

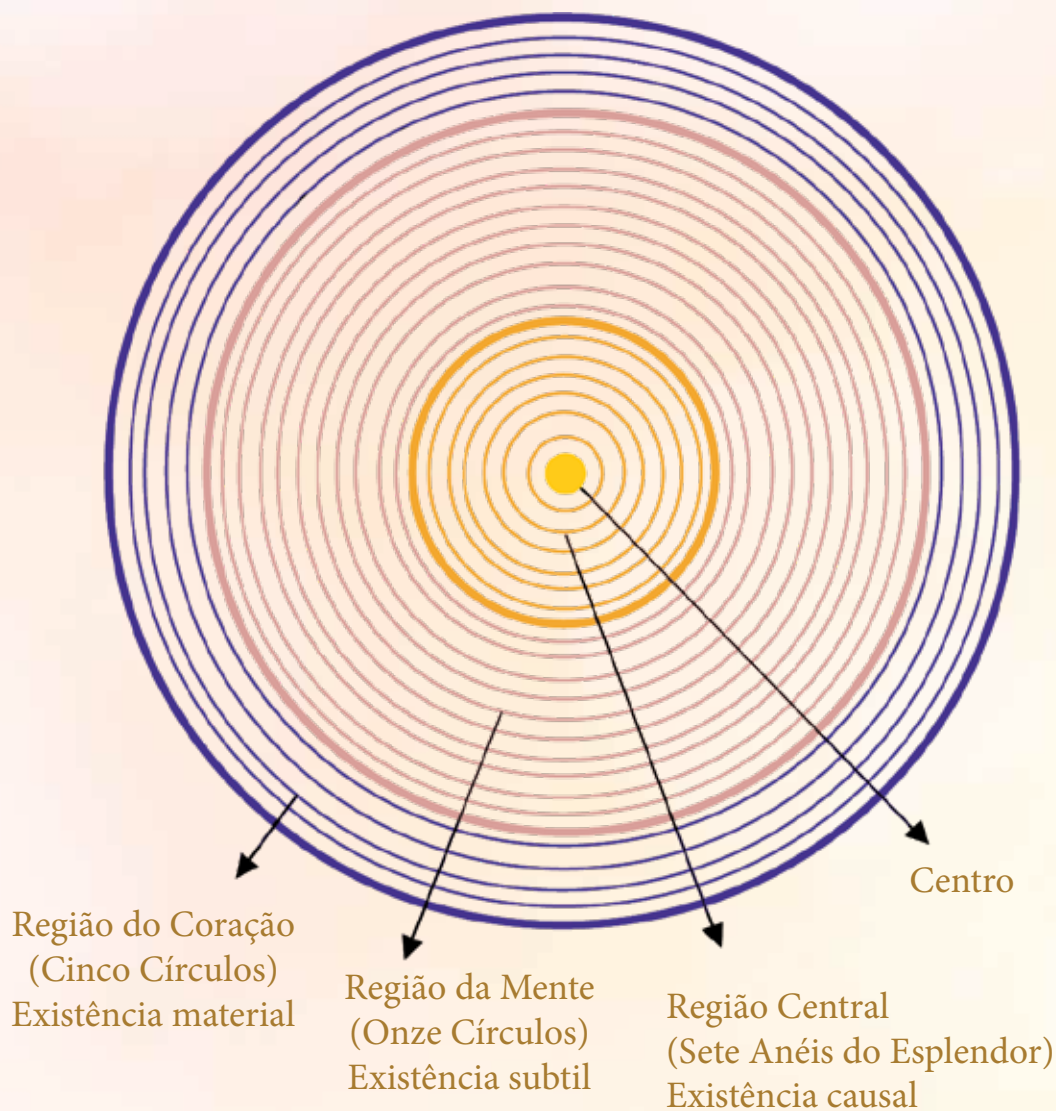


TRANSPORTADOS NUM *raio de amor*

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 experienciar 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