mente desapegada.

12) Renúncia, Austeridade

Seria difícil encontrar um valor espiritualmente mais útil do que a renúncia. A prosperidade pós-Segunda Guerra Mundial criou sociedades repletas de criaturas carentes e desejosas. Quero o que quero, da forma que quero e

quero-o AGORA! Esta atitude, inspirada pelo vazio espiritual generalizado de grandes populações, produziu uma intensidade e um volume de pensamentos perturbadores sem precedentes na história da humanidade. A solução: cultivar o valor da renúncia. O mantra sagrado do renunciante é "menos é mais". Quanto menos objectos grosseiros e subtis eu desejar e possuir, mais paz desfrutarei.

13) Ausência de Egoísmo

Como estamos a discutir o tópico dos valores, a ausência de egoísmo não é a completa liberdade do sentido de "eu" localizado proporcionada pelo autoconhecimento. É simplesmente o reconhecimento da diferença entre o ego e o eu.

O orgulho é pouco mais do que a ignorância da relação entre o indivíduo e o mundo. O indivíduo é *um* ego, um ser consciente, trazido aqui para cumprir o seu destino. O egoísmo é uma ideia de si mesmo, puramente uma noção de separação. Nasce da ignorância e é o capital com que o eu-ego começa a vida e que gasta liberalmente ao longo dela. É pouco mais do que a reivindicação infundada de propriedade de vários objectos, talentos e capacidades que pertencem a Ishvara e não ao indivíduo aparente. Para uma compreensão deste valor, consultar a análise do orgulho acima, porque orgulho e egoísmo são mais ou menos sinónimos.

Swami Dayananda apresenta uma investigação interessante, cuja contemplação tornará claro o absurdo do egoísmo. Ele diz:

> Embora eu seja agraciado pelo livre arbítrio e tenha o poder de escolher as minhas acções, não tenho poder sobre o resultado, que não é mais do que uma possibilidade entre probabilidades. O resultado de qualquer acto é o resultado de muitas circunstâncias, passadas e presentes, conhecidas e desconhecidas, que operam em conjunto. Se o meu braço forte e hábil lança o passe vencedor nos segundos finais de um jogo de futebol, há demasiados factores materiais e circunstanciais a juntarem-se para que a vitória seja considerada uma questão de orgulho pessoal. Não sou criador nem da bola de futebol nem do meu corpo atlético. Muitas experiências contribuíram para o desenvolvimento da habilidade do braço que lançou a bola. Não sou responsável pelo fim da tempestade que antecedeu o jogo para que o evento pudesse ter lugar, nem pelo forte tremor de terra que ocorreu dois segundos antes do lançamento. Também não posso reivindicar o crédito pela habilidade do meu colega de equipa que apanhou o passe vencedor. Quando o orgulho e o ego são examinados, tornam-se tão disparatados que a humildade não pode ser considerada uma virtude. A humildade é simplesmente compreender o mundo - incluindo eu próprio, porque faço parte do mundo - tal como ele é. A ausência de egoísmo permite-me

> apreciar todas as oportunidades maravilhosas que o mundo oferece, oportunidades essas que constituem uma fonte de aprendizagem e uma oportunidade para me libertar da minha ignorância.

14) Apreciação do Tempo

Os objectos dos quais dependo para a minha felicidade estão obviamente sujeitos ao tempo. Para que o samsara funcione para mim, preciso de ser deliberadamente ignorante deste facto óbvio. A ignorância deste facto impede a investigação porque me mantém preso aos objectos. Este valor é pouco mais do que olhar para o lado negativo do próprio processo da vida. O nascimento é talvez maravilhoso, mas deixa de o ser quando se pensa na morte. E o espaço entre o nascimento e a morte também não é um mar de rosas; todos nós somos tratados diariamente com várias dores físicas e psicológicas. Hoje podemos ser felizes, mas amanhã podemos sofrer. O tempo é uma boca voraz que consome tudo, incluindo a dor. Não há nada a fazer, por isso mantém o teu objectivo em mente. Não o desperdices. Utiliza-o de forma consciente para fazeres o que pode ser feito. Torna-te um mestre do tempo e apressa-te lentamente.

15) Ausência de Propriedade

Este valor é semelhante à ausência de orgulho e à ausência de ego. Aqui está outra análise inteligente de Swami Dayananda:

> Há alguns anos atrás, um jovem amigo disse-me que tinha comprado uma nova casa em Bombaim, que me convidou para ver. Quando chegámos a casa dele, dei por mim a olhar para uma estrutura de sete andares. Como este jovem tem uma posição relativamente modesta, fiquei surpreendido.
>
> "Compraste isto!" disse eu.
>
> "Nem tudo", riu-se ele, "tenho um apartamento no terceiro andar".
>
> Fomos ao terceiro andar e ele fez-me entrar, dizendo: "Este é o meu. Este é o apartamento que me pertence".
>
> Era a primeira vez que ouvia falar de um acordo deste género, por isso ainda estava confuso.
>
> "O terreno é teu? Perguntei.
>
> "Não", disse ele, e explicou que o terreno era propriedade de uma sociedade de gestão cooperativa. Tudo o que ele possuía era um apartamento bastante pequeno - dois quartos e uma cozinha.
>
> Então, perguntei: "O chão é teu?

"Não. O meu chão é o tecto do vizinho do andar de baixo."

"O tecto é teu?"

"Não, o tecto é o chão da família lá de cima.

"E as paredes?"

"Bem, as paredes interiores são partilhadas com outros apartamentos. A parede exterior, claro, pertence a todo o edifício como parte do seu suporte estrutural.

"Então, o que é que te pertence?"

"Bem, Swamiji, eu sou dono do espaço."

O corpo é meu? A minha mãe pode reclamá-lo, na medida em que é feito da sua carne. O pai pode reclamá-lo, na medida em que não pode nascer sem a sua semente. Não pode sobreviver sem pais que cuidem dele. A família tem um direito, a sociedade também, o banco que guarda o teu dinheiro, por exemplo. Uma miríade de criaturas, incluindo bactérias de todos os tipos, ar, fogo, água e terra, o sol e a lua, e assim por diante, todos têm um direito. Na melhor das hipóteses, sou um fiduciário, um zelador ou um turista que se instala temporariamente enquanto o karma desta encarnação se desenrola. Sem a ideia de propriedade, a minha relação com os objectos torna-se puramente factual e, na ausência de apego, a minha mente torna-se estável e capaz de investigar. Ishvara "possui" tudo.

Dois valores positivos que correspondem à ausência de propriedade são a caridade e a generosidade. A vida espiritual consiste em dar e não em receber. O coração que dá, recolhe.

16) Ausência de Apego Excessivo aos Entes Queridos

Estou aqui para acrescentar valor à criação; os seres que amo foram feitos para serem amados por mim. Pela mesma razão que não possuo nada e não criei nada, o apego pegajoso aos entes queridos não se justifica. No entanto, devo cuidar deles de uma forma atenciosa e desapaixonada.

17) Uniformidade da Mente em Todas as Circunstâncias

Baseado numa compreensão de Ishvara, este valor é uma variante do desapego. É um estado de espírito que não oscila entre a euforia (rajas) e a depressão (tamas). Para atingir este estado de espírito, preciso de retirar as minhas projecções dos objectos, normalmente pessoas, incluindo eu próprio, e vê-los de forma factual. Quando os sentimentos subjectivos são reduzidos a factos, a mente assume uma posição que facilita a apreciação da visão do Vedanta. É verdade que o Vedanta revela que os "factos" são mithya,

realidades aparentes, mas para compreender o que significa mithya e libertar-me dele, é necessário remover a subjectividade.

18) Devoção não dual e inabalável a Deus

Referimo-nos à atenção como Ishvara, Deus, e não como consciência pura, na discussão dos valores, porque os valores são apenas uma questão para alguém que não sabe quem é, por isso a devoção aqui mencionada não é um autoconhecimento claro e inequívoco. É uma compreensão que um jiva que procura a liberdade faria bem em assumir, pois produz a estabilidade da mente mencionada no último valor.

É o karma yoga, uma atitude de aceitação grata que resulta de se ver Ishvara como o doador dos resultados das acções. Tal como a investigação, liberta a mente das projecções e aproxima-a da realidade objectiva, tornando possível a assimilação dos ensinamentos.

19) Amor à Solidão

O amor à solidão é um valor obviamente valioso, pois não se pode inquirir quando a mente está ligada e rodeada por outras mentes ocupadas. O amor à solidão não é escapismo, porque a necessidade de escapar indica uma incapacidade de se enfrentar a si mesmo. Uma actividade que nos faz sentir incompletos quando não a podemos fazer tornou-se uma fuga. O amor à solidão é uma mente que gosta de estar consigo mesma e é o ambiente perfeito para a auto-investigação.

20) Ausência do Desejo de Companhia

Este é um valor que acompanha o amor à solidão. Um lugar calmo, por si só, não é intrinsecamente bom, nem a companhia de outros é má. O medo das pessoas e o desejo de companhia não são valores saudáveis. O valor aqui referido é um valor para uma mente feliz, que não foge e que gosta da sua própria companhia.

21) Prática Constante do Autoconhecimento

Em cada momento de vigília, ter em mente que tudo o que eu realmente quero na vida é liberdade e saber que a ignorância da realidade obstrui a minha experiência de liberdade é o valor indicado aqui. Além disso, inclui saber, sem sombra de dúvida, que o autoconhecimento - o conhecimento de mim próprio como atenção - é a única solução. Esta convicção deve ser tão firme que os objectivos samsáricos - segurança, prazer e virtude, como discutido no capítulo 1 - não me façam virar a cabeça. Este valor foi discutido no capítulo sobre

qualificações como um desejo ardente de libertação. Quando este valor é assimilado, o próximo valor é fácil de entender.

22) Resolução, Conclusão

O excesso de rajas é a ruína da vida espiritual. Enquanto os indivíduos com mentes tamásicas têm dificuldade em iniciar projectos, os indivíduos com mentes predominantemente dispersas (rajásicas) têm dificuldade em não iniciar projectos e em completá-los. A não ser que se dê seguimento a uma resolução, a mente ficará cada vez mais perturbada à medida que os vasanas não cumpridos se acumulam. Por isso, é necessário ter um forte valor para completar acções. Para dominar este valor, faça uma coisa de cada vez - nada de multitarefas! Só depois de um determinado projecto estar concluído é que começo o seguinte. Para além do karma yoga, é necessário investigar a fonte das minhas muitas necessidades e da pletora de actividades, identificá-la pelo que é - uma falsa ideia de quem eu sou - e neutralizá-la com o conhecimento "Eu sou inteiro e completo. Nada do que eu faça mudará quem eu sou. E uma vez que estou empenhado na libertação e compreendo o valor da investigação, devo manter a minha prática até ser livre."

23) Precaução, Deliberação e Contenção

Para corrigir a inclinação para iniciar projectos impulsivamente, é importante valorizar a precaução. Devo pensar deliberadamente nas coisas, considerando cuidadosamente o lado positivo e o lado negativo antes de me lançar com os dois pés. Uma vez empenhado, devo trabalhar com paciência. Em nome da rapidez e do sentimento de "estou a fazer", os indivíduos rajásicos desperdiçam enorme tempo e esforço em acções desnecessárias.

Perguntas

(1) Porque é que os valores de uma pessoa são um meio de conhecimento para a libertação?

(2) Porque é que as palavras podem proporcionar um conhecimento directo do eu?

(3) Porque é que um inquiridor não pode simplesmente ler as escrituras e obter a libertação?

(4) Porque dharma e adharma são universais?

(5) Se eu sei que dharma e adharma são aparentemente reais - tão bons quanto inexistentes no que diz respeito ao eu - sou livre para violar o dharma?

(6) O ensinamento de que o mundo não existe abre a porta para o abuso do dharma porque permite que o praticante acredite que não há consequências para o comportamento adhármico. Qual é a causa dessa crença?

(7) Em geral, a culpa é uma emoção inútil, especialmente numa pessoa que é fundamentalmente dhármica. Porque é que ela pode ser uma emoção útil?

(8) Se o meu valor pessoal de não ferir os animais causa agitação à luz do valor que a sociedade dá à carne barata, como é que devo remover a agitação sem renunciar ao meu valor de não ferir?

(9) Porque é que os valores dogmáticos a preto e branco prejudicam a investigação?

(10) Que emoção particularmente inútil é causada pela divisão saber-fazer: saber a acção correcta necessária numa dada situação, mas não agir de acordo com o conhecimento que se tem?

(11) O objectivo último do Vedanta é libertar-nos da nossa identidade pessoal, e não melhorar a pessoa. No entanto, até que o autoconhecimento seja completamente assimilado, um inquiridor é uma pessoa que não sabe quem é. Como é que a análise dos valores de uma pessoa e o subsequente esforço para se conformar com os valores universais fazem de alguém um indivíduo melhor?

(12) Porque é que as pessoas justas são indiferentes à opinião dos outros?

(13) O que leva uma pessoa a exigir respeito dos outros?

(14) Porque é que a investigação de Ishvara elimina o orgulho, a vaidade, a presunção e a tendência à auto-glorificação?

(15) Embora o orgulho seja uma emoção negativa, ele se baseia em talentos, habilidades e realizações reais. A pretensão e a afectação, no entanto, não se baseiam em realizações reais. Qual é o termo comum para uma pessoa pretensiosa e porque é que essa pessoa não está qualificada para a investigação?

(16) Não ferir em pensamento, palavra e acção é o valor mais elevado. Como é que uma pessoa que tende a ferir os outros pode corrigir essa tendência?

(17) A não-lesão física é um valor razoavelmente fácil de praticar, na medida em que é contra a lei e pode resultar em consequências graves. Um valor excessivo para este valor pode indicar uma falta de valor para que outros tipos de não-lesão e porquê?

(18) Dê um exemplo simples para corrigir a tendência para julgar e criticar os outros.

(19) Porque é que faz sentido satisfazer as necessidades dos outros?

(20) Porque é que faz sentido acomodar-me às partes de mim próprio que não gosto, enquanto aguardo os resultados da minha prática espiritual?

(21) Porque é que a análise de valores, um inventário moral sem medo, é necessária para a auto-investigação?

(22) Porque é que um inquiridor deve responder à pessoa e não ao seu comportamento?

(23) Porque é que a rendição ao professor é simultaneamente necessária e perigosa?

(24) Qual é a prática recomendada para limpar a mente?

(25) Quando é que sabes que a mente está pura?

(26) O ciúme e a inveja são baseados na baixa auto-estima. Que tipo de pensamento os desencadeia?

(27) A concentração constante no eu e o domínio da mente são difíceis por causa de qual guna?

(28) Enumera as cinco formas básicas de pensar e os gunas que lhes estão associados.

(29) Porque é que o pensamento compulsivo não está incluído na lista acima?

(30) Porque é que o pensamento espontâneo não está incluído no valor para a estabilidade da mente?

(31) Se a discriminação é moksa, a essência da iluminação, porque é necessário o desapego?

(32) Porque é necessário um espírito de renúncia para o autoconhecimento?

(33) Egoísmo, assim como orgulho e arrogância, é reivindicar autoria e propriedade de objectos. Como é que se elimina?

(34) O que significa dizer que um inquiridor deve ser um mestre do tempo e como é que isso se relaciona com um desejo ardente de liberdade?

(35) Porque é que o amor à solidão é uma virtude?

(36) A precaução e a deliberação corrigem que tipo de pensamento?

Respostas

(1) Porque o conhecimento só é assimilado por uma mente pura. Se a mente estiver perturbada porque valores doentios criam conflitos, ela não entenderá os ensinamentos.

(2) Porque o eu está sempre presente e é sempre vivenciado.

(3) Porque uma pessoa que não sabe quem é não tem contexto para compreender o significado das palavras, o que cria mal-entendidos. As palavras usadas pelo Vedanta têm significados precisos, que têm de ser desdobrados de acordo com o método de ensino, porque criam um contexto que elimina significados incorrectos, vagos e aproximados.

(4) Como a realidade é não-dual, existe apenas um eu, portanto o que se aplica a um aplica-se a todos.

(5) Sim, mas não o farei porque não tenho nada a ganhar com a sua violação.

(6) Superimposição, confundindo o eu, que está além do dharma e do adharma, com o fazedor, que está sempre preso no campo do dharma/karma.

(7) Porque pode alertar o indivíduo para violações inconscientes do dharma.

(8) Tomar a agitação como prasad e entender que os valores dhármicos podem causar tanta agitação quanto os valores adhármicos.

(9) Porque eles mantêm o indivíduo preso na dualidade e o impedem de apreciar a natureza de soma zero da realidade aparente. Só quando se compreende que todos os valores são mithya, é que se pode apreciar o eu como o valor mais elevado. Uma mente presa a uma posição de valor é incapaz de discriminar. Não existe uma linha clara entre um valor e o seu oposto. As acções geradas por valores adhármicos podem produzir resultados dhármicos e vice-versa.

(10) Culpa.

11) Elimina a culpa, a causa primária da baixa auto-estima. Os valores tamásicos e rajásicos causam culpa numa pessoa espiritual porque entram em conflito com o dharma da investigação, causando perda de auto-confiança. A auto-confiança é uma qualificação essencial para a libertação. Por outro lado, viver de acordo com os valores mais elevados cria um forte senso de auto-estima.

(12) Por viverem bons valores, eles se valorizam e, consequentemente, não precisam da validação dos outros.

(13) Um sentimento inflacionado de auto-estima provocado por um sentimento de inadequação causado pela incapacidade de fazer o que é correcto para si próprio.

(14) Porque todas as virtudes de uma pessoa pertencem a Ishvara, não ao jiva.

(15) Um mentiroso. Porque os mentirosos estão sempre ansiosos devido ao medo de se exporem.

(16) Desenvolver uma apreciação pelos sentimentos dos outros. (a) Pergunte a si mesmo se gostaria de ser tratado da mesma forma que trata os outros. (b) Dar a sua opinião sobre os outros apenas quando for solicitado e certificar-se de que o seu discurso é agradável e amável.

(17) Não ferir em palavras e pensamentos. Porque é mais fácil praticar a não-agressão física. Concentrar-se exclusivamente nisso equivale a negar a ahimsa subtil; pensar cuidadosamente sobre o impacto das nossas palavras nos outros e na nossa própria mente requer uma contenção considerável.

(18) "Como é que eu me sentiria se alguém me dissesse o que eu lhe vou dizer?"

(19) Porque tudo o que queremos na vida vem dos outros.

(20) Porque essas partes foram formadas antes de eu entender como transformar a minha pessoa aparente com karma yoga.

(21) Porque converte reacções mecânicas a pessoas e acontecimentos em respostas conscientes e deliberadas.

(22) Porque as acções negativas geralmente não são deliberadas. Um inquiridor deve "odiar" o pecado, não o pecador, porque o pecador é o eu sob o feitiço da ignorância.

(23) É necessário porque o inquiridor precisa de um professor para adquirir o conhecimento e aprender a aplicá-lo. É perigoso porque o estudante nunca pode ter a certeza se o professor se vai aproveitar da sua posição.

(24) Aplicar o pensamento oposto.

(25) Quando já não tens segredos. Quando não tens vergonha dos teus pensamentos e podes partilhá-los abertamente. Um sentido excessivo de privacidade esconde geralmente uma mente julgadora e pouco caridosa e indica uma baixa auto-estima.

(26) Comparação.

(27) Rajas.

(28) (a) Impulsivo (rajas), (b) mecânico (tamas), (c) comparativo (rajas), (d) deliberado (sattva) e (e) espontâneo (sattva).

(29) Porque é necessária uma mente razoavelmente saudável para que os meios de conhecimento funcionem. Uma mente compulsiva não pode discriminar porque não há separação entre o jiva e a mente. Uma mente compulsiva é tão obcecada com o objecto de sua atenção que esconde o jiva de si mesma e torna o jiva impróprio para a investigação.

(30) Porque ele só é encontrado em indivíduos auto-actualizados. Os indivíduos auto-realizados não precisam de calcular. Ishvara fala através deles.

(31) Sem desapego, a discriminação é impossível, pois o desejo por objectos impede a discriminação e a assimilação do autoconhecimento.

(32) Porque a ignorância é um fio condutor. Ela causa apego aos objectos. Se o inquiridor não estiver disposto a abandonar os pensamentos que o prendem aos objectos, não terá sucesso.

(33) Contemplando a natureza de Ishvara, o autor e proprietário de tudo.

(34) O tempo é curto. Nunca se sabe quando será o último suspiro. Deve-se trabalhar intensamente na própria libertação.

(35) Uma mente ligada aos outros é uma mente barulhenta. Uma mente barulhenta é incapaz de contemplar.

(36) O Pensamento impulsivo.

LIÇÃO 13: AMOR

Como a Consciência é Amor?

Aqueles que não compreendem que o autoconhecimento e o amor são uma coisa só, criticam frequentemente o Vedanta como um caminho meramente intelectual, dando a entender que o caminho do amor é superior porque produz estados de amor extático. Precisamos de mencionar que, porque o amor motiva todos os esforços conscientes e porque todos os rituais são, na realidade, karmas, não existe um caminho de amor. Além disso, também precisamos de mencionar que o Vedanta é o conhecimento por detrás de todos os caminhos, pelo que não se pode dizer que seja de todo um caminho. No entanto, deixando estes argumentos de lado, o Vedanta pode ser razoavelmente chamado de um caminho sem caminho, na medida em que encoraja a acção e a acção leva sempre a algum lado. Na medida em que é um caminho, defendemos que é um caminho de amor que conduz à compreensão de que o eu é amor. Este mal-entendido deve-se à incapacidade dos que procuram relacionar a ideia do eu como consciência/atenção e o eu como amor. Existe uma ligação lógica: se a realidade é a consciência não-dual, como defende o Vedanta, e se o amor existe - e existe - então não pode haver diferença entre o amor e a consciência.

Existe também uma simples ligação prática. A ponte entre eles é a atenção. Em termos da realidade aparente, o amor é a atenção voluntária. Dizer que amo o meu gato significa que lhe presto atenção. Dou-lhe de comer, acaricio-o e penso nele. Se não prestar atenção ao meu marido ou à minha mulher, ele ou ela informar-me-á de que não o amo ou não a amo. A atenção é a consciência dirigida através do Corpo Subtil para um objecto. Porque estou sempre a prestar atenção a algo, estou sempre a amar algo. O amor não é um estado especial ou um sentimento especial. É a natureza da consciência, o meu eu. Não vem dos objectos, embora certos objectos o invoquem.

Podes argumentar que há muitas coisas que não amas, mas isso é verdade apenas porque te agrada não amar um determinado objecto. Agrada-te não amar um objecto porque amas as tuas aversões. Não amar um objecto porque não gostas dele não significa que a tua natureza não seja amor. Significa que, por amor a ti próprio, que amas acima de todos os objectos, te dás ao luxo de não gostar. Os teus gostos e aversões, medos e desejos não vêm do exterior. Vêm de dentro de ti. Nascem da consciência, da tua atenção, tal como ela é

filtrada pela ignorância. Os gostos são amor positivo e os aversões são amor negativo. Eles são tu, mas tu - o amor - estás livre deles.

Se disseres que não gostas do teu trabalho mas continuas nele porque precisas do dinheiro, isso significa apenas que gostas mais do dinheiro do que do trabalho. E amas o dinheiro porque te amas a ti próprio. Tudo o que fazemos, tudo o que pensamos e sentimos, é por causa do eu. Fazemos tudo pelo eu porque o eu é amado para além de tudo o resto.

É difícil aceitar o facto de que não se ama um objecto por causa do objecto, porque queremos acreditar que amamos sem egoísmo. Mas todo o amor é egoísta porque só existe um eu. O objecto que amamos ou não amamos é apenas nós, aparecendo como a ideia de um outro na nossa consciência.

O Amor nos Relacionamentos É Baseado na Dualidade

A crença de que a realidade é uma dualidade é responsável pela ideia do amor nos relacionamentos. É responsável pelo triste facto de esta forma de amor estar repleta de ansiedade. Quando somos apanhados na dualidade, apesar de o amor que somos ser a própria plenitude, acreditamos que nos falta amor. A ignorância deste facto leva-te a projectar o amor nos objectos. Faz-te pensar que se possuísses um determinado objecto - digamos uma pessoa - te sentirias completo. O sentimento de completude é a experiência do amor, o teu eu. O conhecimento da tua completude é a libertação. Resulta numa apreciação clara do facto de que eu sou amor.

A paixão por um objecto, em particular por uma pessoa, não é amor, embora o desejo seja uma forma de amor. Mas, se olhares bem para isso, descobrirás que quando amas alguém ou alguma coisa, é o teu eu - o amor - no objecto que amas. Não sabes que, quando contactas o objecto, estás apenas a contactar-te a ti próprio. O objecto invoca o amor que tu és. Lembra-te, a alegria não está no objecto - nunca! Devido à ignorância deste facto, ficas agarrado à ideia de que precisas do objecto, normalmente um jiva qualquer, para te completar. Pensa-se que este tipo de amor é amor, mas é ignorância disfarçada de amor.

Alguns textos dizem que o desejo de amar um objecto e de ser amado por um objecto é a causa principal do sofrimento, porque gera um fluxo incessante de emoções vinculativas, tanto positivas como negativas. Não obstante, não é um desejo que possa ser imediatamente renunciado, pois está programado mentalmente desde o nascimento. Por isso, precisa de ser sublimado, não exigindo e esperando amor, mas dando-o. Dar amor é a essência da devoção. É o simples reconhecimento de que, pela tua própria presença como consciência, estás a oferecer-te ao mundo sob a forma dos teus pensamentos,

palavras e acções. É a consciência da presença dos “outros” e da sua necessidade de amor. Não perdes amor ao amar. Pelo contrário, quanto mais dás, mais cresce a tua experiência de ti próprio como amor. O yoga devocional é também amar aquele que tu pensas que és - aquele que quer amor - porque do ponto de vista do eu, o verdadeiro amante, tu também és um objecto. Isso redime o passado sem amor.

Uma vez que todas as transacções com um objecto são, na realidade, amor, devido ao facto de o eu ser amor, como podemos explicar o medo e a dor? Se o fazedor, a pessoa cognitiva, ignora a sua natureza de amor, o amor será desviado pelos gostos e aversões e expressar-se-á de forma negativa, muitas vezes pervertida. A investigação ajuda a devoção porque torna a pessoa cognitiva, o Corpo Subtil, atenta aos seus preconceitos e parcialidades, gostos e aversões. Quando tens consciência das tuas projecções, elas diminuem e a energia investida nelas converte-se em devoção; amas-te mais a ti próprio porque te libertaste de emoções dolorosas.

Quem É o Devoto?

O devoto é o jiva, o eu reflectido, a pessoa básica. Tal como a lua depende do sol para a sua luz, a pessoa básica depende da consciência para a sua reivindicação de ser um ser vivo consciente. Um jiva mundano comum torna-se um devoto quando reconhece a sua relação inviolável com Ishvara, a atenção pura no papel do Criador. Devoção é o reconhecimento pelo jiva da sua total dependência de Ishvara. Esta pessoa simples e básica encontra-se num ambiente complexo e em constante mudança que não foi criado por ela e sobre o qual a sua influência é muito limitada. Para ter sucesso, é necessário aceitar e lidar com a própria vida, resolvendo sua identidade em Ishvara. Ishvara é o guião e o devoto é o actor na peça da vida. Como Ishvara, que aparece como a realidade aparente, é complexo, o devoto tem de desempenhar muitos papéis. Em relação à minha mãe, sou um filho. Em relação aos meus filhos, sou um pai. Em relação à minha mulher, sou um marido. Em relação ao vizinho do lado, sou um vizinho. Em relação ao banco, sou um cliente. A lista continua.

Responder às solicitações de Ishvara de forma apropriada e oportuna é o dever de um devoto e requer uma habilidade considerável. O devoto deve ser intelectual e emocionalmente ágil, mudando de papéis num piscar de olhos quando Ishvara apresenta novas situações. Uma reacção comum ao stress da representação de papéis é retirar-se do mundo porque não se tem confiança para responder de formas diferentes. Devido às exigências de Ishvara, um devoto pode retirar-se para alguns papéis simples ou mesmo para um único papel que não exija atenção, como um eremita. No entanto, nem sempre é

possível desistir nos dias de hoje, nem é necessariamente aconselhável evitar relacionamentos. Reconhecer a sua ligação com Ishvara protege o devoto do stress da representação de papéis porque ele ou ela compreende que os papéis pertencem a Ishvara, não ao devoto. Desempenhar o papel apropriado com o melhor de sua capacidade é devoção. Amas-te a ti próprio quando cumpres o teu dever para contigo mesmo.

Conversão da Emoção em Devoção

Tendo em mente que a devoção não é um caminho especial, é justo pensar no yoga devocional como a conversão da emoção nascida do amor por objectos impermanentes em devoção pelo sujeito eterno, o eu. Transformar a emoção em devoção requer um compromisso sustentado e persistente com a prática do não-apego, sem o qual é impossível um progresso devocional sério. Exige que o devoto abandone a ânsia pelos frutos da acção e a crença de que os objectos - pessoas e experiências como o amor romântico, em particular - são uma fonte legítima de amor duradouro.

A renúncia confere poder, compreensão e amor. Por exemplo, as pessoas sacrificam de bom grado objectos menos atraentes por outros mais atraentes. Quando alguém viciado em prazeres sensuais descobre os prazeres mais subtis da mente, os objectos físicos perdem o seu brilho. E quando um devoto encontra o estado de amor que é o eu mais íntimo, os pequenos amores pessoais que cativam o coração, empalidecem. À medida que a prática de deixar ir cresce, o amor cresce.

Despojem-se dos desejos superficiais de romance e excitação que são a marca dos não iluminados e descubram que a vossa necessidade mais profunda é o desejo de amar e ser amados. Nada é mais atractivo do que o amor, a realização da unidade com o próprio eu. Quando o verdadeiro objecto do nosso desejo é desconhecido, perseguimos o amor por objectos, mas quando acordamos para o eu, compreendemos que só amámos o eu. Vemos que os nossos pequenos amores diários são apenas reflexos ténues do amor que é a nossa natureza, o amor que permeia cada átomo do universo. A prática devocional dirige a nossa atenção para o verdadeiro objecto dos nossos afectos.

Não podes praticar correctamente o yoga devocional sem o conhecimento de que a realidade é consciência/amor não-dual. Com esta compreensão, é fácil adorares-te a ti próprio. Se a realidade é o amor não-dual que aparece como objectos grosseiros e subtis - coisas inanimadas e animadas - cada transação com um objecto proporciona uma oportunidade de adoração. Uma vez que a vida nada mais é do que intermináveis transacções com objectos, a tua vida pode facilmente tornar-se um templo, uma oferenda, uma oração, uma

apreciação de ti próprio. É fácil venerar os objectos que se te apresentam quando sabes que eles são na realidade tu, porque te amas a ti próprio para além de tudo o resto. Se esta ideia te faz sentir desconfortável - como se fosse uma forma de arrogância - tens uma ideia errada de quem és.

Se a compreensão não-dual te escapa, no entanto, nem tudo está perdido: podes adorar dualisticamente. Isso pode ou não levar à liberdade. A religião é uma adoração dualista: acredita-se que o objecto de adoração e o adorador são diferentes. É a adoração de acordo com a teu guna predominante ou o guna que é predominante no momento. Ao contrário do mundo espiritual moderno, que não aprecia o valor do impulso religioso, o Vedanta encoraja uma atitude religiosa porque é esta atitude - exemplificada na prática do karma yoga - que instila a atenção a Ishvara, que torna o jiva objectivo e o harmoniza com o seu ambiente. O teu ambiente, a tua vida, não é mais do que Ishvara.

Devoção com Qualidades

Se o teu Corpo Subtil, o instrumento de adoração, for predominantemente tamásico, acreditarás que o eu é um Deus especial ou talvez um ser espiritual, algo diferente de ti. E, porque a tua mentalidade é primitiva, adorarás como se fosses uma criança ou um escravo. Abrir-te-ás a todo o tipo de crenças mágicas extraordinárias e ficarás emocionado e fascinado com os sentimentos obscuros invocados quando visualizas demónios, diabos e fantasmas. O medo será a tua emoção predominante e poderás não estar acima de usar práticas satânicas, lançando feitiços, por exemplo, para causar danos a outros. Podes adorar milagres e rituais bizarros. Na Índia, há seitas que bebem o sangue sacrificial de animais para mostrar a sua devoção. É provável que acredites no céu e no inferno, interpretes as escrituras à letra e sejas obcecado pelo pecado. Podes ter uma afinidade profana com cultos e ser facilmente manipulado por padres corruptos ou ter prazer em entregar-te a personalidades espirituais poderosas, permitindo-te sofrer abusos às suas mãos. Podes odiar qualquer pessoa que se atreva a questionar o teu guru ou religião. A história da religião está repleta de exemplos dos muitos excessos causados por este estado de espírito estreito, como a Inquisição e o Islão fundamentalista.

Por outro lado, este tipo de fé tende a ser sólido como uma rocha e permite ao devoto suportar não só as pequenas pancadas da vida, mas também as grandes crises. A convicção de que existe um Deus exterior é firme, profunda e sincera.

Se o teu Corpo Subtil for predominantemente rajásico, também projectarás algum tipo de Deus ou figura espiritual como objecto de adoração. Rajas, o poder de projecção, uma energia inquieta e insatisfeita, mantém a mente e as emoções perpetuamente perturbadas. Actua como um ecrã opaco em

movimento, escondendo eficazmente o amor que é a tua natureza. Este tipo de devoção é narcisista e o devoto não está acima de negociar com Deus por poder, posição e riqueza. A ideia de que a abundância material é uma evidência de virtude espiritual atrai as pessoas rajásicas. A devoção rajásica tende a ser consciente do status e da imagem e esse devoto não está acima de usá-la para impressionar os outros. Arranha a superfície desta mentalidade e encontrarás uma pessoa mais interessada em apresentar uma fachada devocional ao mundo do que em ter um coração puro diante de Deus. Ao contrário da confiabilidade constante do tipo sombrio, o devoto inquieto mudará de religião, crença, professor e prática num piscar de olhos.

A devoção rajásica, ao contrário da inocência sonolenta da adoração tamásica de Deus mãe-pai, é apaixonada. Para que a devoção rajásica evolua para a devoção sáttvica, o devoto deve estar convencido de que o conhecimento de Deus, e não a acumulação de bens divinos, é o verdadeiro objectivo da vida. Uma vez empenhado no autoconhecimento através da adoração, este devoto torna-se um dínamo espiritual e faz rápidos progressos.

Os devotos com Corpos Subtis predominantemente tamásicos e rajásicos não compreendem que a realidade é impessoal; para eles, tudo o que acontece é pessoal. Consequentemente, a sua visão de Ishvara é pessoal, o que os prejudica na medida em que se encontram frequentemente em desacordo com Ishvara, o seu ambiente.

Sattva, o terceiro fio da corda psíquica e o mais elevado dos três estágios inferiores da devoção, está enraizado na atenção, *sat*. É a base mais segura para uma vida devocional porque o coração sáttvico é um espelho limpo, capaz de reflectir com precisão a imagem de Deus; ver o eu reflectido num coração puro é amar o eu. Os devotos sáttvicos são abençoados com curiosidade, inteligência, discriminação e poderosas epifanias. A devoção sáttvica caracteriza-se por um forte valor de renúncia, desapaixonamento, dedicação da acção e dos seus resultados a Ishvara, apego profundo às escrituras não-duais, amor da cultura espiritual, infelicidade quando a corrente de amor é quebrada por um vasana mundano, humildade, capacidade de reconhecer e servir grandes almas, e conformidade rigorosa com o dharma.

O lado negativo de sattva: porque o véu que separa o devoto do eu é tão fino, o devoto pode tornar-se espiritualmente vaidoso e sofrer de apego à pureza, à bondade, à beleza e ao conhecimento, cadeias douradas difíceis de quebrar se a devoção quiser florescer na devoção primária, a quarta e última etapa. A devoção primária é livre de todas as qualidades positivas e negativas. É o amor impessoal e não-dual.

Pensares em ti próprio como um tipo particular de devoto não é útil porque não leva em conta o facto de que o objectivo final da devoção é dissolver a nossa identidade limitada na nossa identidade sem limites. A devoção destrói o medo que estabelece as fronteiras aparentes entre o devoto e a sua verdadeira natureza. Em vez de desenvolveres uma identidade baseada na qualidade predominante, é melhor usares o modelo dos gunas para avaliares e transformares as tendências devocionais rajásicas e tamásicas em sattva, preparando-te para a libertação.

Se implorares a Ishvara por algo que não seja Ishvara, isso significa que os teus vasanas são rajásicos. Não há problema em pedir a Ishvara as coisas que és demasiado incompetente ou preguiçoso para adquirir por ti próprio, mas tens de saber que Ishvara pode recusar o teu pedido porque não é do melhor interesse do campo do dharma ou mesmo do teu interesse. E mesmo que seja do teu interesse, Ishvara tem de trabalhar através da lei do karma para obter os resultados que desejas, porque a lei do karma é Ishvara. Como a disponibilidade dos objectos que podes querer é limitada, caso contrário não estarias a rezar por eles, e os desejos dos outros que competem pelo mesmo resultado, que aos olhos de Ishvara são tão importantes como tu, são virtualmente ilimitados, terás de esperar pela tua vez. Esta não será uma situação feliz porque rajas é a mãe da frustração.

Ninguém pede ar a Ishvara porque o ar não está em falta. Se o teu coração for puro, terás o bom senso de pedir a Ishvara algo que está prontamente disponível. Como Ishvara está prontamente disponível como o eu do devoto e a auto-realização é a satisfação de todos os desejos, uma oração sáttvica seria: “Revela-te a mim.”

Oração Não é Adoração

A oração é um uso inteligente do livre-arbítrio porque leva Ishvara em consideração, mas não é adoração. Não é adoração porque desmente uma compreensão imperfeita tanto da própria natureza quanto da natureza de Ishvara, o Criador e doador dos resultados da acção. A oração é uma súplica baseada na crença de que quem se é e o que se tem é insuficiente. Mas a adoração é baseada no conhecimento de que Ishvara criou o devoto à sua própria imagem e que tudo o que ele ou ela tem é de Ishvara e é mais do que suficiente. A adoração é uma oferenda, um acerto de contas com Ishvara. Mas a oração é necessária; para quem busca a libertação, só há uma oração: remove a minha ignorância e revela-te a mim.

A devoção secundária leva à devoção primária. Sattva é o trampolim para a devoção não-dual. A devoção primária não se desenvolverá se o coração for tamásico. Rajas é o caminho para sair de tamas. Os devotos tamásicos

acreditam em Ishvara, mas são demasiado preguiçosos para procurarem realmente Ishvara. Se o devoto tamásico se tornar devocionalmente pró-activo e adoptar um regime de purificação, isso irá gerar epifanias e percepções. Com o tempo, à medida que o devoto experiencia o eu reflectido num coração pleno, desenvolve-se cada vez mais sattva e surge o desejo de autoconhecimento. O desejo de autoconhecimento é a forma mais elevada de devoção porque a auto-realização é o objectivo da vida humana. Amas-te a ti próprio totalmente quando fazes a coisa mais nobre por ti próprio. Quanto mais o eu é experienciado, mais firme se torna o autoconhecimento. O conhecimento do eu é indirecto, mas a investigação irá convertê-lo em conhecimento directo, a compreensão clara e inequívoca de que a minha natureza e a natureza de tudo é amor não-dual.

Devoção É Conhecimento e Acção

Devoção é conhecimento, visão clara. Devoção é um amor intenso e infantil por Ishvara. É o reconhecimento da minha total dependência de Ishvara. Porque é que eu deveria amar Ishvara? Porque tudo o que eu valorizo me é dado por Ishvara. Devoção é karma yoga, porque quando eu vejo que meus gostos e aversões estão no caminho da visão de que tudo é Ishvara e Ishvara sou eu, eu pacientemente os erradico. A devoção é um sentimento de reverência. À medida que os meus gostos e aversões são apagados, surge um sentido de reverência. É a maravilha que surge quando vejo a vastidão e a complexidade de Ishvara. É um sentimento de ironia que surge quando vejo o todo não-dual que eu sou sentado lado a lado com a incompletude que eu não sou. Como pode Ishvara criar um oceano de misericórdia e beleza e um oceano de feiúra e sofrimento ao mesmo tempo? Como pode Ishvara ser dia e noite, conhecimento e ignorância, liberdade e escravidão? Como pode haver livre arbítrio quando tudo é programado por Ishvara?

A devoção é a adoração de Ishvara. Adoração significa que compreendes que és quem és sem teres culpa de nada e que o mundo é como é sem ter culpa de nada. É uma compreensão da impotência de todos que dá origem a uma apreciação compassiva de tudo. Compreendes que somos todos como crianças que não se podem ajudar a si próprias, por isso o coração está com todos. Quando os julgamentos sobre como a vida deve ser cessam, o amor flui e eleva-nos. O devoto deixa de tentar mudar-se a si próprio ou controlar a sua vida e a vida dos outros. O devoto não vê o eu na criação ou além da criação, mas sabe que a criação nada mais é do que Ishvara, o eu. Se algum aspecto da vida é visto como defeituoso, o devoto compreende que Ishvara não é defeituoso; apenas a sua visão é defeituosa. Ishvara não é responsável pelo

mal. O devoto sabe que as crueldades que surgem do sentido de diferença pertencem à ignorância de Ishvara, não a Ishvara.

Devoção É Livre Arbítrio

Devoção é escolher Ishvara como meta. Ishvara não é um grande indivíduo que decide tudo o que acontece. Se Ishvara decide tudo, então não há escolha alguma. Todos os conflitos surgem da escolha. Se não há escolha, não há conflitos. Mas nós temos conflitos todos os dias. Isso significa que existe livre arbítrio. Um devoto sáttvico é livre para se ver a si mesmo como um instrumento da vontade de Ishvara. Há muito pouco livre arbítrio para alguém sob o feitiço de rajas e tamas. Mas o desapego é uma caraterística de sattva que separa o devoto dos seus gostos e aversões e torna claro o valor de substituir os gostos e aversões pelo dharma. Uma vez que o dharma é Ishvara, o devoto torna-se um instrumento para Ishvara e a sua vida funde-se com Ishvara.

A devoção a Ishvara é um meio para a libertação. O Karma Yoga é devoção porque, para o praticar, é necessário ter devoção pela libertação, a natureza de Ishvara. É acrescentar valor ao mundo, fazendo o que fazemos com uma atitude de gratidão, que neutraliza os nossos gostos e aversões e prepara a mente para a investigação. Mas a devoção não te libertará a menos que seja devoção por Ishvara, não por segurança, prazer e virtude. A devoção é um desejo ardente de libertação.

A devoção a Ishvara é difícil porque o devoto precisa de viver no mundo, o que implica uma certa necessidade das coisas de Ishvara. Se a mente estiver ocupada com a segurança, etc., não contemplará Ishvara, pelo que a questão da segurança tem de ser entregue a Ishvara, o que requer confiança. A devoção pura é o conhecimento firme de que estou protegido por Ishvara. Se deixarmos a direcção das nossas vidas nas mãos de Ishvara, isso significa que confiamos e amamos Ishvara. O *Bhagavad Gita* diz que se entregarmos a nossa vida a Ishvara, Ele encarregar-se-á de a obter e de a manter. Vemos a mesma ideia na Bíblia: "Procurai conhecer o Senhor e tudo o mais vos será acrescentado". Isso é absolutamente verdadeiro.

Devoção é contemplar as qualidades de Ishvara. Contemplação é um fluxo constante de pensamentos semelhantes, não obstruídos por pensamentos diferentes. Onde quer que vejas brilho e embotamento, compaixão e indiferença, desapego e paixão, discriminação e apego, tolerância e frustração, restrição e indulgência, devoção e descuido, destemor e medo, capacidade de compreender e ignorância, acomodação e egoísmo, satisfação e insatisfação, caridade e avareza, beleza e feiúra em ti ou nos outros, estás a ver Ishvara. Ishvara é tudo o que existe. A compreensão das qualidades de Ishvara permite

ao devoto evitar as qualidades negativas e cultivar as qualidades que conduzem à devoção pura.

Adoração de Símbolos

Quando tomas a realidade aparente como real, não sabes que és aquilo a que te dedicas. Sabes que há algo mais do que aquilo que experiencias e tens um certo grau de amor e respeito por isso, mesmo que não seja claro o que é. Por isso, dedicamo-nos a objectos selectivos que nos recordam esse facto. Os símbolos podem levar-nos ao eu, porque o eu está sempre presente. Não está separado de nós. Quando veneramos um símbolo, Ishvara trabalha através do símbolo para fornecer as experiências e percepções necessárias para nos aproximar cada vez mais dele em amor e compreensão. Portanto, mesmo que penses que Ishvara é alguém ou algo diferente do símbolo, o símbolo é, na verdade, Ishvara também. Qualquer objecto que invoque o eu sob a forma de amor pode ser utilizado para fazer fluir o amor.

Despoja cada objecto do seu significado secular e incute-lhe uma aura divina. Vê o teu corpo como o templo de Ishvara, a tua casa como a casa de Ishvara, a tua família como a família de Ishvara. Considera cada palavra falada como o nome de Ishvara e cada actividade, espiritual ou outra, como um serviço a Ishvara. Curvar-se, deitar-se ou ajoelhar-se deve ser visto como uma prostração a Ishvara e todas as luzes como símbolos do eu. Deve-se ver o sono como meditação e comer como Ishvara comendo Ishvara. Desta forma, cada objecto e actividade perde gradualmente as suas associações mundanas e torna-se um símbolo vivo do divino.

Quando vires uma montanha, vê-a como um símbolo do teu eu. As montanhas são bons símbolos do eu, porque são relativamente eternas. Elas se elevam acima de tudo e proporcionam uma vista insuperável. O eu é a parte mais elevada do nosso ser, que se projecta acima das planícies e vales do nosso território corpo/mente, proporcionando-nos uma visão sem limites. São imóveis, tal como o eu. Ele não se pode mover porque é não-dual. Elas permanecem em silêncio como o próprio eu, o “som não produzido por golpe”. Quando vires um rio, vê-o como o teu eu. Tal como o eu, os rios dão vida, nutrindo tudo aquilo com que entram em contacto. Vê o céu como o eu ilimitado.

Se preferires ícones religiosos, certifica-te de que a divindade que veneras é compassiva, consciente, pacífica e bela. Escolher uma divindade com estas características é uma forma indirecta de as invocar e reconhecer em ti próprio.

O ser humano é um excelente símbolo do eu. Os seres humanos, como tudo o resto, são moldados à imagem de Deus, ou seja, reflectem a atenção. A luz do

amor que é a atenção brilha com particular fulgor no ser humano, porque este é dotado de intelecto e é capaz de saber quem é. A adoração dos seres humanos com discriminação, particularmente das grandes almas, é um passo essencial no caminho devocional, porque o adorador é um ser humano trazido a este mundo e cuidado por seres humanos. A adoração dos seres humanos purifica as mágoas e os ressentimentos da infância. Ao amares os outros, aprendes a amar-te a ti mesmo. A adoração dos outros não significa que lhes dás mais valor do que a ti próprio, mas que não vês qualquer diferença entre eles e tu.

Para a parte materialista da mente, projectar a divindade nos objectos parece ser irracional, mas a prática é uma boa psicologia. Tal como uma actriz se torna a pessoa que retrata ao identificar-se totalmente com todos os aspectos da vida da personagem, o devoto descobre a identidade com o eu através de uma identificação intensa com o símbolo. Quanto mais se ama o símbolo, mais provável é que ele produza uma visão do eu. Tendo experienciado a beleza do eu, é impossível não se apaixonar mais profundamente e ficar apaixonadamente ligado. Porque as belezas mundanas se desvanecem na presença do eu, o apego aos objectos desaparece.

A adoração não é um gesto grandioso como ir à igreja uma vez por semana. É estares presente para ti e para os outros quando és necessário. É atender a pequenas necessidades. Ver o pedido como o eu a pedir adoração. A recusa de dar é a recusa de te amares a ti próprio porque não há outros. Amar os outros é uma prática valiosa porque os conflitos com os outros são uma grande fonte de agitação. Eventualmente, esta prática destrói a dualidade e resulta na auto-realização, a compreensão de que não existem outros.

Adoração do Ser Sem Forma

Como é que se pode adorar algo que não tem qualidades? Submetendo a tua mente aos ensinamentos do Vedanta. Qualquer pessoa pode adorar objectos, mas para adorar o eu sem forma, ou seja, para obter a libertação, a mente tem de estar preparada. A adoração do eu nas suas múltiplas formas prepara a mente para o Vedanta.

O Vedanta é a forma mais elevada de adoração porque é a verdade. Ishvara é a verdade. Como é que o Vedanta funciona? Funciona removendo as barreiras entre o adorador e o objecto de adoração, o eu. Quais são esses obstáculos, excepto as crenças e opiniões inspiradas pela ignorância, que mantêm a dualidade e causam sofrimento? O devoto oferece a sua ignorância ao ensinamento e aceita de bom grado o resultado. Quando a última réstia de ignorância desaparece, torna-se claro que o eu é amor e que o devoto não está separado dele.

Perguntas

(1) Indica as duas razões pelas quais não existe um caminho do amor.

(2) Existe uma ligação lógica e uma ligação prática entre a consciência e o amor. Quais são elas?

(3) Porque é que o eu é o objecto mais elevado do amor?

(4) Porque é que os sentimentos/julgamentos negativos, por exemplo, são na realidade amor-próprio?

(5) Porque é que procurar uma relação amorosa é contraproducente do ponto de vista espiritual?

(6) Se estás apaixonado por outra pessoa, porque é que estás realmente apaixonado por ti próprio?

(7) Enumera alguns dos problemas que advêm do facto de não sabermos que estamos realmente apaixonados por nós próprios quando estamos apaixonados por outra pessoa.

(8) Para além do karma yoga, que processo psicológico purifica as emoções negativas causadas pelo apego aos objectos?

(9) O amor provoca sentimentos e acções, mas não é nem um sentimento nem uma acção. É pura atenção/existência. Se é pura atenção que se mantém sozinha, qual é a sua relação prática com o mundo dos sentimentos e das acções?

(10) Porque é que os sentimentos negativos/desgostos são, na verdade, amor?

(11) Quando amamos alguém ou alguma outra coisa, porque é que só nos estamos a amar a nós próprios?

(12) Querer o amor de alguém é doloroso. Como é que se pode curar essa dor?

(13) A maioria das pessoas pensa que Deus é uma espécie de super-ser situado algures fora do mundo. Qual é a definição de Ishvara dada pelo Vedanta?

(14) Como é que desempenhar os papéis que Ishvara dá ao devoto equivale a amor devocional?

(15) Porque é que é inteligente tornar-se um devoto de Ishvara?

(16) Qual é a relação entre devoção e renúncia?

(17) A maneira como o devoto adora depende de seu guna predominante. Que emoção primária pertence a cada guna?

(18) Quais são os dois tipos básicos de devoção?

(19) Como a oração está relacionada ao livre-arbítrio?

(20) Qual é a diferença entre oração e adoração?

(21) Porque é que uma pessoa deve ser devotada a Ishvara?

(22) Porque é que o karma yoga é um caminho de amor?

(23) O facto de Ishvara criar e controlar tudo não significa que não exista livre arbítrio. Qual é a prova de que existe livre-arbítrio?

(24) Qual é o uso mais inteligente do livre-arbítrio para quem busca a liberdade?

(25) Porque é que os indivíduos predominantemente rajásicos/tamásicos têm dificuldade em se render a Ishvara?

(26) Porque é que um devoto não precisa se preocupar se mantiver a sua mente em Ishvara, e não nas coisas de Ishvara, o tempo todo?

(27) Se não podes adorar Ishvara como atenção sem forma usando os ensinamentos do Vedanta, que outra opção está disponível e porque é que ela funciona?

(28) Porque é que os ensinamentos do Vedanta são chamados de adoração sem forma?

Respostas

(1) (a) O amor motiva todos os esforços conscientes. (b) Todas as acções realizadas em nome do amor, ou seja, os rituais religiosos, são na realidade karmas subtis ou grosseiros.

(2) (a) Se a realidade é a consciência não-dual e se o amor existe - que sabemos que existe - não há diferença entre consciência e amor. (b) Quando Maya está a operar, a consciência funciona através do corpo subtil como atenção. Se a consciência é amor, então tudo aquilo a que voluntariamente prestamos atenção é amor.

(3) Porque tudo o que fazemos é para o bem do eu.

(4) Porque te agrada satisfazê-los.

(5) Porque isso significa que não sabes que a tua natureza é amor.

(6) (a) Porque a realidade é não-dual, não há mais ninguém. (b) Porque eles são um símbolo de amor, então quando pensas neles, o pensamento invoca o amor que é a tua natureza e experiencias bem-aventurança.

(7) Ansiedade, apego, raiva, desejo, depressão.

(8) Sublimação, convertendo o desejo de objectos em desejo de conhecer a verdade.

(9) Atenção. A atenção é a consciência focada num objecto.

(10) Porque te agrada satisfazê-los. Não é amor pelo objecto, é amor pelo eu, porque te amas a si próprio mais do que tudo.

(11) Porque só existe um eu.

(12) Praticar o pensamento oposto: dar amor aos outros.

(13) Tudo o que existe.

(14) Porque isso cria um vínculo com Ishvara. Devoção é amor a Ishvara. Como Ishvara aparece como as pessoas com as quais tens ligações kármicas, o teu relacionamento com elas é baseado no amor. O amor cura o desejo, que é baseado no medo. É o pensamento oposto que expulsa o medo. Ele converte a emoção em devoção.

(15) Porque, como jiva, tu és totalmente dependente de Ishvara. Só colherás sofrimento se estiveres em desacordo com um benfeitor.

(16) A disposição de sacrificar o que se quer para o bem dos outros é devoção a Ishvara, porque Ishvara é todo mundo. Abrir mão do que se quer cultiva o desapego, talvez a qualificação mais importante para a libertação.

(17) O medo pertence a tamas. O desejo pertence a rajas. O amor pertence a sattva.

(18) Guna bhakti, adoração ditada pelo teu guna predominante e parabhakti, autoconhecimento não-dual. O autoconhecimento não-dual é o conhecimento "Eu sou amor".

(19) A oração é inteiramente opcional e é um uso inteligente do livre-arbítrio porque reconhece a importância de Ishvara na vida de uma pessoa. Sem levar Ishvara em conta, o buscador permanece completamente egocêntrico e emocional.

(20) Rezar é pedir algo e adorar é oferecer o seu amor.

(21) Porque tudo o que valorizamos vem de Ishvara.

(22) (a) Porque elimina os vasanas rajásicos e tamásicos que me impedem de me amar e de compreender que a minha natureza é o amor.
(b) Porque saber que tudo o que eu sou e tudo o que acontece depende de Ishvara permite-me relaxar e aceitar-me a mim próprio e ao mundo sem medo. Quando relaxo, o amor que eu sou torna-se disponível para mim e para os outros.

(23) Que temos conflitos. Todos os conflitos surgem da escolha. Se não houver livre arbítrio - como no caso dos animais - não há conflito.

(24) Escolher buscar Ishvara, e render-me/confiar em Ishvara.

(25) Porque são desconfiados e incapazes de acreditar. Consequentemente, são voluntariosos.

(26) Porque Ishvara cuida de todas as necessidades do devoto.

(27) (a) Adoração das formas. (b) Porque a realidade é não-dual, tudo é o eu. A meditação é uma prática, uma disciplina que envolve ver cada objecto material e psicológico como uma manifestação de Ishvara.

(28) Porque eles removem as barreiras subjectivas que separam jiva, o devoto, e Ishvara, o Amado. Através da auto-investigação, o devoto percebe que não há separação entre ele e Ishvara.

LIÇÃO 14: A PESSOA ILUMINADA

(82) The Essence of Enlightenment Chapter 14 - The Enlightened Person - YouTube

Se queres saber o que serás quando fores iluminado, este capítulo é para ti. Se tens muita energia investida na ideia de que és iluminado, deves ler este capítulo - ou talvez não devas, na medida em que pode pôr em causa a tua iluminação.

O que é uma pessoa "iluminada"? Obviamente, se a realidade é a consciência não-dual, não existem pessoas iluminadas. As pessoas iluminadas, tal como as pessoas comuns, não são mais do que a atenção sem limites que aparece como seres humanos. Ou, se preferirmos uma noção um pouco menos radical, se não conseguirmos aceitar que "pessoas" é apenas uma ideia na atenção e quisermos pensar de forma diferente, podemos dizer que toda a gente é iluminada, o que significa que cada um de nós é iluminado pela atenção, "na luz", por assim dizer. De facto, todos os organismos vivos são iluminados de acordo com esta definição, porque sem atenção nada existe. Podes até argumentar com sucesso que os objectos não-sencientes são iluminados de acordo com esta definição, porque os objectos não-sencientes só têm significado se se souber que existem e só se pode saber que existem se a consciência iluminar a faculdade de conhecer, o Corpo Subtil.

Embora verdadeiras, estas definições de iluminação são compreendidas por muito poucos. Além disso, elas são certamente impopulares entre aqueles no mundo espiritual que usariam a sua idéia de iluminação como um status especial ou aqueles que precisam de uma definição mais liberal, uma que lhes permita impressionar, manipular, intimidar, explorar e enganar buscadores desavisados. Podes acreditar que todas as pessoas espirituais são de alguma forma...bem..."espirituais", mas estarias errado. As pessoas espirituais são apenas pessoas mundanas vestidas com roupas especiais. Embora tenham um vasana por coisas intangíveis do outro mundo, não são necessariamente imunes à variedade de atracções quotidianas preferidas pelos seus irmãos e irmãs mundanos: a atracção pela segurança, o prazer, o poder e a fama.

A primeira definição nega a existência do indivíduo e a segunda anula completamente a ideia de iluminação. A iluminação como a não-existência de

um indivíduo não é uma ideia viável. Para além da nossa natureza como atenção sem limites, todos nós desfrutamos de uma existência limitada como seres humanos comuns. Como uma pessoa normal em busca de liberdade, preciso de saber o que é a iluminação e porque é que a devo procurar. Assim, a pergunta "O que é uma pessoa iluminada?" é relevante. Como será a minha vida quando eu souber quem realmente sou? Lembra-te, o Vedanta não está preocupado com os detalhes da tua personalidade. Esses, tu conhece-los muito bem. Viveste contigo próprio durante muito tempo e estás bastante familiarizado com a tua narrativa. Não denegrimos, descartamos ou diminuímos essa pessoa de forma alguma. Dizemos apenas que tens uma identidade muito mais ampla e que o conhecimento dessa identidade tornará a tua vida realmente maravilhosa.

A iluminação é a perda da ignorância dessa espaçosa identidade sempre livre. O nosso ensinamento elimina as crenças e opiniões que temos sobre nós próprios, deixando-nos nus e livres como realmente somos. Na nossa tradição, evitamos a palavra iluminação, embora eu a tenha usado descaradamente neste capítulo e no título para tornar o meu livro apelativo, porque é uma palavra popular. Iluminação é semelhante à palavra Deus, na medida em que pode significar o que quisermos que signifique. Mas, geralmente, não a apoiamos porque dá a impressão de que é um acontecimento especial que confere um estatuto especial, quando é muito mais simples e profundo do que isso.

Até agora, explicámos a visão da realidade segundo o Vedanta e revelámos as ferramentas necessárias para te qualificares para ela e a compreenderes. Se tens andado à procura há algum tempo, e quase todos os que estão a ler este livro provavelmente já o fizeram, compreenderás que, comparada com a escassa comida servida na moderna sopa dos pobres espirituais, o Vedanta é um restaurante de classe que serve carne vermelha: um meio de autoconhecimento testado pelo tempo, completo e seriamente nutritivo no qual podes cravar os teus dentes espirituais.

Agora precisamos de explicar o que é a liberdade para facilitar o teu caminho à medida que percorres o mercado espiritual - e para te guiar quando perceberes quem és. Podes pensar que tens escolha, mas não tens escolha na procura; és conduzido por um eu cuja poderosa necessidade de liberdade não será negada. Precisamos de explicar o que significa ser livre para que possas evitar a doença da iluminação, os maus ensinamentos e os maus professores. Os maus ensinamentos são ensinamentos vagos e incompletos, baseados na experiência pessoal do professor e/ou compilados a partir de livros que não têm metodologia nem epistemologia. Os maus ensinamentos tendem a apoiar sinceramente a dualidade ou a negar a realidade aparente e a ignorar um ou

todos os tópicos obviamente essenciais: a necessidade de qualificações; o dharma; os valores; a relação entre o aparente e o real; a relação entre experiência e conhecimento; a necessidade de prática espiritual; o lado negativo da acção; a falta de uma análise completa e desapaixonada da consciência, da psique e do mundo material; e finalmente, Ishvara e a necessidade de devoção a Ishvara.

A Doença da Iluminação

Os maus professores são aqueles que não trabalharam sobre si próprios porque foram seduzidos pela ideia de que uma epifania ou uma série de epifanias significa que são iluminados e, portanto, qualificados para ensinar. Acontece que as epifanias acontecem a indivíduos em todos os estádios de evolução. Elas não acontecem exclusivamente aos santos. De facto, muitos santos nunca tiveram uma epifania. Os maus professores raramente são más pessoas. São muitas vezes indivíduos carismáticos e bem intencionados, mas não purificados, que penduraram prematuramente um cartaz anunciando-se como salvadores do mundo ou são pessoas ambiciosas que gostariam de realizar na iluminação o que não conseguiram realizar no mundo. Raramente se apercebem que a espiritualidade é um samsara como nenhum outro, que a iluminação não os torna especiais, nem confere gravidade às suas palavras. É espantoso como são absolutamente banais os vícios que derrubaram tantos gurus modernos. Por razões de espaço limitado, abster-me-ei de citar nomes.

Um Yogi Caído

Recentemente, recebi um e-mail com um link para um blogue de um professor "iluminado" razoavelmente famoso no mundo Neo-Advaita. Ele disse que estava a renunciar à posição de guru para trabalhar em si próprio e tornar-se uma "pessoa melhor". Foi um acontecimento surpreendente porque as pessoas arrogantes vivem invariavelmente num estado de negação férreo, para melhor projectarem os seus problemas emocionais nos outros. É evidente que o coro de vozes zangadas que o seguiram durante vinte e sete anos se tornou tão forte que se tornou demasiado alto para ser ignorado. A sua declaração será, sem dúvida, vista por alguns como um acto corajoso de contrição, a determinação edificante de um réprobo recém-formado a dar os primeiros passos hesitantes no caminho da redenção e, por outros, como uma tentativa dissimulada de fazer o público acreditar que ele não foi forçado a abandonar a sua organização, deixando a porta aberta para um regresso triunfante quando tivesse expiado os seus pecados.

A verdadeira lição, no entanto, não é a sua história pessoal, mas o que ela diz sobre a sua visão da iluminação, uma vez que foi por detrás desta visão que

ele perpetrou tanta miséria. Se tivesse sido ensinado por um professor correcto, numa tradição correcta, poderia ter sabido o que é a iluminação e centenas, talvez milhares, teriam sido poupados a tanto sofrimento.

É óbvio que ele não era iluminado, mesmo na definição mais liberal. O que ele chamou de iluminação foi apenas uma epifania que teve um efeito profundo no seu ego e o convenceu de que havia algo "mais" do que a sua maneira de ver na altura. Convenceu-o erradamente de que "ele" era "iluminado". De facto, a iluminação, tal como é popularmente concebida, não é algo que acontece porque existe apenas um eterno tu - nada acontece do teu ponto de vista - e tu és, sempre foste e sempre serás a luz da atenção e apenas a luz. Como tal, não nasceste e nunca morres. As experiências nascem e morrem. Elas não te mudam nem te transformam em algo diferente daquilo que és. Se te considerares uma entidade que experiencia, um ego, serás aparentemente, mas nunca realmente, modificado pelo que acontece, espiritual ou não.

Se eu sou atenção, não há como concluir que sou especial ou único. Ou talvez haja: como só existe um de mim, eu sou único. No entanto, este facto não é útil se estivermos à procura de uma forma de nos distinguirmos, uma vez que não existem outros para o apreciar. A compreensão da minha natureza ilumina o ego, porque o ego é apenas uma noção de especialidade e singularidade. Se eu vejo o meu ego, ele não pode ser eu. O Vedanta não quer que ele desapareça ou espera que ele transcenda o mundo. Vê-o simplesmente como um objecto, uma ideia de separação. Deve-se notar, mais uma vez, que a maior parte do mal no mundo espiritual ao longo dos séculos pode ser colocado directamente aos pés da ideia da morte e transcendência do ego, duas características marcantes da visão experiencial da iluminação.

O que aconteceu de facto ao nosso yogi? Ele imaginou que se tinha transcendido a si próprio, passou a acreditar que agora habitava um nicho experiencial especial reservado apenas a alguns, e convenceu-se de que a sua epifania lhe dava poder para iluminar os outros. Junto com isso veio a crença companheira de que os fins justificam os meios, abrindo a porta para um "ensinamento" notavelmente abusivo. A ânsia de poder, nascida do seu sentimento de pequenez e inadequação, presente desde a infância, sobreviveu à epifania - como acontece com essas coisas - e imediatamente se manifestou no seu ambiente com resultados previsíveis, cegando-o para o valor moral número um da vida, a não-lesão.

Embora ele falasse de não-dualidade, a sua versão de iluminação era pura dualidade. Isso equivale a dividir o ego num eu transcendental e num eu a ser transcendido. Para que esta ideia funcione, o ego precisa de estar num estado de negação completa. Ele deve imaginar que a parte não-transcendente de si

mesmo não existe. Para manter vivo o mito da transcendência e transferir seus problemas emocionais para outro lugar, o iluminado é forçado a colocá-los aos pés dos devotos, geralmente bajuladores imaturos que, por razões relacionadas aos seus próprios problemas de auto-estima, acreditam no mito da transcendência. Ninguém é transcendente porque a realidade é não-dual. Só existe um eu. Ironicamente, o mito da morte do ego, auxiliado pelos ataques do guru ao ego, é contraproducente na medida em que reforça a crença de que o buscador é o ego.

Tu és a atenção e a atenção é aparentemente outra coisa que não aquilo que percepciona, o que significa que aquilo que percepciona é ela própria. Durante os momentos de "despertar", estás realmente a experienciar-te a ti próprio tal como és, mas a ignorância sobrevive a esses momentos e projecta a experiência no ego. O Vedanta chama a este fenómeno superimposição. Eu chamo-lhe *doença da iluminação*. É um estado de ilusão. Pensas que aquilo que te pertence, a atenção, pertence ao ego. Quando a experiência transcendente se desvanece, voltas ao nível do ego, mas agora, de alguma forma, acreditas que és algo diferente do teu ego. Declaras-te "iluminado" e imaginas que estás qualificado para ensinar os outros.

As Pás de uma Ventoinha

Embora o karma seja um só, ele é descrito de três maneiras com referência a um jiva. O karma que ocorrerá no futuro como resultado das acções que estás a fazer agora é chamado agami karma. O montante total de karma que está na tua conta à espera de frutificar chama-se sanchita karma e o karma que se está a manifestar agora chama-se prarabdha karma. Está um dia quente e a ventoinha do meu quarto está ligada. De repente, arrefece e eu desligo a ventoinha dois segundos antes de tu entrares no quarto. Tu dizes que a ventoinha está ligada, mas eu digo que está desligada. Quem é que tem razão?

A ventoinha está a funcionar, mas está desligada. Uma epifania é apenas um karma, uma experiência. Surge na longa fila das tuas experiências e volta à fila para se tornar uma parte da tua história e talvez um vasana que pode ou não frutificar novamente. Este vasana não neutraliza o karma sanchita que acumulaste. O sanchita, todas as tendências que constituem a tua pessoa aparente desde o nascimento - deixemos a reencarnação de fora - e que se manifestam como o comportamento da pessoa aparente no mundo, tem de se manifestar. Não há lógica na ideia de que uma epifania, que é apenas um tipo peculiar de karma de curta duração, apague subitamente todos os outros karmas armazenados na tua conta, deixando-te como uma pessoa "iluminada" sem karma. Tu já és livre de karmas e estás para além do mundo - mas não como pessoa.

A pessoa continua. Corta lenha e transporta água tal como antes. Se, de repente, ela se desfizer das calças de ganga, das t-shirts e do emprego, vestir uma túnica esvoaçante, criar uma página na Internet informando o mundo do seu novo estatuto, se referir ao seu antigo eu na terceira pessoa, falar lentamente e em voz baixa coisas ininteligíveis e, de um modo geral, se armar em esperto, fica a saber que tens um charlatão entre mãos e não uma pessoa iluminada.

Mas quando o autoconhecimento firme remove os últimos vestígios de ignorância, há uma mudança subtil do ponto de vista do jiva para o ponto de vista da atenção. Não podes dizer que é uma experiência e não podes dizer que não é. Vale a pena repetir que esta mudança não altera o jiva e o seu karma, pelo menos não imediatamente. O conhecimento destrói a noção de que se é um jiva e muda a forma como se encara o jiva. Quando isto acontece, a ventoinha está desligada, o que significa que, embora o corpo e a mente continuem a funcionar como antes da mudança, a atenção não se identifica com eles. Parece que pertencem a outra pessoa. É como veres-te a ti próprio num sonho.

Assim que esta mudança deixa de ser instável, ficas muito feliz e há uma tendência natural para querer partilhar a tua felicidade com os outros. No entanto, a forma como a partilhas revela se és iluminado ou se és um doente de iluminação. A felicidade atrai as pessoas. Não precisas de dizer ou fazer nada de extraordinário para a partilhar. É uma energia muito subtil que se partilha a si própria. Se colocares uma vela acesa perto de uma vela apagada, a chama salta de uma para a outra como que por magia. A ideia de que precisas "ensinar" a iluminação tem de ser considerada à luz deste facto. A bem-aventurança da auto-realização é diferente da felicidade que vem dos acontecimentos. Os acontecimentos desvanecem-se. A bem-aventurança da auto-realização não se desvanece. É constante e estável e "aprofunda-se" à medida que o Corpo Subtil é purificado pelo conhecimento.

Esta bem-aventurança é Ishvara a ensinar através de ti. Se ficares com os louros e tornares as pessoas dependentes de ti sem reconheceres a fonte, estás a violar o dharma. Se abrires a boca e falares sobre a iluminação e a tua experiência em relação a isso, tens de ter muito cuidado para falar a verdade, e não a tua ideia disso, ou vais enganar as pessoas, independentemente do quão felizes se sintam na tua presença. A iluminação sem o conhecimento de Ishvara não é iluminação porque o conhecimento de Ishvara torna-te mais humilde. A verdade dita por um professor humilde invariavelmente esclarece, eleva e sustenta o dharma. A verdade vinda de uma mente não purificada só serve para confundir e leva ao adharma.

Auto-Realização/Auto-Actualização

Fazemos uma distinção entre realização e actualização porque o dharma é mais importante do que a iluminação. Ou, para expressar a questão de outra forma, a iluminação é como a iluminação age. A idéia de que a iluminação de alguma forma justifica o comportamento adhármico - popularmente conhecido como "sabedoria louca" - é uma das crenças mais perniciosas e antigas no mundo espiritual. Felizmente, à medida que o mundo espiritual ocidental amadurece, a sabedoria louca não parece gozar de tanta aceitação como outrora. No entanto, ainda existem muitos indivíduos carregados de vasanas em ambos os extremos da relação guru-discípulo, com baixa auto-estima e susceptíveis a isso. Provavelmente isso acontece porque os jivas, continuamente atormentados por desejos e medos demasiado numerosos para mencionar, acham as regras inibidoras inconvenientes no melhor dos casos e ameaçadoras no pior. Portanto, têm tendência para cortar caminho. Dependendo de como vês isso, o campo do dharma é uma matriz sufocante de leis projectadas para impedir a necessidade de ser livre, um mal necessário na medida em que impede a vida de escorregar no abismo pelas mãos dos perversos, ou uma estrutura benigna que torna o sucesso possível. A alternativa é o caos, o que não é favorável ao trabalho com propósito e à felicidade.

Para muitos, a iluminação parece prometer alívio da miríade de tiranias de Ishvara. Sem querer ser muito preciso, o jiva é muitas vezes propenso a sentir que, uma vez iluminado, é livre para fazer o que quiser e não colher consequências desagradáveis. Logo aprende o contrário, embora muitos transgressores sejam lentos a aprender, como o professor mencionado acima, o poder dos vasanas sendo o que são. No entanto, até aprender a lição, ele inflige sofrimento a si mesmo e aos outros. Se chegares à tua iluminação através de um ensinamento experiencial que ignora as qualificações, o dharma e Ishvara e não encoraja um sadhana de purificação, serás susceptível à doença da sabedoria louca ou a alguma variação da mesma.

Essencialmente, todos os problemas centrados à volta da iluminação são o resultado de uma superimposição, confundindo o eu com o jiva. Uma vez que estamos considerando a iluminação a partir da perspectiva do jiva, é importante saber que, em todos os assuntos transformacionais, tamas governa! A iluminação - o conhecimento claro e inequívoco de que "eu sou a atenção comum não-dual e sem limites" - deixa o jiva eterno intocado, mas ela altera o jiva aparente, o indivíduo específico. Se isso não acontecer, o conhecimento é apenas intelectual. Muda o jiva porque torna os vasanas vinculativos não-vinculativos e destrói o sentido de fazedor do indivíduo. Como é que muda o indivíduo e quando é que as mudanças se manifestam?

Recentemente, no primeiro caso deste género que conheço na nossa linhagem, um professor auto-realizado perdeu os seus ashrams, dinheiro, poder e - o mais importante - a sua reputação - por abusar sexualmente dos seus alunos. Ele safou-se durante anos, mas Ishvara acabou por o derrubar. Conheci-o há alguns anos, fiquei impressionado com os seus ensinamentos e apoiei-o mais ou menos, apesar de uma pequena inconsistência na sua aparência. Na nossa tradição, os professores costumam deixar o cabelo crescer naturalmente e, quando este se torna demasiado comprido, cortam-no e deixam-no crescer de novo. Não andam despenteados, mas não tentam chamar a atenção para o seu corpo. Mas este professor era diferente. Dava demasiada atenção ao seu cabelo. Tinha um penteado. O cabelo está bem, mas um "penteado" é um pouco estranho no contexto da tradição do Vedanta. De qualquer modo, não pensei muito nele durante os anos que se seguiram, mas sempre que o fazia, divertia-me com esta particularidade. Quando ouvi falar do seu infortúnio autoimposto, tudo fez sentido. Ele era inseguro e vaidoso e queria tornar-se atraente para as mulheres. Ele podia ser auto-realizado, mas não era auto-actualizado porque não era atraente para si mesmo. Quando sabes realmente quem és, sentes-te tão atraído por ti próprio que não te importas com o que as pessoas pensam.

A auto-actualização significa que a tua vida reflecte o ensinamento. Não podes isolar um vasana em particular, recusar-te a aplicar o conhecimento a ele e afirmar que és auto-actualizado. Os dois vasanas mais óbvios que as pessoas auto-realizadas relutam em examinar à luz do conhecimento são o dinheiro e o sexo, ou, para citar um professor há muito falecido, "mulheres e ouro". Os indivíduos, mundanos ou espirituais, que perseguem o dinheiro são inseguros. O dinheiro fá-los sentir seguros. As pessoas que perseguem o sexo não se sentem bem consigo próprias. O sexo é o maior prazer mundano e a obsessão por ele é uma tentativa de compensar a baixa auto-estima. Uma pessoa auto-actualizada está num estado de prazer perpétuo porque a natureza do eu é a bem-aventurança. Pequenos momentos de felicidade sexual não encantam, pois têm uma desvantagem óbvia: acabam.

Há outras tendências que frequentemente atormentam as pessoas auto-realizadas, três das quais merecem ser mencionadas: poder, amor e respeito. O primeiro guru mencionado acima era viciado em poder, daí o abuso psicológico e físico. Os gurus sedentos de poder têm uma baixa auto-estima que nasce de um sentimento de impotência e inadequação. Para compensar, procuram o poder. O gurudom é um caminho fácil para o poder, na medida em que o guru está a lidar com um público crédulo com os seus próprios problemas de auto-estima. Uma pessoa que não sente o seu próprio poder espiritual sentir-se-á atraída e render-se-á a uma pessoa poderosa, esperando um dia exercer esse poder. A sensação de poder que acompanha o autoconhecimento não tem

nada a ver com poder sobre as pessoas. Ele surge da sensação de domínio sobre os vasanas que vem com o firme conhecimento de que se é inteiro e completo. O facto de se saber, sem margem para dúvidas, que se é completo, destrói a rede de desejos que torna os jivas fracos e dependentes.

O gurudom é também um caminho fácil para o respeito. Na maioria das sociedades, as pessoas respeitam a inteligência e o conhecimento. Um jiva que não se respeita a si próprio procurará a aprovação e o respeito dos outros. Embora seja uma impureza mais benigna, os professores que não se interessam por dinheiro ou sexo podem esperar actos constantes de devoção, o que indica uma baixa auto-estima. Quando vais a um guru, já estás preparado com a ideia de que ele ou ela sabe mais do que tu, por isso respeita-lo ou respeita-la. É claro que deves respeitar o teu professor, mas não porque ele o exige.

A impureza menos intuitiva e talvez mais benigna que atormenta o auto-realizado é o desejo de amor. Se o desejo de ser amado motivou a tua busca e descobriste maneiras de fazer com que as pessoas te amem, sentirás que acertaste no jackpot quando perceberes quem és. Combinado com a tua habilidade anterior, podes usar a tua recém-descoberta atractividade para conseguir que muitas pessoas te amem. Antes de dares por isso, um culto de personalidade estará centrado em ti. É muito difícil dizer se a atracção vem da pureza da mente do professor ou de uma manipulação habilidosa de devotos carentes de amor por um guru astuto e necessitado. Esse tipo de amor é muito carente. Um sinal é a completa falta de apreciação pela necessidade de limites. Se tiveres este vasana, terás pessoas penduradas em ti dia e noite sugando o amor de ti. Vais dar por ti completamente exausto porque és incapaz de dizer não. E não compreenderás que foste tu mesmo que pediste isso. Buscar ou dar qualquer coisa cria um vasana para mais busca e mais doação, porque o fazedor não foi neutralizado. Tudo o que é necessário para ajudar o mundo a entender é uma mente pura, que reflecte sem esforço a grande sabedoria de Ishvara.

A ideia subjacente ao ensino da auto-actualização baseia-se no entendimento de que a vida é muito conservadora. Não há mudanças radicais, embora às vezes possa parecer que sim. As coisas mudam, mas mudam gradualmente. O corpo que existia quando nos apercebemos de quem somos é o mesmo corpo que habitamos depois de nos apercebermos de quem somos. A estrutura básica da tua personalidade, o teu svadharma, permanece a mesma. Embora na euforia da *redescoberta* da tua natureza sem limites, pareça que tudo mudou, na verdade nada aconteceu. Uma pequena dúvida, a última incerteza sobre a tua natureza morre - e a vida continua. Assim, a auto-actualização é um compromisso de continuar a aplicar o conhecimento à tua mente depois de

teres percebido quem és. Se trabalhaste todos os teus vasanas vinculativos antes de te realizares, estás auto-actualizado quando te tornaste auto-realizado e nada precisa de ser feito. O estilo de vida sáttvico e os hábitos mentais que te purificaram continuarão a servir quando souberes quem és. Se a auto-realização destruiu os vasanas que ainda te prendiam, estarás auto-actualizado quando te realizares. Se te realizares e ainda tiveres vasanas vinculativos - é a norma nas sociedades ocidentais, onde os que buscam tendem a ter estilos de vida rajásicos/tamásicos - só estarás auto-actualizado quando o último vasana vinculativo morder o pó como resultado da investigação contínua.

A Pessoa Auto-Actualizada

Então, como é que são essas pessoas iluminadas? A primeira coisa a saber é que não o podes dizer só de olhar para elas. Elas não andam de forma estranha ou flutuam a alguns centímetros do chão. Não usam roupas especiais, não têm auréolas e não falam devagar com os olhos fechados. Encontramo-las em todos os países e em todos os tipos de profissões. Falam normalmente. O que é que as distingue?

A definição mais abrangente de uma pessoa auto-actualizada encontra-se numa das escrituras mais importantes do Vedanta, o *Bhagavad Gita*. Nela, o buscador perene pede ao seu professor iluminado que descreva uma pessoa de "sabedoria estável, aquela cuja mente não é perturbada por nada e permanece no Ser".

O professor responde: "*Quando uma pessoa abandona os desejos à medida que eles aparecem na mente e permanece feliz apenas com o seu Eu, ela é uma pessoa com discriminação*".

A própria pergunta elimina a ideia experiencial e define a iluminação como "sabedoria constante". Já falámos suficientemente sobre este ponto - espero que não ad naseum - mas a palavra *sabedoria* precisa de um comentário. Porquê a palavra *sabedoria* e não a palavra *conhecimento*? O buscador não a utiliza porque o conhecimento é apenas conhecimento. Só é útil quando tem um impacto na mente. A sabedoria é autoconhecimento aplicado. Transforma a mente de um instrumento reactivo num claro reflector da atenção.

Que tipo de mente é que esta pessoa tem? Uma mente que não é perturbada por nada. Porque é que não é perturbada? Ela sabe que nada neste mundo é digno de agitação porque nada aqui é real. No início da conversa, em resposta à dor existencial do buscador provocada pela sua contemplação da morte, o professor disse: "O sábio não se aflige nem pelos mortos nem pelos vivos". Se fores ao cinema e uma personagem perder todo o seu dinheiro, não sofres de tristeza porque a sua tristeza é apenas uma tristeza de cinema. Uma pessoa

auto-actualizada sente sempre que aquilo que experiencia, incluindo a pessoa que experiencia, é apenas um jogo de consciência inventado por Maya.

O que é que torna a mente livre de sofrimento? Ela "permanece no eu". A mente é um objecto interessante. A sua natureza é que não tem natureza própria. Torna-se naquilo a que está a prestar atenção. Se estiver a prestar atenção a uma emoção, por exemplo, torna-se emocional e move-se para aqui e para ali. Se presta atenção ao eu, torna-se uma mente permanente. Uma mente permanente permanece imóvel. Porque é que permanece com o eu? Porque o eu é belo. É amor. É paz.

Noutros versos sobre este tema, a pessoa de sabedoria firme é referida como uma pessoa "discriminadora". A mente desta pessoa permanece no eu porque a pessoa - que é realmente o eu - sabe a diferença entre o eu e os objectos que aparecem na mente. Ele ou ela sabe que os objectos perturbam e que o eu enche a mente de bem-aventurança, por isso mantém a mente no eu e permanece em bem-aventurança. Permanece porque a bem-aventurança do eu está sempre presente, ao contrário dos objectos que vêm e vão.

Esta pessoa "*não anseia pelo prazer e está livre do desejo, do medo e da raiva*".

Os tolos anseiam por prazer porque não sabem que o eu é paramasukka, o bem-estar ilimitado. Por se sentirem incompletos, os jivas não se sentem bem consigo mesmos, mas quando um jiva realiza o eu, ele ou ela experiencia a completude e a totalidade do eu. Os auto-realizados estão livres do medo e da raiva. Porque é que estão livres? Pela mesma razão que eles não anseiam por coisas: eles não precisam de nada para se sentirem completos, então seus desejos acabam. O desejo é doloroso e a raiva é dolorosa. Se os teus desejos são neutralizados, as tuas zangas também são neutralizadas pelo autoconhecimento, porque o medo e a raiva são apenas desejos frustrados.

Essa pessoa é "*desapegada do resultado de todas as situações, não se alegra em circunstâncias agradáveis, nem se sente desconfortável em situações desagradáveis*"

A afirmação não diz que uma pessoa auto-actualizada experiencia apenas circunstâncias agradáveis. Os buscadores desinformados imaginam que, uma vez iluminados, as suas vidas se tornarão um mar de rosas. Esses indivíduos não entendem Ishvara. A compreensão da pessoa auto-actualizada leva Ishvara em consideração. Não há como escapar de circunstâncias agradáveis e desagradáveis porque a pessoa iluminada vive no campo do dharma. Mas as circunstâncias não têm qualquer efeito porque pertencem ao campo, não ao eu. Se um soldado se apercebe de quem é numa zona de guerra, a sua vida não é afectada, apenas a sua relação com ela muda.

"*E se uma pessoa é capaz de retirar os seus órgãos dos sentidos dos objectos dos sentidos como uma tartaruga retira os seus membros, o seu conhecimento é estável*."

Porque vivemos no mundo, os nossos sentidos estão sempre activos. Mas como o contacto dos sentidos com os objectos produz prazer e o prazer cria vasanas para mais prazer, os jivas podem facilmente tornar-se prisioneiros dos seus sentidos. Uma pessoa auto-actualizada não é avessa ao prazer. O verso implica que os seus órgãos dos sentidos podem estar ligados a objectos. Mas o autoconhecimento salva o dia, porque uma pessoa auto-actualizada sabe que o prazer que vem dos objectos é, na verdade, um leve reflexo transitório da eterna bem-aventurança da atenção. Experienciar a si mesmo como a fonte dessa bem-aventurança neutraliza os vasanas da bem-aventurança, mas não a bem-aventurança. Portanto, uma pessoa auto-actualizada pode desfrutar de qualquer experiência e afastar-se de qualquer experiência para proteger o seu eu aparente.

"*Para aquele que não alimenta os sentidos, os sentidos voltam para o Ser, deixando o desejo para trás. Quando se sabe que o Eu é o próprio eu, até o desejo desaparece. Quando a mente deixa de tentar ligar os órgãos dos sentidos aos seus respectivos objectos, fica permanentemente satisfeita. O prazer que surge do contacto entre os órgãos e os seus objectos é uma fonte de dor porque começa e acaba. Os sábios não o celebram*".

Uma pessoa auto-actualizada sabe que os sentidos são movidos pela necessidade insaciável de plenitude. Se lhes forem negados objectos, voltam-se para dentro e centram-se no reflexo da bem-aventurança da atenção.

"*Mesmo para uma pessoa que pratica yoga e cujo objectivo é claro, os sentidos podem afastar a mente do Ser. Mantém os teus sentidos sob controlo e contempla-Me (atenção) com uma mente discriminativa. O autoconhecimento estabelece-se numa mente controlada e discriminativa*".

Podes entender a palavra *yoga* nesta afirmação como jnana yoga, auto-investigação. Embora o verso seja dirigido a alguém que está a lutar pela libertação, a afirmação aplica-se a indivíduos auto-realizados, na medida em que a discriminação é também o meio para a auto-actualização. Uma vez que tenhas percebido quem és, ainda é possível perderes a tua discriminação quando surgem vasanas vinculativos, por isso precisas de continuar a aplicar o conhecimento se quiseres que o conhecimento - e, portanto, a bem-aventurança - seja estável.

Recentemente, um professor "iluminado" muito respeitado declarou-se não iluminado pouco depois de a sua mulher o ter deixado por outro homem. A sua iluminação, ao que parece, ocorreu no contexto de um casamento, cuja base nunca tinha sido objecto de investigação. Ele deve ter assumido que sua esposa sempre o amaria. Quando se apercebeu que essa suposição não era verdadeira, o seu autoconhecimento abandonou-o e ele ficou emocionado. Se

ele fosse uma pessoa auto-actualizada, nunca teria assumido que uma situação do mundo não estava sujeita a mudanças. Além disso, uma pessoa auto-actualizada sabe que o amor pelo objecto é, na verdade, amor pelo eu no objecto e teria ficado feliz por a ver procurar a felicidade de acordo com a sua natureza. Finalmente, a não-dualidade significa que a esposa não é outra coisa senão o eu, como ele é, e, portanto, que a esposa nunca poderia estar separada dele. Uma pessoa auto-actualizada sabe que "a minha esposa" é apenas ignorância, reivindicando para o jiva o que na verdade pertence a Ishvara.

A libertação é mais do que o conhecimento "eu sou atenção". Ela inclui o conhecimento claro da realidade aparente que modifica a vida do jiva no mundo. Aqui está um exemplo do conhecimento auto-actualizado bem assimilado que é a liberdade.

> "Quando te fixas nos objectos, surge o apego. O apego causa desejo e quando o desejo é obstruído surge a raiva. Uma mente zangada é facilmente iludida e a ilusão leva à perda de memória. Quando a memória se vai, a mente fica incapacitada. E quando a mente deixa de funcionar correctamente, a vida é destruída. Mesmo quando te moves no mundo dos objectos, é possível atingir a tranquilidade se os órgãos dos sentidos forem controlados e se te mantiveres afastado dos teus gostos e aversões. O autoconhecimento, facilmente estabelecido numa mente tranquila, destrói a tristeza existencial. Mas para a mente agitada não há autoconhecimento. A contemplação não tem lugar e sem contemplação do eu não há paz. Sem paz, como pode haver felicidade? O autoconhecimento não se fixará numa mente distraída por sensações mutáveis. Elas levam-na para longe, tal como um vento forte leva um pequeno barco através da água. Portanto, o autoconhecimento de alguém cujos sentidos estão livres dos seus respectivos objectos é estável. Nesse mundo escuro da luz do dia em que todos os seres dormem, a pessoa sábia que domina os sentidos está acordada. Assim como a água flui para um oceano deixando o oceano inalterado, os objectos que surgem na mente de uma pessoa auto-realizada a deixam inalterada. Mas o desejador de objectos nunca está em paz. Aquele que abandona a crença no "eu" e no "meu" e passa pela vida sem anseios está em paz. Isso é a estabilidade do eu. Os auto-realizados não são aparências iludidas".

A auto-realização tem lugar no Corpo Subtil, mas a menos que o conhecimento tenha um impacto positivo nas emoções e nas acções da pessoa no mundo, tal como descrito nestes versos, não é actualizado. A prova do pudim está no acto de comer.

"*Aquele que vê a ausência de acção na acção e a acção na ausência de acção é sábio e fez tudo o que devia ser feito.*"

Uma pessoa auto-actualizada sabe que quando algo está a acontecer na realidade aparente, nada está a acontecer ao eu. Uma pessoa sentada num comboio parado que tenha viajado numa direcção sentirá que o comboio está em movimento quando um comboio numa linha adjacente se move na direcção oposta. A auto-realização é a identificação com a estação imutável, não com os comboios que vão e vêm. Do ponto de vista da estação, nada está a acontecer. O sentimento "eu estou a fazer" é causado pela ignorância. O "eu" está sempre livre de acção.

"Inacção em acção". Por exemplo, um barco no horizonte que se afasta rapidamente para o mar parecerá estar imóvel para uma pessoa que esteja à beira-mar. Embora aparentemente não esteja a acontecer nada, algo está a acontecer. Muitas pessoas pensam que o conhecimento "eu não sou o fazedor", que é equivalente à auto-realização, significa que um fazedor iluminado não faz nada. Na Índia, muitas pessoas acreditam que uma pessoa que fica sentada num local durante anos a fio é iluminada porque está livre de acção. Mas sentar-se é uma acção, tal como andar. Pode dar a aparência de inactividade, mas não deixa de ser uma acção. O fazedor não pode deixar de agir. Está sempre a agir. A auto-actualização é a compreensão de que a liberdade de acção não pode ser alcançada sem fazer nada. Compreendendo isto, a pessoa auto-actualizada está aparentemente envolvida no mundo como qualquer outra pessoa. "Eu não sou o fazedor" significa "eu sou a atenção sem acção, não-dual e sem limites". Não é uma afirmação sobre o jiva.

"*Os sábios dizem que uma pessoa é sábia se as suas acções tiverem sido queimadas no fogo do autoconhecimento. Essas pessoas agem sem desejar os resultados das suas acções. Consequentemente, estão satisfeitas porque não dependem dos resultados para serem felizes. Elas estão livres de serem donas de si mesmas, mesmo quando agem. Aqueles que estão livres de expectativas, cujos corpos, mentes e sentidos estão bem disciplinados, que estão livres do apego às posses e agem apenas para sustentar o corpo, estão felizes com o que vem por acaso, não são afectados pelos opostos, não têm inveja, são equilibrados no sucesso e no fracasso e estão livres da necessidade de agir enquanto agem são livres. O karma daqueles que estão livres de apego, cujas mentes foram libertadas pelo autoconhecimento e que realizam acções como uma oferenda está completamente limpo.*"

Uma pessoa auto-actualizada é um karma yogi que não precisa de praticar karma yoga para purificar a mente. A atitude é natural, sem esforço. O karma yoga é apenas uma descrição de como o eu sem acção, aparecendo como um jiva capacitado a agir pelo poder de Ishvara/Maya, se relaciona com a acção e seus resultados.

Esta pessoa aparente é, na verdade, o eu. Esta pessoa vive no corpo de forma diferente do resto de nós. Embora pareça que esta pessoa é um ele ou uma ela, não existe qualquer sentimento de género para ela. Não pensa que é dona

de nada. Apenas actua para manter o corpo porque não precisa de nada do mundo. Está aqui apenas para desfrutar. Ele espera que o que precisa venha até ele. Tem total fé em Ishvara para cuidar dele. Não quer ser como os outros - "é livre de inveja". Pode agir, mas não precisa de agir quando as situações subjectivas ou objectivas exigem uma resposta. Vê as suas acções como uma contribuição para o seu ambiente e não como uma extracção de valor do mesmo.

"*São sábios aqueles que não vêem diferença entre um humilde brâmane dotado de conhecimento e uma vaca, um elefante, um cão ou um comedor de cães*".

Claro que estas pessoas não confundiriam uma vaca com um elefante, nem um cão com um comedor de cães. Sabem que a vaca, o elefante, o cão e o comedor de cães são apenas pensamentos na mente, cuja essência é a consciência. Um verso das escrituras do Yoga diz: "Um yogi em *Samadhi* não vê diferença entre um pedaço de ouro e os excrementos de um corvo". Isto não significa que essa pessoa tentará depositar cocó de corvo no banco. Significa que a essência de tudo é a consciência. *Samadhi* é uma palavra composta. *Sama* significa igual e '*dhi*' é uma forma contraída de *buddhi*, que significa conhecimento. Assim, a palavra significa alguém que valoriza tudo de forma igual. Se essa pessoa vê outros eus, valoriza-os tanto quanto a si própria. A utilidade desta visão em termos de felicidade é óbvia, uma vez que as pessoas que vêem diferenças estão continuamente em conflito.

"Se estiveres desperto para o eu, te deleitares com o eu e estiveres satisfeito apenas com o eu, és livre."

A pessoa auto-actualizada está completamente livre da dependência de objectos para a felicidade. Na medida em que a ausência de um objecto causa uma sensação de perda ou a presença de um objecto é necessária para te fazer sentir bem, tu não és auto-actualizado.

"*Alcançaste a libertação quando já não estás apegado aos objectos dos sentidos ou à acção e removeste a causa do desejo*."

O não apego aos objectos dos sentidos e à acção não é suficiente. Precisas ficar livre da ignorância da integridade do eu, na medida em que ela é a causa do desejo. Isso não quer dizer que as pessoas iluminadas não tenham desejos. Significa que elas não os tomam como comandos ou, como diz o verso, elas "(podem) *abandonar os desejos à medida que eles aparecem na mente*". Isso não significa que não possam actuar com base no desejo. Se a realidade é não-dual e o desejo existe, tem de ser o eu - embora o eu não seja o desejo. É o desejo que não se opõe ao dharma. Por outras palavras, uma pessoa auto-actualizada só faz acções que estão em harmonia com o dharma, a ordem cósmica. Na fase de busca e na fase de auto-realização, os desejos que surgem da incompletude

e da inadequação devem ser renunciados. Uma pessoa auto-actualizada não tem desejos que brotam de um sentimento de inadequação. Seus desejos são os desejos de Ishvara. Como Ishvara é a fonte do dharma, não há perigo de que essa pessoa aja de forma egoísta, pois todos os desejos de Ishvara estão relacionados à manutenção da ordem cósmica. Só te apegarás aos teus próprios vasanas, não aos vasanas dos outros.

Uma pessoa auto-actualizada não é, no entanto, obrigada a agir de acordo com os desejos de Ishvara. Restringi-la dessa maneira limitaria a sua liberdade, porque o eu está além de dharma e adharma. Por vezes, os interesses do dharma são sustentados por actos adhármicos, pelo que podes observar uma pessoa auto-actualizada a quebrar *ocasionalmente* as regras. A questão relativa à acção, que tem lugar na ordem dhármica, é sempre sobre o conhecimento. O que é que uma pessoa sabe quando está a agir? Uma pessoa auto-realizada sabe que Ishvara é o fazedor, mas ainda tem vasanas centradas no ego que sobraram da sua estadia na ignorância. Ela não desenvolverá novos vasanas porque a ignorância se foi, mas ainda tem que suportar os efeitos da ignorância. Portanto, 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-actualizada sabe que Ishvara é o fazedor, mas não precisa discriminar porque as suas acções estão automaticamente alinhadas com os desejos de Ishvara e porque os efeitos da ignorância foram queimados pelo autoconhecimento. Assim, o desejo e a acção egoístas já não são um problema. É por isso que as escrituras dizem que a pessoa auto-actualizada é Ishvara. Ela não tem a capacidade de criar, sustentar ou destruir os Corpos Macrocósmicos Denso, Subtil e Causal, mas está um passo à frente de Ishvara e um passo à frente de Jiva porque ela é realmente o eu e o eu não é afectado por jiva e por Ishvara.

"*Aquele de quem o mundo não se encolhe, nem aquele que se encolhe do mundo, que é auto-suficiente e estável, que não está inclinado a iniciar acções egocêntricas, que não é levado pela alegria, pela raiva ou pelo medo...*"

A forma como as pessoas auto-realizadas lidam com o fazedor pode ser um problema, porque é claro para elas que a acção e os seus resultados não as podem completar. No entanto, muitas vezes sentem-se desiludidas e à deriva e parecem pensar que a vida não tem sentido quando descobrem que é um sonho - o *vazio* é a palavra mais comum usada para o descrever. A maioria acreditava que o fazedor desapareceria e que o problema da acção estaria resolvido. Mas o fazedor permanece na medida em que é a criação de Ishvara e é um factor necessário no mecanismo de estímulo-resposta kármico. O fazedor está activo enquanto tu estiveres encarnado. Por estares identificado com o fazedor, sentes que tens de inventar algo novo. Uma das reacções mais

óbvias a este problema é pendurar uma telha e "ensinar". Mas este versículo diz que uma pessoa auto-actualizada não "inicia acções egocêntricas" porque está satisfeita apenas com a felicidade do eu. A solução: continua a investigar até que entendas a diferença entre o fazedor e a condição de fazedor. A condição de fazedor é a noção de que tu és o fazedor. Quando compreendes verdadeiramente a natureza dos gunas, o problema desaparece porque os gunas geram acção sem a permissão do fazedor.

Na maioria das vezes, na euforia da realização, o buscador vê que não há nada a fazer e desiste da investigação. A investigação não é algo que o fazedor abandona. Ela pára quando o conhecimento foi completamente assimilado e os efeitos da ignorância removidos. Mas a afirmação da escritura de que não há nada a fazer para o auto-realizado não significa que a acção já não é necessária para uma vida bem sucedida, apenas que as acções centradas na resolução da questão da identidade já não são necessárias. Por isso, durante esta fase, continuas a contemplar os ensinamentos sobre a acção até que a dúvida se dissipe. A auto-investigação é um trabalho nobre. Uma vez que saibas quem és, a tua visão expande-se para incluir o mundo inteiro. Assim, as necessidades infinitas de liberdade dos outros tornam-se as tuas necessidades e tu contribuis da forma que puderes para os ajudar.

"*Aquele que trata inimigos e amigos da mesma forma, vê o sucesso e o fracasso sob a mesma luz, permanece inalterado quando é honrado ou desonrado, encara o prazer e a dor, o calor e o frio da mesma forma, mantém-se livre de objectos, é disciplinado na fala, não tem um lugar a que chamar seu*" é auto-explicativo. E finalmente, "*Tais pessoas não são avessas a qualquer estado mental - mesmo tamas - quando este predomina. Nem anseiam por qualquer estado mental quando ele desaparece*".

Finalmente, a nossa definição de iluminação inclui a forma como os auto-actualizados se relacionam com os seus estados mentais. Eles não são incomodados por sentimentos ruins - tamas e rajas. Por isso, não esperam que a mente se sinta bem porque sabem que os seus estados de espírito são controlados pelos gunas.



O mundo espiritual moderno, dominado pelo Neo-Advaita nos últimos vinte anos, não é muito diferente da cultura em que se enraizou. Não há culpa. O ensinamento do Vedanta, que é verdadeiramente uma ciência da consciência, levou alguns milhares de anos a desenvolver-se num meio de conhecimento refinado, abrangente e comprovado, pelo que não podemos comparar os dois.

A espiritualidade moderna é uma cultura de fast food preguiçosa. Procura a forma mais fácil, uma solução rápida. "Não há nada a fazer, não são necessárias qualificações; podes simplesmente obtê-lo", afirmam os vendedores ambulantes. Como as pessoas estão ansiosas por se distinguirem, são susceptíveis a esta mensagem. Mal podem esperar para serem respeitadas e amadas, para ganharem uma identidade com um verdadeiro significado, ao contrário da vasta mas insubstancial oferta que pode ser colhida nas prateleiras intermináveis do supermercado de identidades que é a vida moderna. Assim, uma epifania de terceira categoria será suficiente como uma estrutura frágil sobre a qual construir uma identidade espiritual. "Eureka! Encontrei ouro. Estou iluminado!!!

A lista imponente dos sinais de iluminação do Vedanta, apresentada neste capítulo, separa os homens iluminados dos meninos. Se te sentes tentado a pensar que és iluminado, particularmente se a tua iluminação envolve informar os outros, deves contemplar cuidadosamente este capítulo. É uma lista de controlo. Ela dir-te-á qual é a tua posição. O teu autoconhecimento transformou-te num ser humano verdadeiramente cultivado ou a tua iluminação é apenas uma afirmação sem fundamento? Se aprecias o comentário do décimo terceiro mestre Zen Dogen, o fundador da Soto Zen, "A seguir às boas maneiras, a iluminação é a coisa mais importante do mundo", és uma grande alma. Se não, não.

Perguntas

(1) Porque é que é tecnicamente incorrecto dizer "eu sou iluminado" e reivindicar a iluminação como um estatuto especial?

(2) Porque é que é correcto dizer que todos são iluminados?

(3) Porque é que a ideia de iluminação como a não existência do indivíduo, do ego, não é viável?

(4) Porque é que é importante para um buscador entender o que significa ser iluminado como pessoa?

(5) Há duas noções de iluminação, a noção de experiência e a noção de conhecimento. Qual ideia causa a doença da iluminação e porquê?

(6) Todo ego quer pensar que é único, mas se tudo é atenção, há apenas um eu e, portanto, nada é especial ou único. Em que sentido é que o eu é único?

(7) Porque é que atacar o ego é um mau ensinamento?

(8) Porque é que o despertar não é iluminação?

(9) Porque é que a transcendência não é iluminação?

(10) Há três tipos de karma: prarabdha, agami e sanchita. Quais dois causam o surgimento da ignorância quando o autoconhecimento já a removeu?

(11) Porque é que a iluminação sem o conhecimento de Ishvara, o Criador, não é iluminação?

(12) Porque é que não se deve confiar em um professor que não dá conhecimento de Ishvara?

(13) Porque é que é sábio compartilhar, e não "ensinar", o que se sabe quando se percebe quem se é?

(14) O que é "sabedoria louca" e porque é que é um conceito falacioso?

(15) Qual é a causa da crença na sabedoria louca?

16) O meu guru costumava dizer que quanto mais "espiritual" era um professor, mais provável era que fosse uma fraude. Porquê?

(17) Se os vasanas que te prendem foram neutralizados antes de tu perceberes quem és, a auto-realização é auto-actualização. Mas se eles não foram neutralizados quando te dás conta de quem és, o que podes fazer?

(18) Porque não há sinais óbvios de auto-realização?

(19) Qual é a diferença entre uma pessoa auto-realizada e uma pessoa auto-actualizada?

(20) Qual é a diferença entre autoconhecimento e sabedoria?

(21) Os desejos surgem na mente de uma pessoa auto-actualizada. Qual é a relação dessa pessoa com eles? Eles fazem com que ela aja? Se sim, porquê? Se não, porquê?

(22) Porque é que é fácil enfrentar os teus medos e desejos?

(23) Porque é que uma pessoa auto-actualizada não experiencia apenas circunstâncias agradáveis? Porque é que a sua vida inclui dor? E porque é que ela não se importa com a dor?

(24) Uma pessoa auto-actualizada sabe que os sentidos são movidos por uma necessidade insaciável de plenitude. Por que razão não se sente desconfortável quando lhes nega os seus objectos?

(25) A iluminação é o conhecimento claro e inequívoco de dois factos. (1) "Eu sou a atenção inerte, comum, não-dual e sem limites." Qual é o segundo facto?

(26) O que significa dizer que "Aquele que vê a ausência de acção na acção e a acção na ausência de acção é sábio e fez tudo o que devia ser feito." ?

(27) Uma pessoa auto-actualizada é livre se agir de acordo com um desejo?

(28) Porque é que uma pessoa auto-actualizada não 'inicia acções egocêntricas' e qual é o significado implícito desta afirmação?

Respostas

(1) Porque a realidade é não-dual. (a) Se pensas que és iluminado e os outros não são iluminados, estás firmemente enraizado na dualidade. (b) Existe apenas uma atenção não nascida e ela nunca deixou de ser a "luz". Dizer "eu sou iluminado" implica que a iluminação é um evento que muda o status do indivíduo. Mas como o indivíduo é o eu e o eu nunca muda, o status do indivíduo nunca muda. Somente o status do mundo muda quando a aparente ignorância do eu sobre sua natureza é removida pelos ensinamentos. Quando o eu é aparentemente ignorante, pensa que é um indivíduo e toma o mundo como real. Quando compreende quem é, o mundo perde o seu status de realidade e o indivíduo deixa de pensar que é limitado. Portanto, não se ganha nada, apenas se perde a ignorância.

(2) Porque todo o ser é iluminado pela atenção. Sem ela, nada existe.

(3) (a) Porque mesmo que o indivíduo não seja real quando visto da plataforma do eu, ele desfruta de uma existência aparente e limitada. Por que razão estarias aqui como indivíduo se não estivesses destinado a estar aqui? O autoconhecimento destina-se a libertar o indivíduo do seu sentido de limitação, não a destruí-lo completamente. Se compreenderes que és o eu total e completo, o teu ego, a parte individual e única de ti, não é um problema para ti. Só quando pensas que és exclusivamente um indivíduo é que estás sujeito ao sofrimento. A iluminação não destrói o indivíduo. Ela apenas remove o senso de individualidade. (b) A iluminação é para o indivíduo, não para o eu, porque o eu já é iluminado, ou seja, a "luz" da atenção.

(4) (a) Para evitar os muitos conceitos errados que estão vivos e bem no mundo espiritual, como a ideia de que a iluminação é um estatuto especial. (b) Para capacitar o buscador com maneiras de avaliar maus ensinamentos e maus professores. Os maus ensinamentos evitam discutir qualificações, Ishvara, dharma, karma, karma yoga, satya/mithya, valores, etc. Maus professores podem ser auto-realizados, mas não são auto-actualizados e dão a impressão errada sobre a natureza da libertação.

(5) A noção experiencial. Porque ela não nega o ego como o eu. Ela aumenta a identidade da pessoa como uma entidade que experiencia.

6) Só existe um eu. Infelizmente, a singularidade não tem sentido porque não há nada com que nos possamos comparar.

(7) (a) Porque a presença do ego não nega a existência do eu. (b) Porque atacar o ego apenas reforça a crença de que o ego é real. Ele existe, mas não é real.

(8) Porque o eu nunca dormiu.

(9) Porque a realidade é não-dual, não há nada para transcender.

(10) Prarabdha e sanchita. O karma que está frutificando e o karma que ainda vai frutificar. Eles fazem parecer que nada mudou e obscurecem a mudança subtil na compreensão que actualizou e neutralizou todo o karma do jiva.

(11) Porque não nega o ego. O eu sem acção não nega o ego porque não há ego para negar de sua perspectiva. O conhecimento de que Ishvara é o criador, fazedor, doador de resultados e dono de tudo neutraliza a crença do jiva de que ele é o autor de suas acções e que qualquer coisa, incluindo o corpo e a mente, os instrumentos de experiência, na verdade pertencem a ele. O Jiva é, de facto, atenção sem limites e pode reivindicar a sua identidade quando é despojado da noção de que cria e possui qualquer coisa.

(12) Porque o conhecimento de Ishvara neutraliza o fazedor e os vasanas. Um professor cujos vasanas não tenham sido purificados pelo autoconhecimento é perigoso. O fazedor permanecerá na forma do professor/guru e suas agendas permanecerão, mascaradas por trás de uma reivindicação prematura de iluminação. Ele ou ela não será humilde.

(13) (a) Porque a auto-realização não qualifica alguém para ensinar. (b) Porque, embora os vasanas tenham sido neutralizados pelo conhecimento, eles continuam a frutificar e a criar confusão para os discípulos. É sábio esperar até que a mente esteja suficientemente purificada e se possa usar o conhecimento com confiança e sem ego. (c) "Ensinar" é uma forma muito conveniente para o ego sobreviver ao autoconhecimento. Deve-se esperar até que não haja desejo de ensinar, caso em que Ishvara criará situações de ensino... ou não.

(14) A crença de que um jiva iluminado está além do dharma e, portanto, pode contrariá-lo. É falaciosa porque um jiva verdadeiramente iluminado está além do dharma. É falaciosa porque uma pessoa verdadeiramente iluminada sabe que não há nada a ganhar violando o dharma.

15) Superimposição, confundindo o jiva e o eu.

(16) A espiritualidade é o último refúgio dos canalhas, o escudo perfeito para o ego. É um acto, apenas um papel que o jiva desempenha. Não há nada de espiritual na iluminação. É simplesmente a perda da ignorância.

(17) Renova o teu compromisso com o teu trabalho espiritual até que os vasanas se tornem não vinculativos. Os vasanas não vinculativos são meramente preferências.

(18) Porque é a perda da ignorância que produz uma mudança invisível do ponto de vista da entidade experienciadora para a testemunha não-

experienciadora. Assim como não se pode ver os pensamentos de outra pessoa, não se pode ver o que ela sabe, porque o autoconhecimento é apenas a firme convicção de que "eu sou a atenção e não o instrumento corpo/mente".

(19) (a) Uma pessoa auto-realizada não tem dúvidas de que é atenção sem limites, mas é-lhe negada a experiência plena da liberdade - a bem-aventurança constante da atenção - devido à presença de certas tendências adquiridas antes de o conhecimento ser firme. Existe ainda um sentimento de autoria/fazedor, pelo que não está perfeitamente satisfeito com o eu e só com o eu.

(20) é o autoconhecimento aplicado. É fácil dizer "eu sou a atenção", mas uma pessoa sábia vive a liberdade a cada minuto.

(21) (a) Não o levam a agir porque ele não se vê como um fazedor. (b) Compreende que são o resultado da ignorância e pode facilmente renunciar a eles (c) Ele é pleno e não tem nada a ganhar com eles.

(22) (a) Porque não são reais. (b) Não há nada a ser ganho por satisfazê-los.

(23) Ele não confunde o seu jiva com Ishvara. Ele sabe que, como jiva, está sujeito aos eventos gerados pela mente total e aceita as circunstâncias desagradáveis com bom humor. A libertação é a libertação apesar do samsara. A vida continua.

(24) Eles se voltam para dentro e desfrutam do corpo de êxtase.

(25) O mundo é aparentemente real.

(26) Significa que o eu não é um fazedor. Significa que quando o corpo está a fazer algo, o eu não está a fazer nada. Significa que quando o corpo não está a fazer nada, o eu está a fazer alguma coisa.

(27) Sim. Se não és livre de realizar um desejo, não és livre. Mas não há qualquer incentivo para realizar desejos. Realizá-los é sempre opcional. Eles não são vinculativos.

(27) Porque ele ou ela está satisfeito apenas com a bem-aventurança do eu. Ele é livre para realizar os desejos dos outros. Como uma pessoa auto-actualizada está plena e completamente satisfeita, não tem nada a ganhar por fazer seja o que for. A afirmação implica que uma pessoa auto-realizada pensa que é um fazedor, um criador de acção, mas as pessoas auto-actualizadas sabem que Ishvara, o campo do dharma, causa a acção.



Sobre o Autor

JAMES SWARTZ cresceu em Montana e frequentou a Universidade Lawrence em Appleton, Wisconsin e a Universidade da Califórnia em Berkeley antes de encontrar o seu nicho no mundo dos negócios. Teve grande sucesso como homem de negócios, mas em 1967 teve uma grande epifania que o afastou desse caminho. Em vez disso, viajou para a Índia numa jornada espiritual, procurando o caminho para a iluminação. Foi aqui que conheceu o famoso sábio indiano Swami Chinmayananda, cujos conhecimentos e ensinamentos provaram ser o meio de libertar James.

Agora discípulo do sábio, James viaja extensivamente para cidades da América, Europa e Índia para realizar seminários sobre Vedanta, a ciência da auto-investigação. Fornece recursos para a compreensão da não-dualidade através do seu sítio Web, www.shiningworld.com.

James publicou anteriormente três livros de não ficção: Meditation: An Inquiry into the Self (1998), The Mystery Beyond the Trinity (1998), e How to Attain Enlightenment: The Vision of Non-Duality (2009).