

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 golden, cursive font.

Automatismo

Caros amigos,

O Babuji Maharaj inspira-nos, através das suas mensagens, a estabelecermos um automatismo na nossa prática. Está a convidar-nos a criar de base um hábito, ao realizarmos todos os dias a nossa meditação à mesma hora. Termos horários regulares, incluindo para os horários das refeições e de dormir, é benéfico também para a nossa saúde. Ao realizarmos uma atividade a uma certa hora fixa todos os dias, torna-se natural e automático realizarmos a atividade sempre nessa altura, estabelecendo assim um relógio biológico no nosso sistema. Este é um facto básico da natureza.

O Primeiro Passo

Quando realizamos uma atividade de forma regular o nosso sistema torna-se preparado para isso. A nossa mente fica preparada para essa atividade. Se meditamos com regularidade, não vamos ter tantas dificuldades. Ao cultivarmos o hábito de meditar todas as manhãs à mesma hora, entramos automaticamente em meditação, não tendo que nos esforçar muito. E se realizarmos a meditação antes do amanhecer, de acordo com a Máxima 1 do Babuji, iremos achar o processo ainda mais natural.

Na realidade, este processo de estabelecermos um hábito é apenas um primeiro passo; é bastante superficial comparado com o que o Babuji Maharaj realmente queria dizer com “automatismo”. Mas mesmo para muitas pessoas conseguirem aceitar mesmo este nível mais superficial já é necessária alguma explicação uma vez que a palavra “automatismo” é muitas vezes mal compreendida. A acção automática não significa ser um autómato, não significa uma acção robótica, mecânica ou sem vida. Em vez de limitar a liberdade prepara-nos, na verdade, para uma liberdade cada vez maior. A título de exemplo, se observarem como funciona a natureza, rapidamente se vão aperceber de que os movimentos da natureza são automáticos. Uma nuvem não escolhe libertar a chuva ou retê-la. Na natureza não há escolha. Tudo prossegue por si da forma mais natural.

O mesmo se aplica às nossas atividades. Um exemplo extremo é o caso de um astronauta que precisa de estabelecer um automatismo intenso nos seus hábitos para que depois possa desfrutar da liberdade de viajar no espaço. Muitos de nós conseguimos entender a necessidade de automatismo aplicado à condução de um carro. Sem prática, teríamos muita dificuldade em realizarmos várias tarefas ao mesmo tempo: ver a direcção, utilizar o acelerador e travão, carregar na embraiagem enquanto mudamos a mudança, olhar em frente, olhar para os espelhos laterais e para o retrovisor, utilizar o gps e muitas vezes manter uma conversa ou ouvir música ou um podcast em simultâneo. Para sermos livres e conduzirmos para onde quisermos, estamos dependentes do automatismo.

Para Alcançarmos Uma Acção Sem Esforço, É Necessário Um Grande Esforço

Também podemos levar este estado de “sem mente” a um nível de perfeição muito mais elevado, tal como é descrito por Patanjali, de uma forma simples e bonita, na definição de Yoga no início dos seus Yoga Sutras:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

ogaścittaṽrttinirodha

Yoga é o estado em que o movimento de escolha conceptual da mente abranda e chega a um fim.

Esse estado ideal de perfeição requer que não haja qualquer correcção consciente. Quanto mais informação mental for necessária, menos perfeito é o trabalho. Um grande flautista consegue tocar magistralmente mesmo quando está com sono. O flautista pode estar apenas meio acordado e a sua mente não estar a funcionar totalmente, mas se lhe colocarmos uma flauta nas mãos, o sopro irá fluir e os dedos vão começar a mover-se. Podemos não ser capazes de identificar que peça está a tocar, mas sabemos que estamos na presença de arte. A mestria tornou-se automática e já não requer escolha mental ativa.

Quando atingimos um certo estado e não há lugar para o pensar, o pensador desaparece. A Psicologia descreve este estado como o “estado de fluxo” ou “estar na zona” e é a condição em que um especialista se torna tão profundamente absorvido pela sua experiência que o seu próprio sentido de si desaparece. Para onde vamos? Estamos fundidos no nosso trabalho.

Um jogador de basquetebol muitas vezes não tem tempo para pensar: “Devo fazer este movimento ou o outro?” Quando escolhesse, a oportunidade já teria passado. As suas ações têm de ser reflexas e automáticas. Como atingem este estado de automatismo? Há todo um esforço de preparação envolvido para que consigam chegar a este nível. Para alcançar uma acção sem esforço, é necessário um grande esforço. Um flautista passa anos largos a praticar, a lutar muitas vezes para conseguir dominar todas as facetas da sua arte. Um jogador de basquetebol treina cestos milhares de vezes, de todos os ângulos, para que a acção se torne automática no momento em que é necessário.

A acção automática não significa ser um autómato, não significa uma acção robótica, mecânica ou sem vida. Em vez de limitar a liberdade prepara-nos, na verdade, para uma liberdade cada vez maior. A título de exemplo, se observarem como funciona a natureza, rapidamente se vão aperceber de que os movimentos da natureza são automáticos. Uma nuvem não escolhe libertar a chuva ou retê-la. Na natureza não há escolha. Tudo prossegue por si da forma mais natural.

Dominar a Consciência

Na espiritualidade, a nossa preocupação é o domínio da própria consciência. Considerem o espectro da consciência como um arco-íris, onde cada cor representa uma frequência diferente de consciência. A integração de práticas espirituais na nossa vida material destina-se a ajudar-nos a chegar a uma fase em que possamos aceder automaticamente a qualquer frequência de consciência, de acordo com a necessidade do momento. O Babuji era um exemplo vivo. A dada altura perdia-se na sua entrega, fundindo-se com o Centro. Pouco tempo depois, era visto a entreter abhyasis de uma forma muito vivaz. A frequência da sua consciência estava constantemente a adaptar-se às exigências do seu trabalho. Só podemos imaginar como deve ter interagido com os júniores e os séniores no escritório. Tudo isto acontecia automaticamente, tal era a sua naturalidade.

Para podermos mover-nos automaticamente para uma certa frequência de consciência, temos que a ter dominado. Até que tenhamos atingido uma determinada frequência de consciência e a transcendermos, não podemos manifestá-la quando queremos. Como um jogador de basquetebol que tem de praticar todos os cestos para fazer o cesto certo no momento certo, temos de dominar todos os níveis de consciência se quisermos sintonizar-nos com a frequência necessária.

Saltar para uma determinada frequência não vai acontecer apenas porque queremos ou por rezarmos por ela. Uma vez mais, voltamos sempre ao aspeto mais importante que é a prática. Sem prática, não podemos criar uma acção reflexiva. Como andar de bicicleta, jogar futebol ou tocar um instrumento musical, a prática é fundamental. O que é a prática? É aplicar esforços para atingir a naturalidade sem esforço.

Esforço, Sem Esforço e Quem Faz a Acção

Os nossos esforços para dominarmos a nossa consciência podem levar a um sentimento de que somos nós quem faz acontecer algo. Este sentimento, que é um subproduto do esforço, é também a descrição exata do ego. Podemos ver isso na etimologia de ahamkara, a palavra sânscrita que significa “ego”. Aham significa “eu” e kara vem da raiz que significa “fazer”. Nesse sentido, ahamkara

significa literalmente “eu sou o fazedor”. Meditar com esforço, com o sentimento de que somos nós os responsáveis por uma determinada acção, apenas fortalece o ego. Isto contraria o próprio propósito da meditação.

Automatismo significa na verdade deixarmos de ser responsáveis por algo ou de ter ego. Como é possível? É possível quando estamos conscientes da acção mas sabemos que a mesma acontece através de outra fonte que não nós. (Por favor, notem que sentirmos que somos nós que fazemos algo é apenas um sentimento ou atitude. Renunciar a isso não significa ficarmos sem fazer nada.)

Os sábios tendem a elogiar sakshi bhava, o estado testemunha, no qual não somos os autores das nossas ações, mas apenas a sua testemunha. O Lord Krishna, o Sábio Ashtavakra e os Upanishads todos elogiam o estado de testemunha, que já foi suficientemente explicado na literatura. Mas experienciar o estado de testemunha não é fácil para a maioria das pessoas. Uma testemunha é desapegada e impassível, permanecendo não identificada com as suas experiências e com o que está à sua volta. Conseguimos manter-nos não identificados com a nossa própria família? Foi por isso que o Babuji nos simplificou as coisas, oferecendo um método fácil para transcendermos o obstáculo de acharmos que somos responsáveis por algo. Neste método, continuamos a ser quem tem a acção, mas dedicamos as nossas ações a Ele. Ao fazê-lo, o Babuji introduz uma motivação altruísta em todas as nossas atividades. Com esta nova atitude, podemos aplicar esforços com segurança tanto na nossa vida espiritual como na vida mundana, sem criarmos explosões de ego. Esta é a eficácia da abordagem bhakti. Também a conhecemos como a prática do Relembrar Constante.

Babuji nos simplificou as coisas, oferecendo um método fácil para transcendermos o obstáculo de acharmos que somos responsáveis por algo.

Neste método, continuamos a ser quem tem a acção, mas dedicamos as nossas ações a Ele. Ao fazê-lo, o Babuji introduz uma motivação altruísta em todas as nossas atividades. Com esta nova atitude, podemos aplicar esforços com segurança tanto na nossa vida espiritual como na vida mundana, sem criarmos explosões de ego. Esta é a eficácia da abordagem bhakti. Também a conhecemos como a prática do Relembrar Constante.

Trabalhar com Frequências de Consciência

Quando estamos a aprender a dominar e a integrar uma determinada frequência de consciência, que esforços precisamos de aplicar? Geralmente, adotamos o processo descrito pelo acrónimo AEIOU (Adquirimos a condição, Estimulamos a condição, Impregnamos a condição, tornamo-nos um [One] com a mesma e, finalmente, alcançamos um estado de União com a condição). O AEIOU é um processo vital na absorção de qualquer nova condição para que seja assimilada no subconsciente, permitindo que o automatismo ocorra. Outro esforço importante que devemos fazer é a nossa limpeza diária, pois sem pureza de consciência todos os outros esforços só tornam a vida mais complexa. Nem sequer estaríamos cientes das subtilezas das várias frequências sem pureza de consciência.

A forma como trabalhamos com qualquer condição nova deve ser holística. Se queremos que seja dinâmica, deve ter expressão a todos os níveis, incluindo a nível físico. Ajustar a nossa fisiologia à condição interior pode melhorar essa condição. Por exemplo, se permitirem que o vosso padrão de respiração abrande e corresponda ao vosso estado interior, o vosso estado interior vai intensificar-se. Inversamente, um padrão de respiração acelerado pode criar uma emoção de agressividade, que compromete o vosso estado interior.

O Babuji estava familiarizado com este princípio de “afinar o estado interior ao afinarmos o exterior”. Está, por exemplo, na base do seu método para criar aspiração e Amor. O Babuji reconheceu que nos lembramos sempre de quem amamos; sugeriu que revertêssemos este processo de criar amor por alguém ao nos lembrarmos da pessoa que queremos amar. Na sua mensagem em 1982 em Surat, propôs que se a vontade verdadeira não estiver presente num abhyasi, é possível criá-la simplesmente ao imitar esse estado de vontade. Apesar de artificial, tornar-se-á real com o tempo.

Se permitirem que o vosso padrão de respiração abrande e corresponda ao vosso estado interior, o vosso estado interior vai intensificar-se. Inversamente, um padrão de respiração acelerado pode criar uma emoção de agressividade, que compromete o vosso estado interior.

Este princípio de afinar o exterior para sintonizar o interior pode ser aplicado a muitos aspetos da vida. Seja a forma como comunicamos, as nossas atitudes e pensamentos em relação às coisas externas, o nosso comportamento e ações, a forma como comemos, a forma como dormimos, a forma como respiramos, a nossa aparência, tudo afeta o nosso estado interior e pode contribuir para sermos melhores.

Este princípio de afinar o exterior para sintonizar o interior pode ser aplicado a muitos aspetos da vida. Seja a forma como comunicamos, as nossas atitudes e pensamentos em relação às coisas externas, o nosso comportamento e ações, a forma como comemos, a forma como dormimos, a forma como respiramos, a nossa aparência, tudo afeta o nosso estado interior e pode contribuir para sermos melhores.

À medida que cada nova condição é integrada no nosso ser, os nossos esforços tornam-se mais subtis. Com o tempo, em vez de nos agarrarmos à condição de uma vida desejada, vemos que estamos a ser apoiados e a nossa acção guiada. Parece que quem faz acontecer é algo maior do que nós mesmos. Quando isto acontecer naturalmente, podemos adotar o método do Babuji de identificarmos esse algo maior como o nosso Mestre, pensando: “Ele é quem faz acontecer”. Com esta atitude, estamos a transferir a origem da nossa acção, o nosso ego, para o Mestre e a tornarmo-nos um mero testemunho do trabalho superior que se desenrola. Este é o estado “testemunha” descrito pelos anciãos do passado. A sensação de “Eu é que faço acontecer” parece bastante distante nesta altura. No entanto, o automatismo ainda não está completo.

A Manifestação Mais Subtil do Automatismo – *Turiyatit*

Eventualmente, a identidade de testemunha também parte, e não há nenhum “fazedor”, nem mesmo o Mestre. Embora nada permaneça, a acção continua automaticamente. Este estado é chamado de turiyatit, uma condição em que

permanecemos imersos enquanto o trabalho flui sem entraves. Surge uma e outra vez, em frequências cada vez mais altas, à medida que nos movemos na nossa jornada.

Alguns estão imersos no copo,
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