

**JOSÉ MARIA ALVES**

**O DESPERTAR DA ESPIRITUALIDADE  
(MEDITAR SEM MESTRE)**

**<http://www.homeoesp.org/>**

**<http://www.josemariaalves.blogspot.pt/>**

## **NOTA INTRODUTÓRIA**

No ano de 2006 publicámos *O Despertar da Espiritualidade – Meditar Sem Mestre*.

Neste sítio, ainda que algumas dificuldades de edição (das quais desde já nos penitenciamos), iremos plasmar o seu conteúdo, não obstante tenhamos um contrato com o editor que foi violado de forma grosseira, nomeadamente não pagando um cêntimo dos direitos – *deste e de outros 3 nossos livros* – que iriam reverter para os Homeopatas Sem Fronteiras-Portugal. Enfim, o espelho do nosso país e deste mundo...

Não iremos proceder a alterações ou correcções, editando-o tal como foi editado.

*Este livro foi escrito alguns anos antes do ETERNO AGORA E A REVELAÇÃO DA CONSCIÊNCIA, também on-line neste site.*

*À Kika e ao Bernardo*

## INTRODUÇÃO

Este pequeno manual engloba um conjunto de exercícios e métodos referenciados a várias religiões e atitudes, tendentes ao despertar da espiritualidade e da sensibilidade. Não traz nada de novo, para além da experiência pessoal constante dos denominados exercícios de consciência, muito em especial dos de *Consciência Constante*, que não é obviamente inovadora na íntegra, já que “não há nada de novo debaixo do Sol”. A sua diversidade prende-se com as múltiplas mundividências e não representa um assentimento do autor ou uma aceitação sem reserva dos mesmos. No entanto, considerando eventuais preferências individuais, procurámos satisfazer o maior número possível de interessados, detentores de uma profunda religiosidade, agnósticos ou mesmo ateus.

Vamos escrever o menos possível. O mundo está repleto de doutrinas estéreis, sistemas filosóficos e teorias teológicas desfasadas da realidade e dos anseios do homem.

Há excesso de palavras, um ruído constante e destruidor. É pela síntese e não por uma despropositada e imensa teorização, que somos imediatamente instados a uma prática produtiva. A nossa pretensão é que o leitor inicie ou desenvolva a prática da meditação. Que evolua com carácter de urgência das meras palavras à execução, o que eventualmente o poderá conduzir a uma existência mais equilibrada, saudável e tranquila, no respeito e amor de si próprio e pelos outros seres.

As maiores verdades filosóficas só são realmente grandes, quando podem ser vivenciadas. Mesmo assim, estão limitadas pelo pensamento, que por sua vez, se encontra limitado pelo espaço-tempo, condicionamento que urge ultrapassar.

Tenho encontrado muita gente, que séria e respeitosamente tem lido ao longo dos anos, dezenas, senão centenas de livros cujo tema é a meditação, sem que se tenha aventurado no exercício continuado da mesma. Tal atitude deve-se fundamentalmente a uma multiplicação de

métodos e excessos óbvios de teorização, devendo-se os primeiros a adaptações de técnicas ancestrais comprovadas pelos genuínos místicos da humanidade e os segundos à necessidade de preenchimento e busca de prestígio dos próprios autores, dando por inovador o que na realidade mais não é do que plágio modificado, apresentado em textos com extensas considerações, de forma arrazoada. É de todo natural, que na presença de tão conturbado panorama, poucos se aventurem a “comer o fruto”, quedando-se antes por uma inércia ou inibição, que deriva fatalmente da insegurança gerada pela aniquilação da simplicidade.

Proliferam seitas, mestres e gurus, que pululam entre o Ocidente e o Oriente vendendo beatitude, paraísos empacotados, nirvanas promocionais, quando práticas ancestrais de fácil execução são de todo suficientes para expandir a nossa consciência, levando-nos à compreensão da realidade do mundo interior e exterior, e isto, sem a complexa doutrinação vertida em centenas de páginas e milhares de palavras vazias de acção, mas plenas de enganadoras esperanças.

No meio de cenário tão diversificado acreditemos apenas nos resultados das nossas experiências e vivências. Não deixemos que sejam os outros a mastigar o fruto por nós.

Assim, experimente os exercícios segundo uma ordem pré-estabelecida ou aleatoriamente, em conformidade com os seus interesses intelectuais, aspirações, personalidade e carácter, depois de numa primeira fase os ter lido ainda que superficialmente. Essa primeira leitura terá uma função meramente orientadora, indicando por via intuitiva a vereda a escolher no sinuoso caminho para o cume. O tempo que dedicar aos exercícios que escolher não pode ser determinado por outrem. Encontrará certamente o ponto de equilíbrio, sem olvidar que a meditação não deve ser em caso algum uma prática mortificadora, mas antes gratificante.

No entanto, não fique por aí. Não se conforme, dando como verdade adquirida o que mais não é do que o espinho com que da carne se retira o outro espinho. Cumprida a sua função, rejeitam-se os dois, lançando-os ao fogo.

Este é um trilho para um “homem” só. O mestre apenas o estreita, fazendo-o desequilibrar, com a inevitável queda no abismo de que só se libertará a muito custo.

Transforme-os. Crie. Destrua-os sempre ou logo que julgue necessário.

Ninguém lhe pode prometer a iluminação, o despertar, a beatitude.

Ninguém lhe pode oferecer o que a sua própria mão encerra. Basta que a abra: ninguém a pode abrir por si.

É pela experiência directa, e só por esta que podemos ter acesso à sabedoria. Nenhum sistema, ideologia ou mestre o pode fazer por

nós. Não precisamos de gurus, necessitamos sim, de os aniquilar definitivamente.

No domínio da espiritualidade mais profunda, procura-se a cessação da actividade mental, que entre outras pode ser provocada pela:

- *Observação continuada da mente.* Quando a examinamos tomando consciência de todos os pensamentos que aí são gerados, estes tendem a parar;
- *Concentração num pensamento.* Todos os outros pensamentos desaparecem e aquele acaba também por desaparecer;
- *Observação de um objecto;*
- *Repetição de um mantra;*
- *Consciência constante.* Atenção global de cada instante da vida.

Quando todos os pensamentos tiverem cessado, resta a consciência pura, a tranquilidade do silêncio que conduz à libertação.

Mas este silêncio não deve ser inacção absoluta e alheamento da realidade. Antes, o pressuposto de uma visão límpida e pura, quer do nosso interior quer do todo circundante.

Os grandes místicos nunca pretenderam na sua “peregrinação” destruir a inevitável ligação entre o que em nós pode ser qualificado como interior e a realidade. Se em rigor, todas as grandes questões têm a sua resposta nas profundezas do nosso ser, estas não podem ser alheadas da eterna conexão do binómio interior-exterior, consciência-realidade, que é uma única manifestação da vida globalmente considerada, a mesma face da mesma moeda. O “homem santo” é como terá dito Buda, o que tem capacidade para estar verdadeiramente presente em todos os segundos da sua existência. E esta *presença* só pode ser total.

Meditar é mergulhar na realidade, com todo o nosso ser, tornando-nos unos, tal como a raiz se une ao tronco e este à copa da gigantesca e magnífica árvore da vida. Com a meditação expandimos a nossa consciência ao infinito.

O nosso sofrimento manifesta-se entre outros, pelo terrífico sentimento da individualidade, consubstanciado na afirmação do “ego”, pelas nossas aversões e apegos, respectivamente com as inerentes fugas ao que nos é penoso e desagradável e com a identificação da necessidade de dar continuidade ao prazer ou vivências apazíveis, e pelo medo da morte, que enforma e enraíza nas profundidades da nossa mente todos os outros medos.

O “ego” é uma doença infecciosa de rápida proliferação, que urge destruir para que desapareça a nociva ideia de dualidade, dividindo o que é indivisível – *o interior do que nos é exterior*.

A aversão é um combate violento contra tudo o que nos afecta e torna inseguros. É um evitamento, que muitas vezes se estrutura na fuga do inevitável.

Os apegos geram hábitos viciantes, que destroem a nossa liberdade. Quando nos apegamos a coisas ou pessoas, sofremos psicologicamente, quer pela sua efectiva perda quer pela eventualidade de tal facto vir a ocorrer, numa exacerbada ansiedade por antecipação obnubiladora da actividade mental, que deixa de dirigir a sua imensa energia para o instante presente e para a realidade. Por isso, diz-se, que “uma alma habituada é uma alma morta”. É fantástico não contar com ninguém para a resolução dos nossos problemas, perceber que “nascemos para nós e morremos sozinhos”, independentemente do amor e compaixão que possamos derramar indiferente e indiscriminadamente no Cosmos.

Para além do sofrimento causado pelo “ego”, aversões, apegos e medos, o nosso contacto com o mundo é doloroso. O frio, o calor, a fome, a doença, a miséria, a dor física e moral, as mais variadas contrariedades, as paixões, os desejos não satisfeitos, a velhice e a morte desgastam a existência e envolvem-na numa infelicidade quase permanente. São muito poucos os momentos de intensa alegria reservados aos seres humanos, assim como a paz que almejam é constantemente derrotada por uma profunda ansiedade e corrosiva angústia.

Essencialmente, a doença, a dor psicológica, a pobreza, a miséria, a velhice e a morte, constituem-se como sofrimento, que é uma constante na vida do ser humano:

- A doença, de origem física ou mental, com a instabilidade, perturbação e dores que causa;
- A dor psicológica, resultante da ansiedade, depressão, inquietação, estados indefinidos e medo psicológico, tal como o medo da morte, das doenças, de perder o emprego, os meios de sobrevivência, os entes queridos, e ainda, o medo do próprio medo;
- A miséria dos que não têm casa, emprego, comida, assistência médica. Dos que morrem à fome ou vão morrendo lentamente por carência de meios económicos;
- A pobreza, a insuficiência de meios para satisfazer integralmente as necessidades elementares. Os múltiplos sacrifícios quotidianos;
- A velhice, com a deterioração física e mental. A solidão;

- A morte, a certeza absoluta, um facto inelutável, que acarreta inúmeras dúvidas e sentimentos negativos.

O medo da morte é um dos mais poderosos e estáveis. A maior parte do mundo vive negando-a ou simplesmente aterrorizado por ela. Tememos perder o que temos e deixar de ser quem somos. Para lá desse momento tudo é uma incógnita. Estamos no domínio do mistério, da maior das inquietações.

O medo da morte apenas se desvanece quando o escutamos atentamente, de modo pleno, integral, mergulhando nas suas raízes pela intuição que não é provocada, mas antes, livre e espontânea. Não há outra forma. Os mecanismos do recalçamento, da sublimação e da compensação, apenas o fortalecem. Há que o escutar na tranquilidade que advém de uma mente isenta de comparações, interpretações e julgamentos.

A riqueza é apenas meio idóneo ao afastamento da pobreza e da miséria.

O dinheiro não o torna mais rico, mas menos disponível para o Belo, por via do apego e da ambição, do desejo, que é ilimitado, insaciável.

O progresso e o desenvolvimento tecnológico têm gerado culturas e civilizações cruéis, desmedidamente ambiciosas, não fraternas e isentas de solidariedade e de amor.

Os bens materiais não terminam com algumas das doenças mais graves, a dor psicológica, a velhice e a morte. Por isso, se os possui, não se deixe possuir por eles. O problema não está no que temos e quem somos, mas no egoísmo, na avareza e na vaidade.

Convença-se que está de passagem neste planeta, grão de poeira no Universo observável.

Não desperdice a vida. O cemitério está cheio de homens ricos e poderosos, acantonados lado a lado com pobres e desconhecidos.

A glória é efémera e a riqueza vã.

Busque incessantemente a Beleza, a Realidade. Consuma a vida, não permita que seja esta a consumi-lo. Medite, porque a meditação é a coisa mais importante da vida. Meditar, é antes do mais, consciente abertura do espírito a si mesmo, ao mundo da natureza, aos outros e ao Universo. É uma presença atenta de cada momento, que não se identifica nem com um exame interior nem com a reflexão, em que com o tempo, a zona de silêncio do nosso cérebro – *os 80 a 90% não utilizáveis* – passa a cooperar no milagre da descoberta do nosso interior e do que nos envolve.



## NOTÍCIA DE DOENÇA

Este exercício pode ser realizado a título introdutório, motivando a prática dos que se seguem, e repetido sempre que se julgue conveniente. Tem a finalidade de nos despertar para o que é importante nas nossas vidas, varrendo o acessório do nosso cotidiano. Demonstra-nos como tem sido vulgar e mesquinha a nossa existência, com as suas estúpidas rotinas, preocupações absurdas, e tempo desperdiçado. Vai auxiliar-nos a valorizar o essencial, levando-nos a separar o trigo do joio e a árvore que floresce da infrutífera.

Imagine que se dirige ao consultório do seu médico para tomar conhecimento do resultado de análises e exames auxiliares de diagnóstico que fez, face à existência de sintomas e sinais patológicos preocupantes.

Desloca-se ansioso, temendo o anúncio de uma doença incurável, que pressentia e previa.

Entra no seu gabinete com um amargo de boca e com o coração a bater desordenadamente. Os pensamentos sucedem-se caóticos e ininterruptamente, gerando uma angústia indefinível.

Senta-se à sua frente. Os olhos do clínico pousados silenciosamente no resultado dos exames de diagnóstico deixam antever o pior. A sua expressão é inquietante e reveladora da gravidade da situação.

Acaba por lhe dizer com a cautela e seriedade de um profissional competente:

- Está doente, muito doente. Uma doença incurável, pode durar seis meses, um ano, talvez mais... Vai tudo depender do acaso e também de si, da sua vontade de viver.

Volta para casa.

Está consciente. A morte é algo certo, previsível como sempre foi, só que agora pode senti-lo profundamente. E como é estranha a sensação de um acontecimento inevitável, que se recusou a interiorizar na sua curta, frágil e misérrima existência.

É tudo uma questão de tempo. Com sorte pode permanecer neste mundo mais um ou dois anos. Estamos sempre limitados pelo tempo e pelo espaço em que um dia deixaremos de nos movimentar.

Faça uma retro inspecção da sua vida. Os acontecimentos mais marcantes, os momentos de alegria, de pesar, os lutos, as constantes trivialidades que tanto valorizou, o tempo dissipado com banalidades. Escreva-o.

Passámos uma existência completa a caminhar para o emprego em transportes incómodos. Uma luta constante por promoções com as inerentes intrigas, executando tarefas que só muito raramente nos preencheram. A desenfreada busca do prazer, a ambição, o ciúme nas nossas relações, a inveja declarada ou sublimada, os conflitos familiares constantes, os inevitáveis ardis e falsidades relacionais.

Vivemos emparedados em muros de betão, sem que tenhamos apreciado a beleza de uma flor, de uma árvore, de um pôr-do-sol, do oceano, de um rosto. Estamos quase sempre de costas voltadas para a vida, absorvidos por pensamentos parasitas e destruidores, por ódios, sentimentos de vingança e de culpa. Nunca ou em poucos momentos, reflectimos sobre os grandes temas existenciais e olhámos para o nosso interior, compreendendo-nos. Um desperdício absoluto e insustentável, uma verdadeira tragédia de que nunca nos apercebemos por estarmos permanentemente num estado psicológico de fuga.

Imagine-se agora prostrado no sofá ou no leito, com a angústia e a depressão a invadirem todo o seu ser.

Os pensamentos amontoam-se, sucedem em cascata, é incapaz de se concentrar num único assunto.

A ansiedade cresce minuto a minuto. Revolta-se, rejeita o facto, pede o auxílio divino, aquele “contrato” transcendental que o poderá salvar de deixar de ser quem é e de perder o que tem. E afinal, quão miserável tem sido a sua vida. E é essa miséria cuja perda o assusta e aterroriza.

Tem a sensação de que ficou praticamente tudo por pensar e por fazer. Implanta-se um forte sentimento de impotência, uma melancolia essencial, destrutiva e opressiva.

Lentamente, com o decurso do tempo, apodera-se de si a serenidade possível e necessária.

Há que resolver de imediato questões financeiras e outros pormenores de índole material, sem adiamentos. A morte exige uma

preparação burocrática que alivie os sobreviventes de problemas de difícil resolução.

Passada que esteja esta fase, tem de decidir como é que vai passar os seus últimos dias.

- O que é que lastima não ter feito?
- Quais as actividades a que se vai dedicar?
- Há algo em especial que queira fazer ou investigar?

Não teve tranquilidade, paz, paciência, alegria e compaixão. Esteve sempre envolto em tumultuosa bruma de sentimentos negativos. Não amou o suficiente para que se sentisse verdadeiramente preenchido. Desperdiçou o seu tempo com banalidades. Nada ou pouco fez, que lhe propiciasse um crescimento espiritual gratificante. Não observou este mundo com os olhos inocentes da criança de tenra idade, valorizando a sua beleza própria. Não cumpriu com quase nenhum dos projectos a que se propôs. Prestou esporádico auxílio aos outros, e quando o fez, aguardou o necessário retorno. Solidariedade e fraternidade são meras palavras sem conteúdo e acção, com que ludibria o mundo e se engana a si mesmo. É uma réplica mal elaborada de bondade e amor, capaz de ser desmascarada por qualquer ser mais atento, tal como a imitação grosseira de uma obra de arte é facilmente desvendada nas suas imperfeições por um leigo relativamente informado.

Anote sequencialmente, hierarquizando tudo o que não fez ou não terminou e julgue importante realizar.

Constata como tudo o que considerava essencial perde significado: o dinheiro, o poder, a carreira profissional, os bens materiais, o sexo, mas não o Amor nem a Contemplação.

## RELAXAMENTO

Vivemos em perpétua tensão. Conflitos internos e externos assolam a nossa existência. São os inglórios combates do quotidiano, com a rotina imposta pelas nossas múltiplas actividades, mecânicas, repetitivas e insípidas. Nunca distendemos os nossos músculos ou afrouxamos as amarras do cérebro. Carecemos de incrementar a placidez do corpo e do espírito. O relaxamento é uma atitude fundamental idónea à prossecução de estados superiores de tranquilidade.

Num aposento com pouca luz, o mais isento possível de ruídos e com uma temperatura amena, deite-se de costas vestindo roupas cómodas e pouco justas, numa cama, tapete ou directamente no chão, desde que de madeira, com o corpo todo ao mesmo nível. As pernas devem ficar ligeiramente afastadas e os braços ao longo do corpo também com um ligeiro afastamento relativamente ao tórax.

Pode estar em silêncio ou ouvir música, de preferência adaptada aos estados meditativos, que lhe proporcione um acréscimo de distensão.

Este processo para ser eficaz, pode durar nos primeiros tempos cerca de uma hora. Após alguma prática, a sua capacidade de relaxamento irá encurtá-lo substancialmente.

Mantenha-se em completa imobilidade durante alguns minutos – *a experiência dar-lhe-á as indicações necessárias* –, com os olhos fechados, respirando profunda e regularmente pelas narinas, tomando consciência do movimento do ar e do seu percurso em todo o aparelho respiratório.

Comece agora a concentrar-se no peso do seu corpo, pernas, braços, mãos, tórax, cabeça, projectado no local onde se alongou. Não tardará muito para que comece a sentir um ligeiro formigamento nalgumas

partes, em especial nos pés, pernas, braços e mãos, para além de uma sensação geral de afundamento.

Não se mova.

É chegada a altura de se concentrar nos pés. Comece nos dedos e sintam-os a distenderem-se. A sensação de formigueiro aumenta. Vá deslocando calma e pacientemente a sua atenção, percorrendo os pés na direcção das pernas. É provável, que por força da imobilidade, nesta altura os braços e mãos já estejam bastante distendidos.

Deposite a sua atenção nas pernas, num movimento ascendente.

Agora, faça o mesmo com os braços, começando nos ombros e descendo até às mãos, culminando nos dedos – *caso prefira, pode começar nos dedos, seguindo um movimento ascendente.*

É tempo de relaxar o tórax. Ao princípio poderá parecer-lhe que os progressos são diminutos. Não desespere, nem se apoquente. Os resultados irão surgindo com o tempo e com a persistência.

Por último, o pescoço, seguindo-se a cabeça. Os músculos da face, o couro cabeludo. Esta é provavelmente a parte do corpo que vai merecer mais cuidados, tempo e energia, a mais difícil.

Quando estiver familiarizado com o método de relaxamento na posição de deitado, passe à postura sentada, mantendo a coluna vertebral e a cabeça em linha recta, com as mãos suavemente apoiadas nas pernas ou no baixo-ventre. Mantenha-se imóvel e pratique o método descrito anteriormente, com as necessárias adaptações.

O passo seguinte, é atingir a relaxação enquanto sentado, nos transportes públicos, privados, nos cafés, em casa, e em quaisquer outros locais, mas aqui, sem que observe uma imobilidade total, tomando atenção aos seus gestos e movimentos, que não devem ser bruscos.

Por fim, treine o relaxamento enquanto caminha e em todas as situações que não obriguem a movimentos bruscos. Os gestos devem ser lentos, suaves e graciosos, para que seja permitido à mente concentrar-se em todas as suas atitudes corporais.

## CONSCIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO

Observar a respiração é um bom método de controlo da mente e de meditação.

Quando a nossa atenção recai nela, os outros pensamentos desvanecem-se.

Buda, na sua procura da iluminação experimentou praticamente todos os métodos que havia para experimentar, até que um dia a atingiu sentado à sombra de uma figueira, tendo transmitido aos seus discípulos o segredo de uma forma que nos parece demasiadamente simples: “Quando respirardes muito profundamente, queridos monges, tende consciência de que respirais muito profundamente. Quando respirardes pouco profundamente, tende consciência de que respirais pouco profundamente. E quando respirardes superficialmente, tende plena consciência de que estais a respirar superficialmente”.

A retenção voluntária do ar na respiração ritmada também favorece a aniquilação dos pensamentos. Experimente sustê-la por alguns segundos e atente na quase impossibilidade de estes surgirem. Durante esses breves segundos, se observar o que o rodeia, note como tudo é real, dotado de uma realidade própria, não contaminada pelas múltiplas distrações do espírito.

Concentre-se no seu corpo, na posição que adoptou, durante breves instantes.

Mantenha-se imóvel. Sentado ou deitado, de preferência com a coluna vertebral e a cabeça numa postura direita. Não tardará que sinta algum alívio da tensão e que se produza um progressivo relaxamento.

Concentre-se na respiração. No ar que entra e sai pelas narinas e no seu trajecto ao longo das vias respiratórias.

Evite os pensamentos, a dispersão mental. Caso surjam, não lhes resista. Observe-os e deixe que passem pela mente tal como as águas

dum rio se deslocam e as aves cruzam os céus, retomando logo que possível a concentração no acto de respirar.

Vá aumentando de modo lento o tempo de concentração no acto de respirar. Não é conveniente, logo de início, que o faça por longos períodos.

A concentração na respiração ritmada poderá auxiliar na resolução de inúmeros problemas do foro psicológico, tais como, ansiedade, depressão, neuroses, fobias e ataques de pânico.

Inspire enquanto conta mentalmente 1, 2, 3, 4, ou 1, 2, 3, 4, 5, 6, ao ritmo dos segundos ou das batidas do coração, seguindo o trajecto do ar desde as narinas aos pulmões.

Agora, retenha o ar inspirado enquanto conta 1, 2, ou 1, 2, 3, neste último caso se a inspiração atingiu o número 6.

Expire de seguida contando o mesmo número que contou durante a inspiração.

Descanse alguns segundos entre cada respiração completa.

Repita o exercício até que sinta algum cansaço.

## MANTRA

A recitação de um mantra, que é fundamentalmente um protector da mente, porquanto inviabiliza os pensamentos, é um método de meditação.

Técnica utilizada entre outros, pelo Bhakti Yoga, é uma frase ou palavra dada pelo guru ou de características universais – *ex. Deus é amor, Ram, Abba, Om* –, que deve ser repetida atentamente um sem número de vezes e que tem por finalidade a realização espiritual.

Considera-se que uma simples recitação mecânica possa produzir efeitos relevantes.

Gandhi afirmava ter afastado todos os seus medos e crer plenamente, que a incessante repetição do nome de Deus, com fé, curaria ou obstaría ao aparecimento de qualquer doença.

Um célebre guru indiano, Swami Râmdas, percorreu as estradas da Índia repetindo sem cessar o mesmo mantra:

“Om, Shri Râm, Jai Râm, Jai, Jai, Jai Râm”.

Via em cada coisa e em cada ser a encarnação do poder divino.

Repetir incessantemente o nome de Deus, meditar sobre os seus múltiplos atributos – *Deus é existência, consciência e felicidade absolutas, por isso é pureza, paz, paciência, amor, beatitude, alegria e compaixão* – abandonando-lhe todas as acções, eis o caminho por si preconizado.

Só não recitava o Râm mantra enquanto conversava, lia ou escrevia. Comportou-se sempre como uma criança, sem qualquer plano para o futuro.

Ramakrishna dizia que com a repetição constante do santo nome de Deus, todas as dúvidas são apaziguadas, tornando-se desnecessários quaisquer outros exercícios.

Deus é realizado pelo poder do seu santo nome.



A repetição do nome leva-nos ao esquecimento do corpo e das dores. Impede que a mente sofredora se fixe em ideias depressivas e angustiantes, dirigindo-a antes para Deus.

Um mantra ideal para o início da “peregrinação” – *caminho a percorrer na direcção do Absoluto* – é a fórmula “Pai tende piedade de mim”. Alguns cristãos usam frequentemente a expressão “Senhor Jesus tende piedade de mim”.

Cada um pode escolher a frase ou palavra que mais o toque e impressione, e que se coadune com as suas expectativas e motivações espirituais.

O “peregrino” pode optar por um ou mais mantras adequados ao seu estado de espírito, repetindo-o num estado similar ao da oração, em perfeito recolhimento ou enquanto passeia ou viaja.

A repetição pode ser feita de várias formas: com ou sem acompanhamento da consciência da respiração, em voz alta ou mentalmente.

No primeiro caso o mantra pode ser dito durante a inspiração e concentramo-nos no relaxamento que a expiração produz – ex. *Jesus* - expiração, *Deus é amor* - expiração – ou uma parte é dita na inspiração e outra na expiração – ex. *Je - sus, Deus - é amor, Pai - tende piedade de mim*.

Na hora ou horas destinadas ao recolhimento, em viagem, na companhia de outrem, podemos tomar consciência das sensações respiratórias ao mesmo tempo que pronunciamos mentalmente o mantra.

Se a dúvida e o sofrimento se instalarem nos nossos corações não devemos desesperar.

Repita o nome de Deus – *Jesus, Pai, Javé, Rama, Alá* – e acredite-se que tem o poder de curar todas as doenças, de fazer descer sobre si a sua graça e amor, de o tornar puro.

Se Deus não responder às suas orações e chamadas, insista. A sua alma acabará por responder, como ensinava Mã Ananda Moyi.

Um outro exercício que bastaria sem mais a uma vida de devoção.

Concentre-se intensamente na inspiração enquanto pronuncia a palavra Pai – *Senhor Jesus, Jesus, Um ou Om*.

Simultaneamente sinta que de todo o Universo partem raios de luz dourada, que se vão depositar no seu plexo solar (cova do estômago, onde as costelas se começam a separar). Raios que trazem consigo o poder e a graça de Deus.

Após uma breve retenção expire pronunciando de preferência mentalmente a frase “tende piedade de mim”. Sinta durante esta fase que os raios de luz banham todo o seu corpo, irradiando do plexo, abençoando-o, dando-lhe paz e curando todos os seus males.

O “japam” – *repetição do mantra* – é um método que tem vindo a ser desaconselhado por alguns mestres de espiritualidade, entre os quais Krishnamurti, por poder provocar o embotamento do espírito forçando-o a uma quietude isolada da realidade.

No nosso entender, é no entanto perfeitamente adaptável aos nossos tempos e a situações de crise, podendo ser encarado como uma iniciação nos restantes casos, face à sua simplicidade de execução.

Haverá um momento, em que todos estes exercícios serão voluntária e espontaneamente abandonados, dando lugar ao que denomino verdadeira meditação, “caminho” para a realidade e que neste manual intitulamos como consciência constante.

## CONSCIÊNCIA DOS ROSTOS, CORPOS E PALAVRA

Em casa veja o rosto dos seus familiares. Da companheira, dos filhos, dos pais ou avós. Veja sem mais, limitando-se a observar pura e simplesmente.

O cabelo e os seus reflexos, o nariz, a boca, os olhos, a face, rugas, brilhos, os pormenores que nunca notou ou em que nunca se deteve.

Concentre-se agora nas formas corporais, no vestuário e adornos, bens que muito dificilmente podemos dissociar do ser humano que os usa. A beleza de um corpo, as malformações, feridas. As formas corporais insinuadas nos vestidos, nas calças e camisas. O seu corte e estilo.

Atente nos gestos, nas expressões e na forma de caminhar.

Na rua proceda da mesma maneira.

Enquanto estiver num café ou bar, nos jardins, nos transportes públicos, nas salas de espera, mantenha-se atento aos rostos e corpos recebendo as mensagens que os outros lhe transmitem no seu modo de ser.

Veja as crianças que brincam, os jovens namorados que se abraçam, a beleza de uma mulher, o sorriso paciente e bondoso dos velhos, a tristeza do mendigo, o sofrimento do mutilado, a energia dos vendedores ambulantes.

Ouçã o que os outros têm para lhe dizer sem que recorra a comparações com ideias, doutrinas ou juízos pré-concebidos. Ouça só, o que é tão difícil como ver sem mais. Pacientemente, sem nervosismo, irritação ou pressa, seja o que for que lhe esteja a ser dito.

## OBSERVAR O PENSAMENTO

Uma das formas de conseguir a cessação da actividade mental é a observação continuada da mente.

Quando a examinamos tomando consciência de todos os pensamentos que aí são gerados, seguindo-os até à sua origem, as suas actividades tendem a parar, ficando tranquila.

Ficar tranquilo quer dizer não pensar.

Na linguagem do poeta Caeiro, diga-se que “o que faz falta é conhecer e não pensar”.

Na origem não temos pensamentos.

O espaço que os separa é de quietude. Quando o tronco de carvalho já não alimenta a fogueira, esta repousa.

Quando se tornam silêncio, o “Eu” encontra a paz, residindo no estado puro, e a libertação torna-se atingível.

Os pensamentos são como os ventos: aparecem, mudam de direcção uns quantos graus de tempos a tempos, e desaparecem dando lugar a outros novos.

O segredo está em não os pensar, aceitando o seu fluxo como o das correntes de maré.

O silêncio é o estado que transcende, quer a palavra quer o pensamento. É a linguagem mais poderosa, elevada e eficaz.

Nos estados de sonho e vigília, o cérebro está em actividade. No sono profundo esta cessa e manifesta-se a consciência pura em todo o seu esplendor.

A felicidade é então sentida de forma absoluta por aquele que não pensa, compreendendo assim de modo seguro o que o envolve graças à linguagem universal do silêncio. É no seu seio que podem ser compreendidas questões submetidas a investigações e estudos de anos e séculos sem sucesso.

Observe os pensamentos como se não fossem seus.

Veja-os a atravessar o espaço mental da mesma forma que uma ave cruza os céus.

Não se interesse por eles, nem se preocupe ou aflija com o seu conteúdo.

A mente parece dividir-se em duas. Por um lado a eterna testemunha, por outro o conjunto de divagações despropositadas e pensamentos parasitas, que com o tempo acabam por ser pacificados.

Com a prática, limitar-se-á à sua escuta e do seu movimento próprio, sem que recorra a técnicas dualistas de observação.

Simultaneamente com a observação continuada da mente veja e ouça sem restrições tudo o que o rodeia. A montanha, a fraga erecta, o bosque de folhosas, o nascer e o pôr-do-sol, o autocarro apinhado de gente, a mulher no mercado, o mendigo paralítico, as catedrais, os castelos, as obras de arte, o mar revolto, a calma da lagoa, o céu azul, as nuvens, as estrelas, as vozes na praça da aldeia, o ruído dos automóveis, a música.

Com a mente vazia, num estado de tranquilidade quase perfeita, há uma percepção real, não contaminada do objecto da observação.

E só esse estado permite a percepção da beleza de forma estável e duradoura.

Se vir e escutar tudo o que o rodeia enquanto observa a mente e esta se encontra em estado de repouso, tem acesso imediato à sabedoria e à plenitude, por penetrar no âmago da realidade.

## CONSCIÊNCIA DE SI

O autoconhecimento é a base essencial de todo o crescimento espiritual.

Tem de se observar atenta e constantemente em cada minuto e em cada segundo do dia.

Deve escutar a sua mente, com toda a sua problemática. Ouvir os seus pensamentos, os desgostos, a ansiedade, o desespero, a alegria, os conflitos, as tensões, a cólera, o ciúme, o ódio, os sentimentos de culpa, as mais horrendas tentações, a vaidade, o orgulho, a cobiça, todos os desejos e medos. Estar atento aos sentimentos, à forma como se conduz em público e em privado, como se veste e cuida, como fala, como come.

Escutar o que lhe vai no íntimo e as atitudes, sem que proceda a justificações. Observar tão-somente, na perspectiva da testemunha que se limita a vivenciar os factos sem deles tirar quaisquer ilações.

Torne-se consciente de tudo o que ocorre em si, no corpo e mente.

O exercício de consciência de si próprio pode ser praticado na primeira semana durante cerca de trinta minutos diários, aumentando-se progressivamente nas semanas seguintes até que seja uma constante absoluta da sua existência.

O conhecer-se a si mesmo não tem fim nem metas a atingir. É prática de toda uma vida.

Sente-se em casa numa posição confortável, caminhe na rua ou execute quaisquer tarefas.

Escute e explore o seu interior, as sensações, os pensamentos, as mensagens da mente, a cólera, os desejos, o medo.

Como é que sente o corpo?

Tenso, relaxado, dorido?

Explore as múltiplas sensações das suas diversas partes.

Concentre-se agora no acto de respirar, na inspiração e expiração. No ar que entra e sai pelas narinas.

Não interfira no seu ritmo. Observe-o apenas. Se for profunda tenha consciência de que respira profundamente, se for superficial tenha também consciência de que respira superficialmente. Verifique ainda que durante a exalação se descontrai.

Em que é que está a pensar?

No pagamento da prestação da casa, nos estudos e futuro dos filhos, na doença da companheira, no trabalho que o não realiza, nas ofensas que lhe foram feitas?

Tome consciência dessa multidão de pensamentos que anarquicamente se sobrepõem uns aos outros e não permitem estabilidade mental.

Na sequência de um diálogo irrita-se, acabando por se encolerizar.

Tome consciência de que está inquieto. Sinta o crescer da irritação e o nascimento da cólera.

Que tipo de cólera é esta? Quais as manifestações visíveis e ocultas? O que é que está a provocar em si? Onde veio? Porque é que está assim? Ciúme? Inveja? Complexo de inferioridade? Depressão? Uma qualquer neurose?

Escute os desejos que têm sido entendidos como a causa de todos os males e não os reprima.

Escute-os. Assista ao seu nascimento e crescimento.

Escute atentamente tudo o que têm para lhe dizer. Não se envergonhe deles. Analise a sua estrutura, intensidade e objecto. Determine a sua causa.

Adira-lhes e verá como se vão desvanecendo aos poucos.

Ouça os seus medos. Da doença, da dor, do sofrimento. Do amanhã, da morte, das contrariedades que podem surgir. De perder o emprego, da pobreza.

Este medo que é psicológico, não reage à revolta que possa ter contra ele, pelo que deve perfilhá-lo.

Esqueça o passado e o futuro. Só há presente e neste não há lugar para o medo do amanhã, apenas para o facto, para a realidade.

A cólera, o desejo e o medo necessitam de atenção para desaparecerem.

Se os sentir, se os experimentar, acabam por se diluir na mente.

Realiza o seu trabalho e sente-se frustrado, abatido, com uma enorme vontade de mudança.

Perceba tudo isso instantaneamente.

Das profundezas da mente surgem pensamentos tenebrosos.

Tem vontade de matar, de ofender corporalmente, de fazer sofrer, de cometer abusos.

Não os reprima nem recalque. Ouça-os sem que se comprometa emocionalmente e veja como se vão dissipando enquanto a serenidade se apodera de si.

Ouça e perceba a angústia, a inveja, a agitação motora, todas as emoções como se fosse a primeira vez que esse estado se apoderasse do seu íntimo.

Quando se observa a mente, esta torna-se tranquila e em paz, e é nesse estado que tudo se torna inteligível.

Escute e investigue de imediato as causas do seu comportamento, nomeadamente quando:

- se irrita e agride os outros por via de contrariedades que sofre e que não consegue suportar psicologicamente;
- obstina-se por prazer ou simplesmente teima;
- quer avassalar os outros pela força;
- se deixa corromper;
- não ouve os outros e pensa que tem pouco a aprender com eles;
- maltrata ou mata animais por puro deleite;
- tem índole cruel;
- o corpo e a sua roupagem são o mais importante;
- é desagradável com a família e simpático com conhecidos e estranhos;
- desabona os outros ou calunia-os;
- experimenta uma necessidade absoluta de encontrar novos parceiros sexuais;
- se torna inactivo com medo de cometer erros ou por estar sempre hesitante;
- suspeita de tudo;
- tem espírito de contradição;



- fala pouco ou demais;
- se isola;
- procura sempre, seja para o que for, a companhia e amparo dos que o circundam;
- se refugia na intelectualidade ou em qualquer actividade cultural;
- considera que todo o mundo é perverso;
- quer ser engraçado ou cómico;
- quer ser sempre o vencedor e odeia perder seja no que for, acabando por desprezar todos os que aparentemente lhe são superiores;
- quer ser aceite por todos aqueles com quem convive, mesmo à custa da repressão das suas emoções e princípios;
- se humilha ou exalta perante os que o cercam;
- exterioriza o seu mau humor e transforma os outros em bodes expiatórios;
- não quer fazer o que deve ou aquilo a que está obrigado;
- cogita que os outros falam mal de si e criticam o seu modo de estar na vida;
- desvaloriza os bens materiais dos outros e o seu talento;
- pretende que os seus desejos sejam imediatamente satisfeitos e as suas vontades saciadas;
- se sente inferior ou pelo contrário enverga um sentimento de preeminência;
- fantasia ser um grande político, escultor, santo, músico, estrela de cinema ou guerreiro;
- utilizando vários mecanismos de defesa psicológica foge das suas responsabilidades e compromettimentos;
- os sentimentos de culpa lhe assolam o espírito.

No que a estes últimos respeita, atente que é o resultado de tudo o que fez. Bem e mal. A sua procura da Verdade é daí que deriva. Por isso, não lastime os erros que cometeu. Talvez seja preferível buscar a não-verdade..., daí nascerá a Verdade.

Como transportamos connosco o paraíso e o inferno, liberte-se deste último.

## CONCENTRAÇÃO NUM OBJECTO

Quando a atenção repousa sobre qualquer coisa, a mente fica tranquila.

A concentração é o acto pelo qual a mente se fixa sobre um qualquer objecto ou pensamento, podendo também incidir, como já vimos, sobre a repetição de um mantra, evitando-se na medida do possível a dispersão mental.

A concreta, visando um objecto materialmente definido ou uma divindade de características pessoais é a mais adequada ao iniciado, o que mesmo assim não faz afastar a sensação de cansaço nos primeiros tempos de prática.

A concentração num objecto implica um conhecimento pleno e detalhado do mesmo, constituindo-se como acto de observação paciente.

Inicialmente deve escolher os da sua preferência. Uma flor, um quadro, uma fotografia, um pedaço de rocha com musgo, uma pequena planta, um galho, uma escultura. Isto torna-a mais fácil e atractiva.

De um qualquer modo, seja qual for a sua prática espiritual – *oração, japa, concentração, consciência constante* – deve ser persistente e laborioso, praticando-a sistemática e regularmente.

Ramakrishna dizia que se ocupássemos parte do tempo que desperdiçamos com ninharias, na procura do despertar, alcançaríamos a libertação em poucos anos.

## MEDITAÇÃO EM JESUS, BUDA, S. FRANCISCO OU OUTRO – A VISUALIZAÇÃO

Swami Sivânanda Sarasvati ensinava que a meditação segue a concentração e o samâdhi aquela, atingindo-se a seguir o estado de libertivo, *Jivanmukta*, ser que se encontra livre de toda a ideia de dualidade.

Neste sentido, a meditação pode ser definida como o estado em que todos os pensamentos são excluídos da mente, que se encontra repleta de glória e presença divina.

É de duas espécies: na primeira continuamos a ter consciência das qualidades e características dos seus objectos – *rosa, árvore, Rama, Buda, Jesus* –, enquanto que na segunda aquela desvanece-se – *meditação sobre o Eu, Om, So 'Ham*.

No *samâdhi* a mente perde consciência de si mesma e passa a identificar-se com o objecto da meditação.

Um exemplo do primeiro tipo de meditação:

Sente-se com a coluna vertebral direita e coloque à sua frente uma imagem de Jesus.

Olhe para a sua expressão, para o brilho dos seus olhos, para os finos traços da sua face.

Veja os seus lábios, os longos cabelos, a coroa de espinhos.

Pense nas suas inúmeras qualidades, nos episódios narrados nos Evangelhos. Na sua imensa compaixão e no amor que nutria pelo Pai e pela humanidade, bem como no sofrimento a que foi sujeito.

A mensagem de Jesus foi uma mensagem de esperança, de amor, compaixão, auxílio e respeito pelo próximo e pela “Criação”. Esta atitude já é em si, uma forma de meditação.

Agora feche os olhos e materialize a sua imagem.

É este o momento indicado para que falemos da visualização. Podemos visualizar tudo o que quisermos e que esteja ao alcance da nossa imaginação. São inúmeros os meditantes que a utilizam no seu quotidiano –

*nomeadamente Uri Geller, cujos poderes paranormais estão cabalmente demonstrados* –, imaginando tudo o que pretendem que lhes aconteça, entre outros, o sucesso nos negócios e na profissão, em actividades a que se estejam a dedicar, no crescimento espiritual, abandono de hábitos e vícios – *jogo, álcool, tabaco, drogas* –, a melhoria ou erradicação de factores predisponentes ou já instalados de distúrbios e deformações de personalidade.

A visualização é extraordinariamente útil quando estamos doentes. O seu poder sugestivo é enorme – *o ser humano é uma criatura extremamente sugestionável e influenciável, dando-nos prova disso os recentes avanços realizados pela Medicina Psicossomática.*

Deitado ou sentado, em estado de recolhimento, feche os olhos, imaginando um ecrã de cinema onde fará desenrolar as cenas com as finalidades que pretende atingir. Imagine-as ao pormenor, em toda a sua cor, forma e movimento. Escolha com minúcia e adequadamente os intervenientes. Acredite energicamente, com toda a sua vontade, que os desejos propostos serão efectivamente realizados.

No caso de doença, depois de ter colhido as necessárias informações atinentes à fisiologia e patologia inerentes à enfermidade, visualize o órgão atingido ou o aparelho afectado – *com o auxílio de gravuras constantes de livros médicos* –, funcionando de modo correcto e fortificando-se. Inverta todo o processo patológico, corrigindo as anomalias que estão a ocorrer. Imagine que o sistema imunitário se fortalece e que as defesas do organismo estão a debelar infecções e a destruir células doentes. Este procedimento pode ser bastante proveitoso em sede de doenças incuráveis, como o HIV – *podendo aqui visualizar-se a produção de células CD4 e a expulsão do vírus do organismo* – e no caso de carcinomas – *visualizando-se a erradicação das células cancerígenas e a regressão dos tumores.*

Falámos em libertação, em *Jivanmuktas*.

São seres que se estabeleceram na consciência da unidade, cujos desejos e paixões desapareceram.

Estão libertos do tempo, do espaço, da causalidade, do nome e das formas.

Desaparece neles a ideia do “eu” e do “meu”, morrem para o passado, não se preocupam com o futuro e são indiferentes ao presente.

Encaram da mesma forma a dor e o prazer, o frio e o calor, a abundância e a escassez, a alegria e o sofrimento.

Existem em comunhão com todo o Universo e vêem Deus em todas as coisas.

O seu olhar é brilhante e intenso, indicando um nível de consciência superior.

O ambiente que os envolve tem poder transformador.

Respondem a todas as perguntas que lhes são colocadas por terem acesso a uma visão de conjunto muito profunda.

Descuidam normalmente o seu corpo.

Para eles não há morte.

Justifica-se o estudo da vida e prática destes seres, destacando-se entre outros: Buda, Francisco de Assis, Jesus, João da Cruz, Mãe Ananda Moyi, Ramana Maharshi, Shankara, Shri Aurobindo, Shri Ramakrishna, Teresa de Ávila.

## QUEM SOU EU?

Esta questão colocada insistentemente provoca a introversão, tranquilizando a mente.

Se souber quem é terá resolvido todos os problemas do conhecimento, todos os mistérios.

Esta atitude de pesquisa não exige a intervenção de qualquer livro sagrado ou de estudos profundos. Basta-lhe a experiência.

Como não sabemos quem somos tememos a morte.

Coloque a si mesmo a questão:

- Quem sou eu?

Seremos este corpo com as correlativas funções orgânicas?

O corpo e os seus órgãos não pode ser o “Eu” real. É quando muito uma muda de roupa.

O fenómeno de consciência pelo qual entramos em contacto ou percebemos o Universo ou criamos um universo próprio – *estado de sonho* –, não pode ser o “Eu”.

O intelecto, gerador de pensamentos, cuja sucessão delimita a individualidade, ou melhor, o “ego” – *que só se manifesta no estado de vigília e de sonho* –, também não é o “Eu”.

O “Eu” só pode ser a essência que subjaz aos três estados que dominam toda a nossa vida – *vigília, sonho e sono profundo* –. Tem de estar presente em todos os segundos e suas fracções.

O sono profundo é o repouso por excelência. Quando dormimos profundamente não temos “ego”. Não existe “eu” e “tu”, a Terra, a Lua, o Sol. Não possuímos nada, nem sequer o corpo. Nada sabemos. Desaparece a ideia de dualidade – *nós dum lado e o mundo do outro* –, que só renasce com o acordar, com a tomada de consciência do corpo.

Neste estado não há cólera, desejos, medo, e os sonhos estão calados de forma a que possamos saborear de modo directo a felicidade do “Ser” – *Deus, alma, consciência pura*.

Por isso, todos nós preparamos cuidadosamente o leito, e desejamos dormir tão profundamente quanto possível.

## EXERCÍCIO MORTE

Observe uma pequena planta, um animal.  
Veja-os nascer, crescer, multiplicar e morrer.  
Eleve os seus olhos ao firmamento. Por todo o lado há estrelas e planetas em formação, bem como em desintegração.  
É assim o todo.  
A dissolução é o retorno à origem.

Se no Universo não há mais do que uma existência, se tudo é Um, quem nasce e quem morre?

A Irmã Morte pode atravessar-se no seu caminho nos próximos anos, dias ou minutos. Com ou sem pré-aviso.

Para viver tem de admitir a insegurança. Tem de a sentir profundamente no seu coração. Só esse sentimento permite o gozo pleno, intenso e apaixonado do momento presente, único que possui existência real e que é em regra aniquilado pela mente. O “ego” é indubitavelmente o assassino do espírito.

Cada dia deve ser vivido como se fosse o último: abundantemente.

Um ocasional momento de pânico demonstra a instabilidade e a precariedade da vida.

Vivemos a negar ou aterrorizados pela morte.

No entanto, a impermanência não é um inimigo do ser humano. É uma provocação a profundas reflexões sobre a eventual existência de algo que esteja para lá das aparências e das mudanças.

Quando o corpo morre, desaparecem as emoções negativas.

Extinto o “ego”, revela-se a consciência pura.

Para Maharshi o sono é uma morte temporária, e a morte um sono prolongado.



Imagine-se gravemente doente.  
Está deitado no seu leito. Sofre.  
Nisto, apodera-se de si um estado de doçura, de abandono.  
Vai-se extinguindo em si o último sopro de vida.  
Morre.

O seu corpo começa a ficar frio e pálido.  
Os globos oculares contraem-se e perdem o brilho.  
Os músculos endurecem e o corpo torna-se rígido.  
Deitam-no num féretro para o levarem para a igreja.  
Sinta a sua morte física. A morte do seu corpo, do cérebro  
centro de todos os sentidos e estrutura básica do seu “eu”. Aperceba-se de  
tudo o que se passa.

É a testemunha que assiste ao desaparecimento dos desejos,  
das paixões, do sofrimento, do medo, da alegria, da inquietação; que assiste  
à corrupção do corpo.

Agora pergunte-se:  
O que é este corpo? Eu sou este corpo?  
Ou para além dele existe algo mais?

O corpo morre, todos os corpos morrem.  
Mas esse algo mais também pode ser destruído? Também  
morre?

Sinta-o. Deixe que se manifeste.

## MEDITAÇÃO SO´HAM

Naquela que podemos considerar a segunda espécie de meditação, identificamo-nos com o Ser supremo.

So´Ham significa eu sou Ele, eu sou Brahman – *Deus considerado no seu aspecto criador.*

Diz-se que é o maior de todos os mantras.

A sua recitação pressupõe que já obteve a convicção de que não é este corpo – *veja-se o exercício “Quem sou eu”.*

Repita-o mentalmente dizendo So´ enquanto inspira e Ham quando expira, concentrando-se quer no seu significado quer no fenómeno respiratório.

Associe-lhe ideias de pureza, paciência, paz, amor, beatitude, alegria e compaixão.

Sinta a presença de Deus em tudo.

Damos ao “Ser” nomes diferentes: Atman, Deus.

Está imóvel. O movimento é propriedade do corpóreo.

O mundo habita no “Ser”, que toca o Universo em todos os seus pontos, mesmo no vazio atómico.

Por isso se diz que o “Ser” está em tudo e tudo está no “Ser”.

O “Ser” é Deus. Tu és o “Ser”. Tu és Deus.

Sem qualquer outra explicação, esta afirmação pode indiciar uma absoluta falta de humildade, bem como uma exaltação monstruosa do “eu”.

Mas, a identificação com o Supremo não é mais do que um outro nome para a destruição do “ego”. É a nossa própria negação. Deixamos de ser nós para sermos Ele. As acções não são nossas, são d’Ele. A vontade não é nossa, é d’Ele.

## EXPANSÃO DO EU

Shankara afirmava a realidade de Brahman e a inexistência do Universo, mas foi mal compreendido através dos tempos, já que pretendia tão só demonstrar, que quando vemos os objectos no prisma da multiplicidade são irreais – *os fenómenos são ilusórios quando considerados como estando separados do “Ser”* – e quando contemplados na perspectiva da unidade – *Brahman* – são reais – *os fenómenos são reais enquanto “Ser”*.

A realidade é um todo. A matéria é um mar de energia e luz em movimento que repousa no “Ser”.

Este não tem forma nem limites, está para além do tempo, do espaço e da causalidade, pelo que é omnipresente e infinito.

Em consequência só há Um.

Observemos o oceano ou um lago.

O vento origina vagas, que provocam a ondulação. Cada onda parece ter uma existência própria com todas as vicissitudes que lhe são inerentes – *nascimento, crescimento, morte*.

Objectivamente não é mais do que oceano. Oceano com forma específica naquele tempo e lugar, mas oceano e não onda com existência autonomizável.

O Absoluto é o oceano.

Eu, vós, os animais, as árvores, os rios, a Terra, as galáxias, somos ondas que se diferenciam daquele, pelo tempo, pelo espaço e pela causalidade.

É a mesma ignorância, que ao crepúsculo nos faz confundir a corda com a serpente, que inviabiliza a percepção da unidade.

Sinta a existência de uma vida universal, única na sua essência.

Tome consciência da infinitude do “Ser” e da sua presença total.

Eleve a sua visão ao céu com as suas nuvens, aos raios dourados do Sol, às montanhas, ao firmamento estrelado, e sinta que está em tudo.

Veja-se em todos os lugares e tempos.

Alargue a sua consciência à dimensão do Universo.

Tão simples quanto isto.

## EXERCÍCIOS DE CONSCIÊNCIA

Estamos sempre demasiadamente preocupados com os nossos pensamentos parasitas, sonhos, ilusões, medos, horrores imaginários, para que nos debrucemos sobre o nosso interior, sobre os outros e suas realizações, bem como sobre a complexidade magnífica da natureza.

Somos incapazes de nos concentrar na beleza de um rosto, de uma árvore, de uma criança suja e rota, de uma flor, dos pormenores dos objectos.

Percorremos o caminho da ilusão e do conflito.

Só raramente temos acesso à consciência pura que se encontra emparedada pela agressiva sucessão de pensamentos.

Em momentos muito especiais temos relances da nossa verdadeira natureza, o que pode ocorrer enquanto ouvimos o som de uma cascata, no momento de acordar – *pequeno espaço de tempo em que os pensamentos ainda não se iniciaram* –, quando observamos um pôr-do-sol, o seu brilho nas águas azuis, o voo gracioso de uma ave trespassando o céu, no acto de amar ou em qualquer outra situação de deslumbramento.

O nosso mundo é normalmente um mundo à parte, próprio e deformado.

Temos na memória as imagens do que vimos e as ideias, medos, sonhos e complexos já sentidos.

No presente, em vez de nos limitarmos à visão e escuta do que simplesmente é, deixamo-nos envolver pelas experiências consumadas nos últimos anos e pelo conjunto das acumuladas pela raça desde os tempos imemoriais e residentes no mais recôndito da mente.

Vive-se não a realidade, mas as projecções de um cérebro assoberbado por múltiplas informações estratificadas ao longo dos tempos.

O mundo é assim no dizer de Vivekananda, igual a X mais o mental.

Se fundamos exclusivamente a nossa actuação em crenças, dogmas, teorias, se nos deixamos influenciar pelas tradições e aceitamos a autoridade estabelecida pelos homens, não somos livres.

Os exercícios que se seguem assumem-se como preparação para o que denominamos de “Consciência Constante”. São parcelares, não encaram a realidade como um todo, apesar de em determinados momentos existir um apelo à atenção como fenómeno global e não como concentração. Têm a sua utilidade aferida pelas suas próprias limitações, mas não deixam de ser instrumentos úteis para os iniciados no trajecto que os poderá eventualmente conduzir à meditação no seu sentido mais nobre: o de “Caminho para a Realidade”.

## CONCENTRAÇÃO NA CHAMA DE UMA VELA

Sente-se em frente de uma vela num aposento às escuras.

Acenda-a e coloque-a de forma a que fique praticamente ao nível dos olhos.

Pode queimar incenso e pôr música de fundo – *Indiana, canto gregoriano, minimalista ou qualquer outra que pelo seu ritmo e melodia favoreça a meditação.*

Agora concentre-se na sua chama.

Observe o seu movimento, as cores e intensidade destas. Anote o ténue halo que a envolve.

Veja os tons amarelados e azulados. O lindíssimo azul da base e o amarelo brilhante do centro.

Concentre-se única e exclusivamente na chama. Quando a mente se afastar faça com que retome de imediato o objecto da concentração.

Logo que fique cansado, feche os olhos e veja a chama interiormente.

O que ficou dito para a chama da vela aplica-se com as necessárias adaptações a qualquer fogueira, nomeadamente ao fogo da lareira.

## CONCENTRAÇÃO NUMA FLOR, PEDRA OU FOLHA

Procure na natureza uma flor, pedra, folha ou qualquer outro objecto que lhe desperte a atenção pela sua forma, cor e beleza.

Pegue na flor e olhe-a demoradamente.

Explore cada uma das partes minuciosamente. Desvende os seus segredos. Não deixe passar despercebido nenhum dos pormenores.

Acaricie suavemente as pétalas. Encoste-as à face.

Feche os olhos e cheire-a.

Se tiver uma lupa observe-a sem pressas. Detenha-se nos órgãos mais delicados.

Use um microscópio em tudo o que lhe pareça minúsculo e possa causar espanto.

Segure numa folha.

Poise-a na palma da mão, sinta a sua leveza.

Acaricie-a e verifique a sua maciez.

Observe-a também detalhadamente. As cores, a forma, as nervuras.

Veja-a de todas as perspectivas possíveis. Vire-a. Cheire-a.

Use a lupa e o microscópio.

Faça incidir a concentração num pequeno ramo.

Pode tentar desenhar o que vê. O esboço em qualquer exercício de observação é um poderoso auxiliar da concentração.

Algumas formas quase abstractas podem vir a revelar-se como verdadeiras obras de arte.

Segure agora na pedra que escolheu.

Feche os olhos. Acaricie-a.

Quais as sensações que produz?

Passe à observação visual. Demorada, até que nenhum pormenor fique por anotar. Veja os brilhos, os contrastes claro-escuro, a aglomeração de materiais.

## **CONCENTRAÇÃO NUMA ÁRVORE, FLORESTA, VALES E MONTANHAS**

Sai à rua. Encontra um castanheiro centenário.

Sente-se em qualquer pedra próxima.

Veja-o no seu todo. Enorme, um tronco imenso com fendas em espiral profunda. Uma copa larga e arredondada.

Siga as linhas onduladas e quebradas dos ramos, as folhas oblongas, os amentilhos.

Experimente abraçá-lo.

Entra num pinhal ou num bosque de folhosas no Outono.

Concentre-se no conjunto. Troncos, ramos, folhas, luz, sombra, amarelos, laranjas, dourados, cores terra, cinzentos, azuis do céu que espreitam na folhagem.

Mais do que verdadeiramente concentrado está atento. Não escolhe nada em especial, não se esforça.

Faça-se uno com a natureza que o envolve.

Veja o vale ou a montanha onde se insere o bosque. Os recortes, os limites dos campos cultivados, as plantações, as formações rochosas, as nuvens que descansam nos seus cumes.

Ouçá o sussurrar do vento na folhagem.

No alto da montanha pare e “ouça” o silêncio.

Procure-o amiúde.

## **CONCENTRAÇÃO NO MAR, RIOS, LAGOS E REGATOS**

Veja as ondas do mar. O esvoaçar da espuma branca. Os verdes, azuis, a violência do impacto das massas de água contra as rochas.



O marulhar. O forte ruído das tempestades ou o segredar da bonança. O quebrar das ondas nas praias de vastas areias.  
O reflexo prateado do luar nas águas. O brilho do Sol.  
A maresia.  
Dissolva-se na imensidão do oceano.

Veja as águas puras das ribeiras, dos lagos, dos regatos.  
Feche os olhos. Ouça o som da água corrente, do desfazer das pequenas ondas da lagoa.  
Atente nos brilhos.

## CONCENTRAÇÃO NO CÉU, NUVENS E ASTROS

Deite-se no solo. Relaxe os músculos e apazigue a mente.  
Fixe o céu azul que o envolve. Concentre-se na cor, na tonalidade impossível de reproduzir.  
Deixe-se penetrar por essa paz integral e alargue o seu espírito à sua dimensão.  
Sinta a mente a expandir-se.

Passe agora a observar as nuvens.  
Os diversos cinzentos. As formas espectaculares e as modificações a que são submetidas por efeito dos ventos.  
Acompanhe-as no seu movimento.

À noite, veja as estrelas, as constelações. Seu brilho e cores.  
A Via Láctea, os planetas – *Vénus, Marte e Júpiter são facilmente identificáveis.*  
A Lua e sua luminosidade. O seu movimento.  
O movimento aparente da esfera celeste.  
Use uns binóculos – *ex. 7x50.*  
Aproveite para se concentrar nos sons nocturnos. O canto do grilo, da cigarra, das aves. A voz das rãs, dos sapos.

De madrugada suba ao cimo de uma montanha.

Da noite escura surgem no horizonte a Este, uma multitude de cores e tonalidades, azuis, rosas claros, amarelos e alaranjados.

Eis que nasce o irmão Sol.

Ouçã o vento que acaricia ou fustiga os arbustos, as árvores, as pedras, a poeira do caminho.

Veja o pôr-do-sol em toda a sua beleza.

## **CONSCIÊNCIA DAS OBRAS DOS HOMENS**

Em momento anterior já nos referimos ao autoconhecimento – *consciência de si* – e à consciência dos rostos, corpos e palavra, pelo que nesta segunda parte iremos limitar-nos às realizações do ser humano.

Concentre-se nos edifícios, nos veículos automóveis, nos barcos, comboios, aviões, máquinas, livros, casas de bairros de lata, esculturas, lixeiras, pinturas, artesanato.

Visite feiras, locais de diversão, museus.

Veja cada obra nos seus inúmeros pormenores. As cores e as formas.

Não pense em nada, limite-se a ver.

Escute o ruído das máquinas. O tic-tac de um relógio ou de um metrónomo, o som dos passos, do ranger das madeiras.

Uma forma de concentração muito agradável é a que incide na música.

Sente-se ou deite-se com a coluna vertebral direita. Procure manter-se imóvel. Feche os olhos.

Ouçã a altura, a duração, a intensidade e o timbre dos sons.

Detenha-se na sua modulação, ritmo e harmonia.

Não identifique o compositor, o estilo.

Deixe-se penetrar pelos sons.

Sinta o silêncio que se gera na mente.

## CONSCIÊNCIA CONSTANTE

A consciência constante é atenção, é a pura percepção do agora, que é a única coisa que realmente possuímos. É estar atento em cada instante; atenção que engloba as próprias distrações.

A atenção é uma realidade mais ampla que a concentração. Esta incide sobre um objecto, um pensamento, enquanto que aquela incide sobre tudo que em determinado momento nos envolve e ainda sobre a actividade da nossa mente.

A atenção global é uma forma de meditação – *porventura a única que não nos divorcia integral ou parcialmente da realidade* –, desde que a consciência do que vemos, escutamos, sentimos, cheiramos e saboreamos não esteja contaminado por impressões, sensações e pensamentos guardados em memória.

Olho para o pinheiro do meu jardim. Limito-me a pensar: é o meu pinheiro. E já não o vejo, como aliás talvez nunca tenha visto.

Vejo a fraca lembrança que dele tenho. Contento-me com o rótulo.

No entanto, é sempre novo, a cada dia e instante. Em todo o planeta inexistem duas árvores semelhantes, mesmo que da mesma espécie. O facto de estarem vivas, num enérgico turbilhão de partículas atómicas, faz com que sejam totalmente diferentes. São os nossos olhos e depois o nosso cérebro, que definindo-as, matam o espírito, que de sublime se transforma em algo de mesquinho e estreito.

Uma mente renovada vê o pinheiro todos os dias como se fosse a primeira vez.

Por isso, por saber morrer para o passado, está viva e não morreu antes de ter morrido, já que morta está a que vive de rótulos, recordações ou memórias.

A consciência constante é o corolário de alguns dos exercícios já enunciados.

Em rigor não pode ser considerada como um exercício, mesmo que completo, antes um estado de espírito de natureza permanente.

É a tomada de consciência do que vemos, escutamos, sentimos, cheiramos e saboreamos.

Vamos estar conscientes do que se passa em nós e à nossa volta.

Ver o teatro da vida como verdadeiros espectadores. Assistir ao jogo que é a existência, na qualidade de testemunhas.

Estar atentos em cada instante sem nos evadirmos da realidade que nos dá tudo aquilo de que necessitamos, sendo certo que o intelecto é o seu grande assassino.

Vamos tornar-nos vigilantes, recebendo atentamente tudo o que a vida nos traz: a alegria e a dor, a fortuna e a miséria, o amor e ódio, o desespero e a paz.

Com um olhar neutro – *o da testemunha que vivencia o que no seu interior se manifesta e ainda o que a envolve* – e a mente fresca, ver as coisas que agora passam a ter uma nova significância: um olhar, um gesto, um aperto de mão, a mímica donde intuímos sentimentos, as verdades ocultas.

Estamos conscientes do céu azul, das nuvens, daquela árvore que contorcida se ergue, do rochedo que parece fender-se, do musgo, das flores silvestres da orla do bosque, da montanha e dos vales verdes, do rio, do regato, do cachorro ou gatito que brinca na soleira da porta, desse magnífico pôr-do-sol.

Somos conscientes de nós próprios, da cólera, dos desejos e medos, de todos os nossos actos por mais insignificantes que pareçam, dos sentimentos, dos estados de alma, do cheiro e do sabor das coisas, até da respiração, perscrutando em profundidade o nosso interior.

Conscientes dos homens, das suas palavras e obras.

Experimente por si.

Esta atenção acabará por o conduzir ao silêncio, à sabedoria, à paz e à Beleza.

## **BIBLIOGRAFIA SUMÁRIA**

A IMITAÇÃO DE CRISTO, Thomas de Kempis, Iluminações, Editorial Estampa.

A LA RECHERCHE DU SOI, Arnaud Desjardins, La Table Ronde, Paris.

A SABEDORIA DA ÍNDIA, Patrick Ravignant, Publicações Europa América.

BARDO-THODOL, le livre tibétain des morts, présenté par Lama Anagarika Govinda, Spiritualités vivantes, Albin Michel.

BHAGAVAD GUITÁ, Iluminações, Editorial Estampa.

CARNET DE PÈLERINAGE, Swâmi Râmdas, Spiritualités vivantes, Albin Michel.

DHAMMAPADA, Les dits du Bouddha, Spiritualités vivantes, Albin Michel.

ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN, Daisetz Teitaro Suzuki, Sp. Viv., Albin Michel.

JNÂNA-YOGA, Swâmi Vivekânanda, Spiritualités vivantes, Albin Michel.

L'ENSEIGNEMENT DE MÂ ANANDA MOYÎ, Sp. Viv., Albin Michel.

L'ENSEIGNEMENT DE RAMAKRISHNA, Sp. Viv., Albin Michel.

L'ENSEIGNEMENT DE RAMANA MAHARSHI, Sp. Viv., Albin Michel.

LE GUIDE DU YOGA, Shrî Aurobindo, Sp. Viv., Albin Michel.

LE PLUS BEAU FLEURON DE LA DISCRIMINATION, « VIVEKA-CUDA-MANI », Shankara, Jean-Maisonneuve, Paris.

LETTRES À L'ÂSHRAM, Gandhi, Sp. Viv., Albin Michel.

OBRAS COMPLETAS, S. João da Cruz, Edições Carmelo.

OBRAS COMPLETAS, S. Teresa de Ávila, Edições Carmelo.

O DESPERTAR DA SENSIBILIDADE, Krishnamurti, Iluminações, Editorial Estampa. Na Editora Cultrix, São Paulo, podem encontrar-se inúmeros livros estruturados em palestras deste mestre espiritual, nomeadamente: Sobre Deus; Sobre a vida e a morte; Sobre conflitos; Sobre a mente e o pensamento; Sobre relacionamentos.

OS PADRES DO DESERTO, Iluminações, Editorial Estampa.

FLORILÉGIO, S. Francisco de Assis, Iluminações, Editorial Estampa.

OS UPANISHADES, Livros de bolso europa-américa.

PRATIQUE DE MÉDITATION, Swâmi Sivânanda Sarasvati, Sp. Viv., Albin Michel.

SADHANA, Tony de Mello S.J., Edições Paulinas.

SÂDHONÂ, Rabindranâth Tagore, Sp. Viv., Albin Michel.

SPIRITUALITÉ HINDOUE, Jean Herbert, Sp. Viv., Albin Michel.

TECHNIQUES DE MEDITATION ET PRATIQUES D'ÉVEIL, Marc de Smedt, Sp. Viv., Albin Michel.

**JOSÉ MARIA ALVES**

**<http://www.homeoesp.org/>**

**<http://www.josemariaalves.blogspot.pt/>**