

Dr.Vladimir Antonov

ECO- PSICOLOGIA

**Harmonia da comunicação
com a natureza.**

Auto-regulação psíquica.

Coração espiritual.

Aperfeiçoamento espiritual.

O ser humano e Deus. Destino.

Significado da vida.

Educação das crianças.

Arte. Chakras. Kundalini.

**Ecopsicólogos estão a conhecer
e estudar Deus**

Dr. Vladimir Antonov

Ecopsicologia

Harmonia da comunicação com a natureza.

Auto-regulação psíquica.

Coração espiritual.

Aperfeiçoamento espiritual.

O ser humano e Deus. Destino.

Significado da vida.

Educação das crianças.

Arte. Chakras. Kundalini.

Como os Ecopsicólogos estão a
conhecer e estudar Deus.

Traduzido do russo ao espanhol

por Anton Teplyy

Traduzido do espanhol ao português

por Miguel Ledro Henriques, M.D.,

Rita Martins Coelho

ISBN 978-1-998327-02-7

Neste livro do Dr. Vladimir Antonov, escrito em linguagem simples e abordável por todos, fala-se das coisas mais importantes: o que é Deus, qual é o lugar do ser humano na Evolução da Consciência Universal, quais são os princípios da formação e correcção do destino, e como obter saúde e bem-estar. Também se fala acerca dos métodos mais eficazes de auto-regulação psíquica, do aperfeiçoamento espiritual, e do conhecimento de Deus.

Incluem-se ainda materiais de vários discursos dados pelo autor, pelo que alguns temas essenciais serão repetidos, sendo expressos com diferentes palavras. Esperamos que este facto não aflija o leitor, e antes pelo contrário, lhe permita compreender toda esta informação mais profundamente.

O livro está dirigido a todos os leitores.

www.swami-center.org
www.new-ecopsychology.org

© Ekaterina Smirnova, sucessora, 2025.

© Miguel Ledro Henriques, tradutor, 2025.

Contents

ECOLOGIA DO SER HUMANO NO ESPAÇO	
MULTIDIMENSIONAL	7
ECOLOGIA E ECOPSICOLOGIA.....	7
O QUE É O SER HUMANO?	8
MULTIDIMENSIONALIDADE DO ESPAÇO	10
DEUS	15
DEUS E NÓS	21
SIGNIFICADO DA VIDA HUMANA.....	22
DESTINO E A SUA CORRECÇÃO	24
AMOR, SABEDORIA E PODER	32
O QUE É O AMOR?.....	37
AMOR PARA COM AS PESSOAS.....	39
AMOR PARA COM A NATUREZA	41
DEUS É AMOR.....	48
“CADA SAÍDA DO ESTADO DE AMOR...”	50
EGOCENTRISMO E TEOCENTRISMO.....	53
AMOR PARA COM DEUS.....	56
ASPECTO SEXUAL DO AMOR.....	58
EDUCAÇÃO DAS CRIANÇAS.....	65
CONSELHOS ACERCA DA NUTRIÇÃO.....	66
ROUPA.....	79
SONO NOCTURNO.....	81
MEDICINA, SAÚDE E DESTINO.....	82
TRABALHO NO MUNDO MATERIAL.....	93
SERVIÇO ESPIRITUAL	95
APEGOS FALSOS E VERDADEIROS.....	98
ENSINAMENTOS DE DEUS E SECTARISMO	101
LEI ETERNA — SANÁTANA DHARMA	103
COMENTÁRIOS SOBRE O MÉTODO DE PATANJALI.....	106
Yama e niyama.....	106
Ásana.....	110
Pranayama.....	111
Pratyáhára	112
Dhárana	113

Dhyána.....	115
Samádhi.....	117
CHAKRAS E MERIDIANOS.....	118
TREINOS MEDITATIVOS	123
SÍTIOS DE PODER	125
FÓRMULA DE BABAJI.....	127
Verdade.....	128
Simplicidade.....	130
Amor.....	132
Karma yoga (serviço altruísta).....	140
Eliminação do “eu” inferior para a União com o “Eu” de Deus	142
Culminação do Caminho	146
PRÁTICA DO CAMINHO DIRECTO	147
MÉTODOS PREPARATÓRIOS.....	147
MÉTODOS INICIAIS	151
Auto-correcção ética.....	151
Impressões como “alimento” para a alma	152
Controlo inicial das emoções	152
Sobre a compaixão.....	153
Diligência, energia	154
Hatha yoga	155
Trabalho com visualizações.....	156
MÉTODOS FUNDAMENTAIS.....	159
“Cruz de Buda”	162
Exercícios físicos	162
Ásanas de relaxamento	164
Pranayamas	165
Exercícios psicofísicos.....	166
Shavásana.....	168
Latihan. Baptismo no Espírito Santo	170
Limpeza dos chakras. Abertura do coração espiritual.....	171
Saídas do corpo	174
Desenvolvimento dos chakras. Dantians.....	175
Trabalho com os meridianos. Sushumna, chitrini, canal frontal (zhen-mo), órbita microcósmica e meridiano central ...	177
O Casulo.....	182
Bolhas de percepção	183
Desenvolvimento do poder na subtileza (“cristalização” correcta da consciência)	185
Banhos em água gelada	187
Trote meditativo	190
MÉTODOS SUPERIORES	206
Pranava. Nascimento e amadurecimento no Espírito Santo.....	207

Mais sobre a auto-cura.....	209
Reciprocidade total (Nirodhi)	210
Batismo no Fogo Divino	210
Raiz.....	211
Elevação da Kundalini.....	213
Entrada na Morada do Criador.....	215
SIGNIFICADO DA VIDA (CONFERÊNCIA)	216
SOBRE “A ÁRVORE DO CONHECIMENTO DO BEM E DO MAL” (CONFERÊNCIA).....	225
ETAPAS DO CAMINHO ESPIRITUAL (CONFERÊNCIA)..	227
COMO APAIXONAR-NOS POR DEUS? (CONFERÊNCIA)...	233
PRÁTICA DO HESICASMO MODERNO (CONFERÊNCIA).....	238
<i>SOL DE DEUS</i> OU COMO TRANSFORMAR-SE NO <i>OCEANO</i> DE AMOR PURO (CONFERÊNCIA)	261
COMO ENTENDER A PALAVRA DEUS (CONFERÊNCIA)..	264
RELIGIÃO, MOVIMENTOS RELIGIOSOS E ESCOLAS RELIGIOSAS (CONFERÊNCIA)	269
<i>CAMINHO ESTREITO</i> EM DIRECÇÃO À META SUPERIOR (CONFERÊNCIA).....	274
ÁTMAN E KUNDALINI (CONFERÊNCIA)	278
SERVIÇO A DEUS (CONFERÊNCIA)	285
ARTE E DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL (CONFERÊNCIA).....	291
PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS QUE DEVEM SER APLICADOS AO ENSINAR A AUTO-REGULAÇÃO PSÍQUICA A CRIANÇAS E ADOLESCENTES (CONFERÊNCIA).....	302
A ARTE DE SER FELIZ (TEXTO DO FILME)	305
SATTVA DAS NEBLINAS (TEXTO DO FILME)	312
SATTVA DE PRIMAVERA (TOMADO DO PREFÁCIO DO FILME).....	323
AS CHAVES DOS MISTÉRIOS DA VIDA. A FAÇANHA DA IMORTALIDADE (TEXTO DO FILME)	325
CONCLUSÕES GERAIS	333

1. ACERCA DA HISTÓRIA DA RELIGIÃO.....	333
2. COMO ENTENDER A PALAVRA DEUS.....	335
3. O QUE É O SER HUMANO.....	339
4. FUNDAMENTOS DA METODOLOGIA DO APERFEIÇOAMENTO ESPIRITUAL.....	341
5. ESTRUTURA DO ORGANISMO HUMANO E DO ABSOLUTO	348
6. COMO DEVE SER A PRÁTICA DAS ORGANIZAÇÕES RELIGIOSAS.....	349
BIBLIOGRAFIA	352
Esquema para o estudo da estrutura do Absoluto.....	357

Ecologia do ser humano no espaço multidimensional

Ecologia e ecopsicologia

A ecologia é a ciência que estuda as relações entre um organismo e o ambiente que o rodeia.

Os ramos particulares desta ciência podem ser, por exemplo, “a ecologia do castor europeu” ou “a ecologia do esturjão”, etc. O objecto de investigação pode ser analisado no que toca ao seu habitat, nutrição, lugares e condições de reprodução, interacção com os membros da mesma e outras espécies biológicas, com os competidores e inimigos (os predadores, os parasitas), etc.

O ser humano também é objecto de investigações ecológicas. Normalmente, é estudado nas suas condições de produção (no mar, nas minas de carvão, nos voos espaciais, etc.)

Um ramo especial da ecologia do ser humano é a protecção do seu meio ambiente. Em muitos países existem serviços ecológicos especiais e movimentos sociais “verdes”. Os activistas destas organizações lutam principalmente contra a poluição dos depósitos de água, do ar e da terra, contra os ensaios nucleares, contra as armas nucleares, químicas e biológicas. Também tratam de preservar os bosques naturais e a fauna, de conseguir a proibição da caça dos animais de pele fina com cepos, e a proibição das minas antipessoais, que mutilam tanto a população civil como os animais, etc.

Também são importantes as investigações ecológicas “aplicadas” à actividade vital do ser humano em diversas condições laborais. Nas páginas deste livro, tentaremos chegar à compreensão de que o estudo da ecologia do ser humano deve ir para além destas coisas.

É um facto que o ser humano não é um corpo, e sim uma consciência ou alma. Vive interagindo, não apenas com o ar, água, terra, outros humanos encarnados, animais, plantas, vírus, bactérias, etc., mas também com outras consciências individuais não encarnadas — os espíritos dos seres humanos e dos animais. E, ainda mais importante, vive interagindo com Deus¹.

Isto é o que constitui o objecto de estudo da ecopsicologia, um ramo fundamental da ecologia.

A nossa realidade é um ambiente multidimensional. O mundo material que percebemos através dos órgãos dos sentidos é apenas uma pequena porção do ambiente que nos rodeia. Outras camadas (éones, ou lokas) do universo multidimensional normalmente ficam totalmente fora da nossa percepção, ainda que estejam repletas de vida que pode observar-nos e influenciar-nos.

Para que a nossa percepção ecológica seja completa, o que nos permitiria otimizar a vida na Terra, é necessário incluir na nossa cosmovisão Aquele que é o Mais Importante no universo — Deus.

Para tal, primeiro devemos obter conhecimento sobre Ele, sobre a Evolução da Consciência Universal, e sobre o lugar e papel de cada um de nós neste processo.

E é necessário compreender que a ÉTICA é a parte do conhecimento filosófico que permite ao ser humano estar em HARMONIA ECOLÓGICA, tanto com Deus como com todo o seu ambiente.

O que é o ser humano?

O conhecimento sobre o ser humano deve basear-se no facto de que este não é um corpo, e sim uma consciência. E

¹ Deus é um termo que provém do latim Deus ou Daus, que significa Ser Supremo. Originou-se do proto-indo-europeu diw, ou deiwos, que significa brilhante, o que tem uma importância conceptual e metodológica essencial, como o investigador espiritual irá descobrir através da experiência directa. (nota do tradutor).

que é uma consciência? É energia viva, capaz de ser consciente de si mesma, e possuidora de intelecto e memória. E que é um corpo? Um corpo é meramente uma morada temporal da consciência, morada que o ser humano troca muitas vezes durante a sua evolução individual.

Os materialistas e os seguidores das seitas religiosas primitivas não veem isto, mas Deus tem-no-lo repetido através do tempo através de Thoth o Atlante (Hermes Trismegisto), Lao Tse, Krishna, Pitágoras, Buda Shakyamuni, Jesus Cristo, Babaji de Haidakhan, Sathya Sai e outros Mestres Divinos e profetas [1-4, 6-7, 9-11, 13-16, 18-19, 23,25-26, 29,35-37, 40-42, 45-56, 58].

Podemos, ou não, acreditar nisto. Para uma consciência pequena e débil, unida firmemente com o seu próprio corpo doente e energeticamente contaminado, é difícil passar da crença ou incredulidade ao conhecimento. Mas é possível sabê-lo através da experiência directa, começando o Caminho espiritual, isto é, através do auto-desenvolvimento como consciência.

O significado da vida humana, assim como de todos os seres vivos, consiste precisamente no desenvolvimento qualitativo e quantitativo da consciência.

Para quê? Para chegar à União com Deus, enriquecendo-O.

Todo o material do universo, incluindo o nosso planeta e tudo o que está sobre a sua superfície, existe precisamente para este propósito: assegurar o desenvolvimento das consciências individuais nos meios materiais.

A evolução de cada consciência começa nas redes cristalinas dos minerais em crescimento, nos quais se formam, a partir das energias em estado difuso (chamadas *protopurusha* em sânscrito), minúsculas concentrações energéticas. Estas condensações encarnam depois em corpos vegetais, a seguir em corpos animais e, finalmente, em corpos humanos. Em cada encarnação toma lugar o crescimento gradual daquela condensação — a consciência, ou alma.

É possível observar reflexos locomotores simples e elementos primitivos de reacções emocionais já nas plantas.

Animais evolutivamente avançados têm uma vasta variedade de emoções e sentimentos e, nalguns casos, até um intelecto bem desenvolvido. A etapa humana da evolução, entre outras coisas, requer a compreensão dos princípios fundamentais do desenvolvimento da consciência e uma participação activa neste processo. Lamentavelmente, a maioria dos seres humanos não cumpre estas funções naturais, sobretudo devido à ignorância filosófica e religiosa que predomina actualmente no planeta.

Multidimensionalidade do espaço

O espaço universal é, na realidade, multidimensional. Assim como a luz solar coexiste com a água pura no mesmo espaço, passando livremente através dela quase sem interagir, assim como as ondas de rádio de diferentes frequências existem no espaço fora e dentro dos nossos corpos — da mesma maneira há múltiplos mundos que existem por todo o lado em profundidade no espaço multidimensional, dentro e fora de todos os fenómenos materiais, estejam estes em estado sólido, líquido ou gasoso.

A escala da multidimensionalidade é uma escala especial de estados energéticos que os representa dentro de determinadas faixas. Para estudar esta escala na prática, o vector de atenção deve ser dirigido, não para cima, para baixo, ou em qualquer outra direcção espacial convencional, e sim para “dentro”, em *profundidade*. As camadas do espaço multidimensional (*éones* em grego ou *lokas* em sânscrito) distinguem-se pelos seus níveis de *subtileza-grosseria*.

O plano das energias mais subtis corresponde a Deus no Aspecto do Criador². É vivenciado como *Luz* puríssima e infinita, semelhante à luz do sol do amanhecer, ternurenta e

² Em linguística, o pronome não determina sempre o género do ser a que se refere, e sim o género gramático do substantivo. Ainda que frequentemente se use o pronome “Ele” para referir Deus ou Criador, não se considera nem masculino nem feminino — é a Consciência Primordial sem género (nota do tradutor).

quente. Lá, não há formas — todas as formas se dissolvem neste plano.

O Criador tem sido chamado de maneira diferente nas diversas línguas: Deus Pai, Jehovah, Alá, Ishvara, Consciência Primordial, Tao, etc. É o Deus dos profetas judeus e de Jesus Cristo, de Maomé, de todos os fiéis da China, da Índia e outros lugares onde há concepções correctas sobre Ele.

Apenas a ignorância e o primitivismo intelectual levam à conclusão de que diferentes nomes significam diferentes Deuses...

É nesse plano primordial, a Morada do Criador, que o “projecto de construção” da criação de cada nova “ilha” da Criação multidimensional é realizado. A protomátéria (protoprakriti ou buthakasha em sânscrito), existente noutra camada multidimensional, é usada como “material de construção” para criar matéria sólida.

Esta dimensão da protomátéria, quando lá se entra com a consciência, é vivenciada a partir de dentro como um espaço infinito universal, cheio de *Calma e Ternura*, sem radiância intensa. Pode ser comparada a uma noite estrelada quente, silenciosa e ternurenta.

É importante compreender que o Criador e as dimensões de akasha³ existem como que do outro lado de um “espelho” relativamente à Criação — no reino “para lá do espelho”, por assim dizer. Este “espelho” universal é, de certa maneira, como um espelho normal — tem o seu lado opaco e o seu lado luminoso.

Para criar uma pequena “ilha” material no *Oceano* ilimitado do universo, o Criador gera uma zona de gravitação (atração) elevada. Este fenómeno é conhecido em astronomia como “buraco negro”. Diferentes tipos de “restos” espaciais (planetas mortos, meteoritos, pó cósmico, etc) são assim atraídos para dentro da dimensão de protoprakriti, onde são transformados em partículas elementares.

³ Termo que significa espaço em sânscrito, aqui usado para denominar o conjunto das dimensões pré-materiais da Criação (nota do tradutor).

Em seguida, os Espíritos Santos⁴ formam condensações com este material — a pressão e temperatura desenvolvem-se gradualmente, até que se tornam tão elevadas que desencadeiam reacções de fusão nuclear. Assim se formam todos os elementos da tabela de Mendeleiev, e destes as moléculas, incluindo as orgânicas. Quando num planeta estão reunidas as condições apropriadas para a existência de vida orgânica, pequenas concentrações de protoconsciência (protopurusha em sânscrito) começam a encarnar em veículos materiais, dando origem à evolução concomitante dos corpos orgânicos e almas neles encarnadas. A evolução dos corpos orgânicos tem sido minuciosamente estudada por biólogos — o único “elo em falta” é a realização do papel de Deus na orientação de todo o processo.

A nossa tarefa enquanto seres humanos consiste no auto-desenvolvimento, na auto-refinação como consciências, como almas, percorrendo o Caminho da Criação até ao Criador, para a União com Ele, para o Seu enriquecimento.

Esta foi a intenção do Criador ao criar o planeta. Este é o propósito das nossas vidas.

É importante para nós compreender que não existimos de maneira autónoma. Portanto, não é justo nem racional sentir-nos egocêntricos ou considerar-nos mais importantes que outros seres vivos — o Único Ser cuja existência não precisa de ser mantida é o Criador. E Ele não iniciou a Sua Criação por nossa causa, e sim por causa da Sua Evolução.

Estes factos põem em evidência as causas que determinam os nossos destinos: se o nosso movimento estiver em harmonia com a Evolução da Criação, tudo acontece da melhor forma na vida diária; se não, o Criador chama-nos a atenção — é o que sentimos como dor, ou chamamos “azar”.

* * *

Ao longo de um enorme período temporal em termos terrestres, biliões de corpos humanos e uma quantidade ainda maior de almas de diferentes idades e qualidades foram

⁴ A denominação cristã para Puras Consciências, ou Consciências Divinas (nota do tradutor).

surgindo neste planeta. De entre estas almas, aquelas que alcançam a Perfeição unem-se ao Criador e já não encarnam mais, a menos que o façam como Avatares. As outras consciências encarnam uma e outra vez, até que se acabe o tempo alocado à existência desta “ilha” material. Quando chega este momento, toda a matéria e todas aquelas almas que não se uniram ao Criador são desintegradas até ao estado de akasha, formando o material de construção para as futuras “ilhas” e para as diversas formas de vida que nelas se desenvolverão.

* * *

Num extremo da escala de *subtileza-grosseria* energética encontra-se o Criador, e no outro existe o chamado plano diabólico, constituído por estados emocionais horrorosos e energias escuras, sendo vivenciado como algo “viscoso”, como o petróleo.

Também existe a morada dos virtuosos — o paraíso.

Depois da morte do corpo, cada alma entra no éon que mereceu⁵ enquanto vivia no seu corpo na Terra. Sem dúvida, devemos ansiar por chegar a planos cada vez mais elevados e subtis.

Para os seres humanos, criados maioritariamente em ambientes ateus ou em que predomine a ignorância religiosa, pode ser difícil, mas é imprescindível, compreender que Deus Pai não vive em cima, no céu físico, nem numa montanha alta, nem noutros planetas... Ele existe em todo o lado no universo, na *profundidade* por debaixo dos nossos corpos e por debaixo do mundo material, por debaixo de toda a Criação.

A “escada” que leva a Deus não convida a subir, e sim a *aprofundar*. Os degraus são as etapas da refinação individual da consciência. E esta escada começa nos nossos corações espirituais.

⁵ Por outras palavras, a consciência passa a viver rodeada de consciências semelhantes aos estados que cultivou e a que se acostumou a viver enquanto encarnada (nota do tradutor).

Tudo o que acaba de ser descrito é o resultado de uma minuciosa investigação e experiência pessoal do autor deste livro, não é uma compilação de outros livros nem uma reprodução das palavras de outrem. E cada ser humano deve empenhar-se individualmente para percorrer este Caminho até ao fim. Mas é importante saber que, para progredir correctamente, é necessário “subir um degrau de cada vez”, e não “saltar vários degraus de repente”.

A Morada do Criador existe *por todo o lado, debaixo* de cada molécula material. A distância que nos separa dela, como disse Jesus, não é “maior que a grossura de uma folha de papel fino” [25].

Deus Pai não está no céu físico. Está *em toda a parte*, dentro e à volta dos nossos corpos, *permeando* cada uma das suas partículas. A Sua Morada está muito perto! Mas não é possível entrar lá sem mais nem menos!

É possível entrar apenas com a Sua bênção, que só pode ser obtida através do desenvolvimento do Amor, Sabedoria e Poder⁶.

* * *

O Caminho para a Morada do Criador é o Caminho da refinação progressiva da consciência individual.

Primeiro, nas palavras do Apóstolo Paulo, é necessário “afastar-se do mal e apegar-se ao bem” [6, 7, 11], isto é, abandonar as companhias de pessoas cruéis, grosseiras e alcoólicas, aprender a encontrar a beleza na natureza e na arte verdadeira, e tornar-nos amigos dos companheiros no Caminho espiritual.

A seguir, aprender a viver através do *coração espiritual*⁷ proporciona estabilidade nos estados subteis.

⁶ Este Poder denota Intensidade de receptividade, consciência, ser — Poder na subtilidade, e não poder sobre outros seres (nota do tradutor).

⁷ Apenas a experiência directa pode mostrar o que o coração espiritual é, mas podemos dizer que corresponde a uma profunda e intensa clareza e calma da função sentir da consciência (as três principais fun-

Depois podemos proceder à limpeza dos chakras e meridianos principais do organismo, incluindo o meridiano chitrini (Brahmanadi). Completar com sucesso este processo permite sair do corpo através de chitrini directamente para o plano do Espírito Santo. A meditação *Pranava* proporcionar-nos-á as primeiras uniões com Ele. Movendo-nos assim, gradualmente, cada vez mais e mais profundamente dentro do universo multidimensional, fazendo por vezes paragens para descansar e adaptar-nos aos novos estados, poderemos chegar à Morada do Criador, que com o tempo se transformará na nossa Casa.

Assim é o Caminho verdadeiro em direcção a Deus, por oposição ao que frequentemente é erradamente considerado como tal, como nos casos da repressão de “infiéis”, dos anátemas (maldições) contra algumas pessoas “heterodoxas”, contra seitas vizinhas ou até mesmo contra nações inteiras. Este é o caminho oposto, o caminho do desenvolvimento de características diabólicas, o caminho em direcção ao inferno.

Deus

Já examinámos onde se pode procurar Deus — não al-
gures no céu físico, não em cima, mas antes na *profundidade*
do espaço multidimensional. Essa busca inicia-se, não no
cosmos longínquo, e sim no nosso próprio tórax — no *cora-
ção espiritual*, cujo crescimento começa no chakra anáhata,
também chamado dantian central.

ções da consciência humana são o pensar, sentir e querer/ vontade). É experienciado como um espaço silencioso (silêncio da torrente automática de pensamentos e desejos ordinários) através do qual se sente o mundo (ao invés da percepção meramente através dos sentidos e do pensamento) a reverberar dentro de nós, e do qual irradia uma energia que se assemelha à sensação interior de calor, de luz transparente, de conforto psíquico, de amor. Todo o ser humano já se experienciou alguma vez no coração espiritual, mas normalmente é uma experiência fugaz e inconsciente, pois a maior parte das pessoas está habituada a viver inconscientemente na cabeça, no pensamento automático, em modo de defesa ou controlo, em lugar de em modo de aceitação e carinho, como é próprio do coração. (Nota do tradutor).

Também dissemos que a palavra *Deus* (com maiúscula) significa, em primeiro lugar, a Consciência Primordial que existe no plano original, mais profundo e mais subtil do espaço multidimensional. Esta Consciência Primordial é uma só para o universo inteiro e, portanto, para todos os seres vivos, incluindo todos os seres humanos do nosso planeta. O facto de que *Deus* seja expresso com palavras diferentes em diferentes línguas não significa que haja vários Deuses, nem que em cada país os seus habitantes tenham o seu próprio Deus. O *Sol* e a *Terra* também se denominam com diferentes palavras entre os povos, mas isto não significa que as pessoas de cada país têm o seu próprio Sol, ou que cada nação se encontra num planeta diferente.

Mas ainda não examinámos todos os aspectos da definição da palavra *Deus*. Poder-se-ia perguntar: “Que implica a fórmula ‘Deus é Tudo’ da tradição Vedanta?”, “O que é a Trindade cristã?”, “O que é Brahman?”, “Existem deuses-demiurgos planetários?”, “O que significa dizer que Jesus Cristo, Babaji e Sathya Sai, cada um Deles, é Deus?”, “Como reconciliar a tese do Vedanta ‘Brahman é Absolutamente Tudo’, com a afirmação de Krishna ‘acima de Brahman existe um nível superior da Consciência Divina, denominada Íshvara, ou Deus Pai?’”. Clarifiquemos todas estas questões.

Antes de mais, é desnecessário dar atenção às várias divindades pagãs, pois não têm qualquer relação com a ideologia de um sincero buscador de Deus. Estas divindades resultaram de fantasias dos seres humanos, antes de terem recebido o conhecimento sobre o Deus Universal Único. Havia muitos contos deste tipo na Grécia, na Roma antiga, Índia, Rússia e entre os árabes. Deixemos que estes personagens sejam objecto de estudo do folclore, e continuemos com uma abordagem científica séria baseada no estudo experiencial da Verdade e na informação obtida directamente de Deus.

Comecemos por explorar o conceito de Absoluto. Esta palavra denota *absolutamente Tudo o que existe no universo*. No Universo multidimensional existe, primeiro, o Próprio Criador. A componente material da Criação e as consciências

de todos os níveis de desenvolvimento, com exceção do Criador, são apenas uma pequena parte do Absoluto. E o Criador permeia toda a Sua Criação Consigo Mesmo. A Criação, sendo composta de várias manifestações que se distribuem por vários planos, é semelhante a uma tarte multidimensional com várias camadas, na qual a camada fundamental governa as restantes. E esta “tarte” multidimensional é *Uma Só Totalidade!*

“Há apenas *a Totalidade*, a Única, Íntegra e Multidimensional *Totalidade*” — esta não é apenas uma das meditações principais e mais elevadas, mas também uma verdade indubitável que descreve o Absoluto.

E nós, os seres humanos, somos partes integrais do Absoluto?

A resposta é sim e não.

Por um lado, somos como células sanguíneas no Corpo multidimensional do Absoluto, muitíssimo mais pequenas que Ele, incapazes de existir separadamente e Dele completamente dependentes, ainda que com uma certa capacidade de movimento autónomo dentro do Seu Corpo.

Por outro lado, do ponto de vista destas “células” relativamente ao Corpo do Absoluto enquanto Macroorganismo, nós, como almas, estamos indubitavelmente separados Dele. E o Criador dotou-nos de um grau significativo de livre-arbítrio.

O importante é que, tendo vindo à existência como almas separadas, o nosso caminho é o do regresso ao estado de não-separação, não-dualidade, com Deus, no Seu éon “fundamental”.

A teoria de alguns pensadores que sugere que somos originalmente idênticos ao Criador e que nem sequer temos livre-arbítrio, é simplesmente um bom objecto e estímulo meditativo que nos exorta à união com Ele⁸.

⁸ Este paradoxo tem sido muito discutido ao longo da história humana, e ganhou novo alento na era moderna sobretudo através do neo-vedanta. É necessária inteligência cuidadosa para não cair numa armadilha mental comum a muitos estudantes espirituais, que se poderia denominar de bypass espiritual: o sufismo do pensamento sugerindo que, se é verdade que tudo é Um, então essa experiência é imediatamente estendida ao pensador sem que nada mais seja necessário. A honesta e profunda contem-

Na realidade, o livre-arbítrio é o mecanismo de “selecção” natural dos seres humanos, de acordo com o critério ético: vivemos em harmonia com os princípios de vida sugeridos por Deus, e aspiramos a unir-nos com Ele em Amor? A formação dos nossos destinos depende das decisões que tomamos a este respeito.

O nosso conhecimento filosófico-religioso e a intensidade dos esforços para a auto-transformação determinam, entre outras coisas, a possibilidade de movimento entre éones. Deve ficar claro que esta possibilidade não depende dos actos, e sim do estado de consciência prevalente — habituámo-nos a viver em estados emocionais grosseiros, ou subtis?

Quem se habitua a viver nos estados “pesados” e grosseiros de malícia e ódio, irá partilhar essa morada diabólica com os que sentem da mesma maneira.

Quem vive nos estados subtis e tenros de amor, entra naturalmente na harmonia e pureza da morada paradisíaca.

Quem se habituou a uma vida maçadora, sem cair em estados particularmente grosseiros, mas também sem explorar a subtilidade pronunciada da consciência, depois da morte do corpo encontrar-se-á nos éones “cinzentos” da Criação.

Mas a nossa meta deve estar para além do paraíso — deve ser a Morada do Criador. Ele diz-nos isto constantemente [10, 18].

Para estabelecer-se nesta Morada, a subtilidade da consciência não é suficiente — é necessária também Sabedoria. Pode ser obtida através do aumento da erudição geral, do

plaçao revelará que, sendo verdade que enquanto formas individuais de consciência os seres humanos são completamente contidos, dependentes e contínuos, com o Criador e a Criação, a individualidade, a vontade, e até a personalidade são experiências reais, ainda que com realidade relativa, que acontecem dentro do Todo. Poderíamos dizer que a Realidade Absoluta é a Unidade, e que também há uma realidade relativa, a dualidade e o caminho para a Unidade. A realidade relativa, como a experiência directa do leitor lhe mostra momento a momento, não pode ser ignorada, e deve sim ser transcendida. (Nota do tradutor).

trabalho intelectual, do serviço aos outros com boas acções, e através da aspiração tenaz ao conhecimento de Deus.

Continuemos a examinar as nossas questões iniciais.

O Espírito Santo é o agregado das Individualidades Divinas que emergem da Morada do Criador. A Sua função cósmica é supervisionar a evolução de todas as almas num nível de desenvolvimento mais baixo. Também é o Organizador e Supervisor dos nossos destinos. Esta administração pode ser directa ou através de numerosos espíritos de qualidades várias, desde as “paradisíacas” às “infernais”.

Quando experienciamos ondas de êxtase que surgem “não se sabe de onde” em resposta aos nossos pensamentos ou actos correctos — esta é uma manifestação do Espírito Santo. Estas experiências descrevem-se usualmente como “a concessão da Graça de Deus”. Há técnicas meditativas específicas que permitem tornar este contacto extasiante fácil e frequente.

Para clarificar o termo “Brahman”, temos de falar um pouco sobre o Vedanta, um antigo sistema filosófico da Índia. Este tema é importante para nós porque o Avatar da era moderna, Sathya Sai Baba, usa a terminologia desta escola filosófica ao dirigir-se aos hindus educados dentro da tradição Vedanta.

A filosofia Vedanta parece ter-se originado na Índia depois da doutrina pagã dos quatro Vedas, antes da vinda de Krishna. Naqueles tempos, os hindus ainda não conheciam a existência de Íshvara — Deus Pai (o Criador na Sua Morada). Por isso, na filosofia do Vedanta, Brahman era considerado como a Divindade Superior, ou como o Absoluto.⁹

⁹ O termo Vedanta, palavra sânscrita, significa conclusão (anta) do conhecimento (vedas), e parece querer indicar que este sistema pretendia ser a conclusão principal do conhecimento exposto nos Vedas, os escritos sagrados mais antigos da Índia. Também é denominado de Vedanta Mimamsa, significando “reflexão sobre a última parte do conhecimento ou vedas”, ou Brahma Mimamsa, “reflexão sobre Brahman”. Os seus três principais textos são os Upanishads, os Brahman-sutras e o Bhagavad-Gita.

Ao longo do tempo surgiram várias interpretações dos textos, que concluíram diferentes graus de relação e identidade entre o Átman (a essên-

Foi Krishna quem falou ao povo da Índia sobre Deus Pai. Mais tarde, Deus explicou o mesmo ao povo de Israel através dos profetas judeus e aos futuros cristãos e muçulmanos, através de Jesus Cristo e Maomé. Mas as massas na Índia e no mundo Cristão não conseguiram preservar este conhecimento, que excedeu a sua capacidade de compreensão. Deus Pai foi quase esquecido, e foi sendo substituído pelas antigas personagens fantásticas na Índia e por pessoas imaginariamente divinizadas nas maiores seitas do cristianismo (ver mais detalhes em [6]).

Das perguntas enumeradas no princípio deste capítulo resta-nos examinar apenas uma: o que é a “Trindade” cristã?

Existe Deus Pai, a Consciência Primordial Universal Suprema, que reside no éon mais subtil do espaço multidimensional, estrato que se encontra “do outro lado do espelho” relativamente ao agregado multidimensional da Criação. É a Meta Mais Alta de todos os seres humanos.

O Espírito Santo é a Sua Manifestação principal, Seu Representante e o Supervisor-Coordenador activo da vida em qualquer planeta habitado.

Por vezes, Deus Pai manifesta-se encarnando em corpos humanos. Estas Partículas do Criador que encarnam são Individualidades que alcançaram a União com Ele anteriormente. Foram chamadas, em diferentes línguas, Messias, Cristos ou Avatares.

Por outras palavras, a “Trindade” é constituída pelo Criador, o Espírito Santo e o Cristo ou, em termos do Bhagavad-Gita, Íshvara, Brahman e Avatar.

O termo “Filho” não é suficientemente preciso neste contexto, como o próprio Jesus nos explica [35], porque cada ser

cia individual) e o Absoluto (pelo Vedanta denominado Brahman). Estes graus de relação são o dualismo (dvaita), o não-dualismo qualificado (teísmo) e o não-dualismo (advaita).

A experiência directa do Caminhante espiritual mostrar-lhe-á que, na realidade, todas as interpretações estão correctas, e que simplesmente descrevem diferentes etapas desse Caminho em direcção ao Ser de Tudo, também denominado de Deus. (Nota o tradutor).

humano deve aprender a experienciar Deus como seu Pai-Mãe e a si próprio como Seu filho ou filha.

Deus e nós

Deus não é um homem voador invisível, como O imaginam algumas seitas religiosas primitivas. Deus é um *Oceano* Universal de Consciência. Qual é o Seu tamanho? Podemos imaginar um ano-luz? É a unidade astronómica para medir o espaço cósmico, a distância que um raio de luz percorre durante um ano terreno. Os astrónomos encontraram objectos no universo que estão a mil milhões de anos-luz da Terra. Mas Deus é ainda maior. Porque o universo é infinito. Ele é INFINITAMENTE GRANDE!

Por mais que o nosso planeta nos pareça grande quando caminhamos cansados na sua superfície, ou até quando voamos de um lugar a outro, na realidade, a Terra é negligenciavelmente pequena quando comparada com a Grandeza do *Oceano* de Consciência do Criador.

A Terra é apenas uma das inumeráveis ilhas de matéria criadas por Ele na vastidão do *Oceano*. Aqui na Terra, assim como em muitos outros planetas do universo, formaram-se condições idóneas para a vida e para a evolução dos corpos orgânicos. Nos corpos das plantas, dos animais e dos seres humanos, toma lugar o desenvolvimento da Consciência Universal. Cada um de nós é uma partícula, uma condensação de energia, uma consciência que já atravessou as fases vegetal e animal e agora deve, na sua fase humana, empenhar-se vigorosamente no seu auto-desenvolvimento.

Temos de tentar tornar-nos dignos e capazes de “mergulhar” na Morada do Criador e unir-nos com Ele. Então obteremos a Calma Final no Êxtase Supremo da União Eterna com Ele, o Êxtase de ser Ele.

Deus tem-nos lembrado repetidamente deste propósito encarnando partes de Si Mesmo em corpos humanos. Mas a maior parte das pessoas tem sido sempre incapaz de compreender esta Verdade, de a reter na memória. Tendem a es-

quecer, alterar e perverter os Ensinamentos que Deus nos concede. É assim que se formam as seitas religiosas [6].

No infinito *Oceano* de Deus, a existência de cada planeta material tem a sua duração determinada. Findo o tempo, para essa ilha chega o *fim do mundo*. As consciências (ou almas) que não alcançaram a União com Deus desintegram-se, são destruídas. As que alcançaram o estado de União enriquecem-No consigo mesmas, realizando totalmente o significado das suas vidas e o seu amor para com Ele na União.

Significado da vida humana

A questão sobre o significado da vida surge inevitavelmente perante todo o ser humano que amadurece o suficiente no seu desenvolvimento, passando da fase instintivo-reflexa para a etapa verdadeiramente humana, na qual o intelecto começa a predominar na escolha da conduta e estilo de vida.

Muitos filósofos foram atormentados por esta questão. A maioria deles não teve a possibilidade de compreender a verdadeira filosofia de Deus, e os conceitos criados por diversas seitas não conseguiam satisfazê-los. Como resultado, a questão foi muitas vezes declarada como “pseudoquestão”, isto é, uma pergunta que, devido à sua natureza, não pode ser respondida. De acordo com este conceito ateu, o ser humano não é muito diferente dos animais, e o significado objectivo da sua existência na Terra consiste simplesmente na reprodução, na continuidade da espécie humana, e na multiplicação de bens materiais para a descendência. Assim sendo, o empenho espiritual não é necessário, e a ética nas nossas relações com os outros seres vivos pode ser negligenciada.

“O que é a nossa vida? Um jogo! O bem, o mal, são apenas sonhos (...) O labor e a honestidade são contos para as mulheres (...)”¹⁰. E o suicídio, “quando o tempo chegar”, é o único acto correcto para uma pessoa digna de respeito.

¹⁰ São palavras da ópera de P.I. Chaikovskiy, baseada na obra de A.S. Pushkin, “A dama de picas”.

Mas a verdade é que há um significado para a vida humana.

O significado da vida humana é o desenvolvimento da consciência, qualitativa e quantitativamente.

O desenvolvimento qualitativo consiste no aperfeiçoamento intelectual e ético, e na refinação da consciência; o desenvolvimento quantitativo implica o aumento directo da quantidade de energia da consciência refinada.

Este último reflecte o chamado *poder pessoal* de um ser humano — a potência psicoenergética de uma consciência individual, que depende da quantidade da sua energia ou, por outras palavras, do tamanho da alma.

De acordo com este critério quantitativo, Deus divide as almas em “pequenas” e “grandes” [9]. Tanto umas como outras podem possuir propriedades positivas ou negativas. Deus denomina as almas “pequenas” que desenvolveram propriedades negativas, almas demoníacas, ou demónios; e se acumularam uma quantidade significativa de *poder pessoal*, consideram-se almas diabólicas, ou diabos. Podem ser encontradas tanto sob forma encarnada ou não encarnada. Quando encarnam, fazem-no em condições “infernais”, onde poderão experienciar o resultado do seu karma negativo (o destino que criaram para si mesmas). Assim poderão conhecer a dor que antes tinham causado a outros. Este processo é manifestado por Deus para as ajudar a transformar-se, para que seja mais fácil para elas reflectir sobre o seu estilo de vida, sobre o significado da existência humana, sobre Deus e sobre o Caminho para Ele.

Por outro lado, as pessoas que se desenvolvem correctamente dirigem-se com velocidade crescente para o amado Criador, e as suas vidas enchem-se cada vez mais tanto de felicidade Divina verdadeira como do júbilo que surge ao conhecer o Seu Amor.

Mas, então, como quer Deus que sejamos, concretamente?

Destino e a sua correcção

Identificados com os nossos corpos materiais, normalmente vivemos sob a sensação de que podemos estar “sozinhos”, de que podemos ter segredos que “nunca ninguém irá conhecer”. Isto é apenas uma ilusão ingénua, originada pela nossa capacidade perceptiva incompleta, que nos permite ver apenas os corpos físicos dos outros seres encarnados, dos quais de facto podemos esconder os nossos próprios corpos e outros objectos materiais.

Na realidade, estamos completamente nus perante Deus e numerosos espíritos. Não só observam as nossas actividades, ouvem as nossas palavras, sentem as nossas emoções, mas também sabem todos os nossos pensamentos.

Não há nenhuma maneira de nos tornarmos completamente invisíveis. Mesmo quando, depois de “esconder-nos” nalgum lugar solitário, fazemos sexo numa ou outra variante, também somos observados. No deserto, no bosque, numa ilhota no meio do oceano, durante o dia e durante a noite, no calor e no frio, estamos absolutamente a descoberto perante Deus e perante muitos seres não encarnados. Até mesmo fechados na casa de banho estamos perante a sua percepção, a toda a volta e até por dentro. Nem roupa, nem outros obstáculos ou invólucros o podem impedir.

Com esta compreensão podemos praticar uma meditação com benefícios fantásticos: “Estou na Palma da Mão de Deus.” Se conseguirmos experienciar-nos constantemente perante a Sua Visão, isto tornará mais fácil limpar-nos de muitas coisas supérfluas.

Mesmo sendo invisíveis para nós, Deus e outros espíritos podem influenciar-nos. Podem até influenciar as nossas emoções, sobretudo se não temos controlo suficiente sobre a nossa esfera emocional. Por exemplo, podem fazer com que nos apaixonemos ou que, ao contrário, nos fartemos de alguém. Caminhando pela rua, podemos repentinamente “sentir vontade” de parar, virar à esquerda ou à direita, ou aumentar a velocidade do passo... e então encontramos algo

ou alguém! Ou um pensamento específico pode “surgir do nada”, e nós tomamo-lo como nosso. Também podem fazer-nos perder o equilíbrio, escorregar, cair ou magoar-nos, através da influência de certos centros cerebrais. Ou falhar um tiro.

Se um criminoso nos ataca e magoa, as causas não são apenas a sua maldade e ferocidade primitivas, mas principalmente que foram levados à situação por Deus. Quanto mais primitivo é o intelecto de um ser humano, mais fácil é controlá-lo — não possui princípios éticos estáveis, pelo que não é capaz de resistência à manipulação. Os animais são ainda mais facilmente controláveis — um cão não morde apenas por sua vontade.

Deus e os espíritos podem controlar as pessoas e os animais. Mas também podem influenciar os objectos inanimados. Uma bala pode ser desviada da sua trajectória, um fogo pode ser apagado, e uma explosão, detida... E vice-versa, um fogo, água, ou qualquer outra coisa podem aparecer num lugar e momento inesperados. Os fenómenos de poltergeist e os milagres que os Messias realizam — não apenas em volta de Seus corpos, mas também à distância — são evidência disto. Actualmente, Sathya Sai [10, 14, 42, 58, 64] e David Copperfield [9] demonstram aquilo de que falamos.

Depois de compreender que Deus está em todo o lado e que é onipotente, é necessário aceitar que nenhuma força exterior é capaz de nos causar dano sem a Sua Permissão (qualquer espírito é também supervisionado por Ele). Se algo desagradável acontece nas nossas vidas, devemos procurar a causa em nós mesmos, nas nossas acções e erros, recentes ou no passado mais longínquo.

Já mencionámos que Deus não criou a Sua Criação para os humanos, mas para Si Mesmo! Os seres humanos não têm possibilidade de existir independentemente e, objectivamente, nem sequer estão Dele separados. Bem pelo contrário — existimos na Consciência Universal, a separação não é mais que uma tola ilusão, e é a causa de todas as nossas adversidades e infortúnios.

Somos totalmente dependentes Dele. Ele pastoreia-nos como Seu rebanho, enviando-nos uma e outra vez a crescer e amadurecer nos “pastos” da Terra onde, em próxima interação com os nossos pares e objectos do mundo material, adquirimos e fortalecemos qualidades pessoais, boas ou más.

Devemos aprender a ver, a escutar, a obedecer e a amar o nosso Pastor. Alguns seres humanos aprendem a fazê-lo com alegria, enquanto outros tentam esconder-se d’Ele, fingindo que não existe, mas “existó eu, tão grande, forte e bom”!

Aos humildes, bondosos, amorosos e inteligentes, Ele educa-os com ternura, atrai-os e deixa-os entrar n’Ele rapidamente.

Os restantes continuam a encarnar em novos corpos uma e outra vez, vivendo entre almas semelhantes nos longos períodos entre encarnações, nos estados de consciência aos quais se habituaram durante as suas vidas na Terra.

Deus nunca para de cuidar de nós até “ao fim do mundo”, lembrando-nos de Si Mesmo através dos Seus Messias, profetas e livros sagrados. Também nos ensina o que são a maldade, a mentira, a inveja, pondo-nos em situações como ataques de criminosos ou de animais ferozes, tentando assim explicar-nos o que são a dor, o medo, a violência, para que nunca sejamos a causa do mesmo aos outros.

Chamam-lhe “a lei do karma”, lei das relações da causa e efeito na formação dos nossos destinos. De acordo com este princípio, Deus far-nos-á encontrar desafios até que nos tornemos como ele: gentis, atentos, altruístas, absolutamente honestos, livres da soberba e arrogância, incapazes de exprimir cólera ou exercer violência (esta última é admissível apenas quando devemos proteger seres bons da violência injusta).

Deus é Amor. Para unir-nos com Ele, ou até para d’Ele nos aproximar, é necessário que também nos transformemos em amor.

Mas o que é o amor? Poucas pessoas entendem o significado desta palavra.

O amor consiste, antes de mais, em certos estados de consciência. Entre estes, o principal e o mais precioso é a ternura

subtil, saturada de Calma interior. Outros estados de amor são a atenção carinhosa, benevolência, estima, respeito, gratidão, e assim por diante.

As emoções não são pensamentos, expressões faciais, reacções de conduta, nem processos eléctricos no cérebro. As emoções não são geradas na cabeça, como acreditam os fisiologistas materialistas, e sim no tórax, no pescoço e no abdómen, em estruturas emocionooenergéticas especiais, chamados chakras e meridianos.

As variantes de amor mencionadas produzem-se no chakra anáhata, localizado no tórax, e só os seres que têm este chakra desenvolvido e em bom funcionamento conhecem as ditas emoções. Para os outros, palavras tais como a ternura, a bem-querença, etc., são apenas palavras sem conteúdo emocional real. Quem vive sem experienciar amor gentil, vive “longe” de Deus, e terá dificuldade em progredir espiritualmente, conhecer Deus e o Seu amor, e até em chegar ao paraíso.

O AMOR e a CALMA são dois estados que, se vividos, oferecem a possibilidade de um progresso espiritual rápido, da aproximação a Deus.

A raiva em todas as suas formas (ódio, fúria, irritação, reprovação, ciúme, insatisfação, etc) e o medo são estados que levam na direcção oposta a Deus, ao inferno.

Estes dois pares de estados emocionais são antagónicos e incompatíveis.

É fácil aprender a sentir a raiva e o medo. Praticamente todas as pessoas os podem experienciar. Mas será que é assim que queremos viver? Como resistir ao mal que nos arrasta para o inferno? Será que é odiando os “responsáveis de tudo isto”? Esta seria a decisão mais simples, e também a mais tola! Seria precisamente esta decisão a garantir-nos karma negativo nesta e nas seguintes vidas encarnadas, e o inferno entre as encarnações.

As condições actuais da nossa vida correspondem às consequências kármicas das vidas passadas, vazias de aspiração espiritual. Desejamos um futuro ainda pior?

Viver em AMOR e CALMA, independentemente das circunstâncias exteriores, pode guiar-nos a um destino favorável, ao paraíso, a Deus.

Como podemos então aprender a viver sempre em AMOR e CALMA?

O primeiro método, oferecido por Deus em todos os tempos, é o amor sexual harmonioso — amor sem paixão, sem luxúria sexual (desejo egoísta), sem ciúme, baseado no respeito mútuo, na harmonia recíproca, na entrega à parceira/parceiro, na acção para o bem da harmonia geral em lugar de para propósitos egoístas.

O segundo método é a educação das crianças, numa atmosfera de harmonia e felicidade.

O terceiro método é a comunicação harmoniosa com a beleza da natureza.

O quarto é a arte espiritual, aquela que contribui para o desenvolvimento do AMOR e da CALMA em nós.

O quinto é a participação em reuniões espirituais, sejam em igrejas, templos ou fora destes, nas quais se pratiquem meditações colectivas harmoniosas, direccionadas para o desenvolvimento do AMOR.

Existem ainda métodos esotéricos especiais de auto-aperfeiçoamento, através dos quais deve ser dada especial importância ao desenvolvimento do *coração espiritual*, órgão principal do amor emocional. As etapas seguintes incluem técnicas para a refinação da consciência, para conhecer, primeiro, o Espírito Santo e, depois, Deus Pai.

Ao longo do desenvolvimento da consciência individual que somos, vamos adquirindo certas características, também chamadas *traços de carácter*, ou *personalidade*. Estes traços podem ser bons ou viciosos.

Entre os vícios podem estar a tendência para a ira, a agressividade, a violência, a mordacidade, a soberba, a avidez, o egoísmo, ser aborrecido, a falsidade, a rudeza e a falta de tacto. Também podem existir traços não tão graves, mas ainda assim desagradáveis para os outros, como o hábito de roer as unhas, fazer tremer as pernas quando se está sentado,

“sorver o ranho”, usar linguagem obscena ou, simplesmente, falar demasiado ou em voz alta...

A ausência de traços positivos também pode ser considerada uma disfunção, como, por exemplo, a ausência de calma interior, da capacidade para amar sincera e gentilmente, a ausência de fidelidade ou confiança nas relações com outras pessoas, a ausência de fé na existência de Deus ou da ânsia por alcançar a Perfeição espiritual, a ausência da predisposição para ajudar os outros em tudo o bom.

Como lutar contra os vícios? As recomendações são diferentes dependendo da situação. Por vezes, tomar consciência da disfunção de alguma acção é suficiente para quebrar o padrão comportamental. Por exemplo, o autor deste livro deixou imediatamente de fumar, consumir álcool e comer corpos de animais mortos assim que compreendeu que Deus e o significado da vida existem realmente, e que comer cadáveres de animais não é necessário para o ser humano, e sim um capricho cruel da nossa gula.

Por outras palavras, alguns vícios devem-se à ignorância, e desaparecem facilmente com a luz do conhecimento.

Mas também existem traços viciosos que não são tão facilmente eliminados, como o hábito de mentir, de estar constantemente irritado, zangado ou aborrecido, a arrogância, ganância, egoísmo, cobardia, etc. É necessário um certo empenho intelectual para os ultrapassar — empenho em compreender a sua natureza, desenvolver novos padrões funcionais de pensamento, reacção emocional e conduta. A literatura espiritual séria, métodos esotéricos como a sintonização do sistema de chakras, e sérios esforços de arrependimento podem ser de grande ajuda nestas situações.

Falemos sobre o arrependimento, o seu significado e os mecanismos envolvidos.

Algumas instituições religiosas degeneradas também possuem práticas de arrependimento, mas quando não há um correcto entendimento sobre a verdadeira relação entre o ser humano e Deus, estas não são eficazes. Deus é representado como um juiz aterrorizador que examina os seres

humanos de acordo com os pecados pelos quais ainda não se arrependeram, e com isto como base os divide entre paraíso e inferno, para aí ficarem eternamente. Alguns acreditam que a salvação do inferno é garantida por um “arrependimento” que consiste em informar o “padre” da seita local dos pecados cometidos, após o que este confere a “remissão dos pecados”. Por outras palavras, não há nada de errado com pecar, todos o fazem — caso contrário, chegam a dizer alguns, corre-se o risco do orgulho pela própria virtude, o que seria o mais mortal dos pecados. Portanto, está tudo bem com pecar, desde que se continue a ir à confissão salvadora.

A inteligência mostra claramente que este “método de arrependimento” não é nada mais do que um meio de intimidação da congregação, um método para forçar as pessoas a visitar igrejas e templos e pagar as “contribuições voluntárias” para suportar os “sacerdotes”.

No contexto deste livro, pode ser interessante investigar o que permitiu o estabelecimento deste esquema absurdo de arrependimento teórico. A causa parece ser a perda de conhecimento dessas seitas, nomeadamente sobre Deus Pai e como Ele espera que regressemos à União com Ele, depois de nos tornarmos tudo o que podemos ser — perfeitos, Divinos.

Isto implica que o significado do arrependimento não está em simplesmente “reportar” os pecados a alguém e assim escapar ao inferno, e sim na completa eliminação dos vícios enquanto características da alma, abrindo a possibilidade de nos tornarmos Puro Amor como Deus, e de conquistar Sabedoria e Poder, unindo-nos a Ele para sempre, tornando-nos parte d’Ele.

Por outras palavras, devemos preparar-nos para Ele como uma prenda digna, como uma Oferenda Sagrada do nosso amor, Oferenda que deve ser Divinamente pura!

Deve ficar totalmente claro que, por muito que “reportemos” ou peçamos “perdão” pelos nossos pecados, esta prática não pode, nem salvar-nos do inferno, nem levar-nos para mais perto do paraíso e do Criador, se continuarmos a viver em estados emocionais grosseiros!

O mecanismo fundamental do arrependimento é o remorso sincero pelos erros cometidos. Qualquer mal feito a outro ser vivo por egoísmo ou negligência — este é o principal tipo de pecados que cometemos. O mal pode ser feito, não apenas através de acções ou palavras, mas também através das nossas emoções negativas. Aliás, de cada vez que saímos do estado de amor, não apenas nos afastamos de Deus, mas também contaminamos o espaço dentro do Absoluto com as nossas emoções destrutivas. E Deus mostra-nos que estes estados são pecados, e levam também à acumulação de karma negativo.

Podemos visualizar os nossos pecados como um colar de contas enfiadas nos fios das nossas características negativas. Para dissolver certa característica, devemos tentar recordar todas as situações que ela originou, sentir profundamente a dor que causámos, arrepender-nos, e repetir mentalmente cada uma das situações, desta vez agindo de maneira correcta. Com este método, podemos destruir os nossos padrões comportamentais e pensamentos estereotípicos errados, e preparar padrões de decisões eticamente correctas.

* * *

“Verdade (a compreensão correcta do que são Deus, o ser humano e a Evolução) — Simplicidade — Amor — Karma yoga (servir Deus através do serviço às pessoas em tudo o bom) — Eliminação do próprio *eu inferior* em prol da união com o *Eu Superior* de Deus” é o esquema de trabalho espiritual proposto pelo Avatar Babaji. Ao transformar-nos como Deus quer, mudamos os nossos destinos, enchendo-os de oportunidades cada vez melhores para o crescimento espiritual, fazendo com que as nossas vidas sejam cada vez mais felizes e aproximando-nos da Meta Final da evolução individual, o Êxtase da União com Deus Pai.

Amor, Sabedoria e Poder

Certa vez, Deus explicou-me que as Suas qualidades principais são o Amor, a Sabedoria e o Poder. Aqueles que anseiam pela União com Ele devem, portanto, desenvolver-se de acordo com estes três parâmetros fundamentais [9]. Muitos anos depois, estas mesmas palavras chegaram-nos através do “Livro de Jesus” [35].

Cada uma destas qualidades pode ser desenvolvida, tanto no decurso da vida “normal”, desde que inspirada pela aspiração correcta, como através de métodos psicoenergéticos especiais.

Jesus ensinou e continua a ensinar o mesmo [10, 18].

O Messias Sathya Sai, nosso contemporâneo, deu-nos uma explicação ainda mais detalhada dos mesmos princípios [10,14,18,42-51,58,61 e outros].

Podemos encontrar outros valiosos conselhos para obtenção da perfeição ética no que pregaram outros Mestres espirituais que alcançaram Deus, tais como Juan Matus, Rajneesh e Outros [10, 14, 18].

Inicialmente, o componente ético do auto-aperfeiçoamento deve ser desenvolvido através do estudo dos materiais que descrevem as características que Deus espera, através da investigação e eliminação das características negativas pelo arrependimento e outros métodos, e através do cultivo activo das características positivas.

Para quem percorre este Caminho tenazmente, ânsia pelo conhecimento prático de Deus e tem Amor sincero por Ele, serão de grande ajuda os treinos em auto-regulação psíquica, através dos quais se aprende a movimentar a consciência entre os vários chakras e meridianos. Como estas estruturas são responsáveis por gerar as emoções e estados de consciência, esta prática constitui a etapa decisiva no auto-controlo emocional e na auto-correcção ética.

Por exemplo, o chakra anáhata é responsável por gerar a emoção do amor gentil, a radiação amorosa do coração. Ao limpar e desenvolver esta estrutura energética através dos

métodos mencionados, ganha-se a capacidade, com simplesmente entrar nela com a concentração da consciência, de dissolver os estados de cansaço, irritação, preocupação, e entrar nos estados leves e puros de amor e calma.

Quando se praticam estas técnicas, geram-se campos de energia muito agradável em redor do corpo do adepto, e para os outros seres torna-se bom estar na sua presença. Sentem que é mais fácil comunicar com ele, e a sua atitude para com o adepto muda favoravelmente.

Se é necessário um impulso de energia para qualquer actividade, será de grande utilidade a concentração no chakra manipúra, ou até em *hara* (o conjunto dos três chakras baixos), desde que devidamente funcional.

E as capacidades cognitivas só funcionam bem se os chakras da cabeça estiverem limpos e desenvolvidos.

O estado de cada chakra tem impacto directo no funcionamento dos órgãos localizados na área da sua influência, pelo que é possível curar com facilidade muitas doenças crónicas simplesmente limpando o chakra respectivo.

Voltemos a examinar as principais qualidades a ser desenvolvidas.

A Sabedoria desenvolve-se em duas fases.

A primeira é a acumulação de conhecimento específico e o desenvolvimento da capacidade de pensar. A faculdade de discernir entre verdadeiros e falsos ensinamentos e conceitos, e a capacidade criativa do intelecto (capacidade de encontrar soluções e engenho para resolver desafios de vários graus de dificuldade) são índices de elevado nível de desenvolvimento. O estudo em estabelecimentos educativos, a leitura, os jogos mentais, o trabalho intelectual na ciência, na profissão, na pedagogia, etc., contribuem para a evolução positiva das almas humanas.

O envolvimento da prática religiosa intensa sem um intelecto desenvolvido é muito perigoso — o indivíduo torna-se presa fácil de ideias falsas e destrutivas, tais como as daqueles que falam em tomar urina para o progresso espiritual, ou afirmam que a “Libertação” se alcança através da

rejeição de todas as normas éticas e da prática da “espontaneidade” nas reacções comportamentais... Estas pessoas não conseguem distinguir o amor da luxúria, a ternura da lisonja, a subtilidade da grosseria, Deus do diabo... Tomam a voz de consciências demoníacas e diabólicas pela voz de Deus e rendem-se a elas nas suas acções, tomam grande prazer em possuir e usar aquilo que chamam de *poder pessoal*, estando, na realidade, sintonizadas com a rudeza diabólica.

O trabalho psicoenergético não é para aqueles que têm uma mente fraca! A tarefa destes, por agora, é o aperfeiçoamento através do serviço, fortalecimento da fé, a acumulação de conhecimento e auto-correcção ética.

A segunda fase do desenvolvimento da Sabedoria começa com o estudo do espaço multidimensional através da consciência individual, conhecendo e comunicando gradualmente com as consciências que moram nas camadas cada vez mais profundas, até à Consciência do Criador.

Durante este processo, o egocentrismo humano é gradualmente substituído pelo Teocentrismo.

O culminar da Sabedoria de um ser humano encarnado é a capacidade de ver os fenómenos e acontecimentos do mundo material de uma perspectiva Teocêntrica, literalmente *a partir de Deus*, e não a partir do pequeno “eu” apegado ao corpo, como é o caso de quase toda a humanidade.

“Fixa tua mente em Mim”, ensina-nos Deus através do Bhagavad-Gita [10, 18]. Por outras palavras, tenta compreender primeiro com a mente o que é Deus, e qual é o teu lugar no universo tendo em conta a Sua Existência. Tendo conseguido isto, podemos então, através de práticas espirituais específicas, conquistar a capacidade de mergulhar como consciências na Consciência Universal, aproximar-nos da total e final União com Ela.

A capacidade de controlar a orientação da mente, e depois da consciência, em lugar de reagir instintivamente aos estímulos que surgem dentro ou fora do corpo, não pode ser obtida sem treinos psicoenergéticos especiais. Falo do trabalho com os indriyas.

Indriyas é o termo sânscrito usado para referir os “tentáculos” da consciência.

Usualmente, o ser humano não é mestre, e sim escravo, do seu corpo. Anda pela vida como um condutor de automóvel apertadamente amarrado ao guiador e assento do seu veículo. Cada indivíduo tem um “veículo” diferente — alguns são ainda novos e em bom funcionamento, outros decrepitos e a cair aos bocados. A situação mais comum para as consciências humanas é viverem “encravadas” num determinado chakra, frequentemente contaminado e disfuncional, movendo-se a outro chakra (nos raros casos em que se conseguem sequer mover!) involuntariamente, forçadas pelas compulsões do corpo, quando há alguma dor, sensação agradável ou desagradável nalgum lugar. O ser humano olha para fora deste “veículo” apenas através dos cinco sentidos ordinários (visão, audição, olfacto, etc), projectando os “tentáculos” da consciência através dos órgãos dos sentidos.

Podemos observar este processo em nós mesmos. Por exemplo, se estou a ouvir rádio, os meus indriyas estendem-se através dos ouvidos até ao aparelho. Se, de repente, o telefone toca, instantaneamente os meus indriyas são redireccionados para lá, e o rádio desaparece da minha percepção.

Também estendemos indriyas através da mente quando pensamos em outros seres ou objectos. Alguns seres humanos mais sensíveis conseguem sentir, ou até ver, através da clarividência, quando outros lhes dirigem os seus indriyas. Dependendo do estado emocional de quem que estende os seus “tentáculos” da consciência, a sua influência pode ter um impacto positivo, neutro, simplesmente desagradável ou até mesmo patogénico. Este último fenómeno é denominado de “mau olhar” na gíria popular: se uma pessoa má que também é psicoenergeticamente forte, toca outra com os seus indriyas, infunde no alvo a energia das suas emoções negativas, e esta última pode começar a sentir-se mal, ou até mesmo doente.

Podemos assim concluir que o nosso estado de consciência, especialmente se já possuímos *poder pessoal* subs-

tancial, não é “um assunto apenas da nossa conta”. Não, devemos recordar constantemente que podemos provocar dano considerável a outros seres com as nossas emoções negativas, até involuntariamente. Por outro lado, também podemos ajudar, curar, particularmente se enviamos amor.

Durante o correcto desenvolvimento da consciência individual, ela liberta-se gradualmente das correias que a prendem ao corpo. No princípio, aprende a deslocar-se livre e facilmente dentro do próprio corpo entre os chakras e meridianos principais, e adquire a capacidade de o limpar de contaminações energéticas, melhorando rapidamente a sua saúde. A seguir, a consciência torna-se capaz de sair do próprio corpo e crescer fora dele, desenvolvendo assim *poder pessoal*, o que lhe permitirá depois mover-se entre éones e estudar a natureza multidimensional do universo.

Uma consciência desenvolvida, saindo do seu corpo através do chakra anáhata, parece-se a uma ameba, e consegue estender os seus indriyas e através deles aproximar-se de, e investigar, seres e objectos, sem a ajuda dos órgãos dos sentidos. Da mesma maneira, à medida que se torna mais subtil, a consciência adquire a capacidade de penetrar em dimensões cada vez mais subtis do universo multidimensional, até chegar à Morada da Consciência Primordial, a Consciência de Deus Pai.

O *poder pessoal* de um ser humano não é o poder do corpo, e sim o poder da consciência. Este pode chegar a ser tanto Divino como diabólico, dependendo da direcção na qual a consciência se desenvolver. E esta direcção é determinada pelos estados emocionais a que se habituou.

O *poder pessoal* também não pode ser desenvolvido correctamente sem que o corpo esteja num estado saudável e activo. O trabalho físico, o desporto, a tonificação do corpo¹¹ e a nutrição correcta são de muita importância logo desde a infância. O corpo deve ser forte e saudável para que a consciência possa alcançar elevados feitos espirituais.

¹¹ Isto inclui os banhos em água fria, a exposição do corpo ao sol, ao calor, etc. (Nota do tradutor).

A estrutura energética indispensável para o crescimento em intensidade da consciência individual é o bloco dos três chakras baixos, chamado hara (ou dantian baixo ou inferior). No entanto, seria um erro grave começar o trabalho espiritual pelo seu desenvolvimento, porque a aquisição de *poder pessoal* sem que o adepto tenha desenvolvido o amor e tenha obtido fundações éticas sólidas pode cursar com o cultivo de características negativas. Quando a consciência individual ainda manifesta tendências viciosas, problemas éticos graves, o treino psicoenergético, em lugar de benéfico, pode ser extremamente prejudicial.¹²

É por isto que a prioridade no treino psicoenergético deve ser sempre o *coração espiritual*, sobretudo no princípio do Caminho.

O discípulo só deve ser considerado preparado para aprender métodos de aumento do poder da consciência quando tiver a capacidade de perceber o mundo a partir de anáhata, e de preservar este estado mesmo em situações extremas.

O que é o amor?

O amor tem muitos aspectos. Manifesta-se como carinho, ternura, devoção, auto-sacrifício¹³, serviço activo a Deus

¹² A importância deste ponto deve ser sublinhada uma e outra vez, e o discípulo espiritual sério deve recordar-se desta máxima durante toda a vida, continuamente. Todas as metodologias espirituais de toda a história da humanidade acautelam os estudantes sobre o mesmo: todo o empenho meditativo, de expansão do (auto)conhecimento, deve ser levado a cabo só e apenas em paralelo à aplicação prática dos resultados desse (auto)conhecimento, que consistem sobretudo na descoberta das raízes, investigação das manifestações e aplicação de métodos de libertação das compulsões, dos apegos e repulsões do ego (nesta obra também denominados de vícios, erros éticos, pecados, obstáculos à consciência, etc). Em caso contrário, o adepto estará a pôr em risco o auto-desenvolvimento e próprio bem-estar, assim como dos seres que com ele têm contacto. (Nota do tradutor).

¹³ Sacrifício, do latim sacrificium, longe da conotação de peso, obrigação e sofrimento que hoje lhe damos, significa originalmente tornar sa-

através do serviço a outras pessoas¹⁴, e de muitas outras maneiras.

Para manter o estado de amor, é essencial aprender a permanecer constantemente com a concentração da consciência no chakra anáhata, o que transforma a consciência na emoção permanente de amor que irradia para todos os seres humanos, todos os seres vivos.

Uma das manifestações principais do amor é a ternura, o que inclui o seu aspecto sexual. Deve ser notado que a vida sexual eticamente correcta contribui directamente para o desenvolvimento da capacidade para amar.

Deus é Amor. A União com Ele consiste na transformação em amor — em consciência que vive constantemente no estado de Amor Divino. É assim que nos tornamos nos discípulos de Deus aos quais Ele concede todos os outros aspectos da sabedoria e depois aceita em Si Mesmo. O Amor é o principal pré-requisito para o Caminho Directo para a Consciência Universal.

Aqueles que se opõem ao amor, opõem-se a Deus.

Depois de desenvolver o *coração espiritual* dentro do seu corpo, o caminhante do Caminho Directo aprende a expandi-lo para além dos limites corporais, primeiro alguns metros, depois, contendo toda a Terra, e eventualmente até para além dela. Este é o método ideal para romper a identificação com o corpo, para desenvolver a consciência, para ganhar experiência em ser e agir sem um corpo enquanto ainda se é vivo.

Aqueles que assim se desenvolvem livram-se de todo o apego ao corpo e já não temem a morte. Descobrem que já não lhes importa se possuem ou não um corpo, e até que percebem a morte vindoura como uma libertação de problemas terrenos desnecessários.

grado. Auto-sacrifício, portanto, significa pensar, sentir e agir de acordo com a realidade de que toda a Existência é sagrada — conscientemente tornar tudo sagrado. (nota do tradutor)

¹⁴ Também conhecido como karma yoga, o trabalho para o Todo, em lugar de por propósitos egoístas.

Para tais guerreiros espirituais, chegará o momento em que o próprio Criador se lhes revela, e os deixa entrar na Sua Morada.

Amor para com as pessoas

O amor pode e deve manifestar-se tanto nas emoções como nos actos.

Já falámos sobre o amor emocional, e dele mais falaremos adiante. Agora queremos apenas reiterar que o desenvolvimento do amor emocional é o principal método de auto-aperfeiçoamento espiritual. É através deste método que a consciência individual se transforma em Amor Divino, e mergulha e se une com Deus.

Este amor não deve ser confundido com a luxúria, a paixão sexual egoísta.

Também não é a lisonja, o falso amor, aquilo que acontece quando alguém finge demonstrar amor sem o sentir no seu *coração espiritual*.

O índice do verdadeiro amor é a ausência de qualquer elemento de violência ou compulsão. Senão, não seria amor, mas coacção, violação.

O amor é subtil, carinhoso, livre das impurezas do egoísmo e do egocentrismo. Baseia-se em ocupar-se de outros, de algo para além do “eu”.

O amadurecimento do amor deve fundamentar-se no conhecimento verdadeiro sobre Deus e sobre o significado da vida humana.

Com a acumulação de conhecimento e experiência, o amor torna-se sábio.

Com o desenvolvimento através da ajuda aos outros, o que inclui lutar pelo seu bem-estar, o amor torna-se forte.

Amor, Sabedoria e Poder: estas são as qualidades de Deus. Quem as desenvolveu até ao nível Divino infunde-se facilmente na Consciência Primordial, terminando assim a sua evolução na forma humana. A existência continua, agora com a capacidade de ser Parte activa de Deus Pai.

Mas não é possível percorrer este Caminho até ao fim apenas pensando sobre ele — é um empenho longo e intenso, a auto-transformação. De certa maneira, pode ser comparado ao empenho de um atleta que, durante anos de treinos exaustivos e persistentes, leva o seu corpo à perfeição. Mas o trabalho com a consciência é muito mais difícil. Neste, tal como no desporto, normalmente é mais fácil alcançar bons resultados com a ajuda de um instrutor. No Caminho espiritual, o “instrutor” pode ser um Guru encarnado — alguém que já percorreu todo o Caminho, ou pelo menos a maior parte, e conhece directamente a Meta; ou o próprio Deus, como foi o meu caso [9, 15].

O Karma Yoga é o método universal de auto-desenvolvimento no Caminho até à Perfeição, método que nos é constantemente sugerido por Deus. É o caminho do auto-aperfeiçoamento através do serviço a Deus, por meio da ajuda aos outros seres na sua evolução. Esta ajuda pode consistir na partilha de conhecimento espiritual, no ensino a ler e a escrever, na protecção contra seres maliciosos, no trabalho na ciência, pedagogia, arte, comércio, na indústria, na construção de casas, na produção de roupa, de alimentos, etc. O importante é que a actividade não se realize com fins egoístas, com vista apenas à recompensa material, e sim com o sentido de ajudar os outros a manter as suas vidas na Terra, nesta Escola de Deus, e a avançar em direcção à Perfeição.¹⁵

¹⁵ Partindo do facto directamente vivenciável de que tudo está unido, tudo é contínuo, tudo é interdependente, tudo é Um — a Consciência Universal no Aspecto do Absoluto —, segue-se, logica e experiencialmente, que todas as funções que os seres encarnados cumprem são partes de um tecido contínuo harmonioso. Assim, as tendências naturais, os desejos do coração, que cada ser traz em si, e que o levam a actividades nas quais pode satisfazer esse desejo amoroso; aperfeiçoar todas as dimensões do seu organismo; servir outros seres e, portanto, o Todo; e manter as suas necessidades materiais fundamentais, são uma indicação clara da Consciência Universal de que esse é o movimento kármico mais natural para cada consciência individual em particular. Qualquer actividade que cumpra estas condições, se nela a consciência individual se envolve com toda a profundidade e intensidade que lhe são possíveis, proporcionará naturalmente o percurso das etapas necessárias para o

O karma yoga não implica necessariamente trabalho gratuito. Isto seria absurdo. Aqueles que recebem ajuda como prenda devem pensar em oferecer também algo em troca. Aqueles que não respondem com prendas às prendas são considerados ladrões aos olhos de Deus (ver o Bhagavad-Gita [10, 18]).

É importante destacar que as actividades que causam mal a outros seres não constituem karma yoga, não podem ser consideradas virtuosas. Alguns exemplos são a produção e distribuição de álcool, tabaco e outros psicadélicos, a participação em guerras agressivas, as exortações ao ódio ou à agressão, a promoção de medo, qualquer forma de participação na matança dos animais (seja para comer os seus corpos, para fazer uso das suas peles ou para outros fins), a destruição injustificada das plantas, etc.

Por outras palavras, o karma yoga é aquilo que consiste em ajudar outros seres naquilo que é bom.¹⁶

Amor para com a natureza

A comunicação com a natureza é essencial para o crescimento espiritual. As imersões na floresta e outras paisagens naturais são uma das melhores possibilidades para a consciência individual se “abrir” e “expor” a Deus para que Ele possa ensinar-nos de maneira mais eficaz. “Procurem as Minhas indicações nos bosques!” [34: *Folhas do jardim de Mória I: Chamada*]. Na natureza podemos expandir-nos como consciências na harmonia do ambiente, em vez de permanecer na cidade “sentados” nos chakras da cabeça, “alimentando-nos” apenas com informação derivada dos desejos humanos mais baixos, e sujando-nos com a energia das suas emoções negativas.

desenvolvimento da consciência, e o conhecimento daí derivado, que culmina na União com a Consciência Primordial. (Nota do tradutor).

¹⁶ Naquilo que é bom, alto, belo e verdadeiro — estas são as quatro características de todos os pensamentos, emoções, actos e palavras que expandem a consciência. (Nota do tradutor).

Mas as cidades também são úteis para o desenvolvimento espiritual. Como grandes centros culturais, oferecem muitas oportunidades para o desenvolvimento espiritual, como é o caso das bibliotecas. É também mais fácil encontrar nelas pessoas com ideias semelhantes, assim como parceiros no Caminho espiritual.

A exposição do corpo à luz solar, sobretudo de manhã quando ela é particularmente gentil, tem maravilhosos benefícios. Esta luz não existe apenas no plano material — penetra em dimensões mais subtis dentro dos nossos organismos multidimensionais, regenerando-os e enchendo-os do seu poder puro.

Para quem vive em latitudes nortenhas, onde o inverno é muito longo e há poucos dias de sol, é boa ideia ter um “sol artificial” — uma lâmpada de quartzo —¹⁷, e praticar uma exposição periódica do corpo à sua luz. É um remédio excelente contra diversas doenças. A gripe comum, por exemplo, pode ser facilmente curada se o corpo for exposto à luz ultravioleta imediatamente após o aparecimento dos primeiros sintomas. Também se pode tratar a tosse fazendo umas suaves queimaduras com a lâmpada de quartzo no peito e nas costas, nos mesmos lugares onde normalmente se colocam os emplastros de mostarda.

O Verão e o Outono¹⁸ são tempo para a recollecção de cogumelos e bagas, produtos muito importantes para a nutrição pura.

Em qualquer momento do ano podem realizar-se meditações em *sítios de poder* especiais — espaços que têm um impacto energético significativo no ser humano. Estes

¹⁷ Actualmente, existem várias variantes de emissores de luz ultravioleta portáteis, para uso quotidiano caseiro. É importante que a frequência da luz emitida seja adequada à produção de vitamina D pela pele (deve emitir raios UVB). Salvo indicação em contrário por um médico ou especialista, os estudos indicam que cerca de 40% do corpo deve ser exposto cerca de 20 minutos aos raios UVB todos os dias para que produza a quantidade ideal de vitamina D. (Nota do tradutor).

¹⁸ Na Rússia. Noutros locais e dependendo das espécies, os momentos de recollecção podem variar. (Nota do tradutor).

espaços são muito diversos, e podem usar-se para fins medicinais, para o desenvolvimento de estruturas específicas do organismo multidimensional, para a comunicação com Deus, para a refinação da consciência, para o aumento do poder psicoenergético, para a dissolução do “eu” individual em Deus e União com Ele.

É nas manhãs de primavera que a natureza nos confere maior harmonia e êxtase — quando as aves começam a cantar antes de amanhecer, e todo o espaço fica saturado da energia do seu amor. A sintonização com o seu estado aproxima-nos de Deus e ajuda-nos a alcançar um certo estado de refinação da consciência.

Quem gosta de dormir até tarde tem muito menos oportunidades para se desenvolver espiritualmente.

O por-do-sol primaveril também nos oferece uma riqueza de impressões subtilíssimas. Nestes momentos, as aves cantam num ambiente saturado de grande HARMONIA e CALMA. A energia da consciência “sai” do corpo naturalmente, enche o bosque impregnado de êxtase, e une-se com ele. Desta maneira, a consciência torna-se progressivamente mais móvel, mais fluída, estabelecendo-se sustentavelmente na harmonia e na pureza.

Mas em qualquer estação do ano se pode passar algum tempo no bosque ou perto da água, e invocar o nascer e por primaveril do sol, muito importantes para quem aprendeu a sentir profundamente a beleza da primavera!

A natureza é constituída por uma multiplicidade de seres vivos, animais e plantas, que, normalmente, são consciências muito mais subtis e gozam de incomparavelmente maior paz interior que a maioria das pessoas. A média das pessoas modernas tem um longo caminho a percorrer para alcançar o seu nível de CALMA e AMOR, e só depois terá direito a dizer que começou a percorrer o caminho espiritual.

Apenas em paisagens naturais abertas, por oposição às “caixas” dos apartamentos ou “corredores” das ruas, é possível expandir a consciência subtilizada, de maneira a torná-la literalmente maior em tamanho.

Recordemos novamente que emoções são estados da consciência. E nós somos consciências. Aquilo que determina quão perto ou longe estamos do Criador, a Consciência Primordial, são os estados de consciência em que vivemos.

Deus no Aspecto do Criador é o grau mais elevado de subtileza da energia da consciência. Fica claro, em que direcção deve ser desenvolvida a esfera emocional?

* * *

Poucas pessoas presenciaram alguma vez o cortejo sexual dos galos-lira na Primavera, quando a neblina antes do amanhecer é saturada dos altos cantos extáticos destas grandes, belas e apaixonadas aves. E a maior parte dos que estiveram, foi para interromper estes cantos de amor com tiros, com dor, sangue e morte, desfrutando com a voluptuosidade dos assassinos sádicos.

Educados em tradições nas quais se tem “direito” a matar animais, desprovidos de qualquer convicção interior que lhes impeça causar sofrimento a outros seres vivos, muitos ateus, assim como muitos membros de seitas massivas em diferentes países, às vezes passam facilmente à matança de pessoas.

* * *

Durante as noites primaveris, sobre clareiras e os limites do bosque, sobre as margens dos corpos de água cobertos de arbustos, voam suavemente as galinholas macho. O seu canto, composto por belos “grunhidos” que nos trazem as suas ondas de amor, emociona a alma. Entretanto, nos arbustos sobre os quais voam os machos, escondem-se as fêmeas escolhendo o que canta melhor. Este! Ela levanta voo e mostra-se. Ele, na sua paixão-amor de ave, segue-a. E depois passam juntos a noite nalgum arbusto. Em seguida separam-se, “entediados” um pelo outro, e ao amanhecer, procuram novas aventuras, novos amigos...

A beleza enigmática do canto do maçarico-real, o “bali-do celeste” da garceja-comum que canta nas alturas vibrando

com as penas da sua cauda, as canções dos piscos-de-peito-ruivo e dos tordos, o crocitar das rãs nos charcos durante a noite, o chapinhar dos peixes por entre os juncos, o aroma de uma fogueira, os banhos num lago do bosque com os primeiros raios de sol, o vapor que começa a elevar-se dos corpos nus, molhados e vigorosos, a exultação das almas cheias de júbilo e amor para com Deus e para com tudo o que vive — esta é a base emocional que Deus quer ver em nós para que possamos desenvolver-nos mais rápida e eficazmente no Caminho em Sua direcção.

* * *

As plantas também são seres vivos. Almas vivem dentro dos seus corpos, tal como dentro dos nossos. Normalmente, são as almas que se encontram na etapa *vegetal* ou embrionária do seu desenvolvimento. Mas conheço várias árvores-pessoa, almas humanas grandes, fortes e desenvolvidas, que não adquiriram a Calma necessária durante as suas vidas passadas nos corpos humanos. Para ajudá-las a transformar-se, para que se acalmem, se tranquilizem durante centenas de anos de vida *vegetal*, Deus encarnou-as em árvores.

É possível comunicar facilmente com estas pessoas-árvore, através das emoções e até dos pensamentos. Elas “apegam-se” fortemente às pessoas que conseguem entendê-las, e ficam tristes se não são visitadas. E quando são visitadas, elas recebem as visitas com alegria, às vezes misturada com dor

Que é a calma? A ociosidade? O estilo de vida preguiçoso? A indolência sonolenta? Não! A calma é a ausência de agitação emocional e da inquietude dos pensamentos. É possível trabalhar física, mental e meditativamente durante muito tempo e com rapidez vivendo em calma interior. A calma também é boa companheira do vigor, e permite não desperdiçar energia. Qualquer trabalho realizado sobre o fundo da calma é muito mais eficaz. Mas o mais importante que a calma nos proporciona é a possibilidade de manter a

ligação com Deus e por Ele ser guiados, o que permite evitar muitos erros. No estado de calma podemos enraizar-nos gradualmente em Deus. Por outras palavras, a calma contribui para a evolução positiva do ser humano. A agitação, por outro lado, reforça a sua separação de Deus e estimula o crescimento do “eu” inferior. A agitação é um travão do progresso.

As plantas são capazes de perceber as emoções humanas. Isto foi demonstrado por cientistas de diferentes países em experiências durante as quais as plantas mudavam as suas características eléctricas em resposta às emoções humanas (mais detalhes em [9]).

Certa vez, muito tempo depois de ter passado a uma nutrição livre de crueldade, tive oportunidade de trabalhar numa floresta a fazer cortes selectivos de árvores. A princípio, considerava este trabalho como uma actividade útil e até com gosto cortava as plantas “em excesso” para dar mais espaço às outras. Mas a partir de certo ponto, quando a minha percepção se expandiu e adquiri maior sensibilidade, já não pude tolerar a dor daquelas criaturas ao ser abatidas pelo meu machado, e deixei rapidamente aquele trabalho.

É certo que não podemos viver sem alimentar-nos das plantas. Os seus corpos são usados inevitavelmente para a construção e para lenha. E, neste caso, não faz sentido esperar que a árvore envelheça, caia ou comece a apodrecer, pelo que se cortam as árvores “maduras”.

Mas não devemos matar plantas em vão, ou cravar por diversão um machado ou uma faca numa árvore, cortar ramos vivos sem necessidade extrema, colher “mecanicamente” as folhas, as ervas e as flores. A atitude desrespeitosa para com a comida também é inadmissível, pois esta foi feita de seres vivos que morreram por nossa causa. Desperdiçar a comida, mesmo quando para a preparar foram usadas apenas plantas, é também pecado, um pecado de assassínio injustificado.

Do ponto de vista ético, são completamente absurdas as matanças “rituais” dos biliões de abetos, pinheiros e outras árvores para o Natal e Ano Novo, assim como o arranque ou

corte de flores para as pôr numa floreira e depois observar com admiração a sua morte lenta.

É importante que o leitor não comece a memorizar aquilo que “se pode ou não fazer”. O objectivo não é aprender como um papagaio algumas “regras”, e sim compreender o princípio ético da compaixão para com a dor alheia e do respeito para com a vida alheia.

Aqueles que não o quiserem entender ou aceitar, que não se ressintam depois pela sua própria dor — é através dela que Deus nos ensina a compreender o mesmo fenómeno da dor e quão desagradável esta sensação pode ser. Ensina-nos compaixão, e a abstenção de causar sofrimento injustificado.

O princípio da compaixão deve ser observado ainda mais rigorosamente com os animais, que sentem a dor com incomparável mais clareza do que as plantas.

A necessidade da observação do princípio da compaixão com respeito à nutrição e outros âmbitos tem sido ensinada por Deus [10, 14, 18]. Ele é Amor. Portanto, se queremos aproximar-nos d’Ele, devemos aceitar o princípio do AMOR na sua totalidade. E que AMOR pode existir sem a COMPAIXÃO? Tal amor não seria mais do que uma paródia.

Compreendamos que, por mais que os “pastores” de diversas seitas religiosas nos ensinem o oposto, não progrediremos absolutamente nada no nosso desenvolvimento espiritual sem aceitar na totalidade o princípio da COMPAIXÃO, aplicando-o também à nutrição, o que implica tornar a nossa alimentação livre de matança (de mamíferos, aves, peixes, etc) por razões éticas (em lugar de por razões egoístas como, por exemplo, a melhoria da saúde do corpo).

As lições de ética relacionadas com as plantas podem ir para além do âmbito da nutrição. As estacas para uma tenda de campismo podem ser feitas com paus secos e duros em vez de utilizar os ramos vivos das plantas, e uma fogueira pode ser acesa em cima de restos de outra fogueira ou em cima de um caminho vazio no bosque, em lugar de em cima de plantas vivas...

Tão pouco devemos acender fogueiras sobre a turfa seca se não queremos correr o risco de queimar quilómetros de bosque, o que provocaria a morte de milhares de plantas e animais. Nas estações secas é perigoso acender fogueiras debaixo de abetos grandes, porque as suas agulhas, acumuladas durante anos, começam a arder lentamente e queimam as raízes da árvore e de outras plantas. Também há que ter cuidado na Primavera, quando a erva seca do ano anterior se incendeia facilmente. Quando há um fogo morrem muitas plantas, insectos e sementes, e queima-se a substância orgânica que poderia enriquecer o solo. São totalmente absurdos e selvagens os incêndios intencionais iniciados por diversão, durante os quais se queimam, entre outras coisas, palheiros, casas e outras construções.

Em alguns templos as pessoas cantam que Deus é “lento para a ira e grande em misericórdia”. Mas não seria melhor que trocassem esta ocupação inútil por começar a viver uma vida de acordo com o Princípio Divino do Amor? Isto não é possível sem compaixão para com os seres humanos e todas as criaturas vivas, incluindo as formigas, vermes, plantas, e muitas outras...

Deus é Amor

Esta sublime fórmula, a chave do conhecimento de Deus, foi-nos oferecida por Jesus Cristo.

Porque é que então tão poucos daqueles que se consideram cristãos usam esta Verdade para o seu desenvolvimento espiritual? Porque é que esta fórmula não inspira massas de materialistas a aceitar a fé?

Uma das causas foi a distorção dos Ensinaamentos de Jesus Cristo, que começou logo com a própria composição do Novo Testamento, apenas alguns séculos depois da Encarnação do seu Autor na Terra [6].

Dos Ensinaamentos foram retiradas as partes em que Jesus explicava que o ser humano é uma unidade de consciência em evolução, cujo propósito é alcançar um estado Divino

e Unir-se com Deus Pai. A descrição de Deus Pai também foi retirada dos Seus sermões. Por outro lado, foram incluídas as exigências irritadas de Paulo acerca de como devemos ou não vestir-nos, e a sua opinião sobre que penteados são apropriados. Também surgiu o Livro do Apocalipse, desprovido de amor e de sentido, mas cheio de ameaças e promessas de mares de sangue e taças de pus. (Isto não é apenas opinião do autor deste livro, mas também de Jesus, como podem ler em [35]).

Estas adulterações fizeram com que o movimento massivo chamado “cristianismo”, logo desde o seu mesmo princípio, deixasse de ser uma religião do amor predicado tão vivamente por Jesus Cristo. Recordemos a inquisição, as batalhas entre ortodoxos e católicos, as cruzadas, as matanças massivas de “velhos crentes”, os pogroms¹⁹ dos judeus...

As mentes brilhantes da Rússia, tais como Aleksandr Pushkin, Lev Tolstói, Fiódor Dostoyevski, Vladimir Vysotsky e muitos outros, ainda que reconhecessem a existência de Deus, não aceitavam o “cristianismo” nesta forma.

As pessoas “simples” também tinham perguntas às quais a igreja não conseguia dar respostas razoáveis. Como podem dizer que Deus é Amor se Ele prometeu estas coisas no Apocalipse, e se agora vemos guerras, violência, crueldade, doenças e sofrimento por todo o lado? Não, se Ele é onnipotente, mas permite que sucedam estas coisas, se há apenas maldade à nossa volta, se não vemos amor em lado nenhum por mais que seja pedido, então algo está terrivelmente errado com este tipo de crença, e não precisamos de um Deus assim!

É importante compreender que o abismo intransponível que surgiu entre as massas dos “cristãos” e Deus — e que isolou as pessoas d’Ele, que O contrapõe a elas, e que as leva a pedir de Deus diferentes prendas para si mesmas em lugar de as inspirar a transformar-se de acordo com a Sua Vontade e de se unirem a Ele no Amor —, não foi criado por Ele, e sim pelas pessoas que adulteraram os Seus Ensinamentos.

¹⁹ Ataques violentos e massivos a grupos de pessoas com destruição do ambiente em que se inserem.

Na realidade, Deus não está no céu remoto e desconhecido, e sim na Morada do Criador. A distância entre esta e cada um de nós, como diz Jesus, não é maior do que a grossura de uma folha de papel fino [35].

Mas para percorrer esta distância tão curta temos de tornar-nos no que Deus é, Amor puro, e não em raiva, medo ou desejo egoísta.

As emoções são estados da consciência. É fundamentalmente importante compreender isto.

Somos consciências, energia da consciência. Não somos corpos nem mentes.

E Deus é também Consciência, ainda que incomparavelmente maior que as consciências humanas.

Para cumprir o que Ele quer de nós, simplesmente temos de aprender a permanecer sempre no estado de amor puro e subtil, e nunca sair dele.

Deus é Amor. Ele tem compaixão por nós. Está disposto a ajudar-nos constantemente, guiando-nos pelo Caminho até Ele, até à Sua Morada, até à nossa felicidade final.

Mas temos de ir até Ele! Em vez disto, lutamos pelos bens materiais deste mundo, esgotamo-nos com o ódio para com outras pessoas, porque elas não se vestem ou não cortam o cabelo como nós, porque não fazem movimentos rituais religiosos como nós, porque têm outra cor da pele ou outra nacionalidade...

Mas Deus quer que nos estabeleçamos no estado emocional de amor. E, então, poderemos entrar na Sua Morada.

“Cada saída do estado de amor...”

“Cada saída do estado de amor produz acumulação de karma negativo”, assim me disse Deus, certa vez, há muitos anos. Podemos pôr esta frase como segundo ponto depois de “Deus é Amor”.

Que significa isto? Será uma ameaça? Ele vai castigar-nos? Enviar-nos-á uma doença grave? Ou condenar-nos-á

a sofrimentos na seguinte encarnação? Não, esta forma de pensar não é correcta.

Deus não castiga ninguém, mas antes ensina. E nós próprios formamos os nossos destinos. Nós mesmos adiamos a felicidade do encontro com Ele, e continuaremos a sofrer pela nossa separação enquanto não tivermos amor em nós. Somos nós mesmos que atraímos as desgraças, não é Deus a castigar-nos²⁰.

Deixo-vos exemplos claros da minha própria vida.

Um dia, vi a publicação ilegal do meu livro sobre David Copperfield, e não apenas sem a minha autorização e o pagamento correspondente, mas também com alteração do conteúdo, com um esquema absurdo no meio do texto e, ainda para mais, sob o meu nome²¹.

Isto acabou com a minha paciência. Saí do estado de amor e dispus-me a uma conversa dura com o criminoso editor.

Na tarde desse mesmo dia, comecei a sofrer de inflamação no esófago, com espasmos tão fortes que nem sequer conseguia engolir saliva.

Na manhã do dia seguinte, consegui ver que um espírito negro e grande me tinha agarrado pela garganta, se tinha apegado a mim e não queria deixar-me, tentando estrangular-me. Entrei então na Morada do Criador, voltei ao estado de amor, e em seguida recordei: “Cada saída do estado de amor...”. O espírito desapareceu e a inflamação passou quase imediatamente.

Quando permanecemos em estados subtis, somos inalcançáveis para os espíritos grosseiros, porque eles não conseguem entrar na subtilidade. Mas se perdemos a subtilidade

²⁰ Este processo decorre de acordo com um dos princípios de funcionamento da própria Existência, a chamada “Lei do karma”, ou “Lei da causa-efeito”. A tradução deste princípio para a física moderna é a terceira lei do movimento de Newton: “Para cada acção, há sempre uma reacção oposta de força equivalente.” (Nota do tradutor).

²¹ Conheci várias publicações deste tipo: uma, com um retrato deformado de David na capa, outra, sem capítulos principais do livro dedicados a Ele (apenas deixaram o prefácio e o epílogo, pelo que parecia que me promovia a mim mesmo usando o Seu nome).

emocional, então aproximamo-nos do seu estado e transformamo-nos em alvos fáceis dos seus ataques agressivos.

Há trinta anos, passei por uma experiência mais dramática. Naquele então, os meus colegas em Moscovo começaram a adular a direcção da nossa actividade nas minhas costas [9]. Interpretei as suas acções como uma traição à obra de Deus, e Ele Mesmo me mandou então fechar imediatamente o centro espiritual que eu criara em Moscovo.

Esta era a única acção que era necessário tomar. Mas, em vez de ficar por aí, entrei num estado prolongado de raiva para com eles, e imediatamente atraí poderes diabólicos — sem motivo aparente, fui atacado por um gangue. Estive à beira da morte por muito tempo, sofrendo de dores severas, estive clinicamente morto duas vezes, e fiquei fisicamente inválido durante anos.

A única coisa que me permitiu sarar o corpo quase completamente foi a purificação dos ossos partidos da minha coluna com a energia Kundalini, quando dominei este método, mais tarde.

É de maneira semelhante que atraímos felicidade ou sofrimento para nós mesmos. Se entramos no estado de Amor Divino, aproximamo-nos de Deus; se entramos em estados emocionais grosseiros, os demónios “colam-se” aos nossos corpos, causando doenças e sofrimento.

É assim que cada um de nós se castiga a si mesma/o ao não cumprir a Vontade de Deus.

Jesus Cristo expressou esta vontade muito claramente: “amem Deus, amem-se uns aos outros, aconteça o que acontecer!” [10, 18].

A ideia de que Deus deve providenciar-nos bens materiais é completamente equivocada. Ele nunca fez esta promessa a toda a gente. Ele não é nosso servo, e sim Senhor!

Ele ama-nos e ajuda-nos, mas não na obtenção de bens terrenos nem na realização de desejos egoístas.

Ele manifesta o Seu Amor orientando-nos para a felicidade suprema em União com Ele.

Ele é o Mestre, o Soberano Absoluto. Devemos estudar, aceitar e cumprir a Sua Vontade, Sua Lei, e então viveremos em harmonia com Ele. Esta Lei é: o Caminho em direcção à União com Deus é o Caminho do Amor incondicional, e todo aquele que sai deste estado perde a protecção de Deus, tornando-se presa dos habitantes do inferno.

Obedeçamos à Sua Vontade — é para nosso bem, do nosso interesse, chegar a Deus tendo aceitado a Sua Lei!

Ele criou toda esta Criação e cada um de nós, e não foi para nós. A Criação constitui a Sua Vida, Sua Evolução. E Ele vai realizar a Sua Vontade firmemente: se queremos chegar a Deus, temos de viver em amor e felicidade. Em caso contrário, sofreremos na nossa separação d'Ele!

Egocentrismo e Teocentrismo

Não há dúvida de que uma cosmovisão teocêntrica requer tempo para se formar — não basta ler este livro, não é suficiente compreender o conceito intelectualmente. É necessário experienciar Deus directamente. Só então nos será possível ver as situações terrenas e o nosso lugar dentro delas com Seus Olhos, por assim dizer, e a partir da Sua posição. Mas enquanto não tivermos conseguido experienciar Deus, podemos preparar-nos para aprender o Teocentrismo lutando contra o nosso egocentrismo.

A renúncia voluntária aos prazeres pessoais pelo bem dos outros seres e a eliminação da arrogância constituem o princípio desta luta.

Uma alternativa ao egocentrismo é CUIDAR verdadeiramente dos outros seres de uma maneira razoável, sem violência nem rudeza. Isto implica colocar os interesses deles antes dos nossos.

A responsabilidade pelo bem-estar de outras pessoas, quer da própria família ou outro grupo, oferece-nos a possibilidade de desenvolver as qualidades necessárias. Durante este processo, a sensação de “eu” do líder deve ser substituída pela sensação de “nós”, na qual não há interesse pessoal.

O egocentrismo e altruísmo percebem-se muito claramente nas relações sexuais.

“Durante uma interação pessoal, comporto-me de acordo com os interesses do outro, ou com os meus?” — esta é a indagação fundamental no processo de auto-análise e auto-controlo.

Qualquer tipo de violência ou de coacção no sexo é uma manifestação de características da alma detestáveis.

Outro exemplo da manifestação do egocentrismo é a falta de preocupação do homem por evitar a gravidez indesejada da companheira, ou ainda quando ele, depois da defloração, continua o coito para sua satisfação, ignorando a dor da sua “amada”.

A investigação revelará muitos exemplos semelhantes.

A conduta sexual de muitas mulheres não é menos reprovável.

Analisemos agora o assunto da alimentação. A grande maioria das pessoas come derivados de cadáveres de animais sem parar para pensar na dor e sofrimento que estes foram obrigados a experienciar, tendo sido mortos apenas para satisfação do prazer passageiro gustatório cruel de quem os come.

A alimentação com comida “derivada de matança” (carne, peixe, marisco) não é uma necessidade: o ser humano pode obter todos os nutrientes que lhe são essenciais das plantas, dos produtos lácteos e dos ovos. A comida “derivada de matança” contamina os nossos organismos com sais de ácido úrico (o que leva às diversas manifestações de gota) e com as energias grosseiras que impregnam os corpos dos animais quando sentiram o medo e a dor da morte²².

²² Fisiologicamente, as emoções correspondem à libertação de certas hormonas e outros bioquímicos no organismo. Quando um ser emocional vive emoções positivas, as hormonas e bioquímicos libertados são medicinais, correspondem a sensações de bem-estar, como todos aqueles que já sentiram emoções positivas sabem. Quando um ser emocional vive emoções negativas, as hormonas e bioquímicos libertados são venenosos, produzindo sensações de mal-estar, como todos aqueles que já sentiram emoções negativas sabem. Ora, como um animal “para alimentação humana” passa grande parte da sua vida em circunstâncias

O consumo de cadáveres de animais não é compatível com o progresso espiritual e indica, entre outras coisas, a imaturidade ética das pessoas que assim se alimentam. Deus tem-no repetido numerosas vezes [10,14,18]. Ainda assim, podemos ver como muitos pseudo-sacerdotes exigem das pessoas que se alimentem com a comida “de matança”, “porque senão”, afirmam eles, “existe a possibilidade de que comecem a orgulhar-se pelo facto de não comerem corpos de animais”! Estes “sacerdotes” deveriam parar e compreender que agem contra Deus e contra a Evolução, mutilando as almas humanas que neles confiam!

O que Deus quer de nós é Amor.

* * *

Certas técnicas meditativas especiais podem ser de grande utilidade na auto-libertação da *eu inferior* egocêntrico. Refiro-me à aprendizagem progressiva da meditação *reciprocidade total*. Essencialmente, consiste na entrada activa da consciência no estado de *não-eu*, estado em que ela se espalha perifericamente em redor do corpo, com o vector da atenção direccionado da periferia para o corpo.

É mais uma maneira de quebrar o egocentrismo, e um passo fundamental é dado em direcção à União com Deus, e à capacidade de percepção das situações terrenas a partir da Sua posição, com os Seus olhos.

Este método permitir-nos-á ainda, no final do Caminho, entrar em União total com o Criador em Sua Morada.

de stress, medo e sofrimento, sobretudo nos momentos longos que antecedem a sua morte no matadouro, o seu organismo fica impregnado de substâncias venenosas. Quando outro ser consome uma parte desse corpo, consumirá todas essas substâncias venenosas e, mesmo que seja inconsciente desta causa, será alvo de pressões e mudanças emocionais daí derivadas. (Nota do tradutor).

Amor para com Deus

Para aqueles que caminham com coragem e na direcção correcta, o Caminho espiritual é o Caminho do aumento da felicidade, alegria e êxtase.

Mas porque é que tão poucas pessoas percorrem este Caminho? E porque é que há tantas que se contentam facilmente com actos pseudoreligiosos, tais como pintar ovos, embriagar-se nos feriados, ou matar ritualmente animais e plantas?

Será apenas a falta de desenvolvimento intelectual que as leva a usar estes substitutos, que frequentemente são praticamente crimes perante Deus? Ou será a causa a falta de amor por Deus?

Amar Deus não é participar em rituais por “não se vá dar o caso de que Ele exista e nos castigue”! Amar Deus é sentir uma atracção amorosa por Ele, por conhecê-Lo, pela União com Ele! Esta atracção é parecida à paixão sexual: os enamorados de Deus têm saudades d’Ele, enchem-se de êxtase durante os encontros — as meditações bem sucedidas.

Para poder haver paixão por Deus, primeiro é necessário saber o que é estar apaixonado. Para aquele que não sabe amar, Deus é inalcançável. Tal como Jesus ensina: aprendam primeiro a amar-se uns aos outros, e depois poderão direccionar o vosso amor já desenvolvido para Deus Pai.

Mas não é necessário gastar a encarnação inteira para aprender, longa e dificilmente, a arte do amor terreno. É possível acelerar significativamente a aprendizagem usando técnicas especiais para o desenvolvimento do *coração espiritual*, o órgão do amor.

À parte e ainda antes destas técnicas, é necessário compreender o que é Deus. As personagens fantásticas, propostas em lugar do Criador pelos “sacerdotes” dos movimentos religiosos degradados, não conseguem inspirar as pessoas sérias a amar.

Só é possível conhecer Deus Pai em monacato²³. O verdadeiro monacato não consiste em usar um hábito de desta

²³ Do latim *monachus*, significando solitário, em conjunção com *acto*.

ou aquela cor, nem tão pouco em chamar-se orgulhosamente com um novo nome (frequentemente estrangeiro). Isto é “brincar à religião”.

O verdadeiro monacato não requer a vida num mosteiro, nem a renúncia a cuidar da própria família, ou a servir na sociedade. Tão pouco é o celibato, nem a “mortificação da carne”, praticada através da rejeição da higiene elementar, do uso das correntes do asceta ou padecimento voluntário de doenças.

O verdadeiro monacato é o estado de ligação dos indriyas a Deus, em lugar de aos objectos do mundo material. É a consequência natural para a alma que se apaixona por Deus, ao desenvolver este amor através da meditação.

Um monge — no verdadeiro sentido da palavra, atribuído por Deus — é aquele que está sempre alerta e se encontra em estado de “guerra total” contra as suas imperfeições e vícios. Este guerreiro espiritual luta pelo bem-estar dos companheiros no Caminho espiritual.

Para um monge-guerreiro é importante ter uma “cela”, um quarto ou casa onde possa dormir e passar bastante tempo a sós com Deus. A possibilidade de passar períodos em imersão na natureza para trabalho meditativo também é importante.

Manter a limpeza do corpo promove a saúde, proporciona uma sensação de frescura e subtilidade emocional — se possível, deve-se lavar o corpo com sabão diariamente.

Também é bom ter uma lâmpada de quartzo²⁴, sobretudo para quem vive em latitudes nortenhas, para poder tomar “banhos de sol” durante todo o ano. Os raios solares, não apenas os naturais, mas também os artificiais, são salutogénicos, benéficos para os corpos e almas.

Na vida do monge também devem estar presentes os livros espirituais fundamentais, os amigos-companheiros no

O acto de viver solitário — não necessariamente externamente, mas internamente. Corresponde ao estado de silêncio interior, “estar sozinho com a Consciência Universal”. (Nota do tradutor).

²⁴ Ou outra fonte luminosa indutora da produção cutânea de vitamina D, como já mencionado anteriormente. (Nota do tradutor).

Caminho espiritual e, o mais importante, Deus, como o constantemente presente Professor e Conselheiro, Pai e Mãe Universal, gentil e carinhoso, mas inexorável relativamente aos nossos desvios no Caminho em Sua direcção.

Os critérios que medem o progresso espiritual do monge são o desaparecimento do egocentrismo (que se manifesta como susceptibilidade à ofensa e desejo de obtenção de coisas para “si mesma/o”) e o aumento gradual do Teocentrismo.

O Teocentrismo não implica apenas ter conhecimento teórico sobre a existência de Deus, mas também a experiência real que Ele está por toda a parte, em tudo, e que *é Tudo*. A sensação do “eu” desaparece, porque o *eu inferior* se dissolve no *Eu Superior*, à medida que os indriyas se Unem n’Ele. Isto só pode mudar radicalmente o estado ecológico do indivíduo, não é verdade?

Aos guerreiros espirituais que estão apaixonados pelo Criador, e que já não veem outro sentido para a sua vida para além de unir-se com Ele em Amor e ajudar os outros a fazer o mesmo, Deus permite que se transfiram para a Sua Morada, para Ele. Tendo-se Ali estabelecido como corações espirituais, podem pela primeira vez abraçar verdadeiramente o Amado com os braços da consciência.

A subsequente consolidação da União com Ele permite começar a agir já a partir da Sua Morada, vivendo como Sua Parte Integrante.

Isto é a auto-realização espiritual plena, a Libertação Suprema, o Nirvana Superior, a finalização da evolução pessoal do ser humano, o conhecimento total de Deus e a União com Ele na Unidade.

Aspecto sexual do amor

Todo o ser humano encarnado surge no mundo material através do sexo. Não é então absurdo tentar negá-lo?

As relações sexuais não são apenas um meio de reprodução. Com a atitude correcta, são também uma forma de desenvolver a esfera emocional, de obter subtilidade e ternura,

carinho e cuidado pelo outro, qualidades importantíssimas no Caminho em direcção ao Criador.²⁵

A proibição e profanação do sexo por parte de algumas seitas religiosas demonstram o carácter perverso e predominância da guna tamas dessas seitas.

Por outro lado, Deus não aprova a obsessão com o sexo, as situações em que encontrar a próxima aventura sexual se torna o principal propósito da vida. Deus evidencia a estas pessoas o quanto estão iludidas enviando-lhes certas doenças.

Na ontogenia²⁶ das pessoas sãs, a partir da puberdade o sexo desempenha um papel socializador (isto foi demonstrado em experiências com animais; ver [9]). As hormonas produzidas no corpo causam atracção entre indivíduos, que começam a estudar as características do outro e maneiras de com ele se comunicarem.

As relações sexuais põem em evidência as qualidades, muitas vezes completamente opostas, dos parceiros. Alguns seres humanos DÃO o seu amor, e dão-se a si mesmos, cuidando do outro. Outros, pelo contrário, procuram e exigem satisfação apenas para SI, e mostram o seu egoísmo, com violência e até mesmo ódio para com o companheiro sexual.

E assim as pessoas manifestam e desenvolvem as características de uma ou outra guna, e caminham em direcção ao Criador ou em direcção ao inferno.

Deus orienta todos os seres humanos significativamente, entre outras coisas, juntando os parceiros sexuais. Cria assim situações educativas nas quais se podem tomar decisões correctas ou incorrectas, o que melhora ou piora os destinos.

Se alguém enfrenta desafios nas relações sexuais, deve recordar que Deus orienta todas as circunstâncias, deve

²⁵ Como o sexo não serve apenas para o nascimento das crianças, surge a questão da contracepção (prevenção da gravidez indesejada). Ambos os companheiros devem preocupar-se com isto.

Um dos métodos possíveis é a interrupção da união sexual imediatamente antes da ejaculação, que assim terá lugar fora do órgão sexual da mulher.

²⁶ O desenvolvimento durante a encarnação actual.

investigar possíveis erros relativamente à harmonia da sua vida, e tirar conclusões para o futuro.

Também se podem enfrentar desafios difíceis devido a erros cometidos em encarnações passadas. Isto significa que no passado cometemos mal contra outro ser, e agora devemos experienciar o mesmo para aprender. Assim se manifesta a “lei do karma”, através da qual Deus nos mostra como se sentiram as vítimas das nossas transgressões. Que possamos tirar as conclusões correctas!

Como deve ser o comportamento sexual, para que o movimento seja na direcção de Deus, e não na oposta?

O princípio principal é a total ausência de coacção, mesmo em pensamentos. O amor deve ser dado de maneira absolutamente livre.

As diferenças psicológicas entre os sexos são significativas, e não podem ser ignoradas. Por exemplo, no homem, o desejo do contacto sexual com uma mulher surge principalmente através da percepção visual. Numa mulher, por outro lado, através das sensações tácteis, como as carícias.

Devemos tentar ser sempre gentis e carinhosos uns com os outros! Existem diversas formas de expressar a nossa ternura: palavras afectuosas, um sorriso amoroso e sincero, toques com as mãos ou com os lábios. (Idealmente, os beijos devem ser dados de lábios fechados — os beijos cheios de baba apenas evocam repulsa nos envolvidos).

No acto sexual há uma troca energética muito poderosa entre os parceiros. Há uma emissão de energia especialmente forte durante o orgasmo — a sensação de êxtase que a acompanha é o que o orgasmo realmente é.

Estas energias são muito importantes para o funcionamento correcto do organismo e para o trabalho espiritual. Portanto, devemos ansiar por oferecer a nossa energia à nossa/o amada/o, o que será uma prenda muito valiosa sempre e quando esta energia seja pura e subtil.

A questão da poupança de energia para o trabalho meditativo é realmente importante. Devemos certamente tentar excluir das nossas vidas tudo aquilo que é desnecessário,

tudo o que impede o nosso crescimento espiritual (as acções de acordo com o princípio do karma yoga são necessárias). Um exemplo típico do desperdício de energia é o sexo com um companheiro inadequado. Desperdiça-se muita energia desta maneira.

O que são companheiros inadequados? E adequados? Os companheiros adequados são aqueles aproximadamente iguais em pureza energética e grau de desenvolvimento espiritual, o que inclui o grau de refinação da consciência. Por outro lado, aqueles que de momento se encontram numa etapa significativamente mais baixa do desenvolvimento evolutivo, são energeticamente grosseiros, têm um estilo de vida não espiritual, ou defeitos éticos graves, são inadequados.

As relações sexuais com um companheiro adequado não causam desperdício de energia, antes pelo contrário, permitem que ambos os companheiros troquem a sua pureza energética, activem e aumentem a quantidade de energia psíquica. Também oferecem maior estabilidade energética a ambos.

O sexo é dado aos humanos, não apenas para a concepção das crianças, mas também para o crescimento espiritual daqueles que para este estão disponíveis. Através do sexo aprendemos a amar emocionalmente outra pessoa e a cuidar dela, desenvolvemos as estruturas energéticas da esfera emocional e conhecemos os estados de calma e de êxtase. Também cultivamos estes estados, preparando-nos para a Grande Calma e o Grande Êxtase da Morada do Criador.

O sexo também pode servir para os treinos meditativos de ambos companheiros. Por exemplo, podem olhar-se entre si a partir de anáhata, ou unir os seus corações espirituais mutuamente e com Deus.

Quero mencionar que a literatura de baixa qualidade dedicada ao “sexo espiritual” por vezes recomenda evitar os próprios orgasmos, com a justificação de que isto permite a acumulação de energia no corpo e um enorme crescimento espiritual. Mas, na realidade, as tentativas de elevar o próprio bem-estar à custa e em detrimento de outros não têm

nada a ver com a espiritualidade. Isto não é nada mais do que a promoção de formas de vampirismo energético e de egoísmo, em nada relacionados com o Caminho em direcção a Deus, e algo que Ele nunca reconhecerá como amor.

Para concluir, examinemos quem pode tornar-se companheira/o de um guerreiro espiritual, que significa o matrimónio neste caso, e que é um adultério.

Os princípios gerais sobre este assunto são:

O matrimónio é a união estável das pessoas que caminham juntas pelo Caminho espiritual, e as relações sexuais são um dos componentes da sua comunicação.

Por outro lado, “toda a união (sexual) de pessoas diferentes entre si é um adultério” [10, 18], assim ensinou Jesus Cristo aos Seus discípulos mais íntimos, e assim foi anotado no Evangelho do Apóstolo Filipe.

As pessoas “diferentes entre si” são aquelas que se distinguem significativamente no seu grau de evolução espiritual, tendo, portanto, entre outras coisas, características da consciência diferentes. Por outras palavras, alguns possuem uma energia mais pura e subtil, e por isso estão mais perto da sua Meta Principal, o Criador.

Como já mencionámos, durante a comunicação sexual há uma troca energética muito intensa entre os companheiros, pelo que a comunicação sexual com um companheiro que é inadequado no que toca ao grau de desenvolvimento detém o progresso daquele que está mais avançado — isto é um matrimónio indesejável para Deus.

Deus também considera fornicação a paixão exagerada pelo sexo, que se manifesta na busca por novos entretenimentos sexuais. Estas tendências distraem-nos de Deus e desviam-nos do Caminho.

Como vemos, apenas podemos falar de adultério e fornicação no que toca a pessoas religiosas. Estes termos podem não se aplicar a quem vive apenas para satisfazer as necessidades do corpo, neste caso as regras são diferentes.

É Deus que junta as pessoas em relações maritais, não delegou esta função a nenhum “sacerdote” terreno. O registo

do matrimónio tem importância apenas para resolver assuntos relacionados com a propriedade e com os filhos.

É necessário mencionar também que a obrigação de casamento “às cegas”, sem conhecimento sexual mútuo, imposta actualmente por muitas seitas religiosas (e por vezes até pela moral leiga) é inadequada.

Quando se fala de perturbações sexuais, é mais comum pensar nos problemas dos homens: a disfunção erétil, a ejaculação precoce, etc. As perturbações sexuais femininas são menos consideradas, menos faladas, e as mulheres nestas situações procuram menos os médicos.

Mas existem mulheres que não alcançam o orgasmo de maneira alguma, ou que sofrem gravemente de dores do sacro e de cabeça, ou de um estado geral de cansaço depois de cada contacto sexual — para elas, o sexo pode tornar-se um pesadelo. Também existem mulheres cujos órgãos genitais, em lugar de ser zonas erógenas, têm apenas uma sensibilidade extremamente dolorosa, mesmo na ausência de processos inflamatórios. A outras mulheres o contacto sexual apenas provoca uma insuportável sensação de cócegas. Outras possuem uma bioenergia sexual (udana) tão grosseira que nenhum companheiro consegue manter contacto sexual mais do que durante uns segundos. Também existem mulheres cujos clitóris, área da entrada na vagina e a sua parede frontal, não são zonas erógenas — a sua única zona erógena é a parte profunda da vagina, que nem todos os homens conseguem alcançar.

Em qualquer uma destas situações é impossível que as relações entre os conjugues sejam saturadas de harmonia profunda, pelo que estes matrimónios não serão estáveis, por mais pomposos que sejam os rituais com os quais tenham sido “santificados”.

Apenas o matrimónio baseado na harmonia sexual e espiritual pode ser harmonioso e espiritualmente favorável.

Podemos concluir que as relações matrimoniais são lições importantes na Escola de Deus. Sejam, pois, sensíveis e obedientes à Sua Vontade!

* * *

Recordemos que Krishna tinha esposas e filhos, e também destacava a natureza Divina da “força sexual” em todos os seres [10,18].

Sathya Sai Baba também abençoa as relações matrimoniais.

O mesmo foi ensinado por Babaji.

E David Copperfield mostra-nos a beleza da ternura do erotismo com a Sua dança “mágica”.

Também Jesus, durante a Sua última vida na Terra, mostrou com o Seu exemplo a importância da ternura de tons sexuais para o desenvolvimento correcto das consciências [10,18]. Actualmente, Ele também nos propõe que consideremos a troca das energias sexuais entre as pessoas que procuram Deus como uma verdadeira comunhão sagrada [35].

Contudo, também quero sublinhar que não devemos perceber estas palavras como uma chamada às relações sexuais caóticas e à “sexualização total”. Também é equivocada a conclusão de que o sexo por si só garante o crescimento espiritual. Não. Apenas as relações sexualmente impecáveis entre aspirantes espirituais serão de inestimável ajuda para elas.

Apenas as interacções sexuais realizadas no estado de subtilidade emocional e saturadas de ternura e gratidão para com o companheiro podem levar-nos a Deus. Estas interacções diferem totalmente da satisfação egoísta da própria luxúria, reprovada por Deus.

Outro indício da espiritualidade nas relações sexuais é a acção baseada nos interesses do outro, a sintonização com o par, tentando perceber as suas sensações e ansiando por intensificar o seu deleite. Assim se consegue uma perfeita harmonia, e cada companheiro aprende a entrar (enquanto consciência) no corpo da pessoa amada, o que contribui para a purificação e sanção dos corpos e para a união das consciências.

Desta maneira aprendemos a unir as consciências no amor mais subtil, preparando-nos para as Uniões posteriores com Deus, o Amado Principal.

Como conclusão, cito a frase do Evangelho de Filipe: “Por isso conheçam um matrimónio puro, porque este possui grande poder!” [10,18].

Educação das crianças

Deus encarna um ser humano num corpo para que aprenda a Divindade, nesta Escola chamada *Terra*, onde Deus é o Professor. Estes estudos baseiam-se em três temas principais: o Amor, a Sabedoria e o Poder. Assim estudamos sob a sua orientação, invisível a princípio, tornando-se progressivamente mais clara.

Nesta Escola há lições teóricas e práticas. As teóricas são o estudo da Vontade de Deus através dos livros e outros meios. Uma das disciplinas práticas é a educação das crianças.

No princípio, às crianças devem ser ensinadas as coisas básicas: falar, caminhar, alegrar-se, etc. À medida que crescem, devem ser criadas condições favoráveis para que aprendam tantas capacidades e adquiram tanta abertura mental quanto possível. Devem ser ensinadas a andar de bicicleta, a correr, nadar, montar uma tenda de campismo, a fazer uma fogueira, cantar, desenhar, brincar, praticar diferentes desportos, etc. Que vejam televisão, conhecendo assim pessoas de outras partes do planeta e as suas diversas buscas religiosas... Tudo isto será de grande ajuda no futuro, permitindo-lhes enfrentar com mais facilidade os desafios da vida adulta.

Podemos desenvolver-nos e servir a Evolução da Consciência Universal, não apenas através da educação dos filhos do próprio sangue, mas também através da educação de muitas outras crianças. Todos somos filhos do Único Deus! Somos todos uma família! Devemos aprender a tratar os filhos dos outros como tratamos os nossos.

Vivendo assim, aprendemos a expandir o nosso amor e a tratar as pessoas como Deus o faz — aprenderemos Amor Divino.

Conselhos acerca da nutrição

Certa vez, Deus explicou às pessoas os princípios da nutrição através de um profeta: “(...) Dou-vos todas as plantas que produzem semente e todas as árvores que dão fruto; tudo isto vos servirá de alimento”. Este preceito foi anotado na Bíblia judaica (Gênesis 1:29). Mais tarde, Deus adicionou através de outro profeta: “carne com a sua vida, com o seu sangue, não comam” (Gênesis 9:1-4). A que se refere esta frase? Esta frase fala da nutrição “sem matança”. Por outras palavras, comam todas as plantas comestíveis, usem o leite e os ovos, mas não matem para comer os animais em cujos corpos vocês veem sangue.

Que inventaram então os judeus astutos e glutões que receberam este mandamento? Continuaram a matar animais, mas drenavam-lhes primeiro o sangue e depois comiam a sua carne. Sim, sem sangue. Fingiram que tinham entendido que a vida do animal era o seu sangue. Mais tarde, esta mesma técnica para “enganar” Deus foi utilizada pelos “cristãos” glutões, que simplesmente não incluíram as objecções de Jesus Cristo acerca deste tema no Novo Testamento [10,18].

Mas o cristianismo verdadeiro é o Ensino do Amor. Será possível chamar cristãos àqueles que causam sofrimento a outros seres para satisfazer as suas paixões carnis?

Os cristãos verdadeiros não são aqueles que recebem formalmente um baptismo sem se propor a seguir os Ensinamentos de Cristo, nem são, claro, aqueles que foram baptizados sabe-se lá com que finalidade em criança. Tão pouco são os que usam um colar com a cruz. As cruces eram usadas pelos cruzados, não é assim?

Os verdadeiros cristãos são aqueles que seguem os Ensinamentos de Deus, que nos foram transmitidos através de Jesus Cristo e através de outros Messias. A essência destes Ensinamentos pode ser expressa sucintamente nas seguintes frases:

1. Deus é Amor.

2. Devemos infundir-nos n'Ele com a finalidade de O enriquecer connosco mesmos.

3. Para isto, temos de nos transformar em Amor, que é o que Deus é.

Aqueles que não seguem estes Ensinaamentos não têm direito a chamar-se cristãos e não são nada mais do que uns perversos, uns “cristãos” entre parênteses.

Nesta encarnação, eu nasci e cresci numa família de ateus comunistas. Como quase todas as famílias “soviéticas”, na nossa não reflectiam de todo acerca do pecado nem da compaixão. Como todos os outros, eu comi carne e peixe durante a infância, porque esse era o costume. Até cheguei a ser um pescador e caçador que matava e fazia sofrer os animais sem qualquer remorso de consciência e sem pensar que outro ser para além de mim podia sentir dor.

Só quando trabalhei na Academia de Ciências como membro investigador principal comecei a questionar o meu direito a matar animais. Mas rapidamente inventei uma justificação: não podemos viver sem carne nem peixe; portanto, objectivamente, tenho direito a conseguir esta “comida” para mim mesmo, já que o posso fazer como um caçador e pescador, sem a intervenção de outros.

Mas depois houve um incidente que mudou tudo. Aproximara-me da margem de um lago, e espantei uma família de patos, a mãe com os seus dez patinhos que ainda não sabiam voar. Eles afastaram-se da margem e, juntos, como um grupo, nadaram uns 50 metros em direcção a uma ilha pequena. Sem que eu o soubesse, ali encontrava-se escondido um caçador que, quando a família de patos se aproximou, os fuzilou a todos com dois tiros.

Esta foi a primeira vez que compreendi a morte das vítimas deste cruel entretenimento como um drama. A minha perturbação foi agravada por ter sido eu a causa da sua morte, ao tê-los espantado involuntariamente. Em seguida me dei conta de uma contradição — se tivesse sido eu a matá-los, não teria ficado perturbado! Teria ficado alegre pela boa sorte e pelos ricos troféus de caça!

Mais tarde tive oportunidade de viajar por Carélia num autocarro com trabalhadores florestais. Eles tinham bebido vodka depois do trabalho, e planeavam ir pescar à noite com arpão e lanterna. Enquanto viajávamos, um deles sentiu-se repentinamente comovido e começou a pensar em voz alta: “Como é possível arpoar um peixe vivo? Está vivo! E com um arpão!” Repetia estas frases com muito sentimento, dirigindo-se com esta pergunta a si mesmo e aos companheiros. Via-se que estava à beira da grande descoberta, a grande compreensão. Mas os seus companheiros permaneceram calados e simplesmente sorriam pensando: “Isto é o que acontece quando se bebe demais”. Então ele, não tendo encontrado o apoio dos amigos, envergonhou-se subitamente da sua “debilidade” e exclamou: “Sim, vamos arpoar peixes vivos!”. E assim o assunto foi encerrado.

Noutra ocasião, caçava patos num lago e feri uma fêmea. Continuei a disparar tentando rematá-la, mas ela conseguia mergulhar antes de que a munição a alcançasse. Recorri à astúcia e manobrei o meu barco, desviando-o para o baixio onde não podia nadar. Ela entendeu e deixou de resistir. Eu disparava uma e outra vez, o chumbo atravessando o seu pequeno corpo. Ferida, com as asas destruídas, ela apenas gritava de dor e temor sem poder salvar-se. Os seus clamores, assim como os clamores de todos os que foram assassinados cruelmente e sem culpa, provavelmente eram: “Porquê? Não fiz nada de mal nem a ti nem a ninguém! Tem piedade! Porque me causas esta dor atroz?” Eu aproximei-me cada vez mais, apontando e disparando, mas ela não morria! Apenas quando cheguei ao seu lado consegui romper a sua cabeça com um tiro.

Depois comemos o seu corpo crivado pelas munições, mas eu não consegui sentir prazer algum...

A minha última caça foi ao alce. Os batedores levaram uma fêmea para a linha dos atiradores, que começaram a disparar e a feriram. Ela tentou fugir na direcção dos batedores, mas estes começaram a disparar também. Duas das minhas balas romperam-lhe a coluna. Outros caçadores continuaram

a disparar. Recordo que um deles, ao escutar os sons produzidos pelos numerosos disparos, se emocionou tanto que começou a gritar exaltado: "Isto é música!" Finalmente, ela caiu.

Quando me aproximei, já não respirava, mas um caçador contou-me que depois de cair se arrastou ainda mais de 50 metros, deixando na neve um rasto cheio de sangue. Em nenhuma alma houve compaixão.

Eu próprio disparava pensando na carne, e não na dor deste belo animal.

Depois deste episódio deixei a caça e vendi a minha espingarda.

Quando posteriormente conheci uma pessoa virtuosa, da qual cheguei a saber pela primeira vez da existência de Deus, e que não Lhe agrada que comamos corpos de animais, já estava preparado para renunciar completamente a este terrível vício.

Mais tarde, estudei a literatura científica da fisiologia da alimentação e aprendi que nos corpos dos animais não há nenhuma substância essencial para o ser humano que não possa ser substituída por substâncias semelhantes obtidas dos produtos vegetais, lácteos e ovos. No leite²⁷ e nos ovos encontram-se, entre outras coisas, todos os chamados aminoácidos essenciais, componentes importantíssimos das proteínas. Vim a concluir que a alimentação com carne e

²⁷ No mundo ocidental moderno, uma grande parte da população é intolerante à lactose, intolerância esta que se desenvolve naturalmente com a idade, já que evolutivamente o leite é um alimento gerado para os primeiros anos de vida, e o corpo deixa progressivamente de produzir a enzima necessária para a sua digestão, a lactase. Há ainda a questão das quantidades de antibióticos e hormonas do crescimento que se utilizam em produção animal intensiva, e que acabam por passar para o leite e ser consumidas por quem o bebe.

Os sintomas de intolerância podem ser gases, desconforto abdominal, distensão abdominal, cólicas, diarreia, dificuldade de concentração, pouca energia, etc.

Em caso de sentir qualquer um destes sintomas, ou de ter intolerância à lactose diagnosticada, deve abster-se de consumir qualquer derivado da lactose. (Nota do tradutor).

peixe não é uma necessidade, e sim uma clara manifestação do vício da gula e do desejo de satisfazer o próprio capricho gustativo à custa da dor e da morte de outros seres.

E que ninguém procure justificação dizendo que “eles” matam, eu não. Eu simplesmente compro e como. Isto seria hipocrisia, pois “eles” matam para nós. Deste modo somos cúmplices da matança de seres inocentes que foram encarnados, não para que os matemos, e sim para cumprir as suas seguintes etapas evolutivas nos corpos que lhes foram dados por Deus. Nesses corpos estão encarnadas almas parecidas às almas humanas, mas mais jovens na sua evolução, como se fossem crianças em comparação connosco.

Eu matei muitos animais.

Desde a infância fui ensinado a colocar minhocas vivas em anzóis. Naquele então não podia imaginar como seria estar no seu lugar. E depois os peixes sofriam nos mesmos anzóis.

Eles não “adormecem”, como dizem os pais cruéis para consolar os seus filhos que sentem pena dos peixinhos moribundos. Cada peixe passa pelo horror, a dor das feridas e o sofrimento da asfixia ao morrer.

Depois comecei a disparar a alvos vivos, a aves e animais.

Mais tarde fui ecólogo e zoólogo, e milhares de animais morreram nas minhas mãos, desta vez não para se transformarem em comida, mas para a realização de “experiências científicas”.

Num trabalho posterior na área da medicina, também cortei e matei ratos e coelhos, estes animaizinhos tão ternos e carinhosos.

Quando a consciência do que fizera finalmente surgiu, compreendi e senti toda a dor que tinha causado. Arrependi-me e pedi-lhes perdão, mas aparentemente não sofri o suficiente durante o meu arrependimento.

Quando, anos mais tarde, fui atacado sem motivo aparente e sem oportunidade para me defender por um bárbaro de dois metros de altura, que mutilou mortalmente o meu

corpo, e me deixou em agonia com uma dor atroz... Eu também poderia ter ficado perplexo e perguntar: "Porquê? Se não fiz mal a ninguém".

E talvez algum dia, numa futura encarnação, ele e os membros do seu bando também agonizem entre sofrimentos e gemam: "Porquê?".

* * *

É frequente que quem nunca tinha antes pensado sobre a sua alimentação, ao escutar e concordar com palavras sobre a compaixão, se pergunte: "Mas que podemos comer então em vez da carne e do peixe?" Por isso, falaremos brevemente dos princípios gerais da nutrição.

Primeiro, como regra geral, é desejável ter na nossa alimentação os cinco grupos de elementos nutritivos: proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas e minerais. As dietas intencionalmente empobrecidas, entre as quais estão as "monodietas"²⁸, podem usar-se eficazmente com fins terapêuticos, mas não devem prolongar-se por demasiado tempo. Para seguir uma dieta deste tipo devemos consultar primeiro um especialista, e depois manter a alteração durante 1, 3, 7, 30 ou 45 dias, dependendo da gravidade da doença e da táctica de cura escolhida.

Um jejum total de até 72 horas (durante o qual é obrigatório beber água!) também possui efeitos curativos e depurativos. Jejuns mais prolongados devem ser feitos sob consulta de um especialista em jejum curativo. A saída do jejum deve ser suave e gradual, as primeiras refeições consistindo apenas de sumos e fruta. Não deve ser consumido sal durante o período de regresso à dieta normal, caso contrário há risco de edema dos tecidos.

Quase todos os grupos de alimentos naturais — leite, grãos, vegetais, etc — contêm proteínas, gorduras e hidratos de carbono. De acordo com as proporções, cada alimento

²⁸ A nutrição com um só alimento, por exemplo, só com arroz, só com trigo germinado, só com aveia ou só com maçãs, etc.

individual costuma ser classificado como rico em proteína, rico em gordura, rico em hidratos de carbono.

Os de alto conteúdo proteico são o leite, os produtos lácteos (requeijão, queijo, etc), ovos, frutos secos, cogumelos, a soja, as ervilhas, os feijões e as favas²⁹. As proteínas podem ser diferentes dependendo dos agrupamentos de aminoácidos que as compõem. Os aminoácidos também se dividem em não essenciais (aqueles que o organismo humano consegue produzir por si mesmo) e essenciais (aqueles que o organismo humano não consegue produzir, pelo que os deve obter da comida).

Os alimentos que contêm a totalidade dos aminoácidos essenciais são os melhores provedores de proteína para o organismo humano. São o leite e os ovos³⁰. O seu consumo assegura uma nutrição completa do ponto de vista proteico. No caso de dificuldade em consumir productos lácteos ou ovos, a nutrição proteica completa deve ser assegurada consumindo produtos vegetais de alto valor proteico.

Quando consumidas em grande quantidade, as leguminosas levam à produção de muitos gases intestinais. A cevada e o centeio, e nos adultos também o leite e derivados (com excepção do requeijão e queijo) também podem ser causa de gases. Se for o caso, é melhor consumir o leite e derivados à tarde e em pequenas quantidades, sem o combinar com mais nada. Também nestes casos, o leite azedo é mais fácil de digerir

Os gases também podem ser consequência da mistura de grandes quantidades de proteína ou gordura com doces.

Tão pouco é recomendável comer ovos ou outros alimentos com alto conteúdo de gorduras antes de dormir. Caso contrário, estes ficarão muito tempo no estômago e a digestão progride com dificuldade durante o sono nocturno (distin-

²⁹ As leguminosas no geral.

³⁰ Novas investigações analíticas revelaram que há vegetais que contêm todos os aminoácidos essenciais, como a batata, o milho, a soja e a quinoa. Combinando outras fontes de proteína vegetal também se pode obter um perfil completo de aminoácidos. (Nota do tradutor).

tamente do mesmo processo no intestino). Neste caso, a comida pode permanecer indigesta durante toda a noite e ali reproduzir-se-ão os micróbios, provocando inflamação das paredes do estômago e depois dos intestinos.

Devemos falar especialmente do consumo de ovos.

Primeiro, examinemos a afirmação de que não devemos comer ovos por razões éticas, porque destes poderiam ter nascido pintos. Os ovos produzidos em aviários não podem dar origem a pintos, pois a galinha doméstica é uma espécie única (criada pelo ser humano por um processo de selecção) cujas fêmeas põem ovos não fecundados, isto é, sem a participação dos galos. Não é possível que nasçam pintos de tais ovos. (Nos aviários, juntam-se galos a galinhas apenas com o propósito de gerar ovos para ser colocados em incubadoras, e esses sim, darão lugar a pintos).

Tão pouco faz sentido rejeitar o consumo de ovos fecundados, já que num ovo fecundado, mas não incubado ainda não há embrião e, portanto, não há uma alma encarnada. Estes ovos não sentem medo nem dor se forem cozinhados.

Os ovos que comemos são simplesmente óvulos. Para ter pena de óvulos, teríamos de ter ainda mais pena dos óvulos das mulheres humanas — cada menstruação seria um sinal da perda de uma possibilidade para um ser humano! Com esta linha de raciocínio, todas as mulheres deviam estar “cronicamente” grávidas para não permitir a morte vã dos óvulos (estou a brincar, como é óbvio).

Outra objecção contra o consumo dos ovos vem de alguns fisiologistas, que afirmam que contêm muito colesterol, pelo que o seu consumo causa inevitavelmente aterosclerose.

Eu participei pessoalmente (como auxiliar de laboratório) nas experiências sobre colesterol realizadas em ratos pelo académico N. N. Anichkov, as mesmas que depois lhe permitiram “condenar” os ovos. Um dos meus trabalhos era produzir essa aterosclerose nos ratos — mas eles não eram alimentados com ovos, e sim com colesterol puro em pó misturado com óleo. As doses desse colesterol quimica-

mente puro era impressionantes, quando comparadas com o peso do corpo dos ratos — eram-lhes dadas gramas por cada alimentação, várias vezes por dia. E os ratos eram pequenos! Claro que desenvolviam aterosclerose, as doses de colesterol que ingeriam superavam milhões de vezes a dose de colesterol que ingere uma pessoa ao comer alguns ovos por dia!

Na realidade, o colesterol é uma substância muito importante para o ser humano — a partir dele se formam as hormonas sexuais, tanto da mulher como do homem.³¹

O colesterol também é gerado pelas próprias células do corpo humano. Existe em altas concentrações, não apenas nos ovos, mas também nos corpos dos animais, sobretudo no fígado, cérebro e gordura.

Para identificar a causa da aterosclerose devíamos começar por descobrir se pessoas com uma nutrição vegetariana a desenvolvem.

Os cientistas dizem que o consumo de gordura aumenta significativamente o risco de cancro, mas devemos saber que isto não é verdade no caso da manteiga. O problema é que em russo nós consideramos a manteiga como gordura animal, mas em inglês esta pertence a um grupo separado. Nesta língua existem três palavras para descrever as gorduras segundo o seu tipo: *oil*, para as gorduras vegetais; *butter*, para a manteiga; e *fats*, para as gorduras que se encontram nos corpos animais ou que foram obtidas destes. Esta variação linguística leva a que, por vezes, se perca o sentido original na tradução — devemos ter cuidado com isto.

³¹ O colesterol constitui o núcleo de todas as hormonas esteróides — as chamadas glucocorticóides e mineralocorticóides, produzidas na glândula suprarrenal e com funções de regulação imunitária, regulação cardiovascular, regulação metabólica, entre outras; e as hormonas sexuais, produzidas nas glândulas sexuais e com funções reprodutivas, de crescimento dos tecidos e órgãos, regulação inflamatória, etc. É também essencial para todas as células, constituindo até cerca de 40% da sua parede, e é usado pelo organismo como “penso” inicial das lesões dos vasos e outros tecidos, tendo um papel na primeira fase da cicatrização. (Nota do tradutor).

Tanto os óleos vegetais como a manteiga são benéficos para as pessoas. Os primeiros contêm vitamina E, que tem a capacidade de dissolver depósitos de colesterol já formados, e a manteiga é rica em vitaminas A e D.

É melhor aquecer e fritar a comida usando manteiga do que óleos vegetais³², pois estes últimos sofrem oxidação com elevadas temperaturas na presença de oxigénio, transformando-se em substâncias tóxicas. Quanto mais líquida for a gordura, mais rapidamente é oxidada.

Também existem as chamadas margarinas, que são uma mistura de diferentes gorduras. É aconselhável ler a descrição dos ingredientes antes de comprar.

Todas as leguminosas, vegetais, frutas, bagas, cereais, marmelada, mel, etc, pertencem ao grupo de alimentos com alto conteúdo de hidratos de carbono. Os vegetais e os cereais são ricos em celulose, importante para o funcionamento normal do intestino, e contêm diversas vitaminas, como a vitamina C e as vitaminas do grupo B. Os açúcares contidos nestes produtos providenciam, entre outras coisas, energia que pode ser utilizada rapidamente pelo organismo.

Actualmente, é bem conhecido que o pão é fonte de várias vitaminas do grupo B. Mas é importante saber que estas vitaminas, assim como as proteínas, estão praticamente ausentes no pão feito com farinha refinada. O pão feito com farinha integral ou com a adição de farelo é muito mais benéfico.

O mesmo pode ser dito sobre arroz. O arroz integral é muito mais benéfico, contendo uma grande quantidade de vitaminas do grupo B e proteínas.

Tendo dito o essencial sobre as vitaminas, adiciono que se consumimos leite, ovos, manteiga, óleos vegetais, pão (com

³² Um estudo demonstrou que adicionar alecrim (*rosmarinus officinalis*) ao óleo vegetal aumenta drasticamente a sua capacidade de resistência à oxidação pelo calor, tornando-o mais seguro para cozinhar. (Nadia Chammem, Salma Saoudi, Ines Sifaoui, Samira Sifi, Marine de Person, Manef Abderraba, Fathi Moussa, Moktar Hamdi, Improvement of vegetable oils quality in frying conditions by adding rosemary extract, Industrial Crops and Products, Volume 74, 2015, pages 592-599). (Nota do tradutor).

o farelo), cereais, cenoura, frutas e bagas frescas, obtemos todas as vitaminas necessárias. Em caso de dúvidas ou necessidades especiais, é possível comprar multivitamínicos gerais ou em combinações particulares, e acordo com a recomendação de um médico especialista.

A vitamina C merece atenção especial. É importante para manter a imunidade do organismo, e ajuda contra doenças infecciosas, entre outras. Devemos ter em conta que esta vitamina não é resistente ao calor — as infusões de plantas medicinais que contêm vitamina C, das agulhas das coníferas ou dos frutos da rosa canina, por exemplo, não devem ser fervidas. O alho e a urtiga são boas fontes desta vitamina.

Uma alimentação variada, com leite, cogumelos e outros produtos, providencia os minerais, também chamados de microelementos, necessários. Mas a melhor fonte destes, contendo-os a todos, é a laminaria³³. Esta alga chega à Rússia em forma de conservas ou desidratada (esta última pode ser comprada nas farmácias). Mas a simples adição de sal marinho ou água do mar à comida também a torna completa em minerais.

A vida de quem ama e conhece a natureza não é apenas mais bela, são e benéfica do ponto de vista do crescimento espiritual, mas também é mais económica! Pode produzir doces de fruta e mel de flores para o inverno, e secar ervas saborosas para fazer depois a sua própria infusão, sem ter de a comprar. Ser-lhe-ão especialmente úteis os cogumelos.

Os cogumelos fritos ou cozinhados com água são muito saborosos, mas são difíceis de digerir pelo organismo, porque as membranas das suas células são difíceis de decompor pelas enzimas digestivas humanas. Secar os cogumelos não melhora a situação. Mas a utilização de salmouras ou pickles, que expõem prolongadamente os alimentos aos ácidos acético e láctico, destrói as membranas e torna os cogumelos fáceis de assimilar.

Os cogumelos salgados podem ser guardados em casa, sendo apenas necessário o cuidado de retirar a camada que se

³³ Vulgarmente conhecida como kelp. (Nota do tradutor).

forma na superfície da salmoura cerca de uma vez por semana. Não tentem fazer salmoura do cogumelo armillaria sozinho, porque a sua fermentação não produz ácido láctico e manter-se-á difícil de digerir. Pode ser misturada em salmoura com outros cogumelos, ou transformada em pickle usando vinagre e sal.

* * *

A questão mais importante relativamente à nutrição é o respeito pelo princípio fundamental ético: *não causar dano a outros seres*. Apenas aqueles que desenvolveram compaixão para com a dor alheia poderão progredir no Caminho espiritual, porque Deus só deixa aproximar-se da Sua Morada aqueles que assimilaram o princípio do AMOR.

O Mestre Divino Huang-Di ensinou esta maneira de viver na antiga China. Depois Pitágoras, Gautama Buda e Jesus Cristo³⁴ ensinaram o mesmo [10,14,18]. Nos dias de hoje, Deus ensina o mesmo através de Babaji e Sathya Sai Baba [10,14,18,19,42-51,58,60,64].

Este ensinamento de Deus parece contradizer as Suas palavras no Corão. Mas deve ter-se em conta que nos primeiros anos de estabelecimento do islão, marcados por um estado de guerra contínua, a situação não era apropriada para a introdução de novos hábitos entre criadores de gado e habitantes do deserto. Deus, que guiava as acções do profeta Maomé, tinha outro propósito: estabelecer a fé monoteísta naquela região da Terra. E só depois de o islão se estabelecer e ser aceite pelas pessoas, foi apresentada aos muçulmanos a oportunidade de pensar no aspecto ético da sua alimentação.

Se o aspecto ético da nutrição for ignorado, a pessoa torna-se sujeita a mecanismos causadores de doença criados por Deus.

Começam a formar-se depósitos de ácido úrico — do qual a maior fonte são a carne e o peixe — nos vasos sanguíneos,

³⁴ Jesus fez excepções a este princípio apenas na Sua comunicação com os pescadores e as multidões de pessoas comuns, as quais Ele alimentou com peixe.

pele e tecidos cartilaginosos. Esta doença chama-se gota, e entre os seus sintomas estão a diminuição da memória, dores de cabeça, irregularidades do sono e da função sexual, dor muscular e articular. A urgente necessidade de diminuir o desconforto cerebral causado pela doença leva muitos a fumar e beber álcool.

O aspecto energético deste tipo de nutrição também deve ser considerado: as energias cadavéricas contaminam os chakras e meridianos, o que interrompe a administração bioenergética de muitos órgãos e contribui para o desenvolvimento de cancro. Estas mesmas energias também afectam os órgãos digestivos, provocando inflamações agudas, crónicas e úlceras, e contribuem para o desenvolvimento de tendências psíquicas agressivas. A energia da consciência de tais pessoas torna-se grosseira, e tornam-se incapazes de alcançar estados subteis.

Como já mencionámos, a famosa afirmação que diz que apenas a carne e o peixe são fonte de todas as proteínas necessárias é absolutamente inválida, e é um índice da ignorância médica daqueles que a sustêm, já que todos os aminoácidos essenciais para o ser humano se encontram também nos ovos e no leite ³⁵.

As melhores provas de quão apropriado é este tipo de nutrição são a melhoria rápida do bem-estar daqueles que começam a praticar a nutrição “sem matança”, o desaparecimento das suas doenças e o aumento da sua capacidade de trabalho (em todas as suas manifestações).

Por outro lado, aqueles que continuam a comer corpos de animais apenas para satisfazer a sua gula devem estar cientes de que o tempo virá em que terão de experienciar a dor que causaram. Desta maneira Deus ensina-nos o que é o Amor. Isto é a manifestação da “lei do karma”, de acordo com a qual quem não tem em conta a dor alheia terá de aprender a compaixão através da sua própria dor, através da sua experiência pessoal.

³⁵ E nalguns vegetais, como a batata, quinoa e soja, como já mencionámos. (Nota do tradutor).

Relativamente aos alimentos “puros” — as plantas, o leite, os produtos lácteos e os ovos — a atitude eticamente correcta para com eles consiste em utilizá-los prudentemente, com respeito e sem os desperdiçar.

É também necessário deixar de consumir álcool, substância que não contribui de maneira alguma à aproximação à Perfeição, e evitar o consumo excessivo de sal comum e das bebidas que contêm cafeína (café, cacau, chá). Tão pouco é recomendável fritar a comida usando óleos vegetais. E, claro, sob circunstância alguma se deve beber urina, o que se tornou moda recente na Rússia. O seu consumo regular intoxica o cérebro e provoca perturbações mentais.

Que comer, então? Qual é a melhor dieta para nós e as nossas famílias? Sem dúvida, cada um tem os seus gostos e os seus hábitos nutricionais. No meu caso, durante o meu processo de formação espiritual, quatro produtos constituíam a base da minha alimentação — arroz, cogumelos, ovos e tomates (frescos ou em forma de molhos e pastas). Também comia maionese, verduras, cenouras, pão de trigo, doces de fruta, bagas, manteiga, óleos vegetais, queijo e outros. Este tipo de dieta é nutritivo e proporciona suficiente energia para qualquer trabalho, incluindo o meditativo. Apenas nas últimas etapas da ascensão espiritual tive de renunciar aos ovos, porque a energia deles derivada não era favorável ao estabelecimento na Morada do Criador.

Um último conselho: não pensem demasiado na comida! Depois de eliminar a nutrição viciosa, estabeleçam um novo “algoritmo”, e pensem em Deus e no Caminho em Sua direcção, o que inclui a serviço a Ele. Tenham o cuidado de não cair no erro, cometido por muitos, de focar a atenção apenas nas “regras da nutrição”, esquecendo desta maneira aquilo que é mais importante.

Roupa

É essencial caminhar muito, comunicando com Deus no meio da natureza. Portanto, falemos um pouco sobre a roupa.

A primeira regra importante para aquele que percorre o Caminho espiritual é tentar não usar roupa sintética, especialmente aquela que tenha contacto directo com a pele. O tecido sintético cria um potencial eléctrico que afecta negativamente os sistemas energéticos do organismo, e constitui um obstáculo à troca de energia com o ambiente.

A roupa sintética é especialmente desfavorável durante o trabalho psicoenergético, tanto se realizado no interior de edifícios ou no exterior. Claro que isto não se aplica, por exemplo, aos impermeáveis ou ao calçado de borracha em caso de chuva ou de clima húmido.

No inverno, podem usar-se botas de borracha dois ou três números acima do que as que se usam normalmente. Isto permitirá por duas palmilhas em cada bota e duas ou três meias de lã sobre cada pé, e em cima destas — para que as meias de lã não se gastem tanto — usar umas meias normais.

Para melhor proteger os pés do frio, é importante que as meias de lã estejam sobre o pé nu, já que a lã húmida não esfria o corpo.

O mesmo acontece com a roupa de rua. Se ficou molhada e não há possibilidade de a mudar, pode-se, depois de a enxugar, por primeiro a camisola de lã e depois tudo o resto por cima.

É necessário ter a certeza de que a sola interior do calçado é plana, porque as desigualdades por baixo do calcanhar podem provocar periostites dos calcâneos em caminhadas compridas.

Também pode acontecer que a sola se dobre à frente, devido ao enrugamento da camada de cartão. Isto pode impedir o normal movimento das articulações dos dedos, o que por sua vez pode provocar inflamações e edema do pé. Para arranjar este calçado, é necessário destacar a sola, tirar a camada de cartão e voltar a colar a sola.

Sono nocturno

Não se deve trabalhar durante a noite. A melhor hora para ir para a cama é perto das 22h, e a melhor hora para acordar é entre as 4h e 6h. Este regime proporciona o melhor descanso possível ao corpo e assegura a vivacidade e agilidade da consciência. O ideal é começar o dia com exercícios espirituais.

É importante dormir bem durante a noite, principalmente porque é durante o sono que ocorre a purificação bioquímica do cérebro. Sem sono suficiente, o cérebro inflama. Através da clarividência, isto é percebido como um escurecimento do cérebro.

Quero mencionar que não é boa ideia que duas pessoas durmam juntas numa cama estreita, pois os movimentos nocturnos de qualquer uma perturbarão o sono da outra. Nenhuma dormirá bem, e a actividade do dia seguinte será desempenhada a um nível energético mais baixo.

Deve-se dormir num lugar bioenergeticamente favorável. É possível distinguir locais favoráveis e desfavoráveis ao sono dentro de um apartamento, e até dentro de um quarto. Os lugares desfavoráveis originam-se sobretudo a partir dos estados grosseiros ou doentes que ficaram bioenergeticamente “gravados” nos objectos materiais que provieram das pessoas que estiveram antes nesse lugar. É possível eliminar esses defeitos através da meditação.

Quem ignorar este factor ao escolher um local para dormir, e puser a cama em qualquer lado, pode facilmente apanhar esses estados energéticos desfavoráveis, que podem causar insónias, terríveis pesadelos, perda da subtilidade da consciência e até sintomas de doenças que o habitante anterior pudesse ter.

Se for necessário examinar a casa para diagnosticar a presença destas energias, não vale a pena procurar “psíquicos” que usem varas de radiestesia ou outros aparelhos semelhantes — não serão capazes de interpretar as indicações recebidas por este meio. Apenas quem progrediu na subtilização da

consciência será capaz de fazer um diagnóstico apropriado. E não usarão nenhuma “ferramenta” — serão perfeitamente capazes de sentir tudo por si mesmas/os, enquanto puras consciências. Que todos vocês se tornem assim também!

Por vezes temos sonhos nos quais pecamos. Isto significa que ainda não nos libertámos completamente dos respectivos vícios — devemos empenhar-nos mais em transcender os nossos “pontos fracos” usando o método do arrependimento.

Medicina, saúde e destino

Por vezes, podem observar-se relativamente à medicina duas abordagens diametralmente opostas.

Algumas pessoas dependem completamente dos medicamentos. Vivem dos comprimidos, chamam o médico e tentam obter um atestado de doença sempre que sentem alguma indisposição. Nem sequer querem esforçar-se um pouco para ter um estilo de vida saudável ou para curar-se, apesar da maioria das doenças desaparecer rapidamente ao mudar os hábitos nutricionais, parar de fumar e beber muito álcool, e começar a regular a esfera emocional.

No outro extremo, típico de muitos neófitos, estão aqueles que rejeitam completamente os serviços médicos e confiam a sua saúde diversas “panaceias”, tais como o jejum, caminhada em pés descalços, ou a prática de uma ou outra monodieta. Ainda que estas “inovações” não sejam más para começar, são, sem dúvida, insuficientes para obter resultados espirituais.

Outras práticas de alguns neófitos podem ter consequências catastróficas. Um exemplo é beber urina, que em grandes quantidades provoca intoxicação, e degradação do cérebro e doenças mentais [9].

A realização de enemas diários também estava na moda há algum tempo. Isto perturba o trofismo normal do organismo, pois não dá tempo a que muitas vitaminas e outros nutrientes da comida sejam absorvidos no intestino.

Outro grupo de erros típicos dos neófitos é a declarar o sal, o açúcar, o pão e até o oxigénio como “os principais inimigos do ser humano”.

* * *

As doenças podem ser classificadas em três grupos.

Do primeiro grupo fazem parte as derivadas do desgaste físico do corpo (por exemplo, a destruição gradual dos dentes com a idade), da aprendizagem de algo novo quando ainda se é inexperiente, do excesso de esforço, etc.

O segundo grupo é constituído pelas doenças causadas pelos nossos vícios, por exemplo, o vício em substâncias tóxicas (álcool, tabaco e outros), a nutrição não vegetariana, ou viver em estados de raiva: reprovação, irritação e ódio — em lugar de amor e calma.

As doenças do terceiro grupo surgem devido à ignorância elementar relativamente à higiene ou assuntos religiosos. Esta ignorância pode resultar, por exemplo, no empenho espiritual numa direcção errada, o que acontece quando os “crentes” focam a atenção em demónios, mágicos negros e “vampiros” energéticos. Quem neles foca a atenção, com eles e a sua energia escura se sintoniza, em lugar de com Deus.

Com as doenças do segundo e terceiro grupo, Deus ensina-nos o que estamos a fazer mal, e estimula-nos a procurar decisões correctas.

Não ter em conta a morte inevitável do corpo pode tornar-se um erro trágico. A morte pode chegar a qualquer momento, ninguém pode saber quando com exactidão. E, quando vem, põe um fim a tudo aquilo que deixámos para mais tarde, “quando me reformar”.

Depois da morte do corpo, já não é possível alcançar nenhuma mudança fundamental em nós, no nosso estado no espaço multidimensional. Será necessário esperar pela próxima encarnação, que se dará nas condições concordantes com o destino que cada um criou para si mesmo. Àqueles que têm a capacidade de fazer esforços espirituais, mas

não os fazem, Deus envia-lhes doenças como o cancro, que tornam a inevitabilidade da morte bem aparente.

Os meios materiais das doenças variam: factores genéticos, danos do feto, traumas, intoxicações, nutrição desequilibrada ou com cadáveres de animais, influências de bactérias, vírus, fungos e parasitas, esgotamento pelo trabalho mental excessivo, objectivos de vida incorrectos, contaminações energéticas dos chakras e meridianos, entrada de espíritos de diferentes níveis de desenvolvimento no corpo (podem ser de pessoas profundamente viciosas, animais ou até plantas). Tudo isto provoca diversas doenças psíquicas, oncológicas ou, simplesmente, inflamações e dores “de origem desconhecida”.

Todas estas doenças ocorrem nos corpos e almas como resultado da combinação de duas vontades: a do próprio indivíduo, e a de Deus. Em conjunto, causam a manifestação dos nossos destinos.

O destino de cada um de nós é composto por duas linhas entretecidas: uma “inata” e outra adquirida na vida actual na Terra.

Por exemplo, quando uma criança nasce com, ou obtém cedo na vida, algum tipo de problema, este é o seu destino “inato”, ou a complicação na sua vida que resulta de ter cometido graves erros na encarnação anterior.

À medida que uma criança cresce, adquire a capacidade de tomar decisões eticamente importantes. A partir destas forma-se, já nesta vida terrena, uma nova linha de destino que começa a prevalecer gradualmente sobre a linha “inata”.

Isto significa que um destino desfavorável pode ser transformado em favorável quando começamos a desenvolver-nos na direcção correcta.

E o inverso também é possível, um destino favorável pode ser “deitado a perder” se se começam a cometer erros éticos.

O destino não é uma lei mecânica pré-determinada pelas “estrelas” e os “planetas”, como o afirmam os astrólogos. O destino é a orientação directa que recebemos de Deus — a Consciência Suprema, que possui Onnipotência, Omnisciên-

cia, Amor, Sabedoria e Poder absolutos. Ele guia-nos em Sua direcção. Quando caminhamos na direcção correcta, estimula-nos enviando-nos êxtase; se nos desviamos do Caminho Directo, dá-nos essa indicação através de algum tipo de dor. É assim tão simples.

E não há qualquer razão para que nos queixemos de “más condições de vida”, pois o Caminho em direcção a Deus não é um passeio ou uma viagem de transportes. É uma auto-transformação gradual da consciência, da alma, o que implica trabalho interior de auto-desenvolvimento.

Deus descreveu este Caminho através do Avatar Babaji na fórmula: “Verdade — Simplicidade — Amor — Karma yoga — Eliminação do “eu” inferior para a união com o “Eu” Superior. Aqui está exposto o Ensino completo de Deus, e todos os outros conhecimentos e preceitos não são nada mais do que clarificações desta fórmula.

Uma das coisas que Deus quer que aprendamos é Sabedoria, sem a qual o Caminho é difícil. Uma das lições no que toca à saúde é aprender a estrutura e funcionamento do próprio corpo, assim como a tomar conta dele. Depois podemos partilhar este conhecimento com outras pessoas e usá-lo para as ajudar.

Tive oportunidade de ouvir, por exemplo, que a sífilis deve ser curada por umas ou outras combinações de asanas do hatha yoga, que a oração é o único remédio para qualquer doença, e até que nenhum tratamento é necessário — toda a doença desaparecerá por si mesma, e devemos simplesmente deixar que o organismo desenvolva a sua resistência, todos os medicamentos fazem mal.

Mas a sífilis não se cura com asanas, e antes continuará o seu desenvolvimento para a fase seguinte enquanto o doente as pratica. E a nenhuma pessoa razoável lhe ocorrerá tentar extrair uma farpa com uma oração — usará as unhas, uma agulha, ou uma pinça. A vida no corpo não nos foi dada para a passar doente, desperdiçando energia e tempo valiosos, e sim para desenvolver activamente as qualidades Divinas: o Amor, a Sabedoria e o Poder.

O meu ponto de vista consiste em que cada doença deve ser curada imediatamente e com todos os meios disponíveis para não lhe permitir que se desenvolva.

Mesmo que apenas uma farpa se tenha cravado na mão, é apropriado perguntar-se e reflectir se estava a fazer o que devia fazer, se naquele momento permanecia no estado de calma e paz ou se foram perdidos. Mas não faz sentido reflectir muito nisto com a farpa na mão — deve ser tirada rapidamente, e talvez até aplicar solução de iodo.

O mesmo se aplica à gripe, amigdalite, constipação. Estes podem ser indicações de alguns erros, por exemplo, a perda já mencionada da calma interior, ou a comunicação com pessoas inapropriadas. Mas depois de tirar as conclusões necessárias, é conveniente tomar as medidas adequadas para curar as doenças; desinfectar a membrana mucosa com permanganato de potássio, algum unguento ou tintura de calêndula; expor o corpo à radiação ultravioleta; tomar infusão de rosa canina, urtiga ou agulhas de pinheiro. Limpar os chakras, meridianos e *casulo* também pode ajudar.

O mesmo algoritmo deve ser aplicado em caso de doenças mais graves que requerem intervenção de médicos especializados. Mesmo em caso de cancro, não faz sentido rejeitar uma eventual cirurgia que os médicos proponham. Mas a maior parte do esforço deve indubitavelmente ser colocada na compreensão das causas kármicas das doenças e a correcção dos próprios erros.

O Messias contemporâneo, Sathya Sai Baba, mesmo possuindo capacidade ilimitada para realizar milagres e tendo curado pessoalmente muitos doentes — presencialmente ou à distância, com métodos incríveis do ponto de vista dos materialistas — também se preocupa por criar hospitais convencionais, até no território do Seu ashram.

No final de contas, tanto os médicos como os pacientes devem desenvolver-se, aperfeiçoando-se no Caminho em direcção a Deus através da sua interacção. Quanto às curas milagrosas, devem ser merecidas através de esforços, de outra maneira não serão de qualquer utilidade.

Cada bom dono ou dona de casa deve ter à disposição, tanto para si como para os convidados, um kit com medicamentos básicos: ligaduras, algodão, iodo, calêndula, própolis, ftalazol (phthalylsulfathiazole), metamizol (ou dipirona), paracetamol, menovasinum, indovasina (indometacina + troxerutina), salvia, etc.

Alguns destes medicamentos também devem ser levados em passeios na natureza, sobretudo no caso de grupos.

Por exemplo, o ftalazol ajuda contra as inflamações no intestino e a sálvia contra as inflamações no esôfago e estômago. O menovasinum pode ser usado para friccionar os músculos doridos e, diluindo-o em água na proporção de 1 para 50, como gotas oculares para a conjuntivite ou gotas nasais para a constipação. Diluído na proporção de 1 para 10, pode ser muito útil gargarejado durante amigdalites. A fricção com indovasina e uma ligadura apertada nas articulações inchadas dos pés permitem minorar a dor e caminhar em casos de contusões e roçaduras. O própolis também possui excelentes propriedades curativas.

Toda a gente beneficiaria de se tornar um especialista em medicina “caseira” — não só ficará com a vida facilitada, como também poderá ajudar outros em problemas. Estas também são lições em Sabedoria.

Tem sido confirmado através de investigação estatística que a alimentação com comida “de matança”, fumar e beber álcool aumentam drasticamente o risco de cancro. A nutrição sem matança diminui drasticamente o risco de cancro e muitas outras doenças.

Em muitos casos, basta com renunciar à alimentação com comida “de matança” para obter uma melhoria dramática de saúde.

Na Rússia, até ao ano 1917 foi acumulada experiência de êxito na cura de diferentes doenças e da adição ao tabaco e ao álcool através da nutrição “sem matança”. Havia um movimento ético que lutava por implementar os princípios da não violência na nutrição [5,20,28,39-40,52,55,57,59]. Um dos iniciadores deste movimento foi Lev Nikoláyevich Tolstói,

amaldiçoado pela igreja Ortodoxa por causa do seu “pensamento livre”.

* * *

Muitas pessoas que embarcam no Caminho espiritual verdadeiro curam-se de cancro, e em muito pouco tempo. Ao longo dos meus anos de ensino, tive dezenas de alunos com cancro. Alguns deles eram “inoperáveis”, considerados pela medicina como “casos sem esperança”. Todos eles se recuperaram depois de aceitar a orientação espiritual correcta e começar a fazer verdadeiros esforços (cada um conforme as suas capacidades) de auto-aperfeiçoamento.

Devo mencionar que nem toda a religiosidade salva das doenças. Isto é demonstrado pelo facto da prevalência de pessoas doentes nas seitas em massa modernas não ser diferente de na população ateia.

E aquelas de entre estas seitas que fomentam o medo místico em lugar do amor entre os seus seguidores transformam-se em focos de doenças mentais.

Também existem seitas que usam massivamente substâncias psicadélicas e álcool, que não são compatíveis nem com o Caminho espiritual, quanto mais com a saúde.

Outra das práticas “na moda” nos dias que correm é beber a própria urina, em abundância e durante um tempo prolongado, o que provoca intoxicação cerebral e uma diminuição notável das capacidades intelectuais.

Devemos compreender bem que todas as nossas doenças são o resultado dos nossos erros éticos ou da ignorância. Por detrás de qualquer dor, devemos tentar ver a Mão orientadora e amorosa de Deus, que através desta dor nos quer indicar o que devemos mudar em nós mesmos.

As doenças podem aparecer, por exemplo, como consequência de fumar, de beber álcool ou da alimentação com cadáveres de animais. Mas não nos tinha já Deus avisado sobre isto? E se os líderes da vossa seita abençoam tal nutrição, não é tempo de virar costas e recorrer à orientação directa de Deus?

Algumas doenças são causadas pela preguiça humana, manifestada como estilo de vida sedentário ou como falta de actividades fortalecedoras do organismo, como os banhos de água gelada e a exposição ao sol. Outras podem surgir quando esquecemos que cada dia nos aproxima mais da morte do corpo, pelo que devemos aproveitar bem todo o tempo restante para fazer esforços no sentido de avançar no caminho espiritual. Um exemplo já examinado é o cancro, uma lembrança da inevitabilidade da morte, que a torna mais evidente — se a pessoa acorda, o cancro vai-se embora.

Alguns curadores também desenvolvem doenças que “absorvem” dos seus pacientes, se tentarem curar os seus corpos sem primeiro se focar na cura da alma, através da eliminação da causa ética que trouxe a doença. Todas estas causas podem ser divididas em três grupos: a) a falta de aspiração para conhecer Deus (ou aspiração mal direccionada), b) a falta de amor e c) a ignorância.

Darei apenas um dos muitos possíveis exemplos deste tipo. Certo dia, uma mãe e a sua filha adulta convidaram-me a sua casa. Sentámo-nos a tomar um chá na cozinha, onde numa panela cozinava um cadáver de algum animal. Elas falaram-me muito tempo sobre as suas doenças. Depois eu perguntei-lhes acerca do amor, em particular, acerca do amor para com os animais. Ambas começaram a assegurar-me emocionadas que os amavam muitíssimo. Então levantei a tampa da panela e perguntei-lhes: “Amam-nos” muitíssimo? Em forma de sopa ou também fritos?”

A raiva crónica na forma de emoções de condenação, aversão, ódio ou ciúme é especialmente terrível — não só leva ao inferno, como é prejudicial para a saúde. Através destas doenças, Deus avisa-nos de que devemos reconsiderar a nossa conduta antes de que seja tarde de mais. Os medicamentos não nos ajudarão a evitar o inferno, pois o que Deus quer de nós são decisões éticas correctas e auto-transformação verdadeira!

Por vezes, através de algumas doenças, Deus propõem-nos a aprendizagem da anatomia e fisiologia básicas dos

nossos corpos, e das causas das perturbações de saúde mais comuns.

Por exemplo, a combinação de uma grande quantidade de alimentos proteicos e gordurosos com os doces provoca flatulência.

Aquecer ou fritar comida com óleos líquidos vegetais é nocivo e pode provocar doenças de fígado, já que os ácidos gordos “insaturados” oxidam facilmente com o calor na presença de oxigénio. É melhor usar manteiga para cozinhar.

Deve ser evitada a roupa feita de tecidos sintéticos, especialmente aquela que tem contacto directo com a pele, pois afecta os processos bioenergéticos nos tecidos do corpo — mesmo que seja bonita e “toda a gente a use”.

Os dentes devem ser escovados, e os espaços entre eles limpos com fio dentário ou uma placa metálica fina. Também é importante massajar as gengivas, pelo menos de vez em quando, mas regularmente se for necessário, esmagando suavemente todos os espaços entre as raízes dos dentes. Caso, comida que fique presa entre os dentes apodrece e pode levar a doenças periodônticas. Estas doenças só costumam ser notadas já tarde no seu desenvolvimento, quando surge dor ou alguém nos indica que temos mau hálito. Qualquer foco de infecção no corpo intoxica todo o organismo através da corrente sanguínea. A gengivite, por exemplo, pode levar a sinusite, amigdalite, conjuntivite, etc.

Destaco novamente que as cáries e a inflamação das gengivas são causas frequentes da conjuntivite, pelo que esta doença pode ser considerada como um sinal para visitar o dentista, salvo quando a causa é evidente, como, por exemplo, a entrada de areia ou de pó no olho.

Entre as pessoas existe uma multidão de opiniões absurdas e prejudiciais acerca da saúde. Por exemplo, dizem que se apareceu um “grão” no lábio, é uma “constipação” e “não é nada sério”. Na realidade é provável que seja herpes, um vírus muito contagioso, ou até infecção labial por tricomóníase. Em ambos casos é necessário evitar beijos e procurar tratamento médico.

Quando aparecem dores na área dos ovários, dizem que a mulher arrefeceu e tem de se aquecer, o que resolvem com um saco de água quente ou envolvendo-a numa toalha. Mas estas inócuas dores “ováricas” podem estar relacionadas com a rotura normal e natural do folículo, caso no qual tudo está bem, não nenhuma necessidade de “aquecimento”. Ou podemos estar perante uma infecção, caso no qual será necessário tratamento com antibióticos (mais exactamente, com as cefalosporinas modernas).

As inflamações crónicas dos ovários e trompas uterinas também podem surgir por causa dos impactos bioenergéticos durante os contactos sexuais com companheiros energeticamente grosseiros, e também devido à utilização de roupa sintética.

Dizem que as hemorróidas são consequência do estilo de vida sedentário, mas na realidade são causadas pela permanência de pequenas partículas de fezes no recto, que inflamam a membrana mucosa do intestino, inflamação que eventualmente se espalha aos vasos sanguíneos. A prevenção consiste na boa higiene da secção inferior do intestino, e na utilização de cremes bactericidas ao mínimo sinal de infecção.

Dizem que apenas é possível engravidar a meio do ciclo menstrual, mas na realidade na maior parte dos outros dias a possibilidade não desaparece totalmente, apenas diminui.

Há quem diga que a potência sexual masculina pode ser aumentada através do consumo de carne e café — na realidade, ambos devem ser evitados para este efeito. O que ajuda verdadeiramente é a correcção do estado emocional e o domínio da profunda calma interior. Esta surge naturalmente à medida que se progride no Caminho espiritual.

Também há neófitos com o lema “Não vou usar nenhum medicamento!”. Isto não é um indício de sabedoria, mas antes o contrário. Não temos tempo para estar doentes! E não faz nenhum sentido “oferecer” o corpo aos micróbios

para que o “comam, isto é muito mais prejudicial do que a utilização adequada de antibióticos.

Certa vez fiquei pasmado perante a afirmação de uma mulher de 30 anos, uma treinadora principal formada por uma universidade de educação física —, que dizia que o melhor contraceptivo, que “funciona infalivelmente”, é a micção depois do coito.

Ela não conhecia a diferença entre o seu útero e a sua bexiga!

Eu não consegui nem discordar, simplesmente fiquei em silêncio. Como se pode discutir um tema tão “complicado” com semelhante pessoa?

Depois de muitos anos, contei aquele caso engraçado a uma amiga médica, mas ela não se riu nem se surpreendeu, e disse seriamente: “No nosso país, muitas mulheres pensam assim. Já ouvi essa opinião muitas vezes!”

Porque será que esta mulher, que gostava tanto de novas aventuras sexuais, nunca engravidou? Provavelmente, devido a uma inflamação crónica dos ovários ou trompas, causada por uma doença venérea.

Deus quer que sejamos sábios, e uma das maneiras de adquirir sabedoria é obter informação sobre tudo, incluindo a estrutura e o funcionamento do corpo humano, as possíveis ameaças à sua saúde e como as evitar, assim como métodos de tratamento de doenças.

Recomento que comprem o *Manual do médico prático*³⁶ e que o leiam completamente pelo menos uma vez. Obviamente, isto não nos proporcionará uma instrução médica exaustiva, e não substituirá a ajuda dos médicos especialistas. Mas ficaremos pelo menos com uma ideia da diversidade das doenças que existem, desde as venéreas e micoses às mentais, e conseguiremos orientar-nos com mais facilidade entre tantos perigos que nos assolam, podendo evitá-los sem dificuldade.

³⁶ Este livro pode ter outros nomes. O que contém são descrições de diversas doenças e métodos para o seu tratamento (nota do tradutor).

Por exemplo, fui visitado muitas vezes por hóspedes que tinham micoses nos pés e que, sem hesitação ou remorso, puseram as minhas pantufas.

Outro exemplo é a convicção de alguns neófitos de que são imunes às doenças venéreas. Eles acreditam que “só as pessoas não espirituais podem ter tais doenças” e, se por acaso contraem uma, pensam que “está tudo bem” e que “vai passar de seguida”.

Aceitem, se quiserem, o seguinte conselho: é melhor não ficar doente, mas se acontecer, deve-se tratar a doença com todos os meios possíveis, o que inclui uma investigação da causa, o arrependimento, métodos meditativos e bioenergéticos e meios que aumentam a resistência do organismo (vitaminas, banhos quentes, exposição do corpo à radiação ultravioleta de uma lâmpada de quartzo ou sol, banhos de água gelada, etc). Devem usar-se ainda medicamentos específicos e outros tratamentos que um médico especializado nos possa recomendar.

A propósito, uma das formas de profilaxia de muitas doenças e de manutenção do bem-estar é a lavagem diária de todo o corpo com sabão, o que também é indispensável para o trabalho espiritual eficaz.

Recordemos: conquista-se saúde avançando pelo Caminho espiritual! E é melhor ser saudável enquanto se trilha este Caminho!

Trabalho no mundo material

Para todos os seres humanos, mesmo para aqueles que ainda não amadureceram o suficiente para conseguir compreender as verdades religiosas, existem dois princípios essenciais no que diz respeito ao seu trabalho — a integridade e a ânsia por aprender mais. O segundo desejo não implica apenas o desejo de estudar, mas também a mudança frequente de lugares e postos de trabalho. Assim chegamos a cada novo posto com a abundante experiência laboral anterior. Isto enriquece significativamente a experiência de vida, de-

senvolve o intelecto, e assenta uma premissa objectiva para a atitude de respeito por parte dos outros.

Uma pessoa religiosa deve ter uma atitude ainda mais séria para com o seu trabalho — deve considerar a sua actividade social como um serviço a Deus.

Isto chama-se karma yoga, o caminho do auto-aperfeiçoamento através da ajuda a Deus na Sua Evolução. Esta ajuda providencia-se através da ajuda aos outros, incluindo a ajuda espiritual, em tudo aquilo que é realmente benéfico para elas, com a particularidade de que se deve servir os outros com as capacidades mais altas que possuímos, e ansiar por adquirir capacidades ainda melhores para o serviço [10,18].

Para quem tem esta atitude para com o que faz, o interesse material passa a ser uma prioridade mais baixa na lista de motivações para o trabalho, já que o serviço é tido como a expressão e manifestação do seu amor para com Deus e para com as pessoas. E por acaso seria correcto vender amor?

Krishna falou acerca disto: “Considera apenas o trabalho que fazes e não a recompensa que receberás por tê-lo feito”! (...) Miseráveis são aqueles que agem apenas por causa da recompensa por sua actividade!” [10,18] (Bhagavad-Gita, capítulo 2:47,49).

O karma yoga, no entanto, não implica trabalho gratuito, mas antes implica que o karma yogi se alimente “do que sobrou das suas oferendas”, como o explicou metaforicamente Krishna [10,18] (Bhagavad-Gita, capítulo 3:13).

Por outro lado, aqueles a quem ajuda é prestada não devem esquecer que quem os ajudou também tem de comprar comida, pagar transporte, casa, etc. Recordemos as palavras de Jesus Cristo a este respeito: “O trabalhador é digno do seu alimento.” (Mateus 10:10). “O trabalhador é digno do seu salário.” (Lucas 10:7), e também as muito importantes palavras de Krishna no Bhagavad-Gita: “Em verdade, quem não responde com prendas às prendas recebidas é um ladrão!” [10,18] (Bhagavad-Gita, capítulo 3:12).

O ser humano desenvolve Amor, Sabedoria e Poder através da aventura espiritual constante, que deve ser acom-

panhada pelo serviço de acordo com os princípios do karma yoga.

Falámos bastante sobre o Amor. Agora falemos sobre a Sabedoria, qualidade sem a qual é impossível alcançar a perfeição e a União com Deus.

Sabedoria é o conhecimento acerca das coisas essenciais: o que é Deus, o que é o ser humano, qual é o significado da vida e o que é a Evolução da Consciência Primordial. A Sabedoria inclui também o conhecimento sobre a diversidade de almas e a capacidade de discernir as pessoas de acordo com as suas qualidades, capacidades e idade psicogenética. Também inclui o conhecimento sobre o Caminho Directo em direcção à Perfeição e os desvios possíveis. A Sabedoria implica ainda saber como ajudar cada ser humano na sua Evolução e como escolher a forma mais apropriada de ajuda espiritual.

A Sabedoria obtém-se através de investigação teórica e experiência prática. A primeira implica o estudo das instruções que Deus repetidamente tem transmitido às pessoas encarnadas, e o estudo das diversas experiências da busca espiritual humana, incluindo os seus êxitos e fracassos. O conhecimento prático obtém-se tanto através da auto-investigação e investigação de Deus, como do processo de serviço desinteressado e do trabalho espiritual criativo.

Serviço espiritual

É impossível chegar ao final do Caminho que leva a Deus sem ajudar espiritualmente outras pessoas. Isto é objectivamente necessário para o processo da Evolução, pois aumenta o número de pessoas iniciadas no conhecimento espiritual. A ajuda também contribui para o desenvolvimento do ajudante, providenciando lições de psicologia — afinal de contas, o processo de desenvolvimento espiritual pode ser considerado como “o curso para aprender a ser Deus”. E Deus é o Psicólogo perfeito, o Conhecedor perfeito das almas.

Da mesma maneira que durante uma guerra, no Caminho espiritual manifestam-se muito vivamente a estupidez

de alguns “líderes”, fatal para muitas pessoas, e o heroísmo sábio e abnegado daqueles que conseguem salvar muitos.

Durante estas batalhas activam-se as emoções humanas, evidencia-se a cobardia que enlouquece muitas pessoas de pouca fé, e manifestam-se as características da alma, tanto as inferiores como as sublimes.

O carácter do guerreiro espiritual é temperado ao rejeitar os ataques dos invejosos e dos tontos agressivos.

As traições de ex-“melhores amigos” ensinam-no a não se apegar às pessoas.

O guerreiro espiritual desenvolve-se salvando os que caminham a seu lado, cultivando — nestas batalhas perante o rosto de Deus — o Amor, a Sabedoria e o Poder, obtendo desta maneira, gradualmente, a Divindade.

Em que deve consistir a ajuda espiritual elementar a outras pessoas? Primeiro, em formar nelas o conceito correcto de Deus e do Caminho em direcção a Ele, e depois em ensinar-lhes a regular a sua esfera emocional.

Àqueles que são intelectual e eticamente merecedores, também se lhes pode ensinar a arte da meditação.

Mas antes dos aspirantes começarem qualquer trabalho meditativo sério, devem purificar o seu corpo de impurezas energéticas — é impossível entrar em éones subtis, onde jaz Deus, a partir de um corpo contaminado, doente.

Só àqueles adeptos que renunciaram à alimentação “de matança”, ao consumo de álcool, tabaco e outros venenos semelhantes, assim como à comunicação íntima (incluindo sexual) com pessoas energeticamente grosseiras, se lhes pode começar a ensinar práticas esotéricas.

E desde o mesmo princípio os aspirantes devem ter como prioridade a tarefa de estabelecer o amor e a paz.

Aqueles que se desviam deste caminho ou não progredem devem ser afastados dos estudos para seu próprio bem, pois as mesmas psicotécnicas que levam a Deus aqueles que estão focados na auto-subtilização e no crescimento como amor podem levar aqueles que caminham na direcção oposta ao inferno, transformando-os em diabos.

Testemunhei este último caso muitas vezes em diferentes cidades e países, incluindo nos locais onde foram introduzidos os métodos elaborados com a minha ajuda. Alguns instrutores — por causa do dinheiro, da glória ou, simplesmente, devido à sua irresponsabilidade criminosa — começaram a ensinar as técnicas psicoenergéticas a todos os que desejavam aprender, sem fazer uma selecção cuidadosa dos estudantes. Isto teve como resultado várias tragédias pessoais e até a formação de um bando de criminosos [9].

Houve uma altura em que tive a imprudência de mostrar a muitas pessoas, que mais tarde acabaram por ser indignas, os maravilhosos *sítios de poder*. E agora vejo como feiticeiros negros os visitam e deixam as pegadas da sua impureza energética, profanando a santidade destes lugares.

Mas não há lugar para a violência no Caminho espiritual. Não tenho direito algum a exigir que estes degenerados não visitem aqueles *sítios de poder* e não realizem ali as práticas que os transformam em diabos. Deus deu-lhes livre-arbítrio, e eles têm todo o direito de se dirigir ao inferno. Talvez depois de lá chegar e experienciar o que é, desejem escapar — nesse momento, pode ser que os meus livros os ajudem.

Uma verdade sábia importante: é impossível levar alguém à força à Morada do Criador. Nem Ele precisa disto, nem é possível fazê-lo — o Caminho espiritual é sobretudo uma auto-transformação qualitativa, e não algo como, por exemplo, escalar uma montanha. Só cada indivíduo pode e tem de percorrer por si mesmo este Caminho, os outros só o podem indicar.

Cada indivíduo tem de ser absolutamente livre para construir a sua própria relação pessoal com Deus. É por isso que não deve haver nenhuma “disciplina religiosa” ou estrita subordinação de pessoas ou grupos espirituais. Cada um deve desenvolver-se em total acordo com a sua própria liberdade de escolha, oferecida por Deus. A violação deste princípio altera a harmonia da Evolução e impede que Deus nos guie até Ele.

Apegos falsos e verdadeiros

O termo filosófico “apego” designa o estar “atado” firmemente e por muito tempo, através dos indriyas, a um objecto ou objectos. Estes podem ser os pais, os filhos, a esposa ou esposo, os objectos de atracção sexual, o dinheiro, bens de luxo, uma alta posição na sociedade, a actividade laboral preferida, os amigos, o próprio corpo, o jogo, tipos de comida, bebidas alcoólicas, o tabaco, outros venenos...

Os apegos podem ser muito prejudiciais, pouco prejudiciais, e até muito benéficos para certas etapas do desenvolvimento do ser humano. O benefício provém do poder que têm para nos levar a agir mais enérgica e emocionalmente nas nossas vidas — é muito pior viver preguiçosa ou letargicamente.

Um automóvel ou um barco só se podem conduzir se estiverem em movimento — se estiverem parados, é muito difícil ou até impossível conduzi-los ou mudar a sua direcção.

O mesmo sucede com o ser humano. Se vive activamente, mesmo que não tenha ainda a compreensão correcta do significado da sua Meta Mais Alta, o seu movimento permite a Deus criar numerosas situações educativas. Apenas com este movimento a pessoa se pode desenvolver, preparando-se para as ascensões espirituais futuras.

Na literatura religiosa, podemos encontrar a descrição de heróis, supostamente de índole positiva, que de repente deixavam de cuidar da sua família para começar uma vida de eremita, esperando obter desta maneira feitos espirituais, o que é apresentado como um “cortar de apegos”.

Isto não está certo! “Cortar” os “apegos” desta maneira não é eticamente justificável, nem faz muito sentido. Os apegos não devem ser “cortados” com “actos volitivos”, e sim substituídos. Devemos tentar apaixonar-nos por Deus! É difícil fazê-lo de um dia para o outro, mas devemos propor-nos esta meta e pedir a Sua ajuda. E assim o amor para com Deus crescerá, à medida que O estudamos com uma mente inquisidora através da leitura, da participação em conversas

espirituais, e dos pedidos pessoais, nos quais Lhe rogamos que se nos manifeste, que nos permita experienciar o Seu Amor e que nos dê o entendimento por meio de uma Revelação... Esta é a maneira correcta de distribuir os nossos indriyas no princípio do Caminho espiritual.

Mais tarde, quando começamos a experienciar realmente o Amor de Deus, as nossas relações com Ele desenvolver-se-ão ainda mais rapidamente, o amor transformar-se-á pouco a pouco numa paixão, num novo apego. E este novo — verdadeiro — apego-paixão substituirá paulatinamente todos os outros apegos.

Foi assim que vivi a minha vida. Educado num ambiente ateu, só escutei sobre a realidade da existência de Deus pela primeira vez aos 27 anos. E, naquele então, não havia ninguém que me pudesse explicar o que havia por detrás desta palavra. A igreja ortodoxa russa proporcionou-me as primeiras experiências místicas, mas não me deu uma resposta inteligível à pergunta “o que é Deus?” — ela, simplesmente, tinha-O perdido, apesar de ser a figura central dos Ensinamentos de Jesus Cristo. Os livros abriram um pouco da minha cosmovisão, mas naqueles tempos não havia nenhum que explicasse tudo tão simples e detalhadamente como o que está a ler agora.

Nunca tive um Guru encarnado, um Mestre espiritual que soubesse o Caminho todo até Deus. Aparentemente, não havia nenhum por perto. De certa maneira isto foi bom, pois apesar da presença de um Guru encarnado permitir uma recepção rápida e fácil das explicações e técnicas práticas para o trabalho espiritual, por outro, também leva à criação de um apego à sua forma material, e nem todos os discípulos conseguem depois afastar a sua atenção desta forma e dirigi-la à Meta Suprema, a Consciência Divina de Deus Pai.

Por isso, Deus pôs perante mim — um cientista com experiência considerável em investigação — a Meta Mais Alta: Ele Mesmo, na Sua Totalidade Universal.

E apaixonei-me por Ele.

Depois tudo foi muito simples. Comecei, como dizem, a “abrir caminho”. Comecei a ir a Ele. Outras pessoas começaram a seguir-me, juntando-se e partindo. Mas nenhuma conseguia aguentar a minha velocidade e intensidade. Algumas partiam tranquilamente, outras protestavam, exigindo um amor “especial” para si mesmas, e passavam a odiar-me quando não o recebiam. Também houve as que me atraíam, fazendo-me coisas detestáveis, e as que me caluniaram, até publicamente. Algumas roubaram-me, e houve mesmo as que tentaram matar o meu corpo.

Apesar de tudo, segui adiante sem olhar para trás, sem me apaixonar pelas pessoas, sem me intrometer nas brigas, sem vingar o assassinio vil e cruel, apesar de saber os nomes dos meus assassinos. Eu não permitia que o “apego” à minha “honra”, ao meu prestígio e ao meu próprio corpo me detivessem.

Nunca tive discípulos a quem tivesse vendido o conhecimento mais elevado. O que tive foram amigos que amei muito. Ofereci-lhes a minha experiência espiritual, dei-me a mim mesmo. Não poderia ter vendido o meu amor por dinheiro. O seu progresso espiritual era a minha recompensa.

Sim, amava-os muitíssimo, mas quando se afastavam não me apegava, e esquecia-os rapidamente.

Digo-vos sinceramente que nem uma só vez tentei fazer voltar alguém que se tivesse afastado de mim. Pelo contrário, estimulava a partida, para que não se sobrecarregassem com um conhecimento ainda superior às suas forças.

Assim, alguns afastavam-se quando deixavam de me compreender. Deus trazia outros, mais preparados. Eu amava-os ainda mais intensamente, porque me entendiam melhor. Mas também não me “apegava”, pois tinha outro amor, o amor principal, o amor para com Deus!

E por mais que os invejosos, os traidores e os caluniadores atirassem barro, sai vitorioso de todas as disputas, porque Deus me aceitou n’Ele Mesmo e eu aprendi a unir-me com Ele no Amor. Venci! Mas não venci outro ou outra coisa, não! Venci-me a mim mesmo, sem causar sofrimento a nin-

guém. Venci-me a mim mesmo, transformando-me naquilo que Deus precisava de mim.

Venci e chamo-vos a vocês a esta Vitória, pela qual agradeço a Deus e a todos aqueles que caminharam junto a mim, aqueles que me amaram e me odiaram. Através de vocês, Deus enriqueceu-me e orientou o meu caminho na vida! Que a paz esteja com todos vocês!

Ensinaamentos de Deus e sectarismo

Deus, Aquele que criou o nosso planeta e o povoou conosco, não nos esqueceu. Pelo contrário, somos a Sua maior ocupação, somos os Seus filhos a quem Ele espera na Sua Casa, pois a Criação inteira foi feita para podermos amadurecer o suficiente para Lá entrar.

Deus ensina-nos de duas formas: primeiro, dá-nos instruções directas de como viver, e depois oferece-nos livre-arbítrio, e ensina-nos como pôr em prática estas instruções nas relações com outros seres e com Ele.

Conceder-nos a liberdade de escolher o próprio caminho na vida — a liberdade de tomar decisões em situações particulares — é a Sua sábia ideia que Lhe permite distinguir com clareza aqueles que se dirigem sinceramente a Ele daqueles que vão na direcção contrária.

Sim, temos direito a dirigir-nos tanto numa como noutra direcção, e também direito a não mover-nos a lado nenhum. Deus concedeu-nos esta possibilidade, e podemos usá-la.

Mas quando caminhamos na Sua direcção a nossa felicidade e êxtase aumentam.

Quando caminhamos na direcção contrária, vamos inevitavelmente atrair doenças, infortúnios e sofrimentos.

Temos até o direito a experienciar o pesadelo de viver entre seres semelhantes no éon diabólico. Mas será que é isso que queremos? Não será melhor ser humildes e obedientes perante a Sua Vontade? Ele deseja-nos e oferece-nos o bem — a única coisa que temos de fazer é aceitá-lo.

Então, porque é que existe tanto sofrimento na Terra? Porque é que as pessoas não vão a Deus? Porque é que os crimes, a escuridão e a selvajaria da ignorância são tão típicos tanto dos “crentes” como dos ateus?

Não será porque as pessoas, especialmente as poderosas, devido à sua ignorância ou, simplesmente, devido aos seus interesses egoístas, ocultaram e alteraram as simples verdades sobre o Caminho em direcção a Deus, o Caminho em direcção à felicidade?

É tão fácil conseguir poder e dinheiro, por exemplo, proclamando-se um intermediário entre as pessoas e Deus. Basta vestir roupas “sacerdotais” e proclamar solene e majestosamente algo como: “Tenho autoridade para pedir a Deus que vos dê bem-estar! Tenho direito a absolver os vossos pecados! Venham a mim e, claro, paguem por tudo isto! Senão, arderão eternamente no fogo do inferno!” Esta é uma versão da típica mentira interesseira das seitas.

Esta mentira pode até ser intensificada com um esquema semelhante a dizer que “a história da nossa igreja remonta a Adão e Eva, mas a das outras igrejas não — portanto, as outras igrejas são filhas ilegítimas. A quem Deus ama mais, a Sua filha legítima ou as ilegítimas?”

Na realidade, Deus ama igualmente todos os filhos humanos. A questão é se podem ser considerados crentes sinceros aqueles que inventaram uma mentira tão abominável.

Outro exemplo são algumas seitas recentes que vendem por muito dinheiro “o direito a comunicar-se com Deus”. Dizem que para esta comunicação só é necessário um sinal secreto, que elas vendem, e então Deus responderá às petições e enviará “Energia Divina”, a nós e através de nós. Como se Deus fosse uma máquina na qual se põe uma ficha para funcionar! E milhares de pessoas acreditam nesta e noutras mentiras semelhantes, e pagam!

Ainda que seja estúpido, não é tão terrível como quando os “sacerdotes”, vestidos com roupas majestosas, enviam os membros da sua congregação a odiar, agredir ou matar aqueles que os impedem de divulgar as suas mentiras. Es-

timulam as mais baixas paixões humanas, e assim se desenfrenam a “ira justa” e todo este “rebanho” dirige-se ao inferno.

A ira e o medo (especialmente o medo místico perante o diabo, demónios, feiticeiros e vampiros, usado frequentemente pelas seitas mais cruéis e ignorantes para intimidar e escravizar o seu “rebanho”, muito típico na Rússia nos dias de hoje) são emoções cujo cultivo destina as pessoas ao inferno.

Mas Deus é Amor, e aceita em Si Mesmo apenas quem chegou a ser semelhante a Ele.

Deus tem-nos ensinado sempre o mesmo através de todos os Messias e verdadeiros profetas, usando palavras diferentes e enfatizando aspectos distintos de acordo com as necessidades das pessoas. Estes Ensinamentos de Deus são a Sua Lei Eterna (*Sanátana Dharma* em sânscrito), que nos chama a servi-Lo, a aspirar a conhecê-Lo, à União com Ele em Amor, a amar as pessoas e todos os seres e ajudá-los, a desenvolver-nos e aperfeiçoar-nos para conseguir a auto-realização espiritual completa.

O que é que nos impede de aceitar esta Lei, e de voltar as costas a todos os que tratam de falsificar a Vontade e Lei de Deus?

Lei Eterna — Sanátana Dharma

Seitas são associações religiosas que se afastaram dos verdadeiros Ensinamentos de Deus.

Estes Ensinamentos chegaram-nos através da boca ou dos escritos de Thoth o Atlante (Hermes Trismegisto na Sua encarnação seguinte), Krishna, Lao Tsé, Pitágoras, Jesus Cristo, Maomé, Babaji, Sathya Sai e outros Mensageiros Divinos, profetas, grandes discípulos de Deus e guerreiros espirituais. (A essência do que pregaram está nos nossos livros [10, 18])

Também é possível encontrar algumas citações valiosas do Antigo Testamento.

Mas podemos notar que em nenhum lugar da Bíblia há uma descrição de Deus, o Objecto principal de adoração de

todos os crentes. Como é possível alcançar Aquele sobre o qual não se sabe quase nada? Quiçá seja esta a razão pela qual as igrejas cristãs massivas quase se esqueceram de Deus.

Por outro lado, o Bhagavad-Gita fala muito sobre Ele e o Caminho até Ele. O único problema está no facto de que esta obra tem sido traduzida em russo por pessoas que não a entenderam bem. Apenas quem pôs em prática os Ensinaamentos de Krishna na sua totalidade pode fazer uma tradução fidedigna.

Como já dissemos, Deus tem ensinado o mesmo ao longo de toda a história da humanidade na Terra — como o ser humano se deve desenvolver para alcançar a Perfeição Divina e a União com Ele. O problema é que com o tempo as pessoas esquecem o mais importante de cada Ensino concreto, pervertem-no — tergiversando por vezes completamente o seu verdadeiro significado — e começam a formar inimizades com outras pessoas que perverteram este Ensino de uma maneira um pouco diferente.

É por isso que Deus tem de encarnar Partículas de Si Mesmo em corpos humanos uma e outra vez, ou voltar a falar através de novos profetas para tratar de restaurar a Sanátana Dharma. Mas as pessoas tendem a ver os Seus Mensageiros como inimigos da sua “verdadeira fé”, e acabam por trocar d’Eles e até tentar matá-los.

Actualmente, o Avatar Sathya Sai Baba prega na Terra os Ensinaamentos Divinos puros (resumidos por nós no livro [10]).

A essência destes Ensinaamentos, assim como a dos Ensinaamentos de todos os outros Mestres Divinos, pode ser assim resumida:

A meta principal de cada ser humano é a União da consciência desenvolvida com a Consciência de Deus. Para alcançar esta União, é necessário estudar-nos a nós mesmos e a Deus como fenómenos multidimensionais, o que inclui conhecer a Morada do Criador e estabelecer-nos ali com a consciência.

Para este estudo é necessária uma preparação que envolve diversas práticas espirituais, tais como pranayamas, métodos de pratyahara e treinos meditativos.

Mas nenhum treino tem qualquer utilidade se não temos uma fé forte e ânsia por alcançar o Criador, nem a capacidade de amar desenvolvida. O amor é uma função do *coração espiritual*, função que deve começar a ser desenvolvida através da interacção com os humanos e outros seres encarnados.

Os princípios básicos desta interacção são a compaixão e serviço para com todos os seres de acordo com os princípios do karma yoga. O karma yoga é a manifestação real e prática do nosso amor para com Deus e para com as pessoas, e é o melhor método para o auto-desenvolvimento. A fé sem serviço activo está morta.

A fé também deve ser desenvolvida através da recordação constante de Deus, para o que podem ser úteis o estudo da literatura adequada, conversas espirituais, serviços religiosos com a exultação do Senhor, etc.

Todos os princípios fundamentais das relações com os humanos e outras criaturas são resumidos num breve mandamento de Vyasa:

“Ajuda sempre (em tudo o que é bom), nunca faças mal!”

Sathya Sai Baba explica detalhadamente este preceito aplicado a muitas situações específicas.

Ele ensina que na vida terrena de cada ser humano existem dois pontos de referência principais: Deus como Meta, e a morte do corpo como o limite das nossas possibilidades para melhorar.

Lembre-mo-nos disto e, livrando-nos de todas as futilidades e superficialidades no nosso Caminho, dediquemo-nos unicamente à realização directa do significado das nossas vidas!

Este é o caminho da libertação das prisões do karma, das doenças, da necessidade de mergulhar no mundo de sofrimento novamente. Este é o caminho para a União eterna com o nosso mais Amado!

Comentários sobre o Método de Patanjali

Já na antiguidade, o rishi³⁷ hindu Patanjali pôs em evidência as principais etapas da ascensão às alturas espirituais, até chegar à Consciência Primordial.

Ele distinguiu oito passos principais desta ascensão: yama — niyama — ásana — pránáyáma — pratyáhára — dháraná — dhyána — samádhi.

Porque os primeiros dois passos são semelhantes e na prática se dominam simultaneamente, é racional uni-los e falar da “oitava” de sete passos.

Passemos a examiná-los.

Yama e niyama

Esta etapa consiste no domínio das principais regras éticas e psíquicas da vida de um buscador espiritual.

A primeira regra é *ahimsa*, não-violência. Significa tentar não causar mal a nenhum ser vivo, seja através de actos, palavras, pensamentos ou emoções. Incluem-se os princípios da nutrição eticamente correcta mencionadas anteriormente e, não menos importante, a exclusão das emoções grosseiras, ligadas a maus pensamentos e frequentemente acompanhadas de palavras e actos rudes.

Podemos cometer erros éticos, incluindo crimes, como resultado da ignorância, da incompreensão da estrutura do Absoluto e dos nossos papéis n’Ele, ou como resultado da indulgência em emoções tais como a maldade, a condenação, os ciúmes, a angústia, o desespero, o medo, etc., que são manifestações da evidenciação do “eu” individual.

No Caminho espiritual, uma das tarefas mais importantes é a eliminação do “eu” inferior através da união com o “Eu” Superior Universal do Criador. Esta tarefa começa com a luta

³⁷ Palavra derivada do sânscrito significando sábio, realizado, iluminado. (Nota do tradutor).

contra as manifestações viciosas do próprio “eu”, sobretudo no que toca às reacções emocionais.

Um método muito importante é o arrependimento, a contricção sincera pelos erros éticos cometidos, acompanhada pela investigação e análise mentais das situações correspondentes e como as resolver.

Muitos não entendem o que é o princípio de não reprobção do próximo. A reprobção é uma emoção, uma das formas de ira, e é diferente de uma análise intelectual, com evidenciação e discussão dos erros alheios. A análise é necessária, porque permite aprender a não repetir os erros dos outros, mas deve ser levada a cabo sem a emoção de ira em qualquer uma das suas formas.

As emoções são estados da consciência que irradiam para fora dos limites do corpo e criam um ambiente energético para os seres em redor. Aqueles que vivem em estados emocionais grosseiros criam ambientes destrutivos e patogénicos, e a comunicação com eles pode causar graves impactos energéticos e doenças, especialmente em crianças. Por outro lado, aqueles que vivem em estados de amor subtil curam, espiritualizam e enobrecem tudo à volta dos seus corpos, sanando com a sua mera presença. E quanto mais fortes são o seu amor e consciência, mais espaço espiritualizam, até uma escala planetária.

Um buscador espiritual pode aprender a controlar totalmente a sua esfera emocional apenas através do trabalho com os seus chakras e outras estruturas energéticas, e depois através da União com a Consciência Divina. Mas o empenho em regular as emoções deve começar logo desde o princípio do Caminho.

A segunda regra de yama é sathya: verdade, pureza e veracidade.

Há alguns casos nos quais não é possível dizer a verdade sem magoar alguém — é então melhor manter silêncio e evadir a resposta, mas não mentir. A mentira transforma-nos em pecadores perante Deus e em reféns da nossa mentira

perante os outros — viveremos temendo ser descobertos, com angústia em lugar do estado de calma estável e pura.

A terceira regra, *asteya*, é a renúncia ao desejo de possuir coisas alheias. Devemos aspirar totalmente ao conhecimento de Deus! A tendência a possuir coisas materiais, e ainda pior as alheias, é uma perversão completa da verdadeira orientação da consciência, perversão que também causa mal a outros.

A quarta regra, *aparigraha*, é o desapego caracterizado pela limitação das posses ao absolutamente necessário. As coisas desnecessárias só nos distraem do essencial — a aspiração a alcançar a União com o Criador.

A quinta regra, *Brahmacharya*, significa “seguir o caminho de Brahman (Espírito Santo)”. Isto implica a renúncia aos desejos terrenos (com exceção das necessidades básicas do corpo) e focar a atenção em Deus, em procurá-Lo com a mente e depois com a consciência desenvolvida. Implica também a renúncia sincera à busca de glória e honras terrenas, à acumulação de coisas inúteis para o Caminho espiritual, e ao embelezamento do próprio corpo.

Há quem interprete *Brahmacharya* apenas como celibato (continência sexual), uma interpretação muito limitada. Aliás, se a atitude para com o sexo for apropriada, o celibato nem é necessário — pelo contrário, pode provocar prostatite nos homens e o murchar energético das mulheres, assim como um endurecimento das consciências em ambos os sexos. O celibato não contribui para o progresso no Caminho espiritual. O que importa não é renunciar ao sexo, mas si renunciar a apaixonar-se demasiado por ele e a ter relações sexuais com companheiros inadequados.

A sexta regra, *shaucha*, significa manter a pureza do corpo. O mais importante é lavar o corpo diariamente, se possível com água morna ou quente e sabão, para limpar a pele dos depósitos dos sais sudoríparos que perturbam o funcionamento normal do organismo. Recordemos a sensação de corpo lavado depois de estar sujo por muito tempo — pode-

mos e devemos criar esse mesmo estado agradável todos os dias tomando banho de manhã.

Shaucha também inclui escovar os dentes e outras práticas higiénicas.

Existem também técnicas curativas especiais de shau-cha, tais como a lavagem do nariz e da nasofaringe com água salgada — não é necessário usá-las todos os dias, mas estas maravilhosas técnicas ajudam a tratar a congestão nasal crónica.

A sétima regra é *mitahara*: a nutrição pura. Já explorámos isto em detalhe anteriormente. Quero apenas mencionar que os alimentos devem ser consumidos em condições emocionalmente favoráveis, longe do ambiente de conversas conflituosas e disputas ferozes, assim como da presença de pessoas más e irritadas. Podemos meditar antes de comer para harmonizar o estado interior. Por exemplo, podem usar a excelente oração-meditação ortodoxa “O Rei Celestial”.³⁸

A oitava regra, *santoshā*, implica manter constantemente um estado emocional positivo. Se sentimos a presença do Senhor e Lhe dedicamos a vida inteira, se não temos interesses pessoais nos acontecimentos, se sabemos que Ele nos observa permanentemente, nos guia, nos ensina, nos cria desafios educativos, e Ele Mesmo nos ajuda a encontrar soluções correctas para os problemas, porque não viver em permanente alegria?

“Tu fazes o teu trabalho, Eu controlo os acontecimentos”, assim ensinou Deus ao autor deste livro [9].

A nona regra, *svadhyāna*, inclui reflexões filosóficas, conversas e leituras que contribuem para a compreensão completa do significado da vida e do Caminho da Perfeição.

“Foca a tua mente em Mim”, assim definiu Krishna os primeiros passos do Caminho para Deus [10, 18].

A décima regra é *tapas*: a prática de disciplina e empenho em vencer os próprios defeitos. Entre outras coisas, tapas ensina a viver de acordo com a disciplina espiritual, de

³⁸ Podem encontrar o texto desta oração no capítulo Pranava. “Nascimento” e “amadurecimento” no Espírito Santo. (Nota do tradutor).

acordo com o princípio “Fazer o que tem de ser feito!” em vez de “Fazer só o que eu quero!”

A décima primeira regra, *Īshvarapranidhāna*, é viver com a sensação de que tudo o que existe é permeado pela Consciência Divina (Īshvara), de que Ela está permanentemente fora e dentro do meu e todos os corpos, fora e dentro de todas as coisas. Implica também a percepção da Consciência Divina como Mestre e Testemunha de todos os acontecimentos e todas as nossas acções.

E as últimas quatro regras muito importantes:

— *kshama*: tolerância para com aqueles que não pensam como nós;

— *daya*: misericórdia, a bondade;

— *ardjava*: simplicidade, ausência de arrogância;

— *hri*: auto-percepção humilde; ausência de narcisismo, orgulho por êxitos alcançados, vaidade e presunção por virtudes que na realidade não possuímos.

Ásana

A palavra “ásana” (neste contexto) significa postura, posição estável do corpo. Há métodos especiais de trabalho com o corpo que preparam o adepto para as seguintes etapas do trabalho espiritual. Os sistemas de ásanas e outros exercícios desta etapa são normalmente agrupados sob o nome “hatha yoga”. São úteis para a aquisição inicial da capacidade de concentração e desenvolvem os sistemas energéticos do organismo a um nível básico.

Os ásanas devem ser praticados apenas depois de estudar e praticar os princípios do passo anterior, yama e niyama. A prática de hatha yoga sem ter uma alimentação livre de matança intensifica a energia grosseira do organismo, e aumenta o poder grosseiro da consciência, o que leva o adepto na direcção contrária ao verdadeiro Caminho espiritual.

O melhor horário para a prática de ásanas é cedo de manhã, à volta das 4h-5h.

É indispensável terminar estes exercícios com shavásana — postura em decúbito dorsal e membros afastados, com relaxamento físico e mental totais, pelo menos durante 20 minutos. Se esta recomendação não for seguida podem surgir perturbações de saúde, tais como agravamento da visão, ansiedade, insónia, etc.

A tentativa de trabalho com a *Kundalini* como parte do hatha yoga é estritamente proibida — pode resultar em problemas de saúde severos, tanto físicos como mentais. O trabalho com a *Kundalini* realiza-se nas etapas de buddhi yoga, e a sua “elevação” só é admissível depois de uma limpeza e desenvolvimento escrupuloso de todos os chakras e meridianos principais.

É importante entender que o hatha yoga é apenas uma etapa preparatória para o verdadeiro Caminho do Yoga, pelo que não é sensato dedicar-lhe a vida esperando obter resultados significativos. Apenas o trabalho com o *coração espiritual* no âmbito da raja e depois buddhi yoga pode assegurar um sério desenvolvimento.

Pranayama

Raja yoga³⁹ é o trabalho com as energias dentro do corpo e do “casulo” energético que o rodeia. Um dos métodos usados é pranayama, que significa trabalho com a energia.

Por vezes, este termo é interpretado incorrectamente como “exercícios respiratórios”, incorrecção que é consequência de equívocos ateus. Na realidade, durante os pranayamas trabalha-se com a movimentação da energia da consciência, movimentação esta que pode ser sincronizada com a respiração por conveniência, mas não é obrigatório.

Durante os pranayamas, transformamos a parte da consciência que se movimenta em *luz* branca fluida, e com esta lavamos todos os focos de impurezas bioenergéticas e de mal-estar. Isto melhora a saúde no geral e elimina diversas

³⁹ Diferentes tradições e escolas espirituais dão distintos significados ao conceito de raja yoga. (Nota do tradutor).

doenças. Para além disso, a própria consciência transforma-se numa força dinâmica e activa.

Pratyáhára

Pratyáhára significa “afastar os *indriyas* dos objectos do mundo material”. Pratyáhára é a etapa na qual o adepto aprende a controlar os “tentáculos” da consciência, que se chamam *indriyas* em sânscrito. Isto permite aprender a *ver* nas dimensões subtis e subtilíssimas do espaço multidimensional, e a sair do corpo enquanto consciência e estabelecer-se nelas, conquistando o hábito de permanecer no estado da sua subtilidade, ternura e pureza.

O conceito de *indriyas* existe apenas na cultura espiritual hindu. Os europeus, com as suas ideias religiosas simplificadas, degradadas e confusas, normalmente não compreendem tais conceitos. Nas traduções feitas dos idiomas hindus eles até substituem a palavra *indriyas* pela palavra “sentidos”, perdendo desta maneira a grande importância metodológica do conceito e princípios de trabalho de pratyáhára. A própria imagem dos “tentáculos” contida na palavra *indriyas* proporciona em si mesma um entendimento profundo do funcionamento da mente e da consciência e de como as controlar.

Os conhecimentos fundamentais sobre o trabalho com os *indriyas* foram expostos por Krishna no Bhagavad-Gita [10, 18]. Ele falou dos *indriyas* da visão, da audição, do tacto, da propriocepção e também da mente. Quando um ser fixa a sua atenção num objecto através de um órgão dos sentidos ou da mente, estica, por assim dizer, um “tentáculo” a partir do seu corpo. Ao colocar toda a concentração num objecto, o ser separa os *indriyas* do seu corpo e transfere-os para esse objecto.

Podemos investigar como a mente cria os seus *indriyas* quando pensamos em alguém ou algo.

Os toques dos *indriyas* alheios podem ser percebidos por quem possui uma sensibilidade desenvolvida.

Em alguns casos, é até possível ver os *indriyas* alheios e, portanto, influenciá-los.

Como disse Krishna, devemos aprender também a *meter para dentro* os *indriyas*, retirando-os do mundo material, da mesma forma que uma tartaruga mete as suas patas e cabeça dentro da sua carapaça. Depois, podemos estender os *indriyas* em direcção aos éones Divinos para com eles abraçar Deus, para aproximar-nos e unir-nos com Ele.

O Messias contemporâneo, Sathya Sai Baba, também fala constantemente dos *indriyas*. Muitos dos Seus livros foram traduzidos para russo, mas a informação sobre o trabalho com os *indriyas* foi perdida como consequência de traduções incorrectas.

Não é possível alcançar controlo sobre os *indriyas* sem aprender a mover a concentração da consciência entre os chakras e meridianos principais — *órbita microcósmica* e meridiano central. Falaremos disto com mais detalhe num dos próximos capítulos.

Dháraná

Dháraná significa *manter a concentração correcta*, e a concentração é correcta quando todos os *indriyas* estão em Deus. Por outras palavras, é a manifestação real da paixão por Deus, por alcançar a União com Ele.

Mas não é possível ainda perceber Deus no Aspecto do Criador ou do Espírito Santo nesta etapa da aprendizagem.

Para satisfazer parcialmente este amor-paixão, o discípulo pode usar a Imagem de um Mestre Divino cujo Aspecto físico conheça bem por ter ficado registado durante a Sua última Encarnação, por exemplo de Jesus, Babaji ou Sathya Sai Baba.

Ao manter essa Imagem em anáhata sobre um fundo do mais intenso amor que for possível, entra-se gradualmente num estado em que é o Mestre, e não o meditador, que percebe o mundo a partir de anáhata. Isto é a “activação”

do Yidam (nome dado a tal Imagem) e a União parcial com o Mestre. Agora o adepto pode viver em Unidade com o Mestre no seu anáhata, ou pode comunicar e pedir-Lhe conselho movendo a concentração da consciência aos chakras da cabeça.

Isto não é uma ilusão, e sim a entrada real do Mestre Divino na Sua Imagem criada pelo adepto. O Mestre também pode ensinar ao Seu discípulo devoto e amoroso novas técnicas de meditação e pode guiá-lo, através de Si Mesmo, à Morada da Consciência Universal do Criador.

“Se conseguirem visualizar (...) o Rosto do Mestre com um alto grau de precisão, então podem (transferir-se) (...) como consciências à Consciência do Mestre e agir com o Seu Poder. Para tal, é necessário visualizar o Rosto do Mestre com muita precisão, com o mínimo detalhe, de modo que a Imagem não se mova, não se desfigure e não mude os seus contornos, como frequentemente acontece. Se depois dos exercícios de concentração conseguirem a Imagem estável do Mestre, então podem obter através disto um grande benefício, para vocês mesmos, aqueles à vossa volta e os vossos assuntos.” [1].

“Podem perguntar-vos como se define a entrada para o caminho do Serviço. Sem dúvida, o primeiro indicador é o desapego pelo passado e a aspiração total ao futuro. O segundo indicador é a realização do Mestre no (nosso) coração, e não porque “é um dever”, mas sim porque é impossível de outro modo. O terceiro indicador é a rejeição do medo, porque aquele que está “armado” com o Senhor é invulnerável. O quarto indicador é a não reprovação, porque aquele que se dirige para o futuro não tem tempo para se ocupar dos desperdícios do passado. O quinto é a dedicação de todo o tempo ao trabalho para o futuro. O sexto é a alegria do serviço e a dedicação completa ao bem do mundo. O sétimo, a aspiração espiritual aos mundos longínquos sabendo que são um caminho predestinado” [1].

Se o trabalho com o Yidam estiver a ser difícil, pode ser muito útil praticar visualizações. Podemos praticar a criação

de imagens que ajudam a desenvolver os chakras, ou visualizar imagens da maravilhosa comunhão com a natureza viva, etc. Apenas visualizações repletas da exultação da harmonia, alegria, subtileza e êxtase contribuirão para o desenvolvimento espiritual correcto. Também podem ser muito úteis obras de arte como a pintura, música, fotografia artística, etc.

Dhyána

Dhyána é a etapa de treinos meditativos que levam a Samádhi.

A meditação é o trabalho da consciência direccionado para o seu desenvolvimento no Caminho em direcção à Perfeição, à União com o Criador. A meditação pratica-se em três etapas do método que estamos a examinar (dháraná, dhyána, Samádhi).

Na etapa de dháraná os adeptos aprendem, entre outras coisas, a expandir a consciência na subtileza e beleza do mundo material, fortalecendo-se na guna sattva através deste tipo de sintonização.

A seguir, através do trabalho com o Yidam Divino, podem entrar em contacto com a Manifestação da Consciência Primordial e experienciar Samádhi.

Na etapa de dhyána, os adeptos realizam o trabalho direccionado para o crescimento da consciência e para a obtenção de poder na subtileza.

Na etapa de Samádhi, concentrarão os seus esforços na interacção das consciências individuais com a Consciência de Deus Universal e na União com Ele na Sua Infinitude.

É importante mencionar que, na etapa de dhyána, o trabalho será mais eficaz se realizado em *sítios de poder* especiais, zonas na superfície da Terra energeticamente importantes para o ser humano. Devem ser escolhidos *sítios de poder* que contribuam para a expansão da consciência nos éones subtis. A selecção de uma sequência apropriada permite ao adepto cumprir com facilidade as difíceis tarefas da *crista-*

lização correcta da consciência, isto é, do seu crescimento quantitativo.

Para a cristalização da consciência também podem ser usados métodos como os banhos em água gelada, “o trote meditativo”⁴⁰, treinos desportivos combinados com meditações especiais, entre outros.

A estrutura do organismo responsável pela meditação é a *bolha baixa de percepção* (termo introduzido por Juan Matus), cujo elemento principal é o chakra anáhata, abastecido energeticamente pelo dantian baixo (o bloco dos três chakras baixos).

Desde o princípio dos treinos meditativos até à vitória total na União com a Consciência Primordial e com o Absoluto, o adepto deve ter em conta que o mérito principal do ser humano é o seu *coração espiritual* desenvolvido. É através deste que a consciência individual se pode unir inicialmente com Deus, pelo que é necessário desenvolvê-lo e mantê-lo puro por todos os meios possíveis. Tudo o que temos dito permite-nos tomar esta questão, não como uma figura de discurso ou uma metáfora, e sim como conhecimento e instrução prática.

Os propósitos das etapas examinadas da ascensão espiritual consistem em aprender a transferir toda a consciência para o chakra anáhata purificado, e assegurar o seu crescimento, primeiro dentro do corpo, depois dentro do “casulo” energético, a seguir à escala planetária e, finalmente, à escala do Universo nos éones mais altos.

Assim crescemos como Amor. Deus é Amor, pelo que só podemos unir-nos com Ele depois de nos tornarmos Amor Grande, Grande Alma (Mahatma) feita de Amor!

E não há outras maneiras de desenvolver a Divindade, fora dos passos fundamentais Dháraná, Dhyána e Samádhi.

⁴⁰ Neste livro usam-se as palavras “trote” e “trotar” como sinónimos de “correr lentamente”. (Nota do tradutor).

Samádhi

Esta etapa inclui as façanhas espirituais mais elevadas, desde os primeiros Samádhi até à União com a Consciência Primordial e com o Absoluto.

A consciência do adepto, preparada nas etapas anteriores, torna-se capaz de *entrar em contacto* com a Consciência Divina nos éones superiores. Estes primeiros *contactos* geram um *êxtase* intenso que se designa com o termo *Samádhi* [10, 18].

Diferente do Samádhi, o *Nirvána* é a *União* estável com a Consciência de Deus, caracterizada pelo desaparecimento da sensação de um “eu” localizado. O termo *Nirvána* significa “extinção total”, isto é, a eliminação da individualidade através da União com Deus no Aspecto do Espírito Santo ou do Criador. E isto é o que acontece de facto.

No Bhagavad-Gita, Krishna fala sobre o Samádhi e sobre as duas etapas principais do *Nirvána*: o *Nirvána* em Brahman (o Espírito Santo) e o *Nirvána* em Íshvara (ou Criador).

Devemos ter em conta que na Índia o termo *Nirvána* começou a ser utilizado pelos budistas e depois foi “expulso” da Índia pelos hindus juntamente com o budismo. Em lugar deste termo, as escolas hindus começaram a ampliar o significado de *Samádhi*, adicionando-lhe diferentes prefixos. Estes prefixos complexos começaram a utilizar-se com diferentes significados e por diferentes escolas, o que levou a que o termo se tornasse muito amplo e perdesse a sua nitidez. Faz sentido voltar à terminologia precisa, mencionada anteriormente, que Deus introduziu na cultura espiritual através de Krishna.

Para passar do *Samádhi* (o Êxtase do Contacto) ao *Nirvána* (ou União), é necessário ser uma consciência individual bastante grande e forte, desenvolvida com os treinos anteriores. A consciência também deve ser estável na subtileza Divina.

Cumpridas estas condições, resta apenas encontrar a entrada para o éon correspondente, entrar, e auto-dissol-

ver-se na Consciência dessa dimensão usando o método da *reciprocidade total*, também a ser dominada previamente.

Os hábitos meditativos não são suficientes para cumprir esta tarefa, também sendo necessária preparação ética — a eliminação do “eu” inferior através de todos os meios possíveis, substituindo-o pelo “eu” colectivo e depois pelo “Eu” universal, o Paramátman.

Só assim se pode aceder ao ilimitado Poder Divino.

“Nós temos um depósito de energia psíquica inesgotável!” [1], diz Deus.

Mas “se expuséssemos as condições e propósitos do yoga, o número dos interessados em participar não seria grande, pois para muitos a ideia de renunciar ao ego seria terrível.” [1].

Relativamente a este assunto, quero ainda citar as palavras de Carlos Castañeda no livro “O Poder do Silêncio”: “(...) a guerra, para um guerreiro (espiritual), é uma luta total contra o “eu” individual que priva o ser humano de poder.”

O adepto explora sucessivamente os éones mais elevados do Absoluto, um a seguir ao outro. Antes de poder entrar e permanecer no éon seguinte, é necessário acumular poder da consciência, por vezes durante anos. A excepção são aqueles que já tinham acumulado e mantido a quantidade necessária de *poder pessoal* e o nível de subtilidade da consciência em vidas passadas.

Chakras e meridianos

Os chakras têm forma de esfera mais ou menos regular, com excepção do chakra sahasrára, que é aplanado no eixo vertical e se parece a um disco deitado, e múládhára, que parece uma cúpula.

Os chakras não têm uma estrutura interna similar à flor de lótus, ainda que por vezes sejam assim representados, isto é uma fantasia. Mas exercícios de visualização da imagem e até do perfume de uma flor nos chakras são muito úteis.

Os chakras também não têm nem devem ter uma cor específica inerente, esta é outra fantasia popular. E tem de ser dito que as tentativas de colorir os chakras de acordo com a escala de cores do arco-íris causam um dano grave a quem o faz.

Devemos empenhar-nos em limpar os chakras de todas as inclusões que sejam energeticamente mais densas do que a luz branca gentil com matizes douradas. Este é o caminho do conhecimento do Átman e de Deus. A fixação intencional de outras cores nos chakras sintoniza-os com modos de funcionamento mais grosseiros, o que prejudica os adeptos dificultando-lhes o Caminho em direcção à Perfeição.

É muito benéfico deixar entrar nos chakras a luz solar matinal e a fragrância das flores.

Também podemos convidar o nosso Mestre Divino favorito ao chakra anáhata (visualizando ali a Sua Imagem), aprender a ver o mundo com os Seus olhos e pedir os Seus conselhos.

Para me ajudar a limpar o anáhata e depois outros chakras, Deus ensinou-me uma técnica muito eficaz — o exercício com o tetraedro. Complementado com vibrações sonoras especiais (mantras), específicas para cada chakra, com um par de meses de treinos os chakras transformam-se em estruturas resplandecentes de ternura e pureza.

O trabalho com o tetraedro, com o yidam, e o desenvolvimento de outros chakras, é de um nível de seriedade que não permite que seja aberto a toda a gente.

Sob nenhuma circunstância se devem ensinar este tipo de exercícios a quem não mudou para sempre para uma nutrição livre de matança por questões éticas, ou a quem não demonstrou progresso na refinação da consciência.

Caso contrário, estes métodos não terão o efeito da refinação e purificação, mas antes fixarão e reforçarão a rudeza energética — e este é o caminho na direcção oposta a Deus.

Este trabalho psicoenergético também não é compatível com o consumo de álcool em qualquer das suas formas — até

mesmo em forma de kvas⁴¹, kumis⁴² ou kéfir⁴³ industrial —, porque as estruturas energéticas subtis que se formam no organismo são destruídas pelo álcool, o que pode resultar em doenças. Quem começa a trabalhar com os chakras deve renunciar ao álcool para sempre.

Estes treinos também aumentam a sensibilidade dos adeptos às influências energéticas de outros seres e lugares, e à informação que os espíritos de baixo nível de desenvolvimento podem transmitir, pelo que existe o perigo de que aqueles que não amadureceram ainda intelectual e eticamente não tenham a capacidade de reagir de maneira adequada, especialmente em situações de perigo reais ou imaginárias.

Por este motivo, este trabalho deve ser iniciado apenas após os 20 anos de idade, e mesmo entre os adultos há poucos preparados.

Os treinos psicoenergéticos que permitem alcançar elevados níveis de refinação da consciência, e que por isso produzem sensação de “nudez”, não devem ser ensinados às massas, mas apenas aos cuidadosamente seleccionados. As outras pessoas têm a possibilidade de elevar o seu potencial ético e intelectual através do auto-desenvolvimento espiritual exotérico, isto é, através da expansão do conhecimento, do serviço aos outros e do fortalecimento da fé.

* * *

No total há sete chakras. Por vezes, na literatura é mencionado outro número, por um mal-entendido que considera outros centros energéticos ou estruturas artificialmente auto-criadas no corpo ou fora dele.

Também há algumas concepções incorrectas relativamente às suas localizações — em algumas obras incompetentes, o anáhata é descrito na área do abdómen e o manipúra na área do umbigo.

A real localização dos chakras é a seguinte:

⁴¹ Bebida russa fermentada (nota do tradutor).

⁴² Leite fermentado de égua ou de camelo (nota do tradutor).

⁴³ É um fungo que fermenta bebidas lácteas (nota do tradutor).

Sahasrára é semelhante a um disco deitado e encontra-se na área dos hemisférios cerebrais sob o osso parietal. O seu diâmetro é de cerca de 12 centímetros e a sua altura é de aproximadamente 4.

Ájñá localiza-se no centro da cabeça. A sua localização coincide com as secções centrais do cérebro.

Vishuddha ocupa a parte inferior do pescoço até ao nível das clavículas.

Anáhata localiza-se no tórax entre as clavículas e o plexo solar.

Manipúra localiza-se na parte superior do abdómen.

Svádhishtána localiza-se na parte inferior do abdómen.

Múládhára localiza-se na parte inferior da pélvis, entre o cóccix e o púbis.

O grau de desenvolvimento de cada chakra coincide com as particularidades psicológicas de cada pessoa.

Um sahasrára desenvolvido corresponde à capacidade para o pensamento estratégico, isto é, para “ver o panorama geral”, olhar para uma situação com “visão holística”, “a partir do alto”, o que permite ao indivíduo ser um orientador de pensamento amplo.

Um ájñá desenvolvido corresponde à capacidade para o pensamento tático, o que permite resolver com êxito problemas particulares na ciência, negócios e vida quotidiana.

Um vishuddha desenvolvido corresponde à capacidade para a percepção estética. Os bons pintores, músicos e outros artistas têm vishuddhas desenvolvidos.

Uma anáhata desenvolvido corresponde à capacidade para o amor emocional (amor que vem “do coração” e não “da mente”).

Um manipúra desenvolvido corresponde à capacidade para agir energicamente. No entanto, a tendência para as emoções de irritação e outras manifestações da ira também se observa frequentemente nestas pessoas.

Um svádhishtána desenvolvido corresponde a uma função reprodutiva bem desenvolvida.

Um mûlâdhâra desenvolvido corresponde à estabilidade psíquica nas diversas situações quotidianas.

* * *

A etapa seguinte à limpeza e desenvolvimento dos chakras (falaremos deste tema com mais detalhe nos capítulos posteriores) é a purificação dos principais meridianos do organismo: o *meridiano central* e os meridianos da “órbita microcósmica”.

Quando esta “órbita” está limpa, o adepto pode elevar a energia dos seus chakras baixos pelos canais da coluna vertebral, depois passá-la pelos meridianos da cabeça em direcção à parte frontal do corpo e descê-la pelo *meridiano frontal*, que descende pela parte frontal do tronco e se parece a uma banda ampla. Isto chama-se *rotação da energia pela “órbita microcósmica”*, exercício que dá um forte efeito emocional positivo e “queima” as energias negativas do organismo no *meridiano frontal*, contribuindo desta maneira para a sua purificação e sanção.

O *meridiano central* é um canal amplo que tem o mesmo diâmetro que os chakras desenvolvidos na etapa do raja yoga.

Este meridiano tem grande importância, porque permite unir todos os chakras num só conjunto formando uma espécie de coluna, um “corredor” largo. Este trabalho também permite a *cristalização* da consciência dentro de todo o volume do corpo nos planos subtis onde este canal existe.

Para além disso, a limpeza do *meridiano central* e das suas paredes permite melhorar a saúde do corpo.

Nas etapas mais altas, esta estrutura será necessária para o trabalho com a Kundalini.

O trabalho com o *meridiano central* pode ser realizado em *sítios de poder*, as zonas energeticamente especiais à superfície da Terra, ou com a ajuda directa de um instrutor competente.

A etapa a seguir ao trabalho com os meridianos consiste em aprender a sair do corpo, limpar o “casulo” e enchê-lo

com a consciência, o que permite *cristalizá-la* já dentro do volume do “casulo”.

Depois o adepto deve notar que o “casulo” está dividido em duas “bolhas de percepção”, uma alta e outra baixa. A “bolha” alta inclui os três chakras altos, e a “bolha” baixa os quatro baixos.

A partir das nossas “bolhas altas de percepção” percebemos principalmente o mundo das coisas materiais, e a partir das “bolhas baixas” os mundos não materiais.

Treinos meditativos

A meditação é um dos métodos fundamentais do auto-desenvolvimento, e é o único meio para o conhecimento e União com Deus.

Existem quatro linhas principais de desenvolvimento dos treinos meditativos: a) refinação da consciência, b) crescimento da consciência, c) aprender a mover a concentração da consciência dentro de um éon e entre vários éones, d) aprender os métodos que permitem unir a consciência individual com a Consciência Divina.

Na realidade, todo o Caminho até à União com a Consciência Primordial pode ser representado por um esquema admiravelmente simples:

- desenvolvimento das funções do *coração espiritual* dentro do corpo;
- crescer o *coração espiritual* gradualmente até ao tamanho do planeta;
- aprender a entrar e a permanecer nos éones cada vez mais subtis do Absoluto;
- aprender a unir-se (enquanto *coração espiritual*) com o Criador em Sua Morada.

Neste contexto, torna-se claro tanto o que devemos cultivar como o que devemos eliminar das nossas vidas.

Devemos cultivar o Amor sábio, forte e subtil, e limpar-nos de tudo o que não seja Amor, isto é, da grosseria, da ira e do egocentrismo em todas as suas diversas manifestações,

incluindo as emoções de reprovação, os ciúmes, a ânsia, a inveja, a violência e o desejo sexual egoísta (luxúria sexual).

Uma etapa fundamental no desenvolvimento do *coração espiritual* é a sua expansão, o seu “derramamento” no silêncio matinal transparente no meio das paisagens naturais abertas (por exemplo, à beira-mar, nas estepes, nos campos, nos cumes das colinas e montanhas).

Estas meditações de amor podem ser praticadas durante todo o ano, necessariamente durante o dia, mas são muito mais fáceis de realizar na Primavera, quando a exultação da natureza nos transmite um estado de ânimo apropriado e nos dá o seu poder, o poder das emoções do AMOR.

O passo seguinte para todos os que dominaram as meditações até agora mencionadas é o árduo trabalho meditativo de encher consigo mesmos, enquanto corações espirituais, todos os éones subtis do espaço multidimensional. O último destes éones será a Morada do Criador.

* * *

Sathya Sai Baba [64] diz:

“O propósito do trabalho meditativo é destruir a ilusão de que Deus e a essência de todo o ser humano e de todo o mundo material são diferentes.

A meditação correcta é a união de todos os pensamentos e indriyas com Deus.

O resultado correcto da meditação é a situação em que todos os actos emanam da Consciência de Deus, e não da mente humana.

A União com o Absoluto significa a eliminação do véu da ignorância, isto é, da ilusão da existência dual, oposta à Existência Não Dual do Absoluto.

O Absoluto manifestado na dualidade pode ser observado na vida de um Avatar”.

Posso assegurar-vos de que tudo isto é real!

Sítios de poder

Pode-se obter uma grande aceleração do desenvolvimento meditativo em *sítios de poder* especiais.

Este termo foi introduzido por um indígena mexicano, Juan Matus (Don Juan), cujas experiências foram descritas por Carlos Castañeda (mais detalhes em [10]). O termo *sítios de poder* usa-se para designar lugares que possuem uma energia muito diferente da energia do ambiente circundante.

Estes *sítios* podem ser divididos em positivos e negativos, de acordo com o tipo de impacto que têm nos seres humanos.

Os *sítios de poder* negativos podem provocar estados de maldade, desespero, terror, agitação, incómodo inexplicável, etc. A permanência nestes lugares pode causar doenças, o “endurecimento” da consciência e até mesmo a morte, se alguém faz de tal lugar a sua casa.

Recordo muito bem um sítio gigante deste tipo perto dos montes Urais, no oeste de Magnitogorsk. Viajávamos por ali num automóvel por uma autoestrada que, apesar de plana, estava ladeada dos dois lados por numerosas cruzes de sepulturas — era assim que se marcavam os acidentes automóveis fatais, de acordo com a tradição. Os meus companheiros de viagem, habitantes de Magnitogorsk, explicaram-me que para todos era um mistério porque é que aqui, numa autoestrada plana, e não nas montanhas, tantos condutores e os seus passageiros tinham acidentes e morriam.

A verdade era que este lugar produzia um estado que era uma mistura entre embriaguez alcoólica e intoxicação por tabaco. Quem quer que já tenha experienciado este estado pode facilmente imaginar o que sucedia ali a um condutor cansado, especialmente durante a noite com neve ou chuva.

Neste *sítio de poder* negativo havia um povoamento, totalmente cinzento, deprimido, não se viam nem pessoas nem animais. De longe consegui determinar o seu “epicentro” — encontrava-se exactamente no meio do povoamento. Quando nos aproximámos mais, vimos algumas casas abandona-

das e derrubadas. Parece que todas as pessoas que viviam nelas morriam, ninguém conseguia sobreviver.

Sem dúvida, tivemos um forte desejo de ajudar esta pobre gente. Mas como dizer-lhes? Quem iria acreditar?

Os *sítios de poder* não são necessariamente grandes. O seu diâmetro pode variar de quilómetros ou centenas de metros até um metro. Pode acontecer, por exemplo, que uma coluna energética atravessasse todos os andares de um edifício.

Em algumas ocasiões consegui destruir para sempre *sítios de poder* negativos em casas, noutras ocasiões não.

Aparelhos como varas de radiestesia ou pêndulos são pouco eficazes para detectar *sítios de poder*, cujas características completas, qualitativas e quantitativas, só são possíveis de obter experienciando estes locais directamente com a consciência. Este método directo só se pode aprender no Caminho espiritual, através da auto-refinação da consciência e da aquisição da capacidade de movimentar-se facilmente ao longo da escala de *subtileza-grosseria*.

O que temos mencionado também se aplica a *sítios de poder* positivos — e estes podem ser tão belos! Podem servir como exemplos da subtileza energética, dar à consciência do adepto uma ou outra forma induzindo-o a encher essa forma com a sua energia.

Podem curar diversas doenças lavando os corpos com fluxos da energia sanadora ou simplesmente vertendo a abundância do seu poder curativo num ou outro órgão.

Podem até ajudar a que a consciência passe ao estado de *não-eu* — este estado não pode ser explicado com palavras, tem de ser mostrado, e tem uma importância essencial.

Podem contribuir para a entrada do adepto nos éones mais altos e para o conhecimento do Átman.

Podem ser os lugares favoritos dos Mestres Divinos, onde Eles comunicam com os Seus discípulos dignos.

É interessante que as pessoas frequentemente passem por estes Lugares Santos sem se darem conta da sua existência. Mas um ecólogo do espaço multidimensional — que

é também um guerreiro e um buscador espiritual — deve aprender a encontrá-los e usá-los.

Fórmula de Babaji

Já analisámos o Caminho espiritual de acordo com o método de Patanjali. Agora investiguemo-lo à luz da fórmula de desenvolvimento espiritual proposta pelo Avatar Babaji [9,10,18,19,60]. Esta fórmula é:

Verdade — Simplicidade — Amor — Karma yoga (Serviço) — Eliminação do “eu” inferior através da União com o “Eu” de Deus.

* * *

O advento de Jesus Cristo, um Mensageiro de Deus Pai, foi profetizado por muitos profetas judeus. Mesmo assim, quando Jesus veio apenas uma pequena parte dos judeus O reconheceu como Cristo. Foram aqueles que se transformaram nos primeiros discípulos e divulgadores dos Ensinaamentos de Deus, novos para aquela região da Terra. Por outro lado, a sinagoga oficial nunca reconheceu Jesus como o Mensageiro de Deus Pai, e continua à espera de outro Cristo desde há já dois mil anos.

Algo semelhante aconteceu recentemente — em nenhuma das organizações massivas denominadas cristãs se deram conta de que Deus se apresentou perante as pessoas num corpo humano!

O Próprio Jesus Cristo predisse: “Quando virem Aquele que não nasceu de uma mulher, prostrem-se e venerem-No; Ele é o vosso Pai.” (Evangelho de Tomás, 16; ver em [30]). Assim veio à Terra em 1970 o Avatar Babaji, mas os “cristãos” não O reconheceram.

Actualmente, outro Avatar, Sathya Sai Baba, trabalha no nosso planeta e prega de novo os mesmos Eternos Ensinaamentos de Deus Pai, mas nenhum hierarca de alguma igreja massiva O reconhece!

Para muitas organizações religiosas, Deus transformou-se num “competidor”, porque pode “roubar-lhes” os seus rebanhos. Quem sustentará então aqueles que dirigem essas igrejas e se alimentam desta actividade? É por isso que alguns pastores assustam os seus paroquianos dizendo-lhes coisas como: “Tudo o que vem do oriente é do diabo!”, “Se não estão connosco, cairão no inferno!”.

Mas Jesus Cristo encarnou no Médio Oriente, na Judeia. Krishna, Babaji e Sathya Sai Baba também vêm do Oriente. Então, será Deus “do Oriente”?

* * *

Babaji é uma Parte de Deus Pai, um dos Seus Representantes que encarna periodicamente na Terra como Avatar para ajudar as pessoas. Uma das Suas encarnações sucedeu a finais do século XIX e foi descrita por Yogananda [65]. Outra teve lugar no norte da Índia em 1970. Nessa Encarnação, Babaji materializou para Si um corpo adulto e viveu nele durante 14 anos.

Actualmente, Babaji, juntamente com Jesus Cristo, Sathya Sai Baba, Krishna e outros Mestres Divinos, as Manifestações de Deus Pai, ajuda os Seus discípulos a partir do Seu estado não encarnado.

Durante a Sua última Encarnação terrena, Babaji deixou à humanidade uma versão curta e brilhante dos Ensinaamentos de Deus, cujo núcleo consiste na enumeração lacónica e completa, mencionada anteriormente, de tudo o que é necessário fazer. Agora o essencial para nós é compreender o que está por detrás destas palavras e cumpri-lo.

Verdade

Este ponto da *fórmula de Babaji* implica a compreensão do que é Deus, o que é a Evolução da Consciência Universal, qual é o nosso lugar nela e o que devemos fazer nesse sentido. Infelizmente, hoje quase ninguém entende estas coisas.

Na Índia da actualidade, o “deus” preferido pelas pessoas é o Ganesh fantástico (isto é, irreal, inventado), um homem com cabeça de elefante que supostamente nasceu nos Céus a partir do coito de outros “deuses”.

No mundo “cristão” dizem que o seu Deus é Jesus Cristo e que os muçulmanos têm, claro, um Deus falso, Alá. Mas Alá é simplesmente a tradução literal das palavras *Deus Pai* em árabe, Aquele que devemos amar e ansiar por alcançar, como pregava Jesus Cristo.

A maioria dos “cristãos” afastou-se tanto de Deus Pai, o centro do que pregou Jesus, como do AMOR, sem o qual não é possível aproximar-se do Criador.

Para uma pessoa razoável é essencial aprender a distinguir o *cristianismo* verdadeiro, composto pelos *Ensinamentos de Jesus Cristo*, das diferentes interpretações destes *Ensinamentos* que existem em diversos grupos religiosos. Estas interpretações podem ter vários graus de alteração e até podem estar totalmente tergiversadas, transformando-se em algo oposto ao que ensinava Jesus.

Que devem fazer aqueles que se consideram cristãos? Devem estudar os Ensinamentos de Cristo e segui-los!

Para facilitar esta tarefa, os Ensinamentos devem ser sistematizados por temas [10,18] e deve existir uma metodologia para a sua realização⁴⁴.

* * *

Alguns leitores podem pensar: “O autor critica toda a gente! Provavelmente, quer que o considerem a ele como o “salvador”!

Não, não me estou a apresentar a mim, e sim a Deus, como o salvador! Eu não preciso nem de fama nem de glória. Escolhi para mim uma vida monacal, modesta e silenciosa. Mas quero ajudar as pessoas, e sirvo Deus.

⁴⁴ É precisamente a esta sistematização e metodologia que este livro, outros livros e filmes criados pela nossa Escola científico-espiritual são dedicados.

Sim, é verdade que Deus não leva as pessoas infiéis pelo Caminho Directo. Estas são as palavras do Corão.

E o Caminho Directo para Deus é o Caminho do Amor, Amor para com as pessoas, para com todos os seres vivos, para com a Criação e para com o Criador. Este é o Caminho que leva a Deus como Meta correctamente entendida, Caminho que implica a auto-purificação como alma de tudo o que não é Divino, incluindo a grosseria, a violência e todas as formas de egocentrismo, que devem ser substituídas gradualmente pelo Teocentrismo. Tudo isto é real!

Se pudessem, nem que fosse uma vez, abraçar Jesus não encarnado e experienciar o Seu Amor Divino, a Sua Subtileza e Ternura, combinados com o Poder e a Sabedoria ilimitados, então compreenderiam o que é que Deus valoriza nos seres humanos e como quer que sejamos!

Mas para ser honrados com tal abraço devemos primeiro aproximar-nos d'Ele — não fisicamente, mas transformando as características da alma.

*** * ***

O que é a Verdade?

Uma das maneiras de responder pode ser:

Dentro do Corpo do Absoluto, toma lugar a Evolução.

A nossa Meta é o Criador. A nossa tarefa é transformar-nos para passar de ser uma parte do Absoluto a ser uma Parte do Criador, enriquecendo-O connosco desta maneira.

Para isso devemos transformar-nos em Amor forte, sábio e subtil, como é o Amor da Consciência Primordial.

Simplicidade

A Simplicidade manifesta-se na naturalidade prudente do estilo de vida e da conduta. É também a ausência de altivez e superficialidade. A Simplicidade é um pré-requisito do Amor. Também é um atributo indispensável para os guerreiros espirituais.

A melhor maneira de desenvolver a Simplicidade é a proximidade à natureza e a sintonização com a sua harmonia. No meio dos bosques ou campos, perto de um lago ou rio, sem pestanas postiças nem lábios pintados, sem brincos, roupa elegante sintética ou até sem roupa alguma, podemos amar a beleza da Criação e o Criador, podemos receber da melhor forma a Sua ajuda, expandindo-nos como consciências na beleza da Criação e no Espírito Santo.

A Simplicidade é bela também nas manifestações de amor para com outras pessoas: no sorriso, na atitude amigável, na ternura, na sinceridade com os amigos...

Mas há que ter um sentido de medida em tudo. Por exemplo, a nudez perante pessoas que não o entendem, só para propagar desta maneira a própria ideia de “simplicidade”, é uma carência de tacto e não pode ser considerada nem um acto espiritual nem um acto harmonioso.

Podemos dizer o mesmo relativamente às relações sexuais: a “simplicidade” que leva a doenças venéreas e a gravidezes indesejadas, combinada com violência e egoísmo, não é aquilo que Deus quer de nós.

A “espontaneidade” na satisfação de todos os caprichos, necessidades e desejos, uma recomendação difundida amplamente por algumas seitas pseudoespirituais modernas, não tem nada a ver com a Simplicidade verdadeira.

Apenas a Simplicidade de pessoas inteligentes da guna sattva ou daquelas que avançaram ainda mais além desta é verdadeira.

As pessoas da guna tamas, por outro lado, entendem a simplicidade como violência, grosseria, briga, ou como grunhidos de um bêbado no lodo.

A Simplicidade verdadeira é um elemento da aprendizagem “para ser Deus”. Não é para aqueles que estão longe d’Ele.

Amor

O Amor é a qualidade principal de Deus. Para a União com Ele (ou, pelo menos, para evitar o inferno), é necessário aprender a experienciar as emoções de amor e realizar actos de amor, rejeitando todos os estados e actos opostos, independentemente das circunstâncias.

O Amor é o principal daquilo que Deus quer de nós, e é a única maneira de chegar ao Seu conhecimento e União com Ele.

O Amor inclui vários estados emocionais, ou estados da energia da consciência. E consciências, ou almas, é o que realmente somos.

Cada vez que saímos do estado de amor, afastamo-nos de Deus. “Cada saída do estado de amor produz acumulação de karma negativo”, assim me disse Deus uma vez [9].

As pessoas responsabilizam quem quer que seja pelas suas desgraças e doenças, menos a elas mesmas — mas os responsáveis pelo que nos acontece somos sempre nós.

É muito importante entender que o estado firme e estável de amor pode ser conseguido apenas através de métodos de auto-regulação psíquica, que incluem o trabalho com os chakras, entre os quais o anáhata é o principal. (Mais adiante examinaremos estes métodos).

Há muito tempo, no cristianismo foi elaborada uma técnica para a “abertura” do *coração espiritual* denominada “Oração de Jesus” ou “Prece a Jesus”. Os adeptos repetiam continuamente uma oração, e depois de anos de prática para alguns deles ela “penetrava” no *coração espiritual* — de repente o adepto conhecia o que é na realidade o amor, e toda a sua vida se transformava [37].

Há algum tempo, Deus, vendo a minha paixão sincera por Ele e o meu desejo de ajudar as pessoas, ajudou-me a criar um sistema de métodos tremendamente eficaz para “abrir” e desenvolver o *coração espiritual*. Estas técnicas foram parcialmente descritas em alguns dos meus livros e distribuídas amplamente na Rússia e outros países.

É importante mencionar que, entre milhares de estudantes, apenas alguns conseguiram chegar ao conhecimento verdadeiro e total de Deus. Porque é que tão poucos conseguiram? Porque os restantes não eram capazes de compreender minuciosamente os pontos da *fórmula de Babaji*.

Por exemplo, a maioria dos adeptos não tinha uma tal ânsia por conhecer Deus que lhes permitisse afastar a sua atenção dos objectos do mundo material e dirigi-la para Ele. Outros cediam perante as ameaças dos sectaristas.

As psicotécnicas por si mesmas não podem garantir o conhecimento de Deus, são apenas uma ajuda maravilhosa e necessária. Mas o principal requisito para o sucesso no Caminho espiritual é um intelecto suficientemente desenvolvido para abranger a Verdade em toda a sua plenitude e criar uma aspiração inquebrável à Meta principal ou, por outras palavras — apaixonar-se pelo Criador.

O verdadeiro Caminho espiritual implica necessariamente o desenvolvimento completo do ser humano, o que deve incluir os componentes intelectual, ético e psicoenergético.

Não é possível adquirir amor real apenas através dos exercícios com o anáhata durante os momentos específicos da meditação — todos os aspectos da vida devem ser permeados pelo amor e o seu desenvolvimento.

Este amor deve manifestar-se na:

- continuidade da concentração da consciência no chakra anáhata;
- atitude respeitosa e de muito tacto para com todos os seres conhecidos e desconhecidos;
- capacidade de perdoar, esquecer facilmente ofensas e não vingar-se;
- conduta que exclui a possibilidade de ofender ou afligir alguém de forma errada.

O amor deve conter a abnegação, a vontade de ajudar os outros até mesmo em detrimento de si mesma/ o. Os interesses daqueles que merecem ser ajudados devem ter prioridade sobre os nossos.

O amor deve ser dirigido, não apenas a Deus e aos seres humanos, mas também aos animais e às plantas. Ninguém pode pensar que tem amor desenvolvido se é capaz de matar ou mutilar plantas desnecessariamente, ou se permite comer os corpos dos animais para satisfazer a sua gula.

O amor deve ser impecável nas relações com as crianças, o que implica ser incapaz de ficar irritada/o! Claro que ensinar disciplina e honestidade às crianças também é necessário, é pelos seus próprios interesses.

Todos devemos analisar as características do nosso amor na esfera da sexualidade, é aqui que as viciosidades humanas se costumam manifestar mais claramente.

Qualquer forma de violência ou coacção no sexo — mesmo com palavras ou pensamentos — é um dos exemplos de características opostas ao amor.

Outro exemplo da falta de amor é a despreocupação masculina por evitar a gravidez não desejada da sua companheira.

A passividade da mulher durante a união sexual, caracterizada pela ausência de ânsia por oferecer o seu amor esperando apenas a própria satisfação egoísta e, ainda por cima, ofendendo-se porque ele “não o fez como deveria ter feito”, é outro exemplo comum da falta de amor. (Recordemos que todas as pessoas são diferentes na esfera sexual, e novos companheiros não podem saber sempre de antemão como satisfazer da melhor forma o seu par).

A verdadeira sexualidade é a arte de dar o próprio amor a outra pessoa através da comunicação sexual. E sempre e que haja amor sincero da parte de ambos, haverá harmonia.

Estou certo de que o maravilhoso livro de Barbara Keesling, *Sanação Sexual (Sexual Healing)*, livro que promove a prática na qual a mulher dá o seu amor sexual como uma prenda, poderá ajudar muitas mulheres. No entanto, não posso recomendar tudo o que está escrito neste livro. Por exemplo, o sexo oral aumenta drasticamente a possibilidade da transmissão de infecções. Também não posso recomendar a quem caminha pelo Caminho espiritual que tenha relações sexuais

com vários companheiros, porque durante cada união sexual há um intercâmbio energético intenso, o que pode afectar gravemente a pessoa com o sistema energético mais subtil, contagiando-a com a grosseria e contaminações energéticas, assim como com as doenças do outro companheiro.

Cada um de nós forma o seu próprio destino usando o livre arbítrio que nos é oferecido por Deus. Alguns desenvolvem o amor abnegado ajudando os outros. Outros cultivam o egoísmo caprichoso, o ódio, a grosseria e a crueldade. Os primeiros, suportando e perdendo, evitando os conflitos e a inimizade, e mantendo desta maneira o amor e a ânsia por alcançar o Criador, acabam por a Ele chegar. Os segundos transformam-se nos “desperdícios da Evolução”. Aos primeiros, com justa razão, podemos chamar-lhes cristãos. E como podemos chamar aos segundos, mesmo que frequentemente igrejas e templos?

A nossa sexualidade não foi desenhada por Deus apenas como um meio para a reprodução, mas também como um meio para o aperfeiçoamento espiritual — pode contribuir para o desenvolvimento de diversos aspectos do amor, tais como a ternura, o carinho, o auto-sacrifício e a capacidade de unir as consciências, o que nos prepara para a União com a Consciência do nosso Criador, o Amado Supremo. O amor sexual pode estimular directamente o desenvolvimento do *coração espiritual*. Se tudo correr bem, também nos ensina a experimentar a *Calma*, um componente indispensável da Perfeição, uma das qualidades de Deus que devemos alcançar.

Tudo o que dissemos aplica-se apenas à sexualidade sáttvica (pura, harmoniosa) daqueles que avançam realmente no Caminho espiritual. Se for este o caso, a sexualidade acelerará consideravelmente o seu progresso.

Por outro lado, a sexualidade das pessoas grosseiras e egoístas que não têm corações espirituais desenvolvidos pode ser asquerosa e até levá-las ao inferno.

O “cristianismo” degenerado, aquele que perdeu o amor, foi e é uma desgraça para a evolução espiritual de muitos seres humanos. Entre outras coisas, tornou tabu o amor se-

xual, declarou que a renúncia a este amor é uma “façanha cristã”, profanou todas as concepções, tendo-as chamado de “maculadas”, com distinção da supostamente “imaculada” (sem a participação do homem) concepção da mãe de Jesus Cristo. O próprio corpo humano, especialmente o feminino, foi declarado obsceno e ignominioso, e as pessoas “decen-tes”, noutros tempos, sentiam vergonha até ao pronunciar a palavra “pernas”. Aliás, as palavras relacionadas com o âmbito sexual foram declaradas “obscenas” e transformaram-se em palavrões, num meio para insultar outras pessoas. Foi assim que se formou e continua a existir na Rússia a linguagem da gunga tamas chamada *mat*.

E como poderia ter-se formado uma atitude correcta para com a sexualidade num ambiente de pessoas que a consideravam um “vício” detestável e a odiavam nelas mesmas e especialmente nos outros? Mas sem esta atitude correcta para com a esfera da sexualidade é difícil alcançar a refinação da consciência, o desenvolvimento do amor, e a aproximação de Deus.

As pessoas começaram a temer aquilo que na realidade as podia ajudar a transformar-se!

Muitos homens até começaram a odiar as mulheres exactamente por aquilo que os podia ajudar — as mulheres são naturalmente mais subtis que os homens, pelo menos por causa da sua fisiologia hormonal. E de acordo com esta característica estão mais próximas de Deus.

O mesmo ensinou Jesus Cristo ao dirigir-se aos homens:

“Respeitem-na, protejam-na! Se assim fizerem, obterão o seu amor (...) e serão agradáveis para Deus! (...)”

Amem as vossas esposas e respeitem-nas (...)!

Sejam indulgentes com a mulher! O seu amor enobrece o homem, amolece o seu coração endurecido, doma a fera e transforma-a num cordeiro!

A esposa e a mãe são tesouros de valor incalculável que Deus vos deu! Elas são os ornamentos mais belos da existência, e delas nasce tudo o que habita no mundo!

Por isso Eu vos digo que, depois de Deus, os vossos melhores pensamentos devem pertencer às mulheres! A mulher para vocês é um templo divino onde obterão facilmente o êxtase total! Obtenham neste templo a força espiritual! Ali esquecerão as vossas dores e fracassos e recuperarão as forças perdidas necessárias para ajudar o próximo!

Não a exponham à humilhação! Se o fizerem, humilhar-se-ão a vocês mesmos e perderão o sentimento de amor sem o qual nada existe aqui na Terra!

Protejam a vossa esposa, e ela proteger-vos-á a vocês e a toda a sua família! Tudo o que vocês fizerem à vossa esposa, à vossa mãe, a uma viúva ou a outra mulher em aflição, estarão a fazê-lo a Deus!" (A Vida de Santo Issa, 12:13-21).

Ainda assim a "cristandade" (e outras organizações religiosas) declarou que a mulher é "a fonte do pecado" e prescreveu que se ocultasse o seu corpo por todos os meios. Na Rússia, durante séculos, as mulheres foram obrigadas a banhar-se usando vestidos especiais até aos calcanhares, e até a dormir com roupa. Diziam-lhes que, se dormissem nuas: "Morrerás dormindo e apresentar-te-ás nua perante o Senhor! Que vergonha será!"

Outro exemplo semelhante de abominação é declarar crianças — almas encarnadas por Deus para o seu desenvolvimento na Terra — como "bastardas", e difamar a maternidade das mulheres às quais Deus encomendou estas almas para a sua educação.

Há que compreender que as pessoas da guna tamas, pessoas que vivem viciosamente, veem à sua volta apenas o vício e manifestam agressividade primitiva, são as que tomam as rédeas dos movimentos religiosos inicialmente sagrados, e os dirigem pouco a pouco para a direcção oposta, tergiversando completamente a doutrina de Deus.

E o mesmo acontece no âmbito sexual. Sendo pessoas infernais, possuídas pela paixão pela violência, profanação e satisfação da sua luxúria egoísta, não conseguem imaginar que para outros seres humanos, sáttvicos, a sexualidade não

é luxúria, e sim um meio para *partilhar* o seu amor, o que pode ser a sua forma de servir Deus!

* * *

Por outro lado, é verdade que não é bom apaixonar-se muito pelo sexo. O termo “adultério” também é importante para Deus, e não apenas para os seres humanos. Adultério pode significar o excesso de contactos sexuais ou o sexo com um companheiro inadequado, alguém numa etapa do desenvolvimento espiritual muito diferente.

As doenças sexualmente transmissíveis são o mecanismo que Deus usa para travar as tendências para as distrações sexuais nas pessoas.

A verdade é que devemos tentar constantemente direccionar toda a atenção para a busca de Deus, sem distrair-nos demasiado com alguma outra coisa, e o sexo é apenas uma dessas possíveis distrações.

Na esfera sexual, como em tudo o resto, devemos tentar encontrar o meio termo, o equilíbrio entre os extremos.

* * *

É impossível refinar a consciência e alcançar sattva — uma etapa necessária no Caminho em direcção ao conhecimento do Espírito Santo e de Deus Pai — sem compreender o conceito de BELEZA.

“A Beleza! O Cosmos baseia a Evolução nesta fórmula!”, assim ensina Deus através de Helena Roerich [25, 34].

A beleza espiritual existe nas gunas⁴⁵ rajas e sattva.

Rajas significa energia, determinação e a beleza da façanha. É um guerreiro espiritual com uma intenção inflexível.

Podemos encontrar a energia de rajas em vários estados da natureza e também na dança, na música e na pintura, por exemplo, nos desenhos de Nikolai Roerich.

Sattva é a pureza e a beleza espiritual subtil, saturada do amor gentil. É uma etapa que o buscador espiritual deve atravessar antes de conhecer o Espírito Santo e o Criador.

⁴⁵ Etapas da ascensão espiritual.

Na natureza, podemos ver o estado de *sattva* na luz pura do sol nascente, nos cantos primaveris dos pássaros, no silêncio fascinante de uma noite tranquila...

A beleza *sáttvica* de um corpo humano harmónico é também beleza espiritual, beleza que pode ajudar muitas pessoas a experienciar a ternura, a carícia, o silêncio e a calma, qualidades e estados que fazem falta a muitos.

* * *

Farei uma última observação sobre o tema do amor.

Certo dia, enquanto viajava de comboio, tive oportunidade de aperfeiçoar a humildade enquanto estudava a situação dos meus vizinhos. Uma mãe muito grosseira, com um corpo muito gordo, acompanhava o seu filho, cadete da escola militar e futuro oficial, de aproximadamente 15 anos de idade. Durante toda a viagem, que durou muitas horas, a mãe gritou constantemente, e era possível ouvir os gritos em toda a carruagem. E que gritava ela? Ora, era a sua forma normal de falar com o filho, expressando tudo o que chegava à sua mente, todos os seus pensamentos. Por exemplo, “Filhote, vou atirar ao lixo o resto da maçã! Porque não respondes quando a tua mãe se dirige a ti?”. E o seu “filhote”, esgotado, com uma cara entorpecida, apenas conseguia abanar a cabeça debilmente, olhando pela janela.

Como podemos caracterizar a conduta desta “mamã” que amava sinceramente o seu filho?

Violenta? Sim. Vazia de tacto? Sim. Podemos também nomear outras características dela. Mas o mais importante é a ausência de *calma* no seu amor.

A capacidade de experienciar profunda *calma* interior, especialmente quando não há necessidade de agir energeticamente, é muito importante e valiosa. É um pré-requisito para o amor verdadeiro.

As tentativas de amar sem *calma* transformam-se frequentemente em situações caricatas, como a demonstrada no exemplo anterior. Tal “amor” consegue apenas magoar

as suas vítimas e provocar nelas o desejo intenso de fugir. Se houver lugar para onde ir...

O estado de Deus Pai na Sua Morada pode ser descrito como *Calma Gentil*. Aprendamos este estado com Ele, preparando-nos para a União.

Claro que a *calma* não é oposta ao vigor saudável — podem combinar-se harmoniosamente. Analisemos este postulado, e apliquemo-lo nas nossas vidas!

Karma yoga (serviço altruísta)

O termo *karma yoga* significa Caminho em direcção à União com Deus através do serviço altruísta.

Mas o que é o serviço a Deus?

Um leitor que saiba pouco sobre este tema pode pensar: “Existe a expressão “serviço religioso”. O que é? As orações. E que são as orações? “Dá-me, Senhor, dá-me!”

É verdade, para a maioria dos crentes que se consideram cristãos, a oração consiste em pedir a Deus. É paradoxal, mas eles vêm isto como a sua obrigação, como o seu “serviço a Deus”.

Mas Ele não precisa do nosso peditório! Não o escuta! Pelo contrário, “cansar-Se-ia” rapidamente de todos estes absurdos e pedidos que as pessoas Lhe expressam, tratando-O como se fosse um servo obrigado a fazer isto ou aquilo.

O que Deus precisa de nós são os nossos esforços de auto-aperfeiçoamento e de ajuda a outras pessoas. Deus quer que cada um participe na Sua Evolução, em vez de gemer passivamente esperando a “piedade” dos Céus!

Ajudar os outros no Caminho — isto é servir Deus! Jesus Cristo, Babaji, Sathya Sai Baba e outros Mestres Divinos proclamaram o mesmo. O apóstolo Paulo também dedicou vários discursos maravilhosos a este tema [10, 18].

Mas não devemos pensar que esta ajuda consiste apenas em pregar, dar aulas religiosas e escrever literatura espiritual. Não. Para viver frutuosa e harmoniosamente na Terra e evoluir, os seres humanos também precisam de casa, comida, roupa,

combustível, transporte, serviço médico, segurança, alfabetização, educação e muitas outras coisas. Portanto, karma yoga significa ajudar os outros seres em tudo o bom, em tudo o que sirva para a sua evolução.

A característica mais importante do karma yoga é a motivação: a acção não deve ter como objectivo a recompensa, mesmo sob forma de salário. A acção deve ser realizada como uma dádiva altruísta. Isto não significa trabalho gratuito. Mas deve ser da responsabilidade dos ajudados e de Deus tratar do bem-estar material de quem serve.

Por outras palavras, as pessoas dignas que se entreadjudam “ajustam as contas” trocando prendas.⁴⁶

É importante mencionar que Deus considera como prendas sáttvicas, isto é, verdadeiras e harmoniosas, apenas aquelas que se dão a uma pessoa digna em tempo e lugar apropriados.

Portanto, a definição completa de *karma yoga* é a seguinte: “ajuda altruísta a todos aqueles que o merecem, em tudo o que é bom.”

É muito importante destacar que o ser humano se desenvolve correctamente, não através do parasitismo ou peditório, não através da repetição constante de orações ou movimentos corporais nos rituais, e sim através do trabalho criativo e através do amor para com outros seres encarnados, amor esse que se manifesta, entre outras coisas, nas acções enérgicas para o seu bem.

Sathya Sai Baba explica a ideia do karma yoga com um exemplo claro. Quando somos membros de uma família, não pedimos dinheiro ao pai por todo o trabalho que realizamos em casa — apenas aqueles que vêm de fora trabalham por dinheiro, não os membros da família. Se sentimos que Deus é nosso pai, não devemos “ajustar contas” com Ele, bem pelo contrário — devemos agir pelo interesse do Seu Plano, por Ele e para a Sua Evolução, e não para ganho pessoal [10].

⁴⁶ Todos os detalhes da “teoria das prendas” estão no capítulo 17 do Bhagavad-Gita [10,18].

Este tipo de acção é o fundo sobre o qual Deus nos permite desenvolver inteligência, amor e poder.

Eliminação do “eu” inferior para a União com o “Eu” de Deus

Esta é a secção final dos Ensinamentos de Babaji. Inclui a União da consciência individual que alcançou a dimensão mais elevada com a Consciência Primordial. A auto-percepção pessoal dissolve-se no *Oceano* do Criador.

Os líderes de algumas seitas ensinam a destruição completa da auto-sensação dos seus seguidores sem dar-lhes um novo objeto para a auto-identificação⁴⁷, ou tentam incutir-lhes que já são deuses. Estas tentativas são muito prejudiciais e demonstram a incompetência e ignorância destes líderes — a auto-sensação do adepto não deve ser destruída e sim transferida. O conhecimento e União com o Criador não se alcançam através da sugestão ou auto-sugestão, e sim através da entrada gradual⁴⁸ nas dimensões cada vez mais subtis, da sua exploração, da consolidação da vida nessas novas dimensões e, finalmente, da aprendizagem da União com a Consciência do Espírito Santo e depois com a do Criador. Todas as outras tentativas são “becos sem saída” e detêm o desenvolvimento dos discípulos, ou suscitam o crescimento de características negativas grosseiras. Isto afasta de Deus e pode provocar a diabolização ou demência.

O trabalho de acordo com este ponto da *fórmula de Babaji* começa com a correcção inicial da conduta e da auto-sensação nas relações com outras pessoas.

Por exemplo, do ponto de vista do crescimento espiritual, são muito engraçadas as tendências de muitas pessoas em querer predominar e parecer “importantes” ou “principais”.

⁴⁷ Alguns destes líderes fazem-no intencionalmente para transformar os seus seguidores em escravos-zombies.

⁴⁸ Com a consciência desenvolvida correctamente.

A violência, o ressentimento, os ciúmes, a vingança, a ira, o desejo de posse de pessoas ou objectos não necessários, a luxúria sexual, e qualquer outro desejo intenso de receber algo de outras pessoas ou Deus, são manifestações defeituosas do “eu” inferior que devem ser eliminadas.

Jesus Cristo e Seus Apóstolos deixaram-nos muitas fórmulas-preceitos valiosíssimos a este respeito. Por exemplo, se queres crescer espiritualmente, não te sentes em primeiro lugar, transforma-te em servo dos outros, não te atrevas a guardar ressentimento ou a vingar-te, considera os outros como superiores a ti, etc. [10,18]

Lao Tsé e Juan Matus falaram do mesmo de uma forma clara e concisa [10,18]⁴⁹.

Para eliminar definitivamente as manifestações do próprio “eu inchado” são necessárias a auto-análise profunda e o arrependimento.

E temos de entender que não existe a “absolvição dos pecados” — Deus não tem tal conceito.

O propósito do arrependimento não é a obtenção do perdão por certos actos, e sim a limpeza das características negativas ou vícios.

Os “pecados”, isto é, os nossos erros, podem acontecer devido à inexperiência ou à ignorância, mas também são as manifestações das características negativas (ou vícios) da alma.

Os mecanismos verdadeiros da libertação dos vícios são a auto-análise, o remorso, e depois o auto-controlo rigoroso.

Se não formos capazes de desfazer-nos rapidamente de um vício, podemos recordar toda a linha das suas manifestações até à infância (e por vezes até a vidas passadas) e reviver mentalmente de uma forma correcta todas as situações nas quais agimos de maneira equivocada.

Também é muito eficaz reproduzir mentalmente todas as possíveis situações futuras nas quais este vício poderia voltar a apresentar-se.

⁴⁹ Para compreender correctamente as obras de Carlos Castañeda é necessário ler o livro de sua esposa, Margaret Castañeda [32].

Também é essencial tentar corrigir o mal que causámos a outras pessoas, animais e até plantas. Se já não estão encarnados na Terra, podemos dirigir-nos a eles como almas não encarnadas. Deus aceita verdadeiramente este tipo de esforços para nos livrarmos dos defeitos.

Devemos aplicar este método de arrependimento a todas as nossas manifestações que não sejam de amor para com outros seres ou para com Deus, e a todos os actos e emoções egoístas.

* * *

Muitas pessoas pouco inteligentes, que pensam apenas nelas mesmas, tentam entrar na carruagem do comboio assim que ela para, sem deixar sair primeiro quem chega.

Ou, enquanto esperam pelo autocarro, obstruem o passeio sem pensar nos outros, em lugar de os deixar passar, mostrando gentileza.

Ao entrar numa carruagem de metro alguns seguram a porta para ajudar a entrar os que se seguem, enquanto outros a largam na cara do próximo.

As pessoas pouco desenvolvidas e egoístas comportam-se da mesma maneira quando entram numa escola espiritual sã. Enquanto há aulas, sentem-se bem, alegres, felizes. Mas assim que acabam as aulas começam a sentir-se mal novamente — estavam dependentes de que os outros as fizessem sentir bem. Sem esse apoio emocional, começam a experimentar emoções negativas crescentes para com o instrutor e a escola.

As pessoas egoístas só pensam nos seus próprios interesses, e ressentem-se quando um obstáculo sob a forma das necessidades de outrem se mete no caminho da sua satisfação.

O desejo intenso por obter algo de outra pessoa é um sinal de um grande “eu” inferior. Estes desejos iniciam o processo do “vampirismo” bioenergético e podem provocar doenças em a quem é dirigido o desejo [9] e agravar o destino de quem deseja.

Uma pessoa amorosa comporta-se de maneira contrária, sempre *atenta* e *cortês*, e esforçando-se por não chatear ninguém com nada, mas antes em ajudar sempre que possível, considerando os interesses dos outros superiores aos seus. Este tipo de pessoa nunca se apressará a entrar primeiro por uma porta empurrando os outros para o lado. É sempre amável e benévola, e tenta não afligir nunca ninguém com nada, nem sequer com os seus próprios estados negativos (doença, cansaço, etc).

Jamais exigirá ter sexo, mas antes esperará até que o desejo se torne mútuo.

Na realização deste tipo de auto-análise e auto-correcção podem ser-nos muito úteis as recomendações detalhadas de Sathya Sai Baba [10,18].

* * *

Quando já nos livrámos dos estados emocionais grosseiros e aprendemos a capacidade de sintonização com os fenómenos sáttvicos da vida, podemos começar as meditações que nos permitem aprender a dissolver-nos na harmonia do espaço circundante. O ideal é praticar ao anoitecer ou amanhecer, num bosque, estepe ou perto de um corpo de água. Podemos usar a fórmula meditativa que se segue: “Eu desapareci, e só existe a harmonia do espaço circundante, a harmonia do bosque, do lago ou da estepe.” Durante esta meditação expandimo-nos enquanto consciências a partir do anáhata e sintonizamo-nos com a subtileza e a pureza do mundo da natureza até nos unir-mos totalmente com ela.

A etapa fundamental seguinte é a união com o Espírito Santo durante a meditação *Pranava* (da qual falaremos com mais detalhe um pouco mais adiante), seguida do domínio gradual da *reciprocidade total* (Nirodhi ou Nirodha)⁵⁰ nas dimensões espaciais do Espírito Santo e de Deus Pai.

E é assim que o ser humano se transforma numa Parte da Consciência Primordial, Parte do Criador. Assim termina

⁵⁰ Ver a explicação deste termo mais adiante.

a evolução pessoal, a termina a separação, e a alma começa a viver criativamente como Criadora.

Culminação do Caminho

No esquema para o estudo da estrutura do Absoluto apresentado no final deste livro, mostramos a multidimensionalidade do espaço e a correlação entre as Manifestações *akáshicas* (não estruturadas) do Absoluto e as Manifestações estruturadas (matéria, almas individuais e as formas que o Espírito Santo adota).

Ao mesmo tempo, devemos entender que a estrutura do organismo humano⁵¹ é também multidimensional. As palavras bíblicas “Deus criou o ser humano à Sua Imagem” significam precisamente isto, e nenhuma outra coisa.

Ao encarnar, inicialmente o ser humano identifica-se com o corpo. A Auto-realização espiritual implica transcender essa identificação e conhecer gradualmente todos os outros componentes do organismo multidimensional, adquirindo a capacidade de se movimentar livremente dentro de e entre eles com a concentração da consciência, da mesma maneira que pode aprender a deslocar-se com a auto-sensação dentro do corpo material. Assim se conhece o Átman e depois se alcança a união com o Paramátman.

Esta é a tarefa que todo o ser humano deve tentar cumprir.

Quando entra completamente com a concentração da consciência na Morada do Criador e aí se une com Ele, o ser humano transforma-se em Sua Parte inalienável⁵².

A partir desse momento, quando sai desta Morada e se dirige para o mundo da Criação transforma-se em Espírito Santo.

⁵¹ Neste contexto, o “organismo humano” não é apenas o corpo, e sim o organismo multidimensional do ser humano — consciência. (Nota do tradutor).

⁵² Pode ser conseguido através de diferentes técnicas meditativas. Uma das mais importantes é a meditação «Cruz», que Jesus Cristo ensinou aos Seus Discípulos Apóstolos há 2000 mil anos e que foi descrita pelo Apóstolo Filipe [10,18].

Se encarnar outra vez na Terra com a Missão sacrificial de ajudar a humanidade, transforma-se em Messias.

Prática do Caminho Directo

A doutrina do Caminho Directo não é uma invenção das pessoas — foi sugerida por Deus. Esta doutrina foi formulada por Krishna, repetida por Jesus Cristo e mais tarde por Babaji e Sathya Sai Baba. Podemos ler o mesmo no Corão e nas escrituras budistas, que até utilizam o mesmo termo [10,18].

Esta doutrina pode ser resumida em três pontos:

1. Existe Deus, a Consciência Universal Única e Primordial que mora no estrato superior do universo multidimensional.

2. Deus é Amor.

3. Devemos transformar-nos em Deus através da transformação em Amor, em *Coração Espiritual* Universal, *Coração do Absoluto*. Entender e realizar isto são as únicas coisas a que faz sentido dedicar a vida.

Passaremos a descrever métodos específicos que nos podem ajudar a progredir neste Caminho.

Podem ser divididos em vários grupos, dependendo da sua dificuldade: preparatórios, iniciais, intermédios e superiores.

Métodos preparatórios

Os métodos preparatórios ajudam a desenvolver a fé, e a fé é essencial para formar o estímulo para os esforços espirituais.

O que é a fé? Bem, este é um conceito de múltiplos níveis.

Alguns dizem sobre a sua fé: “Sim, sei que algo existe para além do que conhecemos, um intelecto cósmico, ovnis...”

Outros afirmam com muita segurança “Sim, creio em Deus!”, e até se bendizem ao dizê-lo. Mas não fazem nem o mais mínimo esforço para compreender o que Deus quer de

nós e, muito menos, para transformar-se de acordo com a Sua Vontade! Pelo contrário, vão embriagar-se, roubar, odiar, matar, pensando de vez em quando: “Será que Deus gosta disto? Ah, que importa, depois remediamos!”. Assim como para mim seria pouco interessante aprender, por exemplo, sobre os métodos de produção de jóias ou o tamanho dos diamantes, da mesma forma para eles é pouco interessante aprender sobre Deus.

Certa vez tive uma conversa com um ex-pároco, que me contou que nesse momento estava a trabalhar na sua tese. Disse-lhe que na nossa idade deveríamos preocupar-nos mais por assuntos monásticos do que pela obtenção de títulos terrenos. “Por acaso o teu grau de doutor servirá de alguma coisa a Deus?”, perguntei-lhe. Ele respondeu: “Bem, se Deus existe ou não, não se sabe, enquanto o doutoramento já é quase meu!”.

A fé obtém valor real sempre e quando é acompanhada pelo amor para com Deus. Pois só o amor pode fazer com que a pessoa comece a transformar-se sinceramente para agradar o Amado, para chegar a ser como Ele quer. Mais tarde, esse amor poderá transformar-se na paixão que permite que o indivíduo deixe para trás tudo o que constitui um obstáculo ao movimento no Caminho em direcção aos Braços abertos do Criador. A partir desse momento começará o verdadeiro monasticismo, a existência em um para um com Deus.

Para ajudar as pessoas a intensificar a fé existem técnicas tão absurdas — do ponto de vista daqueles que há muito tempo cumpriram estas etapas — como movimentos, cantos e danças rituais, como as orações ou a adoração das imagens de Deus e dos “santos” em forma de ícones ou ídolos.

No entanto, apesar do aparente absurdo destas “brincadeiras religiosas” nas quais as pessoas participam nestes rituais, recebem iniciações, mantras e por aí em diante, Deus “adapta-se” a estes jogos e ajuda os candidatos sinceros que se encontram neste ambiente a superar os primeiros difíceis degraus do grande Caminho.

Por exemplo, apesar do baptismo no Espírito Santo (descrito pelo Apóstolo Filipe [10,18]) não ser em nada semelhante ao ritual homónimo de algumas das igrejas, Deus aceita-o dos neófitos sinceros se é realizado como um juramento de ter a intenção inquebrável de O procurar e de O encontrar.

Por outro lado, se um baptismo é recebido por destacamentos de assassinos antes de irem cometer os seus sangrentos crimes, como aconteceu por exemplo durante a guerra na Chechénia, não é isto uma profanação detestável dos Ensinaamentos de Jesus Cristo e da morte abnegada que Ele sofreu por nossa causa?

O mesmo sucede com o baptismo das crianças. Será que a experiência da vida não nos demonstra a inutilidade deste ritual? O baptismo não parece livrar as pessoas de ficarem doentes, morrer, entregarem-se à bebida ou tornarem-se delinquentes.

O baptismo é um juramento de fidelidade para com Deus, e não um acto de “magia protectora”. Este juramento só pode ser feito por uma pessoa adulta e com bastante experiência, e deve ser feito por ela mesma, não pelos “padrinhos”.

Também acontece por vezes às crianças pequenas ficarem enroladas e serem estranguladas pelo colar da cruz.

Durante a época do baptismo forçado dos russos, os carascos costumavam marcar com cruzeiros aqueles que já tinham sido baptizados, para depois poder “caçar” com mais facilidade e torturar aqueles que evitavam o baptismo [6]. Então, porque será que as pessoas continuam a usar cruzeiros? Será que pensam que é agradável para Deus? A Ele basta-Lhe que um cristão sincero e verdadeiro tenha o sinal do baptismo na alma.

Por outro lado, a oração antes da refeição, os ícones em casa, as visitas aos templos, a participação em rituais, a repetição dos mantras e a sensação da cruz no tórax podem fortalecer a fé, relembrando as pessoas de Deus. E Deus indica a aqueles que são buscadores dignos se os seus esforços iniciais

são correctos através da esfera emocional — concede-lhes experiências de êxtase através da criação de fluxos de graça.

Ainda assim, não existem rituais que por si mesmos concedam a salvação, e depois da obtenção da fé é necessário começar a estudar a Vontade de Deus através dos cânones da organização na qual começou o Caminho. Devem também ser feitos *esforços reais* no auto-aperfeiçoamento da alma, da consciência.

Como podemos ver, não há nada negativo na participação em formas rituais da prática religiosa durante certas etapas do auto-desenvolvimento. Isto é comum a todas as épocas, países e formas de religião. Também não faz sentido tratar de discutir que ritual é melhor do que outro, ainda que um ritual será tanto melhor quanto mais propiciar amor, êxtase, calma, harmonia e alegria pura e calma. Os rituais devem ajudar os crentes a cultivar e fortalecer precisamente estas qualidades.

O problema não está na forma dos rituais, e sim na ideologia política pregada pelas organizações que os oferecem.

* * *

Os seres humanos distinguem-se em idade psicoenergética, idade da alma. A idade do corpo, ou idade ontogénica, é outra coisa.

Ao encarnar, cada ser humano pode recordar, reabilitar e recuperar rápida e facilmente aquilo que desenvolveu em vidas passadas. Isto é válido para o potencial intelectual, o grau de desenvolvimento dos chakras, o tamanho da consciência, as inclinações profissionais e a expressão de umas ou outras características da alma.

É por isto que as pessoas possuem capacidades muito diferentes para compreender os problemas religiosos, algo absolutamente normal.

Também é normal que a maioria dos crentes — em conjunto com os seus líderes — fique até ao final da encarnação na etapa preparatória do seu desenvolvimento espiritual.

Nas suas encarnações futuras terão outras oportunidades para continuar o seu Caminho.

Mas é necessário informar as pessoas de que esta etapa é apenas preparatória, porque isto ajudará aqueles que já são capazes de ir mais além a acordar mais rapidamente e continuar a avançar.

Métodos iniciais

Auto-correcção ética

Os crentes que estão numa etapa preparatória de desenvolvimento da sua religiosidade confiam em que a fé pode “salvá-los” e, portanto, confiam nas ideias da organização que escolheram e nos seus rituais. Estas pessoas não são ainda capazes de compreender as palavras de Deus escritas nos livros sagrados. As opiniões e as ordens dos seus “pastores” terrenos são mais valiosas e estimadas por elas.

Por exemplo, ainda que Deus tenha ordenado às pessoas não matar, mas antes perdoar e amar, os “cristãos” tornaram-se “famosos” precisamente pelas numerosas brutalidades que cometeram ao longo da existência do cristianismo terreno! Quantas guerras e massacres, humilhações e torturas executaram eles!

E quanto à proibição de matar animais, creio que nem sequer 0,001% dos “cristãos” cumpriram este preceito de Deus. Onde estás, amor cristão? Não se te encontra entre estes “cristãos”! Isto quer dizer que estes “cristãos” não são verdadeiros!

* * *

A etapa inicial do desenvolvimento espiritual implica fazer verdadeiros esforços de auto-transformação. Deus não quer de nós nem orações nem reverências! Não precisa de nada disto. Precisa apenas de que nos tornemos melhores!

O primeiro que podemos fazer a este respeito é aceitar o conceito de AMOR, aceitá-lo não apenas como uma frase

bonita, e sim como uma lei absoluta de acordo com a qual devemos viver. Se não cumprimos realmente os preceitos de Deus acerca do AMOR, nenhum método prático (sejam os princípios do hatha yoga, o trabalho com os chakras, os banhos de água gelada, etc) nos poderão aproximar de Deus, antes pelo contrário, por vezes poderão até mesmo desviar-nos do Caminho e conduzir-nos na direcção oposta.

Consideremos por exemplo a nutrição. Se continuamos a comer cadáveres de animais, contaminando-nos desta maneira com as energias grosseiras que ficaram nos seus corpos, nunca conseguiremos refinar as consciências e, portanto, nunca conseguiremos aproximar-nos da Morada do Criador. Pelo contrário, aproximar-nos-emos mais do inferno e acumularemos karma negativo para as reencarnações futuras.

Mas a saúde e o karma não são as considerações mais importantes no que toca a este assunto — o importante é que Deus é Amor, e deixa que nos aproximemos d’Ele apenas se nos transformarmos em Amor.

Impressões como “alimento” para a alma

Para além da comida para o corpo, “alimentamo-nos” também de “comida” para a alma, que inclui as impressões que percebemos (George Gurdjieff, psicólogo religioso russo do século XX, falou sobre isto [54]).

Portanto, se queremos, como diz o Novo Testamento, “livrar-nos do mal e agarrar-nos ao bem”, devemos começar a procurar todas as oportunidades para nos nutrirmos de “alimentos” deste tipo — a natureza, a arte, a comunicação com pessoas espirituais, e a sintonização com fenómenos subtis e harmoniosos. Ao mesmo tempo, devemos evitar as impressões rudes, causadas sobretudo pelas pessoas da guna tamas.

Controlo inicial das emoções

Evitar a rudeza exterior é apenas um dos métodos. A tarefa mais importante é eliminar a grosseria interior, que se

origina dentro de nós. É possível fazê-lo através do auto-controlo emocional. As emoções são os estados da consciência.

As emoções irradiam para além dos limites do corpo, e quanto mais forte é a emoção, maior a distância a que irradia e maior a influência que exerce sobre os seres em redor.

A questão do auto-controlo emocional só pode ser resolvida radicalmente nas etapas seguintes mais elevadas do trabalho espiritual. Mas se não o estabelecemos como objectivo desde o princípio, e começamos a habituar-nos ao auto-controlo, dificilmente seremos bem-sucedidos no futuro.

Na etapa inicial do auto-desenvolvimento, um método eficaz para lidar com as manifestações de emoções rudes do egocentrismo é o trabalho penitente, como já discutimos.

Sobre a compaixão

Quero chamar a atenção para o facto de que uma atitude superficial para com os problemas éticos pode resultar no efeito oposto ao esperado.

Por exemplo, já dissemos que aceitar o conceito de COMPAIXÃO é um dos primeiros passos em direcção ao AMOR. Mas é importante entender que a compaixão não tem nada a ver com o mergulho em estados emocionais desagradáveis como a “preocupação” por outro ser. Quem vivencia esses estados torna-se insuportável para os seres em redor, especialmente para aqueles por quem estão “preocupados”. Os campos bioenergéticos de emoções tais como as de “preocupação” por vezes podem dar o “golpe final” aos feridos ou doentes que são alvo dessas emoções. As vítimas podem chegar a tornar-se tão desesperadas com a situação que começam a sentir um forte desejo de desfazer-se de quem as “atropelou” com o seu estado de “preocupação” — e desfazer-se a qualquer preço, ao nível do seu instinto mais profundo de sobrevivência já não controlado pela mente.

Este tipo de “compaixão” é semelhante ao biovampirismo [9] e, no mínimo, arruína o amor entre pessoas, destrói as famílias...

Compaixão não significa emoções “pesadas” — significa uma atitude pura e cuidadosa para com todas as formas de vida na medida do possível, a abstenção de qualquer acção que cause dano injustificado a outro ser, e a abertura a ajudar todos em tudo o que for bom.

Diligência, energia

A etapa inicial do trabalho espiritual não é ainda satva — é rajas. E as qualidades mais importantes aqui são a energia e a diligência assim com a capacidade de fazer esforços e extra-esforços no Caminho espiritual.

Podemos desenvolver estas qualidades da melhor maneira através de diferentes desportos dinâmicos, especialmente aqueles que estão relacionados com a natureza (turismo, montanhismo, etc). Também nos podem ajudar as artes marciais, mas é importante destacar que estas não devem estimular o crescimento da agressividade, crueldade e grosseria. Devemos ainda entender que as técnicas de artes marciais por si só não podem levar os adeptos aos níveis elevados da espiritualidade. Isto só se consegue através do trabalho com os chakras e através do domínio da arte da meditação, o que forma parte dos treinos das melhores escolas de arte marciais.

Ao praticar qualquer actividade deste tipo — seja karaté ou turismo — tanto instrutores com estudantes devem prestar a maior atenção ao desenvolvimento da ética mais alta, cuja base é ahimsa, isto é, não fazer dano injustificado a nenhum ser vivo.

Seria também conveniente para cada um que reflectisse e tomasse as decisões correctas a respeito do seu serviço de acordo com os princípios do karma yoga e, a ser necessário, mudar a sua actividade laboral ou começar estudos para aprender novas profissões.

Hatha yoga

Para aqueles que ainda têm desequilíbrios emocionais, que não conseguem concentrar-se com facilidade ou estão atormentados por pensamentos desagradáveis, serão úteis aulas de hatha yoga. Os exercícios desta etapa, elaborados na Índia antiga, permitem aprender a concentrar a consciência em diferentes partes do corpo, a relaxar tanto o corpo como a mente e ajudam a eliminar muitos defeitos bioenergéticos, assim como a sarar algumas doenças crônicas.

O mecanismo responsável por estes benefícios é a acumulação e deslocamento das energias dentro das estruturas bioenergéticas do organismo e seu desenvolvimento, consequentes ao sustento prolongado das posturas. Descrevemos em seguida algumas sensações típicas que acompanham a aprendizagem de novas asanas:

Nos primeiros dias de treino, não surge nenhuma sensação em particular, há apenas uma adaptação física do corpo.

A seguir surgem sensações absolutamente novas, “misteriosas” e agradáveis, geradas pelo movimento de energia no corpo. Estas energias “fluem” pelos meridianos como pequenas correntes de água, e por vezes pode até ouvir-se um som parecido a um murmúrio — tudo isto suscita o interesse do adepto.

Depois de algumas semanas, estes fenómenos desaparecem de repente, o que pode desiludir o adepto, mas simplesmente significa que a asana cumpriu o seu papel nesta etapa.

Tais fenómenos devem-se ao início de funcionamento de certos meridianos por influência das asanas. Enquanto esses meridianos ainda tinham uma condutividade muito baixa, produziam-se sensações interessantes, como o murmúrio agradável, mas a abertura completa permite o fluxo energético sem obstáculos e o “murmúrio” desapareceu.

No princípio da prática de hatha yoga, é indispensável repousar em shavásana depois das sequências ou até depois de cada asana em particular, exceptuando os de relaxamento. Isto é necessário para eliminar as tensões energéticas que

surgem no organismo devido à condutividade ainda baixa dos meridianos. Se isto não for cumprido podem surgir sintomas neuróticos (labilidade emocional, alterações do sono, etc) e até mesmo perturbações funcionais da visão e de outros sistemas do organismo.

Os asanas de relaxamento serão descritos nos capítulos seguintes, e os outros poderão ser estudados através de literatura especializada.

A prática de hatha yoga sem uma nutrição vegetariana provocará, inevitavelmente, o “endurecimento” da consciência, o que, subjectivamente, pode ser percebido pelo adepto como o aumento do seu poder — isto é uma armadilha terrível, já que o assim obtido poder grosseiro da consciência predetermina o inferno para o seu possuidor.

Nesta etapa do desenvolvimento, alguns sistemas de ginástica chinesa que envolvem a limpeza dos meridianos usando visualizações de luz (tal com a visualização de um pequeno “sol” ou outras semelhantes) enquanto, por exemplo, se balanceia suavemente de um pé a outro, podem dar o mesmo resultado que o hatha yoga hindu.

Trabalho com visualizações⁵³

As aulas de hatha yoga ou outras práticas semelhantes podem ser complementadas com exercícios para o desenvolvimento da capacidade de visualização. Este trabalho estabelece as premissas necessárias para obter a clarividência

⁵³ O termo visualização em toda esta obra não se refere à mera invocação de imagens visuais mentais, mas sim à criação interior das sensações e emoções correspondentes, e eventualmente à união total com o fenómeno visualizado, de tal maneira que a experiência do “eu” se torna esse fenómeno.

Poderíamos dizer que a visualização tem três fases: pensar (imagens baseadas na memória), sentir (permear a visualização de sensações e emoções, tornando-a uma experiência verdadeira e internamente “táctil”) e ser (transferência do “eu” para o fenómeno visualizado, a experiência de “eu sou isto”). É assim que se desenvolve a clarividência. (Nota do tradutor).

e prepara-nos para aprender depois as formas mais altas da meditação.

Comecemos com coisas fáceis. Visualizemos um tomate, uma maçã, uma pera sumarenta; tentemos vê-los muito claramente; imaginemos como os cheiramos, mordemos, saboreamos e engolimos com deleite...

Transportemo-nos ao silêncio matutino de um lago. Estamos num bote no meio de uma mata de canas humedecida pelo orvalho. Em cada folha há tenras gotinhas... Os peixes brincam na água e produzem um som agradável... Ouvem-se os sibilos das asas dos patos... Os rouxinóis pequenos-dos-caniços começam a cantar...

Ou podemos imaginar que tomamos o sol na praia, deleitando-nos nesta luz matinal de êxtase que satura tanto os corpos como almas...

Ou estamos a apanhar cogumelos. Cortamo-los e, com amor, limpamo-los de folhas outonais e de ervas secas. Observamos com admiração um boleto⁵⁴ grande e robusto...

Podemos inventar muitas outras visualizações semelhantes — devem estimular a subtileza, a beleza e o êxtase, e devem estimular o sattva.

Mais tarde podemos tornar a prática mais complexa, imaginando que nós mesmos somos, por exemplo, uma pera doce e sumarenta, como um morango, uma flor tenra e aromática ou um sol suave e carinhoso. Podemos aprender a localizar estas visualizações, cheias da energia da consciência, da sensação do “eu”, dentro do chakra anáhata no tórax.

Quando esta capacidade estiver desenvolvida, ser-nos-á fácil convidar ao anáhata um Mestre Divino cuja Imagem já conhecemos bem através de fotografias.

Esta capacidade só se torna possível quando cultivamos uma vida eticamente impecável, vivemos estabelecidos em sattva, estudamos intensamente os Ensinamentos de Deus, e nos transformamos de acordo com eles.

O termo “visualização” vem do budismo tibetano, mas é muito importante aconselhar o leitor a ter uma atitude

⁵⁴ Boletus edulis (nota do tradutor).

crítica para com algumas recomendações encontradas na literatura e discursos de alguns predicadores ignorantes do budismo.

Por exemplo, encontram-se recomendações de rodear o próprio corpo com visualizações de “divindades furiosas”, visualizações de diabos e demónios, como forma de magia protectora. Pode mesmo acontecer que estas visualizações tomem vida, sendo preenchidas pelos seres infernais correspondentes.

Um certo médico e místico de São Petersburgo, alguém não muito “sobrecarregado de inteligência”, com defeitos éticos grosseiros, mas com boas capacidades extrassensoriais, começou a estudar estas técnicas de magia negra com o seu grupo de discípulos.

Um dos efeitos foi que as pessoas começaram a tornar-se doentes só de conversar com ele. Quando ia com o seu grupo de discípulos visitar outros grupos esotéricos para os ver a praticar, os estudantes sob observação começavam a desmaiar. Este líder tornou-se energeticamente muito grosseiro, e acabou por transformar-se num diabo de carne e osso, mas continuava a “curar” e a ensinar a cura extrassensorial — e é claro que pessoas assim não têm a capacidade de curar, apenas causam mal, deixando “mau olhar” nos outros seres.

Acabou por morrer apunhalado na própria casa de banho. Provavelmente, foi uma das vítimas dos seus “tratamentos”, ou um familiar de alguma vítima.

Mas o inferno não é aquilo de que precisamos! Estamos a preparar-nos para transformar-nos em Deus, e não em diabos! Portanto, depois de ter em conta esta trágica experiência alheia, este triste exemplo da degradação espiritual, afaste-mo-nos dele e encaminhem-nos em direcção às moradas da Pureza, da Luz, da Ternura e do Amor — para com elas nos sintonizarmos e nelas nos transformarmos.

* * *

Se já tens capacidades que podem ser úteis para outras pessoas, reúne alguns dos teus amigos e ensina-lhes o que

sabes. O vosso conhecimento, capacidades e esforços combinar-se-ão e poderão crescer juntos, preparando-se para as próximas etapas do crescimento espiritual.

Métodos fundamentais

Métodos fundamentais são aqueles que permitem alcançar o estado de pureza e desenvolvimento das estruturas energéticas necessário para experienciar Deus e aprender a entrar em Samadhi — o estado emocional de intenso Êxtase que é resultado do contacto da consciência do adepto com o Espírito Santo.

Estes métodos asseguram o crescimento subsequente da consciência refinada e desenvolvem o seu poder, para chegar às etapas mais elevadas de desenvolvimento e à Vitória final — a União com o Criador na Sua Morada.

Nas tradições do hinduísmo e budismo estes métodos são conhecidos como *Raja Yoga*. Variantes destas práticas existem também no Taoísmo chinês e no Sufismo muçulmano. Também existiram em território russo antes da sua “cristianização”, facto evidenciado pelo elevado estatuto espiritual de alguns que aqui se desenvolveram [14-18]. Na cristandade, a única prática espiritual amplamente conhecida deste tipo é a *Oração de Jesus*⁵⁵.

O raja yoga baseia-se no trabalho com as principais estruturas energéticas do organismo — os chakras, os meridianos principais e o “casulo” energético. O propósito deste trabalho é a limpeza e desenvolvimento destas estruturas até que sejam totalmente transparentes à percepção clari-

⁵⁵ Apesar disto, houve guerreiros espirituais, incluindo alguns hesicastas greco-eslavos, que alcançaram etapas de desenvolvimento mais elevadas. Tiveram primeiro que abandonar os limites rigorosos das suas organizações e deixar de ser seus seguidores, transformando-se em discípulos directos de Deus.

Também é sabido que durante muito tempo a igreja ortodoxa não tolerava nem sequer a Oração de Jesus [6], os inimigos do hesicasmo anunciaram naquela altura que Deus é “incognoscível”. Sim, de facto, para eles Ele é incognoscível.

vidente, para ser possível uni-las com a subtileza do nível Divino.

Disto podemos tirar que as técnicas de “coloração” dos chakras praticadas nalgumas escolas não fazem mais do que causar dano directo aos adeptos, e são consequência da ignorância severa dos líderes destas escolas — como já mencionámos, a cor mais subtil é o branco ligeiramente dourado e qualquer outra cor está mais longe da subtileza do Criador.

Outro erro muito comum durante o trabalho com os chakras é a ênfase no desenvolvimento de ájñá, normalmente com o objectivo de desenvolver a clarividência. Esta prática tem uma longa história, tendo-se originado numa errada interpretação das palavras de Krishna expostas no Bhagavad-Gita (8:10) [10,18]. Krishna recomenda que o adepto faça passar a energia através da sua cabeça. No entanto, das linhas seguintes do Bhagavad-Gita (8:12) depreende-se que neste caso não se trata de uma energia qualquer, e sim da energia Átmica. Nas numerosas escolas cujos líderes anda não experienciaram o Átman, tentam trazer à cabeça as bioenergias corporais ordinárias, o que provoca a activação de um dos chakras inicialmente mais grosseiros, levando ao endurecimento de toda a consciência. O olhar destas pessoas torna-se “penetrante”, áspero e desagradável, e o seu desenvolvimento é detido durante muito tempo.

A clarividência que possa ou não surgir neste estado não tem valor real algum, podendo apenas permitir ver as auras emocionais em redor das cabeças de outras pessoas e “espiar” os seus estados.

A verdadeira clarividência, a clarividência realmente útil, realiza-se com as estruturas da “bolha baixa de percepção” (da qual falaremos mais adiante) e permite ver no espaço multidimensional as energias dos diferentes graus de *subtileza-grosseria*.

Esta clarividência oferece a possibilidade de contemplar diversas Manifestações subtilíssimas da Consciência Divina não encarnada.

Como já mencionámos, o trabalho com os chakras e com o desenvolvimento de outras estruturas do organismo não é compatível com o consumo de álcool, mesmo sob forma de kvas ou de produtos lácteos que contenham álcool. A violação desta regra pode causar doenças graves.

* * *

Não é recomendável trabalhar com as estruturas energéticas subtis nem realizar treinos meditativos sob a iluminação de lâmpadas fluorescentes, porque estas criam um campo energético muito grosseiro.

A roupa sintética impede que uma parte significativa do espectro bioenergético penetre no organismo e perturba os processos energéticos dentro dele, pelo que a sua utilização também não é aconselhável (a utilização de impermeáveis e em dias de chuva é uma excepção).

Também não é boa ideia usar relógios nem objectos metálicos durante o trabalho energético — os primeiros podem ser magnetizados e avariar, e os segundos podem criar interferência energética.

Já falámos sobre a incompatibilidade entre o treino psicoenergético e a nutrição “de matança” (composta de carne ou peixe⁵⁶). O incumprimento deste princípio determinará que as estruturas energéticas do organismo do adepto sejam construídas a partir de energias grosseiras.

O trabalho desta etapa é mais eficaz se realizado em grupo e num lugar cujas dimensões correspondam ao tamanho deste — uma sala demasiado grande não é favorável, já que permite que as energias se dissipem.

* * *

Informação séria, de entre os materiais que pudemos conhecer, sobre o papel e funcionamento dos chakras e sobre os métodos de trabalho com eles foi apresentada pela primeira vez nas publicações da nossa Escola. As fantasias escritas sobre este tema pelo autor Aurobindo Ghose, muito

⁵⁶ Ou marisco ou insectos (nota do tradutor).

conhecido na Rússia, são totalmente infundadas e só induziram em erro muitos leitores, em tempos de escassez de literatura esotérica na Rússia antes da Perestroika.

Falemos agora concretamente sobre esta etapa do trabalho espiritual. É importante destacar que a elevada eficácia dos exercícios aqui apresentados foi demonstrada através da experiência de muitos alunos ao longo de muitos anos.

“Cruz de Buda”

É ideal começar cada prática com a sintonização emocional e com a purificação da energia do ambiente. Para este propósito existe um exercício maravilhoso, conhecido como “Cruz de Buda”:

Sentamo-nos sobre os calcanhares com as costas direitas, os dedos dos pés apontados para trás e as mãos sobre as coxas — esta postura chama-se *postura do discípulo*. Pomos a intenção de enviar ondas de bem-querença e amor a partir do tórax para o espaço adiante do corpo, dizendo mentalmente:

“Que todos os seres tenham paz! Que todos os seres tenham calma! Que todos os seres tenham êxtase!”.⁵⁷

Primeiro invocamos cada um destes estados em nós mesmos, dentro do tórax, e depois irradiamo-los para diante. A seguir repetimos o mesmo para a direita, para trás, para a esquerda, para cima e para baixo.

É um método muito poderoso que permite harmonizar-nos a nós mesmos, harmonizar o espaço circundante e os seres que ali se encontram.

Exercícios físicos

Os exercícios físicos serão um elemento muito importante, especialmente durante as primeiras práticas. Não só permitem “despertar” as energias do corpo e dissolver os

⁵⁷ Outra fórmula mental possível pode ser:

“Que todos os seres sejam paz! Que todos os seres sejam calma! Que todos os seres sejam êxtase!”.

pensamentos excessivos, mas também ensinam a concentrar a consciência nas partes do corpo em movimento, o que será muito útil quando começarmos a trabalhar com os chakras.

Começa em pé, parada/ o. Só com os movimentos das pernas e do tronco, balanceia e gira o braço de um lado. Depois faz o mesmo com o outro braço. Concentra-te na articulação do ombro. Visualiza *luz*⁵⁸ a surgir e tornar-se cada vez mais brilhante dentro da articulação.

Contraí os músculos dos braços. Dobra os cotovelos. Observa como a *luz* branca que vem de todo o corpo se concentra nos músculos que exercitas.

Com os braços estendidos à frente do corpo, move rápido as mãos relaxadas para cima e para baixo. Contraí os dedos, dobrando-os e estendendo-os. Move as mãos para cima e para baixo com os músculos dos antebraços e mãos contraídos. A seguir deixam ir completamente toda a tensão e relaxa o corpo.

Com o pescoço relaxado, inclina a cabeça para os lados e depois para diante e para trás. Faz círculos com a cabeça, primeiro num sentido, depois noutro. Vira a cabeça para a direita e para a esquerda relativamente ao seu eixo vertical. Tenta sentir a secção cervical da coluna como um eixo feito de bolinhas-vértebras, e visualiza um fluxo de *luz* branca que a subir pelo eixo. Contraí o pescoço e repete os mesmos movimentos com o pescoço contraído. Visualiza um fluxo de *luz* branca a subir por todo o diâmetro do pescoço. Deixa ir toda a tensão, relaxando todos os músculos. Agora abana a só a cabeça lateralmente, o queixo para um lado e o topo da cabeça para o outro, mantendo o pescoço imóvel.

Levanta os braços sobre a cabeça. Agarra um deles pelo pulso e estica-o ao mesmo tempo que te estendes lateralmen-

⁵⁸ A criação de uma visualização de luz, que deve ser sempre o mais subtil possível, branco ou de tons dourados, inicialmente ajuda a aumentar as sensações. Com o desenvolvimento da clarividência decorrente do curso natural das práticas, esta luz, que corresponde às sensações interiores/ experiência interna de luz, tornar-se-á cada vez mais auto-evidente. (Nota do tradutor).

te, estirando os músculos laterais do tronco. Faz o mesmo com o outro lado.

Com os braços levantados, estende a coluna lateralmente, primeiro na secção torácica, a seguir na secção lombar. Contraí os músculos do tronco e faz inclinações e rotações do corpo. Visualiza o tronco a encher-se de *luz*. Agora deixa ir todas as tensões. Relaxa todos os músculos. Gira o tronco e a cabeça tentando olhar o mais para trás possível, deixando os braços relaxados ao longo do corpo, e mantendo a concentração na coluna.

Com os músculos relaxados, move a pélvis lateralmente sem a inclinar e sem dobrar as pernas, mantendo os músculos tão relaxados quanto possível. Concentra-te no espaço da coluna abaixo do nível do umbigo.

Levanta uma perna com o joelho flectido de maneira que a coxa fique paralela ao chão. Gira o pé em círculos em ambas as direcções, concentrando-te no calcanhar. Visualiza nele uma *luz* branca de brilho crescente, e sente o calor.

Mantendo a posição, roda a perna pondo a concentração na articulação do joelho.

Ainda com a coxa a 45 ° com a perna, roda a articulação coxo-femoral, mantendo nela a concentração

Faz o mesmo com a outra perna.

Ásanas de relaxamento

Depois dos exercícios, descansa numa das seguintes posturas (ásanas).

Postura da meia tartaruga:

Senta-te sobre os calcanhares (os dedos virados para trás) e separa os joelhos. Coloca a testa no chão e junta as palmas das mãos cerca de 30 centímetros para lá da cabeça. Relaxa completamente o corpo e a mente. Observa como o abdómen expande cada vez mais à medida que relaxas profundamente. Mantém a postura cerca de 10 minutos.

Postura do crocodilo:

Há duas variantes.

1) Deita-te sobre o abdómen, apoia os cotovelos à frente do corpo, levanta os antebraços, e apoia a cabeça nas mãos.

2) Deita-te da mesma forma, apoia os cotovelos à frente do corpo e põe os antebraços um sobre o outro no chão. A cabeça e a parte superior do tronco ficam elevadas e suportadas pelos músculos das costas.

Em ambos os casos tentamos vivenciar que somos como crocodilos felizes que acabam de sair da água para a areia para aquecer debaixo do sol. O sol aquece as nossas costas, e derretemo-nos no êxtase do seu calor suave que satura o corpo.

Pranayamas

Tanto o organismo no geral como os espaços específicos que correspondem aos chakras devem ser purificados. Existem muitas técnicas de purificação, que permitem dissolver gradualmente as sucessivas camadas de impurezas, o que leva à eliminação de doenças, à melhoria geral da saúde, e à aproximação do Propósito Final.

Descreveremos em seguida alguns exercícios gerais de purificação do tipo pranayama.

São realizados em pé. Primeiro, estende o corpo ligeiramente para a direita, de maneira que o braço direito fique pendurado sem tocar no corpo. Tenta sentir o braço o melhor possível, desde a articulação do ombro até à palma da mão. Imagina que com cada respiração dentro do tórax se enche e esvazia a câmara de uma bomba à qual o ar-*luz* chega através do braço-mangueira. Presta especial atenção à expiração. Tenta que as sensações sejam muito claras. A “mangueira” deve ter o diâmetro do braço inteiro e nada deve obstaculizar o movimento do ar-*luz*.

Faz o mesmo com o outro braço e depois com cada perna. No caso das pernas, a “mangueira” deve descer a partir do tórax pelo lado do corpo correspondente.

Visualiza um barril debaixo de cada perna, um vazio e outro cheio de *luz* líquida branca. Toca esta *luz* com a per-

na-mangueira e passa-a através do corpo-bomba ao outro barril. Com cada inspiração, a câmara interna da bomba dentro do tronco e a cabeça estendem-se, absorvendo através da perna a *luz* do barril cheio e, com cada expiração, a câmara contrai-se e a *luz* branca dirige-se através da outra perna ao barril vazio. Lavamos assim o corpo a partir de dentro.

Quando o barril com a *luz* se esvaziar, enchemo-lo de novo com a *luz* e viramos o outro barril ao fogo, visualizando uma fogueira grande, para que toda a impureza energética se queime. Damos meia-volta sobre os barris e repetimos o exercício com o outro lado do corpo.

A seguir fazemos o mesmo com os barris debaixo dos braços.

Devemos tentar alcançar a sensação de que todo o corpo está cheio de *luz* branca brilhante.

Depois dos pranayamas é necessário descansar numa das posturas de relaxamento.⁵⁹

Exercícios psicofísicos

Vamos aprender agora quatro exercícios psicofísicos, assim chamados porque a componente psíquica é acompanhada de movimentos físicos que a tornam mais fácil de aprender. A ideia de criar estes exercícios pertence a Peter Deunov, um místico do século XX, e depois foi desenvolvida por Omraam Mikhaël Aïvanhov e mais tarde por nós.

O primeiro exercício chama-se *despertar*:

Em pé, imagina que acordas de um comprido e profundo sono, e do isolamento da harmonia, beleza e amor do mundo circundante. (Levanta os braços e espreguiça-te como depois de dormir). Deixa que tudo o que é puro e luminoso venha de fora para dentro de ti. Vivencia que de cima caem,

⁵⁹ Mais uma vez, é importante frisar que todos estes exercícios devem ser seguidos de, e muitas vezes intervalados com, pelo menos 10 a 20 minutos de asanas de relaxamento total. De outra forma os movimentos energéticos do organismo podem ficar desequilibrados, causando mal-estar psíquico ou físico. (Nota do tradutor).

como uma cascata, as emoções transparentes, luminosas e subtis da frescura matinal. Enche-te desta frescura! Faz com que estas ondas entrem em ti e te preencham! (Para ajudar este processo, desce e levanta repetidamente os braços até ao nível dos ombros). Tenta alcançar o estado emocional mais subtil possível.

O segundo exercício chama-se *dar* ou *oferecer*. Ainda em pé, abre os braços a partir do centro do tórax. Oferece aos outros seres tudo o que recebeste, o que viveste. A medida da espiritualidade de um ser humano é a sua capacidade de dar. Para encher um recipiente com água limpa e fresca, este ele deve ser primeiro esvaziado. A água que não se move apodrece. Quem que não se esvazia, oferecendo o que tem, não se renova e não progride espiritualmente. Repete este exercício uma e outra vez, derramando e oferecendo generosa e gratuitamente, sem nenhum desejo de receber nada de volta, todo o bem que acumulaste. Envia para diante, o mais longe possível, ondas subtilíssimas e fortes de amor fresco e puro. Vivencia que o tórax se enche ao máximo da energia condensada de amor que vem de trás. Uma flor que exala uma fragrância tenra começa a abrir-se no tórax. Envia este estado lúcido para diante. Esta é fragrância do próprio amor!

O terceiro exercício chama-se *reconciliação*. Levanta o braço direito sobre a cabeça e concentra-te na palma da mão e no espaço à sua volta. Depois, baixando suavemente o braço diante do corpo, com o bordo da palma dirigido para diante, desenhamos uma senoide com uma semi-amplitude de cerca de 30 centímetros. Tenta sentir o espaço no qual se move a mão como um campo energético ao qual transmites estados de paz, harmonia e calma. Podes também pôr a intenção de estender o braço energético ao longe. (Podem ser realizadas diferentes variantes destes movimentos: bruscas, rápidas, angulares, ou suaves, ligeiras e graciosas. A qualidade da variante muda correspondentemente ao estado do espectador e do executor.) Depois de aprender este exercício, que deve ser bem experienciado, este gesto simples e poderoso, símbolo da harmonia, ajudar-nos-á eficazmente em

qualquer situação difícil, mesmo se feito sem os movimentos físicos do braço.

O quarto exercício chama-se *subir*. Levanta os braços sobre a cabeça com as palmas das mãos viradas para fora e desce-as lateralmente, fazendo movimentos como se estivesse a nadar bruços. Com cada um destes movimentos, saís de uma camada mais densa que a seguinte e tornas-te mais luminosa/o e pura/o; sobes mais e mais, em direcção à fonte de luz, em direcção ao sol. Já está muito próximo. Mais alguns movimentos e chegas. Entras num espaço de luz puríssima e subtilíssima, deleitando-te com apenas estar. Depois desces novamente à terra, agora levando um sol resplandecente dentro do tórax, e brilhas com a sua luz para todos os seres vivos!

Shavásana

Todas as práticas com os meridianos e chakras devem ser seguidas de uma postura de relaxamento chamada *shavásana*. Esta postura permite descansar depois do trabalho bioenergético, trabalho que pode gerar um profundo cansaço, e permite também eliminar os defeitos bioenergéticos que possam ter sobrado.

Shavásana é o relaxamento do corpo e da mente na posição de decúbito dorsal.

Deita-te de costas, assegurando-te de que estás numa posição confortável. Nada deve distrair-te. Relaxa o corpo começando pelos dedos dos pés. Imagina um plano vertical (como uma parede de vidro) perpendicular ao corpo, e leva esse plano através do corpo, dos pés à cabeça. Que atrás do plano não fique qualquer tensão — perdes a sensação das partes do corpo pelas quais o plano já passou. Dissolve-as dizendo mentalmente: “Isto não é meu. Isto não é meu”. Se voltar a surgir alguma sensação nalgum sítio, volta a passar o plano por lá. Quando passar através da cabeça, é possível que surja alguma das seguintes sensações:

1) A auto-percepção desaparece. Entras num estado que parece um sono profundo, mas não é o sono normal.

A auto-percepção volta, normalmente, após cerca de 18-20 minutos. Sentes-te completamente descansada/o, como se tivesses dormido profunda e longamente. Sentes um estado de êxtase. Não te levantes bruscamente, desfruta do novo estado.

2) A auto-percepção mantém-se, mas surge uma *calma* absoluta. É possível examinar o próprio organismo com a *visão interior*. Entras no espaço do corpo a partir de baixo e consegues ver áreas claras e escuras. As cores cinzentas e pretas indicam perturbações nos planos energéticos, que correspondem a etapas activas ou ainda latentes de doenças. Tenta limpar tudo o que é negro com a visualização de um ancinho e deita-o para fora do corpo para baixo.

Durante shavásana também podem acontecer saídas completas e involuntárias do corpo material: podemos repentinamente vivenciar a auto-sensação com a sua forma normal, mas numa posição invulgar, como pairando sobre o chão, pousados sobre a cabeça, etc. Não é motivo para preocupação, basta desejar voltar a entrar ou sentir o corpo, e a auto-percepção regressará ao normal. Mas estas saídas não devem ser encorajadas sob circunstância alguma, pois correspondem à entrada no *plano astral*, uma dimensão espacial densa, e nós devemos aprender a entrar em dimensões espaciais mais elevadas — os métodos para isto são diferentes.

É proibido ensinar shavásana às crianças menores de 12 anos — depois de se experienciarem fora do corpo, nem sempre querem regressar.

* * *

Todos os exercícios mencionados devem ser praticados sistematicamente⁶⁰ — é impossível obter resultados completos após uma única sessão.

⁶⁰ Como em relação a tudo o que o ser humano pode aprender, há três variáveis que determinam a velocidade, eficácia e sustentabilidade da aprendizagem: atenção, intensidade e repetição.

Latihan.

Batismo no Espírito Santo

Depois de dominar os exercícios anteriores, podemos começar a praticar *Latihan*.

Este termo foi introduzido no princípio do nosso século por um sufi, Bapak Muhammad Subuh [61], para denominar um dos métodos de comunicação com o Espírito Santo.

Subuh viajou a diferentes países da Europa, onde ensinou o método a monges católicos e com ele curou muitos doentes, incluindo doentes com cancro.

Durante este exercício, o adepto pede ao Espírito Santo que se concentre sobre a sua cabeça, devendo tornar-se consciente Dele aí, e depois que “flua” através do seu corpo de cima abaixo, como através de um invólucro vazio, como através de um cilindro de vidro transparente. Este será um verdadeiro batismo no Espírito Santo.

Assim, o corpo é sanado.

Entregando-se a este Fluxo, o corpo começa a dançar, com movimentos suaves e harmoniosos. Este fenómeno é uma das variantes do laya yoga, um conjunto de métodos para alcançar a auto-dissolução nos Fluxos Divinos e estados de êxtase da Consciência Divina.

Na realidade, é uma prática muito simples de realizar quando temos fé sincera, O amamos e estamos dispostos a entregar-nos, a render-nos a Ele. E o Espírito Santo existe permanentemente como um mar de *Luz* por toda a parte, incluindo o espaço sobre os nossos corpos, observando, amando, ensinando e esperando que Lhe prestemos atenção e solicitemos com amor a Sua ajuda.

Se nos tivermos preparado bem com os exercícios anteriores, incluindo o *Despertar*, seremos rapidamente bem-sucedidos com *Latihan*. Se assim não for, tentemos experienciar-nos meditativamente num paraíso, debaixo de uma cascata celestial, sob a luz do sol carinhoso, por entre a fragrância das flores e as canções das aves... A cascata de água

celestial extasiante flui através dos nossos corpos lavando as almas e tornando-nos dignos do paraíso.

Para que o corpo comece a dançar em estado de laya (estado de *dissolução*), guiado pelo Espírito Santo, devemos pôr-nos em pontas dos pés e levantar os braços. A roupa deve ser ligeira e larga, para que não seja sentida.

Depois da dança, é necessário descansar numa postura de relaxamento.

Limpeza dos chakras.

Abertura do coração espiritual

Depois de aprender todos os exercícios anteriores, podemos começar a limpar e desenvolver os chakras.

O estado destes centros emocionooenergéticos está intimamente relacionado com os órgãos que se encontram nas partes correspondentes do organismo, e os chakras participam activamente no abastecimento energético destes órgãos. As doenças dos órgãos afectam negativamente o estado dos chakras.

Daremos agora alguns exemplos dos órgãos correspondentes aos chakras:

- anáhata é responsável pelo coração, pulmões, braços e glândulas mamárias;

- manipúra, pelo estômago e por outros órgãos do sistema digestivo;

- svádhisthána, pelos órgãos sexuais, bexiga e pernas;

- sahasrára, pelos hemisférios cerebrais;

- ájñá, pelo resto do cérebro, os olhos, orelhas, nariz e nasofaringe;

- vishuddha, por todo o pescoço, pelas glândulas tiróideias e por ambas as mandíbulas, incluindo os dentes (a fronteira entre as esferas de influência do ájñá e vishuddha passa pelo palato.)

* * *

Vamos ao trabalho com os chakras. Existem combinações especiais de sons (um tipo de mantras) cujo canto contri-

bui para o desenvolvimento dos chakras graças às vibrações ressonantes correspondentes. Estes sons podem ajudar-nos a experienciar os chakras com clareza. Estes são os mantras:

para Sahasrára — am
para ájñá — vom
para vishuddha — jam
para anáhata — yam
para manipúra — ram
para svádhishthána — vam
para múládhára — lam

Estes mantras devem ser cantados prolongada e suavemente, produzindo sons de alta frequência (podes tomar como padrão de referência os tons agudos das vozes femininas). Ao cantar, concentra-te no chakra correspondente. Ao passar de um chakra a outro, entra neles a partir de trás, pelas costas ou pela nuca, como penetrando em celas ou nichos.

Repete o ciclo inteiro dos mantras várias vezes. Tenta conseguir ter uma sensação clara das vibrações de todos os chakras.

Pratica este exercício todos os dias sem falhar. Se não for possível cantar os mantras em voz alta, é possível cantá-los internamente, mas só depois de os ter aperfeiçoado em voz alta.

Em todas as etapas do desenvolvimento espiritual deve ser prestada especial atenção ao trabalho com anáhata — só por isso a vida será mais luminosa e alegre.

Sem dominar o canto subtil e gentil dos mantras, nenhum exercício subsequente poderá ser bem-sucedido. Normalmente são os homens que se deparam com este desafio, já que a subtileza é algo desconhecido para muitos deles. Pode ser-lhes útil esta técnica: pondo na boca um gole de água, gargareja de maneira a produzir o som “gluglu”. Tenta deixar descer a água cada vez mais até que o som se torne tão agudo como possível. O canto dos mantras para os chakras deve basear-se em notas desta altura.

Vamos aprender outro método para a limpeza e desenvolvimento dos chakras. Visualiza atrás de anáhata uma figura tridimensional branca e luminosa, formada por quatro triângulos unidos — o tetraedro. Move o vértice do tetraedro para dentro de cada chakra a partir de trás e fá-lo girar rapidamente no sentido contrário aos ponteiros do relógio, da perspectiva de quem olha a partir de trás. No caso dos dois chakras extremos, o tetraedro deve girar no sentido contrário aos ponteiros do relógio com o vértice virado para cima para o Sahasrára e virado para baixo para o múládhára. É mais fácil fazer este exercício “soprando” ou “insuflando” o mantra correspondente no chakra junto com o movimento do tetraedro.

Todos os exercícios descritos para os chakras e os que serão mencionados a seguir para os meridianos são mais eficazes se realizados de pé.

Existe um exercício muito simples com o *coração espiritual* que não requer condições.

Tenta experienciar que a cabeça desce até ao tórax. Sente no peito as sensações do nariz, testa e lábios. Movimenta-os. Para que a cabeça não volte a subir de anáhata para o seu lugar anterior, imagina um gorro em cima dela. Segue-se o mais importante: deves abrir os “olhos” e “pestanejar”. Tenta aprender a olhar⁶¹ para o mundo exterior a partir do tórax. Quando conseguires, a percepção do mundo será totalmente diferente: deixará de ser dura e hostil, e passará a ser subtil, gentil e responsiva às emoções de amor.

Isto é aquilo a que se chama abertura do *coração espiritual*. É um processo muito simples — só é necessário desejá-lo!

Mais tarde, deves aprender a olhar a partir de anáhata não apenas para diante, mas também para trás.

É necessário fazer os exercícios com os chakras, assim como todos os exercícios meditativos que se seguem, com os olhos abertos (tenta descobrir por ti mesma/ o porquê).

⁶¹ Nos exercícios com a consciência, “olhar a partir de” significa dirigir a consciência, direccionar a atenção, a partir de determinado centro. (Nota do tradutor).

* * *

É necessário repetir com os outros chakras estes exercícios que fizemos com o anáhata (as “janelas” dos chakras extremos estão dirigidas para cima e para baixo, respectivamente, mas também é possível olhar a partir deles para diante e para trás.)

É importante aprender a olhar com a consciência para trás porque contribui para o desenvolvimento dos chakras, mas sobretudo porque, como estamos habituados a perceber o mundo material com o vector da atenção que se dirige para diante, é mais fácil perceber os éones puros e subtis e a Consciência que neles mora com o vector da atenção dirigido para trás.

Este exercício prepara-te para o momento em que irás sair conscientemente do corpo. Inicialmente, deves aprender a fazê-lo para trás a partir de anáhata.

Saídas do corpo

Muitos místicos de diferentes países e culturas são enganados, aprendendo a sair do corpo para diante ou para cima, e nem sequer a partir de anáhata. Sair do corpo desta maneira leva-os a uma certa subcamada do *plano astral* (subcamada essa que corresponde ao estado de subtileza-grosseira do indivíduo) — um éon bastante denso, parecido com o plano material. A partir do plano astral, é fácil ver o mundo material, as pessoas e os seus pensamentos, surgindo a possibilidade de as espiar, pregar-lhes partidas, ou influenciá-las de alguma maneira. Isto acaba por ser interessante e excitante para aqueles místicos.

Mas quando o corpo morrer, esta pessoa ficará apegada às coisas materiais — não se aproximou de Deus, a sua encarnação foi em vão.

Mas se fizemos as transformações necessárias nos meridianos principais, — especialmente o meridiano chitrini (ou Brahmanadi), uma das estruturas mais subtis do organismo —, ao sair do corpo passando por esta estrutura entramos

directamente no estrato do Espírito Santo. Ali vivenciamos-Lo como *Luz-Amor* e Ternura, aprendemos a unir-nos com Ele e a ser Ele.

Será que esta possibilidade, tão facilmente alcançável, não nos deixa com vontade de rejeitar antigos dogmas e vícios, e a lançar-nos “com todo o coração, toda a alma, toda a mente e toda a força” ao encontro de Deus?

Desenvolvimento dos chakras.

Dantians.

Podes continuar a desenvolver os chakras enchendo-os e “insuflando-os” com *luz* branca, brilhante e pura. Para isto, podes, por exemplo, visualizar atrás do corpo uma poderosa bomba que pode ser conectada com cada chakra através de uma mangueira, através da qual enviamos a *luz*.

As visualizações que criamos nos éones subtis tornam-se reais neles, e com a sua ajuda podemos limpar as nossas estruturas energéticas e curar outras pessoas, eliminando as zonas negras associadas às doenças, e até mesmo realizar “operações cirúrgicas” visualizando os instrumentos correspondentes.

A partir desta etapa do desenvolvimento, podemos transformar-nos em bons curadores.

A cura é uma das maneiras de dar o nosso amor às pessoas, pelo que, quando as curamos, o Espírito Santo ajuda-nos com alegria, especialmente se Lho pedimos!

Se já possuis a capacidade de comunicar com o Espírito Santo, podes também pedir-Lhe que passe através dos teus chakras durante a sessão de cura, o que contribuirá para o seu desenvolvimento e refinação (mais detalhes acerca da cura no livro [9]).

* * *

Vamos aprender uma nova variante do exercício com o tetraedro:

1. Fá-lo girar atrás de um chakra como a broca de um torno dentário.

2. Depois podes introduzi-lo no chakra como se na cavidade de um dente cariado. A sujidade sai, voando por todo o lado. Podes lavá-la visualizando um “duche”.

3. Aumenta o tamanho do tetraedro, ampliando o chakra com este movimento de expansão.

4. Fá-lo com todos os chakras, “toma um ducha” e descança em shavásana.

Também podemos ampliar os chakras, começando por anaháta, entrando a partir de trás. Vivencia-te totalmente no chakra como se estivesses numa gruta cheia de *luz*, e com as mãos da consciência empurra cada parede do chakra em direcção ao infinito.

Outro exercício maravilhoso consiste em vivenciar que és como uma poderosa lâmpada eléctrica acesa do tamanho do corpo e cujo filamento de tungsténio está em anáhata. Podemos assim iluminar todo o espaço em redor.

Mais tarde, conseguirás mover a visualização do filamento aceso a outros chakras e a diferentes partes do corpo, limpando com a sua luz os braços, as pernas e qualquer lugar onde sintas mal-estar. Assim eliminas as energias grosseiras, purificas-te, tornas-te mais luminosa/o, curas-te e habituas-te a ser *luz*. Pois “Deus é Luz, e n’Ele não há nenhuma escuridão.” (1 João 1:5). Gradualmente, aproximamo-nos do Seu estado.

* * *

Os chakras desenvolvidos podem ser combinados em grupos funcionais chamados *dantians* em chinês.

O dantian alto é constituído pelos três chakras mais altos, o dantian central por anáhata, e o dantian baixo pelos três chakras mais baixos.

O dantian central é o mais importante, porque nos permite transformar-nos em Amor e fluir ao Criador. Os outros são simplesmente auxiliares: o dantian alto contribui para o desenvolvimento do dantian central com a sua função inte-

lectual e a sua função de avaliação estética, e o dantian baixo, sendo o centro principal de poder no organismo, assegura o desenvolvimento do dantian central proporcionando-lhe energia.

Todos os dantians e todos os chakras devem ser harmoniosamente desenvolvidos — mas é necessário dar sempre prioridade ao dantian central durante as práticas meditativas.

Perante Deus, a função mais importante do organismo é o amor. Mas o amor não pode estar totalmente desenvolvido sem ser suportado pelo intelecto, pela ética e pela energia. Cada uma destas funções deve ser desenvolvida no Caminho espiritual, sendo importante lembrar constantemente de manter a subtilidade da consciência. Aliás, devemos empenhar-nos em torná-la cada vez mais subtil. As entradas em estados grosseiros implicam a perda de tudo o que foi previamente alcançado e têm como consequência, no melhor dos casos a paragem do desenvolvimento, e no pior um fracasso total.

O desenvolvimento correcto do dantian baixo (também denominado *hara*) e dos outros dantians consegue-se através das técnicas meditativas especiais realizadas em *sítios de poder* correspondentes. Um dos segredos do desenvolvimento do *hara* consiste na recuperação da função dos meridianos “embrionários” que uniam os sistemas energéticos da mãe e do feto através do cordão umbilical. Depois da “restauração” destes canais, o *hara* começa a funcionar como um sistema integral, como um centro energético que proporciona poder.

Trabalho com os meridianos.

Sushumna, chitrini, canal frontal (zhen-mo),
órbita microcósmica e meridiano central.

Depois de dominar todos os exercícios mencionados, podes começar a trabalhar com os meridianos principais do organismo.

Estes meridianos ou canais, invisíveis à visão material, atravessam todo o corpo humano, assim como os corpos dos

animais e até das plantas, transportando energia de diferentes níveis de subtilidade pelo organismo. Estas estruturas, conhecidas em sânscrito como *nadis*, foram descobertas e usadas na medicina chinesa antiga (ou terapia zhēnjiu).

É possível encontrá-las de várias maneiras, uma das quais através da sua alta condutividade eléctrica em comparação com os tecidos vizinhos. Mas é necessário ter em conta que a corrente eléctrica, mesmo a mais fraca, é inadequada para estes canais, e os métodos de electrodiagnóstico por pontos e da electroacupunctura devem ser aplicados apenas em casos excepcionais.

Os meridianos podem ser vistos através da clarividência, por pessoas que desenvolveram a consciência por métodos semelhantes aos nossos.

Os meridianos podem perder a sua condutividade devido a processos inflamatórios nos tecidos do corpo, a nutrição contaminante ou a outras influências externas desfavoráveis, e como consequência podem surgir doenças prolongadas nos órgãos que foram privados do abastecimento energético adequado. Normalmente, este tipo de doenças não podem ser completamente curadas com medicamentos, sendo precisamente quando são eficazes os métodos da acupunctura e outros semelhantes, tais como o tratamento com laser, vibração ou outros meios sobre os “pontos biologicamente activos” do organismo, o que permite a restauração da condutividade dos meridianos e do fluxo energético através deles.

Mas é muito mais eficaz aprender a limpar os meridianos por nós mesmos, usando os métodos descritos neste livro.

Falemos mais detalhadamente sobre alguns dos meridianos que se podem usar eficazmente na prática da auto-regulação psíquica.

Todos os chakras estão ligados entre si por meridianos grandes que fluem ao longo da coluna vertebral, pela face frontal do corpo, e pelo seu centro.

Pela coluna, desde o chakra múládhára até ao chakra sahasrára, passa um canal amplo chamado sushumna (*tu-mo* ou *du-mo* em chinês). Uma das suas funções é redistribuir

a energia obtida dos alimentos pelos chakras. Dentro de sushumna, na sua parte posterior, encontra-se outro canal muito mais estreito (o seu diâmetro é de aproximadamente 2 centímetros) chamado *vajrini*. É por ele que a energia do chakra svádhishthána chega a outros chakras.

Por detrás de sushumna passa o terceiro canal da coluna chamado *chitrini* (ou *Brahmanadi*). Começa na face posterior de sahasrára, passa debaixo do osso occipital, desce pela face posterior do pescoço e depois pela face posterior da coluna, coincidindo com as apófises espinhosas das vértebras e a pele.

O *chitrini* é uma estrutura muito importante e servir-nos-á como padrão de referência de um estado subtilíssimo. Sintonzaremos a nossa esfera emocional de acordo com este padrão.

Segundo a “escala de hidrogénios” de George Gurdjieff, o estado de *chitrini* é igual a H-3, correspondendo ao nível de subtilidade do Espírito Santo. Depois de aprender a concentrar-se neste meridiano, o adepto pode mergulhar facilmente como consciência nos éones do Espírito Santo, e ali comunicar, abraçar e unir-se facilmente com Ele.

A partir deste momento, as realidades religiosas deixam de ser uma abstracção e tornam-se realidade.

Os chakras unem-se também adiante pelo canal frontal (ou *zhen-mo*), que começa no extremo superior de sushumna, contorna o chakra sahasrára por ambos os lados como dois ramos que terminam unindo-se na área da testa; depois, dividindo-se em muitos canais pequenos, desce pelo rosto e une-se outra vez num só canal na área de vishuddha. Outro ramo deste meridiano desce pelo centro da cabeça, passa através do palato, chega ao queixo e une-se com outras ramificações na área do pescoço. Depois o canal anterior unido desce como uma ampla banda pela face frontal do corpo, passa pelo púbis e dirige-se para o cóccix.

Deves prestar especial atenção à parte superior deste canal, que une num bloco funcional os quatro chakras do chamado *centro emocional* — anáhata, vishuddha, manipúra e ájñá [54].

Não há dúvida de que anáhata e vishuddha desempenham o papel de liderança deste bloco. Quanto aos outros chakras, de manipúra depende uma parte da intensidade das emoções, e através de ájñá dá-se a comunicação com o sistema hipotalâmico-hipofisário, que através do sistema endócrino cumpre um papel importante na coordenação das reações emocionais e comportamentais de todo o organismo.

Só quem tem o canal frontal desenvolvido e sabe usá-lo pode vivenciar as emoções elevadas positivas da comunicação com outros seres ou com a natureza. Mas não há muitas pessoas assim, talvez apenas uma mão cheia entre milhares, já que, na maior parte dos casos, o desenvolvimento deste canal requer um empenho especial.

O sistema dos meridianos da coluna em conjunto com o meridiano frontal denomina-se *órbita microcósmica*⁶² segundo a tradição chinesa. Circulando a energia por esta “órbita”, podes transformar as energias do organismo para criar e acumular o *elixir dourado*⁶³.

Os exercícios da “órbita microcósmica” produzem um efeito emocional positivo muito forte.

Para além dos meridianos já mencionados, existe outro meridiano, chamado meridiano central que, passando verticalmente pelo centro do corpo, une todos os chakras desenvolvidos num sistema único. Este meridiano forma-se simultaneamente ao desenvolvimento dos chakras, pelo que nas pessoas que têm os chakras pouco desenvolvidos este meridiano não é observável. O seu diâmetro coincide aproximadamente com o diâmetro dos chakras e é uma estrutura energética muito importante.

* * *

Comecemos o trabalho com o meridiano sushumna. A maneira mais fácil de o limpar é criar a visualização de uma

⁶² No buddhi yoga também existem exercícios com a “órbita macrocósmica”.

⁶³ Assim denominou a alquimia antiga a energia subtilíssima que se obtém desta maneira.

“escova” gigante com a mesma forma das que se usam para limpar garrafas. Sai com a consciência de anáhata para trás e para a certa distância do teu corpo, tentando perceber-te um pouco maior do que este. Depois, tomando nos braços da consciência a “escova” visualizada, começa a limpar sushumna a partir de cima. Deves ter em conta que também é necessário limpar a passagem que existe entre sushumna e o chakra múládhára, que a partir do sacro se dirige para diante e depois para baixo.

Passa a limpar o meridiano central. Com este meridiano é conveniente trabalhar em *sítios de poder* especiais que ajudam o adepto a mover-se naturalmente como consciência a uma posição mais baixa do que o seu corpo. Para isto a consciência deve já estar suficientemente desenvolvida através dos exercícios anteriores para permitir-lhe mover-se para debaixo do corpo sem perder a subtilidade.

Depois de entrar a partir de baixo no meridiano central deves “lavar” as suas paredes, por exemplo, com a visualização de um trapo molhado com espuma de sabão, ou usando alguma outra visualização que te seja fácil.

A seguir, é muito importante limpar a divisória que existe entre sushumna e o meridiano central. Para tal, deves permanecer simultaneamente em ambos os meridianos, entrando em sushumna a partir de cima e no meridiano central a partir de baixo — assim conseguirás ver a divisória e as possíveis manchas pretas. A sua limpeza resulta numa cura do corpo mais profunda.

Quando sushumna estiver limpo, poderás começar as práticas com a “órbita microcósmica”. Entra com a consciência a partir de trás nos dois chakras baixos, eleva a sua energia por sushumna até cima, passa-a através dos meridianos da cabeça e desce-a pelo meridiano frontal até aos mesmos dois chakras baixos. Repete o exercício várias vezes. Este processo transforma as energias grosserias, incluindo as causadoras de doenças, em energias subtis, através do meridiano zhen-mo.

Depois dos primeiros exercícios com a *órbita microcósmica* é indispensável fazer um relaxamento profundo em shavásana.

Com mais prática poderás aprender a inverter intencionalmente a trajetória da energia movida na *órbita microcósmica* de maneira que o fluxo passe pelos lugares doentes (se ainda restar algum), o que resultará na sua cura.

Começámos a praticar a circulação de energia pela *órbita microcósmica* usando o meridiano sushumna, mas também deves aprender a fazê-la circular por chitrini e pelo *casulo energético* que rodeia o corpo. Todos estes exercícios permitem melhorar o estado do organismo e refinar a consciência cada vez mais. Nas práticas da nossa Escola, estes exercícios realizam-se facilmente em *sítios de poder* apropriados, lugares com um impacto energético positivo para os seres humanos. Procura estes sítios perto de onde vives, pode ser que encontres algum!

Para concluir o capítulo devo referir que há alguns métodos de chi-kung chinês que foram importados para a Europa e envolvem a prática com a *órbita microcósmica* sem primeiro limpar e desenvolver os chakras e meridianos. Se assim for, toda a prática acontecerá apenas ao nível de imagens visuais, sem os efeitos purificadores, curativos e refinadores.

O Casulo

Os *casulos energéticos* mencionados anteriormente rodeiam os corpos de todos os seres encarnados (também são chamados de *corpos etéreos*, mas há que ter em conta que o significado deste termo é confundido por alguns autores, que o podem usar para denominar outras estruturas ou estados).

Os *casulos* correspondem aos campos bioenergéticos de todas as células do organismo e podem ser compostos por várias camadas de energia de diferentes densidades, localizadas a diferentes distâncias do corpo.

Os *casulos* das pessoas saudáveis têm uma forma mais ou menos oval. Nas pessoas doentes os limites do *casulo*

apresentam protuberâncias ou invaginações correspondentes ao aumento ou diminuição da actividade das células do tecido ou órgão doente. Isto é importante para o diagnóstico extrassensorial, que permite detectar os lugares afectados através da “palpação” da fronteira do *casulo* com a mão. Mas também é recomendável aprender a ver os casulos com a clarividência.

Primeiro, aprendemos a ver o nosso próprio *casulo*, e depois os dos outros seres. A maneira mais fácil é situar a concentração da consciência (ou o *ponto de encaixe*, falando com os termos de Don Juan Matus) a cerca de 50 centímetros atrás dos próprios calcanhares — daí pode-se observar o *casulo* a partir de dentro, e começar a limpá-lo.

As energias patogénicas, para além das estruturas do corpo, também podem residir no *casulo*, pelo que a sua limpeza também é um método curativo importante.

Bolhas de percepção

O último pedaço de conhecimento para esta etapa de trabalho são as bolhas de percepção: esta foi a denominação dada por Don Juan Matus às duas esferas de percepção em que se divide o *casulo energético* [10].

A divisão entre estas duas “bolhas” encontra-se a nível da clavícula. A bolha alta inclui o dantian alto e a bolha baixa os outros dantians e as pernas.

A bolha alta é importante para interagir com o mundo material, a bolha baixa com o mundo não material. A partir da primeira o adepto vive o mundo da matéria, a partir da segunda vive outras dimensões.

O crescimento quantitativo da consciência e as práticas meditativas realizam-se principalmente com a *bolha baixa de percepção*.

A sua parte principal é o dantian central, e ao refinar e expandir a consciência a partir dele aproximamo-nos da Perfeição. Repetimos tanto este facto porque é a base de toda a prática psicoenergética, e qualquer desvio deste fluxo prin-

cial pode resultar em dispersão prolongada e desperdício de tempo precioso na nossa curta estadia em corpos na Terra.

O desenvolvimento harmonioso do dantian inferior (ou *hara*), segundo componente mais importante da *bolha baixa de percepção*, também é absolutamente essencial para a obtenção de resultados meditativos. Mas considerar esta estrutura energética como a base para o crescimento espiritual é um erro crasso, cometido por muitas escolas de artes marciais.

É importante mencionar que o casulo também pode ser dividido em quatro segmentos, que serão desenvolvidos em etapas mais elevadas do Caminho espiritual.

* * *

Os exercícios descritos não transformam apenas o adepto, mas também mudam a atitude dos outros para com ele — é do mais agradável, comunicar com, ou simplesmente estar na presença de, quem desenvolveu a consciência em subtilidade. Os outros procuram-nos para pedir conselhos. Eu próprio fui testemunho de muitas mudanças deste tipo em meu redor.

Lembro-me de dois casos engraçados.

Certa vez, depois da aula, uma aluna aproxima-se de mim e lamenta-se: “Tudo o que dizes está muito certo, mas que posso fazer com o meu vizinho no apartamento comunitário⁶⁴? É tão mau que não falo com ele há anos, nem sequer nos cumprimentamos!” Eu respondi-lhe: “Então hoje à tarde começa a enviar-lhe o teu amor directamente através da parede, usando a fórmula da Cruz de Buda. Na aula seguinte ela conta: “Fiz como me disste e, na manhã seguinte, quando me encontrei com o vizinho na cozinha, ele sorriu e disse: “E porque é que nunca nos cumprimentámos durante tantos anos? Cumprimentemo-nos a partir de agora!”

Outro caso: uma mulher jovem veio à aula banhada em lágrimas. Perguntei-lhe: “Que aconteceu?” Ela contou que

⁶⁴ Apartamento comunitário (kommunalka em russo) é um apartamento onde duas ou mais famílias partilham uma casa de banho e uma cozinha. (Nota do tradutor).

estava na praia ao sol e a fazer a Cruz de Buda, quando se aproximou uma criança e lhe disse: “Senhora, não vá ali, há uma serpente!”. “Então porque choras?” perguntei-lhe. “Porque foi a primeira vez em 30 anos que uma criança se aproximou voluntariamente de mim!”

O desenvolvimento das funções do *coração espiritual* é o primeiro passo sério de um ser humano em direcção a Deus, e pode transformar-se no princípio do grande Caminho Directo em direcção à Auto-realização espiritual plena, em direcção à Perfeição e em direcção à União com Deus no Aspecto da Consciência Primordial ou Criador.

* * *

É preferível praticar os exercícios com os chakras e as técnicas meditativas seguintes em pé ou a caminhar.

Desenvolvimento do poder na subtileza (“cristalização” correcta da consciência)

Depois de completar os cursos de práticas até agora descritos, apenas um pequeno número do total de estudantes têm a possibilidade de continuar de imediato para a etapa seguinte, mais alta, da ascensão espiritual. Os únicos que conseguem mover-se assim tão depressa são aqueles que alcançaram estas etapas em encarnações anteriores e agora estão apenas a rever o que já tinham estudado antes. Os outros devem parar um pouco, para se poderem estabilizar nos estados que já aprenderam.

Mas isto não é uma chamada à ociosidade. Não. É necessário, ler, reflectir, estudar, ajudar os outros, e tentar entender cada vez mais se as nossas acções são aprovadas por Deus. Também é necessário entrar mais profundamente em harmonia com a natureza, sobretudo de manhã cedo. É bom aprender a reconhecer pelos seus nomes os melhores cantores entre as aves, e sintonizar-nos com a sua subtileza. Entre estes estão os tordos, os melros, os estorninhos-ma-

lhados, as toutinegras, as felosas-das-figueiras, as cotovias, os passaricos-reais, as galinholas e os galos-lira.

Podemos ainda organizar aulas especiais de estética, que incluam a análise de diferentes géneros de arte e actividade criativa dos participantes.

E o desenvolvimento do *poder na subtileza*, ou *cristalização da consciência* nos termos usados por Gurdjieff (por analogia com a cristalização mineral) pode ser conseguido através de meditações em *sítios de poder*, de banhos em água gelada, ou através de *trotes meditativos*. Outros métodos de *cristalização da consciência*, por exercícios especiais de ginástica atlética e os giros sufis — ambos devem ser praticados em conjunto com meditações especiais, que não serão discutidas neste livro.

É muito importante destacar de novo que a *cristalização* correcta pode ser conseguida apenas através do crescimento da consciência concentrada no *coração espiritual*, e sob a condição de que todas as estruturas de todos os dantians, incluindo as do dantian baixo, estejam desenvolvidas e em bom estado.

A *cristalização* é correcta quando a consciência cresce nos éones mais subtis: assim cultivamos a Divindade em nós mesmos. Por outro lado, a *cristalização* grosseira, realizada pelas pessoas que comem corpos de animais, que vivem em emoções negativas e que não têm uma correcta aspiração espiritual, pode transformá-las em diabos. Os mesmos métodos podem levar ao desenvolvimento de consciências Divinas ou diabólicas, dependendo do estado interior de quem os pratica.

Esta é uma das razões pelas quais é perigoso revelar conhecimento esotérico secreto a quem ainda não está preparada/o para o aplicar correctamente.

Banhos em água gelada

Os banhos em água gelada são um maravilhoso método, não só para tonificar o corpo, mas também para aumentar o poder energético do organismo.

As estatísticas mostram que a prática de banhos de água gelada reduz a incidência de doenças gripais cerca de sessenta vezes, e de algumas outras doenças cerca de trinta vezes. Como método terapêutico, os banhos em água gelada podem curar muitas doenças, incluindo a radiculite, a hipertonia, a tuberculose pulmonar, diabetes sacarina, doenças crônicas gastrointestinais, inflamações dos órgãos sexuais, as perturbações do ciclo menstrual, doenças cutâneas, etc [23,29].

Ao contrário do que alguns pensam, não é necessário começar esta prática no Outono: pode-se começar até mesmo durante os frios mais intensos. No entanto, antes de começar, é recomendável aprender as técnicas descritas de auto-regulação psíquica — assim os banhos fortalecerão directamente os hábitos de permanência em estados psíquicos subtilíssimos, e sair para o gelo sem roupa e mergulhar em água muito fria não será apenas uma acto volitivo, mas também uma auto-experiência controlada para observar se conseguimos ou não manter os estados subtilíssimos num ambiente desfavorável. O ideal é alcançar a total desidentificação das sensações corporais, e simplesmente observá-las a partir dos planos subtis.

O organismo responde ao impacto do frio com stress energético que pode ser acompanhado de emoções positivas ou negativas, dependendo do estado psíquico inicial e da capacidade para a auto-regulação psíquica. O sistema energético do organismo aumenta consideravelmente a sua actividade. Começa a geração intensiva de calor. O estado psíquico e a desidentificação das sensações do corpo permitem não sentir o frio nem no ar nem na água, mesmo durante frios muito intensos. Ao sair da água, o corpo permanece insensível ao frio durante algum tempo e, durante os frios suaves, pode até produzir-se uma sensação de calor devido à continuação da

sua produção por parte do organismo. Depois de cerca de 10-20 minutos os recursos do organismo esgotam-se e começam os calafrios, que irão diminuindo à medida que a prática continua. Nestas circunstâncias é necessário aquecer o corpo num lugar quente ou perto de uma fogueira. O stress e o esgotamento do campo energético do organismo desenvolvem este sistema, aumentando a sua mobilidade e capacidades energéticas.

Como se praticam os banhos gelados? Mergulha-se o corpo totalmente, incluindo a cabeça; regressa-se à superfície até que a respiração acalme; depois volta-se a mergulhar totalmente o corpo. Podemos vir a observar como condensações de energias escuras saem a voar do corpo, resultando na sua cura.

Um dos divulgadores mais conhecidos da tonificação pelo frio na Rússia foi Porfiry Korneyevich Ivanov, que demonstrou com o exemplo da sua vida a possibilidade da união harmoniosa com a natureza em todas as suas manifestações. Andava descalço vestido só com boxers mesmo durante os frios muito intensos⁶⁵, tomava banho muitas vezes durante o inverno em depósitos naturais de água, com água dos poços, e pernoitava sem roupa na neve.

Sem dúvida, tomar banho de água gelada é a prática mais eficaz para temperar o corpo, mas não te aflijas se perto da tua casa não houver um depósito de água ideal para este propósito. Podes, por exemplo, correr descalço/a sobre a neve ou deitar-te sobre ela sem roupa. Também podes permanecer deitado/a numa banheira de água fria por algum tempo.

É importante ter em conta que a água com uma temperatura maior que 8 graus centígrados já não inicia eficazmente os processos energéticos descritos. Água com temperatura superior não só poderá não produzir o efeito desejado, como em indivíduos não treinados pode mesmo causar constipações.

Os procedimentos com o frio também podem ser realizados em conjunto com práticas especiais para dissolver

⁶⁵ 20-30 ou mais graus abaixo de zero (nota do tradutor).

o cansaço ou quando sentimos que, por alguma razão, perdemos a harmonia interior ou deixámos de ver a *luz* em nós mesmos.

Todos estes procedimentos com o frio devem ser realizados necessariamente a par da auto-regulação psíquica, e não apenas como actos de vontade. Também não é adequado tentar intensificar o efeito com contrastes bruscos de temperaturas. Por exemplo, se queremos deitar um balde de água fria em cima do corpo, primeiro submergimos as mãos e experienciamos como fluxos de frescura e alegria sobem através delas. Depois lavamos a cara com esta água e experienciamos a alegria e frescura que entram em nós através do rosto. Deitamos um pouco de água com as mãos sobre a cabeça e imaginamos que é a água de um charco primaveral de um prado, que é a própria primavera. E então surgirá o desejo sincero de unir todo o corpo com esta água!

Depois de tomar banho ou duche, observa os processos energéticos no organismo. Poderás perceber a ignição de *luz-fogo* branca brilhante, que deverás expandir e distribuir uniformemente por todo o espaço dentro do corpo. Este fogo elimina as energias grosseiras e cura o corpo.

Para finalizar este capítulo, devemos mencionar que mesmo pessoas que não dominavam previamente a auto-regulação psíquica foram salvas de graves doenças consideradas incuráveis, incluindo o cancro, através da prática de banhos em água gelada. Também são conhecidos muitos casos de cura rápida de doenças respiratórias agudas através deste método. Os entusiastas dos banhos gelados já acumularam experiência até na cura das crianças, e este tema merece ser estudado em todos os seus aspectos.

Mas deve ser notado que os banhos de água gelada não são uma panaceia⁶⁶. Por exemplo, nos casos de doenças crónicas, que normalmente são acompanhadas de um ligeiro aumento da temperatura corporal basal, nem sempre há resultados positivos. Segundo parece, nestes casos o organismo já não tem recursos energéticos que possam ser activados através

⁶⁶ Pretenso remédio universal para todos os males físicos e psíquicos.

da submersão em água gelada, e estes doentes podem antes ser ajudados por banhos hipertérmicos (de alta temperatura) [31].

É inadmissível forçar alguém a tomar banhos em água gelada, mesmo com propósitos curativos, já que a eficácia desse método depende muito da disposição psíquica do participante.

Trote meditativo

Um método muito eficaz que permite aumentar o potencial energético do organismo e desenvolver o seu sistema energético é o trote meditativo. Foi criado por buscadores espirituais tibetanos e é conhecido como Lung Gom. Na Rússia, este método tornou-se muito popular na sua versão de grupo, graças aos esforços de Yan Koltunov (Moscovo).

A essência desta técnica consiste em praticar pranayamas e outros exercícios meditativos durante corridas de longo curso, o que ajuda os adeptos a a) desidentificar-se das sensações do corpo, permitindo-lhes abstrair-se do cansaço, b) criar um estado emocional positivo e estável, c) exercitar a capacidade de concentração, visualização e meditação, d) desenvolver o *poder pessoal* (poder da consciência), e) treinar equilibradamente os sistemas muscular, respiratório, cardiovascular, etc.

Sessões de trote meditativo de 5 a 50 pessoas devem ser guiadas por um instrutor que sugira ininterruptamente (isto é muito importante!) instruções ao grupo.

Distintamente da auto-regulação psíquica na sua variante estática, durante o trote meditativo todos os exercícios são realizados a um nível energético muito mais alto, o que aumenta drasticamente a sua eficácia.

A sintonização psíquica de todos os participantes no trote sobre o fundo monótono do trabalho do sistema muscular contribuem para uma melhor concentração.

É melhor praticar este método depois de dominar os outros fundamentos da auto-regulação psíquica. Não é re-

comendável incluir nestas sessões principiantes que não estejam preparados neste aspecto, pois não conseguirão realizar a prática meditativa sincronizadamente com o grupo e dificultarão a actividade para todos.

Mais adiante apresentaremos a nossa modificação desta técnica, na forma de um programa modelo de aproximadamente duas horas (fora o tempo dos exercícios de aquecimento). Como veremos, este programa é uma etapa preparatória para os métodos mais altos da prática espiritual descrita neste livro.

A duração dos primeiros treinos de trote meditativo não deverá exceder os 30 minutos, mas poderá ser progressivamente aumentada posteriormente.

Devido a certas reestruturações do sistema muscular causadas pelos treinos, é necessário aumentar a quantidade de proteína na alimentação, com recurso a derivados do leite⁶⁷, ovos, frutos secos, cogumelos, etc. Também é bom beber leite depois da prática.

Também é importante mencionar que as mulheres podem ter alterações no calendário da menstruação — não é preocupante, é uma consequência normal do exercício bem conhecida pela medicina desportiva.

Se decidires correr de manhã, deves estar em jejum ou beber apenas um copo de água com uma colher de chá de mel ou doce. As corridas durante ou ao final do dia devem ser separadas da última refeição várias horas — não se deve correr com comida no estômago.

A roupa para o trote meditativo deve ser ligeira. Por exemplo, se temperatura do ar for superior a 0 graus centígrados, é suficiente apenas um fato de treino. Com uma temperatura de 10 ou menos graus abaixo de zero, podem usar-se duas calças de treino e uma camisola ligeira e uma grossa — mas mesmo nestes casos podes preferir roupa mais ligeira. Durante estes exercícios é necessário prevenir o sobreaquecimento do corpo.

⁶⁷ Excepto nos casos de intolerância à lactose, claro. (Nota do tradutor).

No verão, com mais calor, é conveniente traçar a rota do trote para que passe perto de depósitos naturais de água, e se possam fazer paragens para tomar banho. Melhor ainda é trotar de manhã e depois ficar perto da água para o resto do dia. Durante este tempo pode haver conversas e diversas aulas sobre, por exemplo, os recursos alimentares do bosque.

No inverno pode terminar-se o trote ao lado de um buraco no gelo para praticar banhos de água gelada, mas deve ser preparada obrigatoriamente uma fonte de calor de antemão, como uma sala quente ou uma fogueira. Em último caso, um duche quente também servirá. É indispensável lavar o corpo depois do trote.

Antes da corrida, os participantes devem realizar obrigatoriamente os intensos exercícios físicos de aquecimento que incluem todas as articulações e músculos do corpo e que já foram descritos anteriormente. No inverno é melhor fazer estes exercícios num lugar fechado para sair para o frio com o corpo já pré-aquecido.

Depois começamos o trote. O instrutor deve ir atrás do grupo para que todos escutem a sua voz. Ao começar, indica aos participantes como manter a postura correcta do corpo:

— Atenção à postura. O tronco deve permanecer direito. Podemos incliná-lo um pouco para trás. O corpo deve permanecer numa posição tal que os músculos das costas não se contraíam. Relaxamos os músculos das costas. Deitamos a cabeça um pouco para trás. Relaxamos os músculos posteriores do pescoço.

Atenção às plantas dos pés. Devem ser pousadas direitas com as os dedos dirigidos para diante, as plantas relaxadas. Tocam a terra suavemente e com ternura. Também relaxamos os músculos das pernas. Sintamos que estão sempre relaxadas, de modo que não se sinta o momento em que tocam a terra.

Atenção ao tórax. Mantenhamo-lo elevado. Sintamos que as clavículas estão sobrepostas ao tórax como tábuas, tentemos sentir isto. Durante todo o trote, o tórax deve permanecer alargado.

Inspiramos expandindo o tórax e deixamo-lo nesse estado. Relaxamos o abdómen e, se alargámos o tórax, este não penderá.

Tentemos que o corpo não se incline para diante, senão cansar-se-á depressa. Fixamos a posição correcta do corpo. Atenção às palmas das mãos. Estão relaxadas e pendem livremente.

Imaginamos que uma extremidade de um arame muito comprido está fixado na coroa, e o seu outro extremo a um objecto espacial distante. O corpo está pendurado pelo arame e quase não toca na terra, está relaxado.

Movemos a concentração da consciência ao chakra múládhára e a partir dali dirigimos a vista para o centro da Terra. Vemos ali o mar de *Luz-Fogo*. A partir de múládhára dirigimos um raio para esta *Luz*. Este raio alcança o depósito deste Poder. Um impulso de energia sobe como resposta pelo raio acima enchendo todos os chakras. Repetimos este exercício. A concentração está em múládhára. Enviamos o nosso raio em direcção ao centro da Terra e recebemos um impulso de Poder como resposta! Sentimos a energia em todos os chakras. Todo o corpo se enche de poder e de *luz* e ergue-se. A densidade da energia cresce. Repetimos o exercício uma e outra vez.

Vemos debaixo da superfície da Terra, a uma profundidade de 30 metros, um aspirador gigante cuja boquilha está dirigida para cima. Agora vamos ligá-la para que absorva todas as energias escuras que estão dentro e fora de nós e depois as atire ao centro da Terra onde serão queimadas. Ligamos o motor. Já começou a zumbir. A força do fluxo de ar aumenta. Observamos o espaço à volta do grupo e vemos como as energias escuras voam para baixo e são absorvidas pelo aspirador. Observamos a rota do seu voo. Estas energias precipitam-se a uma tremenda velocidade em direcção ao centro da Terra e desaparecem ali.

Examinamos o espaço à volta do corpo de cada um num raio de um metro. Ligamos um interruptor e a potência do motor aumenta para o dobro. Observamos como se despen-

dem e voam para baixo pedaços escuros. Examinamos detidamente o espaço à volta da cabeça..., do pescoço..., do tórax..., do abdómen..., da pélvis..., das coxas..., das pernas..., dos pés...

Agora prestamos atenção ao espaço dentro do corpo. Ligamos novamente o interruptor. A potência aumenta para o quadruplo! O aspirador começa a zumbir, a tremer ainda mais. A tremenda sucção arranca toda a escuridão que ainda ficou no corpo. Examinamos a cabeça, o pescoço, o tórax, o abdómen, a pélvis, as pernas. O corpo enche-se de uma *luz* puríssima que vem a partir de cima em lugar daquilo que foi levado.

Voltamos as palmas das mãos para cima. Visualizamos em cada uma delas uma bola de ténis formada por *luz* branca-dourada. Lançamos estas bolas de uma mão para a outra. As bolas tornam-se cada vez mais brilhantes. Unimo-las numa só bola sobre a mão esquerda. Vamos insuflar esta bola com a energia dos nossos anáhata.

“Inspiramos” através de múládhára a partir de baixo e “expiramos” através de anáhata para diante na bola. “Inspiramos” através de múládhára, “expiramos” através de anáhata. (Repetimos 10 vezes). A bola já tem o tamanho de uma grande melancia. (Fazemos mais algumas insuflações na bola). Já tem um metro de diâmetro. Unamos todas as nossas bolas numa só. Observamos a sua superfície interna a partir de dentro. Esta membrana separa-nos do espaço circundante. Dentro da bola, há um ambiente subtilíssimo e transparente, cheio de *luz* clara. Aqui respiramos com muita facilidade e experienciamos uma maravilhosa ligeireza e ausência de gravidade. Parece que todos os corpos se unem num só dentro da bola, num só organismo. Continuamos a trotar no interior da bola.

Fazemos uma série de pranayamas. “Inspiramos” a *luz* através das pernas e “expiramo-la” através de múládhára para diante expulsando tudo aquilo que bloqueie o movimento da *luz*. É aquela *luz* que pode ser vista em abundância debaixo da superfície da Terra. Através da perna esquerda “inspira-

mos" e através da múládhára "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna direita "inspiramos" e através de múládhára "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna esquerda "inspiramos", através de svádhishthána "expiramos". (E assim sucessivamente com todos os chakras). Através de múládhára "inspiramos" e através de anáhata "expiramos" (3-4 vezes). Através da coluna "inspiramos" a partir de baixo e através de ájñá "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna esquerda "inspiramos" e através de toda a parte direita do corpo "expiramos" (3-4 vezes). Através da perna direita "inspiramos" e através de toda a parte esquerda do corpo "expiramos" (3-4 vezes). Através do braço esquerdo "inspiramos" e através do braço direito "expiramos" (e vice-versa). Através de múládhára a partir de baixo "inspiramos" e através de sahasrára para cima "expiramos" (Fazemos isto várias vezes, formando um fluxo constante de *luz*). Detemos este fluxo e observamos a nuvem de *luz* que se formou sobre nós. Esta nuvem quer derramar-se, quer entrar nos nossos corpos. Abrimo-nos e deixamo-la entrar e encher-nos da sua ternura e pureza.

Visualizamos entre as palmas das mãos um pequeno sol. Contemplamos a sua *luz* dourada, experienciamos a sua carícia. Depois este sol desintegra-se e através dos braços absorvemos o seu calor e a sua *luz* nos nossos anáhata, experienciando neles uma expansão agradável. Agora irradiamos esta *luz* e calor a partir de anáhata para todos os seres em redor.

Entramos com a concentração da consciência na parte direita de anáhata. Encontramos ali um estrato de *luz* mais subtil e deitamos fora do chakra todos os outros estratos mais densos (o mesmo fazemos com a parte direita de vishuddha, de ájñá, de sahasrára, e depois fazemos o mesmo com a parte esquerda de sahasrára, de ájñá, de vishuddha, e assim sucessivamente em círculo).

Experienciamo-nos como raposas. Uma raposa de pelo vermelho com uma cauda grande e lanosa corre tranquilamente pelo bosque. Correr é o seu estado natural. Corremos sobre o musgo verde e suave, entre os troncos das árvores, entre os

arbustos e entre as pedras. Corremos sem prestar atenção a mais nada. A raposa tem uma meta pela frente. Deve presenciar o nascer do sol. À nossa frente encontra-se uma colina sem bosque. Corremos pela sua encosta acima e ali paramos. A partir do cimo podemos contemplar como atrás do bosque começa a nascer o sol. Esperamos exaltados e preparados... Subindo, o sol toca a colina com a sua *luz*. Contemplamos o seu disco. A *luz* do sol flui em direcção a nós e enche os nossos corpos, que se enchem de *luz*, e esta *luz* condensa-se e torna-se líquida. Distribuímos a *luz* por todo o corpo, desde a cauda até aos olhos. Observamos como aumenta a concentração desta *luz* líquida no corpo.

Agora cada um de nós é um cervo mágico. Saltamos e levantamos voo, deleitando-nos com a liberdade. Os nossos corpos enchem-se de felicidade e júbilo, enquanto voamos sobre o bosques e campos na ternura de uma manhã serena e na *luz* dourada do sol. Enchemo-nos de felicidade, êxtase e leite. Respiramos a pleno pulmão a frescura do vento suave, misturado com a *luz* do sol. Debaixo de nós, podemos ver um bosque com um rio e umas colinas cobertas de erva e arbustos. Uma onda de vento ligeiro acaba de correr pelas folhas das árvores. Aproximamo-nos da terra. Chega o aroma das flores. Tocamos a terra, saltamos novamente e voamos dentro do espaço cheio de *luz*. Experimentamos outra vez a infinita alegria do voo! Experimentamos o calor dos raios solares que tocam suavemente a pele. Sorrimos ao sol, ao mundo inteiro, a tudo o que vive: as flores, as ervas, as aves, as árvores, os escaravelhos, as borboletas, os animais e as pessoas! Queremos enchê-los a todos de *luz* alegre, acender e derreter as almas endurecidas e grosseiras! Que felicidade é viver em harmonia com tudo e todos! Que felicidade é viver em amor!

Regressamos aos nossos corpos que correm. Vamos formar à sua volta um invólucro de *luz*. “Vendamos” o corpo, pondo uma venda larga a uma distância de 50 centímetros do corpo, começando pelos pés, e subindo em espiral no sentido dos ponteiros do relógio para quem olha a partir de bai-

xo. Formamos o invólucro à volta dos pés..., pernas..., coxas..., pélvis..., abdómen..., tórax..., pescoço..., cabeça... Agora tocamos a partir de dentro com os braços da consciência nas paredes deste invólucro. Projectamos o nosso reflexo por cima de nós, como uma cópia idêntica, um duplo que corre com os pés para cima. Agora procedemos a formar o invólucro à volta do seu corpo: à volta da cabeça..., pescoço..., tórax..., abdómen..., pélvis..., coxas..., pernas..., pés... Separamo-nos do invólucro e subimos cerca de 5 metros. Não olhamos para baixo. Deleitamo-nos com a frescura do vento, com a imensidão e a liberdade. Elevamo-nos sobre o parque (bosque, avenida, estádio...). À nossa volta voam as aves, saudamo-las. Subimos até às nuvens, se houver, e contemplamo-las a partir de baixo. Preparamo-nos para as atravessar e chegar onde brilha o sol, se for de dia. Por um segundo transformamo-nos num pequeno foguete e, atravessando as nuvens, chegamos ao mundo de júbilo e de *luz*! A *luz* do sol reflecte-se nas nuvens brilhantes que ficaram em baixo. Por todo o lado resplandecem a alegria e os raios de sol! Deleitamo-nos com esta *luz* e enchemo-nos do seu prazer!

Agora viajamos em direcção ao cosmos. Abandonamos o sistema solar e planamos na imensidão do universo infinito. À nossa volta estão as estrelas, o silêncio... Experimentamos plenamente a eternidade e a infinidade do universo. As estrelas cintilam. Este é o pulso do cosmos. Experimentamos este ritmo. Experimentamos o cintilar rítmico das estrelas. Por todo o lado estão o silêncio, a calma, a eternidade e a infinidade.

Começamos a regressar ao sistema solar. Aproximamo-nos do Sol, que se torna cada vez maior. Submergimo-nos nesta *luz* dos seus tenros raios e enchemo-nos novamente deles! Experimentamos o êxtase! Sustemo-nos no ar sobre as nuvens deslumbrantemente brancas e depois mergulhamos nelas e atravessamo-las. Do outro lado está a superfície do nosso querido planeta com os seus bosques, rios, campos, povoações e cidades... Começamos a descer. Voamos sobre a superfície da Terra, brilhando para tudo o que vive com

a *luz* solar que acumulámos. Oferecemos o nosso carinho e ternura às árvores, aves, animaizinhos e pessoas. Desejamos a todos os seres humanos que vivam em paz e harmonia com o resto do mundo. Vertemos a *luz* de amor em todos os corações vazios e endurecidos. Que se libertem da grosseria, do ódio, da violência, da avidez, da mentira e da embriaguez! Que todos os corações se encham de *luz* solar!

Descemos até à nossa cidade, até ao parque. Continuamos a descer. Vemos um grupo de pessoas a correr. Estes são os nossos corpos. Aproximamo-nos e unimo-nos com eles.

De seguida descemos a múládhára, enviamos a partir dele um raio para o centro da Terra e recebemos como resposta um impulso de Poder que enche todos os chakras e todo o corpo (repetimos este exercício 3-4 vezes).

Trabalhamos algum tempo com a “órbita microcósmica”. Depois experienciamo-nos em anáhata..., em manipúra..., em svádhishthána..., em múládhára..., de novo em svádhishthána..., em manipúra..., em anáhata e em vishuddha..., em ájñá..., em sahasrára, sobre a cabeça. Banhamo-nos em *luz*, voamos na liberdade. Experienciamos a alegria, a ternura, a pureza e a subtileza da *luz* solar!

Começamos a condensar a nossa forma voadora atraindo para dentro dela, como um íman, a *luz* do espaço subtilíssimo. A forma voadora assume os contornos do corpo humano, condensa-se, enche-se de *luz* e começa a brilhar por si mesma como um sol matinal transformando-se num “duplo solar”. Unamos lentamente estes dois corpos, o corpo real e o corpo solar. Agora sentimos dentro de nós a *luz* do sol condensada, a carga preciosa do *elixir dourado*. Asseguramo-nos de que este *elixir* esteja distribuído homogeneamente por todo o corpo.

Colocamos entre as mãos uma bola de *luz* branca ligeiramente dourada, do tamanho de uma bola de futebol. Colocamo-la em frente a manipúra. Depois conectamos ao chakra um tubo a partir de trás através do qual a *luz* começa a fluir precipitadamente, atravessando o chakra e entrando na bola. A densidade da *luz* na bola aumenta, sem esta aumentar de

tamanho. Enchemos a bola até ao limite, separamos o tubo e dissolvemo-lo. A atenção está na bola, onde começam processos que provocam um grande aumento da pressão! Um *fogo* branco-dourado de natureza muito subtil arde intensamente na bola! Com os braços da consciência, fazemos entrar esta bola em manipúra. O poder expande o chakra! O corpo inteiro enche-se de um imenso poderio! É difícil deter o corpo! Este quer dar saltos gigantes, mover-se rapidamente! A partir de manipúra começa a sair um triângulo vermelho. Este arrasta o corpo pelo abdómen, acelerando-o (depois de um ou dois minutos, detemos a aceleração com a ordem “dissolva-se o triângulo!”). Os primeiros trotem parados no mesmo lugar! Juntamo-nos de novo. Com manipúra “inspiramos” e com vishuddha “expiramos” (repetimos isto várias vezes).

Visualizamos em frente a anáhata uma fragrante rosa de cor branco rosado. Os raios do sol nascente reflectem-se nas gotas do orvalho sobre as suas tenras pétalas. Fazemos entrar esta flor em anáhata e o chakra enche-se da sua fragrância subtil. (Introduzimos a visualização desta rosa em todos os chakras, um a seguir ao outro).

Submergimo-nos no azul de um céu matinal vazio. Fazemos entrar a *luz* no corpo e enchemos com dela o seu espaço interior. Depois enchemos todo o corpo com a *luz* dourada do sol nascente.

(Se é inverno e há neve limpa, podemos tirar os sapatos e trotar descalços pela neve).

Continuamos a trotar. Pomos a concentração no centro das palmas das mãos, onde surge um calor pulsátil. Sentimos o pulso nas palmas! Sentimos o pulso! Sente-o! Pomos a concentração nas almofadinhas dos dedos polegares, onde surge calor e sentimos o calor e o pulso! Sentimos o pulso! Sente-o! (E assim sucessivamente nos espaços entre os dedos e depois nas almofadinhas das falanges distais de todos os dedos).

Sentimos as articulações do pulso, onde surge um calor pulsátil! O pulso! O pulso! Sentimos os braços em toda a sua extensão, depois os braços em conjunto com o tórax e depois os braços em conjunto com a cabeça. Sentimos o pulso em

toda a parte superior do corpo! Todo o corpo se transforma num coração pulsátil! Experimentamo-nos como um coração pulsátil! Este torna-se duas vezes maior, dez vezes maior. Já nos transformámos num enorme coração pulsátil, um órgão poderoso e incansável, cheio de sangue quente! Dentro deste órgão há um tremendo e inesgotável poder! Pulsamos! Experimentamo-nos como um coração pulsátil! Gradualmente comprimimo-nos, condensamo-nos e voltamos a experimentar o corpo, sentindo neste o poderio condensado do coração gigante.

Dirigimos o olhar para o espaço de *luz* sobre a cabeça. Expandimo-nos como consciências no espaço circundante. Concentramo-nos nas plantas à nossa volta: na erva, nas flores, nos arbustos e nas árvores (se for inverno fazemos as exclusões correspondentes). Experimentamos o seu estado e enviamos-lhes a nossa ternura. Sintonizamo-nos com o estado emocional dos pássaros cantores e enviamos-lhes o nosso amor.

Uma parede de vento-*luz* aproxima-se de nós a partir de trás. Esta *luz* subtilíssima passa através dos nossos corpos e leva todas as camadas densas. Todos os invólucros foram levados e experimentamo-nos incorpóreos planando no espaço de *luz*, sendo movidos pelo vento-*luz*. Unimos todos numa grande bola de *luz* e planamos.

Condensamo-nos na forma de cisnes brancos, e assim cada um recupera outra vez a sua individualidade. Levantamos voo sob os raios do sol matinal. O azul do céu está sobre nós, onde flutuam nuvens brancas brilhantes. Desfrutamos do voo e sentimos o calor suave da *luz* gentil do sol. As nossas penas vibram ligeiramente nos fluxos do ar temperado. Movemos as asas com suavidade. Olhamos para baixo. Ali há um rio que serpenteia no bosque e leva as suas águas a um grande lago com ilhas. Descemos e aproximamo-nos da água. Já estamos muito perto da sua superfície cristalina. Pousamos na água, nadamos um pouco e paramos para olhar em redor. Todos os cisnes falam entre si a sua própria linguagem musical. Agrupemo-nos, nadando uns em direcção aos

outros. Depois criamos um espaço na plumagem e pomos com ternura a cabeça sobre as costas de um companheiro do grupo. Vishuddha enche-se com o êxtase desse momento.

Nadamos em direcção a uma ilha verde de canas e depois contemplamos com admiração o seu reflexo na água. Bom, já é hora de voltar a voar! Levantamos voo suavemente e dirigimo-nos para o sol. Subimos cada vez mais. Deixamos que a *luz* solar entre nos nossos corpos, se condense ali e nos encha da cauda até aos olhos. Voamos em direcção ao sol e enchemo-nos da *sua* condensada *luz* dourada. Todo o corpo se enche da *luz*-força de êxtase espessa, do poder inquebrável do amor.

Descemos e caímos nos nossos corpos humanos. O combustível dourado da vida estende-se dentro destes. Criamos uma densidade elevada deste combustível nos chakras baixos. Novas porções de *luz* espessa chegam a partir de cima aos nossos corpos e estes enchem-se até ao limite.

(O exercício seguinte pode ser usado para superar as encostas empinadas na rota do trote). Uma forte corrente de *luz* branca sobe a partir da terra aos nossos corpos através de mûlâdhâra e insufla-os como globos. Os corpos tornam-se sem gravidade. Já é difícil mantê-los perto da superfície — querem afastar-se da terra e levantar voo. Com dificuldade, conseguimos alcançar o caminho com os pés. Precisam-se tremendos esforços para nos manter perto da terra.

Entramos em anáhata com a concentração da consciência, olhamos a partir dali para o mundo circundante.

Depois fazemos o mesmo com os outros chakras. Entramos em manipúra, olhamos a partir dali..., em svâdhishthána..., em mûlâdhâra..., novamente em svâdhishthána..., em manipúra..., em anáhata..., em vishuddha..., em âjñâ..., em sahasrâra... Experienciamo-nos sobre sahasrâra como uma nuvem brilhante em forma de disco. Atraímos a *luz* para dentro e tornamo-nos cada vez mais resplandecentes. Unimo-nos todos num grande disco. O disco começa a atrair a *luz* subtilíssima do espaço circundante e a encher-se dela. A *luz* dentro do disco torna-se cada vez mais brilhante. À

medida que a densidade da *luz* no disco aumenta, este atrai mais energia do espaço. Acumulamos um tremendo poder. Agora o disco pode deslocar-se no espaço à velocidade do pensamento. Deslocamo-nos às alturas para além das nuvens, ao resplandecer da *luz* solar. Depois colocamo-nos muito atrás dos corpos, depois muito à frente. Esticamos uma banda de *luz* em direcção aos corpos. Cada banda fixa-se ao centro do abdómen do corpo. Agora levamos os corpos a reboque. O disco aumenta lentamente a sua velocidade e as bandas ficam tensas. Puxamos o corpo a reboque pelo centro do abdómen. A velocidade aumenta suavemente. A bandas transformam-se em cordões umbilicais e através destes a energia do disco passa aos corpos. Os corpos enchem-se do poder e das qualidades que eram próprias do disco.

Experienciamo-nos novamente cada um como uma nuvem sobre o corpo. Atraímos para dentro a *luz* do espaço circundante, e com isto tornamo-nos mais condensados e assumimos a forma humana. Transformamo-nos num *duplo solar* que trota no “segundo andar” sobre a cabeça do corpo. Experienciamo-nos totalmente no “segundo andar”. Trotamos no espaço da *luz* dourada, atraímos esta *luz* para dentro de nós e condensamo-la. A *luz* no corpo do *duplo solar* torna-se cada vez mais espessa, mais condensada. (Podemos fazer a meditação “Cruz de Buda”, vários pranayamas e outros exercícios no “segundo andar”).

Descemos à terra e colocamo-nos à direita do corpo. Tomamo-lo pela mão direita. Trotamos juntos dando as mãos. Depois unimo-nos com o corpo e experienciamos o poder de êxtase do *elixir dourado* que se estende pelo corpo.

Atenção a múládhára. Experienciamos este chakra como um fundamento firme. Casa construída ali nunca sofrerá desgraça alguma. Experienciamos o poder do *elixir dourado* em múládhára. Com um raio unimos múládhára com a *Luz de Fogo* que está no centro da Terra e enchemos o chakra com o Poder que há ali. Múládhára enche-se até ao limite da *luz* condensada, da energia e do poder.

Começamos a caminhar e assombra-nos que seja tão insólito fazê-lo. O trote transformou-se no estado natural do organismo, não é verdade? Observamos a respiração, o pulso — estão tão normais como durante uma caminhada.

Depois do trote é indispensável tomar banho ou duche, relaxar e fazer outros exercícios.

Tenho de mencionar que tanto a ligeireza impressionante como a riqueza das emoções positivas que surgem durante o trote meditativo em grupo não se conseguem durante o trote meditativo individual.

Dou-vos outros exemplos das meditações que podem ser incluídas no programa de trote:

Cruz de Buda ditada pelo instrutor.

No “segundo andar” podemos desviar-nos da trajetória anterior e fazer muito longe desta o que o instrutor nos ditar.

Durante o trote por um sendeiro no bosque ou parque, “tornamos maiores” os braços que saem dos anáhatas e tocamos, acariciamos com ternura as copas das árvores.

Saímos do corpo e adiantamo-nos correndo. O corpo fica muito para trás. Trotamos muito adiante dele, depois voltamos para perto tomando-o pela mão. Depois empurramo-lo pelas costas, apressando-o (esta meditação pode facilmente tornar-se num jogo divertido cheio de brincadeiras. As testemunhas ocasionais ficam assombradas, vendo um grupo de corredores que se riem em lugar de parecer esgotados e cobertos de suor como os desportistas normais).

Durante o trote no “segundo andar”, conectamos “mangueiras cósmicas” aos chakras e enchemo-los de “combustível cósmico”. Enchemos múládhara do “combustível da vida eterna”, svádhishthána, de pureza e subtileza transparentes, manipúra, da energia do movimento forte e harmonioso, anáhata, da luz branca do amor total e incondicional, vishuddha, da subtileza matinal do azul do céu e dos primeiros raios dourados do sol, do orvalho matinal e do aroma das flores, ájñá, do “combustível activo e dinâmico do intelecto”, sahasrára, da luz cósmica subtil omnipresente. Experimenta-

mos a integridade e a boa coordenação de todo o sistema dos chakras e de todo o organismo. Experimentamos a sua indestrutibilidade e a sua capacidade para enfrentar todas as dificuldades do caminho. A perfeição consiste antes de mais em Amor. Experimentamos dentro de nós o Amor para com tudo o que vive. A perfeição consiste em Sabedoria. Enchemo-nos de compreensão para com todos e tudo e unimos esta qualidade com o Amor. Experimentamos dentro de nós um poder inquebrável, unido com o Amor, a Sabedoria e a disposição para um grande serviço abnegado. Experimentamos dentro de nós as qualidades d' Aqueles que já alcançaram a Perfeição. Identifiquemo-nos com Eles. Experimentamos-Los em nós. Experimentamos a simplicidade e serenidade do Seu Amor perfeito, Sua Sabedoria profunda, universal e poderosa. A Sua valentia ilimitada e o carácter invencível do Seu Poder absoluto! Gravamos estas qualidades em nós mesmos para sempre!

Experimentamos-nos trotando atrás dos nossos corpos. Com os braços da consciência, limpamo-los por dentro e por fora de tudo o que é escuro. Lavamo-los com uma mangueira e enchemo-los de *luz*.

Experimentamos todas as nossas estruturas energéticas principais no “segundo andar”. Aí exercitamos a *órbita microcósmica*. Concentramo-nos em chitrini ao nível de anáhata e a partir daí voamos para diante através de anáhata para a imensidão da *luz* subtilíssima. Expandimo-nos e experimentamos a nossa identidade com esta *luz*. Condensamo-nos novamente no “segundo andar” até ter o tamanho do corpo humano. Experimentamos como se espalhou esta força pelo corpo que trota no “segundo andar”. Este corpo tornou-se forte e elástico. Tensamos os músculos das suas pernas..., da secção lombar..., dos braços..., do tórax..., sentimos muito bem a tensão de todos os músculos das costas. Com um corpo elástico e forte, saltamos no “segundo andar”, damos um salto mortal. Depois trotamos elevando os joelhos, em seguida elevando os calcanhares.

Concentramo-nos no centro do abdómen. Enviamos a partir dele um “tentáculo” que fixamos numa nuvem distante. Transferimos toda a atenção para o “tentáculo”. Contraímos-lo para que arraste o corpo, sem fazer nenhum esforço muscular adicional! Apenas contraímos o “tentáculo”, e a velocidade do trote aumenta drasticamente, sem nenhum esforço físico adicional!

Diminuímos a velocidade até estar a caminhar. Fixamos o “tentáculo” a diferentes objectos e aproximamo-nos deles. Estudamos o mecanismo de funcionamento do “tentáculo”. Tensamo-lo e relaxamo-lo. Notamos como, ao contrair-lo, a energia do corpo não se gasta, o corpo não se cansa.

Experienciamo-nos trotando atrás do corpo. Com um ceptro de *luz*, limpamos o meridiano central a partir de baixo até aos chakras da cabeça.

Permitamo-nos brincar e saltitar. Trotamos diante do corpo a uma grande distância. Damos saltos mortais, durante os quais pontapeamos de uma maneira intencionalmente brincalhona. Não devemos ter vergonha, já que nenhum estranho nos pode ver. Observamos como o fazem os outros companheiros (trotamos e rimos).

Trotando no “segundo andar”, sintamo-la como nossa casa, muito familiar e acolhedora. Antes de descer ao “primeiro andar”, fixamos no “segundo andar” as pontas de uns elásticos. Estes esticar-se-ão e não vão incomodar-nos, mas com a sua ajuda poderemos subir ao “segundo andar” sempre que quisermos. Fixamos outro extremo do elástico no centro do abdómen. Tocamos o elástico com os braços, contraímos-lo e de seguida encontramos-nos no “segundo andar”.

Esta é uma técnica para subir uma colina). Imaginamo-nos numa corrente rápida de água que nos leva para diante a uma velocidade imensa.

Mergulhamos no espaço de *luz* dentro do corpo. Examinamos e ampliamos este espaço. Dirigimo-nos para a *Luz* dentro da Terra. Experienciamos a Terra como um planeta vivo que nos ama. Sentimos profundamente a natureza da *Luz*

que enche a Terra, e já não podemos ter mais dúvidas de que a Terra está viva e nos ama como a seus filhos! Enviamos-lhe a nossa emoção de gratidão.

Mergulhemos na *Luz* da Terra. Experimentamos que esta *Luz* nos é familiar, é gentil para connosco. Submergimo-nos completamente e expandimos como consciências a partir dos anáhatas por todo o espaço dentro da Terra. Agora somos idênticos ao nosso querido planeta, sentimo-nos no espaço da mãe-Terra cheio de *Luz* gentil. Investigamos o espaço dentro da Terra, observamos como se move este montículo de *luz* na sua superfície.

Entramos outra vez com a concentração da consciência no corpo. Experimentamos ali a *Luz* da Terra.

Observamos o sol nascente. Lavamos a cara com a sua *luz*! Deixamos que a *luz* subtil da primavera, das primeiras horas da manhã primaveral, entre através do rosto no corpo e o encha completamente!

Dirigimos o olhar para cima através de sahasrára. Vemos ali uma nuvem de *luz* concentrada sobre nós, uma *luz* dourada faiscante! Levantamos os braços e com a sua ajuda fazemos com que uma onda desta *luz* desça sobre nós!

Observamos como a *Luz* da Terra e a *Luz* do Sol se unem nos nossos corpos.

Métodos superiores

As práticas espirituais superiores permitem continuar o auto-desenvolvimento enquanto *coração espiritual* já fora dos limites do corpo. Devemos transformar-nos em corações espirituais universais!

Este Caminho, se percorrido correctamente, é a realização do preceito de Jesus Cristo:

“Deus é Espírito, e os que O adoram, devem fazê-lo em Espírito e em Verdade (João 4:24)”.

Por outras palavras, para encontrar-nos com Deus, a Consciência Primordial Universal, devemos também transformar-nos em consciências livres das correntes materiais, cons-

ciências puras e refinadas até ao Seu nível de subtileza e desenvolvidas até às dimensões apropriadas para tal encontro.

Nesta etapa de desenvolvimento, os adeptos dignos podem aprender uma grande variedade de métodos que lhes permitirão:

- conhecer o Espírito Santo nas Suas diferentes manifestações e aprender a ser Ele através do *coração espiritual* expandido;

- elevar a Kundalini e unir esta energia Átmica individual com o Paramátman, a Consciência Universal de Deus Pai;

- conhecer todos os éones (dimensões, planos) principais do Absoluto;

- aprender a entrar na Morada do Criador e dissolver-se n'Ele;

- depois de estabilizar este estado, o adepto pode receber de Deus Pai o direito de controlar a matéria, o que inclui a desmaterialização e materialização do corpo.

Pranava.

Nascimento e amadurecimento no Espírito Santo

Falando nos termos que usou Jesus Cristo ao ensinar os Seus discípulos-apóstolos, o baptismo no Espírito Santo é a meditação *Latihan*, já descrita.

A etapa seguinte, mais elevada e mais profunda, do conhecimento deste Estado Divino, que é conhecida como nascimento e amadurecimento no Espírito Santo, realiza-se através de outra meditação chamada *Pranava*. Jesus tentou falar dela com Nicodemo (João 3:1-21) e sobre ela narrou em forma de parábola ao Apóstolo Filipe [10-18].

Para praticar esta meditação, devemos encontrar um lugar aberto, sem casas nem árvores — por exemplo, uma montanha, um deserto, uma praia, uma estepe, etc. Uma vez no espaço apropriado, saímos de anáhata através de chitrini e

afastamo-nos do corpo para trás o mais longe possível. Ali expandimo-nos como consciências, experienciamos a *Luz Viva* do Amor do Espírito Santo e, unindo-nos com Ele, fluímos para diante como um rio através e à volta do corpo. O corpo é sentido como se estivesse dentro de um grande rio e é possível lavá-lo para que se torne completamente transparente.

Esta meditação pode ser repetida muitas vezes e todas elas o Espírito Santo ajudará alegremente os adeptos dignos.

Para facilitar esta meditação, podemos ainda cantar a oração-meditação ortodoxa *Rei Celestial* ou o mantra AUM.

Segue a tradução russa desta oração-meditação:

Rei Celestial, Confortador, Espírito Verdadeiro!

Omnipresente, Aquele que tudo permeia!

Tesouro dos bons e Dador da vida!

Vem e habita em nós!

E limpa-nos de todo o mal!

E salva as nossas almas, oh Alegria!

Podemos cantar esta oração-meditação durante o movimento no *Pranava*.

O mantra AUM (ou OM), na realidade, soa como AOUM e deve ser cantado subtil, prolongada e agudamente (como o mantra para anáhata) durante o movimento em *Pranava* (rugar o som OM com vozes graves, como se pratica nalgumas organizações pseudoreligiosas ignorantes, é mais “cantar para o diabo”, não para o Espírito Santo).

Mais tarde, devemos aprender a deter-nos na meditação *Pranava* em União com o Espírito Santo, vivenciando que somos como uma parte d’Ele.

Através de uma variação desta meditação *Pranava*, podemos conhecer o Espírito Santo na Sua Manifestação mais subtil: saímos de anáhata para trás e para baixo com um ângulo de aproximadamente 40 graus, até sentir que estamos abaixo da superfície da Terra, onde encontraremos uma dimensão de *Luz Viva* ainda mais subtil. A seguir, da mesma maneira que na primeira variante de *Pranava*, fluímos como

uma corrente desta vez para diante e para cima à volta e através do corpo. À medida que aprofundarmos a União com esta *Luz*, descobriremos que Ela enche todo o planeta Terra, com excepção do seu núcleo.

Devemos explorar o Espírito Santo infundindo-nos n'Ele através do *coração espiritual*, tanto à frente como atrás do plano vertical que passa pelas costas do corpo.

O baptismo, nascimentos e amadurecimentos seguintes realizam-se já no *Fogo Divino*, do que falaremos mais adiante.

Mais sobre a auto-cura

Se durante a meditação *Pranava* aprenderes a deter e concentrar a consciência atrás do corpo, poderás introduzir nele a palma da mão da consciência e eliminar com a sua ajuda as perturbações energéticas.

Poderás ainda, permanecendo em União com o Espírito Santo, condensar-te a uma distância de dois metros atrás do corpo, para ver e controlar os demónios⁶⁸ que nele se possam ter instalado. Também conseguirás olhar através do teu corpo para o corpo de uma pessoa possuída e conversar com os demónios responsáveis, que não podem ignorar as perguntas do Espírito Santo e devem responder-lhes. Terão de te contar porque é que Deus os enviou ao corpo dessa pessoa encarnada, ou seja, mencionarão os seus erros e dívidas kármicas.

Se a pessoa possuída compreender os seus problemas, se arrepender e corrigir, então será apropriado pedir (sempre de maneira amorosa!) aos espíritos que se mudem para outro lugar mais agradável para eles. Por exemplo, ao peixe assassinado por esta pessoa pode-se pedir que se mude a um lago; a um pássaro, ao bosque; a um porco ou a um cão podemos contar-lhes quão agradáveis poderão ser as suas próximas encarnações, e assim por diante.

⁶⁸ Pessoas ou animais não encarnados com traços de carácter malévolos.

Todos os Espíritos estão sob o domínio do Espírito Santo e Lhe obedecem. Para realizar com êxito este tipo de curas não devemos sair do Estado do Espírito Santo.

Estas sanações são o oposto às tentativas de expulsar os espíritos com ódio e condenação, métodos conhecidos como exorcismo. Estas técnicas não só são pouco eficazes do ponto de vista da sanção, como também estimulam o crescimento da grosseria nos exorcistas e predestinam-nos ao inferno. Estes exorcismos são um certo tipo de magia negra e anticristãos na sua essência, pois Cristo predicava o amor e não o ódio.

Reciprocidade total (Nirodhi)

A União definitiva com o Espírito Santo pode ser alcançada apenas através da meditação *reciprocidade total* (ou *Nirodhi*, em termos do budismo). É o estado em que a consciência passa ao estado de *não eu*, transformando-se no *Todo*, o que resulta no desaparecimento do *eu inferior* individual.

É inútil tentar explicar este estado com palavras, mas pode ser experienciado facilmente em *sítios de poder* adequados.

Depois de aprender esta meditação, podemos dizer que a pessoa alcançou o Nirvana total em Brahman, o Nirvana que Krishna nos propôs no Bhagavad-Gita como uma das metas a alcançar [10-18].

Batismo no Fogo Divino

O passo seguinte em direcção ao Absoluto multidimensional é o conhecimento da Manifestação Divina subtilíssima *de Fogo Ardente*.

Esta é uma das manifestações possíveis através das quais Deus Pai se apresenta perante os discípulos que alcançaram a devida refinação da consciência — uma Figura Antropomórfica Flamejante gigante, que não queima.

Íshvara também foi descrito na Sua Forma *de Fogo* no Bhagavad-Gita [10,18] segundo as palavras de Arjuna: “Eu vejo-Te... como uma chama ardente ou um Sol deslumbrante, Emanas raios de luz tão difíceis de contemplar!” (Bhagavad-Gita, 11:17) e “Se o brilho de mil Sóis se acendesse simultaneamente no céu, tal esplendor poderia parecer-se à Glória desta Grande Alma!” (Bhagavad-Gita, 11:12).

Deste *Fogo* também nos falou Chaitania: “O *Fogo* é o estado funcional da Consciência que vive na Morada do Criador”.

O mesmo narrou Sathya Sai Baba: “O *Fogo* não é um estado independente, e sim um estado Meu que, quando entro no Mundo da Criação, pode ser percebido por aqueles que Me alcançaram”.

A imersão completa e inalterável da consciência do buscador espiritual no *Fogo* Divino e a União com este permitem “queimar” todos os restos desfavoráveis de karma. Influenciando o corpo com este *Fogo*, podemos ainda curá-lo completamente.

É necessário aprender a unir-se com este Estado de Deus, o que pode realizar-se enchendo completamente a Sua forma com o *coração espiritual*, entre outros métodos.

Mas Deus não ajuda toda a gente a fazer isto — apenas os discípulos dignos, por Ele seleccionados.

Raiz

Existem outras maneiras de conhecer o *Fogo* Divino, já que está sempre presente na parte do planeta Terra onde foi iniciada a sua formação — o núcleo.

Ali também é possível receber o *baptismo no Fogo Divino*. E mergulhando ainda mais profundamente — de acordo com a *escala da multidimensionalidade* — debaixo do componente de *Fogo* do núcleo do nosso planeta, poderemos entrar na dimensão espacial mais alta e conhecer a Consciência Universal na Sua Morada.

Também é possível entrar na Morada do Criador através da estrutura energética chamada *raiz*, que liga o anáhata de cada pessoa encarnada a esta dimensão espacial elevada. Passando através desta estrutura energética até ao seu final, aquele que acumulou o devido poder na subtileza e aprendeu a penetrar nos planos superiores pode conhecer Deus Pai em toda a Sua plenitude.

Krishna falou sobre a *raiz* no Bhagavad-Gita.

Os taoistas da China também trabalham com esta estrutura e chamam-lhe o *talo da flor dourada*.

É através da *raiz* que os yogis tibetanos que usam as técnicas de tummo elevam o *Fogo Divino* aos seus corpos [62-63].

Do mesmo nos fala o Agni yoga (*Folhas do jardim de Mória. A chamada* [34]).

Uma imagem meditativa para as práticas com a *raiz* foi proposta por Deus através do apóstolo Paulo (Romanos 11:18).

Há tantas pessoas seguras de que o inferno se encontra debaixo da Terra e de que Deus está em cima relativamente ao planeta, que entendo que para um materialista seja difícil imaginar a façanha de penetrar no centro da Terra, considerando-a algo “sólido”.

Mas para um místico de êxito que aprendeu a entrar nos estratos subtilíssimos mais elevados, o nosso planeta surge como um globo de *Luz-Amor Vivo* de muitos planos, dentro do qual se pode nadar de um plano-éon ao outro, dissolver-se em cada um deles, condensar-se novamente numa consciência individual, assumir diversas formas, mudar de tamanho, sair dos limites da “ilha” pequena do planeta, unir-se com o *Oceano Universal da Infinitude* e dissolver-se n’Ele...

Mas para alcançar estas façanhas é necessário, como já explicámos anteriormente, afastar-se da guna *tamas*, atravessar as gunas *rajas* e *sattva* e chegar à comunicação directa com Deus, sendo uma consciência imortal e livre do corpo, que aspira à União amorosa com o seu Amado Principal.

Este Caminho religioso, chamado por Deus de Caminho Directo (Vajrayana) não se parece de maneira alguma às formas rituais de diferentes religiões, onde as pessoas temem a morte do corpo e choram por aqueles que os deixaram, onde são tão egomaniacas e escravizadas pela gula que acreditam ter o direito inerente de matar animais e comer os seus corpos...

Não tem muita importância onde conhecemos pela primeira vez Deus no Seu Aspecto *de Fogo*. Pode ser tanto através do núcleo *de Fogo* do nosso planeta como através de um *Mahaduplo de Fogo* — mas é necessário conhecer um ou outro.

Elevação da Kundalini

Uma etapa importante deve preceder a entrada na Morada do Criador. É a etapa da elevação da Kundalini.

A Kundalini é a energia Átmica⁶⁹ da consciência que é acumulada durante os melhores momentos das nossas encarnações. Por outras palavras, esta energia forma-se e acumula-se sempre e quando permanecermos em estados de amor subtil e gentil. Esta energia não encarna sempre em conjunto com a jiva, a parte da alma que encarna no novo corpo — é “armazenada” numa “vasilha”, por assim dizer, parecida a um globo esticado quase de forma cilíndrica.

Esta estrutura, localizada num plano subtilíssimo dentro do planeta ao nível do seu manto, quando está bem desenvolvida pode ter um tamanho de quilómetros. O tamanho da Kundalini corresponde ao nível de maturidade evolutiva da alma.

A Kundalini e a jiva formam um sistema integral, estando unidos por um canal energético especial que se liga à parte baixa frontal de múládhára.

Apenas quem acumulou uma quantidade suficiente de Kundalini, isto é, as pessoas maduras e dignas de entrar na Morada de Deus Pai e alcançar a União com Ele, podem ele-

⁶⁹ Divina segundo o seu nível de subtileza.

var a Kundalini aos seus corpos e usá-la no trabalho espiritual.

Já devemos ter compreendido que a Kundalini não está localizada no chakra múládhára nem tem nada a ver com o cóccix, apesar de algumas fontes o afirmarem. A sua elevação também não pode conseguir-se dando golpes com o cóccix contra o chão ou com danças de movimentos bruscos. Os exercícios para a elevação da Kundalini que Rajneesh dava aos seus discípulos não são nada mais do que piadas, feitas para que “as crianças se divirtam e não chorem”.

A verdadeira elevação da Kundalini realiza-se depois de cumprir as etapas preparatórias descritas neste livro em *sítios de poder* especiais (ou sem estes), com a ajuda de um Mestre espiritual encarnado competente ou directamente com a ajuda de um Mestre Divino não encarnado.

O propósito da elevação da Kundalini é: a) unir esta energia individual Átmica com o Criador (Paramátman), b) purificar com esta energia as células do corpo, o que tem como resultado a sua sanção e transformação, e c) aprender a identificar-se com o Átman.

Este último passo será possível quando a Kundalini já tiver passado através do corpo, o que é realizado necessariamente na posição de decúbito dorsal, e tenha formado uma nova condensação energética atrás de sahasrára.

É necessário reflectir bem antes de começar a elevar a Kundalini.

Se esta energia for transferida para Paramátman, é perdida pelo ser humano enquanto indivíduo, e a única saída que resta é unir também a jiva, a alma individual, com o Criador nessa mesma encarnação. Caso contrário⁷⁰, na encarnação seguinte terá perdido este potencial energético, e terá de o acumular de novo.

⁷⁰ Isto pode acontecer, por exemplo, se o discípulo, não tendo desenvolvido suficiente estabilidade na subtilidade, cair inadvertidamente em estados de consciência grosseiros — pode ser muito difícil para quem está nestas condições reparar no que aconteceu.

Entrada na Morada do Criador

A Morada Universal do Criador está saturada do estado da Sua Grande e Gentil *Calma*. A luminosidade aqui parece-se normalmente ao estado da luz solar matinal, temperada, tenra e silenciosa.

Este estado é oposto ao “mundo escuro” do éon diabólico, saturado de grosseria e maldade “pegajosas”. A entrada neste éon dá uma sensação falsa de poder grosseiro e violento que pode cativar algumas pessoas. Mas não é disto que precisamos!

A Morada do Criador não é um *Vazio* no sentido literal da palavra. *Vazio* é apenas uma tradução incorrecta de um termo budista que antes, de facto, reflectia a realidade. Esta tradução incorrecta tentou muitas pessoas, budistas e não budistas.

A alguém verdadeiramente religioso parecer-lhe-á realmente absurdo esforçar-se por alcançar o *Vazio* em lugar de Deus. Muitos seguidores do budismo ficam enredados no labirinto dos numerosos termos “budistas” e, não compreendendo a Verdade, privam-se do estímulo para o empenho em alcançar a Consciência Primordial.

Como consequência, com o tempo o “edifício” do budismo cambaleou e desfez-se em muitas seitas, a maioria das quais não dispõe de nenhum conhecimento elevado.

O termo *Vazio* deve ser traduzido de outra maneira, que deixará claro ao adepto espiritual que está perante o Limiar da Morada de Adibuda.

A Morada do Criador encontra-se ao outro lado de uma barreira maravilhosa que pode ser considerada como um espelho. Por isso a Sua morada, de facto, está “atrás do espelho”⁷¹. Para ali guiar um discípulo digno, um Mestre Divino pode, por exemplo, proporcionar-lhe o Seu Mahaduplo como Yidam. No lugar do qual surge o Mahaduplo, o discípulo pode

⁷¹ Este termo usa-se por vezes na literatura com outros significados, por exemplo, para designar colectivamente todos os planos não materiais.

encontrar-se e unir-se no Amor com o Pai-Mãe Universal e conhecer gradualmente a Sua Absoluta Grandeza.

Este estado é bastante reversível. O corpo do ser humano que se estabeleceu firmemente na Morada do Criador distingue-se dos corpos das outras pessoas apenas pelo facto de emanar *Luz* de Amor e de ter à sua volta um campo de *Calma*.

A princípio, os guerreiros espirituais sentem-se como visitantes na Morada do Criador. Mas depois começa uma nova etapa do Seu serviço às pessoas encarnadas, o serviço como um Espírito Santo, como um Representante do Criador.

Significado da vida (conferência)

O espaço cósmico é realmente multidimensional. As dimensões espaciais não são apenas noções matemáticas, mas sim planos reais que se parecem aos andares de um edifício e que têm as seguintes propriedades:

1. Só é possível entrar nos “andares” mais importantes deste “edifício” sendo um *coração espiritual* desenvolvido;

2. Cada uma das “salas-andares” principais deste “edifício” é infinita;

3. As “salas-andares” não se distinguem entre si em altura, e sim em *profundidade* da sua localização. Isto é, as mais subtis (de acordo com o estado da sua energia) encontram-se na *profundidade*, enquanto as mais grosseiras se encontram na superfície de toda esta estrutura. A “sala-andar” mais *profunda* é a Morada do Criador.

Na maioria dos casos, quando ouvimos a palavra *Deus*, devemos entendê-la como a Consciência Primordial Universal, o Criador.

A nossa tarefa evolutiva é tentar conhecê-Lo e unir-nos com Ele em Sua Morada tendo-nos desenvolvido como consciências (ou almas).

A parte mais importante de cada ser humano, necessária para cumprir dita tarefa, é o *coração espiritual*, que deve arder

com amor para com o Criador, deve ser refinado até ao nível Divino de subtilidade e deve ser expandido até ao tamanho Divino.

A mente do adepto também deve estar suficientemente desenvolvida para lhe permitir evitar os falsos caminhos e as ilusões fátuas pelas suas realizações no verdadeiro Caminho.

Quem chega à Morada do Criador, Ali se estabelece, e de Lá sai com uma Parte de Si Mesma/o para ajudar os seres encarnados, conhece-Se como Espírito Santo (ou Brahman).

E quem, depois de alcançar a União com o Criador, vive num corpo humano, chama-se Cristo, Messias ou Avatar (estas palavras usam-se como sinónimos).

Assim podemos compreender que Deus Pai, Cristo e o Espírito Santo são, de facto, consubstanciais — é daqui que surge o conceito de Trindade, que foi depois reduzido ao nível de contos populares.

Repito que a palavra *Deus* designa principalmente o Criador em Sua Morada, mas Cristo e o Espírito Santo são também Manifestações de Deus.

A palavra *Deus* por vezes também se usa para denominar tudo o que existe no universo, incluindo o Criador, todos os aspectos das Suas Criações e o “material de construção” para estas. Em tal contexto, este Organismo Único Universal denomina-se com a palavra *Absoluto* (Deus no Aspecto do Absoluto).

Dentro deste Superorganismo Universal Multidimensional que é o Absoluto tudo está inter-relacionado, controlado, e nunca acontece nada “por acaso”.

Ele é realmente UM, e neste aspecto assemelha-se ao organismo humano, que é também multidimensional. Só tendo este facto em conta podemos compreender a ideia bíblica de que o Criador fez o organismo humano à Sua imagem.

Isto quer dizer que o organismo humano é semelhante, a Deus no Aspecto do Absoluto relativamente à sua estrutura multidimensional, e não que Deus Pais se parece a um velhinho sentado numa nuvem!

Tanto dentro do Organismo Universal do Absoluto como dentro do organismo humano tomam lugar processos

vitais de transformação dos componentes internos. É isto o que constitui a Evolução Universal.

As novas pequenas “ilhas” materiais no *Oceano* do Absoluto são criadas⁷² para depois serem povoadas com as unidades de vida que encarnam nos corpos materiais. Estas unidades, depois de se desenvolver, devem unir-se com o seu Criador enriquecendo-O com elas mesmas.

A comida que derivamos da terra constitui o alimento para este crescimento.

Algumas almas, depois de alcançar a Perfeição durante a sua vida encarnada, afluem ao Criador. Outras ficam numa outra etapa da sua evolução pessoal para depois encarnar novamente. Também existe um terceiro grupo que constitui os “desperdícios dos processos vitais” do Organismo do Absoluto, que são arrojados à “escuridão exterior”, ao inferno.

Usando o nosso livre-arbítrio, o direito de escolher a direcção do nosso movimento, podemos construir os nossos próprios destinos.

Cada um de nós pode questionar-se: para onde me quero dirigir?

* * *

Tantas tolices cometem as pessoas, segundo as suas crenças, para o aperfeiçoamento espiritual ou “para Deus”!

Alguns torturam e matam outras pessoas ou animais e impõem, com maldade e de maneira obtusa, as “suas” *regras de conduta* aos outros. Outros bebem urina (agora está na moda na Rússia), e há ainda os que aprendem a tapar as aberturas inferiores do corpo para não cair através delas no inferno (isto é o que ensinam alguns “mestres” budistas).

Também há aqueles tolos que, em lugar de fazer os seus próprios esforços espirituais, abrigam a esperança de que se outros orarem por eles tudo ficará bem e o paraíso estará garantido.

Apenas investigando e conhecendo as verdadeiras ideias de Deus e o Seu plano para nós podemos compreender quão

⁷² Posteriormente, tem lugar a sua desintegração ou desmaterialização.

absurdas são estas tendências e o que devemos realmente fazer.

Como podemos então alcançar a Perfeição? E o que é a Perfeição, concretamente?

Existem três componentes principais da Perfeição de Deus: o Amor, a Sabedoria e o Poder.

Examinemos resumidamente o que é necessário fazer para avançar em direcção à Sua Perfeição ou, na direcção oposta, em direcção ao estado dos seres demoníacos.

Para chegar ao inferno, se for isso que desejamos, só temos que:

1. Cultivar a irritabilidade e a agressividade em lugar do amor, e tratar de conspurcar tudo e todos à nossa volta.

Que o meu egocentrismo triunfe! E quando outras pessoas não o satisfizerem, reagirei com uma descarga de emoções grosseiras, com uma vingança maligna! Perderei tanto a calma como o sono e viverei num estado de stress constante! Ficarei doente por isso, e isto dar-me-á outro pretexto ainda mais válido para odiar os outros! Pois eles estão a divertir-se enquanto eu estou doente!

Não basta apenas aprender a odiar todos os que nos rodeiam e concentrar-nos permanentemente no desprezo e aborrecimento, mas também há que escolher objectos específicos para estas emoções. Se as pessoas no meu ambiente e até os animais começam, como resposta, a comportar-se de forma hostil para comigo, isto criará ainda melhores condições para me aperfeiçoar no mal, já que a sua hostilidade apenas intensificará a minha agressão!

Para continuar a desenvolver estas qualidades é necessário comer mais matéria cadavérica, carne e peixe. As almas dos animais assim ofendidos mudar-se-ão para o meu corpo e vingar-se-ão de mim pelos sofrimentos a eles causados. Isto provocará doenças crónicas do sistema digestivo e eventualmente alterações psíquicas do tipo esquizofrénico — estados obsessivos, alucinações, delírio de influência, “vozes” que reprovam e induzem a cometer actos sem sentido).

Pode-se ainda usar a sintonização com a música mais grosseira, que invocam agressão e conspurcam tudo e todos (será melhor ainda se for usada linguagem obscena). Se eu usar linguagem obscena como meio de conspurcar outras pessoas e intensificar as minhas emoções sujas, isto também ajudará a desenvolver-me nesta direcção.

Das técnicas esotéricas, ajudar-me-ão a concentração nos chakras manipúra e ájñá.

Estes métodos permitir-me-ão alcançar o estado de diabo já durante a vida no corpo, e depois da sua morte o inferno estará cem por cento garantido para mim;

2. A actividade do intelecto deve estar concentrada na elaboração de programas especiais dedicados ao auto-desenvolvimento de acordo com a direcção escolhida. Estudar a experiência daqueles que obtiveram êxito na sua diabolização será de grande ajuda. Por exemplo, posso sintonizar-me e identificar-me com alguns políticos fascistas notáveis, ou com os magos negros que ganham a vida a trabalhar como “sanadores”;

3. Para tornar-me num diabo ainda mais poderoso, posso treinar em *sítios de poder* negativos, nos quais poderei acostumar-me a diversos estados infernais, tais como as emoções agressivas fortes, a maldade paralisante, o desespero total e a tristeza.

(*Sítios de poder* deste tipo existem perto de São Petersburgo. Ali praticaram monstros em corpos humanos, e até fizeram umas bancas especiais e acomodaram lugares para deitar-se!

Depois de aprender a estar nos estados mencionados, poderei ter toda a segurança de que nem a morte do meu corpo poderá interrompê-los! Tudo isto será meu quase para sempre, até à desintegração total da alma na “escuridão exterior, onde moram o pranto e o ranger dos dentes”!

Mas enquanto a desintegração da alma não tiver acontecido, tenho tempo para me deleitar humilhando da maneira mais sofisticada possível os demónios e outros débeis entre os encarnados!

Agora descansemos um pouco da sintonização com todo este horror e vejamos como podemos desenvolver-nos na direcção contrária.

A melhor maneira de avançar em direcção ao Criador em lugar de em direcção à “escuridão exterior”, é afastar-se da sujidade humana mencionada anteriormente e começar a sintonizar-se com tudo o que é puro e verdadeiramente belo! É necessário também empenhar-se em activar ao máximo o *coração espiritual*.

O coração espiritual começa o seu desenvolvimento a partir do centro do tórax e enche gradualmente todo o seu volume. Depois cresce cada vez mais no espaço circundante e penetra mais profundamente nos estratos subtis do Absoluto até alcançar a União com o Criador.

Mas nenhuma psicotécnica de sintonização poderá ajudar se não são realizados actos de amor, não são controladas as emoções, nos permitimos sair do estado de amor e não consideramos o Criador, o Amado principal e final, como a nossa Meta.

Prestemos atenção ao facto de que não é possível conhecer e apaixonar-nos pelo Criador se não sabemos como Ele é e onde O procurar.

Também não é possível refrear as emoções negativas sem aprender a controlar os órgãos que as produzem — este domínio pode ser alcançado através das técnicas de auto-regulação psíquica, baseada no trabalho com os chakras e meridianos principais.

Não progrediremos se entendemos “os actos de amor” apenas como sexo.

A experiência sexual positiva é muito importante para a auto-realização espiritual. O amor sexual pode enriquecer a esfera emocional com ternura sexualmente colorida, e depois de cumprir essa etapa poderemos aprender o amor e os estados de consciência ainda mais subtis, que nos ajudarão a experienciar e unir-nos com o Espírito Santo e com o Criador.

É importante mencionar que as glândulas mamárias das mulheres têm uma ligação bioenergética directa com o

chakra anáhata devido à sua localização, pelo que essa zona erógena contribui directamente para a estimulação e desenvolvimento natural do *coração espiritual*.

Os homens não têm esta possibilidade natural e podem começar o seu Caminho espiritual através da sintonização com os estados subtilíssimos das mulheres recorrendo a psicotécnicas especiais que desenvolvem e refinam a esfera emocional.

Esta é uma das razões pelas quais mais mulheres do que homens progridem na auto-realização espiritual.

Para que as relações sexuais possam ser chamadas espirituais devem ser acompanhadas de amor gentil que se entregue ao outro, e não de estados grosseiros e egoístas. Estas relações também não devem ser realizadas em forma de *sexo em grupo*.

O sexo jamais deve tornar-se num fim em si mesmo e substituir aquilo que é infinitamente mais importante: a formação das relações de amor com Deus!

Quero destacar que o aspecto sexual não é a única maneira de desenvolver a capacidade de amar emocionalmente. Cuidar dos outros, o respeito e a consideração para com aqueles que o merecem, a capacidade de perdoar os erros dos outros, a disposição para ajudar até mesmo sacrificando os próprios interesses e a própria vida — estes são outros aspectos importantíssimos e indispensáveis do amor que devemos desenvolver.

É necessário entender que as recomendações de *amar-se a si mesma/ o*, divulgadas recentemente por alguns “psicólogos”, são contrárias à verdadeira espiritualidade, já que o amor verdadeiro consiste exactamente em *esquecer-se de si mesma/ o* para o bem dos outros! Isto só é possível quando se tem um desapego considerável para com os bens terrenos e para com a vida do corpo.

Tentemos começar a amar ajudando até as plantas. Podemos tirar os ramos secos que virmos pendurados nas árvores. Alguém deixou sobre a erva uma lâmina grande ou um pedaço de madeira e as plantas, privadas de luz, estão con-

denadas a morrer, salvemo-las! Notamos que alguém sujou uma pequena árvore, pendurando nela um trapo sujo, uma garrafa, uma lata, então ajudemos este ser vivo a limpar-se e a continuar a aperfeiçoar-se na sua beleza natural.

Claro, com o amor são incompatíveis actos como acender uma fogueira de maneira que provoque dano a plantas vivas, salvo em casos de necessidade extrema, apanhar flores para fazer um ramo, participar na matança de abetos, pinheiros ou outras árvores para o Natal ou “Ano Novo” e outras coisas semelhantes.

É importante compreender que o processo da evolução das unidades da consciência também toma lugar nas plantas e animais, e não devemos interromper este processo a não ser em casos de extrema necessidade — a utilização de plantas para comida, lenha, construção e assim sucessivamente.

No que toca aos animais, temos direito de os matar apenas em auto-defesa ou em defesa dos outros.

Recordemos que um dos preceitos dado por Deus através de Moisés foi “Não matarás!”. O mesmo princípio foi repetido por Jesus Cristo⁷³, mas todos os movimentos massivos chamados cristãos o ignoraram.

É impossível aproximar-se ao Criador sem assimilar completamente um dos aspectos do AMOR chamado COMPAIXÃO, com a particularidade de que esta compaixão deve abranger todos os seres vivos, incluindo os não encarnados!

“Deus é Amor”, assim ensina Jesus Cristo — se queremos chegar a ser Divinos cumprindo desta maneira a Vontade do nosso Criador, também devemos transformar-nos em Amor impecável!

Se aprendemos simplesmente a viver constantemente em amor subtil chegaremos com segurança ao paraíso.

Se, com ajuda de métodos meditativos especiais, conhecemos a União com o Espírito Santo e nos habituamos a viver n’Ela, transformamo-nos n’Ele e com Ele ficamos até depois da morte do corpo material.

⁷³ [10, 18].

Mas a nossa Meta Final vai mais além — é o conhecimento do Criador na Sua Morada e a União com Ele com a consciência desenvolvida.

Recordemos que, depois da morte do corpo, ficamos por muito tempo no estado emocional — estado de consciência que corresponde às emoções predominantes — que nos era habitual durante a vida na Terra.

Depois da morte do corpo, cairemos no espaço multidimensional que nos corresponde de acordo com o nível de subtilidade-grosseria, onde nos encontraremos entre seres semelhantes a nós, isto é, entre os habitantes do inferno ou do paraíso, no Espírito Santo ou na Morada do Criador.

E depois nem o facto de que parentes e amigos brindem com bebidas alcoólicas perto dos túmulos⁷⁴ com os nossos corpos, nem outros rituais ou orações, sejam de quem forem, poderão mudar a nossa situação.

Questionemo-nos: onde queremos chegar?

* * *

É possível conhecer Deus, ainda que a maioria dos seguidores dos modernos movimentos “cristãos” massivos estejam convencidos de que não.

O fundador do cristianismo, Jesus Cristo, ensinou sobre a possibilidade de conhecer Deus [10, 18].

De facto, Deus conhece-se facilmente: tanto no Aspecto do Espírito Santo como na Individualidade de Jesus Cristo, actualmente desencarnado. É muito mais difícil, mas também possível, conhecê-Lo no Aspecto de Deus Pai.

Para alcançar este conhecimento não se pode ser um pseudocristão que fala continuamente em Cristo, mas vive contrariamente aos Seus Ensinamentos — é necessário ser um verdadeiro cristão, ser de Cristo, não vivendo para si mesma/ o e sim para Deus, vivendo no amor e com ânsia de O servir, de O conhecer e de unir-se com Ele no amor.

E para os “cristãos” que estão seguros de que Deus é incognoscível, que se embriagam, matam, maldizem e odeiam,

⁷⁴ É um costume absurdo na Rússia (nota do tradutor).

Ele é, de facto, incognoscível. Mas só porque estas pessoas não são de todo cristãs!

Sobre “a árvore do conhecimento do bem e do mal” (conferência)

No esquema para o estudo do Absoluto⁷⁵, estão apresentadas as *janelas* ou *portas* para outros mundos.

Nesse mesmo esquema também podemos ver que o Criador forma as almas no paraíso⁷⁶, onde ainda são apenas “almas embrião”, que encarnam primeiro em corpos vegetais e depois em corpos animais.

Encarnando e desenvolvendo-se no mundo da matéria, algumas almas, usando correctamente o seu livre-arbítrio⁷⁷, mantêm a sua pureza original evitando a contaminação energética que provém das emoções negativas.

Mas outras almas apegam-se a diversos objectos materiais, incluindo os seus próprios corpos, e enamoram-se deles. É deste apego que nascem o egocentrismo e a inimizade para com outros seres encarnados que são percebidos como competidores, por exemplo, pela comida, pelos bens de luxo, pelos objectos de luxúria sexual. Algumas pessoas até se atribuem o direito de matar os animais para satisfazer a sua gula.

Esta eleição entre o bem e o mal pode ser representada esquematicamente como uma ramificação, parecida àquelas que existem nos ramos de uma árvore. A escolha do mal por parte do ser humano é o que a Bíblia descreve como a sua “queda”.

⁷⁵ Ver no final deste livro.

⁷⁶ Esta verdade está reflectida na narração bíblica sobre o Éden.

⁷⁷ O livre arbítrio é-nos conferido com o fim de que o Processo da Evolução decorra de uma melhor maneira.

E depois Deus continua a propor constantemente a cada alma a escolha entre uma de duas opções nas situações eticamente significativas: agir para si mesma com prejuízo das outras, ou sacrificar-se e sacrificar algo seu pelas outras, isto é, fazer o mal ou o bem.

Assim se traça o gráfico muito ramificado do movimento evolutivo de cada alma, ramificações nas quais sempre se escolhe uma direcção das duas oferecidas — daqui surge a imagem da “árvore do bem e do mal”.

Como resultado do movimento ao longo destas trajetórias, algumas almas chegam à Morada do Criador, enquanto outras chegam ao inferno que elas escolheram.

Existe ainda outra possibilidade de interpretar a lenda sobre “a árvore do conhecimento do bem e do mal”. Esta interpretação também é correcta e complementa a primeira explicação.

Consiste em que o erro das pessoas foi esquecer-se de que tudo o que surge nos nossos destinos é controlado por Deus e, neste sentido, o bem e o mal são iguais, pois ambos são manifestações das medidas educativas do nosso amado e sábio Pai. Portanto, devemos procurar entender a intenção de Deus e, depois de a compreender, depois de encontrar dentro de nós mesmos a raiz deste mal, devemos corrigir-nos e chegar a ser melhores.

As reacções incorrectas podem consistir, por exemplo, nas tentativas de *vingança* contra ofensores, esquecendo a existência de Deus, o Administrador dos nossos destinos.

Nalguns movimentos religiosos, primitivos originalmente ou que degeneraram até o primitivismo, para explicar a causa do mal inventou-se um “adversário” quase igual a Deus, chamado Satanás ou Lúcifer, entre outros nomes. Estes conceitos primitivos podem surgir onde o universal e infinito Deus é representado como um velhinho que voa e se passeia numa nuvem.

É muito importante ter entendimento correcto nas situações nas quais nos encontramos com o mal, pois um dos

mecanismos de auto-transformação é a SINTONIZAÇÃO da consciência com o estado de outro fenómeno.

Por exemplo, sintonizando-nos com a beleza do sol nascente e com as canções matinais dos passarinhos durante uma manhã silenciosa e gentil, enchemo-nos da subtilidade e harmonia da natureza!

Se procuramos o Criador e tratamos de sintonizar-nos com Ele, aproximamo-nos d'Ele. E Ele ajuda-nos neste processo!

Por outro lado, se “cravamos” os nossos indriyas da consciência numa pessoa malvada, encarnada ou não encarnada, então sintonizamo-nos involuntariamente com o seu estado, um estado infernal, e tornamo-nos como essa pessoa no que toca ao estado emocional. E se deixamos o corpo sem ter podido corrigir-nos seguiremos atrás dessa pessoa para o inferno.

Por isso, Jesus Cristo prescreveu que não nos vingássemos, que não amaldiçoemos os ofensores, e antes os perdoemos sinceramente com compaixão. E ao que tomou o que é nosso, não lho reclamemos, aliás, demos ao salteador mais do que quer levar! Qualquer uma destas coisas é melhor do que perder o estado de amor!

Eu próprio fui enganado e traído muitas vezes. Certas pessoas infernais até tentaram assassinar-me, deixando-me em dolorosa agonia durante meses. Mas mantive-me como um cristão — não me vinguei nem me sintonizei com eles. Em lugar disto, continuei a procurar a União com o Criador e obtive a Vitória! Desta maneira pude ajudar muitos, e ajudarei muitos mais!

Ajam assim vocês também e vencerão!

Etapas do Caminho espiritual (conferência)

Quem entrou firmemente no Caminho religioso correcto pode cumprir as seguintes sete etapas:

1. Obter a compreensão correcta da sua Meta superior e dos métodos que permitem alcançá-la.

2. Transformar-se eticamente de acordo com a intenção de Deus através da libertação das imperfeições éticas e do desenvolvimento das qualidades necessárias.

Entre estas qualidades, a mais importante é o amor.

3. Refinar-se — como consciência — para poder penetrar nas dimensões (éones, planos) superiores do espaço multidimensional. Entre estas dimensões, a mais subtil é a Morada da Consciência Primordial (Deus Pai ou o Criador).

4. Desenvolver quantitativamente a consciência refinada.

5. Aprender os métodos para a União com Deus.

6. Fortalecer a União com Deus.

7. Obter as capacidades Divinas e ajudar os seres encarnados a partir do estado de Espírito Santo.

Para a maioria dos leitores, induzidos em erro pela propaganda ateia e sectária, esta proposição pode parecer inesperada e inverosímil. Mas na realidade foi isto o que Deus ensinou às pessoas durante toda a história da humanidade, tanto através dos Seus profetas como pessoalmente, nas distintas ocasiões nas quais Ele se apresentou perante as pessoas nos corpos humanos dos Messias, Avatares ou Cristos (estas palavras significam o mesmo, ainda que em diferentes línguas).

O significado da vida de cada um de nós consiste em desenvolver-nos — como consciências — primeiro dentro dos nossos recipientes temporais (corpos) e depois fora dos seus limites no universo multidimensional ilimitado.

Este desenvolvimento tem duas direcções principais — qualitativa e quantitativa.

A evolução qualitativa inclui o desenvolvimento intelectual, ético, e a refinação da consciência.

A evolução quantitativa implica o crescimento directo da quantidade de energia da consciência individual, a que depois — através de técnicas meditativas especiais — se une com o *Oceano* da Consciência Primordial, denominada, em

diferentes línguas, o Criador, Deus Pai, Jehóva, Alá, Tao, Íshvara, Svarog, etc.

* * *

O universo é multidimensional. Isto não é apenas uma especulação matemática, e sim uma realidade que pode ser directamente experienciada pelo ser humano. Os adeptos religiosos conhecem as dimensões espaciais desde há muito tempo. Em grego estas foram chamadas *éones*, em sânscrito *lokas*, e no Agni yoga foi usado o termo *estratos*.

A dimensão espacial superior é a Morada da Consciência Primordial Universal, Consciência que, tal como foi descrito em detalhe no Bhagavad-Gita, cria periodicamente o mundo “manifestado” condensando até ao estado material a energia cósmica dispersa em forma de partículas elementares. Este tipo de energia é chamado *protoprakriti*. Nas pequenas “ilhas” da matéria densa que assim se formam instalam-se partículas de outro tipo de energia, anteriormente dispersa, denominada *protopurusha*. Estas partículas, através de numerosas encarnações em corpos orgânicos, desenvolvem-se até à Divindade e depois unem-se com a Consciência Primordial enriquecendo-A com elas mesmas.

Este processo de desenvolvimento das almas começa com a condensação primária de energia nos cristais. Depois estas condensações encarnam em corpos de plantas, em seguida em corpos animais e finalmente em humanos.

O ser humano é a etapa final do desenvolvimento de uma alma individual e a sua tarefa consiste em empenhar-se incessantemente para alcançar a Divindade e unir-se com o Criador o mais cedo possível.

* * *

“A criação do mundo” não é um fenómeno global que acontece simultaneamente em todo o universo. Isto confirma-se pelo facto de que os astrónomos observam regularmente o nascimento de novos sistemas de estrelas e planetas.

Outros sistemas que já se gastaram são dissolvidos nos “buracos negros” criados por Deus. Este é o Seu “fim do mundo”.

Neste processo, todas as almas que não alcançaram a Divindade são destruídas, desintegrando-se novamente até ao estado de protopurusha. E o componente material das “ilhas” e dos corpos dos humanos, animais e plantas transforma-se de novo em protoprakriti, o material para as novas criações.

A protoprakriti e a protopurusha são denominadas conjuntamente com o termo akasha (nalgumas publicações o termo akasha é traduzido como “éter”, o que é totalmente inadequado).

Já falámos bastante sobre a natureza da estrutura multidimensional do universo. É uma situação semelhante à das ondas de rádio, que coexistem no mesmo espaço, mas tendo frequências diferentes, têm pouca ou nenhuma interação entre elas. Todas estas ondas se encontram na profundidade do espaço multidimensional debaixo do mundo da matéria densa, incluindo a matéria dos nossos corpos, no entanto, em condições normais nós não as percebemos.

Da mesma forma, os espíritos que vivem nos éones mais grosseiros não veem e não percebem o que sucede nos éones mais *profundos* e mais subtis, ainda que sejam controlados a partir destes éones.

O ser humano pode mover-se para os éones subtis apenas no estado encarnado, fazendo esforços espirituais. A transformação (ou “transmutação”) da energia da consciência acontece apenas na “fábrica especial de transmutação”, isto é, apenas num corpo humano que pode assimilar e depois direccionar a energia obtida da comida para diversos fins, entre os quais estão a transmutação e o crescimento da consciência.

Torna-se assim claro que nenhuma oração nem “intercedência” de outrem pode transportar as almas dos éones do inferno para os do paraíso. A lenda de acordo com a qual Jesus Cristo tirou os pecadores do inferno contém informação alterada. Ele não salvou os pecadores não encarnados,

e sim os encarnados, dando-lhes os Ensinaamentos de Deus acerca da libertação dos sofrimentos terrenos e não terrenos através da refinação da consciência que se realiza através do amor-gentileza, do perdão, da compaixão, da eliminação do egocentrismo, da ira e de qualquer grosseria interior.

* * *

Demos atenção ao facto de que nalgumas publicações se faz uma utilização inadequada do termo “quarta dimensão”. Esta surge inclusive no “Livro de Jesus”⁷⁸, no qual Ele utiliza o termo ao falar com o interlocutor na “sua linguagem”, isto é, usando as palavras e os significados que o interlocutor utiliza e conhece. No livro mencionado este termo emprega-se com dois significados diferentes e inadequados: como a Morada de Deus Pai e como o conjunto dos éones não materiais.

Na realidade, pela própria lógica do termo “quarta dimensão”, este deve aplicar-se ao mundo material, no qual a existência não é definida por três, mas sim quatro “dimensões”: comprimento, largura, altura e tempo.

* * *

Mas continuemos a conversa sobre a Evolução universal.

Para começar a povoar uma nova “ilha” da Criação, Deus primeiro envia ali os Espíritos que alcançaram a Divindade noutras “ilhas”. Estes Espíritos fazem aí a Sua casa, e transformam-se nos *Edificadores* e *Supervisores* da evolução da vida nesse planeta.

Todo o espaço dentro e à volta da nossa Terra está impregnado por estas Grandes Consciências Divinas, chamadas em conjunto Espírito Santo ou Brahman.

Por outras palavras, como o leitor já deve ter entendido, o Espírito Santo não é algum tipo de “emanação” de Deus Pai (ou de Deus Pai e de Deus Filho). Não! O Espírito Santo é as Consciências Divinas vivas e subtis que nos amam, que nos educam e que se encontram permanentemente dentro

⁷⁸ [35].

e fora dos nossos corpos. Eles alegram-se sempre quando Lhes prestamos atenção, quando Os amamos e aceitamos a Sua ajuda para nos aproximar-mos d'Eles, do Seu estado.

O mesmo podemos dizer sobre a Consciência do Criador, a Consciência Infinita que se encontra no estrato mais *profundo* do espaço multidimensional.

Da mesma maneira que a Consciência do Espírito Santo, a Consciência do Criador está presente, na *profundidade* multidimensional, debaixo de cada célula dos nossos corpos. A distância que nos separa d'Ela não é maior que a grossura de uma folha de papel fino, como formulou muito bem Jesus Cristo⁷⁹.

E não existe a necessidade de voar ou ir longe na busca de Deus, pois Ele está presente aqui e agora, dentro de nós, ainda que em outro éon. A nossa grosseria, determinada pela ignorância religiosa e por falta de desenvolvimento da consciência, é a única coisa que nos separa d'Ele.

Devemos encontrar Deus *dentro de nós*, na profundidade do coração espiritual. Esta fórmula muito conhecida não é uma bela metáfora, mas sim uma precisa instrução que nos indica para onde devemos dirigir os nossos esforços.

À parte da Morada do Criador existem outros éones que diferem pelo seu nível de subtileza-grosseria. Os mais subtis chamam-se paradisiacos, os mais grosseiros, infernais.

Se queremos evitar o inferno depois de nos despedirmos dos nossos corpos mortos, devemos aprender agora mesmo a permanecer estavelmente nos estados subtis, puros e lúcidos da consciência, pois ao deixar estes corpos ficamos no mesmo estado que era habitual durante a vida. Cairemos no estrato habitado por seres semelhantes a nós: malvados, furiosos, irritados, alarmados, mentirosos; ou, pelo contrário, carinhosos, tranquilos, amáveis, afectuosos...

⁷⁹ [35].

Como apaixonar-nos por Deus? (conferência)

O nosso amor por Deus deve guiar-nos, não em direcção ao Paraíso, e sim às alturas espirituais muito mais altas, em direcção à União com o Criador no Seu éon superior. Isto é o que Ele espera de nós. Isto é o que constitui a Sua Evolução, a Sua Vida! E se gostamos d'Ele, devemos fazê-lo para Ele e não para nós mesmos!

O ideal seria apaixonar-nos por Ele de tal maneira que sintamos constantemente a Sua falta, que não possamos encontrar a paz na Terra sem Ele!

A paixão por Deus deve chegar a ser parecida com a paixão por uma pessoa! Isto implica, entre outras coisas, a ânsia de alcançar a União real com Ele, a União das consciências, semelhante à que tem lugar entre as pessoas que ardem de amor uma pela outra.

Mas para apaixonar-nos por Deus desta maneira devemos saber tudo o possível acerca d'Ele.

E então Deus poderá realmente ser conhecido, e não apenas com a mente!

Ele torna-se audível, visível, palpável, mas apenas para quem se aproximou d'Ele relativamente ao estado de alma.

Deus é Amor. E apenas aquele que se transformou em Amor grande, forte e subtil pode experienciar Deus desta maneira. A União com Ele deixa de ser uma mera teoria e torna-se uma prática diária.

Aqueles que alcançaram a União com o Criador transformam-se para sempre em Suas Partes inalienáveis.

Se for necessário (por exemplo, para cumprir as Suas Missões na Terra ou noutros planetas), Estas podem separar novamente uma Parte de Si Mesmas, mantendo ao mesmo tempo a União com o Criador.

Jesus descreveu esta situação usando a imagem de uma videira (João 15): a partir do *Solo* (isto é, a partir da Consciência Universal de Deus Pai) sai o *Tronco*, a Consciência

do Mestre Divino, que com os Seus Braços-*Ramos* apoia muitas almas encarnadas.

De facto, é assim que os Mestres Divinos se manifestam perante as pessoas encarnadas, podendo usar corpos materiais (podem estar encarnados) ou não.

É importante clarificar que os Mestres Divinos encarnados não trabalham apenas onde estão os Seus corpos materiais, mas também podem permanecer e agir com as Partes de Si Mesmos em qualquer lugar do planeta, pois são Consciências incomparavelmente maiores que a nossa Terra e instalam nos Seus corpos apenas uma pequeníssima Parte de Si.

* * *

Toquemos novamente na diferença entre os “deuses” pagãos e as Manifestações individuais de Deus Pai para a clarificar bem para aqueles que ainda não entenderam. A confusão sobre este tema surge simplesmente da ignorância relativamente ao facto da multidimensionalidade do espaço.

Apenas Quem permanece em União com Deus Pai no estrato superior, primordial, único para o universo inteiro, é Sua Parte integrante.

Por outro lado, os “deuses” pagãos são personagens fantasiadas do folclore nacional ou de espíritos reais de um ou outro nível evolutivo, mas não do mais alto.

Deus como Criador, o Mestre Superior e a Meta de todos nós, é *Um Só*, ainda que composto de muitas Consciências Perfeitas dissolvidas Umas nas Outras. O que Todas Elas têm em comum é o facto de viverem na Morada da Consciência Subtilíssima e de agirem, saindo dali, em diferentes “ilhas” da Criação.

Agora está claro?

Então resta-nos apenas penetrar e estabelecer-nos *Ali* em União com o Criador.

* * *

No princípio deste Caminho, a tarefa fundamental de cada adepto é activar e desenvolver as funções do seu co-

ração espiritual, a energia do chakra anáhata, ou dantian central. Esta estrutura energética do organismo é o órgão que produz as emoções de amor.

Poucos seres humanos têm o *coração espiritual* desenvolvido desde o nascimento (ou seja, desde a encarnação anterior.)

Algumas mulheres conseguem desenvolvê-lo sem grande esforço através do matrimónio harmonioso, já que o organismo feminino dispõe de hormonas específicas e de muitas zonas erógenas, entre as quais as glândulas mamárias que se encontram ligadas directamente a anáhata. As mulheres têm também a oportunidade de aperfeiçoar o seu amor através da ocupação com as crianças, o que dá às almas encarnadas em corpos femininos uma grande vantagem perante o sexo “forte” (em grosseria e violência, só se for).

Para o resto das pessoas, a única possibilidade de transformar-se radicalmente neste aspecto é a utilização das psicotécnicas especiais que elaboradas nas escolas espirituais do cristianismo, hinduísmo, taoísmo, budismo, islão e outras tradições religiosas.

Deus é Amor. Ele Mesmo o afirma, e Todos Aqueles que tenham conhecido realmente Deus também podem reafirmá-lo.

Então nós, para chegar a ser semelhantes a Ele, devemos tornar-nos literalmente em Amor.

Para começar este processo, é essencial aprender a permanecer estavelmente com a concentração da consciência no chakra anáhata.

Ao entrar em anáhata, a consciência muda o seu estado para o estado de amor.

A seguir, através de treinos meditativos especiais, expandimo-nos gradualmente neste estado, até ser maiores do que os nossos corpos. Depois já podemos abraçar através do *coração espiritual* toda a Terra e finalmente Deus.

Assim, passo a passo, transformamo-nos em *corações espirituais cósmicos* e unimo-nos com o *Oceano Universal* do Criador.

Para realizar na prática este esquema tão simples, devemos fazer imenso. O desafio consiste em que o Criador não deixa que os indignos se aproximem.

Portanto, falemos agora de como devemos desenvolver-nos de acordo com este esquema, passo a passo desde o princípio, para que os indignos também possam chegar a ser dignos da Auto-realização espiritual plena nesta vida terrena.

* * *

O trabalho espiritual deve começar-se com o estudo e a aceitação do conceito do Caminho. Depois é necessário realizar a auto-transformação ética inicial, e só depois um começa o Caminho espiritual propriamente dito.

A palavra *espiritualidade* originou-se da frase de Jesus Cristo: “Deus é Espírito.” Isto é, a *espiritualidade* significa *ser semelhante a Deus-Espírito* e o Caminho espiritual é o Caminho da transformação gradual de um indivíduo em Deus. Esta transformação acontece principalmente através da transformação qualitativa e do crescimento do *coração espiritual* ou, mais exactamente, o auto-crescimento como *coração espiritual*.

Como pode o ser humano transformar-se, tornando-se num *coração espiritual*, já o expliquei. Agora só quero mencionar que o critério do progresso nesta etapa é a capacidade de olhar para o mundo circundante a partir do tórax com os olhos da alma (não o digo em sentido figurado, e sim no sentido literal destas palavras!)

Quando começamos a experienciar-nos como consciências livres, em lugar de corpos, começamos a ver com a visão da alma, a mesma que têm aqueles que deixaram os seus corpos materiais e se tornaram, como costumam dizer, em espíritos.

É com esta visão Deus vê tudo o que acontece na Sua Criação com cada um de nós.

Também podemos dizer que o Criador é o *Coração de Deus* no Aspecto do Absoluto.

Portanto, para O conhecer e com Ele se unir, o ser humano também deve tornar-se num *coração espiritual* perfeito.

* * *

Do Bhagavad-Gita — uma das mais grandiosas fontes literárias espirituais — surgiu um mal-entendido que levou a que quem tentasse chegar à Perfeição sem amor, sem ser através do amor, cometesse numerosos erros.

Krishna, numa das suas conversas com Arjuna, apontando para o peito com um gesto disse que ali, entre aquelas “sobrancelhas”, deveria abrir-se a saída para a Energia Átmica (uma piada, já que ele estava a apontar para os pelos no Seu peito masculino).

Lamentavelmente, o Seu gesto não foi comunicado no Bhagavad-Gita, pelo que esta piada não foi compreendida pelos leitores e mais tarde muitas pessoas começaram a tentar “abrir o terceiro olho” — o olho da alma — não a partir do *coração espiritual*, mas a partir de *ājñā*, um dos chakras inicialmente mais grosseiros.

Os resultados sempre foram iguais: o endurecimento de toda a consciência, por vezes o stress e problemas de saúde. (nalguns casos, como resultado desta prática, as pessoas adquiriam a faculdade de ver as cores que correspondiam aos estados emocionais de outras pessoas, o que não tem nenhuma utilidade no Caminho espiritual, mas “reforça” esta nociva tradição).

Por outras palavras, há que abrir o “terceiro olho” (ou *trikutta* em sânscrito) não na testa, mas no centro do peito.

Se o leitor não acreditar em mim, pode perguntar ao Próprio Krishna, como o fiz eu. Mas para o conseguir fazer primeiro é necessário aproximar-se do Seu estado e, depois de tornar-se num *coração espiritual* desenvolvido, aprender a vê-Lo como uma Consciência Divina (caso contrário, poderás ouvir qualquer coisa de um demónio que se apresente como Krishna.)

Prática do hesicasmo moderno (conferência)

O movimento espiritual conhecido como HESICASMO surgiu entre os devotos cristãos. Por isso, antes de falar deste movimento, é necessário examinar brevemente o que é o cristianismo.

O cristianismo consiste, em primeiro lugar, nos Ensinamentos sobre Deus e sobre o Caminho em Sua direcção deixados pelo Mensageiro do Criador, Jesus Cristo, que encarnou num corpo humano.

Examinemos os postulados principais dos Seus Ensinamentos:

1." Sejam perfeitos, assim como o vosso Pai Celestial é perfeito!" (Mateus 5:48)

2." Eu e o Pai somos Um!" (João 10:30)

3." Eu sou a Videira!" (João 15:1-5)

4." Assim como o Pai Me conhece, Eu também conheço o Pai!" (João 10-15)

7." E aprendam de Mim!" (Mateus 11:29)

8." Deus é Amor!" (1 João 4:16)

9." Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a alma, com toda a tua mente e toda a tua força!" (Marcos 12:29-30)

10. "Amarás o próximo como a ti mesmo!" (Marcos 12:31)

Estes são os princípios fundamentais do cristianismo, através dos quais Jesus nos exorta a CHEGAR A SER COMO ELE, a conhecer o Pai Celestial como Ele O conhece e a unir-nos com Ele.

No Novo Testamento há muitos outros mandamentos que nos podem ajudar a alcançar esta Meta mais rapidamente. Estes recomendam-nos:

— ser completamente honestos nas relações com as outras pessoas, não ter dívidas, não apropriar-nos do que é alheio;

— preocupar-nos pelo bem-estar dos outros mais do que pelo nosso;

— ser pacificadores;

— ser carinhosos e gentis entre nós;

— ajudar os outros em tudo o bom;

— perdoar, não vingar, não condenar;

— não odiar, não envolver-se emocionalmente na re-provação dos outros;

— não procurar acumular riqueza mundana perdendo desta maneira a oportunidade de acumular riqueza espiritual;

— não ter medo perante os ataques das pessoas primitivas e agressivas, que podem causar dano apenas ao corpo, mas não à alma, que é com o que nos apresentamos perante o Pai Celestial depois da morte do corpo;

— não embriagar-nos;

— não ser arrogantes, pelo contrário, ser humildes e respeitosos com os outros;

— esforçar-nos por fazer tudo o que possamos para ajudar as outras pessoas espiritualmente;

— não apaixonar-nos desmedidamente pela sexualidade. Esta não deve substituir Deus como foco da nossa atenção. A busca pessoal de Deus e o serviço a Ele deve sempre ter prioridade na nossa vida.

Deixo apenas alguns excertos:

“Um mandamento novo vos dou: Que se amem uns aos outros! Assim como Eu vos amei, amem-se também uns aos outros!” (João 13:34)

“Sobretudo, tenham um amor profundo uns pelos outros, porque o amor cobre uma multidão de pecados!” (1 Pedro 4:8)

“Se alguém diz: “Eu amo Deus” e odeia o seu irmão, é um mentiroso. Pois se não ama o seu irmão que pode ver, como pode amar Deus que não vê?” (1 João 4:20)

“Amados! Amemo-nos uns aos outros, porque o amor é de Deus! (...)”

“Quem não ama não conheceu Deus, porque Deus é Amor!” (1 João 4:7-8)

“(...) Se nos amamos uns aos outros, Deus permanece em nós! (...)” (1 João 4:12)

“Não devas nada a ninguém, salvo o amor! (...)” (Romanos 13:8)

“No amor não há temor, mas antes o amor perfeito deita fora o temor (...) Quem teme não se aperfeiçoou no amor!” (1 João 4:18)

“Se eu falo em línguas humanas e angélicas, mas não tenho amor, sou como um metal ressonante (...).

E se tenho o dom da profecia e sei todos os mistérios e tenho todo o conhecimento e toda a fé, de tal maneira que posso atravessar montanhas, mas não tenho amor, nada sou.

E se dou todos os meus bens para alimentar os pobres e entrego o meu corpo para ser queimado, mas não tenho amor, de nada me serve.

O amor é paciente e bondoso.

O amor não é invejoso, nem ostensivo, nem orgulhoso. Não se comporta com rudeza. Não é egoísta. Não se irrita. Não guarda rancor. Não se alegra com a injustiça, mas antes se alegra com a verdade. (...)

O amor jamais deixará de existir, enquanto as profecias acabar-se-ão e as línguas cessarão (...) (1 Coríntios 13:1-8)

“(...) Amem os vossos inimigos! Abençoem quem vos maldiz! Façam o bem aos que vos odeiam! (...) (Mateus 5:44)

“Bem-aventurados os pacificadores! (...)” (Mateus 5:9)

“Não julgues! (...)” (Lucas 6:37)

“(...) Em tudo tratem os outros tal e como querem que eles vos tratem a vocês! (...)” (Mateus 7:12)

“A todo o que te pedir, dá-lhe, e ao que te tire o que é teu, não se lho reclames!” (Lucas 6:30)

“Se perdoam as falhas dos outros, o vosso Pai Celestial também vos perdoará as vossas.” (Mateus 6:14-15)

“Quem é sábio e entendido entre vocês? Que o demonstre com a sua boa conduta e a sua sábia mansidão. Mas se têm amarga inveja e carácter briguento, não se enganem nem min-

tam contra a verdade. Esta “sabedoria” não é a que vem do alto, mas antes (...) é diabólica (...)” (Santiago 3:13-15)

Esta é a Vontade de Deus: que fazendo o bem, façamos calar a ignorância das pessoas insensatas!” (1 Pedro 2:15)

“Quem diz que está na luz e odeia o seu irmão, está ainda na escuridão.” (1 João 2:9)

“Que o amor seja sincero!

Afastem-se do mal, apeguem-se ao bem!

Amem-se fraternalmente uns aos outros com ternura, respeitando-se e honrando-se mutuamente!” (Romanos 12:9-10)

“Abençoem os que vos perseguem; abençoem e não amaldiçoem!” (Romanos 12:14)

“Não paguem a ninguém mal com mal! (...)” (Romanos 12:17)

“Não tomem vingança! (...)” (Romanos 12:19)

“Se o teu inimigo tem fome, dá-lhe de comer; se tem sede, dá-lhe de beber (...)” (Romanos 12:20)

“Não sejas vencido pelo mal! Pelo contrário, vence o mal com o bem!” (Romanos 12:21)

“E tu, porque julgas o teu irmão? Ou tu também, porque menosprezas o teu irmão? (...)”

Cada um de nós prestará a Deus contas sobre si mesma/ o.

Por isso não nos julguemos mais uns aos outros! Antes procuremos não criar nenhum obstáculo ou ocasião que faça cair nosso irmão.” (Romanos 14:10-13)

“Se alguém é surpreendido por algum pecado, vocês, que são espirituais, restaurem-no com espírito de mansidão. Mas cuidem-se para que vocês não sejam tentados também!” (Gálatas 6:1)

“Que nenhuma palavra corrompida saia das vossas bocas, e sim apenas aquela que seja boa (...) que distribua graça aos ouvintes! (Efésios 4:29)

“Quando fores convidado por alguém (...) não te sentes em primeiro lugar! (...) Pois quem quer que se enalteça será humilhado, e quem quer que se humilhe será enaltecido!” (Lucas 14:8-11).

“Não acumulem tesouros na Terra, onde as traças e a ferrugem os corroem e onde os ladrões os minam e furtam! Acumulem antes tesouros no Céu! (..) Pois onde estiver o teu tesouro, ali estará o teu coração também.” (Mateus 6:19-21)

“Tudo me está permitido, mas nem tudo é para meu bem. (...)” (1 Coríntios 10:23)

“(...) Não podes servir Deus e Mammon!⁸⁰” (Mateus 6:24)

“Que proveito obterá quem ganha o mundo inteiro, mas perde a sua vida? (...) (Mateus 16:26)

“Vocês ouviram o que se disse aos antepassados: “Não cometerás perjúrio, mas antes cumprirás os teus juramentos ao Senhor”. Mas Eu vos digo: não jurem de maneira nenhuma! (...) Antes a tua palavra seja (se é) sim, então sim e (se é) não, então não (...).” (Mateus 5:33-37)

“Não se embriaguem com vinho, que leva ao desenfreio! Antes encham-se de Espírito!” (Efésios 5:18)

“É melhor não comer carne, nem beber vinho, nem fazer nada para que teu irmão tropece, ou se ofenda, ou se debilite!” (Romanos 14:21)

“Comportemo-nos decentemente, como durante o dia; sem orgias nem borracheiras, sem voluptuosidade nem luxúria, sem brigas nem invejas!” (Romanos 13:13)

“Que ninguém busque o bem para si mesmo, e sim para o próximo!” (1 Coríntios 10:24)

“(...) Por humildade, que cada um de vocês considere o outro como superior a si mesmo!” (Filipenses 2:3)

“Quem não junta comigo, espalha-se!” (Mateus 12:30)

“Não temam os que matam o corpo, mas não podem matar a alma! (...)” (Mateus 10:28)

“Abandonem (...) ira, raiva, maldade, maledicência e a linguagem obscena! (...)” (Colossenses 3:8)

“Que a Minha alegria esteja em vocês, e que a vossa alegria seja perfeita!

“Este é o Meu mandamento: Que se amem uns aos outros, como Eu vos amei!” (João 15:11-12)

⁸⁰ Deus pagão da riqueza.

“Isto vos mando: Que se amem uns aos outros!” (João 15:17)

*** * ***

Depois de ler estas citações, perguntemo-nos a nós mesmos: Compreendo eu o cristianismo desta maneira?

Pois o cristianismo é exactamente isto, já que assim ensinava e ensina Jesus Cristo! Tudo o resto são perversões, sectarismo.

Destaco que Jesus, na Sua vida terrena conhecida por nós, também ensinou aos Seus discípulos directos métodos meditativos, sem os quais é impossível conhecer o Pai Celestial.⁸¹

No Novo Testamento estão as seguintes palavras de Jesus: “Deus é Espírito, e aqueles que O adoram devem fazê-lo em espírito e em verdade.” (João 4:24). Isto significa que quem quer ir a Deus deve entender correctamente a Sua natureza e as tarefas evolutivas do ser humano. Deve ainda ter em conta que não é necessário adorá-Lo com o corpo, com os movimentos corporais “religiosos”, e sim com a alma que gradualmente se liberta da dependência do corpo material através de métodos meditativos do auto-aperfeiçoamento.

*** * ***

A prática estabelecida em muitas igrejas cristãs inclui cultos públicos e ritualidade, ainda que não houvesse nada disso nos Ensinamentos de Jesus. Podemos perguntar-nos: é isto bom ou é mau?

Por um lado, devemos entender claramente que Deus não está mais presente nas igrejas do que fora destas, e que não deve ser procurado em objectos rituais materiais ou edifícios, mas sim nas *profundezas* do universo.

⁸¹ Podemos ver a abundante experiência no trabalho meditativo, realizado sob a orientação de Jesus, nas Epístolas dos Apóstolos João, Filipe, Tomás e também Paulo. Podem encontrar mais detalhes sobre isto nos livros [10,18].

Por outro lado, as igrejas surgiram devido à necessidade natural das pessoas com interesses espirituais comuns de se reunirem para a comunicação emocional, para trocar ideias e experiências, para ajudar-se uns aos outros e para aprender.

A ritualidade como tal também pode ser útil muitas vezes, já que ajuda a acalmar a mente quando as pessoas se reúnem para harmonizar-se com o Divino. Neste ambiente, muitas delas obtêm pela primeira vez as provas da realidade mística ao sentir toques de mãos invisíveis e fluxos energéticos que provêm dos ícones, através da recepção de pensamentos e inclusive da audição das vozes dos seus interlocutores invisíveis...

A alguns, Deus manifesta-se desta maneira; a outros, manifestam-se os demónios. Isto depende do nível de pureza ética de cada um.

A pureza ética do “rebanho” também depende em grau considerável do nível de desenvolvimento ético do seu “pastor”. E este é o problema principal, porque muitas vezes, com a fachada do cristianismo, prega-se algo diametralmente oposto.

Sim, quando falamos das diferenças entre os movimentos religiosos estabelecidos, não devemos enfatizar a ritualidade. A ritualidade não é o problema, que a ritualidade continue a ser como é! O problema é outro e consiste em que a maioria das pessoas não tem uma noção completa sobre a Existência da Consciência Primordial nem sobre o Processo da Sua Evolução!

Para começar, devemos dizer que o espaço universal é realmente (e não apenas matematicamente) multidimensional e consta de sete estratos principais da multidimensionalidade.

Estes sete estratos diferem entre si principalmente pelo grau de subtilidade das energias que os enchem.

O estrato mais profundo e subtil dentro do *Oceano Multidimensional de emanções* — ou Absoluto — é o estrato da Consciência Primordial, que pode ser chamado, em diferentes contextos e em diferentes línguas, por nomes tais

como Deus Pai, o Criador, o Pai Celestial, Jeóova, Alá, Tao, Íshavara, Svarog, Odin, etc.

No outro extremo da escala da multidimensionalidade encontra-se o inferno, a “lixreira da Evolução” e a morada de seres grosseiríssimos de acordo com o seu estado energético, que se acostumaram a permanecer em estados emocionais negativos durante as suas vidas nos corpos.

É agora claro porque Deus nos aconselha a viver em emoções de amor gentil, e não de cólera, reprovação, irritação, maldade, ódio, etc?

Para uma pessoa nem sempre é fácil melhorar rapidamente o seu carácter, simplesmente não sabe como o fazer. Nestes casos, o sistema da auto-regulação psíquica elaborado por nós pode ajudar. Este sistema baseia-se no trabalho com os chakras, que são os órgãos responsáveis por gerar as nossas emoções.

O chakra mais importante é o chakra anáhata, localizado no tórax. É ali onde se originam as emoções de *amor cordial*, um estado que realmente nos aproxima de Deus e do qual Jesus Cristo e Seus Apóstolos falaram tão expressamente.

Por cima de anáhata, no pescoço, encontra-se o chakra vishuddha, responsável pela percepção estética.

Mais acima, na cabeça, encontram-se os chakras “pensadores”.

Debaixo de anáhata, no abdómen e na área da pélvis, encontra-se um bloco de três chakras chamado *dantian baixo* ou *hara*. Este é o *bloco de energia* do organismo, que proporciona a bioenergia para as suas diferentes funções.

O anáhata, com o seu precioso conteúdo chamado *coração espiritual*, é a parte mais importante de cada um de nós, pelo que é o chakra que devemos limpar primeiro e manter limpo. Depois devemos desenvolvê-lo e fazê-lo crescer através de todos os meios possíveis ou, mais exactamente, nós mesmos devemos tornar-nos em *coração espiritual* e crescer.

* * *

Deus é Amor. E para aproximar-nos d'Ele devemos transformar-nos em Amor.

Isto só é possível aprendendo a regular conscientemente as nossas próprias emoções. Por outras palavras, devemos excluir os estados emocionais grosseiros e cultivar os estados subtils por todos os meios possíveis.

Não é possível consegui-lo senão através de métodos do trabalho espiritual como os mencionados anteriormente.

Se nos transformamos de maneira enérgica de acordo com os princípios da Ética Divina enumerados anteriormente, mereceremos a ajuda activa no nosso desenvolvimento por parte dos Mestres Divinos, os Representantes de Deus Pai, denominados colectivamente como o Espírito Santo.

O Criador está interessado directamente no nosso desenvolvimento positivo, pois foi Ele que nos enviou a desenvolver-nos nas condições correspondentes às nossas encarnações terrenas! Com que fim? Com o fim de, depois do auto-desenvolvimento até ao nível necessário, nos unamos com Ele enriquecendo-O desta maneira connosco mesmos como consciências.

É claro que nem todos podem fazê-lo neste mesmo instante. Mas devemos ter em conta que Ele nos envia a encarnar, não apenas uma vez, mas muitas, pelo que cada um de nós tem uma idade da alma, alguns tendo já encarnado em corpos humanos centenas de vezes, enquanto outros encarnam agora pela primeira vez.

E mais, antes de evoluir em diferentes vidas humanas terrenas, todos nós, como almas, evoluímos em corpos de plantas e depois de animais. E aqueles que estão encarnados agora nestes corpos (nos das plantas e dos animais) são... futuros humanos.

A compreensão deste facto deve tornar-se para cada um de nós na base para uma atitude respeitosa e compassiva para com todos os seres vivos encarnados na Terra.

Deus deu a Moisés o Mandamento: "Não matarás!". No entanto, foi Moisés o primeiro a violá-lo. Desde então nem

os judeus nem aqueles que se consideram cristãos ou muçulmanos cumpriram em massa este Mandamento.

Deus não ordenou através de Moisés: “Não matarás os humanos!”, mas antes traçou nas tábuas uma fórmula com um sentido mais amplo: Não matarás nenhum ser! E ainda explicou:

“Eu dou-vos todas as plantas que produzem semente e todas as árvores que dão fruto com semente; tudo isto vos servirá de alimento.” (Gênesis 1:29)

Depois clarificou ainda mais (Gênesis 9:1-4): Proíbo-vos de comer aqueles em cujos corpos flua o sangue! E a esta categoria pertencem todos os mamíferos, répteis, anfíbios, peixes, moluscos, etc., quase todos os seres vivos excepto as plantas.

Mas mesmo quem não reconhece a Bíblia como fonte de conhecimento, não deveria ainda assim reflectir sobre se é admissível matar seres que sofrem para satisfazer a própria gula? Será isto compatível com o amor para esses seres, compatível com o próprio princípio do AMOR?

Existem pessoas que, motivadas por razões éticas, comecem a praticar a nutrição baseada exclusivamente em plantas, produtos lácteos e ovos.

E asseguro-vos de que sem isto Deus nunca considerará o amor de alguém como perfeito!

* * *

Aprendendo a amar a Criação, começando pelas suas manifestações particulares, aprendemos gradualmente a amar como o Próprio Criador ama.

É assim que nos aproximamos d’Ele relativamente ao estado da alma e nos desenvolvemos como Amor.

Como resultado, adquirimos a capacidade de amar o Criador também.

Depois de nos transformarmos em Amor perfeito, unimo-nos com o Criador tornando-nos Suas Partes Inalienáveis.

Resumidamente, esta é a essência dos Ensinamentos de Deus, que Ele tenta fazer chegar às pessoas.

Os guerreiros espirituais que alcançaram a impecabilidade ética são ajudados pelos Mestres Divinos a transformar-se enquanto consciências até à Perfeição. E então tais pessoas alcançam a União com o Criador na Sua Morada.

Nesta Morada, todas as Consciências Perfeitas, que anteriormente eram consciências individuais, estão unidas em *Um Só*.

Isto é o que nos permite dizer com toda a autoridade que Deus é *Um*.

As Consciências Perfeitas são capazes de obter Individualidade parcial quando saem da Morada do Criador, mantendo ao mesmo tempo a União com Ele. A Elas se chama Mestres Divinos, Espíritos Santos ou, colectivamente, o Espírito Santo.

Há Mestres Divinos com aparência feminina e masculina, de acordo com a Sua última encarnação.

São absolutamente livres e podem surgir em qualquer parte do espaço. Por vezes, podem-se até observar vários Mestres Divinos reunidos num só lugar.

Apresentam-se frequentemente em formas gigantes antropomorfas denominadas Mahaduplos, cujas dimensões podem abranger desde os 10 ou mais metros até vários quilómetros. Na parte mais alta de cada Mahaduplo pode ver-se o Rosto Divino do Mestre. Os Mahaduplos saem da Morada do Criador sem perder a União com Ele e passam livremente, como um Fogo Divino transparente, através da terra e de qualquer objecto material.

Alguns dos Mestres têm uma ou mais “zonas de responsabilidade” na superfície da Terra, onde tentam ajudar as pessoas encarnadas a melhorar e criam para elas situações educativas nas quais podem aprender, entre outras coisas, lições de ética. Nestes mesmos lugares, os Mestres Divinos também ensinam os adeptos que já se percepçionam como discípulos de Deus e que conseguem comunicar directamente com os Mestres Divinos não encarnados.

Por exemplo, em São Petersburgo é sempre possível ver o Rosto Divino do Apóstolo André, e também existem

lugares mais pequenos nos quais é possível comunicar com Jesus, Sathya Sai Baba, o Apóstolo Filipe e outros Espíritos Santos.

Por vezes os Mestres Divinos são considerados Patronos de alguma cidade ou lugar específico, mas esta ideia não é totalmente correcta — não são Patronos, e sim nossos Educadores assíduos, carinhosos ou estrictos de acordo com a necessidade, mas sempre Sábios. São os Coordenadores dos nossos destinos, destino que cada um merece.

Ao comunicar com os Seus discípulos encarnados, cada um dos Mestres Divinos tenta antes de mais oferecer-lhe o conhecimento e métodos que foram usados por este Mestre no Seu Caminho pessoal em direcção à Perfeição. Por vezes acontece, e assim aconteceu no nosso caso, que se consegue canalizar a experiência espiritual de alguns d'Eles. Isto permite acelerar o desenvolvimento dos discípulos encarnados e adaptar a metodologia do desenvolvimento espiritual às condições ecológicas e culturais da área onde se desenvolve o processo de aprendizagem.

* * *

A fantasia humana criou uma imagem fictícia do diabo, representando-o como um ser do sexo masculino com cornos, cascos e cauda, e que é um maníaco sexual.

Isto é uma mentira muito perniciosa que permite que pessoas que se estão a tornar em verdadeiros diabos não se deem conta da sua situação desesperada, pois pensam: "Não tenho cauda nem cornos, então tudo está bem comigo!".

Nas condições da ignorância religiosa predominante, não é muito difícil tornar-se num diabo. Eu próprio via algumas pessoas em tal situação entre os líderes políticos, entre aqueles que ocupavam algum cargo em certas organizações "espirituais" e entre os alcoólicos.

Os diabos podem ser de ambos os sexos.

Quem são e como reconhecê-los?

O seu traço distintivo é a permanência constante em estados emocionais grosseiros intensos, tais como a maldade,

a irritação, ódio, etc. A falsidade, a infâmia e a agressividade também são qualidades peculiares.

Estas pessoas não mudarão depois de desencarnar. A Sua morada será o inferno, onde viverão entre seres semelhantes e serão torturados por eles.

Mesmo sem corpo, alguns destes diabos podem continuar a fazer mal às pessoas encarnadas da mesma maneira que faziam quando estavam no corpo.

Os diabos encarnados podem causar dano físico evidente ao matar, mutilar, violar, golpear, chantagear ou instigar outros diabos para que façam dano às suas vítimas...

E tanto os diabos encarnados como os não encarnados são capazes de criar campos energéticos muito grosseiros e fortes que influenciam de tal maneira as suas vítimas que algumas começam a sofrer estados psicóticos. Os psiquiatras diagnosticam estes casos como esquizofrenia com sintomas de delírio de influência — mas as suas experiências não são delírios, e sim uma realidade. Eu conheci pessoalmente duas pessoas que se suicidaram atirando-se pela janela sob a influência de diabos.

Porque vos conto estes horrores? Não para vos assustar, claro, antes pelo contrário, para vos ajudar a tomar decisões correctas se encontrarem nas mesmas situações!

Primeiro, em qualquer caso de desgraça, catástrofe ou adversidade, devemos recordar que tudo o que acontece, acontece sempre perante os olhos de Deus e Ele permite-o.

Aliás, é Ele que cria estas situações!

O importante é entender o para quê. Que me queres indicar, Senhor, que queres ensinar-me e que devo corrigir em mim?

Deus não vive em nenhum planeta distante. E não é um homenzinho voador invisível, incapaz de vigiar tudo o que se passa connosco! Não. Deus é o *Oceano* Universal da Consciência que existe em toda a parte, em cada ponto do espaço, por debaixo de um *véu* subtilíssimo, por assim dizer, que separa o Criador da Sua Criação.

Tudo o que acontece connosco é sempre para nosso bem!

Por exemplo, podemos experienciar dor para ter compaixão da dor dos outros seres vivos, e paremos de a causar.

Todos os actos maus de outras pessoas permitem-nos estudar na prática a psicologia humana.

Também podem significar, por exemplo, que é hora de “mudar de companhia” ...

Tudo é para o bem!

Na minha autobiografia⁸² illustrei como Deus mudou drasticamente as situações da minha vida para meu bem através de pessoas infames!

E quando eu, mortalmente mutilado, soltei uma vez um grito na direcção d’Ele pedindo explicações, Ele começou a Sua resposta com as seguintes palavras: “Mais tarde agradecer-Me-ás por isto!”

E assim foi.

Durante todas as situações difíceis devemos aferrar-nos a Ele, pois muitas vezes os desafios são criados para nós precisamente com este propósito!

Enquanto àqueles que se atiraram da janela, um deles desenvolveu a soberba até um grau repugnante, enquanto o outro estava a sofrer porque tinha criado uma briga com o seu ex-companheiro de negócios, que não lhe devolvia o seu dinheiro.

Jesus Cristo ensina: “Ao que te tire o que é teu, não se lho reclames!” (Lucas 6:30); mas aquele rapaz esqueceu-se deste Mandamento, mesmo tendo-o lido antes. Não chega ler os Ensinamentos de Deus, é necessário segui-los!

O seu segundo erro foi dirigir toda a sua atenção num diabo em vez de lançar-se com a alma em direcção a Deus. E ele realmente *perdeu Deus* literalmente naquele então!

No final, este rapaz não passou no exame de ética.

Eu também estive em situações semelhantes, mas usei-as para fortalecer a minha União com o Criador. Sentia-me muito mal no meu corpo, mas bem na Sua Morada!

⁸² [9,15].

Aqueles diabos ajudaram-me imenso.

Mas o mais horroroso não é ser atacado por um diabo, e sim tornar-se num — isto predeterminará um destino realmente horrível!

Uma vez Deus anunciou através de um profeta: “Tudo é para o bem!”⁸³. Memorizemos esta máxima de tal maneira que não seja possível esquecê-la quando chegar o momento de “fazer o exame” perante Deus na cadeira “ética prática”.

Deus ensina-nos ainda que devemos considerar o mal, que é controlado por Ele, como um catalisador do desenvolvimento do bem. Podemos reflectir sobre isto e recordá-lo.

Muitas vezes escutei a seguinte objecção: “Não! Deus é muito bondoso! Ele não pode causar-nos tanto sofrimento! Todo o mal vem do diabo!”.

Esta afirmação reflecte a incompreensão, típica da nossa sociedade, das relações entre Deus e as pessoas. Quem pensa desta maneira tem um egocentrismo tão “espesso” que considera Deus como um “servente todo-poderoso”, cujas obrigações são arranjar “a MINHA vida de acordo com o MEU desejo”. E se não, então não Te reconheerei, ou direi que nem sequer existes!”.

Deus existe e é realmente todo-poderoso, mas a natureza das Suas relações com os seres encarnados é diferente.

Na realidade, Ele e nós não somos seres fundamentalmente diferentes. Somos Suas partículas, as partículas de Deus no Aspecto do Absoluto, por Ele enviadas aos “pastos terrenos” para amadurecer.

E o nosso único destino é amadurecer nestes “pastos”!

Ele, o nosso Bom Pastor, “pastoreia-nos”, se o consideramos objectivamente, com o único fim de nos ajudar a alcançar o grau necessário de perfeição para que possamos unir-nos a Ele como almas, transformar-nos n’Ele enriquecendo-O desta maneira connosco mesmos.

Isto é o que constitui a Sua Vida, a Sua Evolução!

Não existe outro significado para a nossa existência terrena!

⁸³ [10].

Quem, usando o seu livre-arbítrio, amadurece com êxito, recebe o Seu máximo favor. Por outro lado, as pessoas malvadas são expulsas para a “lixreira da Evolução”, para o inferno ou *escuridão exterior*.

Portanto, a única atitude correcta da nossa parte nas relações com Ele é a OBEDIÊNCIA absoluta perante a Sua Vontade e a atenção máxima a todas as Suas recomendações e lições.

O nosso egocentrismo deve ser substituído pelo Teocentrismo!

“Faça-se a Tua Vontade, assim na Terra como no Céu.”, há que ler isto, repeti-lo e até cantá-lo, mas também aceitá-lo realmente como a fórmula das *minhas relações com Ele*!

Faça-se a Tua Vontade, meu Deus!

Reconheço-Te como meu Pai Universal, Todo-poderoso e Infinitamente Grande!

Tu és *Tudo*!

E eu, Tua/ Teu filha/o humilde, amo-Te e aprendo de Ti!
Quero conhecer-Te totalmente e unir-me Contigo em amor!

Pastoreia-me nos pastos da Tua Terra!

E leva-me a Tua Casa pelo Caminho Directo!

* * *

Quantas vezes não me devolveram grandes quantidades de dinheiro! Quantas calúnias horríveis foram ditas sobre mim, tendo-me sido atribuídas características opostas às que manifestava!

Recentemente, vim a saber que um “autor” roubou um capítulo inteiro do meu livro *Os Ensinaamentos de Don Juan Matus*. Simplesmente, reimprimiu-o sem nenhuma alteração e publicou-o sob o seu nome.

Tudo isto eu considereei como provas da minha fidelidade a Deus! Desviarás ou não a tua atenção de Mim para lutar nestes conflitos? Essa foi a pergunta que Deus fez. Mas eu simplesmente caminhava para diante sem odiar ninguém, sem vingar-me, sem exigir compensações “pelo dano material e moral”:

Se me tivesse envolvido em resolver um destes conflitos, teria perdido a batalha por aquilo que é muito mais importante, o motivo pelo qual fomos enviados à Terra! Também não teria podido ajudar quem ajudei, nem quem receberá ajuda no futuro, ajuda na sanção das almas e no desenvolvimento espiritual!

E, se tivesse violado os Mandamentos de Cristo, teria deixado de ser cristão.

“Os cães ladram, mas o elefante continua a caminhar”, assim disse Sathya Sai Baba relativamente à Sua atitude para com situações similares.

Quem é puro perante Deus e perante os seres humanos e marcha pelo Caminho espiritual também pode aceitar este princípio.

“Eu controlo tudo e todos. Não te zangues com ninguém!”, assim me ensinou Deus em certa altura.⁸⁴ Estas palavras ajudaram-me imenso. E que também vos ajudem a vocês!

* * *

A única maneira de evitar as desgraças terrenas agora e no futuro é o nosso aperfeiçoamento espiritual activo. Este aperfeiçoamento resulta, entre outras coisas, no crescimento correcto da consciência, assegurando desta maneira a assim chamada *cristalização* (por analogia com o crescimento de cristais em condições favoráveis). A cristalização dá-nos força para resistir ao mal de uma forma mais eficaz.

Também devemos recordar sempre o Mandamento “Não sejas vencido pelo mal! Pelo contrário, vence o mal com o bem!” (Romanos 12:21)

* * *

O termo *hesicasmo* tem origem na palavra grega *hesiquia*, que significa *silêncio interior*.

Sem este *silêncio interior* é impossível praticar a *meditação*. E a meditação, que vem depois da etapa do estudo e aceitação dos princípios éticos da vida na Terra sugeridos

⁸⁴ [9].

por Deus, é a base do desenvolvimento subsequente da consciência no Caminho espiritual.

A ânsia por alcançar esta *hesíquia* e avançar depois para o conhecimento de Deus foi o que formou a corrente do *raja yoga cristão* conhecida como *hesicasmo*.

O grande valor e a particularidade mais importante desta corrente foi a compreensão, por parte dos hesicastas, de que é impossível cumprir as instruções de Jesus Cristo acerca do desenvolvimento da capacidade de amar sem a prática com o *coração espiritual*.

Entre outras coisas, eles descobriram que o “diálogo interno”, que não permite meditar, pára naturalmente quando a concentração da consciência é movida da cabeça ao *coração espiritual*.

Quando esta experiência era totalmente bem-sucedida, ou seja, quando a totalidade da consciência é transferida ao *coração espiritual*, o devoto de repente compreendia por primeira vez e por experiência própria o que Jesus queria dizer quando falava de amor espiritual!

E a vida mudava para sempre! A partir desse momento os hesicastas podiam verdadeiramente amar-se uns aos outros e a tudo à sua volta com amor verdadeiramente cristão! Podiam amar os outros “como a si mesma/o” e até mais que a si mesma/o!

O desenvolvimento subsequente do *coração espiritual* permitia-lhes, gradualmente, começar a abranger também Deus com o seu amor.

Deus apoiava-os nisto dando-lhes a possibilidade de o experienciar como Amor, o que culminava depois na União dos dois amantes.

Os hesicastas inventaram um método que permitia desenvolver o *coração espiritual* e que foi chamado *Oração de Jesus*. As fórmulas variavam desde “Senhor, Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de um pecador como eu!” até uma versão mais simples e perfeita que consistia na invocação do Amado Jesus com o pedido de entrar no *coração*

espiritual do adepto e com a repetição humilde do Seu nome: “Jesus!” Jesus! Jesus!”.

Lamentavelmente, durante os séculos posteriores muito poucas pessoas conseguiram obter algum resultado positivo com a *Oração de Jesus*, e até começou a predominar o ponto de vista de que os segredos desta oração se tinham perdido.

Mas não é verdade. O que na realidade aconteceu foi que as massas de “crentes”, recusando a ética ensinada por Cristo, perderam o cristianismo verdadeiro no geral, o que impediu que se criasse um foco integral e cientificamente correcto do desenvolvimento espiritual do ser humano. Por outras palavras, não existia a *Metodologia do Desenvolvimento Espiritual*, uma corrente científico-religiosa criada recentemente.

Creio que é necessário destacar novamente que se deve começar o desenvolvimento espiritual, não com a prática da meditação, e sim com o estudo escrupuloso do conhecimento teórico da filosofia religiosa e, claro, a aceitação dos Ensinamentos de Deus examinados anteriormente.

Caso contrário, o estado do adepto não será estável, e não poderá passar as provas éticas criadas infalivelmente para todos por Deus. E isto pode resultar em perturbações mentais, entre outras coisas.

* * *

Agora passemos a conhecer os pensamentos mais importantes do livro dos primeiros hesicastas, chamado *Filocalia*⁸⁵:

*De Os preceitos espirituais
de Diádoco de Photiki:*

O limite ou cume da perfeição da fé é (...) a imersão da própria mente em Deus.

O cume da não possessão é desejar não ter quando os outros desejam ter.

⁸⁵ [25].

O cume da humildade é esquecer definitivamente os próprios actos de bondade.

O cume do amor é o aumento da atitude de amizade para com aqueles que te ofendem e insultam.

*De Os preceitos espirituais
de Éfren da Síria:*

Não tenhas, monge, o desejo de comer carne nem beber vinho se não queres que a tua mente se endureça.

Não te apegues à carne nem ao vinho para não tornar a tua mente incapaz de receber os dons espirituais.

Deus criou o ser humano *livre*, pelo que lhe estão destinadas as honras e os castigos.

O olho vagabundo causa muita aflição ao que o segue. Se não te absténs do vagabundear dos teus olhos, não poderás percorrer o caminho até à castidade.

Evita sensatamente os encontros discordantes para que o teu homem interior esteja tranquilo.

Se queres vencer a cobiça, enamora-te da não possessão e da não prodigalidade.

Se queres vencer a raiva, adquiere a mansidão e a magnanimidade.

Aflige-te apenas quando pecares, mas neste caso também conhece a medida certa para não te sumires em desespero.

Se queres vencer a soberba, não ames nem os elogios, nem as honras, nem os bons vestidos, nem o sentar-te no lugar principal, nem a predilecção; pelo contrário, ama que te reprovem e difamem mentindo contra ti.

Se queres vencer o orgulho, ao agir não digas que isto se faz com as tuas próprias mãos ou com a tua própria força; antes, diz que se faz com a ajuda de Deus e sob o Seu amparo, e não com o teu poder nem com o teu esforço.

De Os preceitos espirituais de Abba Doroteo

Ouvi sobre um irmão que, ao chegar à cela de outro irmão da confraria e ao ver a sua cela suja e desordenada, dizia mentalmente: “Bem-aventurado este irmão porque pôs de lado tudo o que é mundano e com tanta força dirigiu a sua mente para o espiritual que nem sequer encontrou tempo para limpar e ordenar a sua cela”.

Da mesma maneira, quando chegava à cela de outro irmão e a via limpa e ordenada, dizia mentalmente: “Assim como está limpa a alma deste irmão, está limpa a sua cela, o estado da cela concorda com o estado da alma”.

Não ansies por que tudo se faça como tudo queres; antes, ânsia porque tudo seja como é. Desta maneira estarás em paz com todos.

Não duvides de que as calúnias e as reprovações são no fundo os medicamentos que curam o orgulho da alma. Por isso ora por aqueles que te reprovam como por verdadeiros médicos da alma.

Como resposta às acusações falsas, diz: “Perdoa-me e ora por mim!”. E quando te perguntam se assim aconteceu, diz a verdade. Depois faz uma reverência com humildade e diz novamente: “Perdoa-me e ora por mim!”.

Nunca debes antepor a tua vontade à do teu irmão.

De A observação da batalha espiritual de João Cassiano

(Há) um estado que consiste na contemplação do Único Deus e no amor ardente por Ele, quando a mente, permeada por este amor, conversa com Deus de uma maneira íntima.

De Os preceitos espirituais de Isaac da Síria

Um ser humano humilde e sábio não se detém para olhar para uma reunião, ocorrência, agitação, luta ou desen-

freio. Não presta atenção às palavras, conversas, gritos, nem à distração dos sentimentos. Não deseja ter muito nem estar ocupado com muitos assuntos, antes pelo contrário, deseja estar livre e não ter preocupações.

Na sabedoria e humildade nunca haverá precipitação, pressa, confusão, pensamentos apaixonados ou frívolos. Pelo contrário, o ser humano humilde e sábio permanece sempre em calma. Não existe nada que o possa assombrar, perturbar, aterrorizar... E toda a sua alegria e gozo estão no que é agradável para o seu Senhor.

O ser humano humilde e sábio (...) quando inclina o seu rosto e quando a sua vista interior do coração se levanta em direcção às portas do Sagrado dos Sagrados, atreve-se a falar e orar apenas assim: “Que se faça comigo de acordo com a Tua Vontade, Senhor!”.

O deserto adormece as paixões. Mas o ser humano não requer o adormecimento das suas paixões, e sim o seu desenraizamento, a vitória sobre elas. (...). As paixões adormecidas despertar-se-ão tão cedo como apareça uma causa para isto.

Quem quer apaixonar-se por Deus deve antes de tudo preocupar-se pela pureza da alma.

E a pureza da alma obtém-se através da vitória sobre as paixões e sua eliminação.

(Quem não vence as paixões não entrará) no espaço puro e imaculado do coração.

Não tenhas ódio para com um pecador, porque todos somos responsáveis.

De Os preceitos espirituais

De Teodoro de Edesa:

Quando eliminarmos as paixões e as luxúrias e fizermos com que os desejos da carne estejam sob o controlo do Espírito, apenas então tomaremos a cruz e seguiremos Cristo.

“Afastar-se do mundo” não significa mais do que eliminar as paixões e manifestar a vida sagrada em Cristo.

* * *

Os degraus ou passos do Caminho espiritual podem ser divididos em três grupos principais:

1. Os passos preparatórios, nos quais é necessário conhecer a teoria e aceitá-la, começar o auto-desenvolvimento ético e introduzir na vida quotidiana as rotinas higiénicas básicas tais como lavar diariamente (se possível) o corpo, tomar sol, etc.

2. Os passos fundamentais, nos quais é necessário aprender a relaxar o corpo e mente, limpar as estruturas energéticas do organismo através de técnicas especiais e — o mais importante de tudo! — aprender a viver com a concentração da consciência no chakra anáhata, e experienciar o mundo circundante a partir dali.

3. As etapas superiores, que implicam o auto-desenvolvimento subsequente como *coração espiritual* até à União com o *Coração do Absoluto*, a Consciência Primordial, Deus Pai, o Pai Celestial.

* * *

O crescimento da alma transformada em *coração espiritual* é praticamente ilimitado.

O estilo de vida monacal, o serviço a Deus através da ajuda às pessoas no desenvolvimento espiritual e os treinos meditativos constantes em *sítios de poder* especialmente escolhidos para este propósito permitem crescer como *coração espiritual* até um tamanho equiparável ao do nosso planeta, e depois ainda mais. No processo deste crescimento, o guerreiro espiritual também aprende a deslocar-se dentro dos éones fundamentais do Absoluto e a dissolver-se, como consciência, nos éones superiores, os mais subtis.

Depois o caminhante alcança a União com o Pai Celestial e consolida-a durante os anos seguintes através de esforços espirituais contínuos.

Ao avançar sequer um pouco por este Caminho, o adepto liberta-se de doenças que o pudessem ter torturado durante anos. Se continua a alcançar novas alturas espirituais o

seu corpo purifica-se até à transparência, que pode ser percebida por meio da clarividência. Então a Luz Divina começa a fluir ao mundo material através do seu corpo e o adepto, como uma Consciência desenvolvida até à Divindade, vive tendo um corpo material são e activo em União com o Criador, e pode proceder de Sua Morada surgindo nos lugares da Criação onde for necessário!

Mas isto não é tudo. Existem perspectivas ainda mais interessantes.

Sol de Deus ou como transformar-se no *Oceano* de Amor Puro (conferência)

O termo *Sol de Deus* foi introduzido pela primeira vez por Jesus Cristo através de Benjamin Cullen, um profeta do século passado que viveu nos Estados Unidos. O livro com as Revelações deste profeta foi publicado no seu país em 1992 e depois reeditado em russo⁸⁶ (lamentavelmente, com muitos erros ortográficos).

A ideia principal que Jesus quis transmitir às pessoas através deste livro é a seguinte:

Deus é sempre um Deus Vivo! O Próprio Jesus não esteve apenas na Terra há 2000 anos, mas está também agora entre as pessoas encarnadas, ainda que num estado não encarnado.

Mas a maioria dos crentes estão ocupados com actividades sem sentido. Em vez de dirigir os seus esforços para a transformação espiritual com o fim de conhecer Deus e unir-

⁸⁶ A linguagem e o conteúdo deste livro correspondem à cosmovisão daquele que recebeu a informação. Deus fala sempre com as pessoas usando linguagem e termos que estas possam compreender. É por isso que no livro surge a imagem de uma nave espacial na qual Jesus, supostamente, abandonou a Terra. Apesar de tudo, o livro contém informação valiosa.

-se com Ele em Amor, realizam inúmeros movimentos rituais com os seus corpos e repetem orações que não só são inúteis, como por vezes também são nocivas.

Jesus diz que Ele caminha entre os crentes que O invocam nas suas orações nas igrejas e nos templos, mas eles não O veem, não O percebem, não O ouvem nem Lhe prestam atenção!

Em vez destas ocupações tão absurdas, Jesus propõe aos Seus seguidores que sirvam Deus através do serviço aos outros e do esforço para conhecer o Criador directamente.

Também é absurdo procurar Deus no céu físico, já que os Céus espirituais não se encontram em cima relativamente à superfície do nosso planeta redondo, e sim na *profundidade* do espaço multidimensional. A Morada do Criador está muito perto de cada um de nós! A distância que nos separa dela não é maior que a grossura de uma folha de papel fino! E o Caminho em direcção a esta Morada não começa em nenhuma outra parte que não o *coração espiritual* desenvolvido.

A Entrada para esta Morada é visível para os guerreiros espirituais com êxito que se aproximaram dela como um grande e gentil *Sol de Deus* parecido ao sol matinal, mas infinitamente maior.

Viver isto e entrar no *Coração de Deus*, aí unindo-se com o Criador, é a última Meta da vida e evolução espiritual do ser humano.

Durante este Caminho, o Espírito Santo está sempre disposto a apoiar-nos, tanto no nosso aperfeiçoamento como na ajuda que oferecemos a outros adeptos espirituais, Espírito Santo que Jesus descreve como o Poder do Amor que emana da Morada do Criador e que tem possibilidades infinitas para ajudar os dignos.

Mas nós mesmos também devemos aproximar-nos do estado de consciência do Espírito Santo para O poder ver, experienciar, escutar e depois unir-nos com Ele em Amor, para aprender a ser como Ele e depois conhecer, com a Sua ajuda, Deus Pai.

* * *

Agora falemos sobre como encontrar o *Sol de Deus*.

Antes de mais, devemos compreender bem que o ser humano não é um corpo, e sim uma consciência, ou alma, que encarna em corpos materiais por algum tempo.

Estas encarnações são necessárias porque é nelas que se dá o desenvolvimento da consciência individual — o corpo material funciona como uma “fábrica” na qual a comida é transformada em energia da consciência.

O organismo do ser humano encarnado é multidimensional, correspondendo o corpo físico a apenas uma dessas dimensões.

Quero mencionar que o esquema dos “sete corpos” do ser humano, inventado há muito tempo pelos ocultistas, é metodologicamente incorrecto. É mais correcto dizer que cada ser humano se encontra potencialmente em todos os estratos básicos do Absoluto multidimensional, e que é este potencial que cada um deve realizar.

É precisamente disto que fala a Bíblia quando menciona a semelhança do ser humano com Deus, Deus no Aspecto do Absoluto multidimensional.

Podemos entendê-lo melhor ao examinar o esquema para o estudo da estrutura do Absoluto.⁸⁷

Não é assim tão fácil compreender este esquema porque é impossível representar no papel a multidimensionalidade do espaço de uma maneira totalmente adequada. Para ter uma ideia mais clara, é necessário ter em conta que cada estrato localizado mais abaixo neste esquema na realidade se encontra mais *profundamente* de acordo com a escala da multidimensionalidade. E quanto mais *profundo* é um estrato, mais subtil é em comparação com o anterior.

O Criador está no estrato mais *profundo*, isto é, no estrato energético mais subtil da estrutura multidimensional do Absoluto. Por isso é ali onde devemos procurá-Lo, e a orientação metodológica para tal caminho é a refinação da cons-

⁸⁷ Ver no fim deste livro.

ciência, que começa com aprender a controlar a esfera emocional.

Todo o processo desta aprendizagem, que inclui, entre outras coisas, o estudo da teoria, as aulas práticas e os “exames”, dá-se sob a orientação do Espírito Santo. Ele nunca deixa alguém sem atenção e ajuda, e nada acontece sem que Ele o saiba e controle.

Que é então necessário fazer relativamente ao supracitado? Talvez devamos começar a transformar-nos espiritualmente agora mesmo, a partir deste mesmo dia!

Como entender a palavra Deus (conferência)

A palavra Deus deve ser entendida, primeiro, como Criador.

Mas também existe a palavra *Absoluto*, isto é, *Absolutamente Tudo o que existe no espaço multidimensional*, excepto a “lixeira”, o inferno.

No cristianismo existe ainda o conceito da Trindade: Deus Pai, Cristo (Deus Filho) e o Espírito Santo.

Deus Pai não é um velhinho sentado numa nuvenzinha, como por vezes é ingenuamente desenhado nos ícones. Também não é um poderoso governador-homem sentado no seu trono em algum planeta, nem é uma mulher, nem um ser hermafrodita. Ele é impessoal.

Ele é a totalidade d’Aqueles que alcançaram anteriormente a Morada do Criador, o estrato mais subtil do Absoluto multidimensional, e se estabeleceram ali para sempre.

Deus Pai é a conjugação de muitas Consciências Perfeitas e Subtilíssimas que vivem dissolvidas Umas nas Outras e unidas, e que permanecem no estado de Êxtase Supremo eterno.

O traço principal destas Consciências é a Subtileza Mais Elevada.

Mas Aqueles que vivem na Morada do Criador podem sair dali com uma Parte de Si Mesmos com o fim de ajudar as

peças encarnadas. Estas Manifestações Individuais do Criador denomina-se colectivamente Espírito Santo (ou Brahman).

As palavras *Espírito Santo* e as palavras *Deus Pai* designam os estados colectivos, não individuais, de Deus.

Mas quando comunicamos com o Espírito Santo em cada caso particular, comunicamos precisamente com as Individualidades Divinas ou Mestres Divinos não encarnados.

Quando Eles saem da Morada do Criador e se dirigem ao mundo material, a princípio mantêm o nível de subtilidade. Mas quando entram no paraíso tornam-se mais condensados para poderem ser percebidos pelos seres paradisíacos. E para comunicar com os discípulos-principiantes encarnados e por eles serem percebidos com mais facilidade, os Mestres Divinos condensam-se parcialmente ainda mais até ao nível de subtilidade das almas destes discípulos.

Os Mestres Divinos são vistos⁸⁸ pelas pessoas encarnadas espiritualmente desenvolvidas como Manifestações gigantes antropomorfas (chamadas Mahaduplos), compostas de Luz Divina suave, gentil, subtil, branco-dourada, por vezes parecida a fogo que nunca queima os discípulos verdadeiros de Deus.

Os discípulos dos Mestres Divinos devem esforçar-se ao máximo para aproximar-se gradualmente da Morada do Criador através de técnicas que lhes permitem purificar-se da grosseria energética e através de treinos meditativos que incluem, entre outras coisas, a sintonização com um Mestre Divino.

Quem já aprendeu com êxito a permanecer em União com a Consciência do Mestre, mesmo que ainda não tenha sido admitido na Sua Morada, já têm certa experiência em existir como Espírito Santo.

De vez em quando, os Mestres Divinos não encarnados encarnam em corpos humanos, entregando-se às pessoas encarnadas como uma oferta sacrificial, para os ajudar, para salvar espiritualmente as almas extraviadas (ainda que estes extraviados frequentemente Os torturem e matem).

⁸⁸ Com os olhos do coração.

Em diferentes línguas chamam-lhes Messias, Cristos ou Avatares.

Depois de encarnar num corpo humano, um Avatar continua a existir como uma Grande Consciência Subtilíssima na Morada do Criador, sendo Sua Parte inalienável. Mas esta Consciência também está ligada ao Seu corpo humano, através do qual Deus tenta transmitir às pessoas encarnadas a verdade acerca do significado da sua estadia na Terra e acerca de como realizar este significado.

Para um discípulo com êxito de Deus, entrar na Morada do Criador não é um acto momentâneo e irreversível, e sim um processo longo e árduo de habituação gradual a estados que diferem drasticamente da vida noutros éones. Apesar de longo e árduo, este processo está repleto da felicidade mais alta da interacção directa com Deus, e consiste em mudar-se gradualmente para a “nova morada”, estabelecer-se ali e adquirir as qualidades de um Messias.

Isto só pode ser realizado em monacato.

Há casos em que uma pessoa se auto-proclama ou é proclamada por outros como “um novo Cristo” ou “Avatar”. Estas situações podem ser criadas, entre outras coisas, por doentes com paranóia ou esquizofrenia, ou por charlatães que querem enriquecer pessoalmente ou deleitar-se gozando com os seus seguidores.

Por outro lado, também acontece frequentemente que os verdadeiros Mestres Divinos são profanados de todas as maneiras pelas pessoas primitivas.

Por isso é conveniente definir os critérios fundamentais que permitem distinguir os primeiros dos segundos.

São três:

1) Um verdadeiro Mestre, como uma consciência, é muito subtil e existe na forma de um Coração Espiritual gigante que não consegue experienciar emoções grosseiras;

2) O Mestre compreende tudo o que dissemos até agora e sabe todos os métodos necessários para ajudar os Seus discípulos a alcançar a realização de Deus;

3) A Individualidade não é guiada pelo egocentrismo e sim pelo Teocentrismo, que se manifesta, entre outras coisas, na vida e acção para a Evolução Divina, e não para si mesmo ou para um grupo limitado de pessoas.

* * *

A essência de tudo o que acontece no universo é a Evolução do Absoluto.

Este processo é dirigido pelo Criador e, sob as Suas Ordens, as condensações da matéria primária, ou prakriti, começam a formar-se a partir da protoprakriti em diferentes partes do espaço universal ilimitado. Depois deve passar um longo período até que as condições aptas para a vida dos corpos orgânicos se formem nestas condensações. Posteriormente, minúsculas partículas de protopurusha começam a encarnar em minúsculas partículas de matéria. Assim se formam os organismos unicelulares e depois os pluricelulares.

Através do processo de mutações genéticas, o Criador produz organismos cada vez mais complexos — assim surgem as plantas, os animais e os seres humanos.

As condensações de purusha em desenvolvimento são encarnadas por Deus em corpos orgânicos cada vez mais complexos que se reproduzem através da procriação, através do que as condensações se desenvolvem e as suas actividades vitais, incluindo a conduta, se tornam mais sofisticadas. A esfera emocional, a memória e a capacidade de pensar, até de uma maneira criativa, desenvolvem-se activamente já nos animais. Algumas aves, por exemplo, mostram habilidades estéticas maravilhosas, engenho na construção dos seus ninhos e também são um exemplo de cuidado e sacrifício de si mesmas ao proteger as suas crias (muitas pessoas poderiam aprender delas!). O nível intelectual dos representantes de certas espécies de mamíferos supera notavelmente o de alguns humanos, incluindo aqueles que negam a presença da capacidade da razão e da capacidade de amar e sofrer nos animais.

Todos nós fomos plantas e animais de muitas espécies biológicas no passado.

Por isso, agora devemos tratar as plantas e os animais como futuros humanos, sem causar-lhes dano e, antes pelo contrário, ajudando-os.

Não devemos matar nem mutilar as plantas injustificadamente. E os animais não vivem para nos alimentarmos dos seus corpos ou dar-nos a sua pele.

Eles vivem, assim como nós, para o desenvolvimento das almas encarnadas nos seus corpos materiais. Eles participam, connosco, no processo comum da Evolução do Absoluto e são, como nós, Suas partículas.

O grau mais alto na evolução dos corpos orgânicos na Terra corresponde ao corpo humano.

O grau seguinte do desenvolvimento humano, já não com um corpo, e sim como alma ou consciência, corresponde a Deus no Aspecto do Criador.

Encarnamos em corpos humanos muitas vezes. O mais difícil é desenvolver a função intelectual da consciência até tal grau que possamos compreender completamente e realizar tudo o que temos estado a discutir até agora. A maioria dos seres humanos é ainda totalmente incapaz de pensar nesta direcção. Outros, quando tentam fazê-lo, caem rapidamente em seitas onde lhes prometem a “salvação” como um prémio por repetir uma e outra oração ou por participar num ou outro ritual.

Que contribui para o desenvolvimento do intelecto? Os estudos nos centros educativos, diversos trabalhos científicos e de produção, a auto-educação nos âmbitos do conhecimento que são mais importantes para o crescimento espiritual e a ajuda a outros em tudo isto.

Que impede o desenvolvimento do intelecto? O estilo de vida preguiçoso, a embriaguez, a utilização de outros narcóticos que destroem as almas, a vida em estados emocionais grosseiros que ata as pessoas ao inferno...

Depois de desenvolver-se durante incontáveis encarnações até ao estado humano, muitas pessoas não caminham em direcção ao Criador, mas na direcção oposta. Como resultado, chegam à *escuridão exterior*, ao inferno, e mergulham

novamente em protopurusha, sendo destruídas como almas. Foi a partir deste facto que surgiu a imagem da *geena de fogo*, onde as almas pecadoras perecem no meio de sofrimentos.

Por outro lado, outros seres humanos — os melhores! conquistam a Morada do Criador como sua morada definitiva, e continuam a Vida Infinita no Êxtase Supremo e no Amor activo e criativo, dirigido a outros discípulos dignos de Deus, seja qual for a parte do universo onde estes discípulos se encontrem.

Religião, movimentos religiosos e escolas religiosas (conferência)

A palavra *religião* traduz-se do latim *aproximar* de Deus, *União com Deus* ou como o *Caminho até tal União*.

Todos os movimentos religiosos criados por Deus entre as pessoas foram formados com este mesmo propósito.

Mas com o tempo estes movimentos foram corrompidos, por vezes até totalmente, porque o poder nessas organizações foi tomado por pessoas primitivas agressivas e egoístas⁸⁹, em lugar de pôr adeptos espirituais verdadeiros. É assim que as organizações idealizadas e criadas por Deus são transformadas pelas pessoas em seitas⁹⁰.

Apesar disto, nalguns países surgiram heróis que conheceram o Criador, serviram-No abnegadamente e lutaram contra o mal das perversões religiosas desenvolvendo-se desta maneira, entre outras.

Os fanáticos das seitas frequentemente se riram deles e os mataram. Mas muitos conseguiram criar Escolas espirituais e aproximaram do Criador um certo número de almas puras.

⁸⁹ Ver [6].

⁹⁰ As seitas são agrupamentos religiosos que se afastaram do conhecimento verdadeiro oferecido às pessoas por Deus.

Actualmente, também existem e continuam a surgir líderes religiosos que criam as suas próprias organizações em diferente países.

Estas organizações são muito diferentes e não podemos dizer que todas caminhem na direcção correcta, apesar dos seus líderes muitas vezes afirmarem que são guiados por Deus e escutam e cumprem as Suas indicações. Mas porque existem estas diferenças?

Já discutimos que na sociedade há pessoas muito diferentes. Entre elas sempre:

- Predominam as almas encarnadas psicogeneticamente jovens;

- Existe uma percentagem, maior ou menor (dependendo das tradições culturais em dado ambiente social) de pessoas entregues aos vícios. São aqueles que se preparam para o inferno e são os restos da Evolução. Como já dissemos, uma das maneiras principais de preparar-se para o inferno é cultivar dentro internamente estados emocionais grosseiros, tais como animosidade para com alguém, o ódio, a raiva, a irritação, etc; também se degradam os drogados, incluindo os alcoólicos;

- Existe certa quantidade de pessoas mentalmente disfuncionais desde o nascimento. São, por exemplo, os que foram alcoólicos ou drogados em suas vidas passadas. Estas pessoas normalmente nascem de pais com destinos desfavoráveis (criados por eles mesmos);

- Existem pessoas de nível intelectual mediano ou alto que se dedicam, com maior ou menor êxito, a diversas actividades sociais;

- Existem pessoas que se encontram nas etapas de desenvolvimento da consciência nas quais podem aproximar-se realmente da Divindade e até mesmo obtê-la nesta encarnação.

Tudo depende da religiosidade das pessoas.

Por exemplo, uma vez deparei-me com uma seita na qual os adeptos desenvolviam intencionalmente a capacidade de odiar de uma maneira intensa para poder ter controlo mágico sobre outras pessoas.

Outro grupo parecido de “magos” “recarregava-se” da energia infernal em *sítios de poder* negativos com o mesmo propósito.

Também existem seitas e grupos criados por maníacos sexuais que disfarçam a sua actividade de pseudoreligiosidade.

Há também algumas escolas de “psicologia moderna” criadas por pessoas diabólicas, cuja paixão é humilhar os outros e rir-se deles. Estes monstros justificam a sua actividade dizendo que eliminam o *eu inferior* das suas vítimas através das suas humilhações.

Se examinarmos um nível mais “decente” de sectarismo, podemos destacar os seguintes erros metodológicos mais comuns: noções incorrectas sobre a localização, estrutura e funções dos chakras; prestar atenção apenas aos chakras baixos ou altos; colorir os chakras de acordo com as cores do arco íris; ter conceitos absurdos sobre os métodos do trabalho com a Kundalini, que se localiza, segundo afirmam alguns sectários, no cóccix; admirar as fantasias astrológicas; comunicar com os “mestres” de entre os espíritos ou “extraterrestres” em lugar do Espírito Santo e assim sucessivamente.

Para passar da descrição dos fenómenos negativos que existem no ambiente pseudoreligioso aos positivos, examinemos que é que devemos fazer realmente para aproximar-nos da Meta Suprema Final:

— Desenvolver o intelecto através de todos os meios possíveis. Também é muito importante acumular tanto conhecimento científico natural como for possível, seja sobre medicina, biologia, psicologia fundamental, etnografia, astronomia e a história do desenvolvimento do pensamento religioso-filosófico. É importante também saber orientar-se bem na política. A aprendizagem espiritual implica auto-desenvolvimento até alcançar a Divindade, o que não é possível conseguir apenas com exercícios meditativos. Devemos tentar obter competência Divina em todas as coisas mais importantes e para isto é preciso ampliar o nosso horizonte ao máximo!

— É essencial aprender a comunicar harmoniosamente com a natureza. Para aprender a amar o Criador, primeiro é necessário aprender a amar a Sua Criação com todos os seus seres, o que não é possível fazer em quartos, museus, laboratórios, nem tão pouco em templos. Por entre paisagens naturais harmoniosas, com abundância de manifestações de vida diferentes, se o adepto tiver uma atitude correcta, amorosa e cuidadosa, é fácil conseguir isto.

— É imprescindível ter uma excelente saúde, sem a qual a pureza e o crescimento da consciência são impossíveis. Devemos estudar e seguir os princípios do estilo de vida saudável no que concerne à nutrição, à tonificação do corpo, à maneira correcta de o vestir e saná-lo dos mal-estares mais comuns.

— Ter capacidades estéticas na música, dança, pintura, fotografia, etc. será importante na etapa da refinação da consciência.

— A força do corpo, que podemos desenvolver através do trabalho físico e de treinos desportivos, contribuirá com acumulação de poder da consciência refinada. Também é bom saber técnicas de defesa pessoal para não ser temeroso e inseguro de si mesmo ao encontrar-se com os representantes do primitivismo humano. Mas apaixonar-se excessivamente pelas artes marciais não pode ser considerado proveitoso no Caminho espiritual, pois este Caminho é o Caminho do Amor, e não da agressão!

— Não se pode obter êxito no trabalho espiritual sem adquirir hábitos de auto-regulação psíquica, o que inclui, entre outras coisas, a capacidade de relaxar o corpo e a mente e deslocar a concentração da consciência dentro e fora do próprio corpo (incluindo entre os chakras e meridianos).

— Tudo o que foi nomeado é necessário. Mas o mais importante é o auto-desenvolvimento como *coração espiritual*, o órgão do amor cordial. Pois “Deus é Amor”, e para aproximar-nos d’Ele, também devemos transformar-nos em Amor. Por outras palavras, devemos habituar-nos a não perder o estado de amor até para com aqueles que são hostis connosco, que nos torturam ou tentam matar os nossos corpos!

— É também fundamental ter conhecimento correcto sobre Deus, sobre o significado das nossas vidas e sobre as maneiras de o realizar. O trabalho de qualquer grupo religioso será pouco eficaz se dentro dos seus adeptos não se forma a atitude correcta para com Deus, que consiste em considerá-Lo como o Mestre Principal, Real e Vivo, como a Meta que deve ser conhecida e como o Objecto Central de Amor.

* * *

Para finalizar, examinemos como distinguir as profecias verdadeiras que vêm de Deus das piadas e burlas dos habitantes do inferno e outros espíritos.

Para os discípulos muito avançados do Criador esta questão não é problemática, pois eles veem os seus Interlocutores com os olhos do coração e conversam com Eles facilmente. É impossível confundir os Mestres Divinos, que são Consciências grandes e muito subteis, Cujas cores são opostas às dos representantes do inferno: os Primeiros, branco-dourado-tenro, os últimos, negro-grossoiro.

Mas os místicos principiantes, que não aprenderam ainda a sintonizar-se com a subtilidade Divina, confundem-se frequentemente.

Existem critérios para diferenciar a informação deste tipo, enquanto ainda não conseguimos perceber directamente a sua fonte? Sim, existem.

Primeiro, Deus nunca nos vai propor que realizemos actos que causem mal a alguém.

Segundo, Deus fala sobre como aproximar-se à Divindade e como ajudar os outros nisto. Em troca, os diabos e demónios dizem palavras floridas, mas vazias, e induzem a realizar acções anti-éticas e tontas. Deus também não faz previsões, salvo em situações particulares, por exemplo, “Vão àquele lugar naquele dia, porque antes vai haver um clima desfavorável”.

Deus também nunca participa no cumprimento dos desejos humanos viciosos como, por exemplo, o desejo de enriquecer.

Ele apoia apenas aquilo de que precisa para a Sua Evolução, enquanto as paixões das pessoas irracionais são apoiadas por seres não encarnados que se entregavam a estas mesmas paixões quando tinham corpo e as conhecem muito bem.

Caminho estreito em direcção à Meta Superior (conferência)

Jesus propôs que nos dirigíssemos ao Criador pela *porta estreita* e pelo *Caminho estreito*, “porque larga é a porta e espaçoso o caminho que leva à perdição.” (Mateus 7:13-14)

Mas, que é o *Caminho estreito*?

É o caminho do monacato.

O monacato consiste em dedicar-se totalmente a um só propósito: o conhecimento do Criador e a ajuda aos outros neste processo.

Como podemos distinguir um monge de outras pessoas?

Claro que não pelas suas roupas! Nem tão pouco pelo seu novo nome estrangeiro ou antigo! Nem pela quantidade de reverências ou movimentos semelhantes do corpo!

Vejamos, o que é que uma pessoa ordinária considera como *trabalho*?

É aquilo através do qual se ganha dinheiro!

Por outro lado, para um verdadeiro monge, o *trabalho* é o que deve ser feito e se faz *para Deus*.

Por outras palavras, uma pessoa comum trabalha principalmente para si mesma, enquanto o monge não trabalha para si ou um grupo limitado de pessoas, e sim para o bem de todos os demais. O seu trabalho é feito *para todos os outros*, e o monge fá-lo percebendo-se como um participante da Evolução positiva da Consciência Universal.

“Sejam perfeitos, tal como o vosso Pai Celestial é perfeito!”, com estas palavras Jesus Cristo definiu a meta que o monge deve ter sempre no centro da sua atenção.

Mas para alcançar esta meta, é preciso conhecer tanto a metodologia geral como os métodos concretos do aperfeiçoamento espiritual.

É sobre isto que falamos nestas conferências.

Já mencionámos que o trabalho espiritual consta de duas etapas principais: a etapa exotérica, e a etapa esotérica.

A etapa exotérica, por sua vez, contém dois componentes:

- o estudo e aceitação total do conceito do Caminho proposto por Deus;

- a auto-transformação ética inicial de acordo com estes Ensinamentos.

É importante mencionar que esta é a transformação ética inicial, pois neste campo não é possível fazer tudo de uma vez só, e o auto-aperfeiçoamento ético continua até ao fim do Caminho em direcção à Morada do Criador.

* * *

Em circunstâncias normais a maior parte das pessoas envolvem-se na actividade religiosa (ou ateia) da região dominante na região onde vivem, ou que os seus pais seguem. E frequentemente esta situação não é ideal.

Só depois de amadurecer intelectualmente a pessoa começa a comparar diversos conceitos religiosos e filosóficos, tenta compreender as causas destas diferenças e depois chega, através da busca, à compreensão da Fonte Primordial.

Apenas a partir deste momento lhe será possível avançar pelo verdadeiro *Caminho estreito*.

Ainda assim, apenas alguns conseguem encontrar rapidamente escolas espirituais sãs, evitando a busca, muitas vezes longa e penosa, da direcção correcta na qual podem concentrar os seus esforços espirituais.

E depois para aqueles que a encontram começa a luta por não ser como a maioria das pessoas, que se perderam e entregaram aos vícios.

Nesta etapa, muitos rendem-se porque não conseguem aguentar os conflitos e as perseguições e escolhem uma vida

tranquila, normal e ordinária, como a de todos os outros. Não queriam realmente chegar ao Criador.

Outros, por outro lado, manifestam um heroísmo digno de admiração e asseguram um destino favorável. Podemos encontrar exemplos de tal heroísmo entre os primeiros cristãos, entre as vítimas da inquisição, entre os primeiros muçulmanos e entre os bahais e sikhs que começaram a opor-se às tergiversões do islão.⁹¹

Eu também tive de aguentar perseguições políticas e ameaças de repressão física por parte dos fanáticos religiosos primitivos, e até fui atacado realmente, o que me permitiu ter a experiência valiosíssima de duas mortes clínicas.⁹² Mas mantive-me firme em todas essas provas e continuei a avançar pelo *Caminho estreito*, conseguindo assim ajudar muitas pessoas dignas, e espero poder ajudar muitas mais.

Enquanto nos degraus exotéricos do Caminho os viajantes são postos à prova por Deus através de desgraças materiais e da enemizade de pessoas incapazes de os entender, nos primeiros degraus esotéricos são submetidos frequentemente a provas do tipo místico, por exemplo, a ataques energéticos de diabos encarnados e não encarnados. São os testes do medo místico. Se o adepto retrocede, rendendo-se a este medo, significa que ainda não tem um amor devidamente desenvolvimento para com o Criador.

Pois “no amor não há temor, o amor-perfeito deita fora o temor (...). Quem teme não se aperfeiçoou no amor!” (1 João 4:18)

É possível vencer o medo unindo-se mais firmemente com o Mestre Divino preferido e entendendo que todas estas dificuldades são criadas por Ele para nosso próprio bem, e que Ele Mesmo observa como superamos as Suas provas.

Assim se manifesta o Seu Amor Divino e assim, entre outras maneiras, o Mestre tenta ajudar-nos a chegar à Perfeição.

Sem aprender a vencer dificuldades, isto será impossível.

⁹¹ [6,38,41].

⁹² [9, 15].

* * *

A seguir, os adeptos que anseiam por conhecer o Criador devem desenvolver-se como corações espirituais que se tornam cada vez maiores do que os corpos materiais. Depois devem aprender a mover-se aos éones mais subtis do Absoluto multidimensional e estabelecer-se neles gradualmente, um atrás do outro, até à Morada do Criador.

O Criador é o *Coração do Absoluto*. Portanto, o processo de desenvolvimento espiritual pode ser descrito como o processo de nos tornarmos *gradualmente semelhantes a Ele*.

Investiguemos novamente por nós mesmos em que consiste esta semelhança Divina.

* * *

O ideal é que toda a estrutura do Absoluto seja conhecida na prática, o que só pode ser conseguido com um *coração espiritual* desenvolvido até à escala cósmica. Almas Enormes, compostas de energia de Amor lúcida, transparente e fluída, deslocam-se facilmente dentro do espaço multidimensional usando, entre outros meios, os Seus Braços da Consciência.

Na prática, tudo isto se aprende com facilidade em *sítios de poder* correspondentes seleccionados para cada meditação. Só é necessário saber *como* fazê-lo.

Um adepto espiritual que conheceu e aprendeu a viver em todos os estratos do Absoluto pode deslocar-se livremente ao longo de toda a escala da multidimensionalidade e encher facilmente todos os éones, desde a fronteira com o inferno até às Profundezas da Morada do Criador.

O critério para o sucesso em viver nesta Morada é a capacidade de brilhar *a partir de lá* sendo um *Sol de Deus*.

Só quando tudo isto tiver sido aprendido se pode falar da finalização do processo de Auto-realização espiritual ou, por outras palavras, a Realização de Deus, a Iluminação completa, a façanha do Nirvana mais alto acompanhado do Samadhi mais elevado.

Claro que sobre estas complexíssimas etapas do auto-aperfeiçoamento não podemos falar em detalhe em nenhuma

ma conferência nem nas páginas de um livro. Tão pouco é possível cumpri-las sem a ajuda de um Mestre Divino, que será quem mostrará a *escada do Caminho estreito* e explicará onde “por os pés” e como agir nos espaços universais que o adepto conhece pela primeira vez.

É desta maneira que o ser humano se transforma em Deus depois de unir-se com o *Oceano Universal do Amor Subtilíssimo do Criador*. Neste Estado, a energia Kundalini está “desarquivada” e unida com o Criador, os chakras já não existem no corpo na sua forma anterior — só existe o *Coração Espiritual* ilimitado na Morada do Criador. Tudo o melhor, o mais subtil, foi extraído dos dantians alto e baixo e foi unido com a Consciência Primordial, enquanto o corpo, unido a Ela, continua a viver na Terra, o que permite de uma maneira muito fácil transmitir o conhecimento do Caminho às outras pessoas.

Pediram-me que falasse sobre o trabalho com a Kundalini — dediquemos a seguinte conversa a este tema.

Átman e Kundalini (conferência)

A palavra *Átman* (pronunciada *Átma* em sânscrito) significa a Essência do ser humano, o seu *Eu Superior*. “A” é uma partícula negativa e “tma” significa *escuridão*. Da mesma palavra se originou a palavra *tamas*, que significa *ignorância, escuridão espiritual*. “A-tma” ou *Átman* é então o oposto à *escuridão*, o *luminoso*.

Essencialmente, o *Átman* é a parte Divina do organismo multidimensional de cada um de nós.

O *Átman* é também o *Fogo Brahmânico* quando n’Ele nos transformamos e a energia *Átmica* da *Kundalini*, que é como o precioso conteúdo de uma “vasilha”, no qual se guarda tudo o que de melhor conseguimos acumular no decorrer das nossas encarnações.

O que acontece é que a alma não encarna na totalidade no corpo material durante cada nova encarnação, encarna apenas a parte que requer correcção e melhoramento. O resto, o melhor que foi desenvolvido no estado de verdadeiro amor subtil, é guardado por Deus na “vasilha” mencionada. Mas esta energia *Átmica* guardada (*Kundalini*) continua a ser uma parte do organismo humano multidimensional e participa nas actividades vitais.

O alimento material que comemos não é usado no organismo apenas para o crescimento e a renovação das células do corpo, mas também para a gerar a) a energia que se gasta no funcionamento dos músculos, do sistema nervoso e das glândulas, assim como noutras necessidades do corpo; b) a energia que se guarda no corpo na forma de ligações bioquímicas especiais a nível molecular; c) a energia dos chakras e outras estruturas bioenergéticas, e d) a energia dirigida ao crescimento directo da consciência.

Tanto o crescimento qualitativo como quantitativo de uma consciência individual dependem, por um lado, da qualidade e quantidade de alimento material que comemos e, por outro lado, da intensidade e qualidade da vida que levamos, ou seja, se é ou não uma vida espiritual no verdadeiro sentido da palavra.

Com o “fim do mundo”, todas as *Kundalinis* se unem com a Consciência do Criador e as almas que não conseguiram unir-se com o *Átman* desintegram-se até ao estado de protopurusha.

Regressemos ao tema da transformação de energia. Podemos dizer que o corpo é como uma fábrica que transforma as energias “materiais” em energia da consciência. Mas a qualidade da consciência em crescimento depende, antes de mais, das emoções que experienciamos: subtis e subtilíssimas ou, pelo contrário, “cinzentas”, “negras” e grosseiras.

Podemos assim compreender que Deus se “alimenta” e “cresce” evoluindo graças à transformação (nos nossos corpos) da comida criada por Si Mesmo a partir de akasha. A energia produzida nos nossos corpos a partir desta comida

transforma-se, em condições ideais, na energia *Átmica* que depois é “absorvida” por Ele. Torna-se assim claro com que fim são criados os mundos e qual é o papel de todos os seres vivos, incluindo-nos a nós, os humanos, na Sua Evolução.

Se amamos Deus, devemos participar activamente neste processo! Como podemos ver, a maneira correcta e razoável de expressar o nosso amor para com Deus não é suplicar-Lhe por coisas diante de ícones, e sim aumentar os nossos potenciais *Átmicos* através da vida activa no amor emocional.

As reservas da energia *Kundalini* são diferentes entre as pessoas, dependendo da quantidade e da qualidade das vidas passadas e de como estamos a viver na vida actual.

Normalmente, as nossas *Kundalinis* localizam-se em *akasha* dentro do corpo do nosso planeta.

Os ecos de conhecimento sobre a energia *Kundalini* deram origem aos contos sobre a “alma gémea” de cada ser humano, e com a qual pode reencontrar-se.

A *Kundalini* está ligada ao corpo através de um canal energético especial fixado na parte frontal do chakra múládhára. A *Kundalini* participa nas actividades vitais do organismo e, entre outras coisas, dá energia adicional à parte encarnada da consciência. Quanto mais energia *Kundalini* tem uma pessoa, maior é o seu potencial espiritual e as suas manifestações espirituais.

Apesar da *Kundalini* ser energia Divina — qualitativamente idêntica à energia do Criador —, ainda está individualizada, isto é, é como uma gota que ainda não está unida com o *Oceano* da Consciência Primordial.

Quando um ser humano, amadurecendo no transcorrer das suas encarnações, chega à última etapa, na qual a encarnação presente pode ser a última e todos os defeitos na parte encarnada da consciência foram eliminados, então é tempo de elevar a *Kundalini* até ao corpo, passá-la através deste e uni-la com o resto da consciência individual. Depois é necessário entrar, junto com a energia *Kundalini*, no Paramátman — o *Átman Superior*, o *Oceano* da Consciência Primordial Universal ou o Criador na Sua Morada.

A *Kundalini* acumula-se sempre e quando as pessoas permaneçam em estados emocionais de amor gentil. Isto é o que Deus precisa dos seres humanos, são os estados aos quais Ele nos chama. Por exemplo, Deus ensinou: “Um mandamento novo vos dou: Que se amem uns aos outros! (...)” (João 13:34); “Sobretudo, tenham amor profundo uns pelos outros (...)!” (1 Pedro 4:8); “Amados! Amemo-nos uns aos outros (...)!” (1 João 4:7); “Amemo-nos uns aos outros com amor fraternal (...)!” (Romanos 12:10).

Onde podemos encontrar estes estados? Primeiro, nas relações sexuais harmoniosas, cheias de ternura e espiritualizadas com a compreensão de que Deus quer de nós, antes de mais, a harmonia pura do amor — o componente mais importante do Caminho em Sua direcção — e que com isto enriquecemos não apenas a nós mesmos, mas a Ele também. Também se aprende o amor durante uma maternidade alegre e carinhosa, durante a união com a harmonia da natureza e durante a sintonização com obras de arte subtis e saturadas de ternura.

Quem se fortaleceu nestes estados torna-se capaz de experienciar o êxtase supremo do contacto directo com Deus.

Estes estados, designados com o termo geral *sattva*, são os que Deus quer de nós, porque quando os vivemos crescemos intensamente como consciências preparando-nos para a União total com Ele, participando ainda activamente na Sua Evolução.

Todos os estados opostos, designados com o termo *tamas*, são desagradáveis para Deus, dado que não contribuem para a Sua Evolução. Por isso, se os cultivamos internamente transformamo-nos nos “restos da Evolução” e dirigindo-nos à “lixeira” do Processo Evolutivo, em direcção ao inferno, independentemente da nossa pertença a uma ou outra organização religiosa e da nossa ânsia em cumprir todos os seus rituais e “sacramentos”.

Notemos que a agressividade e a violência são particulares justamente dos representantes da guna *tamas* e que

estas pessoas desejam irresistivelmente que todos os outros sejam iguais a elas.

Daqui se originam as guerras “pela fé”, a profanação da beleza e do valor das relações sexuais e a propagação agressiva da embriaguez e da alimentação com corpos de animais.

Ou examinemos, por exemplo, as exigências “religiosas” do casamento “às cegas”, sem estudar a outra pessoa do ponto de vista da sua compatibilidade sexual.

Mas como podem exigir isto, se as pessoas são tão diferentes nas suas características sexológicas e os casais afortunados a este respeito são mais uma excepção do que a norma?! A maioria dos casais que se uniram em matrimónio “religioso” “às cegas” acabam por sofrer e torturar-se um ao outro na desarmonia sexual.

Mas as seitas normalmente põem todo o tipo de obstáculos ao divórcio.

Perguntemo-nos: é isto que Deus quer?

A guna sattva, ou estado de sattva, é o estado ao qual Deus nos chama a viver.

A guna sattva é êxtase — alegria, euforia, felicidade!

O estado de Deus também é Êxtase!

Por isso, aqueles que aprenderam a experienciar o êxtase na Terra na perfeição entram facilmente no Êxtase do Criador.

Mas para entrar na Sua Morada, precisamos de fazer esforços adicionais, pelo que devemos estar atentos para que o sattva não se transforme numa “armadilha”, adormecendo-nos com a sua felicidade terrena e levando-nos a abandonar esses esforços necessários, dirigidos ao conhecimento activo do Criador em Sua Morada e à União com Ele ali.

Se nós crescemos como consciências permanecendo em estados de amor subtilíssimo e colocando nos “fornos” dos nossos corpos a comida adequada para o Caminho espiritual — comida “sem matança”, sem álcool, drogas e outros venenos, rica em vitaminas, oligoelementos e proteínas completas — cumprimos com êxito os nossos *programas mínimos* perante o Rosto de Deus.

Mas Ele tem ainda mais para nós, o *programa máximo*, que se trata de auto-aperfeiçoar a parte de nós, denominada *jiva*, que vive no corpo, fora da *Kundalini*. Este *programa máximo* permite-nos entrar no Criador completamente e manter n'Ele a consciência na sua totalidade. Isto permitirá ajudar de maneira activa os seres encarnadas a partir do nível Divino Superior, como o fazem os Mestres Divinos frequentemente mencionados por mim.

Mas voltemos ao trabalho com a *Kundalini*.

Os termos *elevação da Kundalini*, conhecidos na literatura yogi e ocultista, denotam a técnica que permite aproximar esta energia ao corpo fazê-la passar através dele.

A própria palavra *Kundalini* significa *serpente*, e da explicação que se segue ficará claro porquê.

Como já discutimos, o aproximar da *Kundalini* ao corpo pode ser realizada apenas por um Mestre Divino, mas as etapas subseqüentes deste processo levam-se a cabo com a participação do adepto.

Durante este processo, Deus encontra-se com a dificuldade, da qual Ele Mesmo fala, de que o conhecimento acerca do trabalho com a *Kundalini* foi perdido devido ao domínio da ignorância humana na Terra.

É por isto que o trabalho com a *Kundalini* pode ser realizado com sucesso apenas nas poucas escolas espirituais que alcançaram altos níveis de desenvolvimento.

Também quero mencionar que todas as tentativas de “acordar a *Kundalini*” através de, por exemplo, golpes de cóccix contra o chão, o que é recomendado por vários pseudogurus, não tem nada a ver com a verdade, já que estes pseudogurus acreditam que a *Kundalini* se encontra no chakra mûlâdhâra localizado, segundo eles dizem, no cóccix. Na realidade, nem mûlâdhâra nem a *Kundalini* estão relacionados de maneira alguma com o cóccix, e as tentativas mencionadas apenas irão provocar perturbações bioenergéticas e psíquicas.

Primeiro, Deus aproxima a *Kundalini* do corpo do Seu discípulo digno (uma *Kundalini* desenvolvida ocupa muitos

quilómetros) e depois este deve realizar um trabalho subtil com o fim de a fazer passar através do seu corpo.

A condição prévia indispensável para isto é a pureza completa e um alto nível de desenvolvimento de todas as estruturas energéticas do organismo (os chakras, sushumna, chitrini e os meridianos frontal e central). O adepto deve também ser clarividente.

Normalmente, o processo de *elevação da Kundalini* dura muitos dias, cerca de um mês ou mais, ainda que com a utilização de *sítios de poder* adequados este tempo possa ser reduzido significativamente.

O trabalho com a *Kundalini* realiza-se com o corpo deitado em decúbito dorsal e repete-se muitas vezes.

Cada uma as vezes o processo de *elevação da Kundalini* é iniciado pelo adepto introduzindo o seu braço da consciência em mûlâdhâra, dali aproximando-o da *Kundalini*, que já se encontrará perto do corpo, e mexendo, por assim dizer, a *cabeça levantada da serpente enroscada*. A energia *Kundalini* começa então a fluir através do corpo limpando-o com o poder *Átmico* e eliminando todos os defeitos restantes. O adepto, como um anfitrião hospitalário, deve deixar que a energia entre num e outro meridiano, em todos chakras e em todos os segmentos do corpo.

Depois de passar através do corpo, a *Kundalini* sai pelo chakra sahasrâra e concentra-se atrás da cabeça. O adepto deve aprender a unir-se com esta energia nessa concentração, habituando-se a permanecer no estado da subtileza *Átmica*.

A energia *Kundalini* assim conduzida através do corpo une-se depois com o Paramátman (o *Átman* Divino Superior ou o Coração do Absoluto) e o adepto muda para Lá uma parte significativa de si mesmo.

Serviço a Deus (conferência)

Cada criança, ao nascer, começa inevitavelmente a aprender... o egoísmo. Ainda não sabe fazer nada por si mesma, tudo é feito por ela pelos outros, e assim deve ser.

Mas quando a criança começa a crescer, é necessário, através da educação correcta, desmamá-la paulatinamente das tendências egocêntricas e habituá-la a cuidar e ocupar-se dos outros.

Neste sentido, é interessante observar a conduta graciosa de alguns animais, por exemplo das crias de gralha-cinzenta (*Corvus cornix*).

Um bando destas crias, com corpos já tão grandes como os dos seus pais, pedem uma e outra vez que os adultos lhes deem comida! E os pais esgotados caem em desespero:

— Não há mais comida! Que podemos fazer? Procurá-mos por todo o lado! Agora procurem vocês! Já são grandes!

Mas as crias não querem e os adultos têm de procurar novamente. Encontram-na, trazem-na e põem-na diante dos seus olhos. E que fazem as crias? Comem? Não! Elas gritam ainda com mais força exigindo que os pobres pais elevem a comida do chão e a ponham nas suas bocas!

Noutro exemplo, certas pessoas habituaram uma cria de gralha-cinzenta a comer das mãos. Mas esta cria cresceu e tornou-se muito grande, do tamanho de uma gralha-cinzenta adulta. Agora as pessoas dão-lhe pedacinhos de pão com temor, pois o seu bico tornou-se tão grande que junto com a comida a gralha pode agarrar algum dedo também! Às vezes os pedacinhos caem da sua boca, mas a cria, em vez de os levantar e comer, irrompe num rugido de indignação na sua linguagem corvina:

— Puseram-na mal! Por acaso pensam que tenho de me inclinar?

Mas com o tempo, a necessidade vai obrigá-la a procurar comida por si mesma e inclinar-se para a comer. Depois

aparecerão os filhos, e tê-los será uma escola de altruísmo, uma escola que ensina a ocupar-se dos outros.

No caso dos seres humanos, este processo acontece de maneira semelhante, mas a educação correcta ou incorrecta tem um papel muito mais importante.

Quantas vezes vimos um egocentrismo total tanto em adultos como em idosos, e até entre aqueles que se consideram “crentes”!

Mas o amor verdadeiro, que Deus ânsia por ver em nós, não é *desejar para si mesmo*!

O amor verdadeiro, o único que pode aproximar-nos de Deus, é fazer o bem a todos os outros em tudo o bom, até por vezes em detrimento de si mesmo, sacrificando-se a si mesmo!

As pessoas totalmente egoístas não conseguem entender isto, e procuram o interesse e a cobiça ocultos até mesmo por trás das grandes acções altruístas dos outros para poder depois, sob este ou qualquer outro pretexto, condená-los ou odiá-los. Tais pessoas não conseguem compreender Deus nem tão pouco aproximar-se d’Ele.

* * *

Como entendem as pessoas o serviço a Deus?

Algumas acreditam que “servir Deus” é apenas para os clérigos. Outros pensam um pouco mais profundamente e tratam de servir por si mesmos participando em orações e meditações colectivas. Outros, vão mais além, e dançam e cantam para a glória de Deus.

Mas Deus quer muitíssimo mais de nós.

Jesus Cristo e outros Mestres Divinos⁹³ insistem em que o serviço a Deus deve ser entendido como a ajuda a todos em tudo o bom, com a particularidade de que é necessário fazê-lo, não para próprio benefício, mas para o benefício daqueles a quem estamos a ajudar. Entre estes podem estar pessoas, animais ou plantas e, por detrás de todos eles, devemos também ver o interesse de Deus.

⁹³ [10,14,18].

Sim, para distinguir as acções boas daquelas que somente o parecem, é necessário tentar ver cada situação do ponto de vista do Plano estratégico do Criador. Por outras palavras, é necessário compreender a essência do Processo Evolutivo universal e encontrar o nosso lugar nele.

Só assim poderemos, não apenas tratar de cumprir certos preceitos de Deus, mas também ver o seu significado dentro da Estratégia geral do Criador. Teremos um entendimento mais profundo das nossas tarefas e uma ideia mais clara de como poderemos ajudar os outros da melhor maneira. E assim seremos capazes de chegar a ser participantes e ajudantes activos do Criador e do processo da Evolução da Consciência Universal.

Cada pessoa pode participar activamente no processo evolutivo de duas maneiras principais: a) através do auto-aperfeiçoamento espiritual e b) através da ajuda aos outros.

Durante esta participação devemos, como ensinava o apóstolo Paulo (1 Coríntios 12, 14), tentar ajudar os outros com as capacidades mais elevadas que temos e esforçar-nos por adquirir capacidades ainda mais elevadas.

A Ideia do Criador ao criar os mundos materiais (incluindo o nosso planeta, uma "ilha" pequeníssima de matéria no universo), foi e é aperfeiçoar os componentes energéticos do Absoluto, com a particularidade de que as Consciências individuais que alcançaram esta Perfeição completa enriquecem com Elas Mesmas o Criador.

Por isso, tanto o auto-desenvolvimento como a ajuda a outras almas na sua evolução constituem um bem do ponto de vista de Deus.

É importante mencionar que, se nos auto-desenvolvemos através do trabalho meditativo, a qualidade do nosso serviço também cresce, dado que nos aproximamos do Criador de acordo e termos de qualidade da consciência e percebemos o mundo cada vez melhor, obtendo gradualmente as Suas possibilidades de ver e de compreender.

Sem dúvida que também nos aperfeiçoamos através da ajuda activa aos outros. Deste modo obtemos o conheci-

mento acerca de como podemos ajudar, conhecimento que nos servirá, por exemplo, depois de desencarnar.

* * *

Experienciemos (ou por agora, pelo menos, imaginemos) que existe apenas um Único Macroorganismo Universal, o Absoluto, dentro do qual toma lugar o Processo do Seu Desenvolvimento chamado *Evolução Universal*. Experienciemos a integridade e a inter-relação de *tudo* dentro d'Ele, Único. Experienciemos que não estamos separados d'Ele, e sim incluídos no Seu Organismo, no Processo do Seu Desenvolvimento. Experienciemos a alegria de ser consciente disto! E agora, com a compreensão completa, esforcemo-nos por transformar todas as consciências individuais capazes disto na Consciência que existe na Morada do Criador.

Todos somos Um dentro do Organismo do Absoluto. Este facto baseia-se no princípio, proposto por Jesus Cristo, de amar o próximo como a si mesmo e inclusive ainda mais do que a si mesmo. Trata-se de um dos aspectos do AMOR chamado CARINHO, cuja manifestação mais alta é o auto-sacrifício para o bem dos outros. Tudo isto manifestou Jesus tendo-nos dado o exemplo do CARINHO pelos outros com a façanha da Sua vida terrena e a Sua morte. Sejamos como Ele!

* * *

Mas muito poucas pessoas procuram conhecer Deus no Aspecto do Absoluto ou do Criador.

Os outros, educados no ateísmo, depravados por sua própria eleição ou pelos movimentos religiosos degradados, estão completamente satisfeitos comendo os frutos “proibidos” (proibidos por Deus) da *árvore do conhecimento do bem e do mal*.

Eles correm o risco de vir a encontrar-se no inferno, pois os apegos terrenos provocam emoções negativas grosseiras tais como o medo, a ira, a angústia, a tristeza, o desespero, os ciúmes, a inveja, a irritação, o ódio, a maldade, etc. As pes-

soas que vivem nestes estados da consciência, para quem estes estados se tornaram normais e até mesmo habituais, habituam-se ao inferno e encontrar-se-ão lá inevitavelmente depois da sua desencarnação.

Por outro lado, os poucos que encontraram a calma da alma longe das paixões terrenas e desenvolveram o Amor desinteressado até tão alto grau que conseguiram apaixonar-se pelo Criador e aproximar-se d'Ele devido a este Amor, obtêm os frutos do Reino dos Céus. E o Criador recebe-os com o Seu Amor Supremo!

Em troca, os outros...

- “amam-se” a si mesmos;
- denominam as suas luxúrias⁹⁴ com a palavra “amor”;
- exigem para si cada vez mais amor dos outros, delectando-se com o próprio egocentrismo e odiando os outros porque eles não ME comprazem e não fazem o que EU quero;

* * *

Todos os seres, encarnados ou não encarnados, distinguem-se entre si pela idade da alma.

A idade da alma é também uma das características mais importantes de cada ser humano.

Outras características importantes são o desenvolvimento intelectual, a perfeição ética e o grau de refinação da consciência (o nível de subtilidade ou grosseria). Já a valorização quantitativa da alma baseia-se no seu tamanho.

Cada alma desenvolve-se durante muitas encarnações terrenas, pelo que não podemos esperar que as almas que transitam as primeiras encarnações humanas tenham um potencial espiritual alto; poderão obtê-lo mais tarde se evoluírem correctamente.

Torna-se assim claro que nem todas as pessoas encarnadas actualmente, nem sequer todas aquelas que entraram em contacto com o conhecimento espiritual mais elevado, poderão alcançar a Morada do Criador nesta encarnação, por muito que se esforcem.

⁹⁴ Desejos apaixonados pelas coisas materiais.

Aliás, a participação de almas demasiado jovens no trabalho esotérico sério pode fazer com que a partir de certo momento, deixando de entender, elas comecem a brincar “à religião”, da mesma maneira que as crianças pequenas brincam aos seus jogos. Podem até começar a auto-percepcionar-se inadequadamente, da mesma maneira que as crianças que brincam à “guerra” se acham “coronéis” e “generais”. No pior dos casos, podem adquirir uma doença mental, o que acontece frequentemente nas organizações religiosas nas quais, em lugar de Deus e o Amor, os factores místicos ameaçadores (tais como diabos, demónios, bruxos, vampiros e assim sucessivamente) estão no centro da atenção dos crentes.

É muito importante que os líderes religiosos manuseiem com muito cuidado o conhecimento e os métodos esotéricos, tendo em conta o seu possível efeito destrutivo sobre aqueles que ainda não amadureceram intelectual e eticamente.

Quem procura alcançar feitos espirituais deve avaliar sensatamente as suas próprias capacidades e não subir os “degraus” da “escada” do desenvolvimento espiritual nos quais não vai conseguir manter-se.

Dar-se conta de que ainda se é uma alma jovem não é nada mau — pelo contrário, significa que ainda não houve tempo para desenvolver os defeitos da alma dos quais seria necessário desfazer-nos.

Uma alma jovem tem por diante um Caminho espiritual alegre e feliz!

Mas não deve perder tempo!

* * *

Eu próprio vivi nesta vida terrena muito intensamente. E quando abria o Caminho em direcção ao Criador para mim e os meus amigos, muitas pessoas, em diferentes etapas deste processo, uniram-se ao fluxo criado por mim. Ao princípio isto parecia sempre maravilhoso. Mas a partir de certa etapa do Caminho de repente perdiam a compreensão lógica de tudo o que se passava e começavam a andar para trás ou a dedicar-se a entretenimentos. Como eu não tinha tempo para

os seus jogos, surgiam o descontentamento, os protestos e por vezes até a enemidade para comigo.

Demorei algum tempo a compreender que não se deve oferecer o conhecimento e os métodos sagrados a todos os que o pedem, e não poderia tê-lo compreendido sem ter tido uma abundante experiência, por vezes dramática para mim, de ajudar espiritualmente diversas pessoas. Agora compartilho com vocês esta experiência para que possam facilmente evitar cometer os mesmos erros que eu.

Mas não quero que estas advertências assustem ou levem alguém a abandonar os seus esforços espirituais. Simplesmente, digo que cada um deve escolher aquilo de que é capaz.

Um dos objectivos que todos podem alcançar é assegurar o paraíso depois da desencarnação e um destino maravilhoso para o futuro.

É realmente fácil consegui-lo, só é necessário saber como, e já falámos disto muitas vezes.

Entre outras coisas, é necessário compreender que o processo se consegue apenas através dos próprios esforços espirituais, e não através da participação em rituais nem através de “orações aos santos” ou a quem quer que seja.

E não devemos confundir a oração com a *meditação* (estes conceitos por vezes misturam-se). A oração é, sobretudo, um pedido dirigido a Deus, frequentemente relativo a algum bem material, enquanto a meditação é o trabalho com a consciência dirigido ao conhecimento de Deus, trabalho que assegura o progresso no Caminho espiritual se tudo está bem no campo ético e intelectual.

Arte e desenvolvimento espiritual (conferência)

O que é a espiritualidade?

No tempo “soviético” no nosso país foi declarado que a espiritualidade era... ir ao cinema, ao teatro ou a concertos

de música clássica sinfónica, criada, a propósito, na época da inquisição.

Na realidade, esta palavra originou-se da frase de Jesus Cristo: “Deus é Espírito” (João 4:24) e refere-se aos processos e fenómenos que *espiritualizam* as pessoas, isto é, contribuem ao seu aproximar, de acordo com as qualidades das consciências ou almas, à Divindade. Portanto, as pessoas espirituais são aquelas que progrediram significativamente neste caminho.

A arte pode e deve desempenhar um papel importante no processo da evolução positiva da consciência. Mas será sempre assim?

Não, nem sempre, e um dos exemplos que o demonstram são os filmes que propagam a violência e os assassinatos, e que apresentam tudo isso como um estilo de vida “natural”, pelo que as almas jovens o adoptam como *norma de conduta*. A actividade dos criadores e distribuidores desta anti-arte deve ser considerada como um delito contra a humanidade e contra Deus.

Para as pessoas razoáveis, este exemplo é claro. Mas pode haver casos menos claros e então surge a pergunta, existem critérios objectivos para avaliar a arte?

Frequentemente, os dementes tentam expressar-se por meio da arte, e podem transmitir muito vivamente os seus estados doentes a todos os outros. Existem muitos casos deste tipo. Permitam-me dar apenas um exemplo da minha vida, não muito grotesco, mas muito ilustrativo neste aspecto.

Uma vez um pintor mostrou-me as obras de quem ele chamou o seu mestre. Eram amostras de desenhos para papel de parede. Olhei para elas e perguntei, “por acaso o teu mestre estava doente com esquizofrenia e suicidou-se?” O artista ficou pasmado e disse-me que isso era exactamente o que se tinha passado!

De facto, estes desenhos eram terríveis! O seu ornamento influenciava a consciência de uma maneira horrorosa, causando uma grave confusão mental. Espero que estas amostras nunca se tenham usado na produção de papel de parede,

mas se as tivessem usado e o papel tivesse aparecido em paredes de quartos as consciências de um número considerável de pessoas que não sabem muito sobre estes fenómenos teriam sido afectadas!

Também acontece com frequência que nas obras de arte se expressam os estados depressivos ou agressivos dos seus autores! Onde levam estas obras aos que as olham e as escutam?

Existem exemplos mais simples, não relacionados com a psicopatologia. Tratem de recordar as batalhas que houve no último século a respeito da arte abstracta! Foi isto bom ou mau? Ou, quiçá, recordem que batalhas houve relativamente ao rock and roll, a dança contemporânea ou, ainda antes, relativamente ao charlston! Foi bom ou mau?

Há sempre pessoas que apoiam o novo e também há sempre outras que o negam. Ambos os lados apresentam os seus argumentos. Onde estará a verdade? Como distinguir os factores subjectivos que influenciam a avaliação de uma obra de arte ou de uma inovação dos factores objectivos? De que maneira podemos discerni-los?

Houve uma individualidade que falou por primeira vez sobre a existência das leis objectivas da arte⁹⁵ — George Gurdjieff, um ser humano extraordinário que deixou grandes marcas na história. Trabalhou na Rússia a princípios do século XX. Nasceu no Cáucaso numa família grego-arménia e quando se tornou maior de idade, começou a dar conferências em Moscovo e São Petersburgo. A Guerra Civil deslocou a sua Escola da Rússia e os seus discípulos espalharam-se por diferentes países — França, Inglaterra, Estados Unidos — onde criaram filiais da Escola. As obras literárias de Gurdjieff e de seus discípulos foram publicadas nas principais línguas europeias.

Desde tenra infância, Gurdjieff era fora do comum. Já naquela idade, propôs-se uma meta: aprender tudo o que

⁹⁵ É possível encontrar mais informações sobre os critérios para uma arte objectiva elaborados por Gurdjieff e sobre as muito interessantes considerações de Wassily Kandinsky sobre o que a verdadeira arte é nas fontes literárias [66 e 67]. (nota do tradutor)

era possível a um ser humano, — e encaminhou-se perseverantemente a essa meta durante muitos anos. Aprendeu a mergulhar, negociar, batalhar, remendar carpetes e reparar todo o tipo de aparelhos que existiam naquele tempo. Por exemplo, quando precisava de uma grande quantidade de dinheiro para organizar uma expedição, ia a qualquer cidade, alugava dois quartos e punha um anúncio: “Reparamos todo o tipo de aparelhos domésticos”. Durante o dia recebia os clientes com os aparelhos danificados e de noite reparava tudo, desde gramofones a bicicletas e guarda-chuvas, conseguindo ao mesmo tempo recolher das lixeiras da cidade as peças necessárias para as reparações.

Em 1 ou 2 semanas reunia o dinheiro para a expedição, contratava os ajudantes e ia em busca de conhecimento espiritual.

Gurdjieff visitou muitas escolas espirituais, mosteiros sufis e cristãos e, depois de reunir o conhecimento que lhe permitiu formar uma cosmovisão íntegra, começou a criar a sua Escola.

Mas Gurdjieff não deve ser idealizado. Fez muitas coisas que estão longe de serem exemplares, e muitas ideias dos seus ensinamentos têm agora apenas um valor histórico, tendo sido substituídas por conhecimento mais perfeito. Apesar de tudo, certos pontos chave dos seus ensinamentos continuam a ser importantes hoje e nós, agradecendo a Gurdjieff, usamos este conhecimento.

Entre outras coisas, Gurdjieff afirmou que existem princípios objectivos da arte, mas não os formulou. Pelo menos, não encontrámos nenhuma enumeração destas nos livros da sua Escola, havia apenas certas insinuações. Mas Gurdjieff contribuiu imenso com o simples declarar a existência de tais princípios, graças ao que pudemos desenvolver mais esta sua ideia e formular esses princípios completamente. Vamos discuti-los em detalhe.

O princípio mais importante (ou lei, como dizia Gurdjieff) é a *necessidade de seguir o caminho da refinação da consciência*. A aplicação deste princípio permite-nos ser capazes

de conhecer, não apenas o mundo material, mas também o universo multidimensional inteiro e alcançar a Consciência Primordial para unir-nos com Ela.

Desde o princípio da aprendizagem devemos realizar a refinação dentro do plano físico e abandonar a grosseria na qual vive a maioria das pessoas.

O método mais fácil é a sintonização emocional com os fenómenos subtis da natureza. Por exemplo, podemos sintonizar-nos com o nascer do sol e o seus primeiros raios penetrando na neblina e caindo sobre a água, a erva, sobre as flores e as folhas; quando os primeiros pássaros começam a cantar; quando os peixes começam a chapinhar na água, sobre a qual a neblina flutua suavemente e dança sendo iluminada pela luz gentil do sol matinal. Que estados tão subtis nos oferece a natureza nestes momentos!

É necessário destacar que é impossível consolidar bem internamente estes estados sem estudar e aplicar os princípios éticos sugeridos por Deus e sem dominar a arte da auto-regulação psíquica, que inclui a capacidade de controlar os próprios chakras.

No que toca a este tema, é muito valiosa uma das ideias propostas por Gurdjieff: a “escala de hidrogénios”, um dos mais interessantes conceitos na história da busca espiritual!

Que são estes “hidrogénios”? É um termo de alquimia. Na altura em que Gurdjieff trabalhava também existiam escolas cujo conhecimento não estava destinado a todos, tendo sido cifrado pelos seus adeptos.

Hoje os matemáticos usam uma linguagem especial codificada em símbolos. Naquela altura também existia a linguagem da alquimia, cuja codificação era feita através dos nomes dos elementos químicos actuais.

Provavelmente, todos nós, influenciados pela propaganda ateísta ignorante, nos rimos na infância dos alquimistas que tentavam transformar o chumbo em ouro para se tornarem ricos. Mas, na realidade, quando os alquimistas mencionam “chumbo” não se referem ao elemento material da tabela periódica, e sim ao estado inicial do ser humano que

não começou a prática espiritual. Da mesma maneira, “ouro” é o estado final e perfeito do ser humano que alcançou o êxito neste Caminho. O “elixir dourado” é a Luz Dourada do Espírito Santo — esta Luz pode ser contemplada na meditação *latihan*, e podemos deixar que encha o corpo.

Todas as reacções estranhas descritas pelos alquimistas não são mais do que os símbolos das diferentes etapas da transformação espiritual do ser humano.

Dentro da simbologia da alquimia, os “carbonos” designam os componentes activos de uma reacção; os “oxigénios”, os componentes passivos; os “azotos” ou “nitrogénios” designam um terceiro grupo de factores indispensáveis para a reacção, tal como os catalisadores; e os “hidrogénios” designam os elementos ou estados que estão fora da reacção. Daqui surgiu o conceito *escala de hidrogénios*.

Através dele se propõe que todas as substâncias, fenómenos e estados do universo podem ser ordenados de acordo com o seu nível de *grosseria-subtileza*. Nesta escala há lugares para os minerais, os planetas, as estrelas, os diferentes tipos de comida, desde cadáveres de animais, tão abundantes na alimentação de muitas pessoas, até, por exemplo, o morango-silvestre (*Fragaria vesca*). Há lugares para os estados dos chakras, para os estados emocionais, etc. Há lugares praticamente para tudo. Os “hidrogénios” têm valores numéricos, o que permite, entre outras coisas, encontrar estados que sirvam como padrões de referência. Usando estes padrões, podemos avaliar o nosso ponto no Caminho de acordo com a escala da *grosseria-subtileza*, de acordo com a “escala de hidrogénios”.

Por exemplo, o sol matinal e a sua luz são H-6 — é um dos fenómenos mais subtis da natureza.

As emoções que têm lugar durante o florescimento harmonioso da função reprodutora — a ternura sexualmente colorida, o amor para com as crianças, as manifestações que observamos nas brincadeiras dos animais jovens, os estados energéticos próprios dos rebentos que se abrem na primavera — são H-12.

Há um estado muito interessante dentro dos nossos organismos. É o plano energético do meridiano *chitrini*, o seu outro nome é *Brahmanadi* ou meridiano do Espírito Santo. Este já é H-3, um dos estados principais do Espírito Santo.

H-3 está muito próximo de H-1, o plano da Consciência Primordial ou Criador.

A partir dos estados iniciais grosseiros, próprios da maior parte da população, é absolutamente impossível passar de imediato ao estado mais subtil, assim como *mergulhar* nas *profundezas* do mundo multidimensional e conhecer o plano primordial do Absoluto e o Criador. É completamente impossível!

Só é possível avançar pela “escala de hidrogénios” progressivamente. É necessário começar a percorrer a parte do caminho da refinação que existe no mundo material e só depois *mergulhar* noutras dimensões espaciais.

Nalgumas escolas ocultistas, os estudantes que ainda não começaram a praticar a nutrição ética e energeticamente pura e que mantêm a sua grosseria inicial (até por vezes a cultivam para oprimir outras pessoas e as controlar, um traço típico das escolas de magia negra) tentam separar-se dos seus corpos materiais. Se forem bem-sucedidos, cairão no mundo grosseiro do inferno, onde tropeçarão com a maldade própria deste éon, e ficarão confusos, assustados... Podem ainda estabelecer “relações amorosas”, por vezes difíceis de romper, com os representantes do inferno e, como consequência, muitos perdem a razão.

O princípio mais importante do crescimento espiritual e, portanto, da arte espiritual que contribui para o auto-desenvolvimento, é seguir o caminho da refinação da consciência.

Na arte, pode-se desempenhar o papel de criador ou de espectador ou ouvinte. Ambas as opções oferecem possibilidades para o desenvolvimento favorável.

Notemos que é possível avaliar qualquer obra de arte de acordo com a escala de *grosseria-subtileza*. E cada obra de arte de alta qualidade deve servir para a sintonização que nos ajuda a refinar-nos ou, pelo menos, deve indicar-nos o cami-

nho para sair de *tamas* (a grosseria inicial, estupidez e ignorância) e dirigir-nos, através de *rajas* (a etapa da busca activa da luz da Verdade, na qual deixamos de ser quem sofre tontamente e nos transformamos em quem luta), em direcção a *sattva* (a pureza, harmonia e subtilidade) e ainda mais além.

Destaco que no Caminho em direcção à Perfeição é impossível evitar a etapa de *sattva*. Não se pode chegar a ser perfeito apenas a partir de *tamas* ou *rajas*! Não se pode “saltar” a etapa de *sattva*! O caminho da refinação, do desenvolvimento da harmonia interior e da capacidade de amar é obrigatório para todos. Ninguém deve pensar que “isto não é para mim, que os outros o façam, eu chegarei à Perfeição por outro caminho”! Não! A lei da evolução do ser humano, formulada, entre outras fontes, por Krishna no Bhagavad-Gita, consiste em *avançar progressivamente pelas etapas-gunas mencionadas para chegar mais tarde às etapas do auto-desenvolvimento ainda mais altas*.

Com a ajuda da arte também é possível desenvolver a energia (vigor, dinamismo), o que corresponde ao desenvolvimento na etapa *rajas*. Um exemplo disto é o rock, outro exemplo são as danças dinâmicas sem grosseria. Quem eram afinal os que costumavam opor-se ao rock nestas danças? Eram as pessoas de *tamas*, que estão muito longe de ter energia verdadeira e pura; também eram os profanadores raivosos de tudo o que é novo e as pessoas apáticas. Se tivessem aprendido a dançar o rock and roll ou danças semelhantes na sua juventude, talvez vivessem mais intensamente agora.

Ser enérgico é indispensável no Caminho espiritual, pois contribui para o desenvolvimento do *poder pessoal* e permite acumular energia que pode ser usada para diversos fins, entre os quais a prática meditativa.

É possível desenvolver as qualidades mencionadas com a ajuda da música ou dança dinâmica adequada.

Com a ajuda de outros tipos de música e dança pode-se aprender a experienciar estados mais altos, tais como a calma e o silêncio interior (*hesiquia*).

Para isto podem também contribuir a pintura, a poesia, vários tipos de arte oriental como o ikebana⁹⁶, as “paisagens filosóficas”, etc.

Sim, devemos desenvolver tanto a calma como a energia! Isto é muito importante no Caminho espiritual! Por outras palavras, devemos chegar a ser seres humanos universais, o que implica saber tanto relaxar como estar activo ao máximo, dependendo da necessidade.

É importante mencionar que através da arte é possível influenciar energeticamente os espectadores ou ouvintes de uma maneira precisa e não directamente evidente.

Um exemplo são os ícones. Talvez muitas pessoas saibam por própria experiência que através de alguns ícones é possível percepção fluxos de energia subtil, sendo que diferentes ícones emitem fluxos distintos no que toca à sua intensidade e ao seu nível de grosseria-subtileza. Nós já nos deparámos com ícones de alguns pseudosantos que emitiam fluxos de energia muito grosseria, diabólica.

Algumas pinturas também possuem propriedades semelhantes. Para que isto seja possível, devem ser criadas necessariamente por um pintor poderoso como, por exemplo, Nicolás Roerich. Podemos avaliar todas as pinturas de acordo com a “escala de hidrogénios” e alocar-lhes os valores numéricos correspondentes.

As pinturas de Roerich são rajas. Numa determinada etapa do desenvolvimento estas podem exercer uma influência positiva forte, mas mais tarde já não têm o mesmo efeito.

Através da arte é possível influenciar, não apenas a energia geral de uma pessoa, mas estruturas bioenergéticas concretas. Através da música, canto ou dança podem-se induzir estados de ressonância num chakra ou meridiano específico nos ouvintes ou espectadores. O adepto pode desenvolver as suas estruturas energéticas permitindo que as vibrações provenientes do artista entrem nelas.

⁹⁶ Arte dos arranjos florais originária da Índia que se pratica sobretudo no Japão. (nota do tradutor)

Por exemplo, ao escutar um cantor concentrado em anáhata, os nossos anáhatas sintonizam-se passivamente com o seu, produzindo o estado emocional correspondente.

Este fenómeno chama-se *svara* (palavra sânscrita). No livro *Os sons da música hindu. O caminho em direcção a raga*; de R. Menon, *svara* é descrito como um fenómeno místico cujo mecanismo não foi entendido ainda, mas na realidade que este consiste no trabalho do artista com as suas estruturas bioenergéticas. O artista simplesmente move a concentração da consciência a certo chakra ou outra estrutura bioenergética e, se o fizer com suficiente intensidade, os ouvintes experienciam os estados ressonantes.

O mesmo acontece durante a dança de um dançarino que sabe usar *svara*.

É interessante que através dos sons produzidos pelos instrumentos musicais também seja possível produzir estados de ressonância nos chakras e meridianos dos ouvintes. Um exemplo é o tango de Oscar Strok, “o rei do tango”. Ele descobriu empiricamente este efeito e criou as suas composições musicais de tal maneira que todas as notas dos seus tangos activam vishuddha. Os vishuddhas dos ouvintes enchem-se de energia e surgem estados emocionais intensos de êxtase e exultação.

Actualmente, também existem músicos e grupos musicais que, por exemplo, criam composições em que nenhuma nota causa ressonância nos chakras da cabeça, pelo que a música proporciona aos ouvintes relaxamento e frescura, sobretudo a quem se dedica ao trabalho intelectual.

Os adeptos espirituais que se estabeleceram no estado de sattva e já não são capazes de entrar em estados emocionais grosseiros, podem experimentar o método de *laya* (é uma palavra sânscrita).

Existe uma corrente do yoga chamada *laya yoga*. *Laya* significa *desaparecimento, dissolução na Harmonia do Absoluto*. Isto implica desligar a mente, que reside no chakra da cabeça ájñá, de maneira que o organismo comece a agir sob o controlo de Deus, e não sob as ordens da mente. Um exemplo

é a dança espontânea realizada durante a meditação *latihan*. Este tipo de dança é um exercício típico do laya yoga.

Mas também existem outros métodos. Por exemplo, quem sustem uma vara de radiestesia pode “entregar” a sua mão, e com a ajuda desta varinha revelar o que não se pode perceber com os sentidos materiais, por exemplo, recebendo sobre jazigos minerais ou linhas de comunicação subterrâneas, fazer diagnósticos médicos e muito mais. A radiestesia (ou rabiomancia) é um caso particular de laya yoga.

Da mesma maneira é possível aprender a escrever textos ou a desenhar deixando que a mão, como que “por si mesma”, dirija um lápis ou um pincel. Em todos estes casos a mão é controlada por um espírito e, se a pessoa for digna, esse poderá ser o Espírito de Deus, o Espírito Santo.

Já mencionámos a dança. Para aprender a entregar o próprio corpo a *laya* é necessário conhecer certas técnicas auxiliares. Por exemplo, se os braços estão levantados, o corpo move-se com mais facilidade e a coluna vertebral torna-se mais flexível. Assim é muito mais fácil dançar! Se os braços estiverem pendentes e as plantas dos pés se apoiam totalmente no chão é mais difícil começar a dançar.

O mesmo acontece no caso de qualquer disciplina artística à qual queiramos aplicar laya. Devemos conhecer algumas técnicas e ser até certo ponto experientes nessa área. Por exemplo, para pintar bem, devemos saber misturar as cores e aplicá-las sobre a tela ou papel. Para dançar, devemos conhecer os princípios da elasticidade do corpo e para escrever, claro, devemos ser capazes de sustentar uma caneta.

Falando de laya, quero avisar os leitores de que não podem perder a atitude crítica para com aquilo que realizam nesse estado.

A perda da atitude crítica pode facilmente tornar um indivíduo numa piada ambulante. Isto acontece quando a pessoa viola os princípios éticos, já que a ética é o fundamento da Harmonia.

Se a ética for impecável, a Harmonia com tudo e todos, incluindo Deus, pode chegar a ser perfeita.

Com ajuda da arte, também é possível estimular o processo intelectual. Pensemos por nós mesmos em como fazê-lo.

Princípios fundamentais que devem ser aplicados ao ensinar a auto-regulação psíquica a crianças e adolescentes (conferência)⁹⁷

A experiência que acumulámos ao ensinar a auto-regulação psíquica a crianças e adolescentes permite-nos formular as seguintes recomendações:

1. O trabalho ético com as crianças, necessariamente acompanhado de aulas de auto-regulação psíquica, deve fundamentar os estudantes nas bases da ética.

2. Os grupos podem estar formados apenas por crianças ou adolescentes ou incluir também os pais. Neste último caso, o programa estará direccionado para os menores, mas os pais participam com gosto. Uma das vantagens desta opção consiste na formação de interesses comuns na família e no fortalecimento da sua unidade.

3. Sem indicações médicas especiais, não se deve ensinar às crianças e adolescentes exercícios com os chakras e meridianos, salvo exercícios muito simples com o anáha-ta. Certos exercícios são incompatíveis com o consumo de álcool durante e depois do curso, e no caso das crianças e adolescentes não podemos estar certos de que observarão essa regra nos anos posteriores.

4. A ênfase da prática não deve estar centrada em obter façanhas elevadas, e sim em aumentar os conhecimentos dos estudantes e proporcionar-lhes informação que os ajude a escolher o seu próprio caminho na vida quando crescerem.

⁹⁷ Esta conferência foi tomada do livro [8].

As aulas de auto-regulação psíquica podem ser enriquecidas com a estética e o desporto. Também podem completar-se, dependendo dos conhecimentos do instrutor, com a dança, música, fotografia, pintura, turismo, tonificação do corpo, ecologia, história da literatura, filosofia.

Ou vive-versa, podem enriquecer-se diferentes aulas especializadas com os elementos da auto-regulação psíquica.

5. Não se deve ensinar shavásana a crianças menores de 12 anos.

Algumas crianças têm dificuldade em sair de relaxamentos profundos.

Apenas sob indicações médicas especiais é possível fazer uma excepção a esta regra e tais sessões devem ser realizadas por um especialista.

6. Os médicos devidamente preparados podem usar os exercícios com os chakras e meridianos para tratar algumas doenças neurológicas e psíquicas das crianças.

Estas técnicas são especialmente eficazes contra as perturbações da socialização.

7. O mais fácil para as crianças e adolescentes é aprender os exercícios com visualizações. Por outro lado, aprender a concentrar a sua atenção, normalmente, custa-lhes muito mais. Mas a concentração pode ajudar muito na escola.

Para melhorar estes resultados, também é recomendável excluir a comida “de matança”⁹⁸ da dieta diária das crianças e aumentar o consumo dos alimentos que contêm proteína (ovos, produtos lácteos e outros).

A mesma recomendação é válida para todas as pessoas sem excepção.

8. Um efeito positivo interessante pode ser alcançado se as crianças acompanharem os seus pais (mas não participarem com direitos iguais) nas aulas em grupo fora da cidade.

Durante estas saídas, se os adultos não mantiverem uma atitude intrometida para com as crianças, activa-se um mecanismo importante do ensino: a imitação. As crianças aprendem a cuidar da natureza com todas as suas manifes-

⁹⁸ A comida preparada com corpos de animais.

tações de vida, a viver numa tenda, a acender um fogo no acampamento e a cozinhar comida nele, habituam-se à disciplina (pois têm de se levantar cedo, fazer exercício, tomar banho de manhã, etc), aprendem a perceber a beleza da natureza e a sintonizar-se com ela e dominam facilmente a tonificação do corpo. Por exemplo, eles mesmos insistem em tomar banho com os adultos na água gelada.

Relativamente a estes banhos, é importante mencionar que este método permite tonificar o organismo e ampliar a escala de comodidade térmica da criança para o resto da vida. Mas este método deve ser aplicado tendo em conta as seguintes recomendações:

1. Não se deve tentar persuadir a criança a tomar banho. Um desejo sincero deve surgir dela naturalmente, pois a criança sabe melhor que ninguém quando o seu organismo está preparado para isto.

2. Todos os adultos presentes devem encontrar-se num estado emocional favorável.

3. Está proibido curar crianças debilitadas por doenças prolongadas, através de banhos de água gelada ou outros tratamentos com o frio.

Os banhos em água gelada são eficazes apenas para tratar alguns processos de doença locais nas crianças que no momento do tratamento têm um bom estado de saúde no geral. Isto porque durante este tipo de banhos o efeito curativo é produzido pelo stress bioenergético que surge como resposta ao impacto do frio, e quando um organismo está debilitado por alguma doença prolongada não dispõe do potencial energético necessário para iniciar o processo.

Nestes casos, poderão ser eficazes os métodos opostos, por exemplo, banhos quentes ou sauna [31].

A arte de ser feliz (texto do filme)

A capacidade de sintonização emocional com a BELEZA, TERNURA e SUBTILEZA da natureza permite-nos alcançar a harmonia interior, indispensável para encontrar um estado e sensação permanentes de FELICIDADE NA VIDA. É também o componente mais importante do aperfeiçoamento espiritual.

A BELEZA é um elemento da Criação de Deus.

É importante entender isto, pois apenas tendo aprendido a amar a Criação podemos apaixonar-nos pelo seu Criador também! Sem este amor sincero por acaso será possível ser feliz?

E o amor deve ser necessariamente mútuo! O simples facto de que Deus nos ame não trará felicidade. Não devemos tentar ser amados, e sim amantes! Mas não aqueles amantes que amam com uma paródia egocêntrica do amor (com os seus desejos sexuais, chamados “amor” pelas pessoas não espirituais), e sim com o anseio de ENTREGAR-SE, DAR-SE A DEUS!

O amor para com Deus começa com o desejo de O conhecer, a princípio apenas com a mente, mas depois em toda a Sua plenitude, de maneira que as emoções do nosso amor se unam com as emoções do Seu Amor! E depois alcança-se gradualmente a União total com Ele, que só pode ser realizada por uma consciência desenvolvida no processo da busca e serviço a Ele!

Também é muito importante ter amigos com ideias afins neste Caminho, pois é mais fácil experienciar a felicidade da própria existência criativa dentro de um grupo espiritual ou uma comunidade espiritual, ainda que seja pequena.

Uma pessoa eticamente saudável vive o deleite quando aplica as suas capacidades para ajudar os outros e quando DÁ o seu conhecimento e tudo de si mesma aos outros, tentando torná-los felizes!

É graças a este processo de dar-se e de ver os resultados positivos que uma pessoa se torna feliz.

O que se pode fazer para encontrar amigos dignos? Simplesmente oferecer-nos, ou seja, mostrar aos outros a nossa utilidade. E que cada qual partilhe com os outros o que sabe e o que pode!

Para a felicidade também é essencial ter boa saúde.

E de que depende a boa saúde?

Diz-se que o pecado cometido por Adão e Eva é a causa do nosso sofrimento e desgraças. Esta néscia fantasia é até denominada com um termo especial: “o pecado original”. Mas eu proponho considerar este ponto de vista como um sintoma óbvio da imbecilidade dos que acreditam nele, para não falar dos que o pregam.

Outros culpam das suas doenças os maus médicos, a contaminação do meio ambiente ou os outros, aqueles que os fazem sentir-se nervosos, alarmar-se, sentir stress...

Mas não, na realidade somos nós mesmos os culpados pelos nossos problemas!

Isto é difícil de entender para as pessoas ignorantes da filosofia religiosa. Mas a verdade é que Deus, que nos ama, cria estes desafios para nós indicando-nos que não somos como Ele quer que sejamos!

Por outras palavras muito mais simples, se provocamos dano injustificado a qualquer ser programamos as mesmas situações nas nossas próprias vidas, nos nossos próprios destinos, mas da próxima vez seremos as vítimas. Isto chama-se o efeito da “lei do karma”, a lei da formação do destino. É desta maneira, através da nossa própria dor, que Deus nos ensina a ter compaixão para com a dor dos outros e a não realizar más acções.

E devemos ter em conta que a “lei do karma” não vigora apenas durante uma encarnação, mas durante várias. É por esta razão, entre outras, que nascem crianças doentes.

Alguém poderia perguntar, porque é que Deus precisa disto? Porque é que Ele precisa que sejamos “bons” no Seu entender?

Discutimos este assunto detalhadamente, o assunto do significado da vida na Terra, em cada livro publicado por nós. Agora só quero dizer em poucas palavras que somos partículas da Consciência Universal em evolução e que se chama Absoluto. A Sua Evolução tem lugar nos nossos corpos também, e por isso Deus dá tanto valor a cada alma. Ele observa cada um de nós com diligência e tenta corrigir e ajudar-nos a todos constantemente, com excepção daqueles que demonstraram ausência total de perspectivas — a estes Ele envia-os ao inferno, a “lixreira” da Evolução...

Para “tomar nas nossas mãos” os nossos próprios destinos, devemos aprender os princípios de acordo com as quais o nosso Criador nos propõe viver. Ele deu-os através dos Seus Messias e profetas.

Para seguir estes princípios, é de suma importância aprender a controlar as nossas emoções.

Devemos habituar-nos a viver, independentemente das circunstâncias, em estado emocionais subtis e puros. Assim seremos agradáveis para os amigos, assim asseguraremos a saúde do corpo e da alma e assim chegaremos, pelo menos, ao paraíso, que será nossa morada.

Por outro lado, as emoções grosseiras como a raiva, a irritação, a inveja, os ciúmes e outros estados semelhantes, não são apenas desagradáveis para o próprio e para os outros, não arruinam apenas a própria saúde e a dos outros, mas também asseguram uma vida no inferno depois da morte do corpo!

Como aprender auto-controlo emocional? Isto é descrito em detalhe nos nossos livros e mostrado nos nossos filmes. Agora só quero dizer que o desenvolvimento do *coração espiritual* é a base para a formação correcta da esfera emocional.

O *coração espiritual*, que se encontra inicialmente no chakra anáhata e a partir dali começa o seu crescimento, é o órgão bioenergético que produz as emoções positivas subtis.

Jesus Cristo e muitos outros Mestres Divinos e profetas aconselharam-nos a desenvolvê-lo.

Graças a este desenvolvimento obteremos saúde e amigos verdadeiros e aproximar-nos-emos, relativamente ao

estado da alma, do Estado no qual vive Deus no Aspecto do Espírito Santo e do Criador!

Deus chegará a ser para nós uma Realidade conhecida!

Posso assinalar a minha pessoa como um exemplo. Estou completamente são apesar de ter mais de 60 anos. Aliás, o meu corpo, desde há algum tempo... rejuvenesce! Olhem, quantos anos pensam vocês que tem o meu corpo? Quarenta? Ou, quiçá, até trinta?

Quando o meu corpo tinha 59 anos, ouvi o parecer das pessoas na rua: "Tão jovem, mas já com barba!"

Sinto-me jovem, vigoroso e maduro, e vivo sempre num estado alegre, puro e tranquilo!

Há muito tempo que me esqueci de sentir ira, irritação, inveja, tristeza, ansiedade, temor e assim sucessivamente. Já nem consigo experienciar mais estas emoções.

Vivi e vivo sem raiva e sem desejo de me vingar daqueles que tentaram matar-me e me deixaram em agonia dolorosa durante 6 meses, tendo estado duas vezes em morte clínica. Também não me sinto zangado, com medo ou desejo de me vingar daqueles que ameaçaram com "queimar-me vivo" pelos meus livros, livros sobre Deus, sobre a felicidade do conhecimento d'Ele.

Aliás, cheguei a ser tão próximo de Deus que posso comunicar com Ele livremente e posso encher o meu corpo d'Ele.

Não quereremos todos nós viver assim?

Então sigamos este Caminho bem explorado e aberto a todos os que querem segui-lo!

* * *

Em lugares como este é magnífico meditar, unindo-nos com a beleza gentil da natureza e com a subtileza dos Espíritos Santos, nossos Mestres Divinos que controlam os nossos destinos.

Devemos necessariamente aprender a fazê-lo se decidimos ir pelo Caminho espiritual, pelo Caminho do auto-aper-

feiçãoamento, do amor para com a Criação e para com o Criador e da busca de Deus, que devemos infalivelmente encontrar e conhecer!

Para este propósito também é fundamental ler os livros sobre Ele e sobre o Caminho em Sua direcção.

Muitas pessoas vão aos templos, ali participam nos rituais. A princípio isto pode ajudar se não formos contaminados nestes lugares com a ideologia do ódio das pessoas do mal. Lamentavelmente, isto sucede frequentemente. Mas, no geral, a participação em officios religiosos ajuda os participantes a desprender a sua atenção dos objectos do mundo material.

E depois? Depois devemos entender que Deus não está presente mais nos templos do que fora deles e que não é na multidão, mesmo que seja de pessoas que oram juntas, e sim nas situações de “um para um” com Ele, na solidão, na natureza, quando e onde podemos sentir da melhor maneira os TOQUES felizes de Deus, podemos começar a OUVIR os Seus pensamentos dirigidos a nós, depois aprender a VER os Mestres Divinos, os Espíritos Santos, ABRAÇÁ-LOS, entrar nos Seus Corpos não materiais e UNIR-NOS com Eles.

Que faz a maior parte das pessoas no meio da natureza? Embriagam-se, injectam heroína, matam e mutilam outros seres vivos, deixam todo o tipo de lixo depois de se irem embora, profanam o SILÊNCIO natural com os sons fortes dos seus rádios ou gravadores, gritam...

É óbvio que desta maneira não é possível aproximar-se da felicidade do conhecimento de Deus, mas antes do inferno.

Para conhecer Deus, para o auto-aperfeiçoamento, é muito importante aprender a experienciar o SILÊNCIO INTERIOR, o que nos permite chegar a conhecer o ÊXTASE DA CALMA E DO SILÊNCIO que existem na Morada do Criador.

O canto dos pássaros, o murmúrio da cana humedecida pelo orvalho ou das folhas das árvores não estorvam este processo, pelo contrário, fazem com que o SILÊNCIO DA ALVORADA seja mais vivo, mais brilhante emocionalmente!

Mas é necessário compreender que apenas um adepto espiritual bem preparado pode conseguir experienciar plenamente toda a beleza que a natureza nos pode oferecer. Da mesma maneira, apenas tal adepto pode conhecer o Criador e os Seus Representantes, os Espíritos Santos. Esta preparação deve ser realizada tanto no aspecto intelectual e ético do auto-aperfeiçoamento, como através do desenvolvimento dos chakras e meridianos, as estruturas bioenergéticas do organismo.

Da natureza também podemos recolher as suas prendas comestíveis: cogumelos, bagas, ervas, etc. e comer tudo isto no momento ou guardá-lo para o futuro.

Por exemplo, para fazer infusões, podemos simplesmente usar algumas ervas do prado e secá-las para o inverno.

Podemos usar menta, epílobo (*Epilobium angustifolium*) e as folhas da groselha no outono, quando a planta não precisa mais delas. Se encontramos uma bétula derrubada pelo vento, também podemos recolher e secar as suas folhas. As folhas e cones jovens das coníferas que caíram ao chão também são úteis para fazer infusões (mas muito concentradas, já que os nossos estômagos humanos não estão habituados à alta concentração de resina, distintamente dos estômagos dos tetrazes, para os quais as folhas das coníferas são a comida principal).

Também podemos usar a urtiga. Muitos a odeiam porque pica, mas pica porque não a comem! A urtiga é deliciosa quando é jovem e possui propriedades medicinais importantes — estimula o sistema imunitário e pode ajudar a tratar muitas doenças. Também se pode secar para depois fazer infusões durante o inverno.

Também podemos lavá-la, cortá-la, fervê-la por um minuto, deixar que arrefeça um pouco e depois comê-la com maionese. Que delicioso!

Também podemos colher, secar e guardar outras plantas, tais como *Aegopodium podagraria* e o feto pena-de-aves-truz (*Matteucia struthiopteris*). Até se pode recolher a *Oxalis acetosella*, secá-la e fazer sopa. Todas estas plantas se podem comer cruas ou juntar à comida.

Podem-se juntar à comida outras ervas cruas, tais como a angélica (*Archangélica officinalis*), o tussilago (*Tussilago farfara*) e até brotos recentes de epílobo (quando estes crescerem mais, tornar-se-ão amargos).

Podemos conservar com açúcar, em forma de compota ligeiramente fervida, bagas do bosque tais como o mirtilo, o arando vermelho, o arando preto e a framboesa.

Em lugar de comprar mel de abelhas, podemos fazer o nosso próprio mel com as flores do azereiro-dos-danados (*Prunus padus*) ou com a ulmária (*Filipendula ulmaria*), ou ainda com as flores do dente-de-leão. Passo a explicar como:

Recolhe as flores, enche uma panela grande com elas e água fria, traz à fervura, e deixa repousar durante a noite.

No dia seguinte, esmaga e deita fora as flores. Coa o líquido obtido e verte-o em panelas enchendo-as até dois terços do seu volume. Leva novamente à fervura, e junta açúcar até que o nível do líquido suba, enchendo as panelas completamente, mexendo o açúcar para que se dissolva melhor. Leva à fervura e deita em frascos quentes, esterilizados com água a ferver. Fecha hermeticamente.

Assim obtemos mel caseiro, aromático, saboroso e proveitoso para a saúde!

Quanto aos cogumelos, nós comemo-los durante todo o ano. Em casa comemos cogumelos salgados, e durante os acampamentos no bosque, quando não há cogumelos frescos, comemos cogumelos secos. Estes são muito leves, pelo que é cómodo levá-los nas mochilas e depois cozê-los ou até fritá-los numa caldeira sobre o fogo do acampamento.

Para secar os cogumelos é necessário ter um secador especial. Para os secar sobre o fogo no bosque, podemos utilizar um secador desdobrável para que seja mais cómodo levá-lo dentro da mochila. É possível fazer tal secador com duas lâminas largas de metal, por exemplo.

O secador deve ter fundo, caso contrário os cogumelos enchem-se de fuligem. Para os secar, devemos espetá-los em espetos feitos de arame de aço.

Os cogumelos comestíveis crescem quase em todo lado: na tundra, nos bosques, nas montanhas e nas estepes. Não são apenas deliciosos, mas também são uma valiosa fonte de proteína. A confirmação é a nossa própria saúde, pois comemos cogumelos durante muitos anos, o que nos permitiu não apenas sobreviver em condições de falta constante de recursos económicos, mas também SER FELIZES!

É possível até fritar os cogumelos directamente no fogo, espetando-os num raminho livre de casca: primeiro, devemos aquecer o cogumelo até que produza jugo, depois salgá-lo um pouco (o sal cola-se ao jugo e não cai) e, finalmente, simplesmente cozinhamos o cogumelo no seu próprio jugo — obtemos um manjar maravilhoso!

Em épocas em que nenhum cogumelo cresce no bosque podemos fritar no fogo sanduíches abertas com queijo, usando garfos feitos de ramos secos.

Provem-nos, são uma delícia!

Assim vivemos nós, na felicidade VERDADEIRA “crónica”!

Porque enfatizo a palavra VERDADEIRA? Porque a felicidade não consiste apenas em cogumelos fritos nem sanduíches com queijo, e sim na HARMONIZAÇÃO de toda a vida COM DEUS! Por outras palavras, devemos viver:

- sem causar, dentro do possível, dano a ninguém!
 - sempre aperfeiçoando-nos espiritualmente!
 - sob a orientação de Deus!
 - oferecendo aos outros o bem que podemos partilhar!
- Desejo-vos êxito neste Caminho!

Sattva das neblinas (texto do filme)

Paz para vocês, amigos!

Gostam desta beleza?

Conseguiram experienciá-la, *sintonizar-se* com ela, *unir-se* com ela?

Uma vez, perto de um lago no bosque, encontrámo-nos com um fotógrafo profissional e durante muito tempo contemplámos com admiração a neblina que dançava suavemente sob os raios do sol nascente.

Lembro-me de que ele disse: “Depois de ver isto, já posso morrer!”.

A sua emoção (lamentavelmente, a emoção de um ateu) era bastante compreensível para nós. Mas, seria correcto, depois de ter conhecido a *beleza incrível* da Criação, terminar a vida sem conhecer o seu Criador?

Questionemos juntos: qual é o significado da vida humana?

Esta não é de todo uma pseudopergunta, uma pergunta sem resposta, como o afirmavam alguns filósofos materialistas.

Existe uma resposta conclusiva a esta questão do ponto de vista da ciência biológica moderna, a ciência sobre a VIDA. Vou falar acerca disto como um biólogo que, junto com os seus colegas, dedicou a sua vida ao estudo desta área.

Para começar, podemos formular a resposta da seguinte maneira: o significado da vida consiste no desenvolvimento positivo de um indivíduo como alma ou consciência.

Examinemos isto mais detalhadamente. Devemos responder, entre outras, às seguintes perguntas: para que é necessário? Por que razão devemos desenvolver-nos positivamente? Com que fim devemos tentar ser melhores?

Em primeiro lugar, é fundamental destruir dentro de nós mesmos as ideias religiosas falsas que afirmam que estamos separados de Deus por um “abismo” incontornável; que Deus é simplesmente um Juiz horroroso que nos castiga a nós, os pecadores; que o sonho mais alto e quase irrealizável de um ser humano é chegar ao paraíso e que, para o cumprir, devemos dedicar a sua vida a implorar o perdão de Deus (também lhe chamam “orar”) e a participar em certos rituais. Há ainda quem defenda que, para chegar ao paraíso, também se deve torturar e assassinar os “infiéis” e os “hereges” ...

Na realidade, nada disto é verdadeiro.

Não estamos separados de Deus. Para entender isto melhor, devemos primeiro clarificar o significado da palavra *Deus*, pois entre as pessoas não existe uma compreensão partilhada por todos a este respeito e, frequentemente, cada um entende esta palavra à sua maneira.

A palavra *Deus* pode usar-se com o significado do *Abso-luto*, isto é, *Absolutamente Tudo* ou, por outras palavras, o Criador unido com a Sua Criação multidimensional. Cada um de nós constitui uma parte integrante desta Criação, assim como por exemplo, uma célula de sangue constitui uma parte integrante do corpo em que vive e serve.

Outro significado da palavra *Deus* é o Criador, denominado também por Consciência Primordial, Deus Pai ou outros nomes. Ele reside nas *profundezas* multidimensionais do Absoluto. É infinito e enche Consigo Mesmo as imensidões universais. Está dentro do corpo de cada um, mas vive em *outro plano da multidimensionalidade* com relação aos planos em que moram a maior parte de nós.

Ele é incognoscível para quem O procura num lugar equivocado, por exemplo, no céu ou outros planetas.

Mas é cognoscível para quem segue as Suas recomendações acerca de como devemos viver na Terra, para quem está realmente apaixonado pelo Criador e se esforça por assemelhar-se a Ele, desenvolvendo-se como amor.

Pois “Deus é Amor”, como ensina Jesus!

Isto significa, entre outras coisas, que para aproximarmos de Deus relativamente ao estado da alma também devemos crescer como amor.

Aqueles que crescem como grosseria, ódio, altivez e desprezo para com outras Manifestações da Vida do Absoluto vão para o inferno, a “lixreira” do Processo Evolutivo, a “lixreira da Evolução”. O inferno é a dimensão espacial mais grosseira, um lugar habitado pelas almas que desenvolveram as características opostas às da Consciência Primordial.

O paraíso, pelo contrário, é uma das dimensões espaciais mais subtis, um lugar habitado pelas almas que se de-

envolveram seguindo o caminho da subtileza, da ternura, da carícia e do cuidado pelos outros, isto é, o caminho do amor.

Como podemos desenvolver-nos no caminho da subtileza?

Os *estados emocionais* são os nossos próprios estados enquanto consciências, e podemos habituar-nos a viver nuns mais grosseiros ou mais subtis. É assim que determinamos o nosso lugar dentro do Absoluto multidimensional, isto é, o inferno, paraíso, Morada do Criador ou algum outro.

Isto foi o que Jesus Cristo ensinou aos Seus discípulos e essa parte dos Ensinamentos de Jesus foi descrita pelo Apóstolo Filipe no Seu Evangelho.

Como assinala o Apóstolo Filipe, o Criador recebe em Sua Morada as pessoas que conseguiram desenvolver-se correctamente, e estas consciências desenvolvidas unem-se com Ele, tornando-se Suas Partes inalienáveis.⁹⁹

Estas Consciências Perfeitas têm a capacidade de sair da Morada do Criador e dirigir-se às pessoas encarnadas para as ajudar, manifestando-se como Espíritos Santos (estas *Manifestações* do Criador são chamadas conjuntamente o *Espírito Santo*).

Por vezes, até encarnam novamente em corpos humanos com o mesmo propósito.

Estas Encarnações de Deus em corpo humano denominam-se, em diferentes línguas, *Messias*, *Cristo* ou *Avatar*.

* * *

O que devemos fazer para nos desenvolvermos correctamente?

Isto também está descrito nos Ensinamentos de Jesus e nos Ensinamentos de outros Mestres Divinos.¹⁰⁰

Primeiro, devemos aceitar e agir de acordo com o princípio da não violência — não causar dano a outros seres, tanto quanto possível.

⁹⁹ [10,18].

¹⁰⁰ [10,18].

É necessário ter em conta que o fazer mal não se refere apenas à violência e dor física, mas também à calúnia, engano, roubo, desrespeito, ciúmes, negar-se a ajudar outros sem razão, e até mesmo simplesmente permanecendo em estados emocionais negativos. Com as nossas emoções criamos campos magnéticos benéficos ou prejudiciais para outros seres, pelo que ninguém deve considerar o seu estado “interior” como um “problema pessoal”.

O segundo passo é aprender a controlar as próprias emoções. Isto chama-se *auto-regulação psíquica ou emocional*, e não é difícil de dominar se sabemos como fazê-lo.

O controlo absoluto sobre a própria esfera emocional não pode ser alcançado senão aprendendo a regular as funções dos chakras, já que é dos chakras, sendo órgãos bioenergéticos, que dependem os nossos estados psíquicos, incluindo as emoções, o nível de energia, a capacidade de trabalho, etc.

A saúde também depende, em grande medida, do nível de desenvolvimento dos chakras e da sua pureza energética.

Todos os chakras e meridianos principais do organismo devem estar puros e em bom estado. Mas o chakra primordial é o anáhata, porque é nele que pode amadurecer o *coração espiritual*, a parte mais importante do organismo multidimensional. Só o desenvolvimento do *coração espiritual* nos permite tornar-nos em Amor e crescer até ao estado em que obtemos o direito de aproximar-nos do Criador e entrar em Sua Morada.

Falámos de tudo isto em muitos livros e filmes criados pelo nosso grupo de investigação.

É importante destacar que em caso algum se devem usar drogas com propósitos “místicos”, por exemplo, para entrar “noutros mundos”. O uso de drogas pode causar contacto com seres infernais, a destruição do corpo e da alma. Nem devemos tentar chegar a “outros mundos”, e sim à Morada do Criador — e para isto existem outros métodos, estudados, completamente descritos e até mostrados por nós em filmes!

Existe um princípio importante e verdadeiro no islão: “Não existe Deus, salvo (o único) Deus!”. Esta fórmula curta reflecte o princípio do monoteísmo e seria apropriado examinar se há contradição entre este princípio e o que disse antes.

Analisemos este tema no que toca aos dois significados da palavra Deus anteriormente mencionados.

Com o primeiro significado, Deus como o Absoluto, tudo está claro. O Absoluto é o Único Organismo Vivo universal que não tem igual, o que se depreende até da própria definição deste conceito.

Enquanto ao segundo significado, Deus como Criador ou Consciência Primordial, novamente devemos rejeitar as noções falsas e primitivas que nos foram impostas sobre Deus Pai em forma de um velhinho sentado numa nuvem! Esta mentira foi apresentada às pessoas como cristianismo, mas é um índice do paganismo mais primitivo, das crenças populares absurdas e falsas que se opõem ao verdadeiro conhecimento científico sério!

De facto, o Criador é tão infinito como o Absoluto. Ele é verdadeiramente *akbar*, isto é, grande, imenso, ilimitado!

A fórmula do islão “Allahu akbar!” incentiva directamente os adeptos *razoáveis* a estudar a GRANDEZA INFINITA DO CRIADOR, a crescer através disto como almas e a tentar mergulhar no *Oceano Ilimitado* da Consciência Divina!

O Criador é a Parte mais *profunda*, no sentido da multidimensionalidade do espaço, e *fundamental* do Absoluto. Ele chama-se a Si Mesmo o *Coração do Absoluto* (a palavra *Coração* não significa aqui, claro, um órgão anatómico, e sim o *Coração Espiritual*, a Parte Essencial).

Podemos dizer que uma Individualidade pertence ao *Coração do Absoluto* se vive constantemente *ali*. E é importante mencionar que Todos Aqueles que vivem *ali* existem num estado de União *dissolvidos Uns nos Outros* — o *Coração do Absoluto* é uma só Estrutura dentro de todo o Absoluto.

Por outro lado, Cada Um dos Mestres Divinos pode re-constituir a Sua Individualidade quando sai com uma Parte de Si Mesmo do *Coração do Absoluto*.

(Isto não é uma fantasia, e sim factos reais que podem ser observados directamente por que se torna digno. E nós conseguimos observá-lo!)

Por outras palavras, o Criador é *Um Só*, mas é composto por Muitos, cujo número aumenta constantemente graças às novas Almas que entram n'Ele e O enriquecem Consigo Mesmas.

Isto é o que constitui a *Vida* do Organismo Universal chamado pelas pessoas de *Absoluto*. Isto é o que constitui a Sua Evolução.

Se amamos Deus, devemos procurar participar neste processo através do auto-desenvolvimento e ajudando os outros no seu desenvolvimento.

O amor para com Deus é parecido ao amor entre as pessoas, e inclui a ânsia por conhecer o Amado, por unir-se e entregar-se a Ele.

O oposto é o pseudoamor, denominado com a mesma palavra "amor" pelas pessoas pervertidas. Este pseudoamor consiste em *desejar algo do objecto* da própria luxúria (paixão egoísta e primitiva) e querer *possuir* este objecto.

* * *

Isto é o que constitui o *significado mais alto* das nossas vidas. Falta-nos apenas clarificar alguns pormenores metodológicos.

O amor para com Deus deve ser necessariamente acompanhado de estudos sobre Ele, pois não é possível amar plenamente sem se conhecer o objecto do seu amor!

O conhecimento inicial sobre Deus pode ser obtido de livros, conferências ou conversas com outras pessoas. O ideal é que os principiantes em religião procurem outras pessoas com ideias afins para comunicar, como, por exemplo, durante as reuniões e os ofícios religiosos, acompanhados frequentemente de rituais.

Durante a participação nos rituais, a mente, que em condições comuns corre de um pensamento inútil a outro, distrai-se de tal perplexidade e acalma-se. Isto permite-nos experienciar pela primeira vez os *toques* místicos, com os quais os *seres não encarnados* tentam chamar a nossa atenção. Podemos até receber respostas, que vêm como que “de parte nenhuma”, a alguma pergunta que surja em tais momentos de quietude mental.

Mas devemos ter em conta que estas respostas e toques não vêm necessariamente dos Mestres Divinos ou Espíritos Santos, pois as almas pouco desenvolvidas e os representantes do inferno também podem manifestar-se assim, dependendo do estado ético de quem vivencia essas influências.

Depois de algum tempo, é bom que o adepto espiritual passe à seguinte etapa, a terceira, do estudo e do conhecimento de Deus fora dos templos materiais, nas imensidões da Criação: nos bosques, prados, estepes ou espaços abertos sobre a água, lugares muito favoráveis para que o *coração espiritual* se *espalhe* e *expanda* facilmente em todas as direcções. Usando estas possibilidades, o adepto poderá crescer, como *coração espiritual*, até dezenas, depois até centenas e mesmo até milhares de quilómetros.

É precisamente nestas condições que aprendemos a amar, não apenas a natureza com todas as suas melhores manifestações, mas também o seu Criador. É impossível apaixonar-se pelo Criador sem apaixonar-se primeiro pela Sua Criação!

Nas mesmas circunstâncias podemos aprender a conduta ética correcta e o amor-cuidado através da interacção com os nossos companheiros espirituais.

Superando as dificuldades que se apresentem obtemos poder da consciência e do corpo.

Nestes lugares naturais temos também uma excelente possibilidade para desenvolver correctamente a esfera emocional através da sintonização com a *beleza* da natureza.

Aliás, estudando a energia do espaço e procurando *sítios de poder* positivos e negativos, treinamo-nos em ver as diferenças fundamentais que existem dentro do espaço mul-

tidimensional e adquirimos progressivamente noções sobre a estrutura do Absoluto.

Em muitos *sítios de poder* positivos também podemos comunicar fácil e directamente com os Espíritos Santos que se tornam nos nossos Mestres Divinos e nos guiam em direcção à Sua Morada, a Morada do Criador.

Estas investigações são parte de um ramo importante da ecologia, a ciência das relações entre o organismo e o ambiente que o rodeia. Este ramo é denominado *psicologia ecológica*, ou *ecopsicologia*).

* * *

Quero destacar de novo que, através da leitura de livros e da assistência a conferências e reuniões religiosas, é possível obter apenas alguma informação prévia, verdadeira ou falsa, sobre Deus.

Que quero dizer com o adjetivo “falsa” quando falo da informação sobre Deus? A informação falsa é a que diz que Deus é um homenzinho voador, em lugar do *Oceano Ilimitado* da Consciência, homenzinho que pode ser muito sanguinário de acordo com as crenças de algumas seitas, ou que Ele é nosso servo, cuja obrigação é satisfazer todos os nossos caprichos terrenos e a única coisa que temos a fazer é incomodá-Lo o tempo todo com os nossos clamores: “Dá-me, Senhor, dá-me!”.

Isto é tudo uma mentira detestável. O verdadeiro amor para com qualquer ser, incluindo Deus, não é *desejar algo* desse ser, e sim ansiar sinceramente por *dar, oferecer e servir* para bem do Amado!

Deus não deixa que aqueles que alcançaram a “perfeição” no desenvolvimento de características parasitárias se aproximem d’Ele — apenas se pode aproximar quem O serve abnegadamente renunciando ao seu próprio interesse!

* * *

Continuemos a examinar as possibilidades de auto-desenvolvimento espiritual do ser humano.

Dominar a arte da auto-regulação psíquica através de aulas num lugar fechado permite ao adepto melhorar e preparar-se para o trabalho espiritual sério, para o estado no qual se obtém o *conhecimento* do Criador em vez da *fé*.

Por outro lado, nem o conhecimento directo de Deus nem a comunicação activa e permanente com Ele são possíveis sem o trabalho ecopsicológico.

É em diversos *sítios de poder* naturais onde surgem as melhores possibilidades para aperfeiçoar os chakras e meridianos até ao nível Divino, para curar todas as doenças corporais, para expandir o *coração espiritual* fora do corpo e para aprender mais coisas dos Representantes do Criador, a que nestes lugares podem ser claramente vistos e escutados e com quem é possível comunicar tão facilmente como com as pessoas encarnadas.

É impossível conseguir estas coisas dentro das paredes de um edifício!

Também não é possível, a menos que estejamos nos *sítios de poder* correspondentes, conhecer durante a vida no próprio corpo material o que é o paraíso (como um habitat) e aprender a viver nele, para nem falar de aprender diferentes maneiras de entrar e sair da Morada do Criador!

* * *

Dou-vos o último conselho para vos ajudar a evitar os equívocos ao perceber os Mestres Divinos. Não devemos esquecer as seguintes palavras do Novo Testamento: “Deus é *Luz*, e n’Ele não há nenhuma escuridão.” (1 João 1:5). De facto, os Representantes do Criador manifestam-se perante nós em Formas compostas por *Luz* branca transparente e subtilíssima, já que a Consciência do Criador e dos Espíritos Santos é o Estado *mais subtil* de todos os estados no universo.

Mas apenas as almas que se aproximaram do Criador seguindo o Caminho da refinação podem contemplá-Lo e comunicar directamente com Ele. Esta refinação pode ser realizada, entre outros métodos, através da sintonização com a neblina saturada da gentil luz solar matinal.

Recordo-vos que podem ler, escutar e ver tudo isto em detalhe nos nossos livros e filmes.

Desejo-vos êxito neste Caminho!

* * *

O nosso Criador está muito perto, dentro e fora dos nossos corpos, e a única coisa que temos de fazer é simplesmente esforçar-nos por convencer-nos disto, para O conhecer e unir-nos com Ele.

No *Livro de Jesus*, de Benjamin Cullen, Jesus refere que a distância entre nós e o Criador não é maior do que a grossura de uma folha de papel fino. Isto é verdade, e pode ser vivido plenamente em *sítios de poder* correspondentes se trabalhamos de acordo com o programa da ecopsicologia.

Jesus disse também: “Bem-aventurados os de coração puro, porque eles verão Deus.” (Mateus 5:8)

Krishna disse o mesmo através do Bhagavad-Gita (11:54): “Apenas o amor pode contemplar-Me na Minha mais profunda Essência e unir-se Comigo”.

“O mais necessário é um *coração amoroso*. A primeira meditação é a meditação do *amor*, na qual devem dispor o vosso coração para fazer o bem a todos os seres.”, estas são as palavras de Gautama Buda.

Do mesmo falaram os Mestres Divinos através da *Ética Viva* do Agni yoga: “Primeiro devemos praticar a refinação das nossas emoções para impregnar o espírito com o gosto pelo mundo da beleza. Assim, o conceito convencional do padrão (de beleza fictícia) será substituído pela verdadeira compreensão da *beleza*.”

“A refinação das emoções deve ser introduzida na vida.

Procurem as Minhas indicações nos bosques

Escutem a Minha chamada nas montanhas

Atendam ao Meu sussurro no murmúrio de uma riacho

Amem-Me! O vosso poder cresce com o *amor*!

O mundo inteiro é o Corpo do Senhor. E o Meu *Coração* é a vossa *Casa*.”

O nosso contemporâneo, o Avatar Sathya Sai Baba, ensina o mesmo: “Não existe nada no mundo inteiro que não seja a Manifestação de Deus. Não duvidem de que todo o cosmos está impregnado de Deus e que tudo (o que acontece) está dentro d’Ele. Não há nem um só átomo no universo que não esteja impregnado do Divino.”

“Eu falo do Amor. Eu guio-te pelo Caminho do Amor.”

“De todas as coisas, o *coração* é o mais importante!”

“O destino do ser humano é progredir do humano ao Divino.”

“O propósito da vida é crescer em amor, multiplicar esse amor e unir-se com Deus, que é o próprio Amor. A melhor maneira de o fazer é através do serviço. Para desenraizar o egoísmo, não existe nada melhor do que o serviço.”

“Devemos *amar* até que nos tornemos em Amor e nos unamos com Deus, que é Amor. É muito simples.”

“Deus é Amor e o Caminho mais rápido e directo para Ele passa através do amor na acção, no serviço desinteressado a outras pessoas.”

“Procurem Deus no *coração*, e não dirigindo o olhar para o exterior.”¹⁰¹

Sattva de primavera (tomado do prefácio do filme)

Agora trataremos de vos saturar de beleza subtil!

Para quê? Trata-se de um dos métodos fundamentais do trabalho espiritual.

Do ponto de vista evolutivo, todos começamos a nossa história pessoal no paraíso. É muito fácil entender isto ao estudar o esquema da estrutura do Absoluto¹⁰². Neste esquema podemos ver que as almas começam a formar-se no paraíso — ainda não almas humanas, mas sim os seus gérmes que atravessam as primeiras etapas em corpos vegetais e animais.

¹⁰¹ [10,18].

¹⁰² Ver no fim deste livro.

Depois de obter a possibilidade de encarnar em corpos humanos após muitas encarnações, começamos por alguma razão a formar dentro de nós apegos fortes aos objectos materiais e cultivamos o nosso egocentrismo, que se manifesta, entre outras coisas, na atitude arrogante e depreciativa para com outros seres.

A impossibilidade de satisfazer completamente os desejos viciosos provoca em nós emoções negativas permanentes e leva à formação de traços como a irritabilidade, a ira, a agressividade, os ciúmes, a susceptibilidade e assim sucessivamente.

Assim, a maioria das pessoas perde o paraíso, pois nele só pode viver quem se habituou aos estados puros, subtis, amorosos e gentis da consciência.

Por outro lado, o inferno é o destino de quem se habituou aos estados emocionais grosseiros durante a vida em corpos materiais.

Os estados paradisíacos também são denominados *sáttvicos*, os estados infernais, *tamáxicos*, e os estados intermédios, *rajásicos*.

Para regressar ao paraíso devemos, sabendo estes princípios, aprender a auto-regulação psíquica dirigida à erradicação dos estados grosseiros e ao desenvolvimento dos estados subtis. Acerca dos métodos mais eficazes de auto-regulação psíquica podem ler em detalhe nos nossos livros. Agora aprendamos um dos métodos mais importantes, que é a *sintonização com a Beleza*!

Podemos encontrar esta Beleza principalmente na natureza.

* * *

Apenas é possível conhecer Deus no Aspecto do Criador a partir de *sattva*, isto é, a partir do estado paradisíaco da alma.

Ele é a Parte mais subtil da Consciência Universal.

E o *sattva* é o estado mais próximo ao estado Divino.

Deus é cognoscível para as pessoas que usam este conhecimento.

Mas é realmente incognoscível para as pessoas de tamas e rajas.

Outra coisa muito importante é que Deus é Amor, pelo que só é possível aproximar-se d'Ele através do auto-cultivo interior das emoções de Amor, a princípio para com os seres e fenómenos sáttvicos e depois para com o Próprio Deus.

Comecemos a mergulhar no sattva sintonizando-nos com e transformando-nos neste!

As chaves dos mistérios da vida. A façanha da Imortalidade (texto do filme)

Para que vivemos na Terra? Qual é o significado das nossas vidas?

Na história da filosofia, houve algumas tentativas falhadas de encontrar respostas para estas perguntas.

Por exemplo, os fundadores do existencialismo afirmaram que a vida na Terra é apenas um acontecimento casual e absurdo. Alguns, pensando que nenhum de nós deu a sua autorização, a sua aprovação para viver, afligiram-se tanto que consideraram que o suicídio era a única solução digna para sair desta "absurda situação".

Eram ateus.

Mas muitos crentes contemporâneos, que têm fé na existência de Deus, nem sequer se fazem essa pergunta. Apenas sonham com o bem-estar terreno e com evitar o inferno depois da morte do corpo. E que é necessário para isto? Eles acreditam que é necessário participar em diversos rituais "religiosos", arrepender-se dos pecados reais e imaginários e também "orar", o que significa, antes de mais, rogar a Deus ou a diferentes "divindades" e "santos", inventados

pelos representantes destas confissões, pela “salvação” do inferno.

E este absurdo foi sempre apoiado pelos sacerdotes destas correntes religiosas. Eles imprimiram no seu “rebanho” a ideia de que Deus é um monstro raivosos que só castiga e que, portanto, deve ser temido, mas que “nós, os sacerdotes, somos os vossos intercessores perante Deus, nós “” oramos”” por vocês e ensinamo-vos como “” orar”” de uma maneira correcta.”

Porque qualifico de absurda esta forma de pseudoreligiosidade? Porque de acordo com a Vontade de Deus, em vez de chorar pela nossa suposta natureza pecadora, devemos AUTO-DESENVOLVER-NOS como almas de acordo com os Seus Ensinos, e em vez de rogar a Deus por bens terrenos devemos esforçar-nos por ser “perfeitos como o nosso Pai Celestial é Perfeito”, falando com as palavras de Jesus Cristo!

É também importante questionar: será o medo o que contribui para a aproximação a Deus? Claro que não! É o amor. E não é por acaso que Jesus e os outros Mestres Divinos nos ensinam a AMAR, a não temer ou odiar.

Outra tentativa de explicar o significado das nossas vidas, também equivocada apesar de ter um nível mais elevado (porque tem, pelo menos, um pequeno significado positivo) sugere que aparecemos na Terra porque Deus estava aborrecido de estar sozinho em Sua Morada. Decidiu assim fraccionar uma parte de Si em pequenas partículas ou almas. Para quê? Só para se divertir, para ser capaz de olhar para Si Mesmo de fora e entreter-se desta forma. E que deve fazer cada um de nós então? Apenas dar-se conta da sua identidade com Deus.

Como devemos considerar esta ideia tão ingénua?

Esta parece-se à verdade apenas um pouco e de maneira muito pobre.

Porquê pobre? Porque este conto não tem uma DESCRIÇÃO DE DEUS, pelo que não tem nem uma única pista que indique onde se deve procurar para tentar identificar-nos com Ele.

A causa de todos os mal-entendidos semelhantes e de casos curiosos deste tipo é a idade psicogeneticamente jovem da maior parte das almas, que assim são incapazes de compreender com a mente fenómenos tais como, por exemplo, a multidimensionalidade do espaço. Sem incluir este conceito na nossa cosmovisão é impossível entender a essência de Deus nem o Caminho que permite conhecê-Lo.

Analisámos este tema em muitos dos nossos livros. Leiam-nos, por favor. Agora só quero dizer em breves palavras que as dimensões espaciais são como os andares (pisos, estratos) do Edifício Multidimensional chamado Absoluto, andares que diferem entre si relativamente ao nível que ocupam na *escala de subtileza-grosseria*.

O Criador (ou Deus Pai, a Consciência Primordial, Íshvara, Tao, Alá e assim sucessivamente; não importa que língua utilizemos para O nomear) é a Parte mais subtil deste Edifício Multidimensional (ou Absoluto), a Parte PRINCIPAL, INFINITA E ETERNA.

No outro lado da mencionada *escala de subtileza-grosseria* encontra-se o inferno, a morada das almas agressivas, maliciosas e compostas de energias escuras.

* * *

Na realidade, as almas individuais não procedem da Consciência Primordial e sim da protopurusha, outro componente do Absoluto.

A tarefa de cada uma destas almas, de cada um de nós, é progredir no seu desenvolvimento para alcançar a Consciência Primordial ou Criador.

Isto tornar-se-á mais claro se examinarmos o esquema para o estudo da estrutura do Absoluto, no qual estão apresentados, entre outras coisas, os processos que tomam lugar dentro do Absoluto.

As Almas que alcançaram a Perfeição unem-se com o Criador enriquecendo-O Consigo Mesmas. Tendo-se estabelecido para sempre na Sua Morada e vivendo em União constante com Ele como Suas Partes integrantes, estas Almas

Divinas continuam a trabalhar e a ajudar as outras almas na sua evolução. No mundo dos seres encarnados Elas manifestam-Se como os Representantes do Criador, denominados também Espíritos Santos (ou, em conjunto, Espírito Santo).

Este é o significado da existência de toda a Criação e o significado da existência de cada um de nós, assim como de todos os outros seres.

Aqueles que não seguem este Caminho, que, pelo contrário, desenvolvem a grosseria, a agressividade e a crueldade, o seu destino é o inferno.

O que vos digo não é uma “invenção” minha, não. Este é o conhecimento que vem de Deus e que os Mestres Divinos, os Messias e Espíritos Santos, ensinaram sempre às pessoas encarnadas.

Isto foi ensinado, entre outros, por Thoth o Atlante (Hermes Trismegisto na Sua seguinte Encarnação Divina), Pitágoras, Krishna, Gautama Buda, Jesus Cristo e outros Mestres Divinos de épocas posteriores e dos nossos dias (podem encontrar mais informação a este respeito no nosso livro *Obras clássicas da filosofia espiritual e actualidade*).

* * *

Então, que devemos fazer para avançar com êxito em direcção à nossa verdadeira e última Meta?

Devemos:

- estudar a Vontade de Deus e esforçar-nos por alcançar a impecabilidade ética;
- desenvolver-nos intelectualmente através de todos os meios possíveis;
- ocupar-nos da pureza energética e da saúde do organismo multidimensional, tornando-o cada vez mais puro;
- aprender os métodos da auto-regulação psíquica que permitem, entre outras coisas, a refinação da consciência ou alma, e a transformação em coração espiritual em crescimento. A invulnerabilidade da consciência consiste na sua capacidade de permanecer em estados subtis e puros independentemente das circunstâncias.

Depois devemos:

- adquirir a capacidade de manter o estado de silêncio interior (ou hesíquia em grego), já que o trabalho meditativo de êxito pode realizar-se apenas nesta condição;

- desenvolver a consciência quantitativamente. Pode-se fazer crescer a consciência individual até um tamanho gigante, milhares ou milhões de vezes maior do que o tamanho do corpo humano;

- explorar a estrutura do Absoluto com a consciência desenvolvida e estabelecer-se gradualmente nos estratos (ou “andares”) cada vez mais subtis do Absoluto até alcançar a Morada do Criador;

- ajudar os outros neste Caminho.

Gostaria de sublinhar que as tentativas de utilizar as substâncias chamadas drogas para chegar a “outros mundos” são inadmissíveis, já que isso arruína a saúde tanto do corpo como da consciência.

Alguns dos pontos mencionados devem ser comentados.

Por exemplo, alguém pode dizer: “Agora tudo é claro para mim! Agora irei a Deus! Aprenderei a meditar! Agora compreendo que não faz sentido terminar a escola nem entrar na universidade!”. Esta seria uma conclusão incorrecta. Todas as formas de educação nos enriquecem com diversa informação e desenvolvem A FUNÇÃO INTELECTUAL DA CONSCIÊNCIA, muito importante tendo em conta que sem um intelecto desenvolvido não é possível percorrer o Caminho inteiro e INEVITAVELMENTE o adepto se desviará e perderá.

* * *

Quanto à contaminação do organismo com as energias grosseiras e aos métodos da sua auto-purificação, podemos recomendar-vos:

- lavar o corpo com sabonete, se possível diariamente;
- comer, dentro do possível, diversos tipos de alimentos que contenham aminoácidos essenciais e vitaminas;

— excluir completamente a comida “de matança” (alimentos preparados com corpos de animais). Este tipo de nutrição é incorrecto tanto do ponto de vista ético como do ponto de vista energético, já que impede a refinação da consciência e pode provocar manifestações de gota, assim como outras doenças.

Para além disso, é essencial:

— evitar relações emocionais íntimas com pessoas energeticamente grosseiras. Estes contactos são especialmente desfavoráveis na esfera das relações sexuais;

— estar frequentemente no meio da natureza, especialmente de manhã e ao anoitecer, já que a sintonização da consciência com a beleza subtil é um potente purificador da alma, como demonstrámos nos nossos filmes anteriores.

— limpar as estruturas energéticas do organismo (chakras e meridianos) com as técnicas especiais do raja yoga;

— expulsar do organismo as energias desnecessárias e **DIVINIZAR AS CÉLULAS DO CORPO**, na etapa do buddhi yoga.

* * *

Qual é a diferença entre o raja yoga e o buddhi yoga?

O raja yoga é a etapa da purificação e auto-desenvolvimento dentro dos limites do corpo material e “casulo” energético à sua volta.

Quando esta etapa for finalizada, o adepto poderá começar a trabalhar com os métodos do buddhi yoga, isto é, poderá começar a auto-desenvolver-se como consciência fora do corpo material e “casulo”. Através destes métodos, poderá tornar-se num Mahatma ou Grande Átman, o que por sua vez lhe permitirá, depois de obter o conhecimento necessário e a bênção de Deus, entrar na Morada do Criador e continuar a existir em **UNIÃO ETERNA COM ELE**.

É importante entender que apenas é possível entrar nos estratos Divinos do Absoluto a partir de um corpo material energeticamente purificado até ao nível necessário. A partir de um corpo contaminado com energia grosseira e conse-

quentemente, doente, apenas se pode entrar nas dimensões não materiais grosseiras. Não devemos ter pressa em sair do corpo até ele estar completamente purificado.

Os métodos para a refinação e crescimento da consciência, para o desenvolvimento da sua capacidade de agir nos mundos não materiais e para o estudo directo do Absoluto multidimensional são chamados meditações e são numerosas. Das meditações mais elevadas, descritas nas fontes literárias da antiguidade, podemos mencionar a meditação *Cruz*, ensinada por Jesus Cristo aos Seus Discípulos mais próximos (o Apóstolo Filipe descreve esta meditação no Seu Evangelho); a meditação *Pirâmide*, descrita por Thoth o Atlante; a meditação de Krishna no Bhagavad-Gita “Sustendo todos os seres vivos com os braços de amor” e a meditação de Lao Tsé *Oceano* (estas meditações estão descritas no livro *Obras clássicas da filosofia espiritual e da actualidade*). Mas não é possível praticar estas meditações sem uma preparação séria.

A eficácia da actividade da consciência que conseguiu tornar-se livre do seu corpo material¹⁰³ depende, antes de mais, do tamanho da consciência. Deste tamanho também depende o assim chamado *poder pessoal*.

É indispensável compreender que apenas o crescimento de uma consciência subtil tem valor no Caminho em direcção às faanhas espirituais mais elevadas e que o estado de subtilidade deve tornar-se para o adepto no seu estado natural e principal. Se o adepto não dominar isto, pode *cair* facilmente na grosseria, e então em lugar da Morada do Criador achará a morada do inferno, com a particularidade de que neste caso o adepto frequentemente não consegue dar-se conta sozinho da sua própria degradação e movimento em direcção à grosseria.

Existem padrões de referência especiais que podem ser usados para a refinação da consciência. Estes padrões são-nos proporcionados pelos Espíritos Santos e chamam-se Mahaduplos. Estes elevam-se sobre a terra ou a água e

¹⁰³ Isto, no entanto, não afecta o estado do corpo e este mantém-se vivo, são e activo.

têm normalmente uma forma antropomorfa gigante. São as Consciências Divinas vivas, os Mestres Divinos.

O adepto espiritual que se refinou como consciência até ao nível de subtilidade dos Mestres Divinos pode VÊ-LOS em forma de Mahaduplos, CONVERSAR com Eles directamente, e Eles tornam-se em seus Mestres Divinos pessoais. Enchendo as formas dos Seus Mahaduplos, o adepto obtém por primeira vez a experiência inestimável da União com Deus.

Mas isto é apenas o princípio do Caminho em direcção à Divindade.

Posteriormente, é necessário aprender — o que não é possível a não ser com a ajuda dos Mestres Divinos — a viver na Sua Morada comum, a Morada do Criador, no estado de UNIÃO FIRME com Ele.

Só é possível alcançar estas façanhas durante a vida num corpo material. Depois será muito tarde, pois o corpo material é a estrutura que permite transformar (ou como dizem normalmente *sublimar*) a energia proveniente da comida ordinária em energia da consciência.

* * *

Em algumas obras deixadas pelos Mestres Divinos encarnados, isto é, pelos Messias ou Avatares, menciona-se que é possível conseguir a Imortalidade. Que significa isto?

Existem duas formas de Imortalidade.

A primeira consiste na saída da “roda dos nascimentos e mortes”, isto é, da necessidade de NASCER E MORRER num corpo na Terra. Esta forma de Imortalidade alcança-se através da União firme e definitiva com a Consciência Primordial em Sua Morada. As Individualidades que o alcançaram podem encarnar novamente, apenas se for Sua vontade e não para continuar o desenvolvimento, mas apenas para ajudar de uma melhor maneira as pessoas encarnadas.

A segunda forma de Imortalidade é alcançada quando a partir das façanhas anteriormente mencionadas o Adepto também obtém a Imortalidade do Seu corpo material, divinizando completamente as suas células.

Alguns exemplos deste tipo de Imortalidade estão apresentados no nosso livro *Obras clássicas da filosofia espiritual e da actualidade*. Jesus Cristo, Adler e Thoth o Atlante, possuem estes corpos imortais, explicaram-nos como podemos obtê-los, e isto pareceu-nos bastante lógico.

* * *

Espero que tenha conseguido inspirar-vos a esforçarem-se no Caminho espiritual. Percorram este Caminho! Assim cumprimos a Vontade d'Aquele que nos enviou a viver na Terra!

Agora que entendemos o significado das nossas vidas, não valerá a pena dedicar todo o nosso tempo à sua realização?

Caminhem! E mesmo que não consigam percorrer o Caminho inteiro e façam apenas uma parte, mesmo isto tornará a vida na encarnação actual mais feliz e será muito mais fácil continuar a viagem da próxima vez.

Conclusões gerais

1. Acerca da história da religião

1:1. Não cabe a menor dúvida de que, ao longo da história da existência da humanidade na Terra, as pessoas capazes de reflectir filosoficamente se perguntaram sobre o significado das suas vidas terrenas, sobre a possibilidade de existir um estado não encarnado e sobre a existência de Deus.

Estes pensadores criaram conceitos filosóficos mais ou menos adequados, à volta dos quais se formaram escolas e grupos esotéricos e até movimentos religiosos.

1:2. Deus — por Seu lado — deu muitas vezes os Seus Ensinamentos às pessoas encarnadas através dos Seus Mensageiros (Messias ou Avatares) e profetas. Ao ser transmitida, esta informação foi adequada aos diferentes grupos específicos das pessoas, tendo em conta os seus níveis de conhecimento filosófico-religioso e as condições particulares

de vida no período histórico em questão (por exemplo, se eram tempos de guerra ou de paz, se os conceitos religiosos se encontravam nas primeiras etapas da sua formação ou se já tinham, desde há muito tempo, uma existência estável na região).

1:3. No entanto, com o tempo, em cada um destes focos de conhecimento religioso criados por Deus as pessoas tergiversaram de diferentes maneiras os Ensinamentos recebidos, como por exemplo:

- Todas as obrigações religiosas das pessoas foram reduzidas a uma mera participação nos rituais “de salvação” e a realização de certos movimentos corporais em conjunto com orações estandardizadas transformou-se na ocupação religiosa principal dos crentes, substituindo os esforços reais no Caminho da evolução espiritual;

- Surgiu o assim chamado “fundamentalismo” religioso, segundo o qual a vida religiosa não era considerada como a obtenção de conhecimento acerca de Deus e do significado das nossas vidas nem como a prática dos métodos de auto-aperfeiçoamento espiritual e a ajuda a outros neste processo, mas sim como a coacção de umas pessoas por parte de outras para que estas observem certas “regras de conduta” que não têm nenhum valor espiritual;

- Formaram-se conceitos falsos de “religiões nacionais” e “deuses nacionais”, ainda que, na realidade, Deus é Um Só, e não apenas para todas as pessoas da Terra, mas também para todo o universo. Como resultado desta degradação, ao longo da história surgiram vários movimentos religiosos cuja ideologia principal era o ódio para com os “heterodoxos” e “hereges”, o que provocou o terror e as guerras agressivas.¹⁰⁴

¹⁰⁴ Os mecanismos de degradação dos movimentos religiosos foram examinados por nós no livro [6].

É importante mencionar que a sucessão ininterrupta (parampara) de um movimento religioso nem sempre garante a sua autenticidade. Pelo contrário, por todo o lado podemos ver que os Ensinamentos originais são tergiversados até durante a Vida dos Seus Fundadores e muito mais depois da Sua desencarnação.

1:4. Para todas as pessoas razoáveis do nosso planeta deve ser claro que existe a necessidade de estudar, aceitar e introduzir na mentalidade dos povos de todos os países noções religiosas correctas, baseadas no conhecimento científico moderno, na síntese da experiência histórica religiosa acumulada pela humanidade e naquilo que Deus nos ensina agora.

2. Como entender a palavra Deus

2:1. Primeiro é preciso aceitar que o espaço universal é realmente, e não apenas matematicamente, multidimensional.

As suas dimensões (ou éones, lokas, planos, estratos) podem ser conhecidas por uma consciência humana desenvolvida. Este desenvolvimento realiza-se através do trabalho espiritual correctamente organizado que inclui, entre outros componentes, a prática meditativa, constituída por muitos níveis.

2:2. Existem diversas dimensões espaciais — o inferno, o paraíso e os *depósitos do material de construção* para a formação da matéria e das almas futuras. Existe ainda a Morada do Criador.

2:3. Historicamente, a palavra *Deus* chegou a ter vários significados que frequentemente confundem as pessoas.

2:4. O principal significado desta palavra é o Criador ou a Consciência Primordial que existe na dimensão espacial eterna. De acordo com a escala de *subtileza-grosseria*, esta Consciência é a mais subtil entre todos os outros estados energéticos universais.

No outro extremo desta escala encontram-se os seres do inferno. Os seus estados são os mais grosseiros.

2:5. O segundo significado da palavra *Deus* inclui o Criador junto com a Sua Criação multidimensional, engendrada por Ele e que sobre Ele se apoia, sem poder existir independentemente do Seu Criador. Neste sentido, Deus é *Absolutamente Tudo* (o Absoluto), com excepção do inferno e seus habitantes (de acordo com a definição de Jesus Cris-

to, o inferno é a *escuridão exterior*, exterior relativamente a Deus Absoluto).

2:6. O conceito de *Deus* também inclui a Manifestação do Criador na Criação chamada Espírito Santo (ou Brahman).

O Espírito Santo manifesta-se frequentemente às pessoas encarnadas na forma de Mestres Divinos que saem da Morada do Criador.

Estes Mestres podem, entre outras coisas, condensar a Sua energia da Consciência até um estado perceptível para nós e por vezes até mesmo visível para a nossa visão ordinária.

2:7. A Manifestação de um Mestre Divino na Terra através da Sua encarnação num corpo humano chama-se *Messias*, *Cristo* ou *Avatar*.

Tal Mestre, assim como o Espírito Santo, é uma Parte Inalienável do Criador (ou da Consciência Primordial).

2:8. A afirmação de que Deus é Um Só é verdadeira, já que Todos Os que habitam na Morada do Criador são Partes integrantes, fundidas entre Si, da Única Consciência Primordial.

O critério que permite reconhecer um Mestre Divino é a Sua permanência na dimensão espacial primordial (ou a Morada do Criador), da qual pode sair com uma Parte de Si Mesmo e dirigir-se ao mundo da Criação mantendo, no entanto, a União com o Criador.

2:9. Devemos perceber todas as manifestações individuais que se encontram dentro dos limites do mundo da Criação (os objectos, os corpos, as almas encarnadas e não encarnadas, salvo as infernais) como células do Organismo Universal, infinito e multidimensional de Deus no Aspecto do Absoluto.

2:10. A essência de todos os processos que têm lugar no universo é a Evolução da Consciência Divina Universal ou Evolução do Absoluto.

2:11. No conceito de Deus não devem ser incluídas as personagens fictícias e mitológicas do folclore popular (os seguidores destes conceitos ingénuos e falsos são denomi-

nados “pagãos”, isto é, aqueles que têm crenças primitivas (“populares”)).

Também são ingênuas e falsas as tentativas de apresentar Deus como um ser invisível que voa e tem a aparência e tamanho do corpo humano.

Deus também não deve ser descrito como “informação”, “campo de informação”, “inteligência colectiva” ou com outras definições incompetentes e superficiais deste tipo.

O conhecimento de Deus não tem nada a ver com a “comunicação com extraterrestres”, nem com “as viagens astrais”, nem com o espiritismo, nem com rituais mágicos, nem com fantasias astrológicas.

A apresentação de Deus como um monstro raivoso que castiga as pessoas pelos seus pecados é uma terrível tergiversação que afasta as pessoas do amor para com Deus e impede o seu progresso no Caminho espiritual.

Da mesma maneira, é uma terrível tergiversação centrar a atenção dos seguidores no diabo ou em outros factores temíveis.

A propagação do temor místico em vez do amor criativo é a causa da degradação espiritual e do desenvolvimento massivo das doenças mentais entre os seguidores de tais formas de pseudoreligião.

2:12. Resumindo, o conceito de *Deus* inclui:

- o Criador, também chamado Deus Pai, Consciência Primordial, Ala, Íshvara, Tao ou por outros sinónimos provenientes de diferentes línguas e movimentos religiosos;

- o Absoluto;

- os Mestres Divinos não encarnados (são numerosos) e encarnados que saem da Morada do Criador.

Esta é a compreensão verdadeira e *monoteísta* de Deus.

2:13. O Criador, a partir da Sua Morada, forma “ilhas de matéria” em diferentes partes do universo e desmaterializa-as quando não precisa mais delas.

Fá-lo para criar as condições para a encarnação de almas novas em substratos materiais, onde estas almas obtêm as possibilidades para se desenvolver até à Divindade e

depois unir-se com o Criador enriquecendo-O Consigo Mesmas.

2:14. As encarnações no mundo material são necessárias para o desenvolvimento das almas, já que é nos corpos materiais onde se produz a energia indispensável para o seu crescimento. Esta energia obtém-se principalmente da comida material que comemos.

Mas não é qualquer comida material que dá ao organismo as energias propícias para o crescimento correcto da alma. Apenas a dieta “sem matança”, que exclui os produtos feitos com os corpos de animais, tem propriedades favoráveis.

A alimentação “de matança”, que não é concordante com as regras éticas mais altas — tem como resultado, entre outras consequências, a entrada das almas dos animais nos corpos das pessoas que os mataram ou comeram a sua carne. Estas entradas, também chamadas de *possessões*, provocam diversas doenças e perturbações psíquicas e somáticas, incluindo o cancro.¹⁰⁵

A comida natural para os seres humanos são diversas plantas comestíveis, o leite, os produtos lácteos e os ovos de aves.

2:15. A evolução de cada alma individual começa com a sua encarnação numa base mineral. Depois, a alma encarna

¹⁰⁵ As doenças oncológicas surgem normalmente devido a perturbações locais do genótipo de um grupo de células do corpo, o que provoca a formação de tumores e outras patologias.

Os factores que causam estas perturbações podem ser a exposição à radiação, anomalias genéticas herdadas, carcinogénios, a influência de vírus e as possessões.

Neste último caso, o espírito que se estabelece no corpo começa a modificar uma parte do organismo humano para fazer ali a sua “morada”, transformando activamente os tecidos normais do corpo em tecidos adequados para si.

Isto não é uma fantasia ou “hipótese científica”, e sim um facto real que observei muitas vezes com a ajuda da clarividência nos doentes. O arrependimento dos assassinios cometidos contra os animais e a gula egoísta, sobretudo se o “possuído” o acompanha com vários tratamentos curativos (incluindo banhos em água gelada), resulta na saída dos espíritos e uma recuperação rápida.

muitas vezes em corpos de plantas pequenas e depois cada vez maiores, a seguir em corpos animais de espécies de cada vez maior complexidade e tamanho e, finalmente, em corpos humanos.

Disto se depreende que cada um de nós foi diversas plantas e animais muitas vezes.

E agora devemos perceber nos corpos dos animais e das plantas outras almas em crescimento, devemos aprender a respeitar as suas vidas e evitar por todos os meios causar-lhes dano injustificado.

O estilo de vida “sem matança” no que toca às pessoas e aos animais e a renúncia a causar dano injustificado (desnecessário) às plantas são as normas que devem prevalecer nas nossas vidas.¹⁰⁶

2:16. Deus no Aspecto do Criador pode ser descrito como o *Oceano da Luz-Consciência Viva*, Eufórica, Gentilíssima e Subtilíssima, e esta é a Verdade que realmente pode ser vivida por uma consciência humana desenvolvida.

Cada um de nós deve tentar conhecê-Lo e aprender a amá-Lo individual e directamente. Isto será uma premissa para compreender a Sua Essência e alcançar a União com Ele. Uma alma individual, no final da sua evolução pessoal, deve unir-se com a Alma Universal do Criador, que é a Parte Principal do Absoluto.

3. O que é o ser humano

3:1. O ser humano não é um corpo, sim uma condensação de energia da consciência (ou alma) que é capaz de auto-consciência, memória, raciocínio, deslocação, desenvolvimento qualitativo e quantitativo e também degradação.

No processo de encarnação Deus une uma alma a um corpo que está por nascer.

A morte implica a sua separação total.

¹⁰⁶ Excepções a estas normas são os casos de auto-defesa, por exemplo, de animais agressivos ou insectos.

3:2. As pessoas são encarnadas por Deus em corpos materiais para cumprir as etapas seguintes da sua evolução individual, com a particularidade de que cada um possui um grau significativo de livre-arbítrio, o direito de escolher a direcção estratégica do seu movimento na vida (em direcção à Morada do Criador ou em direcção ao inferno) e a maneira de solucionar os problemas e as tarefas quotidianas.

Deus, no Aspecto do Espírito Santo, cria constantemente situações para nos ajudar a tornar-nos melhores, assim manifestando o Seu Amor e Cuidado por todos nós.

As intervenções “bruscas” e “coercivas” de Deus na realização dos desejos das pessoas são um fenómeno raro.

Ele, nosso Pastor Supremo, “pastoreia-nos” na superfície do planeta Terra como em Seus “pastos” e está interessado em que nos desenvolvamos na direcção necessária para Ele; devemos transformar-nos em Almas Perfeitas e unir-nos com Ele em Sua Morada, enriquecendo-O connosco mesmos.

Se alguém não vive de uma maneira que agrade a Deus, Ele causa a essa pessoa dor através de doenças ou outra desgraças. Alguns começam a reflectir e corrigem-se, outras apenas se zangam, lamentavelmente degradando-se ainda mais depressa.

Dependendo da utilização do *livre-arbítrio* pelas pessoas, realiza-se a “selecção natural” entre as almas encarnadas por Deus.

Aos melhores Ele leva-os à Sua Morada. Os bons vão para o paraíso, permanecem ali algum tempo e depois encarnam novamente em condições favoráveis para o seu desenvolvimento. Os piores vão para o inferno, ainda que a alguns deles tenham a oportunidade de encarnar novamente e tentar outra vez. E os piores dos piores, que não têm esperança alguma segundo a opinião de Deus, são destruídos para sempre (daqui se originaram as ideias folclóricas sobre a *geena de fogo* e sobre o *fogo infernal que consome os pecadores*).

3:3. O ser humano deve aprender a experienciar que não é um corpo ou mente, e sim uma alma encarnada (ou cons-

ciência). Apenas a partir desta posição é possível compreender correctamente como devemos viver na Terra.

As típicas gírias linguísticas tais como a “minha alma”, “sua alma”, “nossas almas” são incorrectas. Devemos entender que cada um de nós é uma alma.

3:4. As diferenças nacionais, raciais e sexuais entre as pessoas não são importantes para Deus. As diferenças importantes são a idade da alma e o grau de desenvolvimento das características positivas e negativas que a alma tem.

Os princípios fundamentais do desenvolvimento espiritual são iguais para todos os adeptos independentemente do seu sexo, nacionalidade ou outras características semelhantes, mas os métodos do trabalho espiritual devem diferenciar-se dependendo de: a) idade desta pessoa na encarnação actual; b) idade psicoenergética (ou idade da alma); c) nível de desenvolvimento intelectual e ético em dado momento e d) parte do Caminho espiritual que a pessoa já percorreu.

3:5. A tarefa evolutiva de cada alma é conhecer Deus em todos os Seus Aspectos e Manifestações e depois alcançar a Perfeição espiritual, entrando em União com o Criador em Sua Morada com o fim de continuar a participar, desse momento em diante a partir dali, no Processo Evolutivo Universal ajudando outros seres encarnados.

Mas devemos começar com o desenvolvimento intelectual e a transformação ética.

4. Fundamentos da metodologia do aperfeiçoamento espiritual

4:1. A Perfeição do Criador tem três qualidades principais: Amor, Sabedoria e Poder. Portanto, cada ser humano deve aperfeiçoar-se de acordo com estes três parâmetros durante a sua evolução individual.

4:2. É necessário aceitar e praticar os seguintes princípios éticos fundamentais:

“Não faças ao outro o que não desejas para ti!” e
“Ajuda os outros em tudo o bom!”.

Só depois será correcto começar a desenvolver as funções do *coração espiritual*, o órgão que produz as emoções de amor.

4:3. O *coração espiritual* é uma estrutura bioenergética inicialmente localizada na caixa torácica. Quando esta estrutura ocupa todo o tórax e o adepto consegue permanecer nela estavelmente com a concentração da consciência, vivenciando a partir dali o mundo circundante, agir e falar, isto significa que cumpriu a primeira etapa do desenvolvimento espiritual.

O adepto que permanece com concentração da consciência dentro do *coração espiritual* não consegue entrar noutros estados emocionais que não sejam os de amor cordial.

Isto muda radicalmente o carácter das suas relações com o seu ambiente e melhora rapidamente a sua saúde.

Quem se fortaleceu neste estado e se habituou a viver nele mantendo-o até ao final da encarnação na Terra, sem dúvida se encontrará no paraíso entre outras almas paradisíacas semelhantes.¹⁰⁷

Os métodos que permitem levar a cabo tudo isto foram elaborados por nós, descritos em detalhe numa série de livros e mostrados em filmes.

4:4. Para progredir no desenvolvimento espiritual, o adepto deve transformar-se numa grande alma composta principalmente pelo *coração espiritual*.

Também deve aprender a viver sem sair das emoções de amor, entre as quais estão a frescura gentil, o carinho pelo outro com muito tacto, a disposição desinteressada e sincera

¹⁰⁷ Quem estiver a terminar de ler este livro já deve entender claramente que a compreensão ignorante do termo “*coração*” como a fonte de todas as emoções, incluindo a paixão sexual (luxúria), o ódio, a sede de sangue e assim sucessivamente, não tem nada a ver com a espiritualidade. As frases “viver com o coração” e “viver de acordo com o coração” devem significar “viver com amor, em amor”, e não “deixar-se levar pela corrente de emoções fora do controlo da razão”.

Este último significado, lamentavelmente, enraizou-se nas obras “clássicas” da literatura, o que não contribui para a melhoria da cultura espiritual dos que leem estes livros.

de ajudar todos em tudo o bom, o respeito para com todos os que o merecem, a gratidão para com todos os que ajudam, o perdão para todos os ofensores, o esquecimento de si mesmo e a abnegação pelo bem do próximo (é importante destacar que mesmo lutando pelo bem do próximo nunca se deve sair do estado de amor).

Que cada um se esforce por eliminar de dentro de si todas as manifestações de arrogância, egoísmo, cobiça, violência, as emoções de ódio em todas as suas formas, incluindo as emoções de condenação, vingança, inveja e ciúmes. Os estados emocionais nomeados devem considerar-se como opostos ao Amor.

É possível aprender a controlar as emoções através do trabalho intelectual focado na luta contra os próprios defeitos (ou características negativas) e no desenvolvimento das características positivas em falta. Os métodos de auto-regulação psíquica, baseados no trabalho com as estruturas emocionogénicas do organismo, também serão de grande ajuda.

4:5. “Deus é Amor”. Esta fórmula curta foi-nos proposta por Jesus Cristo, que era e é Amor e que nos exorta a sê-lo também.

Podemos aproximar-nos do Criador, que é Amor, apenas através da nossa transformação em Amor. Não existe outra maneira.

Isto não é um ideal irrealizável, composto por palavras belas, e sim um sistema de métodos e conhecimentos verificados e aprovados por muitos adeptos espirituais.

4:6. É muito importante desenvolver o intelecto para o avanço espiritual. As crianças devem receber uma educação tão completa quanto possível. Os adultos também devem sempre tentar adquirir novos conhecimentos, principalmente aqueles que são valiosos no Caminho espiritual.

4:7. A actividade laboral deve ser dedicada, não à busca de dinheiro nem à acumulação de riquezas materiais, e sim à aquisição de novos conhecimentos com os quais depois será possível servir Deus através do serviço às pessoas.

4:8. Que para cada um o estímulo principal na vida social seja fazer o bem através da ajuda a toda as almas que evoluem!

Que esta actividade seja um acto sincero de oferecer! E assim os outros, pelo menos os melhores de entre eles, também começarão a responder com prendas. Assim se formam os grupos verdadeiros de amigos fiéis, unidos por propósitos espirituais comuns.

4:9. Dar à luz e educar correctamente as crianças também é um serviço a Deus.

4:10. Na educação das crianças podem usar-se técnicas especiais de desenvolvimento que as preparem para um trabalho espiritual sério no futuro.

4:11. As crianças também devem participar, cada uma conforme a sua idade, no trabalho criativo.

Que ajudem os seus pais nos seus labores, que realizem diversos trabalhos remunerados no tempo livre dos seus estudos e que os estabelecimentos educativos incluam a aquisição de diversas actividades laborais nos seus programas pedagógicos.

Através disto as crianças devem aprender a criar e valorizar tudo o que de bom foi criado por outras pessoas.

De outra maneira, muitos deles tornam-se destruidores ao crescer.

4:12. O matrimónio e a educação das crianças oferecem-nos excelentes oportunidades para o auto-aperfeiçoamento de acordo com muitos parâmetros e para desenvolver diversos aspectos do amor, tais como a ternura, o cuidado pelo outro e o altruísmo.

O matrimónio e a educação das crianças também enriquecem consideravelmente a esfera intelectual, proporcionando inúmeras lições de psicologia.

Deus é o Psicólogo Principal, por isso nós também devemos aprender psicologia.

4:13. A opinião de que a tarefa primordial do ser humano é só “orar” é profundamente errada e danosa. Devemos

compreender que Deus não necessita em absoluto das nossas orações, cuja essência é o peditório ou mendiguez.

Deus precisa, antes de nada, da impecabilidade ética nas relações com Ele e com todos os seres vivos, incluindo as pessoas.

Entre outras coisas, Ele quer que O procuremos, que O sirvamos, que aprendamos a amá-Lo e nos esforcemos por desenvolver-nos até tal grau que possamos apresentar-nos perante Ele como a prenda mais perfeita possível.

Esta prenda é um *sacrifício* agradável para Deus.

4:14. Por outro lado, as matanças dos animais ou das plantas como um “sacrifício a Deus” são desnecessárias para Ele e antes devem ser consideradas crimes, não como actos que agradam a Deus.

4:15. A impressão de ideias nas pessoas segundo as quais o ser humano é nulo, irremediavelmente pecaminoso e eternamente oposto a Deus é falsa e falaciosa. Esta contradiz e constitui um obstáculo à própria Intenção do Criador e ao crescimento espiritual.

4:16. Uma das maneiras de estabelecer os fundamentos para o desenvolvimento futuro do poder da alma (ou consciência) é o trabalho físico saudável. Se este não for possível, os treinos desportivos podem ajudar.

Para progredir no Caminho espiritual é necessário ter um corpo são e forte.

Depois, o poder da consciência obtém-se através de técnicas especiais para o desenvolvimento das estruturas energéticas do organismo e através de meditações especiais. Apenas é permitido ensinar estas técnicas e meditações aos adeptos intelectualmente maduros que alcançaram um estado emocional firme de amor e refinaram a consciência.

4:17. A opinião que sugere que se chega ao paraíso ou ao inferno como resultado dos actos é errada. Os actos que têm importância ética determinam o destino no estado encarnado, nesta encarnação ou na futura.

O plano onde a pessoa se encontrará depois da morte do corpo (inferno, paraíso ou outras dimensões espaciais,

incluindo a Morada do Criador), depende dos estados de consciência aos quais a pessoa se habituou durante a sua vida no corpo.

Se se habituou a permanecer em estados emocionais grosseiros, terá de continuar a sua existência sem corpo nestes mesmos estados, no meio de uma multidão de seres semelhantes.

Se viveu em amor cordial puro e subtil, até mesmo nos períodos que antecedem a morte do corpo, encontrar-se-á no paraíso.

Para chegar do estado paradisíaco à Morada do Criador e viver ali, o adepto deve realizar um trabalho meditativo longo e árduo sob a orientação de um ou vários Mestres Divinos.

É necessário, se o adepto assim o deseja, dedicar a vida inteira a isto.

Quero destacar que o adepto não pode percorrer esta parte do Caminho por si mesmo, e tentá-lo poderá causar graves consequências. A pessoa pode “perder-se” nas dimensões espaciais ou um dia começar a experienciar estados emocionais grosseiros sob a influência de um ou outro factor de stress, o que pode provocar tanto a perda de todas as façanhas meditativas como doenças sérias.

4:18. A pessoas que usam as substâncias chamadas drogas, incluindo as bebidas alcoólicas e produtos do tabaco, não podem progredir no Caminho espiritual.

4:19. O organismo de um ser humano encarnado é multidimensional e nisto é semelhante ao Absoluto multidimensional. Portanto, o processo de auto-conhecimento coincide em grande parte com o processo de conhecimento do Absoluto.

4:20. Uma das tarefas principais do trabalho espiritual é substituir o egocentrismo humano pelo Teocentrismo, tanto na mente como na meditação.

4:21. As etapas mais altas da ascensão espiritual podem ser superadas apenas em monacato.

4:22. O monacato significa centrar a atenção e os esforços numa só Meta, que é o conhecimento completo de Deus,

a União com Ele em Sua Morada e a ajuda a todos os dignos nesse Caminho.

4:23. As tarefas dispostas perante os monges não podem ser alcançadas com roupas especiais, nomes novos, vénias ou orações padronizadas. Nada disto está relacionado directamente com o verdadeiro monacato.

4:24. O estilo de vida parasitário, por vezes exaltado como uma virtude dentro do ambiente religioso degenerado é, na realidade, incorrecto, e afecta negativamente os destinos daqueles que vivem assim.

Deus considera a mendiguez como uma ocupação indecente [10, 18].

4:25. O celibato (proibição da vida sexual) não é um atributo verdadeiro do monacato. O celibato produz mais dano do que benefício no Caminho espiritual, porque contribui para que o monge tenha um desejo sexual dominante (uma sensação predominante de insatisfação sexual) que ofusca o desejo primordial de alcançar o Criador e ajudar o próximo.

O celibato também impede o desenvolvimento de algumas manifestações importantes do amor, tais como a ternura sexualmente colorida, o cuidado do cônjugue e dos filhos.

O celibato pode ainda afectar a saúde directamente, provocando prostatite nos homens e neurose nos representantes de ambos os sexos devido à insatisfação sexual.

4:56. O sexo não é um “pecado” de maneira alguma:

a) sempre e quando estiver livre de violência e outras formas de causar dano;

b) seja realizado com um companheiro adequado;

c) não substitua outros aspectos mais importantes da vida.

Uma vida sexual harmoniosa é uma norma para todos os adultos sãos, incluindo, claro, aqueles que dedicaram as suas vidas completamente aos objectivos espirituais mais elevados.

Mas é importante destacar outra vez que um matrimónio deve estar formado por consciências semelhantes relativamente ao seu estado espiritual [10, 18].

4:27. A ideia de que “quanto mais sexo, mais espiritualidade” começou a popularizar-se recentemente na sociedade. Este é o outro extremo, não menos danoso do que o celibato para o desenvolvimento espiritual, já que, neste caso, o sexo encontra-se no centro da atenção em lugar do Criador, do auto-aperfeiçoamento e da participação no Processo Evolutivo através do serviço a Deus (que consiste na ajuda a outros seres na sua existência na Terra e no seu crescimento espiritual).

“Onde estiver o teu tesouro, ali estará o teu coração também”, ensina Jesus Cristo (Lucas 14:34).

5. Estrutura do organismo humano e do Absoluto

5:1. Como já dissemos, o ser humano não é um corpo, e sim uma consciência (ou alma) que encarna por algum tempo em corpos materiais.

5:2. Podemos dizer que o organismo de um ser humano encarnado (mas não o corpo!) é multidimensional.

Mas devemos também assinalar que o esquema dos “sete corpos” do ser humano, descrita em muitos livros, é incorrecto. Seria mais apropriado dizer que cada consciência humana se encontra potencialmente em todos os planos fundamentais do Absoluto multidimensional, e é este potencial que deve ser realizado por cada um de nós. É precisamente sobre isto que fala a Bíblia quando menciona a semelhança do ser humano com Deus, Deus no Aspecto do Absoluto multidimensional.

5:3. Isto será mais compreensível quando examinamos o esquema para o estudo da estrutura do Absoluto apresentado no fim deste livro.¹⁰⁸

Não é assim tão fácil compreender este esquema, já que é impossível desenhar no papel de uma maneira totalmente adequada à multidimensionalidade do espaço.

¹⁰⁸ Este esquema foi apresentado pela primeira vez no livro [7].

Para facilitar o processo de entendimento, devemos ter em conta que cada estrato da multidimensionalidade localizado mais abaixo neste esquema, na realidade se encontra mais *profundamente* de acordo com a escala da multidimensionalidade. E quanto mais profundo o estrato, mais *subtil* em comparação com o anterior.

A Morada do Criador encontra-se no estrato mais *profundo*, isto é, no estrato energético mais subtil da estrutura multidimensional do Absoluto. É aí onde devemos procurar o Criador, e a orientação metodológica para o caminho é a refinação da consciência, que começa com a aprendizagem do auto-controlo da esfera emocional.

5:4. Depois podemos continuar este trabalho esotérico, aprendendo a deslocar-nos com a concentração da consciência a todos os níveis deste esquema (não apenas mentalmente, mas no espaço multidimensional real), da mesma maneira que podemos deslocar-nos com a concentração da consciência dentro do corpo material.

5:5. Todo o processo desta aprendizagem, que inclui, entre outras coisas, o estudo da teoria, as aulas práticas e os “exames”, está sob a orientação do Espírito Santo.

6. Como deve ser a prática das organizações religiosas

6:1. As formas rituais da prática religiosa são apropriadas para os principiantes em religião. Mas devemos entender que a única utilidade que estas têm é habituar as pessoas a lembrar-se da existência de Deus.

Os rituais, seja qual for o nome grandioso que lhes for dado e seja qual for o significado “sagrado” que lhes for atribuído, não podem por si mesmos resolver o problema da realização do significado das nossas vidas.

6:2. A actividade das organizações religiosas não deve consistir apenas em ritualismo, é necessário também ensinar sobre Deus, sobre o significado da vida humana e sobre os métodos da sua realização. É necessário realizar o desenvol-

vimento ético que inclui a discussão dos princípios éticos, o arrependimento consciente e a análise dos problemas éticos a partir de exemplos concretos tomados da vida quotidiana, dos livros, dos jornais, dos filmes e outras fontes.

Pode-se dedicar muito tempo à estética, o que inclui, entre outras coisas, a sintonização com as manifestações subtilíssimas da natureza e com as correspondentes obras de arte de diferentes tipos. A beleza subtil e espiritualizada de um corpo humano também é uma parte da estética.

O trabalho espiritual pode ser muito mais eficaz se for enriquecido com aulas de ecologia, treinos desportivos e diversas actividades que contribuam para o melhoramento da saúde como, por exemplo, os banhos em água gelada e outros métodos de tonificação do corpo, as conversas sobre o estilo de vida saudável e cursos nas quais sejam estudadas técnicas de sanção e auto-sanção.

Durante as aulas de auto-regulação psíquica, a ênfase deve colocar-se no desenvolvimento completo das funções do *coração espiritual*.

6:3. As técnicas meditativas sérias, especialmente aquelas relacionadas com o desenvolvimento do poder da consciência, não devem ser ensinadas a crianças nem adultos ética e intelectualmente imaturos. Caso contrário, podem dar lugar a perturbações mentais sérias, o que poria fim à evolução positiva da alma.

As iniciações no conhecimento espiritual devem realizar-se gradualmente, isto é, à medida que o adepto vá cumprindo as etapas anteriores.

6:4. As qualidades principais de Deus são o Amor, a Sabedoria e o Poder.

Portanto, quem busca a Perfeição deve desenvolver-se de acordo com estes três parâmetros básicos.

Para isto existem três direcções estreitamente relacionadas do trabalho espiritual: a direcção ética, a direcção intelectual e a direcção psicoenergética.

O aspecto ético do desenvolvimento é o principal no Caminho espiritual.

O lema “Deus é Amor!” é correcto.

O ódio para com quem quer que seja, pregar a matança de pessoas ou animais, a embriaguez, o consumo de outras drogas, a cobiça, a agressividade, o egoísmo, a ira, a falsidade e a altivez são incorrectos, prejudiciais e não levam a Deus.

6:5. O princípio fundamental do desenvolvimento evolutivo do ser humano é o AMOR nas suas diversas formas, AMOR este que:

- começa com a atitude de compaixão para com todas as manifestações de vida;

- é guiado pela compreensão religioso-filosófica correcta da nossa existência;

- baseia-se no auto-desenvolvimento como *coração espiritual*;

- conduz-nos, através do amor para com a Criação, ao amor para com o Criador.

6:6. O amor para com o Criador permite-nos conhecer Deus em todos os Seus Aspectos e Manifestações e unir-nos com Ele.

6:7. A evolução individual da alma na sua etapa humana culmina nesta Vitória.

Aqueles que alcançaram a União com o Criador continuam a viver como Suas Partes inalienáveis.

6:8. Uma das actividades das Almas que alcançaram a União com o Criador é a Sua ajuda aos seres encarnados.

Em alguns casos, estas Almas ou representantes do Criador encarnam outra vez em corpos humanos para ajudar de uma melhor maneira as pessoas encarnadas.

Bibliografia

1. Agni Yoga. Hierarquia. Naberezhnii Chelny, 1991 (*em russo*).
2. Agni Yoga. Mundo Ardente. III. «Detskaya Literatura», Novosibirsk, 1991 (*em russo*).
3. Agni Yoga. Supramundano. «Esfera», Moscovo, 1995 (*em russo*).
4. Agni Yoga. Comunidade. «Detskaya Literatura», Novosibirsk, 1991 (*em russo*).
5. Akinfiev I.Y. — Vegetarianismo de um ponto de vista biológico. Ekaterinoslav, 1914 (*em russo*).
6. Antonov V.V. — Coração espiritual. Religião de Unidade. «New Atlanteans», 2015.
7. Antonov V.V. — Novo Upanishad. Estrutura e conhecimento do Absoluto. «Polus», São Petersburgo, 1999 (*em russo*).
8. Antonov V.V. (red.) — Trabalho espiritual com as crianças. «New Atlanteans», 2015.
9. Antonov V.V. — Como conhecer Deus. Autobiografia de um cientista que estudou Deus. «New Atlanteans», 2013.
10. Antonov V.V. — Deus fala (livro de texto de religião). «Polus», São Petersburgo, 2002 (*em russo*).
11. Antonov V.V. — Sexologia. «New Atlanteans», Canadá, 2012.
12. Antonov V.V. (red.) — Coração espiritual. Caminho para o Criador (poemas-meditações e Revelações). «New Atlanteans», 2008 (*em russo*).
13. Antonov V.V. (red.) — Prática do hesicasmo moderno, «KP OGT», Odesa, 2004 (*em russo*).
14. Antonov V.V. (red.) — Deus fala. Livro 2. Os Mestros Divinos falam sobre Si Mesmos. «Vilnya Ucraina», Livov, 2005 (*em russo*).
15. Antonov V.V. — Como conhecer Deus. Livro 2. Auto-biografias dos discípulos de Deus. «New Atlanteans», 2008 (*em inglês*).

16. Antonov V.V. (red.) — Dobrynya. Bilini. «Drouk», Odesa, 2007 (*em russo*).
17. Antonov V.V. (red.) — Tao Te Ching. «New Atlanteans», Canadá, 2008.
18. Antonov V.V. — Obras clássicas da filosofia espiritual e a actualidade. «New Atlanteans», Canadá, 2008.
19. Babaji Insondável. «Libris», Moscovo, 1997 (*em russo*).
20. Vezobrazov P.V. — Sobre os direitos dos animais, Moscovo, 1904 (*em russo*).
21. Harmonia através do vegetarianismo. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1995 (*em russo*).
22. Maksim Gorki (Péshkov A. M.) — A confissão. Coleção de 30 volumes. Vol. 8, Moscovo, 1952 (*em russo*).
23. Grenader A.B. — A influencia da tonificação com o frio e da natação invernal sobre o organismo. «II Conferência dedicada às questões da tonificação», Minsk, 1967 (*em russo*).
24. Danilov V.A. (red.) — As facetas do Agni Yoga. «Algim», Novosibirsk, 1995 (*em russo*).
25. Filokalia. Moscovo, 1896 (*em russo*).
26. Demin V.N. — As sendas sagradas de tribos eslavas. «Fair-press», Moscovo, 2002 (*em russo*).
27. Douling L.X. — O Evangelho aquário de Jesus Cristo. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1995 (*em russo*).
28. Dimshich E.O. — Sobre o vegetarianismo. «Editorial Rosenberg», Dniepropetrovsk, 1911 (*em russo*).
29. Zhbankov R.G. — Objetivos e perspectivas da tonificação com o frio e da natação invernal. «II Conferência dedicada às questões da tonificação», Minsk, 1967 (*em russo*).
30. A vida de São Issa, o Melhor dos filhos dos homens. Em: À volta de Jesus. «Sociedade para la cultura védica», Kiev, 1993 (*em russo*).
31. Zalmanov A.S. — Sabedoria misteriosa do organismo humano. «Nauka», Moscovo, 1966 (*em russo*).
32. Castaneda C. — O dom da águia. «Pocket Books», New York, 1982 (*em inglês*).

33. Keesling B. — Propriedades curativas do sexo, «Piter», San Petersburgo, 1997 (*em russo*).
34. Kluchnikov M.U. (red.) — Ética viva. «Republica», Moscovo, 1992 (*em russo*).
35. Cullen B. — Livro de Jesus. «Polus», São Petersburgo, 1997 (*em russo*).
36. Lu Kuan U — Yoga taoísta. Alquimia e Imortalidade. «Oris», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
37. O caminho de um peregrino. Kazan, 1911 (*em russo*).
38. Perkins M., Hainsword F. — Fé de Bahá'í. Moscovo, 1990 (*em russo*).
39. Platen M. — Novo método de cura. «Prosveshenie», São Petersburgo, 1902 (*em russo*).
40. Radugin V.V. — Vegetarianismo e as causas pelas quais as pessoas se afastaram deste. Shuya, 1908 (*em russo*).
41. A religião dos sikhs. Deus é Um Só. "O centro de missionários sikh», 1997 (*em russo*).
42. Sandweiss S. — Sathya Sai, o Santo... e o psiquiatra. São Petersburgo, 1991 (*em russo*).
43. Sathya Sai Baba — Lições. «O centro "Sathya"», São Petersburgo, 1991 (*em russo*).
44. Sathya Sai Baba — Prema vahini. O fluxo do Amor Divino. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
45. Sathya Sai Baba — Sandeha nivarini. Dúvidas resolvidas. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
46. Sathya Sai Baba — Prasnottara vahini. Respostas às perguntas. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
47. Sathya Sai Baba — Jnana vahini. O fluxo da Sabedoria Divina. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1997 (*em russo*).
48. Sathya Sai Baba — Yoga de acção. A importância do serviço abnegado. «O centro de Sathya Sai Baba», São Petersburgo, 1997 (*em russo*).

49. Sathya Sai Baba — A arte da vida. «Sai Veda», São Petersburgo, 1999 (*em russo*).
50. Sathya Sai Baba — Prashanti vahini. O fluxo do Mundo Supremo. «Sathya», São Petersburgo, 1996 (*em russo*).
51. Sathya Sai Baba — Sutra vahini, «Sai Veda», São Petersburgo, 1999 (*em russo*).
52. Tolstói L. N. — A nutrição “sem matança” ou vegetarianismo. O pensamento de vários autores. «Posrednik», 1911 (*em russo*).
53. Tolstói L. N. — Crítica da teologia. Em: «Coleção completa das obras de Tolstói L. N.», sob a redacção de Berucob P.I., 1913 (*em russo*).
54. Ouspenski P.D. — Em busca do milagroso. Fragmentos de um ensinamento desconhecido. Edição Cherneshev, São Petersburgo, 1966 (*em russo*).
55. Heig A. — Dieta e alimentação com respeito à força, resistência, treino e atletismo. Kiev, 1908 (*em russo*).
56. Haich E. — Iniciação. «Sfera», Moscovo, 1998 (*em russo*).
57. Hindhede M. — Reforma da nossa alimentação. «Novo Homem», São Petersburgo, 1914 (*em russo*).
58. Hislop J.S. — Conversações com Bhagavan Sri Sathya Baba. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1994 (*em russo*).
59. Chertkov V.G. — Um jogo cruel. Os pensamentos sobre a caça. «Posrednik», 1890 (*em russo*).
60. Shyam R. — Eu Sou a Harmonia. Livro sobre Babaji. Associação «Paz através da cultura», Moscovo, 1992 (*em russo*).
61. Bennett T.G. — Acerca de Subud. «Hedder & Stoughton», 1958 (*em inglês*).
62. Blofeld J.E. — Misticismo tântrico do Tíbet. «Dutton», N.Y., 1970 1958 (*em inglês*).
63. David-Neel A. — Magia e mistérios no Tibete. «Univ. Books», N.Y., 1958 (*em inglês*).
64. Hislop J.S. — O Meu Baba e eu «Publicaciones de Sri Sathya Sai», Prasanthi Nilaym, 1985 (*em inglês*).

65. Yogananda Paramhansa — Auto-biografia de um yogui. «Biblioteca filosófica», New York, 1946 (*em inglês*).
66. Challenger Anna — Gurdjieff's Theory of Art / Gurdjieff International Review. URL: <https://www.gurdjieff.org/challenger2.htm> (date of reference 28.04.24)
67. Kandinsky Wassily — Concerning the spiritual in art, "The Solomon R. Guggenheim Foundation", 1910 (*em inglês*).

Podem encomendar os livros e filmes no website:
www.spiritual-art.info

Outras publicações podem encontrar em:

www.swami-center.org
www.philosophy-of-religion.org.ua
www.teachings-of-jesus-christ.org
www.pythagoras.name
www.atlantis-and-atlanteans.org
www.sathya-sai-baba.org
www.new-ecopsychology.org
www.path-to-tao.info
www.encyclopedia-of-religion.org
www.native-american-spirituality.info



Amazon.com



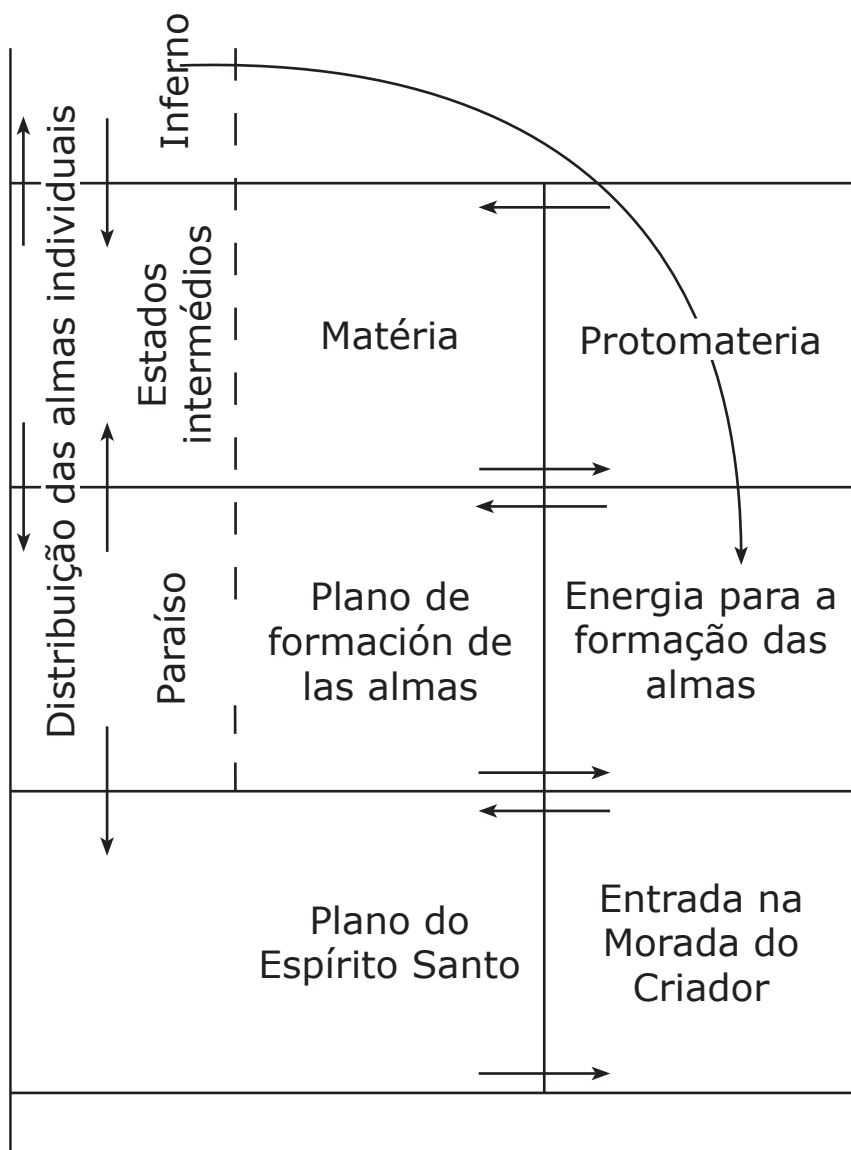
Lulu.com



Lulu-2.com

*Design da capa:
Ekaterina Smirnova*

Esquema para o estudo da estrutura do Absoluto



Nota: o desenvolvimento dos processos no Absoluto está indicado com as setas.