A Solução para

OS PROBLEMAS DA VIDA

Caríssimos,

O propósito principal do *yoga* é a união com o Divino e o nosso desafio é o de nos integrarmos plenamente com esse objectivo.

O Dr. Ichak Adizes, que é um dos principais especialistas em gestão, dá-nos uma fórmula simples que demonstra como essa integração plena pode ser alcançada. Apesar da fórmula ser normalmente utilizada em conexto organizacional, é-nos igualmente aplicável enquanto *abhyasis* na procura de um desfecho bem sucedido para o nosso caminho espiritual.

A fórmula é a seguinte:

$$f\left\{\frac{\text{“Integração” External}}{\text{“DESintegração” Interna}}\right\}$$

O denominador representa a desintegração interna de uma organização, a sua fricção e dissonância. O numerador expressa o sucesso de uma organização em integrar-se com o seu verdadeiro propósito ou objectivo. O sucesso é inversamente proporcional ao grau de desintegração interna.

Um exemplo simples: o motor de um veículo gera 100 cavalos de potência de travagem (cvb) para fornecer às rodas, mas qual é a potência que chega realmente as rodas? Nem toda. Parte dela é consumida por atrito e perdas na transmissão. Apenas a potência que sobra das perdas é que fica disponível para as rodas. Se um veículo estiver bem conservado, perde-se menos potência, chegando mais às rodas e cumprindo assim melhor o objectivo do veículo.

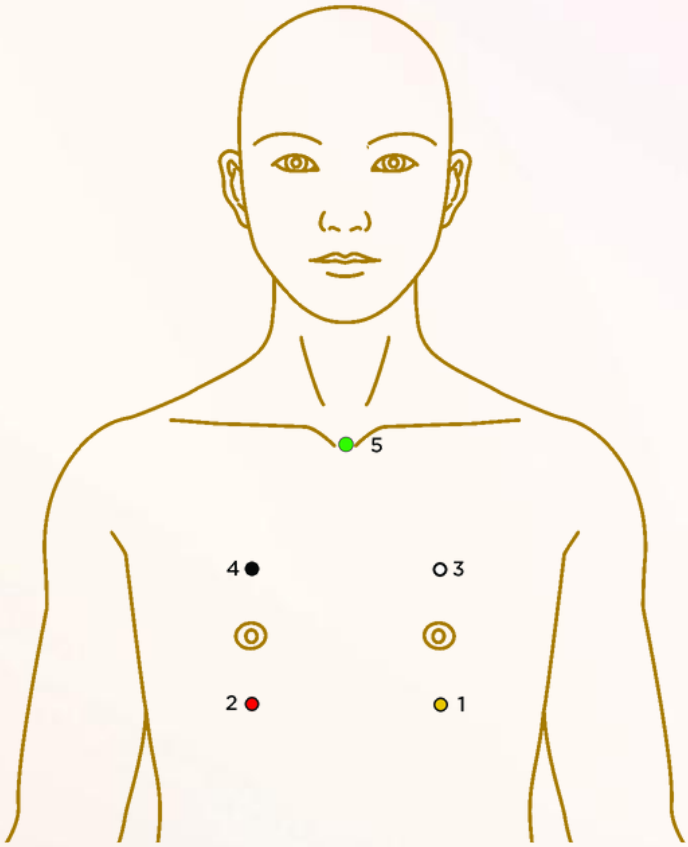
A energia limitada de uma organização flui de forma previsível. É primeiro consumida pela sua própria desintegração interna: as suas fricções e ineficiências internas. Quanto mais energia tiver que ser dedicada às exigências internas, menos energia está disponível para se dedicar ao propósito da organização.

O mesmo é válido para nós na área espiritual. Quanto mais estivermos envolvidos na nossa própria complexidade interna ou desintegração, menos nos poderemos integrar com o nosso verdadeiro objectivo. O Sahaj Marg oferece uma solução para este problema. Na tradição Sahaj Marg, realizamos um caminho espiritual, um *yatra* interior, no qual passamos por treze *chakras* associados a três planos de existência ascendentes, conhecidos como a Região do Coração (*Pinda Pradesh*), a Região da Mente e a Região Central. À medida que evoluímos através destas regiões, vamos encontrando uma maior integração, enquanto que se regredirmos, o resultado é uma desintegração crescente.

Na tradição Sahaj Marg, realizamos um caminho espiritual, um yatra interior, no qual passamos por treze chakras associados a três planos de existência ascendentes, conhecidos como a Região do Coração (Pinda Pradesh), a Região da Mente e a Região Central. À medida que evoluímos através destas regiões, vamos encontrando uma maior integração, enquanto que se regredirmos, o resultado é uma desintegração crescente.

Os 5 Cs e os 5 Ds da Região do Coração

A Região do Coração é constituída por cinco *chakras* localizados no peito e na garganta. Cada um destes cinco chakras são identificados pela presença proeminente de um dos *pancha bhutas*, os cinco elementos fundamentais da natureza.



CHAKRA 1	CHAKRA 2	CHAKRA 3	CHAKRA 4	CHAKRA 5
Terra (*prithvi*)	Espaço (*akasha*)	Fogo (*agni*)	Água (*jal*)	Ar (*vayu*)

Cada *chakra* também tem o seu próprio par de qualidades opostas que surgem destes *pancha bhutas*.

Podem reparar que as qualidades positivas começam todas com a letra C e as qualidades negativas começam todas com a letra D. Podemos referir-nos a elas como "os cinco Cs" e "os cinco Ds". Os cinco Cs e os cinco Ds estão frequentemente em oscilação, indo consecutivamente do positivo para o negativo e vice-versa. Estamos constantemente num estado de instabilidade e des-integração.

A nossa condição é muitas vezes uma mistura de Cs e Ds. Pode haver contentamento a um certo nível e sofrermos de distúrbios a outro nível. De facto, as nossas condições interiores podem estar repletas de complexidades.

O que determina o funcionamento dos *chakras*? Quando nada interfere, os *chakras* tendem naturalmente para a integração. O estado de desintegração pode ter múltiplas causas. A principal é a presença de *samskaras*.

Samskaras são impressões de acontecimentos passados que se mantêm nas profundezas da nossa consciência. Uma impressão contém não só a memória existencial de um evento passado, mas também a emoção que lhe está associada. Quando algo no momento presente se assemelha a um evento passado impresso em nós, essa *samskara* liberta a emoção associada que estava presente quando a *samskara* foi originalmente formada. Isto ocorre a um nível subliminar, quer conscientemente nos lembremos do evento passado ou não. Sobrepomos as emoções passadas às situações presentes e as emoções passadas enviesam o nosso pensamento, levando-nos a interpretar incorrectamente o momento presente. Fundamentalmente, as *samskaras* instigam-nos a gostar ou não gostar das coisas que acontecem no presente com base em coisas que gostámos ou não gostámos no passado.

Ademais, as *samskaras* podem ser *tamasic*, *rajasic*, ou *sattvic*. *Tam*, *raj*, e *sattvic* são os três *gunas*, ou atributos da natureza. O que são os *gunas*? A natureza insentiente, *prakriti*, vibra a certas frequências que carregam a consciência e determinam a sua expressão. As três frequências primárias da natureza são o *tam*, o *raj* e o *sat*. Estas três

As samskaras instigam-nos a gostar ou não gostar das coisas que acontecem no presente com base em coisas que gostámos ou não gostámos no passado.

vibrações modificam a expressão da consciência, levando-a a tornar-se *tamasic*, *rajasic*, ou *sattvic*. Pujya Lalaji Maharaj explica o impacto dos *gunas* na consciência:

> "*Tam* é reconhecido como ignorância, preguiça, ociosidade, confusão, grosseiro, e assim por diante. Todos estes transmitem o sentido de base ou apoio. *Raj* é considerado como o meio ou o estado central. A sua natureza é a luta, inconstância, pensamentos e assim por diante. Indica sempre o plano médio. *Sat* significa alegria, agradabilidade, amplitude, sutileza, santidade e grandeza. Este é o topo. É esta conotação que é sempre assumida".

As nossas tendências e aversões em relação aos três *gunas* levam-nos a acumular *samskaras* em conformidade, levando ao desenvolvimento de tendências *tamasic*, *rajasic*, and *sattvic*.

Quando uma *samskara* se torna activa, produz algum nível de emoção positiva ou negativa devido ao campo criado pelos *chakras* do coração. Por exemplo, se um desejo com base num *samskara* for satisfeito, o primeiro *chakra* vibra com contentamento. No entanto, se esse desejo continuar por realizar, o mesmo *chakra* vibraria com descontentamento. Ao contrário, o contacto com um objecto de aversão produz um nível de descontentamento.

Se um desejo de *samskara* permanece por realizar durante algum tempo, o descontentamento cresce. Eventualmente, o segundo *chakra* também pode ser comprometido e a sua calma transformar-se em perturbação. Esta perturbação pode evoluir ainda mais para desagrado no terceiro *chakra* e desânimo no quarto *chakra*. A seguir, o processo de pensamento torna-se enganador, marcando a perturbação do quinto *chakra e* levando a uma compreensão incorrecta.

O que são os gunas? A natureza insentiente, prakriti, vibra a certas frequências que carregam a consciência e determinam a sua expressão. As três frequências primárias da natureza são o tam, o raj e o sat. Estas três vibrações modificam a expressão da consciência, levando-a a tornar-se tamasic, rajasic, ou sattvic

O preenchimento, que está dependente de circunstâncias específicas, é temporário e irreal. Na verdadeira realização, esquecemo-nos naturalmente das ideias de realização e de não realização e permanecemos num estado de leveza em que existe apenas uma oscilação mínima entre Cs e Ds

Os Cs positivos e os Ds negativos servem como *feedback* relativamente ao nosso sucesso em alcançar um determinado objectivo. Se esse objectivo for *samskaric* (um desejo ou aversão) experimentamos Cs ou Ds com base na realização ou não realização desse desejo ou aversão. As *samskaras* são como os vírus informáticos: infectam o sistema de *chakras* e ganham controlo sobre o seu funcionamento. Quando as *samskaras* estão sob controlo, contamos com o seu preenchimento para experimentar os estados C. Caso contrário, permanecemos nos estados D, de miséria.

O preenchimento, que está dependente de circunstâncias específicas, é temporário e irreal. Na verdadeira realização, esquecemo-nos naturalmente das ideias de realização e de não realização e permanecemos num estado de leveza em que existe apenas uma oscilação mínima entre Cs e Ds. É, efectivamente, um estado de equilíbrio, como o arco de um pêndulo que gradualmente vai descansando no ponto mais ao centro da sua trajectória, não se movendo nem para um lado nem para o outro.

O querido Babuji descreveu este estado de equilíbrio com a frase, "isto e aquilo já passaram", o que significa que se transcendeu o balanço dos opostos, ou *dvandvas*. Quando "isto e aquilo passaram", o balanço entre opostos é tão ínfimo que os opostos se tornam quase os mesmos. O estado é chamado de *avyaktagati*, ou "estado indiferenciado". *Vyakta* significa "expresso", por isso *avyakta* significa "não expresso". O facto de os *dvandvas* ou opostos permanecerem inexpressivos não implica a sua dissolução. Os opostos existem e, no entanto, permanecem não manifestos. Isto também significa que eles podem potencialmente manifestar-se (e manifestam-se). Surgem em momentos especiais, de acordo com as necessidades. Uma razão para a sua manifestação é para nos orientar, emitindo Cs e Ds para nos encorajar ou para nos avisar.

Os padrões vibratórios em vários *chakras* têm assinaturas especiais. Acontence, por exemplo, com os nossos filhos, cônjuge ou colegas de trabalho. O conforto e a paz extraordinária que encontramos em estar com os nossos filhos é único. Imaginem por

Quando "isto e aquilo passaram", o balanço entre opostos é tão ínfimo que os opostos se tornam quase os mesmos. O estado é chamado de avyaktagati, ou "estado indiferenciado".

um momento que um dos vossos filhos está sentado ao vosso colo. Observem o padrão vibratório interno do seu coração. Mesmo quando uma criança está a fazer birras por causa de um brinquedo, ou quando depois já é um adolescente rebelde e se senta ao vosso lado, observem o padrão vibratório do seu coração. Por muito perturbada que seja a vossa relação, sentar-se calmamente com o outro acaba por criar um padrão vibratório específico no segundo *chakra* que está associado ao *atma*, ou alma. A razão para tal, é que foi a alma dele que se focou em nós e nos escolheu como pais, muito antes da concepção. Já havia algum nível de ressonância.

Por vezes, este vínculo torna-se extenuante ao ponto de nos tornarmos ignorantes sobre a relação, fazendo-nos gritar: "Porquê este pirralho?". No entanto, o mesmo laço é, em última análise, alegre e incita à paz. Em qualquer cenário, as vibrações no segundo *chakra* falam por si. Quando sentimos vibrações no *chakra atma* e encontramos calma, podemos deduzir que existe algum nível de ressonância *atmica*. Nessa altura, haverá leveza ou uma sensação de suavidade neste *chakra*. Enquanto sentimos esta paz, se sentirmos as vibrações no terceiro *chakr*a, e a sensação não for pesada mas sim como se estivesse a derreter, então podemos deduzir com confiança que esta relação vai ser cheia de alma. Outra confirmação é que o coração vai sentir-se livre, sem peso, expansivo, leve e alegre, o que acontece sempre que algo de bom para a nossa evolução vai acontecer. É por isso que sentimos uma alegria inigualável sentados ao lado de uma grande personalidade, como os nossos Mestres. Com base em tais sinais, podemos concluir com segurança que uma relação irá florescer e dar frutos. Pelo contrário, se houver peso no terceiro *chakra* e algum nível de peso no primeiro *chakra*, saibam com certeza que esta relação não vai resultar.

Antes de tomarem decisões importantes de vida, também se podem sentir como se todo o sistema estivesse a ser esmagado entre duas montanhas gigantes. Seja o que for que estejam a perseguir, por favor deixem cair assim que tiverem essa sensação de estarem a ser pulverizados. Se na presença de uma pessoa, a vossa calma for perturbada e o peso for sentido no segundo *chakra*, saibam que esta relação deve ser evitada.

Tanto os Cs como os Ds devem ser considerados. Por exemplo, a falta de coragem que emana do quarto *chakra* pode ser um sinal importante para que evitem uma acção que estejam a considerar. Imaginem se tivessem sempre coragem... Podes perguntar: Coragem para quê? De que serve a coragem para fazer algo imoral, por exemplo? Por vezes, o quinto *chakra* não vos dá clareza. Podem perguntar-se: "Para que tenciono usar esta clareza?". Quais são as intenções do vosso coração? Se vão fazer algo de errado com essa clareza, então damos graças a Deus que não a tenham.

The Play of "He and I" of the Mind Region

Enquanto que a Região do Coração contém cinco dualidades (uma dualidade para cada um dos cinco *chakras*), a Região da Mente contém apenas uma: Ele e eu, ou seja, o Divino e eu próprio. **Quanto mais eu estou presente, menos Ele está presente, e quanto menos eu estou presente, mais Ele prevalece.** A lição da Região da Mente é a de se apagarem a vocês mesmos e assegurar que só Ele reina nas vossas vidas.

Numa carta a um dos seus seguidores, Babuji escreveu: "Mesmo um minuto perdido sem a sua lembrança deve ser arrependido". Isto recorda o conceito judeu de pecado, ou *hata*, que implica desviar-se, ou afastar-se da Fonte. É como colocar em o vosso telemóvel em modo de avião: o sinal está sempre presente, mas bloquearam-se a vocês mesmos de o receberem. Da mesma forma, aquilo a que podemos chamar de sinal divino está sempre disponível para nós. Só precisamos de nos mantermos receptivos a ele. Arrependerem-se da falta de lembrança divina não significa cair em desespero ou culpa, ou ficarem desapontados. Arrepender é resolver, com confiança, regressar à Fonte. É o amor que pavimenta o nosso caminho.

No plano físico, o amor manifesta-se através dos sentidos como *kama*, sensualidade. Identificando-nos com *tam*, o aspecto material da criação, e procuramos a realização a esse nível, que é *tamasi*c. Os prazeres corporais nunca podem satisfazer o coração.

Quanto mais eu estou presente, menos Ele está presente, e quanto menos eu estou presente, mais Ele prevalece. A lição da Região da Mente é a de se apagarem a vocês mesmos e assegurar que só Ele reina nas vossas vidas.

De facto, após a realização de *kama*, a falta de contentamento do coração provoca um fosso ainda maior entre dois indivíduos, e devido ao qual o arrependimento aparece.

No plano mental, o amor manifesta-se como *prema*, amor emocional. Identificando-nos com *rajasic* e o plano altamente mutável da mente e da emoção procura a sua realização a esse nível. No entanto, o preenchimento *rajasic* é sempre ilusório devido à sua instabilidade inerente. Devido à instabilidade produzida pelo *raj*, a recompensa permanece incerta, ficando a reavaliar constantemente a relação, preocupada entre eventos passados e possibilidades futuras. A realização no âmbito de *prema* nunca é garantida e envolve sempre um certo nível de "andar para trás e para a frente".

No plano espiritual, o amor pode elevar-se a *bhakti*, o apego supremo ao Divino, desde que se eleve para além de qualquer apego a atributos divinos ou qualidades, ou seja, *satoguna*. Lord Krishna disse que *bhakti* está para além de todos os *gunas*. Não nos podmos aproximar-se de Deus no seu verdadeiro sentido, enquanto permanecermos intoxicados com atributos.

No plano espiritual, o amor pode elevar-se a bhakti, o apego supremo ao Divino, desde que se eleve para além de qualquer apego a atributos divinos ou qualidades, ou seja, satoguna. Lord Krishna disse que bhakti está para além de todos os gunas. Não nos podmos aproximar-se de Deus no seu verdadeiro sentido, enquanto permanecermos intoxicados com atributos.

Só podemos encontrar o "sem forma" (*nirakar*) e "sem atributos" (*nirguna*) se deixarmos cair o apego à forma e ao atributo. Se, por exemplo, nos aproximamos de Deus com desejo de atributos *sattvic*, incluindo a paz ou mesmo *brahmavidya* (conhecimento divino), a nossa relação com o Divino fica manchada. Devido à presença desse único desejo, a relação torna-se transaccional. Se seguirmos o conselho do sábio Ashtavakra e considerarmos os desejos como veneno, perceberemos que mesmo uma única gota de veneno pode adulterar a relação sagrada e comprometer o desenvolvimento de *bhakti*.

Bhakti influencia o ventre mental do guru e se *bhakti* se mantiver firme através de encontros reverenciais, gratos e com amor, aí nasce uma nova entidade (a Entidade Espiritual) no *Brighter World.* É a vossa própria entidade. Não podem adoptar a de

iais ninguém, tal como você não podem copiar o *bhakti* de mais ninguém.

Todos podem e devem evoluir para terem esta tal Entidade Divina: a vossa própria Divindade. O pré-requisito para o Mestre manter um *abhyasi* no seu ventre mental é que o *abhyasi* ame com amor, adore com adoração e reverencie com reverência, e não para receber de volta amor, adoração e reverência. Não pode haver qualquer desejo ou aspiração pessoal, qualquer esperança ou exigência enquanto aguardam a vossa realização.

Bhakti influencia o ventre mental do guru e se bhakti se mantiver firme através de encontros reverenciais, gratos e com amor, aí nasce uma nova entidade (a Entidade Espiritual) no Brighter World. É a vossa própria entidade.

Um *bhakta* leva uma vida de *saranagati*, um estado de rendição sem preocupações, no qual escolhem permanecer vulneráveis de forma feliz. Em *saranagati*, o amor está presente mas a ideia de amor está ausente, a reverência está presente mas a ideia de que "eu venero" está ausente, a gratidão está presente mas a ideia de que "eu estou grato" dissolveu-se. Mesmo a ideia de *saranagati* está ausente, uma vez que o ego cruel está perfeitamente subjugado. Para que a árvore nasça, a semente deve desaparecer. Para a Entidade Espiritual nascer, o "Eu" tem de desaparecer. Aí poderemos aproximar-nos do estado de Babuji Maharaj, subtil, não impondo nada a ninguém, mas com as coisas simplesmente a acontecem à sua volta.

O estado de desintegração interna que por vezes encontramos dentro de nós próprios deve-se à complexidade resultante da interacção de inúmeros *samskaras* que turvam a nossa perspectiva, os três *gunas* que dão cor à nossa natureza e às cinco dualidades presentes no *Pinda Pradesh*. Mas há uma resposta a esta complexidade. É a simples dualidade de "Ele e eu". Ao dissolver a natureza inferior, a Sua natureza vem à superfície e a dualidade de "Ele e eu" torna-se finalmente a singularidade de "Ele".

Como Pujya Lalaji Maharaj escreveu: "Deus escondeu-se dentro dos vossos corações e expôs-vos. Escondam-se e exponham Deus! Esta é a verdadeira *sadana*".

Com amor e respeito,
Kamlesh

Por ocasião do 95º aniversário de nascimento de

Pujya Shri Chariji Maharaj

23, 24 e 25 de Julho, 2022

heartfulness
advancing in love