

The page features a soft, warm background with several pink lotus flowers in various stages of bloom, positioned in the corners. The central text is written in a flowing, golden-brown cursive font.

# Automatismo

Caros amigos,

Babuji Maharaj nos inspira, através de suas mensagens, a estabelecer *automatismo* em nossa prática. No sentido mais básico, ele nos convida a regularizar nossa *sadhana* (prática) praticando diariamente no mesmo horário. A regularidade nos horários também é benéfica para a saúde, incluindo os horários em que nos alimentamos e dormimos. Ao realizar qualquer atividade em um horário fixo todos os dias, torna-se natural e automático realizar a atividade naquele horário, estabelecendo assim um relógio biológico em nosso sistema. Esse é um fato simples da natureza.

## O Primeiro Passo

Quando você executa uma atividade com regularidade, seu sistema se adapta a essa atividade. Sua mente está preparada para isso. Quando você medita com regularidade, você não vai resistir tanto. Ao cultivar o hábito da meditação todas as manhãs no mesmo horário, você mergulhará na meditação automaticamente sem ter que aplicar muito esforço. E se você completar sua meditação antes do amanhecer, conforme a Máxima 1 de Babuji, você achará o processo ainda mais natural.

Na verdade, esse processo de regularizar os horários é apenas o primeiro passo; ele sequer toca a superfície daquilo que Babuji Maharaj realmente quis dizer por

automatismo. No entanto, para muitos de nós, aceitar esse primeiro passo requer alguma explicação, pois a palavra ‘automatismo’ é muitas vezes mal compreendida. Ação automática não significa ser autômato, nem significa uma ação robótica, mecânica ou sem vida. Ao invés de restringir a liberdade, ela nos prepara para uma liberdade cada vez maior. Por exemplo, se você observar o funcionamento da natureza, logo compreenderá que os movimentos da natureza são automáticos. Uma nuvem não escolhe reter ou liberar chuva. Na natureza, não há escolha, tudo segue da maneira mais natural, à sua própria maneira.

O mesmo se aplica às nossas atividades. Um exemplo extremo é um astronauta, que requer um intenso automatismo em seus hábitos para desfrutar da liberdade de viajar para o espaço. Muitos de nós reconhecem a necessidade de automatismo enquanto dirigimos um carro. Sem prática, teríamos muita dificuldade em realizar as multitarefas: dirigir, usar os pedais do acelerador e do freio, operar a embreagem enquanto trocamos de marcha, olhar para a frente, para os espelhos laterais e o retrovisor, usar o pisca-pisca, utilizando o gps e muitas vezes manter uma conversa, ouvir música ou um podcast simultaneamente. Para desfrutarmos da liberdade de dirigir livremente, somos dependentes do automatismo.

## Para Alcançar uma Ação sem Esforço, é necessário um Grande Esforço

Podemos também levar este estado de “não-mente” a um nível muito mais elevado de perfeição, como indica a bela e simples definição de Yoga oferecida por Patanjali no início de seus Yoga Sutras:

### 1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

*Yogaścittavrttinirodha*

*Yoga é aquele estado de ser em que o movimento de escolha ideacional da mente desacelera e chega a parar.*

Esse estado ideal de perfeição não requer nenhuma ação corretiva consciente. Quanto mais um trabalho requer uma ação mental, menos perfeito ele é. Um grande flautista tocará com maestria mesmo quando tirado do sono. O flautista pode estar apenas meio acordado, sua mente pode não estar totalmente funcional,

mas se você colocar uma flauta em suas mãos, sua respiração fluirá e seus dedos se moverão. Podem não ser capazes de identificar que peça está tocando, mas ouvi-la é estar na presença da arte. Sua musicalidade se tornou automática; não requer mais uma escolha mental ativa.

Em um determinado estado, quando não há espaço para pensar, o pensador desaparece. A psicologia descreve isso como o “estado de fluxo” ou “estar na zona”, uma condição na qual um especialista se torna tão profundamente absorvido em sua expertise que seu próprio sentido de si se dissolve. Para onde eles foram? Eles estão imersos em seu trabalho.

Um jogador de basquete muitas vezes não tem tempo para calcular: “Devo fazer essa ou aquela jogada?” Até ele escolher, a oportunidade já passou. Suas ações devem ser automáticas, produto de reflexo. Como então ele chega a este estado de automatismo? Precisamos reconhecer os esforços investidos nessa preparação. Para alcançar esse estado de automatismo, é necessário um grande esforço. Um flautista passa longos anos praticando, muitas vezes lutando para dominar todas as facetas de sua arte. O jogador de basquete pratica milhares de lances, de todos os ângulos possíveis, para que no momento exato o arremesso se torne automático.

## Dominando a Consciência

Na espiritualidade, nossa preocupação é com o domínio da própria consciência. Imagine o espectro da consciência como um arco-íris, onde cada cor representa uma frequência individual de consciência. Integrar práticas espirituais em nossa vida material nos ajuda a chegar ao estágio no qual conseguimos, automaticamente, acessar qualquer frequência de consciência de acordo com a necessidade do momento. Babuji foi um exemplo disso: às vezes ele se perdia no esquecimento,

*Automática não significa ser autômato, nem significa uma ação robótica, mecânica ou sem vida. Ao invés de restringir a liberdade, ela nos prepara para uma liberdade cada vez maior. Por exemplo, se você observar o funcionamento da natureza, logo compreenderá que os movimentos da natureza são automáticos. Uma nuvem não escolhe reter ou liberar chuva. Na natureza, não há escolha, tudo segue da maneira mais natural, à sua própria maneira.*

identificado com o Centro. Pouco tempo depois, podíamos vê-lo cheio de vida entretendo abhyasis. A frequência de sua consciência estava sempre se ajustando às necessidades de seu trabalho. Isso nos dá uma ideia de como ele interagia com seus colegas de escritório, tanto os mais jovens como os mais velhos. Tudo isso acontecia automaticamente, tamanha era sua naturalidade.

Para podermos automaticamente passar para uma certa frequência de consciência, é necessário que já a tenhamos dominado. Só quando alcançamos uma determinada frequência de consciência e a transcendemos é que podemos revisita-la sob comando. Assim como um jogador de basquete que precisa praticar cada jogada a fim de acertar o arremesso no momento certo, devemos dominar cada nível de consciência se quisermos nos sintonizar com a frequência necessária.

Pular para uma determinada frequência não acontece apenas desejando-se isso ou rezando para isso. Novamente voltamos ao aspecto mais importante da prática. Sem praticar, nosso reflexo não se aprimora. É como andar de bicicleta, jogar futebol ou tocar um instrumento musical, a prática é fundamental. O que é a prática? É fazer um esforço para um dia poder abrir mão dele.

### **Esforço, Não-Esforço e Crer-se "Fazedor"**

Nossos esforços para dominar a consciência podem levar à sensação de que “eu sou o fazedor”. Este sentimento, que é um subproduto do esforço, é também a descrição exata de ego. Observamos isso refletido na etimologia de *ahamkara*, a palavra sânscrita para ‘ego’. Aham significa ‘eu’ e *kara* vem da raiz *kr*, que significa ‘fazer’. Neste sentido, *ahamkara*, literalmente, significa “eu sou o fazedor”. Meditar com esforço e o sentimento associado de ‘crer-se fazedor’ apenas fortalecem o ego, o que destrói o próprio sentido da meditação.

Na prática, automatismo de fato significa transferir o “estado de crer-se fazedor” ou ego. Como isso é possível? Isso acontece se, ao mesmo tempo em que você está consciente que uma determinada ação está ocorrendo, você sente que ela ocorre através de um outro agente que não você mesmo. (Por favor, observe que crer-se fazedor é apenas um sentimento ou atitude. Renunciar a isso não significa que você se torna inativo).

Os sábios tendem a louvar o *sakshi bhava*, o estado de testemunha, no qual não nos consideramos autores de nossas ações, mas apenas uma testemunha delas. Lord Krishna, o Sábio Ashtavakra e os Upanishads louvavam o estado de testemunha, o qual foi suficientemente explicado inúmeros vezes. Mas, para a maioria das pessoas, não é fácil entrar nesse estado de testemunha. Uma testemunha é desapegada e indiferente, permanece anônima em relação às suas experiências e ao ambiente. Você consegue ser desapegado e anônimo com a sua própria família? Assim, Babuji simplificou as coisas para nós, fornecendo um método fácil de transcender os inconvenientes do ego. Em seu método, continuamos sendo os fazedores, mas dedicamos nossas ações a Ele. Ao fazer isso, Babuji introduz uma motivação altruísta em todas as nossas atividades. Com essa nova atitude, podemos, com segurança, empreender esforços em nossa vida espiritual e mundana, sem criar explosões de ego. Essa é a eficácia da atitude bhakti. Também a conhecemos como a prática da Recordação Constante.

## Trabalhando com a Frequência da Consciência

Quando estamos aprendendo a dominar e a integrar uma determinada frequência de consciência, que esforços precisamos fazer? Geralmente, adotamos o processo descrito pelo acrônimo (em inglês) AEIOU (Adquirir a condição, Energizá-la, Incorporá-la, tornar-se um [One] com ela, e, finalmente, ficar Unido a ela). AEIOU é um passo vital na absorção de qualquer nova condição para que ela seja assimilada no subconsciente, permitindo que o automatismo ocorra. Outro esforço importante que fazemos com regularidade é a nossa Limpeza diária, pois sem pureza de consciência todos os outros esforços só tornam a vida mais complexa. Sem pureza de consciência, não estaríamos sequer conscientes das nuances das várias frequências em operação.

*Babuji simplificou as coisas para nós, fornecendo um método fácil de transcender os inconvenientes do ego. Em seu método, continuamos sendo os fazedores, mas dedicamos nossas ações a Ele. Ao fazer isso, Babuji introduz uma motivação altruísta em todas as nossas atividades. Com essa nova atitude, podemos, com segurança, empreender esforços em nossa vida espiritual e mundana, sem criar explosões de ego. Essa é a eficácia da atitude bhakti. Também a conhecemos como a prática da Recordação Constante.*

A forma como trabalhamos com qualquer nova condição deve ser holística. Se quisermos que ela seja dinâmica, ela deve ter sua expressão em todos os níveis, inclusive no nível físico. Ajustar nossa fisiologia à condição interna pode melhorar a condição. Por exemplo, se você permitir que seu padrão respiratório se acalme e corresponda ao seu estado interno, este se intensificará. Por outro lado, um padrão de respiração tenso pode criar uma emoção de agressão que, por sua vez, compromete seu estado interior.

Babuji estava familiarizado com o princípio de sintonizar o estado interno sintonizando o estado externo. Essa é a base de seu método para criar amor e anseio. Ciente de que nos lembramos daqueles que amamos, ele sugeriu que invertêssemos esse processo de criar amor por alguém recordando-nos da pessoa que desejamos amar. Em sua mensagem em Surat, em 1982, ele propôs que se o verdadeiro anseio não está presente em um abhyasi, este pode criá-lo simplesmente imitando esse estado de anseio. Embora artificial, no devido tempo, ele se torna verdadeiro.

Este princípio de afinar o exterior a fim de afinar o interior pode ser aplicado a muitos aspectos da vida. Seja na maneira como você se comunica, na sua atitude e nos seus pensamentos em relação às coisas externas, seu comportamento e suas ações, a maneira como você come, dorme, respira, ou olha; tudo isso afeta seu estado interior e pode contribuir para o seu aperfeiçoamento.

À medida que cada nova condição é integrada em seu ser, seus esforços se tornam mais sutis. Com o tempo, ao invés de se apegar à condição de sua querida vida, você descobre que é apoiado e que sua ação é dirigida. Parece que existe um agente superior que é o fazedor, e não você. Quando isso acontece naturalmente, você pode adotar o método de Babuji de identificar esse agente superior como seu Mestre, pensando: “Ele é o fazedor”. Com essa atitude, você está transferindo seu estado de fazedor, seu ego, para o seu Mestre, tornando-se uma mera testemunha do trabalho superior que se desenrola. Esse é o estado de testemunha descrito

*Se você permitir que seu padrão respiratório se acalme e corresponda ao seu estado interno, este se intensificará. Por outro lado, um padrão de respiração tenso pode criar uma emoção de agressão que, por sua vez, compromete seu estado interior.*

*Este princípio de afinar o exterior a fim de afinar o interior pode ser aplicado a muitos aspectos da vida. Seja na maneira como você se comunica, na sua atitude e nos seus pensamentos em relação às coisas externas, seu comportamento e suas ações, a maneira como você come, dorme, respira, ou olha; tudo isso afeta seu estado interior e pode contribuir para o seu aperfeiçoamento.*

pelos Anciãos do passado. O sentido de “eu sou o fazedor” agora parece muito distante. No entanto, o automatismo ainda não está completo.

### **A Manifestação mais sutil do Automatismo – Turiyatit**

Finalmente, a identidade da testemunha também se vai, bem como a do fazedor - nem mesmo o Mestre permanece. Apesar de nada restar, a ação continua automaticamente. Este estado é chamado de turiyatit, uma condição na qual você permanece imerso enquanto o trabalho flui sem obstáculos. À medida que você prossegue em sua jornada, esse estado emerge repetidas vezes, em frequências cada vez mais elevadas.

Alguns estão imersos na xícara,  
Alguns estão imersos no balde,  
Alguns estão imersos na banheira,  
Alguns estão imersos na lagoa,  
Alguns estão imersos no rio,  
Alguns estão imersos no mar,  
Alguns estão imersos no oceano.

Com amor e respeito,

*Kamlesh*

Por ocasião do 122º aniversário de nascimento de  
**Pujya Shri Babuji Maharaj**  
30 DE ABRIL DE 2021

**heartfulness**  
purity weaves destiny

