

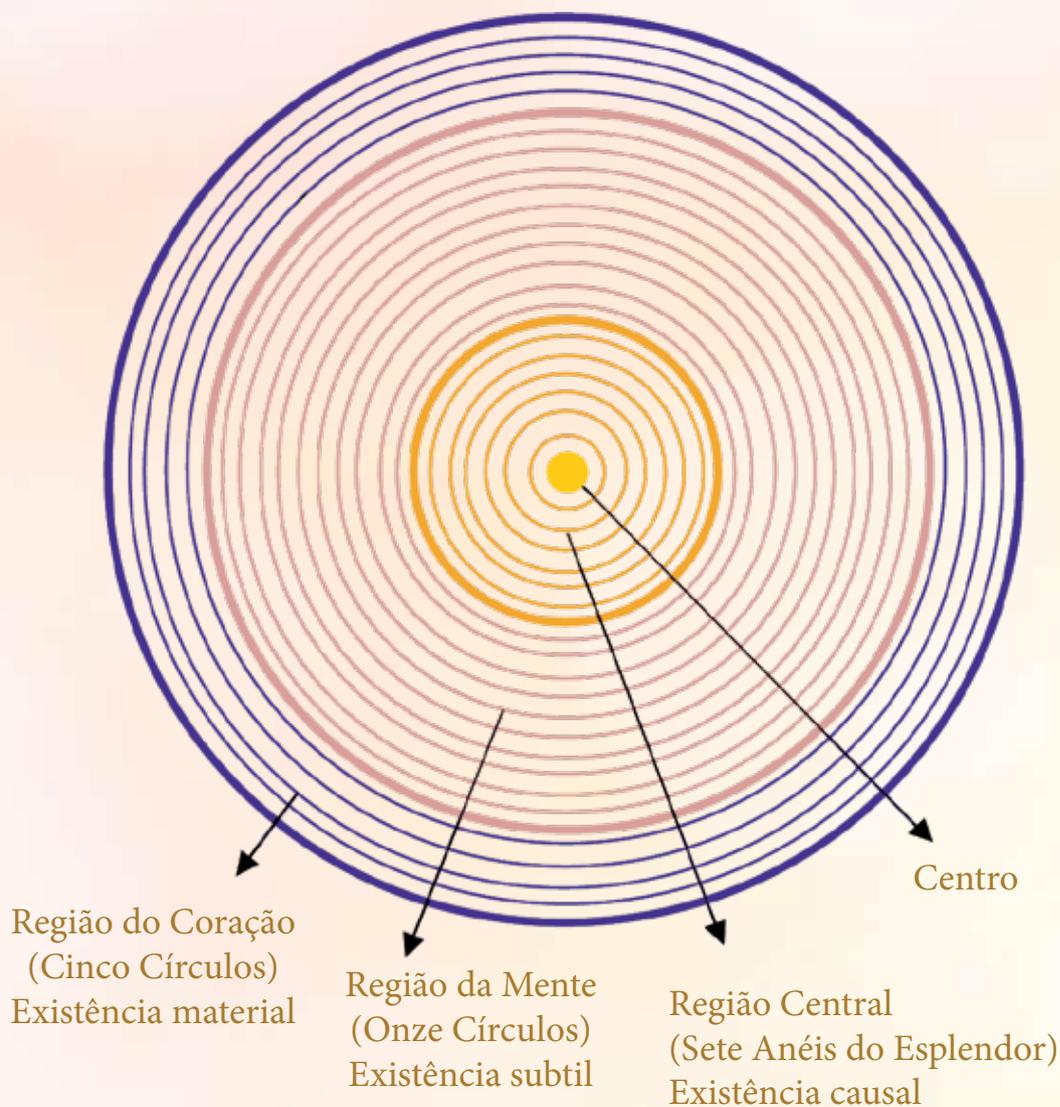


# TRANSPORTADOS NUM *raio de amor*

Caros amigos,

Nos anos 40, Babuji Maharaj escreveu uma série de livros nos quais descreve a viagem interior de um ser humano ao Centro: o estado absoluto que existia antes do universo ter surgido e a fonte criativa de tudo. Descreveu também quais os obstáculos ao longo do caminho e ofereceu soluções para esses obstáculos. E o mais incrível é que nos mostrou como é tudo tão simples. Ofereceu-nos a solução, utilizou diagramas simples para nos ajudar a compreender a jornada e ainda se ofereceu como guia. De repente, a sabedoria esotérica mais profunda estava disponível para o mundo. Babuji acolhia sem distinção todos os que viessem até ele independentemente da origem, faixa etária ou cultura. O seu sonho era que todos evoluíssemos em amor em direção ao Centro e descobríssemos o nosso potencial mais elevado enquanto seres humanos. Guiou-nos a partir da sua experiência pessoal, descrevendo a viagem de forma científica e tanto os seus diagramas como as instruções são precisas, claras e simples.

Um desses diagramas é o dos 23 Anéis, que mostra as várias etapas ou níveis pelos quais passamos no caminho para o Centro. Partimos da circunferência exterior e passamos pelos chakras que definem a anatomia do nosso corpo sutil. Babuji também descreveu as três regiões dos chakras: a Região do Coração, a Região da Mente e a Região Central. São etapas no caminho para o Centro. Se não estiverem familiarizados com as descrições de Babuji, poderão ter interesse em ler os seus livros sobre o tema: *Reality at Dawn*, *Efficacy of Raja Yoga*, e *Towards Infinity*. Melhor ainda, poderão experimentar a viagem vocês mesmos. Naturalmente, os 23 Anéis não são reais, da mesma forma que



## Os 23 Anéis do Yoga Heartfulness

as linhas da latitude e longitude num mapa-mundo também não são reais. São simplesmente referências.

Como é que avançamos nesta viagem interior? Somos transportados por um raio de Amor. Mas há obstáculos no caminho. Quais são esses obstáculos? Como podemos ultrapassá-los?

Tal como um raio de luz é desviado até no vidro mais transparente, criando uma visão adulterada, o raio de Amor é igualmente desviado pelo filtro mais subtil. Se não houvesse filtros, todos nós iríamos experienciar Amor puro fluindo

*Tal como um raio de luz é desviado até  
no vidro mais transparente, criando  
uma visão adulterada, o raio de Amor é  
igualmente desviado pelo filtro mais subtil.  
Se não houvesse filtros, todos nós iríamos  
experienciar Amor puro fluindo diretamente  
do Centro.*



diretamente do Centro e não seria preciso realizarmos a viagem interior. Mas a natureza da nossa existência humana é a de que temos filtros e, como resultado, temos de fazer a jornada passo a passo através dos 23 Anéis para expandirmos a nossa capacidade e potencial à medida que avançamos em direção ao Centro.

Entre a circunferência exterior e o Centro há vários filtros. Na periferia, o nosso Amor tende a estar centrado no exterior, condicionado pelos impulsos dos nossos desejos. Como exemplo, o amor numa criança é atraído para os pais e para os brinquedos, num adolescente é atraído para o romance e para a amizade, num adulto é atraído para a vida familiar, carreira, desporto, passatempos, posses e engenhocas digitais. Mas por vezes, a ganância, o ciúme, a inveja, a competição e o ressentimento tomam o comando e aí o amor torna-se possessivo e egoísta. Tal como um raio de luz é incapaz de escapar a buracos negros, quando isto acontece, o amor fica restringido. Gradualmente, através da

nossa prática, podemos aprender a controlar as emoções e a focarmo-nos numa perspectiva mais elevada, em que temos uma maior compreensão e pensamos corretamente. Ao mesmo tempo que amamos as nossas famílias, o nosso trabalho, etc., desenvolvemos uma consciência mais elevada. O controlo das emoções leva-nos ao primeiro nível. Depois precisamos de conseguir lidar com as várias etapas que vamos encontrando pelo caminho.

Começamos a nossa viagem no Coração, com os cinco anéis da Região do Coração. Cada fase está associada a um filtro emocional e neste primeiro são os nossos desejos. A transformação progressiva por que vamos passando é a libertação dos filtros.

Os filtros que experienciamos são, na verdade, coisas que conhecemos bem. Por exemplo, numa relação com um cônjuge ou parceiro, aprisionamo-nos frequentemente um ao outro. Entre centenas de casais, raramente há três ou



*Começamos a nossa viagem no Coração, com os cinco anéis da Região do Coração. Cada fase está associada a um filtro emocional e neste primeiro são os nossos desejos. A transformação progressiva por que vamos passando é a libertação dos filtros.*

quatro abençoados com amor autêntico. A maioria é possessiva. Outro filtro é o nosso sistema de crenças, tais como crenças religiosas. Este filtro origina preconceitos contra os que têm crenças diferentes das nossas, quer estejamos a falar de religião, política ou ideologia. Outro filtro é o dos nossos princípios, aos quais nos agarramos muito, como por exemplo, a necessidade de justiça e honestidade. Embora muitos destes princípios sejam nobres, se formos dogmáticos nas nossas relações, temos que estar constantemente a lutar por aquilo que acreditamos que é certo e não seremos capazes de perdoar ou deixar ir. Isto cria uma distorção que nos leva a começar a odiar pessoas e que afasta o raio de amor da sua trajetória em direção ao Centro.

Um bom exemplo na cultura popular é o de Anakin Skywalker do *Star Wars*. Anakin era um jovem atencioso e compassivo que tinha o potencial de se tornar num dos Jedi escolhidos para restaurar o equilíbrio da Força, mas acabou por desenvolver um ressentimento profundo com as mortes da sua amada mãe e da sua amada Padme e isso acabou por levá-lo a transformar-se em Darth Vader.

O ego é o lado negro da existência. Quanto mais longe estamos da fonte da Luz no Centro do nosso ser, mais sentimos a sombra escura. Quem / O que é satisfeito pelo ego? Num momento de forte oposição de outros, quando alguém concorda connosco essa pessoa torna-se o nosso melhor amigo. Porquê? Ao contrário, quando alguém que nos é realmente próximo discorda fortemente de nós, perdemos muitas vezes o nosso centro.

É muito mais simples lidar com desejos do que com o ego porque uma vez satisfeitos não surgem outra vez. Até podem vir a repetir-se, mas há um intervalo de tempo. O desejo de comida e a realização de outros sentidos são, em grande medida, naturais. O ego é um continuum sem descanso. O ego prospera no poder, estatuto e em qualquer coisa que promova a sua sobrevivência. Esta característica diferencia-nos do resto do reino animal. Aquilo que é destinado ao desenvolvimento parece funcionar contra a nossa expansão de consciência.

O perigo de uma queda tal não existe para os animais e para as árvores, mas em contrapartida eles também não têm a possibilidade de uma tal evolução da consciência. Comportarmo-nos como plantas e animais, mesmo com o seu ego inexistente, não nos permite a evolução. Só nos podemos libertar do peso e incessantes exigências do ego ao nos tornarmos vibração, ao nos tornarmos um com o Oceano infinito, ao nos identificarmos com o Divino invisível. Enquanto nos identificármos com o mundo exterior, permaneceremos sempre nele, sem fim à vista. Isto assemelha-se a criarmos uma teia e ficarmos presos nela.

O exterior é sempre necessário para satisfazer os nossos prakritik ou desejos sensuais. A dependência está no exterior. Tal dependência torna-nos escravos de desejos. Um tigre mata um búfalo ou um veado por instinto de sobrevivência.

Um leão macho tem o seu grupo de seis fêmeas para procriação. Isto é a natureza, ou mais precisamente, a natureza externa. Podemos estar libertos da necessidade de *rasgulla*, *biriyani*, ou *pizza*, mas nunca da necessidade de comida. E a satisfação do ego de uma pessoa? É dada por Deus? É auto-criada. Brota do mundo invisível interior.

Podemos facilmente compreender a necessidade de saciar a sede, a fome e de satisfazer a libido. São essenciais e fazem parte do plano da natureza. Mas é o ego também uma dádiva da natureza? Quando o estômago começa a sentir-se pesado e com dores, é um sinal interno de que qualquer alimento adicional irá criar problemas. Há normalmente um aviso para o que não é essencial. O ego também não é essencial e satisfazer o não-essencial é contra a saúde individual, seja ela física, mental, emocional ou espiritual.

De cada vez que recebo um email a expressar uma necessidade, ou respondo ou arquivo o email. Quando não respondo, muitas vezes o remetente escreve de volta a perguntar: “Daaji, estás chateado comigo?”. Forçam-me de alguma forma a responder, esperando que eu diga: “Não, não estou chateado contigo”. Tais trocas de mensagens são inúteis e uma perda de tempo para todos os interessados. Aqueles que estão dependentes de mimos ao ego raramente atingem profundidade interior. O ego exige sempre atenção do exterior, de preferência de alguém parecido convosco ou alguém que veneram.

Porquê semelhante? Qual é a utilidade de usarem fato e gravata no parlamento indiano? Quem é que vos vai invejar? Qual é a utilidade de usarem um colar de diamantes e uma blusa de fio de ouro em frente ao Swami Vivekananda ou ao Ramakrishna Paramahansa? Irão sentir inveja? Em vez disso, o vosso ego iria ficar afetado pela falta de reconhecimento da parte deles. O ego é o limite mais exterior que vos leva para longe do vosso Centro. A partir dessa fronteira mais externa, torna-se difícil ouvirem o vosso próprio coração. Em vez disso, estarão mais próximos dos outros e das suas opiniões. Isso é tóxico para uma pessoa espiritual.

O ego identifica-se frequentemente com coletivos. Podem manifestar-se, por exemplo, no desenvolvimento de orgulho nacional ao acreditarem que o vosso

país é melhor do que outros. Cientistas ou pessoas espirituais podem também tornar-se limitadas ao acreditarem que as suas opiniões são as que estão certas. A doença do “Eu sei. Tenho razão.”, é talvez a maior pandemia que enfrentamos. É um filtro nocivo que desvia o raio de amor.

Quanto mais nos apegamos às nossas crenças, aos nossos princípios e aos nossos preconceitos, maiores são os obstáculos que bloqueiam o raio de amor, impedindo que nos transporte até ao destino. O ego coletivo é especialmente perigoso porque conduz a uma mentalidade de massas. É o que vemos no fanatismo religioso e quando as sociedades se polarizam politicamente. Estes preconceitos conduzem ao ódio, à violência e, por vezes, à guerra. Em tais ambientes as pessoas à nossa volta reforçam frequentemente as nossas próprias

*O afeto evolui para amor, que acaba por se dissolver num estado de rendição. É aí que a afinidade se torna devoção.*



crenças, em vez de nos ajudarem a ver outras perspetivas. Ficamos cada vez mais com uma mente fechada.

Mas a afinidade também pode ser nossa amiga, levando-nos para o oposto, para a abrangência. Isto acontece quando a afinidade é verdadeiramente baseada em amor. Aí, a nossa consciência expande-se e é isso que é a viagem espiritual. Como é que aprendemos afinidade? Começamos a experimentá-la desde o início no útero da nossa mãe. À medida que crescemos, encontramos outras pessoas com as quais sentimos afinidade. Desenvolvemos afeto para com as crianças e amor para com os nossos pares. Sentimos amor, confiança, e fé nos nossos anciãos, incluindo no Mestre que nos guia. Tudo isto resulta da afinidade e vai aumentando e diminuindo à medida que progredimos na nossa jornada interior. Experienciamos todas estas coisas com o questionamento: “Quem devemos

amar?”, “Com quem nos devemos juntar?”, “Em quem podemos confiar?”, etc. O afeto evolui para amor, que acaba por se dissolver num estado de rendição. É aí que a afinidade se torna devoção.



*Bhakti é a nossa linha de vida na viagem interior. Mantém-nos ligados com / alimenta o raio de amor*

A velocidade com que o raio de amor se move é mais rápida do que a velocidade da luz, por isso, se pudéssemos remover todos os filtros, chegaríamos ao Centro num instante. Quando os obstáculos criados por estes filtros desviam o raio de amor para longe do Centro, sofremos bastante. Alguns filtros, como o preconceito, o ciúme, a inveja, a ganância e a raiva são tão eficazes que funcionam como um *bunker* subterrâneo: não permitem que nada entre. Impedem o raio de amor de fazer a sua magia.

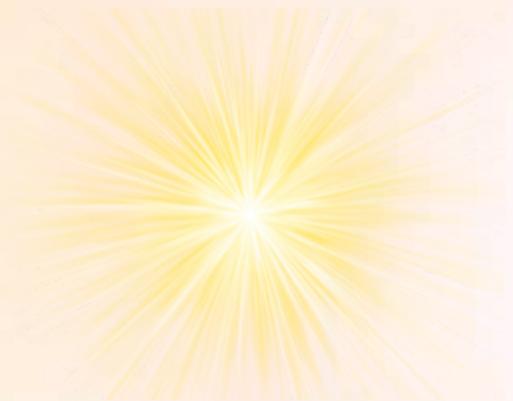
Nos últimos tempos, tenho-me tornado cada vez mais consciente do quanto as antigas tradições indianas têm a ensinar-nos a este respeito, especialmente os *Bhakti Sutras*. Normalmente traduzimos *Bhakti* como “amor e devoção”, mas é mais fundamental do que isso. É o sentimento de ligação com tudo, através do coração: a ligação da nossa consciência individual com a consciência divina universal. Sem *Bhakti*, falta-nos o elemento vital de entusiasmo e alegria em tudo o que pensamos e fazemos, falta o propósito. *Bhakti* é a nossa linha de vida na viagem interior. Mantém-nos ligados com / alimenta o raio de amor.

O ego conhece apenas a linguagem do domínio e da vitória pessoal, não a do amor. A linguagem da humildade, do anonimato e da facilidade em ter o coração

aberto é estranha a um egoísta, que simplesmente não consegue compreender. A viagem ao Centro leva-nos progressivamente de um anel para o outro, de uma dimensão para outra e, se não nos adaptarmos teremos dificuldade em nos ajustarmos a cada um dos novos ambientes. É por isso que os sábios falam da necessidade de refinarmos o nosso carácter, *akhlaq*. Eles sabem por experiência que precisamos de ajustar o nosso comportamento ao ambiente interior da topografia espiritual em mudança, e o amor permite que esse ajuste aconteça. Por exemplo, quando chegamos ao chakra 2 da Região do Coração, um lugar divino de paz, calma e liberdade em relação ao mundo material, será apropriado gritarmos com um ente querido? Esse tipo de comportamento forte não corresponde à dimensão interior do chakra 2.

Em *Towards Infinity*, Babuji descreve a progressão de chakra para chakra. No primeiro chakra do Coração, pede-nos para termos consciência plena da condição que nos foi dada pelo Mestre durante a meditação, deixar impregná-la até nos tornarmos um com ela. Através deste processo, desenvolvemos naturalmente uma afinidade cada vez maior. No segundo chakra, lembra-nos de que foi o nosso *Bhakti* intenso que nos impulsionou para esta dimensão. Podemos dizer que a intensidade de *Bhakti* é proporcional ao acesso concedido ao segundo chakra. Este é um nível de afinidade mais profundo: *Bhakti*. No terceiro chakra, experimentamos a chama do amor verdadeiro que, por sua vez, atrai a Graça divina, impulsionando-nos para avançar ainda mais na

*Precisamos de continuar a expandir a nossa capacidade de amar e deixar incluir o mundo para que possamos ter o verdadeiro Bhakti. Esta verdadeira generosidade do coração resulta da prática espiritual.*



jornada. Esta experiência mais profunda de afinidade é tão potente que atrai uma resposta do próprio Centro. Desta forma, cada dimensão constrói sobre a anterior, enquanto somos transportados sobre o raio de amor.

Aprendemos sobre o amor através das relações. Elas são o nosso campo de formação para o amor. A afinidade expressa-se como afeto para com jovens e familiares, o afeto torna-se amor entre pares, mas é também aqui que o ego se interpõe no caminho. A disciplina do auto-estudo é essencial para evitarmos a desintegração que de outra forma se instalaria. Isto é o que acontece quando “caímos” do amor.

Embora a afinidade seja um passo necessário para o desenvolvimento do amor, também pode ser uma armadilha. Se nos apegarmos seja a que nível for, permanecemos presos. Por exemplo, quando nos concentramos apenas na família, não podemos expandir o nosso amor à comunidade, ou ao nível seguinte, a humanidade em geral, ou toda a criação. Quando o canal do amor é estreito, somos incapazes de amar todos. Precisamos de continuar a expandir a nossa capacidade de amar e deixar incluir o mundo para que possamos ter o verdadeiro *Bhakti*. Esta verdadeira generosidade do coração resulta da prática espiritual.



*De forma geral, a progressão é feita desta forma: da afinidade ao afeto, do amor ao shraddha.*

De forma geral, a progressão é feita desta forma: da afinidade ao afeto, do amor ao *shraddha*. O *shraddha* é uma realização muito elevada onde a verdadeira fé se desenvolve através da rendição. Passamos por todas estas fases progressivas. Mas o que acontece a seguir? Para onde vamos? O propósito de *Bhakti* é apenas ajudar-nos a progredir no raio de amor sem problemas e sem esforço, para que possamos fundir-nos com o Absoluto. Na união, os filtros dos nossos desejos, das nossas emoções, e do nosso ego são limpos para que a trajetória seja tranquila. Podem pensar que, por esta altura, já alcançaram o Centro, mas ainda há

mais. Só agora, tendo atingido este estado de união, é que a verdadeira viagem começa! Dito de forma simples, uma vez abandonados os desejos, a libertação é garantida. Quando abandonamos o ego, a união acontece instantaneamente.

Agora entramos na Região Central, e dentro dela existem sete círculos, conhecidos como os Anéis do Esplendor. Continuamos a avançar, experimentando a supraconsciência. Nesta região, a consciência assume a sua forma original. Este é o reino da Realidade, para além dos anéis do desejo, da emoção e do ego. Aqui avançamos através de vários níveis de identidade subtil em direção ao não-ser. A Região Central começa com a fase do automatismo: a consciência subtil de que tudo está a ser feito automaticamente. Já não há uma sensação de sermos “fazedores” em nenhuma atividade. Este automatismo atinge-se sem esforço e em sintonia com a Natureza.

Na fase seguinte, a sensação de automatismo desaparece. A forma mais fácil de compreenderem isto é imaginarem que estão num estado de sono profundo, enquanto se desenrola a vida quotidiana. Neste estado de não-saber, as ações não deixam impressões. Não há envolvimento do pensamento ou qualquer ação a nível mental.

Mais adiante, consoante o raio de amor nos leva para ainda mais perto do Centro, o estado de não-saber é ainda mais refinado para se tornar pura identidade. Todas as limitações desapareceram, mas não é o fim. Ainda há um movimento latente.

Continuamos então a nadar em direção ao Centro. Babuji descreve o Centro como imóvel e “Infinito dentro de si mesmo”, onde encontramos pura admiração e deslumbre do tipo mais elevado. É este Centro sem movimento que mantém latente o movimento que é responsável por todo o Universo.

Babuji também descreve a Luz que emana do Centro, que viaja para o limite exterior da Região Central, como que a criar um “anel”. Ele usa a palavra “Luz”, mas diz que não há realmente nenhuma palavra para a descrever. Talvez seja essa Luz que dá aos sete círculos da Região Central o seu nome, os “Anéis

do Esplendor”. O que vos parece? O que sabemos é que a única forma de atravessarmos esse anel e entrarmos na Região Central é no raio de amor, e isso requer uma dependência total do Mestre.

Com orações sinceras,

*Kamlesh*

Kanha Shanti Vanam



Por ocasião do 66º aniversário de

*Shri Kamlesh Patel*

28 DE SETEMBRO DE 2021

heartfulness  
advancing in love

Q