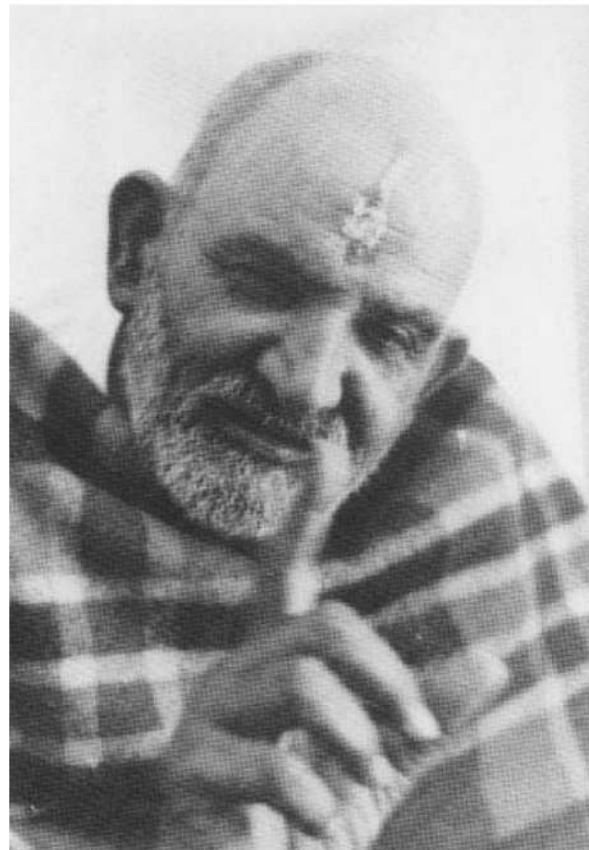


E N H A N C E D E D I T I O N





O que há dentro:

[Vídeo: Ram Dass: Ame, Sirva, Lembre-se](#)

[Vídeo: Meditação *Esteja Aqui Agora* : Apenas Esta Consciência](#)

[Vídeo: Meditação *Seja Amor Agora* : Oceano de Amor](#)

[Capítulo Um de *Seja Amor Agora*](#)

CONTEÚDO:

1

VIAJE A

TRANSFORMAÇÃO: DR. RICHARD
ALPERT, Ph.D EM BABA RAM DASS

2

DE BINDU A OJAS

O LIVRO PRINCIPAL

3

LIVRO DE COZINHAS PARA UMA VIDA SAGRADA

UM MANUAL PARA SER CONSCIENTE

4

BOLOS PINTADOS

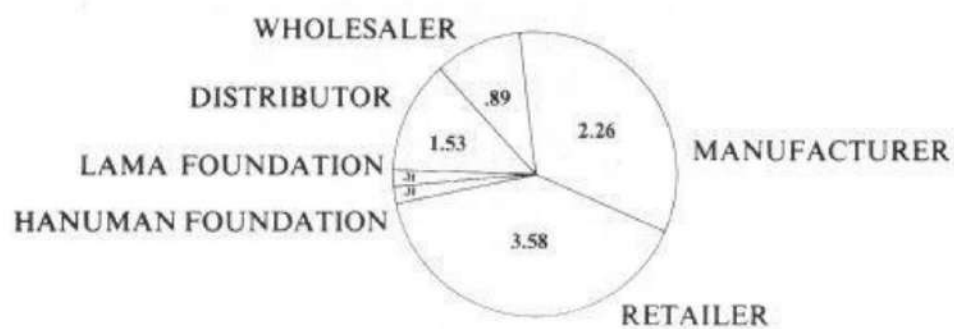
LIVROS



Ram Dass: Ame, sirva, lembre-se



DISTRIBUIÇÃO DE CUSTOS



FUNDAÇÃO HANUMAN

UMA NOTA ATUAL

ESTEJA AQUI AGORA foi originalmente distribuído em forma de panfleto por Lama

Foundation e foi posteriormente publicado pela Lama Foundation como este livro, dos quais mais de 928.300 cópias foram distribuídas pela Crown Publishers até o momento. No verão de 1977, a Fundação Lama decidiu ceder os direitos autorais e metade dos rendimentos de ESTEJA AQUI AGORA à Fundação Hanuman para distribuir ainda mais a energia gerada por este livro através dos projetos da Fundação Hanuman. Por este generoso sacrifício e gesto de fé, a Fundação Hanuman gostaria de agradecer à Fundação Lama.

A Fundação Hanuman, instigada por Ram Dass, foi constituída na Califórnia em 1974 como uma corporação sem fins lucrativos isenta de impostos para “promulgar o bem-estar espiritual entre os membros da sociedade como um todo através da educação e do serviço, do treinamento espiritual e de publicações e gravações e para promover o estudo, a prática e o ensino do conhecimento espiritual”. Um boletim informativo e um catálogo são enviados semestralmente descrevendo as atividades da Fundação Hanuman, que incluem o Projeto Prison-Ashram, Dying Project, Hanuman Tape Library, palestras e retiros de Ram Dass e outros projetos provisórios. Se desejar receber este boletim informativo, inclua um carimbo de primeira classe com seu nome e endereço para Hanuman Foundation, Box 203, 524 San Anselmo Avenue, San

JAI HANUMAN!





DR. RICHARD ALPERT, Ph.D EM BABA RAM DASS



NAMASTÉ

NOSSA HISTÓRIA

Existem três etapas nesta jornada em que estive! O primeiro, o estágio das ciências sociais; a segunda, a fase psicodélica; e o terceiro, o estágio do iogue.

Eles estão somando – isto é, cada um está contribuindo para o próximo. É como o desabrochar de uma flor de lótus. Agora, ao olhar para trás, percebo que muitas das experiências que faziam pouco sentido para mim no momento em que ocorreram eram pré-requisitos para o que viria mais tarde. Quero compartilhar com vocês as partes da jornada interna que nunca são publicadas na mídia de massa: não estou interessado nas partes políticas da história; Não estou interessado no que você leu no Saturday Evening Post sobre LSD. Esta é a história do que se passa dentro de um ser humano que passa por todas essas experiências.

SUCESSO

Em 1961, início de março, eu estava talvez no ponto mais alto da minha carreira acadêmica. Eu tinha acabado de voltar de ser professor visitante na Universidade da Califórnia, em Berkeley: tinha-me sido assegurado um cargo permanente que seria ocupado para mim em Harvard, se eu colocasse minhas publicações em ordem. Tive cargos em quatro departamentos de Harvard – o Departamento de Relações Sociais, o Departamento de Psicologia, a Escola de Pós-Graduação em Educação e o Serviço de Saúde (onde fui terapeuta); Tive contratos de pesquisa com Yale e Stanford. No sentido mundano, eu ganhava muito e era um colecionador de bens.

Eu tinha um apartamento em Cambridge cheio de antiguidades e oferecia jantares muito charmosos. Eu tinha um sedã Mercedes-Benz e uma motocicleta Triumph 500 CC e um avião Cessna 172 e um carro esporte MG e um veleiro e uma bicicleta. Passei férias no Caribe, onde pratiquei mergulho. Eu estava vivendo da maneira que um professor bacharel de sucesso deveria viver no mundo americano de “aquele que faz isso”. Eu não era um estudioso genuíno, mas já havia passado por toda a viagem acadêmica. Eu tinha obtido meu doutorado; Eu estava escrevendo livros. Eu tinha contratos de pesquisa. Ministrei cursos de Motivação Humana, Teoria Freudiana, Desenvolvimento Infantil. Mas o que tudo isso significa é que eu era realmente um jogador muito bom.

As minhas notas de aula eram ideias de outros homens, apresentadas de forma sutil, e a minha investigação estava toda dentro do Zeitgeist – tudo aquilo sobre o qual se deveria pesquisar.

Em 1955, comecei a fazer terapia e meu primeiro paciente de terapia me excitou na maconha. Depois disso, deixei de fumar regularmente, mas apenas esporadicamente, e ainda bebia muito. Mas esse primeiro paciente tinha amigos e eles tinham amigos e todos se tornaram meus pacientes. Tornei-me um terapeuta “descolado”, para a comunidade moderna de Stanford. Quando eu ia às festas, todos diziam “Lá vem o psiquiatra” e eu sentava no canto com cara de superior. Em

Além disso, passei cinco anos em psicanálise com um excelente investimento de algo em torno de US\$ 26 mil.

Antes de 6 de março, dia em que tomei psilocibina, um dos psicodélicos, senti que algo estava errado em meu mundo, mas não conseguia rotular de forma alguma para poder controlá-lo. Eu senti que as teorias que eu ensinava em psicologia não davam certo, que os psicólogos não tinham realmente uma compreensão da condição humana, e que as teorias que eu ensinava, que eram teorias de realização e ansiedade e mecanismos de defesa e e assim por diante, não estávamos chegando ao cerne da questão.

Meus colegas e eu éramos psicólogos das 9 às 5: íamos trabalhar todos os dias e fazíamos nossa psicologia, assim como você faria seguros ou mecânica de automóveis, e então às 5 íamos para casa e estávamos tão neuróticos quanto éramos antes de irmos trabalhar. De alguma forma, pareceu-me que, se toda essa teoria estivesse certa, ela deveria influenciar mais intimamente a minha própria vida. Compreendi a exigência de ser “objectivo” para um cientista, mas este é um conceito muito ingênuo nas ciências sociais, como estamos a descobrir. E o que quer que a psicanálise tenha feito (e fez muitas coisas, tenho certeza), eu ainda era um neurótico ao final daqueles cinco anos de psicanálise. Até meu terapeuta pensou assim, porque quando parei a análise para ir para Harvard, ele disse: “Você está doente demais para deixar a análise”. Essas foram suas palavras finais. Mas como fui treinado na teoria freudiana, eu conhecia seu jogo bem o suficiente para desfrutar desse relacionamento terrivelmente sofisticado e competitivo com meu analista, e eu diria a ele: “Bem, no artigo de Freud de 1906, você não se lembra de que ele disse isso? , e quando estou dizendo isso você deveria estar interpretando . . .” Por isso eu estava pagando US\$ 20 por hora!

Algo estava errado. E o que havia de errado era que eu simplesmente não sabia, embora continuasse sentindo ao longo do caminho que outra pessoa devia saber, mesmo que eu não soubesse. A natureza da vida era um mistério para mim. Todas as coisas que eu estava ensinando eram como pequenos pedaços moleculares, mas não produziam um sentimento parecido com sabedoria. Eu estava ficando cada vez mais informado. E eu estava ficando muito bom em quicar três bolas de conhecimento ao mesmo tempo. Eu poderia participar de um exame de doutorado, fazer perguntas muito sofisticadas e parecer terrivelmente sábio. Foi uma agitação.

INSATISFAÇÃO

Agora, minha situação difícil como cientista social era que eu não era basicamente um estudioso. Saí de uma tradição judaica de grandes realizações, dominada pela ansiedade. Embora eu tivesse passado por cinco anos de psicanálise, ainda assim, toda vez que dava palestras, sentia diarreia e tensão extraordinárias. Dar palestras cinco dias por semana tornava um problema bastante complexo manter meu estômago funcionando. Mas quaisquer que fossem minhas motivações, elas me motivaram tanto que, apesar de eu ser um aluno muito medíocre (na verdade, nunca consegui entrar em Harvard, por mais que tentasse, mesmo usando toda a influência política do meu pai), finalmente me encontrei. no corpo docente das “boas” universidades.

Eu poderia estudar 10 horas e preparar uma palestra muito boa sobre Freud ou Motivação Humana, mas era tudo como se estivesse atrás de um muro. Foi teórico. Eu teorizei isso ou aquilo. Defendi estas ideias, estes conceitos intelectuais, independentemente da minha própria base experiencial. Embora eu pudesse trazer todos os tipos de zelo emocional para minha apresentação, havia uma falta de validade em minhas entranhas sobre o que eu estava fazendo. E, para minha reprimida consternação, descobri que esta postura era considerada aceitável pela maioria dos meus colegas que pareciam, na sua tentativa de se tornarem “científicos”, pensar na personalidade em termos de variáveis. As crianças nada mais eram do que variáveis ambulatorias e, por mais que tentássemos, quando chegámos à legitimidade de uma variável altamente definida operacionalmente, esta já tinha perdido a sua intuição. Portanto, os conceitos com os quais estávamos trabalhando eram diversão intelectual e jogos, mas não afetavam minha vida.

Aqui estava eu, sentado com os rapazes da primeira equipa de psicologia cognitiva, psicologia da personalidade, psicologia do desenvolvimento, e no meio disto senti que aqui estavam homens e mulheres que, eles próprios, não eram seres altamente evoluídos. Suas próprias vidas não foram cumpridas. Não havia beleza humana suficiente, realização humana, contentamento humano. Trabalhei muito e as chaves do reino me foram entregues. Estava me prometendo tudo isso. eu tinha sentido que

tinha entrado no que quer que o círculo interno significasse: eu poderia ser Presidente do Programa da Divisão 7 da APA e poderia estar em comitês governamentais, receber bolsas, viajar e participar de comitês de doutorado. Mas ainda havia aquela consciência horrível de que eu não sabia uma coisa ou outra que fazia tudo desmoronar. E senti um leve pânico em mim de que passaria os próximos quarenta anos sem saber, e que aparentemente isso era normal. E nas horas vagas, jogávamos “Go”, ou pôquer, e contamos piadas antigas. A coisa toda estava muito vazia. Não foi honesto o suficiente.

E houve um momento, como professor em Stanford e Harvard, em que experimentei ser apanhado numa espécie de jogo sem sentido, em que os alunos eram excelentes a desempenhar o papel de estudantes e os professores eram excelentes a desempenhar o papel de docentes. Eu me levantava e dizia o que tinha lido nos livros e todos anotavam e devolviam como respostas nas provas, mas nada acontecia. Eu me senti como se estivesse em uma sala à prova de som.

Não estava acontecendo o suficiente que importasse – isso era real.

E, como terapeuta, senti-me preso no drama das minhas próprias teorias. Os dados da pesquisa mostraram que os pacientes rogerianos acabavam dizendo afirmações positivas, e os pacientes freudianos acabavam falando sobre a mãe por causa de pistas sutis de reforço – era tão óbvio. Eu sentava com meu caderninho e quando a pessoa começava a falar da mãe eu fazia uma anotação e não demorava muito para o paciente perceber que ele pegou a “nota”, pegou a bolinha, toda vez que ele dizia certas coisas. E logo ele seria “freudianizado”.

Diante desse sentimento de mal-estar, comi mais, juntei mais bens, juntei mais nomeações e cargos e status, mais orgias sexuais e alcoólicas e mais selvageria na minha vida.

Toda vez que eu ia a uma reunião de família, eu era o garoto que fazia isso. Eu era professor em Harvard e todos ficavam maravilhados e ouviam cada palavra minha, e tudo que eu sentia era aquele horror que eu sabia dentro de mim e não sabia. Claro, foi tudo um horror lindo e gentil, porque havia muita recompensa envolvida.

Eu tinha um império num lugar chamado Centro de Pesquisa em Personalidade: um escritório num prédio que ajudei a projetar; com duas secretárias e muitos assistentes de pesquisa de graduação e pós-graduação. Eu tinha feito tudo isso em cerca de três anos. Eu estava realmente motivado. Até que você conheça um bom judeu de classe média, com mobilidade ascendente e neurótico dominado pela ansiedade, você não encontrará um verdadeiro realizador.

Meu Judaísmo era um Judaísmo político. Eu saí de uma tradição popular

religião – o espírito me escapou de alguma forma, embora tivéssemos feito todos os serviços do Yom Kippur e da Páscoa. Mas papai fazia parte do Conselho de Administração que contratou e demitiu rabinos, então como eu poderia entrar em contato com um líder espiritual se meu pai estava contratando e demitindo esses caras?

No final do corredor do meu grande império, havia um pequeno escritório. Era um armário e eles precisavam de um escritório extra, então esvaziaram o armário e colocaram uma escrivaninha lá e naquele armário estava Timothy Leary. Ele andava de bicicleta pela Itália, devolvendo cheques, e David McClelland o encontrou e o trouxe de volta como um presente criativo para a ciência ocidental. Tim e eu nos tornamos amigos de bebida. Depois começamos a ministrar cursos juntos, como o curso clínico do primeiro ano – estágio – sobre “Mudança Existencial de Comportamento Transacional”.

Quanto mais tempo eu passava com Tim, mais percebia que ele tinha um intelecto absolutamente extraordinário. Ele realmente sabia muito. Eu o achei extremamente estimulante e os alunos acharam interessante tê-lo por perto, devido à sua abertura a novas ideias e à sua disposição para assumir riscos selvagens no pensamento.

Uma noite, quando estávamos bebendo juntos, planejamos uma viagem pela América do Norte e do Sul, e quando eu disse que pilotava um avião, ele disse: “Ótimo, vamos voar no seu avião”.

E eu disse: “Maravilhoso”, e esqueci de dizer a ele que tinha apenas carteira de estudante.

Então, secretamente, comecei a conseguir uma licença para encontrá-lo no dia 1º de agosto em Cuernavaca, no México, onde ele estava passando o verão. Ali iniciáramos nossa jornada.

Naquela época, eu era consultor de um Grupo de Estudos de Matemática Escolar, um programa de matemática em Educação em Stanford. Tirei minha licença e um avião no mesmo dia e voei para o México no dia seguinte, num salto que desafiava a morte. Quando cheguei lá, descobri que Timothy havia feito algum outro tipo de voo, quase na semana anterior. Frank Baron, que era psicólogo em Cal, um velho amigo de Tim, apresentou-o a um antropólogo no México e eles ficaram sabendo do Tionanactyl, a carne dos Deuses, os Cogumelos Mágicos do México, que se obteve de A maluca Juanna, uma mulher das montanhas que comia cogumelos o tempo todo.

Foi feito contato com ela e os cogumelos foram obtidos.

Tim comeu nove desses cogumelos — tantos cogumelos machos e tantos cogumelos fêmeas — com um grupo de outras pessoas ao redor de uma piscina e teve uma experiência profunda. Ele disse: “Aprendi mais nas seis ou sete horas

dessa experiência do que aprendi em todos os meus anos como psicólogo.”

Essa é uma afirmação forte!

Quando cheguei a Cuernavaca, os cogumelos tinham desaparecido, assim como o ânimo de fazer uma viagem pela América do Sul, porque de que adiantava fazer viagens externas quando obviamente o que Timothy procurava estava dentro de sua própria cabeça.

Então estive em Tepetzlan com David McClelland e sua família e em Cuernavaca com Tim e sua comitiva, e depois voei de volta para os Estados Unidos com Tim e Jackie, seu filho, e uma iguana.

E fui professor visitante na Cal e Tim voltou para Harvard.

E quando voltei, Timothy tinha um grande projeto psicodélico em andamento.

Ele consultou Aldous Huxley, que estava visitando o MIT, e Aldous e Tim e vários estudantes de pós-graduação contataram a Sandoz, que produziu um sintético dos cogumelos mágicos chamado psilocibina, e eles conseguiram um lote de teste e foram ocupado pegando e administrando. Quando voltei para Cambridge na primavera, fui convidado a compartilhar essa recompensa.

LIGANDO

A noite escolhida acabou sendo a noite da maior tempestade de neve do ano e seria na casa de Tim em Newton, a poucos quarteirões da casa dos meus pais, onde eu estava visitando para jantar. Eu atravessei a neve, entrei e nos sentamos ao redor da mesa da cozinha e éramos cerca de três ou quatro e passamos o frasco de comprimidos e tomei meus 10 miligramas. Essa foi a minha preparação e o meu cenário, mas além disso eu confiei em Timothy. Eu tinha visto que Timothy teve uma experiência profunda e ele era alguém com um intelecto que eu entendia. Eu sabia que ele não era destrutivo interpessoalmente – ele poderia ser destrutivo de instituições, mas não de indivíduos. Ele era uma pessoa muito amorosa.

Tomamos uma dosagem muito pequena (depois estávamos usando 5 ou 10 vezes mais) e a primeira parte da experiência foi comparável a uma forte dose de maconha, eu diria. Um pouco mais dramático, um pouco mais intenso. É evidente que algo aconteceu.

Durante a primeira parte desta experiência com a psilocibina, entramos em um tipo de tragicomédia de nível muito baixo. O cachorro do filho de Tim estava correndo na neve e, ao entrar na cozinha quente, ficou ofegante e ofegante. Para nossas mentes atemporais, sua luta para respirar continuou por muito tempo e pensamos que ele estava prestes a expirar. O que poderíamos fazer? Dificilmente poderíamos carregar o cachorro em meio a uma nevasca no início da manhã de domingo até o veterinário, a cerca de seis quilômetros de distância, especialmente porque estávamos todos muito chapados e, portanto, não tínhamos certeza sobre o estado do cachorro. Parecia que nossa preocupação aumentava e o cachorro passou para uma sala próxima, onde pareceu desabar. Finalmente decidimos que o único caminho era convocar Jackie, de 11 anos, do programa de TV Late, lá em cima. Como ele não estava sob influência química, observávamos sua interação com o cachorro, em vez de assustá-lo com nossas próprias suspeitas.

Jackie não gostou de ser incomodado por nós (apenas para saber o que ele estava assistindo na TV), mas o problema foi rapidamente resolvido pelo cachorro,

que, ao ouvir a voz de Jackie, voltou à vida, pronto para brincar.

Agora, algumas horas depois, eu saí sozinho para refletir sobre esses novos sentimentos e sentidos. Uma calma profunda permeou meu ser. O tapete se arrastou e as fotos sorriram, o que me encantou. Então vi uma figura parada a cerca de 2,5 metros de distância, onde um momento antes não havia ninguém. Olhei para a semi-escuridão e reconheci ninguém menos que eu mesmo, de boné, beca e capuz, como professor. Era como se aquela parte de mim, que era professora de Harvard, tivesse se separado ou dissociado de mim.

"Que interessante . . . uma alucinação externa", pensei. "Bem, trabalhei duro para conseguir esse status, mas realmente não preciso dele." Mais uma vez recostei-me nas almofadas, agora separado da minha cátedra, mas naquele momento a figura mudou. Mais uma vez me inclinei para frente, esforçando-me para ver. "Ah, eu de novo." Mas agora era esse meu aspecto que era um cosmopolita social. "Ok, então isso também vale", pensei. Repetidamente a figura mudou e reconheci ali todos os diferentes aspectos que sabia ser eu. . . violoncelista, piloto, amante e assim por diante. A cada nova apresentação, eu me assegurava repetidamente de que, de qualquer maneira, não precisava disso.

Então vi a figura tornar-se aquilo em mim que era Richard Alpert, ou seja, minha identidade básica que sempre foi Richard. Associei o nome a mim mesmo e meus pais me chamavam de Richard: "Richard, você é um menino mau". Então Richard tem maldade. Então "Richard, você não é lindo!" Então Richard tem beleza. Assim, desenvolva todos esses aspectos do eu.

O suor começou a escorrer pela minha testa. Eu não tinha certeza se conseguiria viver sem ser Richard Alpert. Isso significava que eu teria amnésia? Era isso que essa droga iria fazer comigo? Seria permanente? Devo ligar para Tim? Ah, que diabos, então vou desistir de ser Richard Alpert. Sempre posso conseguir uma nova identidade social. Pelo menos eu tenho meu corpo. . . Mas falei cedo demais.

Ao olhar para minhas pernas em busca de segurança, não consegui ver nada abaixo das rótulas e, lentamente, agora para meu horror, vi o desaparecimento progressivo dos membros e depois do torso, até que tudo que consegui ver com os olhos abertos foi o sofá em que estava. que eu havia sentado. Um grito se formou na minha garganta. Senti que devia estar morrendo, pois não havia nada em meu universo que me levasse a acreditar na vida depois de deixar o corpo.

Dispensando o caráter professoral ou amoroso, ou mesmo Richard Alpertness, ok, mas eu PRECISAVA do corpo.

O pânico aumentou, a adrenalina percorreu meu sistema — minha boca ficou seca, mas junto com isso, uma voz soou lá dentro — dentro do que, não sei...

uma voz íntima perguntou muito baixinho, e um tanto jocosamente, pareceu-me, considerando o quão perturbado eu estava, . mas quem está cuidando da loja?

Quando finalmente consegui me concentrar na questão, percebi que, embora tudo pelo qual eu me conhecia, até mesmo meu corpo e a própria vida, tivesse desaparecido, ainda assim eu estava plenamente consciente! Não só isso, mas este “eu” consciente estava observando todo o drama, incluindo o pânico, com calma compaixão.

Instantaneamente, com esse reconhecimento, senti um novo tipo de calma – uma profundidade nunca antes experimentada. Eu tinha acabado de encontrar esse “eu”, esse dispositivo de digitalização – esse ponto – essa essência – esse lugar além. Um lugar onde o “eu” existia independente da identidade social e física. Aquilo que era eu estava além da Vida e da Morte. E outra coisa – que “eu” sabia – ele realmente sabia. Foi sábio, em vez de apenas experiente. Era uma voz interior que falava a verdade. Eu o reconheci, me identifiquei com ele e senti como se toda a minha vida de olhar para o mundo exterior em busca de segurança — o ser orientado para o outro de David Reisman — tivesse acabado. Agora só preciso olhar para dentro, para aquele lugar onde eu conhecia.

O medo se transformou em exaltação. Corri para a neve rindo enquanto os flocos de neve giravam ao meu redor. Num momento a casa desapareceu de vista, mas estava tudo bem porque lá dentro eu sabia.

Por volta das 5 da manhã, voltei, abrindo caminho pela neve, até a casa dos meus pais, e pensei: “Não seria legal; Eu vou limpar a calçada – o jovem cervo tribal limpa a calçada.” Então comecei a limpar a calçada e os rostos dos meus pais apareceram na janela do andar de cima.

“Venha para a cama, seu idiota. Ninguém remove neve às 5 da manhã.”

E olhei para eles e ouvi a voz externa que ouvia há 30 anos, e dentro de mim, algo dizia: “Não há problema em tirar neve com uma pá e não há problema em ser feliz”.

E eu olhei para eles e ri e fiz uma dança e voltei a remover a neve. E eles fecharam as janelas e então eu olhei para cima e lá dentro eles também estavam sorrindo. Essa foi minha primeira experiência de dar um contato em alta!

Mas também, você pode ver naquele momento, de manhã cedo, as sementes da ruptura. As sementes da capacidade de confrontar, e até mesmo discordar, de uma instituição existente e conhecer e confiar naquele lugar interno que diz que está tudo bem. É algo que eu nunca poderia ter feito sem ansiedade até aquele momento — até aquele dia.

Agora pensei naquele momento: “Uau, consegui. Eu sou apenas um novo

ser lindo - sou apenas um eu interior - tudo que preciso fazer é olhar para dentro e saberei o que fazer e sempre poderei confiar nisso, e aqui estarei para sempre.

Mas dois ou três dias depois eu estava falando sobre tudo no passado. Eu estava falando sobre como “experimentei” essa coisa, porque voltei a ser aquele neurótico de ansiedade, de uma forma um pouco mais branda, mas ainda assim, minha antiga personalidade estava voltando sorrrateiramente para mim.

Bem, no dia seguinte eu tive que dar minha palestra sobre Relações Sociais 143, Motivação Humana, e isso me apresentou um pequeno problema porque não consegui encontrar em nenhum lugar dos ensinamentos de psicologia nada sobre o que tinha acontecido comigo na noite anterior. .

Agora, o que fizemos inicialmente em Harvard foi contar a todos os nossos colegas sobre esta coisa extraordinária que nos estava a acontecer, e todos compartilharam a nossa alegria, como qualquer cientista faz quando um colega cientista encontra um novo caminho para o desconhecido. E assim, na primeira semana, eles ouviram com alegria. E então, no final da primeira semana, todos nós voltamos para nossa cela experimental – a sala de estar perto da lareira e abrimos a garrafa novamente e tomamos mais um pouco de psilocibina para traçar esse caminho ainda mais. E na semana seguinte compartilhamos uma experiência mais profunda e voltamos e conversamos com nossos colegas. Agora eles não podiam nos ouvir tão bem. Não que eles estivessem mudando, mas nós estávamos. Estávamos desenvolvendo uma linguagem entre nós. Se o almirante Byrd e um grupo exploratório se aprofundam cada vez mais na região polar, as coisas em que pensam, nas quais se preocupam e nas quais estão interessados tornam-se cada vez menos relevantes para alguém que vive na cidade de Nova Iorque. Esta era a nossa situação.

Tivemos a opção de parar para trazer todo mundo junto ou seguir em frente. Mas essas experiências rapidamente se tornaram indescritíveis. Chegava a um ponto com os meus colegas em que não conseguia explicar mais nada, porque tudo se resumia a “Para quem teve a experiência nenhuma explicação é necessária, para quem não a teve, nenhuma é possível”. E sentiríamos essa frustração quando eles dissessem “Parece muito interessante”. E diríamos: “Para saber, você precisa experimentar”. E eles diziam: “Não, isso não é científico.

Não é apropriado testar seu próprio produto. Você faz isso primeiro com animais e depois com estudantes de pós-graduação. . .”

Então, na semana seguinte, sentávamos no sábado à noite e perguntávamos: “O que devemos fazer?” e todos nós sabíamos o que íamos fazer e iríamos “ligar”. Estávamos explorando esse reino interior de consciência sobre o qual teorizamos todos esses anos e de repente estávamos viajando e

através e ao redor dele. Ao mesmo tempo, é claro, na segunda semana, era como se tivéssemos acabado de viajar pelo Tibete e agora, de volta ao refeitório da escola, com quem saímos? Saímos com o cara com quem fomos ao Tibete, porque compartilhamos essa experiência muito poderosa.

Logo éramos cinco ou seis e estávamos saindo juntos e nossos colegas disseram: “Ah, ha, um culto está se formando”, o que era verdade para nós. Um culto é um sistema compartilhado de crenças.

Quanto a como trabalhar com estas coisas, Tim disse: “Ainda não sabemos do que se trata e existem muitos modelos, mas seria melhor não impor um modelo demasiado cedo, porque um modelo que existe no Ocidente pois estes estados são patológicos, e o modelo que existe nas culturas primitivas é místico e religioso e é melhor mantê-los bem abertos. . .”

Então fizemos o que seria chamado de estudo naturalista: demos a psilocibina a talvez 200 pessoas que eram fisicamente saudáveis e suficientes e dissemos: “Você toma nas condições que quiser e tudo que você precisa fazer é responder a este questionário em no final, então saberemos o que aconteceu. Você faz como quiser.”

Então nós o demos a músicos de jazz, físicos, filósofos, ministros, drogados, estudantes de pós-graduação e cientistas sociais. E no final tínhamos estes 200 protocolos e a primeira análise que fizemos mostrou muito claramente que as reações eram uma função do cenário e do cenário – uma função das suas expectativas sobre o que iria acontecer, e do ambiente em que tomaram a decisão. medicamento. Se eles tivessem isso em um ambiente muito paranóico e esperassem excitação, tendiam a ter excitação paranóica. Tudo o que fez foi intensificar as expectativas.

No entanto, os dados também mostraram outra coisa. Dessas primeiras centenas, você podia ver que havia uma espécie de escada de experiência. Havia uma espécie de hierarquia probabilística de experiência, de modo que a experiência mais provável que todos tiveram foi uma sensibilidade aumentada a todos os seus cinco sentidos e uma aceleração do processo de pensamento.

Depois, o próximo tipo de experiência que as pessoas relatavam frequentemente era uma mudança interpessoal de figura e terreno, em que olhavam para outra pessoa e viam a forma como a outra pessoa era semelhante, em vez de diferente de si mesmas. E era como se todo o treinamento mental ocidental das diferenças individuais tivesse sido transformado em pano de fundo em vez de figura, de modo que você olhasse para outro ser humano e dissesse: “Aqui estamos”. Você veria as diferenças mais como roupas do que como coisas básicas. Este foi um profundo

experiência perceptiva para muitas pessoas.

Por exemplo, tínhamos uma psiquiatra negra, Madison Presnell, trabalhando conosco, e eu fui treinado para ser uma pessoa muito liberal em relação aos negros, o que significava que não tínhamos sentimentos. Era um tipo falso de coisa liberal. Eu me esforcei para ser liberal. Você sabe, aquele tipo de igualdade muito autoconsciente. E Madison e eu ligamos juntos e olhei para Madison, e lá estávamos nós, os mesmos seres humanos. Acontece que ele estava usando aquela pele e eu estava usando essa pele. E não foi nem mais nem menos que isso. Era aquela camisa e essa camisa e não tinha mais relevância que isso. E eu olhei para isso e de repente lá estávamos nós, enquanto antes eu estava tão ocupado com minha reação superliberal à cor da pele, que não conseguia relaxar o suficiente para compartilhar esse lugar de união.

Depois houve um tipo de experiência ainda menos frequente relatada: uma unidade, em que os sujeitos diziam: Lembro-

· · · me de estar num quarto escuro com outra pessoa e um de nós falou e um de nós disse: “Quem falou, você ou eu?” Não ficou claro de quem as palavras vieram.

E depois houve uma experiência ainda menos frequente em que alguém olhava para alguém e começava a ver a outra pessoa como uma estrutura celular ou padrões de energia e não como uma pessoa.

E, finalmente, alguns sujeitos (talvez 3% ou algo parecido) transcenderam todas as formas e viram apenas energia pura – um campo homogêneo. Foi chamada de Luz Branca.

Havia pesquisas sendo feitas pelo grupo com os presos, para tentar mudar o índice de reincidência. E houve tentativas com ministros: um estudo foi conduzido por Walter Pankhe e um grupo da comunidade de investigação na Sexta-Feira Santa na capela da Universidade de Boston, com vinte ministros – estudantes de formação avançada de ministros – dez receberam psilocibina e dez um placebo. Foi um estudo duplo-cego na Sexta-Feira Santa numa capela. Foi um absurdo, porque um estudo duplo-cego era um absurdo. Todo mundo sabia que algo estava acontecendo.

Era como se você estivesse provando o óbvio. Alguém que tinha tomado o placebo que lhe causou arrepios reagiu dizendo: “Bem, talvez algo esteja acontecendo”, e então outro ministro entrava cambaleando na sala e dizia: “Eu vejo Deus! Eu vejo Deus!” e em pouco tempo ficou muito óbvio quem havia tomado a psilocibina.

Agora minhas próprias experiências foram horríveis e lindas e continuei trabalhando em diferentes ambientes e ambientes e sempre que alguém em quem eu confiasse

trouxesse algum produto químico novo, eu abria a boca e ia embora. Eu estava interessado em fazer essa exploração.

Por exemplo, a certa altura eu estava na sala de meditação da casa comunitária que tínhamos em Newton, e fiquei durante quatro horas num estado de luz homogênea total, de êxtase, e então lembro-me de ter começado a “descer” e isto enorme onda vermelha rolou pela sala. Parecia um cruzamento entre um esboço de William Blake (aquela imagem da onda) e uma pintura de Hieronymous Bosch, e eram todas as minhas identidades, todas rolando sobre mim. Lembro-me de levantar a mão e dizer: “NÃO, NÃO, não quero voltar”. Era como se fosse um fardo pesado que eu iria carregar sobre mim. E percebi que não tinha a chave – não conhecia as palavras mágicas, como “Abracadabra” ou “Hocus Pocus” ou o que quer que fosse que iria parar aquela onda, e ela rolou sobre mim e então . .

. “Oh, aqui estou eu de novo - Richard Alpert - que chatice!”

DESCENDO

Nestes poucos anos, superamos a sensação de que uma experiência iria torná-lo iluminado para sempre. Vimos que não seria tão simples.

E durante cinco anos tratei da questão da “descida”. A questão da descida é o que me levou ao próximo capítulo deste drama. Porque depois de seis anos, percebi que não importa quão engenhosos fossem meus projetos experimentais e quão alto eu chegasse, eu caí.

A certa altura, peguei cinco pessoas e nos trancamos em um prédio por três semanas e tomamos 400 microgramas de LSD a cada quatro horas. São 2.400 microgramas de LSD por dia, o que parece sofisticado, mas após a primeira dose, você desenvolve tolerância; há um período refratário. Finalmente estávamos bebendo da garrafa, porque isso não parecia mais importar. Ficaríamos apenas em um platô. Estávamos muito chapados. O que aconteceu naquelas três semanas naquela casa ninguém acreditaria, inclusive nós. E no final das três semanas, saímos de casa e em poucos dias descemos!

E foi uma experiência terrivelmente frustrante, como se você entrasse no reino dos céus e visse como tudo era e sentisse esses novos estados de consciência, e então você fosse expulso novamente, e depois de 2 ou 300 vezes disso, Comecei a sentir um tipo extraordinário de depressão se instalando – uma depressão muito suave que tudo o que eu sabia ainda não era suficiente!



MUDANÇAS AMBIENTAIS

Agora, no mesmo momento, estavam acontecendo mudanças óbvias, porque a verificação, repetidas vezes, do lugar interior dentro de mim, tornou-me cada vez menos apegado à garantia do ambiente de que eu estava bem. Então me lembro do momento em que fui expulso de Harvard. . .

Houve uma coletiva de imprensa e todos os repórteres olharam para mim como se eu fosse um pugilista que tivesse acabado de perder uma luta importante e estivesse caminhando para o esquecimento, aquele tipo de olhar que se tem para os perdedores – verdadeiros perdedores! E eles ficaram ali olhando para mim daquele jeito. Todo mundo estava olhando para mim daquele jeito, e por dentro eu senti: “O que estou fazendo está certo”.

Todos, pais, colegas, público, viam isso como uma coisa horrível; Pensei interiormente: “Devo estar realmente louco agora - porque loucura é quando todos concordam sobre alguma coisa - exceto você!” E, no entanto, senti-me mais sã do que nunca, por isso sabia que se tratava de um novo tipo de loucura ou talvez de um novo tipo de sanidade. Mas a questão é que eu sempre parecia ser capaz de contornar o limite: manter tudo sob controle. Eu nunca fiz nada louco o suficiente.

Eu era o cara que as pessoas procuravam e diziam: “Olha, você poderia acalmar Tim Leary – ele está muito longe. Se você o acalmar e protegê-lo e assim por diante.”

E eu diria: “Vou ajudá-lo com prazer porque ele é um ser incrível”. E eu ajudaria a arrecadar dinheiro e cuidar da cozinha e limpar a casa e criar os filhos. . .

Bem, percebemos então que o que precisávamos fazer era criar certos tipos de ambientes que permitissem a uma pessoa, depois de entrar noutro estado de consciência, reter um certo tipo de suporte ambiental para novas formas de olhar para si mesma. Afinal, se você se vê como Deus e depois volta desse estado e alguém diz: “Ei, Sam, esvazie o lixo!” isso leva você de volta ao modelo “Eu sou Sam, quem esvazia o lixo”. Você não pode manter esses novos tipos de estruturas. Demora um pouco para perceber que Deus pode esvaziar o lixo.

Agora, em 1962 ou 3, Tim e Ralph Metzner com ele (acabei de receber o crédito de autor porque cuidava da cozinha) encontraram o Livro Tibetano dos Mortos, que era uma descrição muito aproximada de uma série dessas experiências. Este livro tinha pelo menos 2.500 anos e foi usado durante todos esses anos para preparar lamas tibetanos para morrer e reencarnar.

E quando o abrimos, encontraríamos descrições dos 49 dias após a morte antes do renascimento, que eram descrições perfeitas de sessões que estávamos tendo com psicodélicos.

Como isso poderia ser? O paralelo estava tão próximo. Tim reescreveu o livro como um manual chamado "A Experiência Psicodélica", um manual para morte e renascimento psicológico, argumentando que esta era realmente uma metáfora sobre morte e renascimento psicológico e não necessariamente morte física e reencarnação.

Tim foi para a Índia, Ralph foi para a Índia, Allen Ginsberg foi para a Índia. Verifiquei com todos quando eles voltaram. Havia Tim, sendo Tim e havia Ralph, sendo Ralph, e havia Allen, sendo Allen — e percebi que todos eles tiveram experiências encantadoras e viram um lindo país e assim por diante, mas ainda não haviam terminado de procurar por algo.

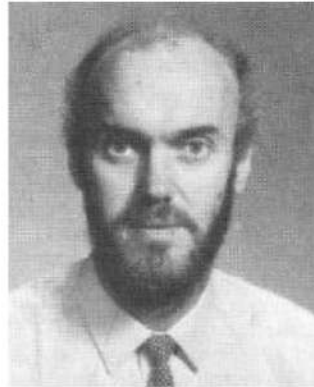
E em 1966-7, eu estava na mesma situação. Eu estava ciente de que não sabia o suficiente para manter esses estados de consciência. E eu estava ciente de que ninguém ao meu redor parecia saber o suficiente também. Verifiquei com todo mundo que pensei que poderia saber, e ninguém parecia saber.

Portanto, eu não estava muito otimista em relação à Índia ou aos psicodélicos. Em 1967 eu já havia atirado na minha carga! Eu não tinha mais emprego como psicólogo em um estabelecimento respeitável e percebi que não sabíamos o suficiente sobre psicodélicos para usá-los com lucro.

Mas naquela época eu ainda dava palestras por todo o país sobre psicodélicos para grupos tão diversos como a Food and Drug Administration e os Hell's Angels.

Então apareceu um cara muito adorável a quem eu guiei em algumas sessões psicodélicas, um cara interessante, que estudou na Universidade de Chicago no início da adolescência e ministrou seminários sobre Economia Chinesa, fundou uma empresa chamada Basic Systems, que havia sido vendida para a Xerox e agora ele estava aposentado. Ele tinha cerca de 35 anos e se aposentou e pegou seus cinco milhões de dólares ou o que quer que ganhasse, e agora estava se tornando budista. Ele queria fazer uma viagem ao leste em busca de homens santos e me convidou para ir junto. Ele importou um Land Rover para Teerã e este foi o meu

saída. O que mais eu iria fazer neste momento.



Então fui para a Índia e levei uma garrafa de LSD comigo, com a ideia de encontrar homens santos pelo caminho, e dar-lhes LSD e eles me dizerem o que é LSD. Talvez eu descobrisse a pista que faltava.

Começamos em Teerã e, durante os três meses seguintes, tivemos guias adoráveis e nos divertimos muito, e conseguimos um ótimo haxixe no Afeganistão, e no final de três meses, eu tinha visto o interior do Land Rover, tinha 1.300 slides, muitas gravações de música indiana; Bebi muita água engarrafada, comi muitos produtos enlatados: era um ocidental que viajava pela Índia. Foi isso que aconteceu comigo quando cheguei ao Nepal.

Tínhamos feito tudo. Tínhamos ido ver o Dalai Lama e subido a cavalo até a caverna Amanath, na Caxemira; visitamos Benares e finalmente acabamos em Katmandu, no Nepal. Comecei a ficar extremamente, extremamente deprimido. Tenho certeza de que parte disso foi por causa do haxixe. Mas também, parte disso foi porque eu não sabia o que fazer a seguir.

Eu tinha feito tudo o que pensei que poderia fazer e nada de novo aconteceu. Estava se tornando apenas mais uma viagem. O desespero ficou muito pesado. Não sabíamos o suficiente e eu não conseguia descobrir como socializar esta questão dos novos estados de consciência. E eu não sabia o que fazer a seguir. Não era como se eu não tivesse LSD. Eu bebi muito LSD, mas por que tomá-lo? Eu sabia o que iria fazer, o que iria me dizer. Ele iria me mostrar aquele jardim novamente e então eu seria expulso e pronto. E eu nunca consegui ficar. No começo fiquei viciado na experiência, depois até cansei disso. E o desespero foi extremamente intenso naquele momento.

Estávamos sentados em um restaurante hippie, chamado Blue Tibetan, e eu estava conversando com alguns hippies franceses. . .

Eu tinha dado LSD para vários especialistas em toda a Índia e alguns razoavelmente

homens

puros: Um velho lama budista disse: "Isso me deu dor de cabeça".

Alguém disse: "É bom, mas não tão bom quanto a meditação".

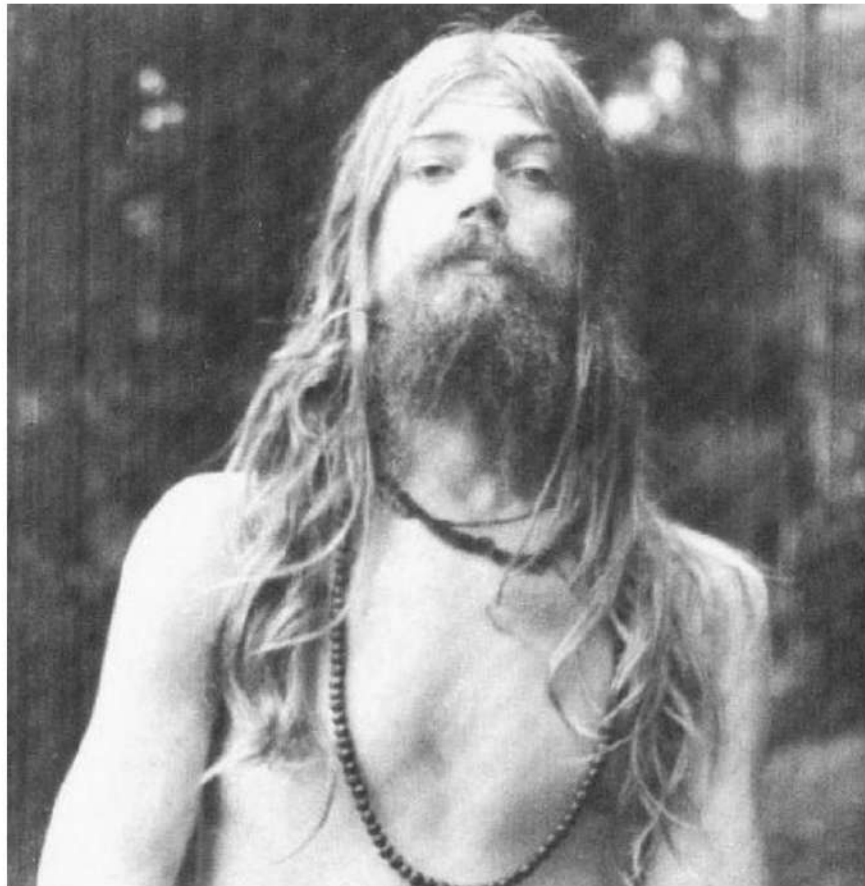
Alguém disse: "Onde posso conseguir mais?"

E obtive a mesma gama de respostas que obteria na América. Não recebi nenhuma grande pérola de sabedoria que me fizesse explicar: "Ah, é isso mesmo – eu estava esperando por algo que fizesse aquilo!"

Então finalmente pensei: "Bem, isso não vai acontecer". Estávamos indo para o Japão e eu estava bem deprimido porque estávamos iniciando o retorno agora, e para onde eu estava voltando? O que eu deveria fazer agora?

Decidi que voltaria e me tornaria motorista. Eu queria ser um servo e deixar que outra pessoa programasse minha consciência. Eu poderia ler livros sagrados enquanto esperava por quem quer que estivesse esperando enquanto eles estavam na Bergdorf Goodman's e simplesmente mudaria todo o meu estilo de vida. Eu poderia simplesmente sair de todo o drama de ter que projetar meu próprio navio por um tempo. Este é um prenúncio engraçado, como você verá.

O desespero era extremamente intenso naquele momento. Fiquei realmente muito triste.



BHAGWAN DASS

Eu estava no Blue Tibetan com meu amigo e outras pessoas, e entrou um cara extraordinário, pelo menos extraordinário no que diz respeito à sua altura. Ele tinha 1,80m e longos cabelos loiros e uma longa barba loira. Ele era ocidental, americano, e usava roupas sagradas – um dhoti (um pano que os homens indianos usam em vez de calças) e assim por diante, e quando entrou, veio diretamente até a nossa mesa e sentou-se.

Agora, até então, eu tinha encontrado uma coisa interessante que acho que não poderia ter rotulado até aquele momento. Certa vez, quando conheci Gesha Wangyal em Freehold, NJ, eu sabia que estava conhecendo um ser que “sabia”, mas não consegui porque, de alguma forma, não estava pronto. Éramos muito próximos — amávamos-nos extraordinariamente, mas eu não tinha sido capaz de absorver realmente tudo o que precisava absorver. Agora, aqui estava esse jovem e, novamente, tive a sensação de ter conhecido alguém que “Sabia”.

Não sei como descrever isso para você, exceto que estava profundamente desesperado; Eu passei jogo após jogo, após jogo, primeiro como professor em Harvard, depois como porta-voz psicodélico, e ainda assim as pessoas olhavam constantemente nos meus olhos, tipo “Você sabe?” Apenas aquele olhar sutil, e eu estava constantemente olhando nos olhos deles - “Você sabe?”

E lá estávamos nós: “Você?” “Você?” “Talvez ele . . .” “Você . . . ?”

E sempre houve aquela sensação de que todos eram muito próximos e todos sabíamos que sabíamos, mas ninguém sabia ao certo. Não sei como descrever, além disso.

E eu conheci esse cara e não tive dúvidas. Foi como encontrar uma pedra. Foi simplesmente sólido, do começo ao fim. Onde quer que eu pressionasse, lá estava ele!

Estávamos hospedados em um hotel de propriedade do Rei ou do Príncipe, ou algo assim, porque íamos de primeira classe, então levamos esse sujeito para nossa suíte no Hotel Sewalti e durante cinco dias tivemos um seminário contínuo. Nós tivemos isso

escultor indiano extraordinariamente belo, Harish Johari, que foi nosso guia e amigo. Harish, esse sujeito, Bhagwan Dass, David e eu sentamos lá e durante cinco dias sob o efeito de Peach Melbas, Hashish e Mescaline, tivemos um seminário com os livros de Alexandra David Neehl e Serpent Power, de Sir John Woodroffe, e assim por diante. No final de cinco dias, eu ainda estava absolutamente pasmo com esse cara. Ele começou a me ensinar alguns mantras e a trabalhar com contas. Quando chegou a hora de partir, de ir para o Japão, tive a opção de ir para o Japão na minha rota de primeira classe, ou voltar com esse cara para a Índia em peregrinação no templo. Ele não tinha dinheiro e eu não tinha dinheiro e isso mudaria consideravelmente meu estilo de vida. Eu pensei. “Bem, olhe, vim para a Índia para encontrar algo e ainda acho que esse cara sabe – vou segui-lo.”

Mas também houve o contra-pensamento: “Que absurdo – quem está escrevendo esse roteiro bizarro. Aqui estou - percorri meio mundo e vou seguir, pela Índia, um rapaz de 23 anos de Laguna Beach, Califórnia.”

Eu disse a Harish e a David: “Vocês acham que estou cometendo um erro?” E Harish disse: “Não, ele é um cara muito chapado”. E então comecei a segui-lo – literalmente segui-lo.

Agora, de repente estou descalço. Ele disse: “Você não vai usar sapatos, vai?” Esse tipo de coisas. E eu tenho uma bolsa de ombro e meu dhoti e bolhas nos pés e disenteria, do tipo que você não pode imaginar, e tudo o que ele diz é: “Bem, jejue por alguns dias”.

Ele é muito compassivo, mas não tem piedade.

E estamos dormindo no chão, ou nessas mesas de madeira que você encontra quando vai aos mosteiros, e meus ossos do quadril doem. Passo por um colapso físico extraordinário, fico muito infantil e ele cuida de mim. E começamos a viajar pelos templos – para Baneshwar e Konarak e assim por diante.

Vejo que ele é muito poderoso, extraordinariamente poderoso - ele tem uma ectara, um instrumento de uma corda, e eu tenho um pequeno tambor tibetano, e vamos às aldeias e as pessoas saem correndo e tocam nossos pés porque nós somos homens santos, o que é embaraçoso para mim porque não sou um homem santo - obviamente sou quem sou - uma espécie de hippie ultrapassado, explorador ocidental, e fico muito envergonhado quando eles fazem isso e nos dão comida . E ele toca e canta e o povo hindu o ama e o reverencia. E ele está doando todo o meu dinheiro. . .

Mas estou agarrado com força ao meu passaporte e à minha passagem de volta para a América, e a um cheque de viagem que precisarei para chegar a Delhi. Essas coisas eu vou segurar. E minha garrafa de LSD, caso eu encontre algo interessante.

E durante essas viagens ele está começando a me treinar de uma forma muito interessante. Estaríamos sentados em algum lugar e eu diria:

“Já contei a você sobre aquela vez em que Tim e eu. . .”

E ele dizia: “Não pense no passado. Basta estar aqui agora.

Silêncio.

E eu dizia: “Quanto tempo você acha que vamos ficar nesta viagem?”

E ele dizia: “Não pense no futuro. Basta estar aqui agora.

Eu diria: “Sabe, estou realmente me sentindo mal, meus quadris estão doendo. . .”

“As emoções são como ondas. Observe-os desaparecer ao longe no vasto oceano calmo.”

Ele meio que acabou com todo o meu jogo. Foi isso – essa foi toda a minha viagem – emoções, experiências passadas e planos futuros. Afinal, eu era um grande contador de histórias.

Então ficamos em silêncio. Não havia nada a dizer.

Ele dizia: “Você come isso”. ou “Agora você dorme aqui”. E durante todo o resto do tempo cantamos canções sagradas. Isso era tudo que havia para fazer.

Ou ele me ensinava Asanas – posturas de Hatha Yoga.

Mas não houve conversa. Eu não sabia nada sobre a vida dele. Ele não sabia nada sobre minha vida. Ele não estava nem um pouco interessado em todos os dramas extraordinários que eu havia colecionado. . . Ele foi a primeira pessoa que não consegui seduzir a se interessar por tudo isso. Ele simplesmente não se importava.

E, no entanto, nunca senti uma intimidade tão profunda com outro ser. Era como se ele estivesse dentro do meu coração. E o que começou a me surpreender foi que em todos os lugares que íamos, ele estava em casa.

Se fôssemos a um mosteiro budista Thereavaden, ele seria bem-vindo e de repente ele se chamaria Dharma Sara, um nome budista do sul, e alguma peça de roupa que ele usava, de repente vi que também era usada por todos os outros monges e percebi que ele era um iniciado naquela cena e eles o receberiam e ele estaria no templo interno e ele conhecia todos os cânticos e os estava recitando.

Tínhamos encontrado alguns Shavitas, seguidores de Shiva, ou alguns dos Swamis, e de repente percebi que ele era um deles. Em sua testa estaria o tilik, ou marca, apropriado, e ele estaria cantando.

Encontrávamos lamas Kargyupa do Tibete e todos o recebiam como um irmão, e ele conhecia todas as coisas deles. Ele estava na Índia há cinco anos e estava tão chapado que todos o acolheram, sentindo que 'ele é obviamente um de nós'.



Eu não conseguia descobrir qual era a cena dele. Tudo o que senti pessoalmente foi uma tremenda atração pelo budismo, porque o hinduísmo sempre pareceu um pouco desajeitado – as pinturas eram um pouco grosseiras demais – as cores eram bizarras e a coisa toda era muito melodramática e com muita emoção. Eu estava me aproximando daquela simplicidade limpa e cristalina dos budistas do sul ou dos zen-budistas.

Depois de cerca de três meses, tive um problema de visto e fomos para Delhi, e eu ainda não tinha certeza do meu novo papel como homem santo e então, quando cheguei a Delhi, tirei US\$ 4,00 do meu pequeno cheque de viagem e comprei um uma calça, uma camisa e uma gravata e tirei meus óculos de aro de tartaruga da bolsa e os coloquei de volta e me tornei novamente o Dr. Alpert, para ir ao escritório de vistos. Dr. Alpert, que recebeu uma bolsa do Museu de Arte Popular do Novo México para colecionar instrumentos musicais e eu fiz tudo.

Guardei minhas contas no bolso. Porque não me sentia válido nesse outro papel. E então, no minuto em que consegui meu visto, ele teve que refazer seu visto anual e teve que ir para uma cidade próxima, para onde fomos, e fomos recebidos nesta grande propriedade e recebemos um santo homem casa e comida trazida para nós, e ele disse: "Sente-se aqui. Vou ver o meu visto.

Ele me disse exatamente o que fazer. Eu era como um bebê. "Coma isso." "Sente-se aqui."

"Fazem isto." E eu simplesmente desisti. Ele sabia. Você sabe? Eu irei te seguir.

Ele falava hindi fluentemente. Meu hindi estava muito vacilante. Então ele poderia lidar com tudo.

Tínhamos passado algumas semanas num mosteiro budista chinês em Sarnath, que era extraordinariamente poderoso e belo, e algo estava acontecendo comigo, mas eu não conseguia compreender a natureza total daquilo.

Havia uma coisa estranha nele. À noite ele parecia não dormir como eu. Ou seja, sempre que eu acordava à noite, olhava e ele estava sentado em posição de lótus. E às vezes eu fingia que estava dormindo e então abria meio olho para ver se ele não estava me traindo - talvez ele estivesse dormindo agora - mas ele estava sempre na postura de lótus.

Às vezes eu o via deitado, mas diria que 80% das vezes em que eu dormia pesadamente, ele ficava sentado em um estado ou outro, que ele nunca me descreveria. Mas ele não estava em contato pessoal – quero dizer, não havia nenhuma onda ou movimento, ou nada parecia acontecer com ele.

Naquela noite, naquela propriedade, eu saí – tive que ir ao banheiro e fui sob as estrelas e o seguinte evento aconteceu. . .

No dia 20 de janeiro anterior, em Boston, no Hospital Peter Bent Brigham, minha mãe morreu de uma doença no baço – a medula óssea parou de produzir sangue e o baço assumiu o controle e cresceu muito e eles o removeram e então ela morreu. Foi uma longa doença e eu estive com ela durante a semana anterior à sua morte e através dela nos tornamos extremamente próximos. Tínhamos transcendido mãe-filho e personalidades e entramos em contato verdadeiro. Passei dias no hospital apenas meditando. E não senti nenhuma perda quando ela morreu. Em vez disso, houve um tremendo contato contínuo com ela. E, de fato, quando estive no Nepal, tive uma visão dela uma noite, quando estava indo para a cama. Eu a vi no teto e fiquei me perguntando se deveria ir para a Índia ou para o Japão e ela tinha uma expressão que era a de “Seu idiota - você está sempre se metendo em problemas, mas vá em frente, e Eu acho isso ótimo.” Ela parecia irritada e satisfeita. Era como se houvesse dois seres em minha mãe. Ela era uma mulher de classe média de Boston, que queria que eu fosse absolutamente responsável da maneira mais culturalmente aceitável, e havia esse swinger por baixo - esse ser espiritual por baixo que disse: “...vai, querido”. E senti esses dois seres naquele olhar que me apoiou na volta para a Índia.

Esta noite estou sob as estrelas e não pensei nela desde então

daquela vez. Estou sob as estrelas, urinando, e olho para cima e as estrelas estão muito próximas porque está muito escuro e de repente sinto a presença da mãe, e estou pensando nela - não em como ela morreu ou algo assim. Eu apenas sinto a presença dela. É muito poderoso. E sinto um grande amor por ela e depois volto para a cama.



É claro que Bhagwan Dass não está nem um pouco interessado em nada da minha vida, então ele seria a última pessoa com quem eu falaria sobre meus pensamentos ou visões.

Na manhã seguinte ele diz: “Temos que ir para as montanhas. Estou com um problema de visto. Temos que ir ver meu Guru.”

Agora, o termo “Guru” significava para mim, no Ocidente, uma espécie de professor de alto nível. Houve um artigo da Life sobre Allen Ginsberg – “Guru vai para o Kansas” e Allen ficou envergonhado e disse: “Não sou realmente um Guru”. E eu não sabia o que realmente era um Guru. . .

Bhagwan Dass também disse que íamos pegar emprestado o Land Rover, que ficou com esse escultor, para irmos às montanhas. E eu disse que não queria pegar o Land Rover emprestado. Eu tinha acabado de sair daquela horrível caixa azul e não queria voltar para ela, e não queria assumir a responsabilidade.

David o havia deixado com um escultor indiano e ele não iria querer emprestá-lo de qualquer maneira. Fiquei muito mal-humorado. Eu não queria ver um guru — e de repente tive vontade de voltar para a América da pior maneira possível.

Eu pensei: “O que estou fazendo? Estou seguindo esse garoto e tudo o que ele é. . .” Mas ele diz: “Temos que fazer isto”, e então vamos para a cidade onde o escultor

vive e dentro de meia hora o escultor diz: "Você tem que ir ver o seu Guru? Pegue o Land Rover!"

Bem, isso é interessante.

Estamos no Land Rover e ele não me deixa dirigir. Então estou sentado lá de mau humor. Ele não me deixa dirigir e estamos no Land Rover que não quero ter e agora estou de muito mau humor. Parei de fumar haxixe alguns dias antes porque estou tendo todos os tipos de reações a isso, então estou em um estado paranóico muito, muito tenso e negativo e tudo que quero fazer é voltar para a América e de repente estou seguindo um garoto que quer dirigir e tudo o que ele queria era que eu comprasse um Land Rover e agora todo o mundo paranóico da trapaça enche minha cabeça. Estou cheio disso.

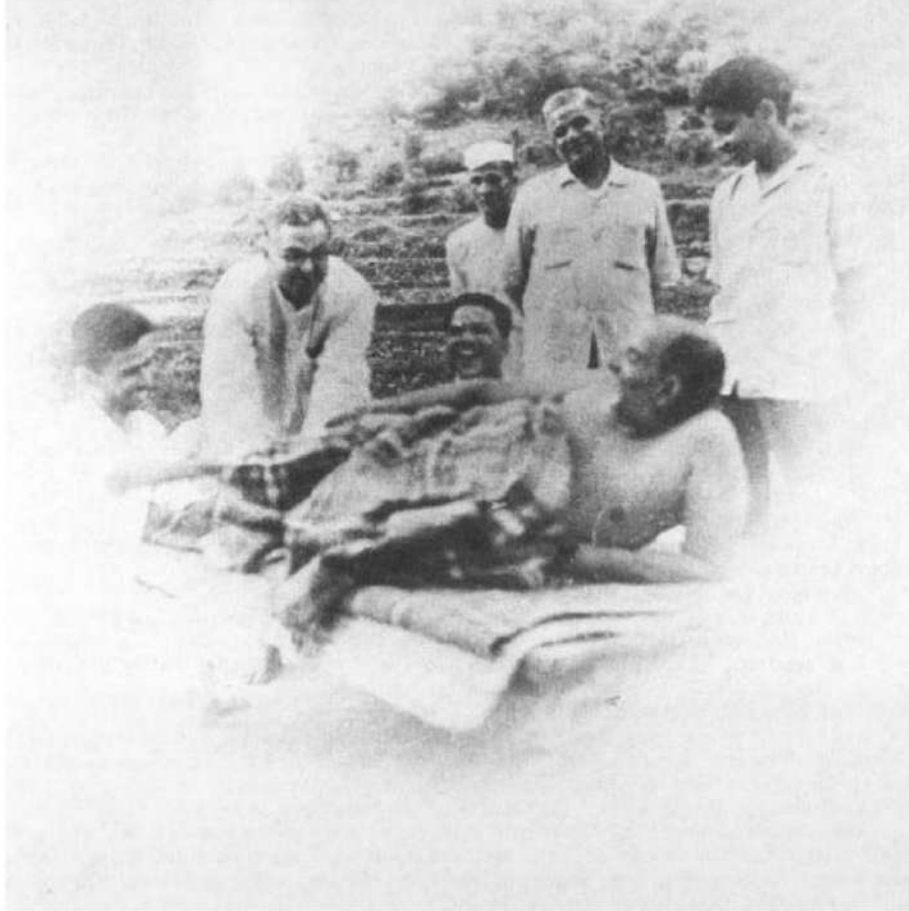
Percorremos cerca de 130 ou 160 quilômetros e chegamos a um pequeno templo à beira da estrada, no sopé do Himalaia. A gente está parando e acho que está parando porque está passando um caminhão, mas quando a gente para, as pessoas cercam o carro, o que geralmente fazem, mas dão as boas-vindas e ele salta. E posso dizer que alguma coisa vai acontecer porque, à medida que subimos as colinas, ele começa a chorar.

Estamos cantando músicas e lágrimas escorrem pelo seu rosto, e sei que algo está acontecendo, mas não sei o quê.

Paramos neste templo e ele pergunta onde está o guru e eles apontam para uma colina, e ele sobe correndo e todos o seguem, muito felizes em vê-lo. Todos eles o amam muito.

Eu saio do carro. Agora também estou incomodado porque todo mundo está me ignorando. E eu estou seguindo ele e ele está bem à minha frente e eu estou correndo atrás dele descalço por este caminho pedregoso e estou tropeçando - agora meus pés estão muito duros - mas ainda assim suas pernas são muito longas e eu estou correndo e as pessoas estão me ignorando e estou muito incomodado e não quero ver o guru de

qualquer maneira e que diabos... Contornamos esta colina para chegar a um campo que não dá para a estrada. Está de frente para um vale e há um homenzinho de 60 ou 70 anos sentado com um cobertor em volta dele. E ao redor dele estão 8 ou 9 hindus e é um belo cenário – nuvens, um lindo vale verde, um lugar lindo, lindo – o sopé do Himalaia.



E esse sujeito, Bhagwan Dass, se aproxima, corre até esse homem e se joga no chão, de cara fazendo 'dunda pranam', e ele está esticado de forma que seu rosto fique no chão, de corpo inteiro e suas mãos estejam tocando os pés deste homem, que está sentado de pernas cruzadas. E ele está chorando e o homem está dando tapinhas na cabeça dele e eu não sei o que está acontecendo.

Estou parado de lado e pensando “Não vou tocar nos pés dele. Eu não preciso. Eu não sou obrigado a fazer isso.” E de vez em quando esse homem olha para mim e pisca um pouco. Mas estou tão tenso que não poderia me importar menos. Brilhe, cara!

Então ele olha para mim - ele fala em hindi, do qual entendo talvez metade, mas há um sujeito que traduz o tempo todo, que anda com ele, e o Guru diz a Bhagwan Dass: “Você tem uma foto de meu?”

Bhagwan Dass acena com a cabeça: “Sim”.

“Dê a ele”, diz o homem, apontando para mim.

Isso é muito legal, penso, me dar uma foto dele mesmo, e sorrio e aceno com a cabeça em agradecimento. Mas ainda não vou tocar nos pés dele!

Então ele diz: "Você veio em um carro grande?" É claro que essa é a única coisa pela qual estou realmente tenso.

"Sim."

Então ele olha para mim, sorri e diz: "Você me dá?"

Comecei a dizer: "O quê. . ." e Bhagwan Dass olha para cima - ele está deitado ali - e diz: "Maharaji, (que significa 'grande rei'), se você quiser, pode ficar com ele - é seu".

E eu disse: "Não, espere um minuto, você não pode doar o carro de David. ." e esse velho assim. Esse não é o nosso carro. . . está rindo. Na verdade, todo mundo está rindo. . . exceto eu.

Então ele diz: "Você ganhou muito dinheiro na América?"

"Ah, finalmente ele está alimentando meu ego", penso.

Então, folheio todos os meus anos como professor e anos como contrabandista e todos os meus diferentes dramas em minha mente e disse: "Sim".

"Quanto você ganha?"

Bem, eu disse, uma vez - e meio que aumentei um pouco o número, você sabe, meu ego - US\$ 25.000.

Então, todos eles converteram isso em rúpias, o que representava praticamente metade da base econômica da Índia, e todos ficaram terrivelmente impressionados com este número, o que foi uma completa ostentação da minha parte. Foi falso - nunca ganhei US\$ 25 mil. E ele riu novamente. E ele disse: "Você vai comprar um carro assim para mim?"

E eu me lembro do que passou pela minha cabeça. Eu vinha de uma família de arrecadadores de fundos para o United Jewish Appeal, Brandeis e Einstein Medical School, e nunca tinha visto uma agitação assim. Ele nem sabe meu nome e já quer um veículo de US\$ 7 mil.

E eu disse: "Bem, talvez. . ." A coisa toda estava me assustando muito.

E ele disse: "Leve-os e dê-lhes comida". Então fomos levados e nos deram comida - comida magnífica - ainda estávamos juntos, e os saddhus nos trouxeram uma bela comida e depois nos disseram para descansar. Algum tempo depois estávamos de volta com o Maharaji e ele me disse: "Venha aqui. Sentar." Então me sentei e ele olhou para mim e disse: "Você estava sob as estrelas ontem

à noite".

"Hum-hum."

"Você estava pensando em sua mãe."

"Sim." ("Uau", pensei, "isso é muito bom. Nunca mencionei isso a ninguém".)

“Ela morreu no ano passado.”

“Hum-hum.”

“Ela ficou com o estômago muito grande antes de morrer.”

. . . Pausa . . . "Sim."

Ele se recostou, fechou os olhos e disse: “Baço. Ela morreu de baço.

Bem, o que aconteceu comigo naquele momento, não consigo colocar em palavras.

Ele olhou para mim de uma certa maneira naquele momento, e duas coisas aconteceram – pareceram simultâneas. Eles não parecem causa e efeito.

A primeira coisa que aconteceu foi que minha mente correu cada vez mais rápido para tentar obter vantagem – para controlar o que ele acabara de fazer. Passei por todas as super paranóias da CIA que já tive:

"Quem é ele?" "Quem ele representa?"

“Onde está o botão que ele aperta onde o arquivo aparece?” e “Por que eles me trouxeram aqui?”

Nada disso seria gelatinoso.

Era simplesmente impossível que isso pudesse ter acontecido dessa maneira. O cara com quem eu estava não sabia de tudo isso, e eu era um turista em um carro, e a coisa toda estava muito distante. Minha mente foi cada vez mais rápida e mais rápida.

Até então eu tinha duas categorias para “experiência psíquica”. Uma delas era 'eles aconteceram com outra pessoa e não aconteceram comigo, e foram terrivelmente interessantes e certamente tivemos que manter a mente aberta sobre isso'. Essa foi minha abordagem de ciências sociais. A outra foi, 'bem, cara, estou chapado de LSD. Quem sabe como realmente é? Afinal, sob a influência de uma substância química, como posso saber se não estou criando tudo? Porque, na verdade, tomei certos produtos químicos onde experimentei a criação de realidades totais. O maior exemplo que tenho disso surgiu através de uma droga chamada JB 318, que tomei num quarto em Millbrook. Eu estava sentado no terceiro andar e parecia que nada estava acontecendo. E entrou na sala uma garota da comunidade com uma jarra de limonada e ela disse, gostaria de um pouco de limonada, e eu disse que seria ótimo, e ela serviu a limonada, e ela serviu e continuou servindo e a limonada passou pela lateral do vidro e caiu no chão e atravessou o chão e subiu pela parede e passou pelo teto e desceu pela parede e por baixo da minha calça que ficou molhada e voltou para o vidro - e quando tocou o copo o copo desapareceu e a limonada desapareceu e a umidade nas minhas calças desapareceu e a garota desapareceu e eu me virei para Ralph Metzner e disse:

“Ralph, uma coisa extraordinária aconteceu comigo”, e Ralph desapareceu!

Eu estava com medo de fazer qualquer coisa, apenas sentar. Seja o que for, não é nada.

Apenas sente-se. Não se mova, apenas sente-se!

Então, tive experiências em que me vi criando ambientes inteiros sob o efeito de psicodélicos e, portanto, não estava ansioso para interpretar essas coisas muito rapidamente, porque eu, o observador, estava, naqueles momentos, sob a influência dos psicodélicos.

Mas nenhuma dessas categorias se aplicava a esta situação, e minha mente foi cada vez mais rápida e então senti como o que acontece quando um computador é alimentado com um problema insolúvel; a campainha toca e a luz vermelha acende e a máquina para. E minha mente simplesmente desistiu. Ele queimou seus circuitos. . . seu zelo em ter uma explicação. Eu precisava de algo para encerrar no nível racional e não havia nada. Simplesmente não havia um lugar onde eu pudesse me esconder sobre isso.

E no mesmo momento, senti uma dor extremamente violenta no peito e uma sensação tremenda e dolorosa e comecei a chorar. E eu chorei e chorei e chorei. E eu não estava feliz e não estava triste. Não foi esse tipo de choro. A única coisa que pude dizer foi que parecia que estava em casa. Como se a viagem tivesse acabado. Como se eu tivesse terminado.

Bem, eu chorei e eles finalmente me pegaram e me levaram para a casa do devoto, KK Sah, para passar a noite. Naquela noite eu estava muito confuso. Uma grande sensação de leveza e confusão.



A certa altura da noite eu estava olhando minha bolsa e vi através da garrafa de LSD.

"Uau! Finalmente conheci um cara que vai saber! Ele definitivamente saberá o que é LSD. Vou ter que perguntar a ele. Isso é o que farei. Vou perguntar a ele."

Então eu esqueci disso.

Na manhã seguinte, às 8 horas, chega um mensageiro. Maharaji quer ver você imediatamente. Fomos no Land Rover. As 3 milhas até o templo.

Quando me aproximo dele, ele grita comigo: "Você tem uma pergunta?"

E ele está muito impaciente com toda essa bobagem e diz: "Onde está o remédio?"

Eu tenho uma tradução disso. Ele disse remédio. Eu disse: "Remédio?" Nunca pensei no LSD como remédio! E alguém disse, ele deve estar se referindo ao LSD.

"LSD?" Ele disse: "Ah-cha, traga o LSD".

Então fui até o carro, peguei a garrafinha de LSD e voltei.

"Deixe-me ver?"

Então derramei na minha mão: "O que é isso?"

"Isso é STP. . . . Isso é librium e isso é. . ." Um pouco de tudo. Uma espécie de pequeno kit de viagem.

Ele diz: "Dá-lhe siddhis?"

Eu nunca tinha ouvido a palavra "siddhi" antes. Então pedi uma tradução e siddhi foi traduzido como "poder". Do meu ponto de vista em relação a esses conceitos, achei que ele era como um velhinho, pedindo poder. Talvez ele estivesse perdendo a vitalidade e quisesse vitamina B 12. Isso era uma coisa que eu não tinha e me senti terrivelmente arrependido porque teria dado a ele qualquer coisa.

Se ele quisesse o Land Rover, poderia tê-lo. E eu disse: "Oh, não, sinto muito". Eu realmente me senti mal por não ter nenhum e coloquei de volta na garrafa.

Ele olhou para mim e estendeu a mão. Então coloquei em suas mãos o que é chamado de "Relâmpago Branco". Esta é uma pílula de LSD e esta era de um lote especial que foi feito especialmente para mim, para viajar. E cada comprimido tinha 305 microgramas e era muito puro. Ácido muito bom. Normalmente você começa com um homem com mais de 60 anos, talvez com 50 a 75 microgramas, muito suavemente, para não incomodá-lo. 300 de ácido puro é uma dose muito sólida.

Ele olha para a pílula e estende a mão ainda mais. Então coloquei um segundo comprimido - que tem 610 microgramas - e depois um terceiro comprimido - que tem 915 microgramas - na palma da mão dele.

Isso é considerável para uma primeira dose para qualquer pessoa!

"Ah-cha."

E ele os engole! Eu os vejo cair. Não há dúvidas. E essa O pequeno cientista que há em mim diz: "Isso vai ser muito interessante!"

Fico lá o dia todo, e de vez em quando ele pisca para mim e nada... nada acontece! Essa foi a resposta dele à minha pergunta. Agora você tem os dados que tenho.

ASHTANGA IOGA

Fui levado de volta ao templo. Foi interessante. Em nenhum momento me perguntaram, você quer ficar? Você quer estudar? Tudo foi compreendido. Não houve contratos. Não houve promessas. Não houve votos. Não havia nada.

No dia seguinte, Maharaji os instruiu a me levar para sair e me comprar roupas. Eles me deram um quarto. Ninguém nunca me pediu um centavo. Ninguém nunca me pediu para espalhar a notícia. Ninguém nunca fez nada. Não foi necessário nenhum compromisso. Tudo foi feito internamente.

Este guru – Maharaji – tem apenas o seu cobertor. Veja, ele está em um lugar chamado SAHAJ SAMADHI e não está identificado com este mundo como a maioria de nós se identifica com ele. Se você não o observasse, ele simplesmente desapareceria completamente na selva ou deixaria seu corpo, mas seus devotos estão sempre protegendo-o e observando-o para que possam mantê-lo por perto. Eles têm uma comitiva ao seu redor e as pessoas vêm e trazem presentes ao homem santo, porque isso é parte do caminho pelo qual você ganha mérito sagrado na Índia. E o dinheiro se acumula, e então eles constroem templos ou constroem escolas. Ele caminhará até um lugar e haverá um santo que viveu naquele lugar ou caverna e ele dirá: "Haverá um templo aqui", e então eles construirão um templo. E eles fazem tudo isso perto de Maharaji. Ele parece não fazer nada.



Como exemplo do estilo de Maharaji, uma vez eu estava folheando minha agenda e cheguei ao nome do Lama Govinda (ele escreveu Fundamentos do Misticismo Tibetano e Caminho da Nuvem Branca) e pensei: “Puxa, eu deveria ir visitá-lo. Estou aqui no Himalaia e não seria uma viagem longa e eu poderia ir prestar meus respeitos. Devo fazer isso algum tempo antes de partir.

E no dia seguinte há uma mensagem de Maharaji dizendo: “Você deve ir imediatamente para ver Lama Govinda.”

Outra vez, tive que ir a Delhi para tirar meu visto e peguei um ônibus. Esta foi a primeira vez depois de quatro meses que me deixaram sair sozinho. Eles eram tão protetores comigo. Não sei o que eles temiam que acontecesse comigo, mas sempre mandavam alguém comigo. . . Eles não estavam me dando privilégios de fuga, como dizem nos hospitais psiquiátricos.

Mas eles me permitiram ir sozinho para Delhi e fiz uma viagem de 12 horas de ônibus. Fui para Delhi e estava tão chapado. Passei por Connaught Place. E eu passei por isso descalço, em silêncio com meu quadro-negro – fiquei em silêncio o tempo todo. Na American Express, escrever minhas palavras foi tão alto que nem em um momento

houve algum escrúpulo ou dúvida.



Então, depois de passar o dia inteiro fazendo meus dramas com o Departamento de Saúde e assim por diante, chegou a hora do almoço. Eu estava seguindo uma dieta muito rigorosa e austera e perdi 60 libras. Eu estava me sentindo ótima – muito leve e muito bonita – mas ainda havia oralidade suficiente em mim para querer fazer um banquete. Vou fazer um banquete vegetariano, pensei. Então fui a um restaurante vegetariano chique e peguei uma mesa em um canto e pedi o jantar vegetariano especial de luxo, de nozes a nozes, e comi tudo e a última coisa que serviram foi sorvete vegetariano com 2 biscoitos ingleses preso nele. E esses biscoitos. . os doces sempre foram uma grande parte da minha vida, mas eu sabia, de alguma forma, que talvez não devesse comê-los. Eles estão tão longe da minha dieta. Não são vegetais – não é arroz. E então eu estava comendo os biscoitos quase secretamente neste canto escuro. Eu estava me sentindo muito culpado por comer esses biscoitos. Mas ninguém estava me observando. E então fui passar a noite em um monastério budista e no dia seguinte peguei o ônibus de volta para a montanha.

Dois dias depois, soubemos que Maharaji estava de volta – ele tinha estado nas montanhas, em outra pequena aldeia. Ele viaja muito, se move de um lugar para outro. Eu não o via há cerca de um mês e meio – não o via muito. Todos nós fomos correndo ver Maharaji e eu peguei um saco de laranjas para levar para ele e vim e dei uma olhada nele, e as laranjas voaram e eu comecei a chorar e caí e eles estavam me dando tapinhas. Maharaji comia laranjas o mais rápido que podia, manifestando através da ingestão de alimentos o processo de assumir o carma de outra pessoa.

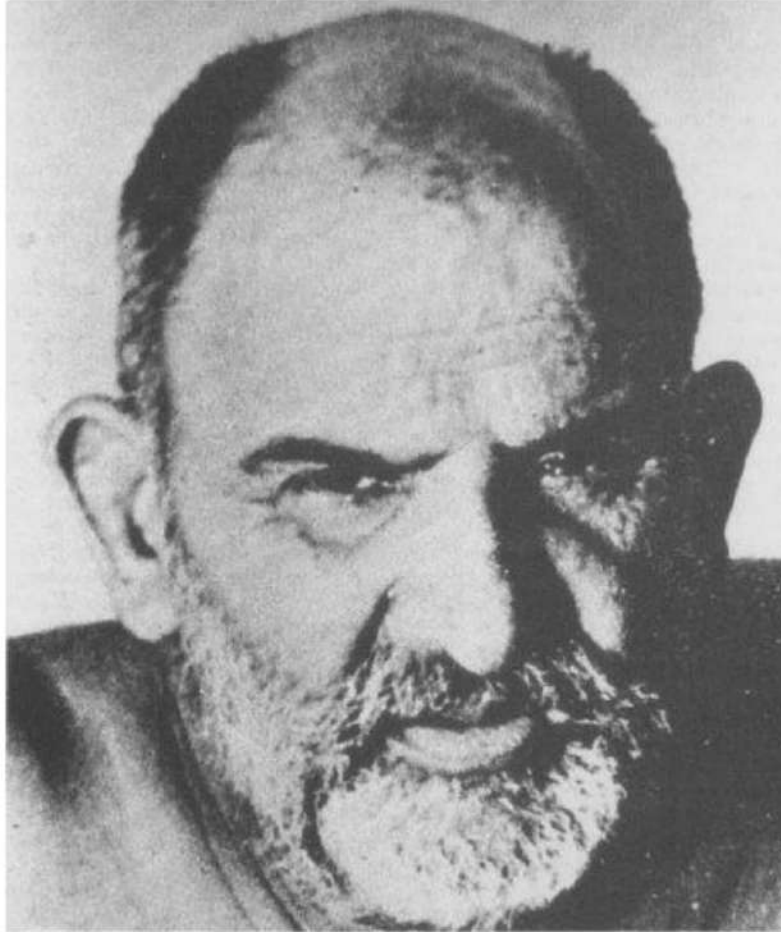
As mulheres trazem comida para ele o dia todo. Ele apenas abre a boca e eles o alimentam e ele está assumindo carma dessa forma. E ele comeu oito laranjas logo antes

meus olhos. Eu nunca tinha visto nada parecido. E o diretor da escola estava me dando laranjas e eu estava chorando e a coisa toda era muito sentimental, e ele me puxou pelos cabelos, e eu olhei para cima e ele me disse: “Você gostou dos biscoitos?”

Eu estaria no meu templo. E eu pensaria em arranjar um lindo lama na América para conseguir algum dinheiro, ou algo parecido. Então eu iria para a cama e cobriria a cabeça com as cobertas e talvez tivesse um pensamento muito mundano; Eu pensaria no que faria com todos os meus poderes quando os conseguisse; talvez um pensamento sexual. Então, da próxima vez que vi Maharaji, ele me disse algo como: “Você quer dar dinheiro a um lama na América”. E eu me sentiria um cara tão lindo. Então, de repente, eu ficava horrorizado ao perceber que se ele conhecia esse pensamento, então ele também deveria saber. . . ahhhhh. . . e esse também! Então eu olhava para o chão. E quando eu finalmente olhava para ele, ele estava olhando para mim com tanto amor.

Agora, o impacto dessas experiências foi muito profundo. Como se costuma dizer na religião Sikh: quando você percebe que Deus sabe tudo, você está livre. Eu havia passado por muitos anos de psicanálise e ainda conseguia manter lugares privados na minha cabeça – não diria que eram categorias grandes e rotuladas, mas eram certas atitudes ou sentimentos que ainda eram muito particulares. E de repente percebi que ele sabia tudo o que se passava na minha cabeça, o tempo todo, e que ainda me amava. Porque quem somos está por trás de tudo isso.

Eu disse a Hari Dass Baba, meu professor na época: “Por que é que Maharaji nunca me conta as coisas ruins que penso?”, e ele disse: “Isso não ajuda o seu sadhana – o seu trabalho espiritual. Ele sabe tudo, mas apenas faz as coisas que ajudam você.”



O escultor disse que amava tanto Maharaji que deveríamos manter o Land Rover lá em cima. O Land Rover estava parado e então Maharaji comprou o Land Rover para aquela época. E então, um dia, me disseram que iríamos passar o dia no Himalaia. Isso foi muito emocionante, porque nunca saí do meu quarto no templo. Agora, no templo, ou ao redor de Maharaji, havia oito ou nove pessoas. Bhagwan Dass e eu éramos os únicos ocidentais. Na verdade, em nenhum momento em que estive lá vi outros ocidentais. Esta não é claramente uma cena ocidental e, de facto, quando regresssei aos Estados Unidos, disseram-me especificamente que não devia mencionar o nome de Maharaji ou onde ele estava, nem nada.

As poucas pessoas que escaparam desta rede e descobriram as pistas do meu discurso e o seu conhecimento da Índia onde ele estava e foram vê-lo, foram expulsas imediatamente. . rejeitado muito sumariamente, o que é muito estranho. Tudo o que posso fazer é passar essa informação para você. Acho que a mensagem é que você não precisa ir a nenhum outro lugar para encontrar o que procura.

Então eram oito ou nove pessoas e sempre que tinha cena eu andava por último. Eu era o homem mais baixo no totem. Todos me amavam e me honravam e eu era o novato, como numa aula de caratê ou judô, onde você fica atrás até aprender mais. Eu estava sempre atrás e eles sempre me ensinavam.

Então fomos no Land Rover. Maharaji estava na frente – Bhagwan Dass estava dirigindo. Bhagwan Dass acabou por estar muito em alta nesta cena. Ele foi muito querido e honrado. Ele começou a tocar cítara; ele era um músico fantástico e o povo hindu o amava. Ele cantava bhajan – música sagrada – tão alto que eles se dedicavam a isso. Então Bhagwan Dass estava dirigindo e eu estava bem no fundo do trailer Land Rover com as mulheres e algumas bagagens.

E subimos as colinas e chegamos a um lugar onde paramos e ganhamos maçãs, em um pomar e contemplamos uma bela vista. Ficamos cerca de 10 minutos e então Maharaji disse: “Temos que continuar”.

Entramos no carro, subimos o morro e chegamos a um acampamento florestal. Alguns de seus devotos são pessoas do departamento florestal, então eles disponibilizam isso para ele.

Então chegamos a este lugar e havia um prédio esperando e um zelador – “Oh, Maharaji, você nos agradeceu com sua presença.” Ele entrou com o homem que estava lá para cuidar dele ou estar com ele o tempo todo – e todos nós sentamos no gramado.”

Depois de um tempo, apareceu uma mensagem: “Maharaji quer ver você”. E eu me levantei e entrei e sentei-me na frente dele. Ele olhou para mim e disse:

“Você faz muitas pessoas rirem na América?”

Eu disse: “Sim, gosto de fazer isso”.

"Bom . . . Você gosta de alimentar crianças?"

"Sim. Claro."

"Bom."

Ele fez mais algumas perguntas como essa, que pareciam ser perguntas legais, mas... . .

? Então ele sorriu, estendeu a mão e me deu um tapinha na testa, apenas três vezes. Isso é tudo.

Então o outro sujeito veio e me levantou e me acompanhou porta afora. Eu estava completamente confuso. Eu não sabia o que tinha acontecido comigo, por que ele tinha feito isso, do que se tratava.

Quando saí, as pessoas no quintal disseram que eu parecia estar em um estado muito elevado. Eles disseram que lágrimas escorriam pelo meu rosto. Mas

tudo o que senti por dentro foi confusão. Nunca senti qualquer maior compreensão disso desde então. Não sei do que se tratava. Não foi um movimento ocioso, porque assim que tudo acabou, voltamos todos para o carro e fomos para casa.

Eu passo isso para você. Você sabe agora o que eu sei sobre isso. Apenas um Coisa interessante. Não sei o que isso significa, ainda.

Hari Dass Baba foi meu professor. Fui ensinado por esse homem com um quadro-negro da maneira mais concisa possível. Eu levantava cedo, tomava banho no rio ou no balde com lota. Eu entrava e fazia meus exercícios respiratórios, meu pranayam e meu hatha yoga, meditava, estudava, e por volta das 11h30 da manhã esse homem chegava e com quadro-negro escrevia algo: "Se um batedor de carteira encontra um santo , ele vê apenas os bolsos."

Então ele se levantaria e iria embora. Ou ele

escreveria: "Se você usar couro de sapato, toda a terra estará coberta de couro".

Essas foram suas maneiras de me ensinar como a motivação afeta a percepção. Seu ensinamento parecia não ser ensinamento porque ele sempre ensinava de dentro para fora. . . isto é, suas lições despertaram em mim apenas afirmação. . . como se eu já soubesse de tudo.

Quando começou a me ensinar sobre o que significava ser 'ahimsa' ou não violento, e o efeito das vibrações no ambiente ao seu redor - quando ele começou a me ensinar sobre energia e vibrações, sua declaração de abertura foi "Snakes Know Heart ." "Os iogues na selva não precisam temer."

Porque se você for puro o suficiente, acalme-se, não se preocupe. Mas você tem que ser muito puro.

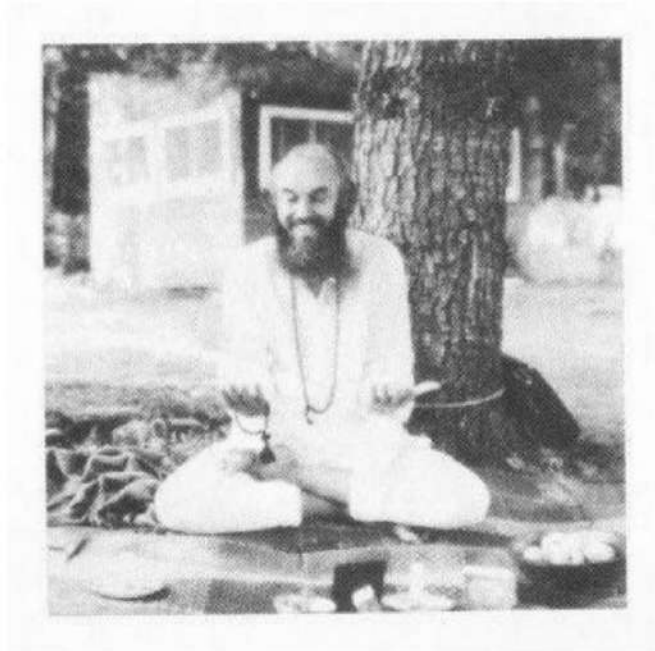
Portanto, seu ensino era dessa natureza. E foi só alguns meses depois que peguei o livro "Raja Yoga" de Vivekananda e percebi que ele estava me ensinando Raja Yoga, de forma muito sistemática - um sistema científico requintado que foi originalmente enunciado em algum lugar entre 500 aC e 500 DC por Patanjali, em um conjunto de sutras, ou frases, e é chamado Ashtanga Yoga, ou yoga de 8 membros - e também conhecido como Raja ou Kingly yoga.

E esse lindo iogue estava me ensinando essa sabedoria com metáforas simples e frases curtas.

Agora, embora eu seja um iniciante no caminho, voltei ao Ocidente por um tempo para resolver o carma ou o compromisso não cumprido. Parte deste compromisso é compartilhar o que aprendi com aqueles de vocês que estão em uma jornada semelhante. Pode-se compartilhar uma mensagem contando "nossa história", como acabei de fazer, ou ensinando métodos de ioga, ou cantando, ou fazendo amor. Cada

de nós encontra seu veículo único para compartilhar com outros seu pouco de sabedoria.

Para mim, esta história é apenas um veículo para compartilhar com vocês a verdadeira mensagem. . .
a fé viva no que é possível.



-OM-

JAGAT GURUDEV BABA
NEEM KAROLIE MAHARAJ
MAHASAMADHI
11 DE SETEMBRO DE 1973

Baba Ram Dass é amigo da Fundação Lama, mas não somos afiliados de forma oficial.

Desde o seu mais recente regresso da Índia ao Ocidente, ele tem flutuado num oceano de amor. . . levado pelos ventos do desejo dos seres que ele pode servir.

O Livro Central

As páginas do e-book a seguir são imagens tiradas do Livro Básico original de Be Here Now, reproduzidas aqui na íntegra. A transcrição destas páginas e os números das páginas correspondentes começam imediatamente após a última ilustração.



TO
MAHARAJ-JI

OF WHOSE
ASHIRBAD
(BLESSING)
THIS BOX
IS
A MANIFESTATION

ॐ



THE HEART CAVE



"EXCEPT YE BE CONVERTED
&
BECOME AS LITTLE CHILDREN
YE SHALL NOT ENTER
THE KINGDOM OF HEAVEN"

❁

UNLESS * YOU

START AGAIN

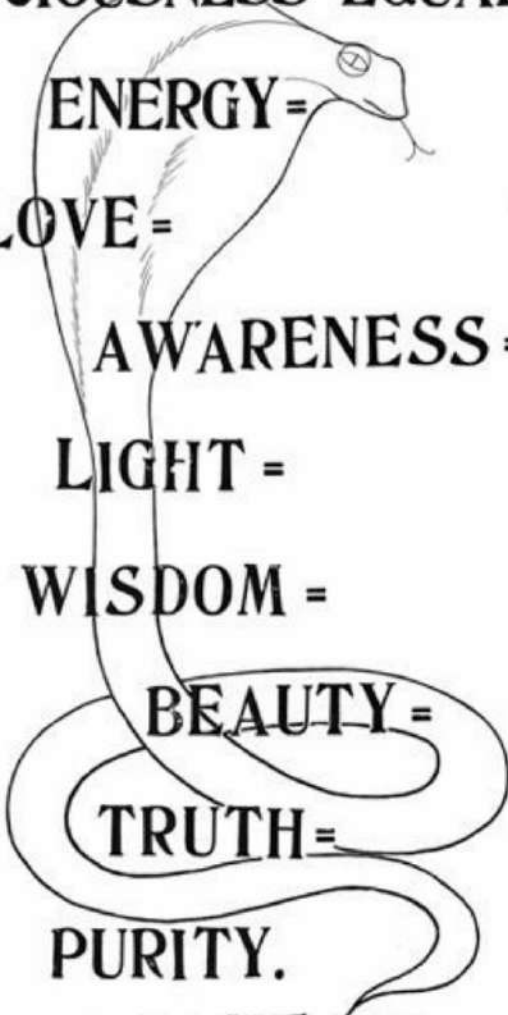
BECOME THAT TRUSTING
OPEN SURRENDERED BEING
THE ENERGY CANT COME IN
THAT IS THE KINGDOM OF HEAVEN

❁ **THE ENERGY** ❁

IT IS THE SAME THING

COSMIC CONSCIOUSNESS

CONSCIOUSNESS EQUALS



ENERGY =
LOVE =
AWARENESS =
LIGHT =
WISDOM =
BEAUTY =
TRUTH =
PURITY.

IT'S ALL THE **SAME** TRIP

IT'S ALL THE **SAME**

ANY TRIP YOU WANT TO TAKE

LEADS TO THE **SAME** PLACE ॐ

BECOME PURIFY ENOUGH IMMERSE
BEAUTY
BECOME
IT
THE POTTER BECOMES HIS POT
EMBRACE THE 10,000 BEAUTIFUL VISIONS
BECOME
1
BE CONNECTED WITH THE UNIVERSE
&
ALL THE ENERGY
PASSES THRU YOU
YOU ARE ALL THE ENERGY

& IT ALL RESIDES IN YOUR HEART
IF YOU CAN GO WITHIN TO YOUR SPIRITUAL HEART
YOUR HRIDAYAM
YOU WILL THEN KNOW THAT:
YOU ARE HE



& IT IS FROM THIS PLACE IN OUR HEART CAVE
WHERE WE ARE NOW
WE WATCH THE ENTIRE DRAMA
△ THAT IS OUR LIVES △
WE WATCH THE ILLUSION
WITH
UNBEARABLE COMPASSION

THERE IS WRITING 'HAPPENING'
MAYBE THATS HARD FOR YOU TO UNDERSTAND
I AM HERE BUT "I" AM NOT HERE.
I AM WRITING BUT "I" AM NOT WRITING
INSIDE OF ME IN THE HEART CAVE IS A
MANTRA GOING ON THAT REMINDS ME

WHO I REALLY AM

ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་
OVER AND OVER AGAIN
ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་
IN THIS INNER PLACE
ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་

ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ I AM ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་

AND EVEN AS I WRITE, WHERE THIS
MANTRA IS GOING ON I'M JUST WATCHING WITH
GREAT AWE AND WONDER

THE AWESOME DRAMA OF NATURE

UNFOLD BEFORE MY VERY EYE

BEFORE THAT EYE I I WHICH

SEES ALL AND KNOWS ALL.

AND ON ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་

AND ON ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་ ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུམ་
INSIDE GOES:

AUM MANI PADME HUM

ALWAYS BRINGING ME RIGHT TO MY HEART

WHERE I DWELL ETERNALLY.

WHEN YOU HAVE QUIETED YOUR MIND
ENOUGH
AND TRANSCENDED YOUR EGO
ENOUGH
YOU CAN HEAR HOW IT REALLY IS. **SO:**
WHEN YOU ARE WITH A CANDLEFLAME
YOU ARE THE CANDLEFLAME
AND WHEN
YOU ARE WITH ANOTHER BEING'S MIND
YOU ARE THE OTHER BEING'S MIND
WHEN
THERE IS A TASK TO DO
YOU ARE THE TASK



THE MINDLESS QUALITY OF TOTAL INVOLVEMENT
THAT COMES ONLY WHEN THE EGO IS QUIET
AND THERE IS NO ATTACHMENT



IT IS ONLY WHEN YOU RESIDE QUIETLY
IN YOUR OWN HRIDAYAM
THAT YOU BECOME
HE OF TOTAL **LIGHT**
UNBEARABLE COMPASSION
AND
INFINITE POWER

SEE:
IF YOU GET FAR ENOUGH IN
YOU CAN SEE... .KARMA
YOU CAN SEE PATTERNS UNFOLDING



(OF WHICH THIS LIFE
IS ONLY A PART
PART OF A MOSAIC)

BUT:
IN ORDER TO DO THAT
YOU HAVE TO HAVE LEFT

THE GRAVITATIONAL FIELD OF TIME AND SPACE (AS A MATRIX)

YOU CAN'T THINK IN.....TIME & SPACE

YOU CAN'T BE IN.....YOUR THOUGHTS

ANY MORE!

BECAUSE: YOUR THOUGHTS ARE STILL IN TIME
& SPACE & YOU CAN'T GET OUT OF TIME
THROUGH THEM. YOU'VE GOT TO BE OUTSIDE
THAT. YOU'VE GOT TO BE IN THE PLACE WHERE

YOU SEE YOUR OWN

CONCEPTION * BIRTH * CHILDHOOD * ADOLESCENCE * MATURITY * AGE * DEATH

AND: ONLY THAT ONE BUT THAT ONE & THAT TOO..



I AM WITHOUT FORM,
WITHOUT LIMIT
BEYOND SPACE — BEYOND TIME
I AM IN EVERYTHING
EVERYTHING IS ME
I AM THE BLISS OF THE UNIVERSE,
EVERYTHING

AM I



RAM TIRTHA

BUT YOU'RE STILL ONLY SEEING HINTS
YOU'VE GOT A WAY TO GO YET

GÄTĒ/GÄTĒ/PÄRÄGÄTĒ
PÄRÄSÄMGÄTĒ
BODHĪ SVÄHÄ!



GONE/GONE/GONE BEYOND/GONE BEYOND BEYOND
HAIL THE GOER



BEYOND EVEN CONCEIVING OF A PLACE
BEYOND WHICH YOU CAN GO BEYOND

WHO'S ADVENTUROUS ENOUGH TO WANT TO GO
ON THAT JOURNEY?
DO YOU REALIZE WHEN YOU GO ON THAT JOURNEY
IN ORDER TO GET TO THE DESTINATION

YOU
CAN NEVER GET TO THE DESTINATION?
IN THE PROCESS

YOU
MUST DIE



MUST



DIE

PRETTY FIERCE JOURNEY PRETTY FIERCE REQUIREMENT
WE WANT VOLUNTEERS

NOW: WE'LL MAKE THE JOURNEY
AS COMFORTABLE AS POSSIBLE
BUT: YOU HAVE TO REALIZE THAT
(AFTER YOU PASS THROUGH THE VAN ALLEN BELT)
YOU'RE GOING TO GET OUT
TO ANOTHER BELT OF RADIATION
WHICH IS GOING TO CRISP YOU COMPLETELY
AND
YOU WILL DIE
BUT THERE WILL BE AN
ESSENCE
LEFT THAT WILL GET THROUGH.
NOW: WHO WOULD LIKE TO VOLUNTEER?
READY?
WELL: COULDN'T WE MAKE
A SPECIALLY INSULATED SUIT?
NO. SORRY. CAN'T DO IT.
BUT: IF YOU PROPEL HARD ENOUGH
THERE WILL BE GOING THROUGH
THERE WILL BE SOMETHING THAT WILL
GET THROUGH TO THE OTHER SIDE
WE CAN'T REALLY DEFINE WHAT YOU'LL BE...
BUT YOU'LL BE BEYOND THAT.
WHY WOULD ANYONE GO ON A TRIP LIKE THAT?
ADVENTURE?
WELL: THE ONE THING ABOUT AN ADVENTURE IS:
THE ADVENTURER WANTS TO STAY AROUND
AND ADVENTURE. AND:
IF HE'S GOING TO BE CRISPED IN THE PROCESS
THERE'S GOING TO BE NO ADVENTURER LEFT
TO HAVE HAD THE ADVENTURE.

BUT YOU SEE: THERE'S SOMETHING THAT
PULLS A PERSON TOWARD THIS JOURNEY
WAY AWAY BACK
DEEP INSIDE
IS A MEMORY
THERE IS SOMETHING




INSIDE EACH OF US
THAT COMES FROM BEHIND THAT VEIL
BEHIND THE PLACE OF OUR OWN BIRTH
IT'S AS IF YOU HAVE TASTED OF SOMETHING
SOMEWHERE IN YOUR PAST
THAT'S BEEN SO HIGH

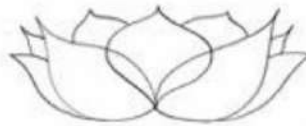
THAT NOTHING
YOU CAN EXPERIENCE
THROUGH ANY OF YOUR
SENSES
OR YOUR THOUGHTS



SO MUCH LIGHT
SO MUCH ENERGY

CAN BE
ENOUGH!

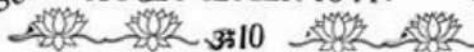
 SOMEWHERE INSIDE
EVERYBODY KNOWS THAT THERE IS A PLACE
WHICH IS TOTALLY FULFILLING
NOT A DESPERATE FLICK OF FULFILLMENT
IT IS A





STATE OF FULFILLMENT

YOU MAY EXPERIENCE DESPAIR
THAT YOU'LL EVER KNOW THAT.
GOOD? BECAUSE THROUGH THE DESPAIR

AND THROUGH THAT SURRENDER YOU GET CLOSER TO IT. COMES SURRENDER






AND WHAT KEEPS YOU FROM

 THAT PLACE 




THAT GIVES YOU THAT
TOTAL FEELING
& EXPERIENCE
& KNOWING

OF FULFILLMENT IS


ALL OF THIS *POSTURING*  ALL OF YOUR *THOUGHTS*
ALL YOUR WAY OF *ORGANIZING*  YOUR *WORLD*
ALL OF YOUR *PLANS*  ALL OF YOUR *GAMES*
YOUR *EXPLORING*.

SOME OF US DO GO ON THIS JOURNEY
WE DIDN'T STAND UP AND SAY WE VOLUNTEER
(IT DIDN'T WORK THAT WAY AT ALL
IT'S NOT LIKE YOU HAD A CHOICE
OF VOLUNTEERING OR NOT VOLUNTEERING)
THAT ISN'T THE WAY IT WORKS.

IT'S AS IF YOU'RE *PROPELLED*  INTO IT

LIKE THE MOTH INTO THE *FLAME*

BUT YET NOBODY'S
PUSHING YOU. NOBODY'S
STANDING AROUND SAYING: GET IN!
TAKE EVERY THIRD MAN! HE GOES!
IT DOESN'T WORK THAT WAY EITHER.



IT'S A LITTLE MORE LIKE THE IMAGE OF A
CATERPILLAR—ENCLOSING ITSELF
IN A COCOON IN ORDER TO GO THROUGH THE
METAMORPHOSIS

TO EMERGE AS A BUTTERFLY.
THE CATERPILLER DOESN'T SAY:
"WELL NOW, I'M GOING TO CLIMB
INTO THIS COCOON AND COME OUT
A BUTTERFLY."



IT'S JUST AN INEVITABLE PROCESS

IT'S INEVITABLE
IT'S JUST HAPPENING

IT'S GOT TO HAPPEN THAT WAY. ❀

WE'RE TALKING ABOUT A METAMORPHOSIS
WE'RE TALKING ABOUT
GOING FROM A CATERPILLAR TO BUTTERFLY
WE'RE TALKING ABOUT
HOW TO BECOME A BUTTERFLY.

I MEAN: THE CATERPILLAR ISN'T WALKING AROUND
SAYING: MAN I'LL SOON BE A BUTTERFLY
BECAUSE: AS LONG AS HE'S BUSY
BEING A CATERPILLAR
HE CAN'T BE A BUTTERFLY.

IT'S ONLY WHEN CATERPILLARNESS IS DONE
THAT ONE STARTS TO BE A BUTTERFLY
AND THAT AGAIN IS PART OF THIS PARADOX
YOU CANNOT RIP AWAY CATERPILLARNESS

THE WHOLE TRIP OCCURS IN AN UNFOLDING PROCESS
UNDER WHICH YOU HAVE NO CONTROL

WELL:
WHAT AM I DOING HERE
IF I HAVE
NO CONTROL?

THAT'S A
HARD ONE!

CAN'T I SAY THIS IS
NONSENSE?

YOU MEAN
I DON'T HAVE
ANY CHOICE?

YOUR LECTURE
CHANGED MY WHOLE LIFE!

CAN'T I SAY
THIS IS IMPORTANT?

NO. NOT AT ALL.
IT'S AN UNFOLD

YOU THINK
THAT'S CHOICE?
ING PROCESS.





IF YOU COULD STAND BACK FAR ENOUGH AND
WATCH THE WHOLE PROCESS YOU WOULD SEE

**YOU ARE A TOTALLY
DETERMINED BEING**

THE VERY MOMENT YOU WILL WAKE UP
IS TOTALLY DETERMINED

HOW LONG YOU WILL SLEEP

IS TOTALLY DETERMINED

WHAT YOU WILL HEAR OF WHAT I SAY

IS TOTALLY DETERMINED

THERE ARE NO ACCIDENTS IN THIS BUSINESS
AT ALL. ACCIDENTS ARE JUST FROM WHERE
YOU'RE LOOKING. TO THE EGO, IT LOOKS LIKE
IT'S MIRACLES AND ACCIDENTS.

NO MIRACLES. NO ACCIDENTS.

IT'S JUST YOUR VANTAGE POINT THAT
YOU'RE SORT OF.....STUCK IN.

THIS WHOLE TRIP I'M TALKING ABOUT IS FRAUGHT
WITH



THE MOST EXQUISITE PARADOX
AS SOON AS YOU GIVE IT ALL UP
YOU CAN HAVE IT ALL

★ HOW ABOUT THAT ONE ? ★

✿ AS LONG AS YOU WANT POWER ✿
YOU CAN'T HAVE IT.

THE MINUTE YOU DON'T WANT POWER
YOU'LL HAVE MORE THAN YOU EVER DREAMED
POSSIBLE

WHAT A WEIRD THING!

AS LONG AS YOU HAVE AN EGO
YOU'RE ON A LIMITED TRIP

YOU'RE ON A TRIVIAL TRIP THAT'S GOING TO LAST
?MAYBE WHAT? 60 — SAY 70 — MAYBE 80 YEARS
AND FULL WITH FEAR OF ITS END
TRYING TO MAKE ITS OWN ETERNITY.

WELL: IF I AM NOT SPEAKING
IF I AM NOT WHAT I THOUGHT I WAS
HOW DID I GET INTO THIS
WHO AM I




FOR ONLY WHEN I KNOW WHO I AM WILL I KNOW WHAT IS

POSSIBLE

UNDERSTANDING THE POSSIBILITY

THERE ARE 3 WAYS IN WHICH ONE KNOWS
WHAT WE ARE TALKING ABOUT TONIGHT
ONE WAY IN WHICH YOU KNOW ABOUT IT IS
THRU DIRECT EXPERIENCE

THRU SOME WAY OR ANOTHER
THRU BEING ALONE IN THE DESERT
THRU FALLING IN LOVE
THRU BEARING A CHILD
THRU NEARLY DYING
THRU TURNING ON
THRU YOGA
THRU TAKING ANY ONE OF YOUR SENSES
& PUSHING IT BEYOND ITSELF



GOING THRU IT YOU HAVE TOUCHED A PLACE INSIDE
YOURSELF THAT HAS AN INTUITIVE VALIDITY
IT'S INTUITIVELY VALID. INSIDE YOU KNOW IT'S RIGHT

I'VE BEEN WITH (LITERALLY NOW) WELL OVER
100 PEOPLE WHO HAVE HAD SUCH AN EXPERIENCE
WHICH WAS POWERFUL AND VALID BUT IT WAS SO
DISCONTINUOUS WITH THEIR NORMAL CONSCIOUSNESS
THAT THEY SCREAMED FOR HELP

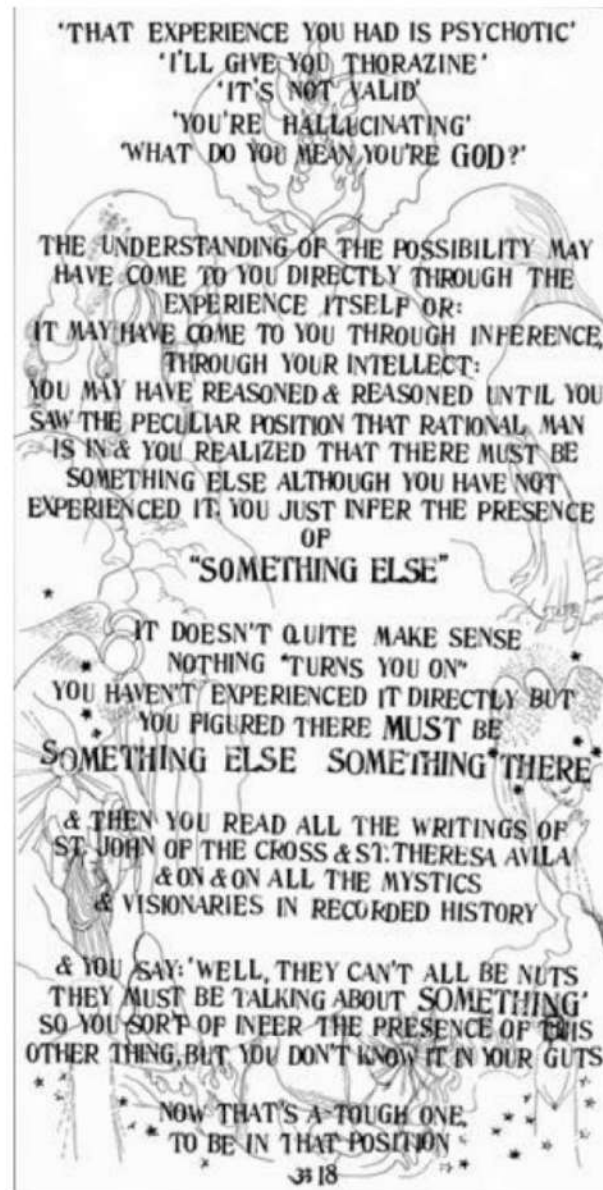
THE HELP
THAT WAS
AVAILABLE
TO THEM



WAS A
GROUP
OF MINDS
WHICH SAID

'THAT'S ALL RIGHT
YOU'VE JUST GONE CRAZY'
THAT IS
'THE EXPERIENCE YOU'VE JUST HAD
IS THE EXPERIENCE OF PSYCHOSIS'





'THAT EXPERIENCE YOU HAD IS PSYCHOTIC'
'I'LL GIVE YOU THORAZINE'
'IT'S NOT VALID'
'YOU'RE HALLUCINATING'
'WHAT DO YOU MEAN YOU'RE GOD?'

THE UNDERSTANDING OF THE POSSIBILITY MAY
HAVE COME TO YOU DIRECTLY THROUGH THE
EXPERIENCE ITSELF OR:
IT MAY HAVE COME TO YOU THROUGH INFERENCE,
THROUGH YOUR INTELLECT:
YOU MAY HAVE REASONED & REASONED UNTIL YOU
SAW THE PECULIAR POSITION THAT RATIONAL MAN
IS IN & YOU REALIZED THAT THERE MUST BE
SOMETHING ELSE ALTHOUGH YOU HAVE NOT
EXPERIENCED IT, YOU JUST INFER THE PRESENCE
OF
"SOMETHING ELSE"

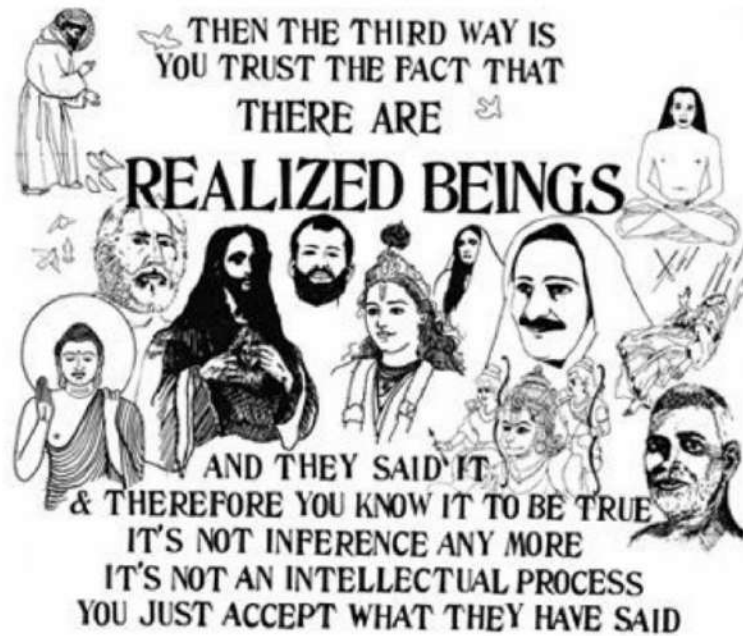
IT DOESN'T QUITE MAKE SENSE
* NOTHING "TURNS YOU ON" *
* YOU HAVEN'T EXPERIENCED IT DIRECTLY BUT *
* YOU FIGURED THERE MUST BE *
SOMETHING ELSE SOMETHING THERE *

& THEN YOU READ ALL THE WRITINGS OF
ST. JOHN OF THE CROSS & ST. THERESA AVILA
& ON & ON ALL THE MYSTICS
& VISIONARIES IN RECORDED HISTORY

& YOU SAY: 'WELL, THEY CAN'T ALL BE NUTS
THEY MUST BE TALKING ABOUT SOMETHING'
SO YOU SORT OF INFER THE PRESENCE OF THIS
OTHER THING, BUT YOU DON'T KNOW IT IN YOUR GUTS

* NOW THAT'S A TOUGH ONE *
* TO BE IN THAT POSITION *
* * * * *

318



THAT'S FAITH

SEE. WE'VE GOTTEN SO SUPER-SOPHISTICATED
IN OUR EVALUATIVE MECHANISMS
THAT YOU QUESTION EVERYTHING YOU HEAR
HOW DO YOU KNOW YOU'RE NOT BEING HUSTLED ?
I MEAN: WHAT WAS JESUS UP TO ?
WHAT'S THE GAME, MAN ?
WHAT'S HE INTO ?
& YOU ESPECIALLY FEEL PARANOID
IF YOU ARE ONE OF THE KEEPERS OF THE TABLES
IN THE TEMPLE
IF YOU ARE COMMITTED TO AN EXISTING SYSTEM
WITH GREAT ATTACHMENT
WITH GREAT ATTACHMENT

SOME WAY OR OTHER
MOST OF YOU IN THIS ROOM
(MOST OF YOU, NOT ALL OF YOU) MOST OF YOU
HAVE SENSED THE POSSIBILITY
BUT YOU CAN'T QUITE.....!

SURRENDER
WHAT ARE YOU GIVING UP? - A HOLLOW LITTLE TRIP
THAT'S GOOD FOR ANOTHER 40 YEARS AT BEST.
YOU'RE GIVING IT UP FOR:
ETERNAL UNION
PURE ENERGY & PURE LIGHT
BECAUSE SURRENDER MEANS
YOU
IT'S AS SIMPLE AS THAT **NO LONGER DIE**
THAT'S WHAT IT MEANS.
BECAUSE: YOU THAT LIVES AND DIES IS
YOU - EGO
AND FEAR OF DEATH - ONLY COMES THROUGH
THE BRITTLINESS OF THE EGO
TOTAL TOTAL
SURRENDER SURRENDER
THERE'S NO MORE YOU, NO MORE
LIFE AND DEATH
YEAH I'M GOING TO DIE WOW! DIG THAT! I'M GOING
TO LIVE WOW! DIG THAT! GARBAGE WOW!
NEW BLOSSOMS ON THE TREE WOW!
PATTERNS OF ENERGY
ALL PATTERNS OF ENERGY
YOU'RE PART OF IT ALL
THAT'S THE PLACE!

SO: MY FATHER SAYS TO ME:
WHEN ARE YOU GOING BACK TO INDIA?
AND I SAY:
I'M GOING BACK WHEN THE GURU SAYS
I AM TO COME BACK,
IN TWO YEARS.
SO MY FATHER SAYS:
DO YOU DO EVERYTHING HE SAYS?
DON'T YOU HAVE A MIND OF YOUR OWN?
WE'RE GIVING YOU THIS EXQUISITE POSITION IN
THIS COMPANY AND WE WANT YOU TO KNOW YOU'LL
HAVE A GREAT DEAL OF INDEPENDENT DECISION-
MAKING-POWER ***

WHAT DO YOU WANT TO DO TODAY, MARTY?

I DON'T CARE

WHAT DO YOU WANT TO DO?



I REMEMBER A FEW DAYS STAYING IN LONDON. WE
HAD FLED FROM COPENHAGEN WHERE WE HAD A VERY
UNFORTUNATE SCENE AT A PSYCHOLOGICAL
CONVENTION. WE WERE IN LONDON AND TIM AND BILL
BURROUGHS AND I WERE WALKING DOWN THE STREET
HIGH ON SOMETHING OR OTHER AND WE WERE
SPENDING DAYS GOING FROM PARK TO TEA ROOM TO
PARK TO TEA ROOM; AND EVERY NOW AND THEN WE'D
HIT A CORNER AND SOMEBODY WOULD SAY: WELL,
SHOULD WE CROSS THE STREET AND WE'D STAND
THERE AND NOBODY WOULD SEEM TO CARE,
BECAUSE WE WERE ALL FULFILLED AT THAT MOMENT.
RIGHT THERE ON THE STREETCORNER IN LONDON,
WE WERE ALL JUST

VERY
VERY
HIGH

YOU DON'T HAVE TO HAVE
THAT URGE THAT DESIRE
THAT UNFULFILLED
THING
JUST LET IT BE
JUST
BE
BE
BE
BE MORE
MORE
MORE
WHAT'S HOLDING YOU BACK? YOUR THOUGHTS, HUH?
YOU'VE GOT TO GIVE THEM UP
JUST EGO PLANNING

WHAT ARE YOU DOING?
PLANNING FOR THE FUTURE?
WELL
IT'S ALL RIGHT NOW
BUT LATER?..... FORGET IT BABY
THAT'S LATER
NOW IS
NOW
ARE YOU GOING TO
BE HERE
OR NOT?
IT'S AS SIMPLE AS
THAT!

BUT I'M SO YOUNG!
I HAVE SO MANY THINGS TO DO YET!

WELL! THAT'LL SURE KEEP YOU FROM
BEING HERE&NOW

LIFE IS PASSING ME BY!

HMMMMMM

BUT, IF I LIVE JUST IN THE HERE&NOW
WON'T THERE BE CHAOS? WHAT HAPPENS
IF THE TELEPHONE RINGS?

WELL: THE HERE & NOW IS THE FACT
THAT THE TELEPHONE IS RINGING!
PICK IT UP!



WELL: WHAT IF SOMEBODY WANTS TO
MAKE AN APPOINTMENT TO SEE ME
3 WEEKS FROM NOW?

RIGHT!
WRITE IT DOWN. THAT'S HERE&NOW

WELL, WHAT HAPPENS 3 WEEKS FROM NOW?

3 WEEKS FROM NOW THERE'S THAT
APPOINTMENT. THEN: THAT IS HERE&NOW

WHEN YOUR CHILD COMES DOWN THE STAIRS
THIS IS THE **FIRST MOMENT** ALL OVER AGAIN
THIS IS
BUDDHA MEETING BUDDHA

OVER TOAST
OVER MILK
OVER MU TEA



& COFFEE
& PORRIDGE
& BROWN RICE

WE NEVER HAD BREAKFAST BEFORE!

THIS IS IT !!
THIS IS ALL THERE IS
RIGHT NOW!

IF IT'S NOT GOOD ENUF, MAN, IT'S NOT GOOD ENUF

NOW: ABOUT FIVE YEARS AGO I'M LIVING IN THIS COMMUNITY IN CALIFORNIA, WITH A VERY VERY BEAUTIFUL HIGH BEING, STEVE DURKEE, A VISIONARY ARTIST: A VERY BEAUTIFUL GUY, HIS WIFE AND CHILD; AND I'D HAVE A DAY OFF. IT WOULD BE SATURDAY AND WE'D GO TO THE STORE, THE DOG, THE BABIES WE'D ALL GET INTO THE VOLKSWAGEN MICROBUS. THERE'D BE JANE, THE GAL I WAS LIVING WITH, AND HER BABY AND ME AND STEVE AND BARBARA, AND THE WHOLE SCENE, GOING SHOPPING.



WWAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAGHH

WE'D GET TO THE DOOR AND DAKOTA (COBY) STEVE'S DAUGHTER, WOULD START TO CRY. WELL NOW WE GOTTA GET TO THE STORE. I HAVE SATURDAY MORNINGS FREE AND SATURDAYS WE SHOP. ALL RIGHT COBY. COOL IT! COBY DOESN'T COOL IT. SHE CRIES.

NO, COBY DOESN'T LIKE THAT. SHE CRIES LOUDER.

LET'S GO! COME ON! ARE WE GOING OR AREN'T WE?

WELL, MAYBE WE'LL GO TO THE STORE WITH COBY CRYING. OR MAYBE BARBARA HAD BETTER STAY HOME WITH COBY.

WHAT'S WRONG, COBY? SHE'S JUST BEING A KID.





AND STEVE TAUGHT ME THAT :

IF YOU GET SO EFFICIENT.....
IF YOU'VE GOT TO TURN OFF ALL THE
VIBRATIONS OF THE SCENE...
BECAUSE YOU'RE SO BUSY
ABOUT THE FUTURE
OR THE PAST
OR TIME HAS CAUGHT YOU.

IT COSTS TOO MUCH!!

1-2-ME



&

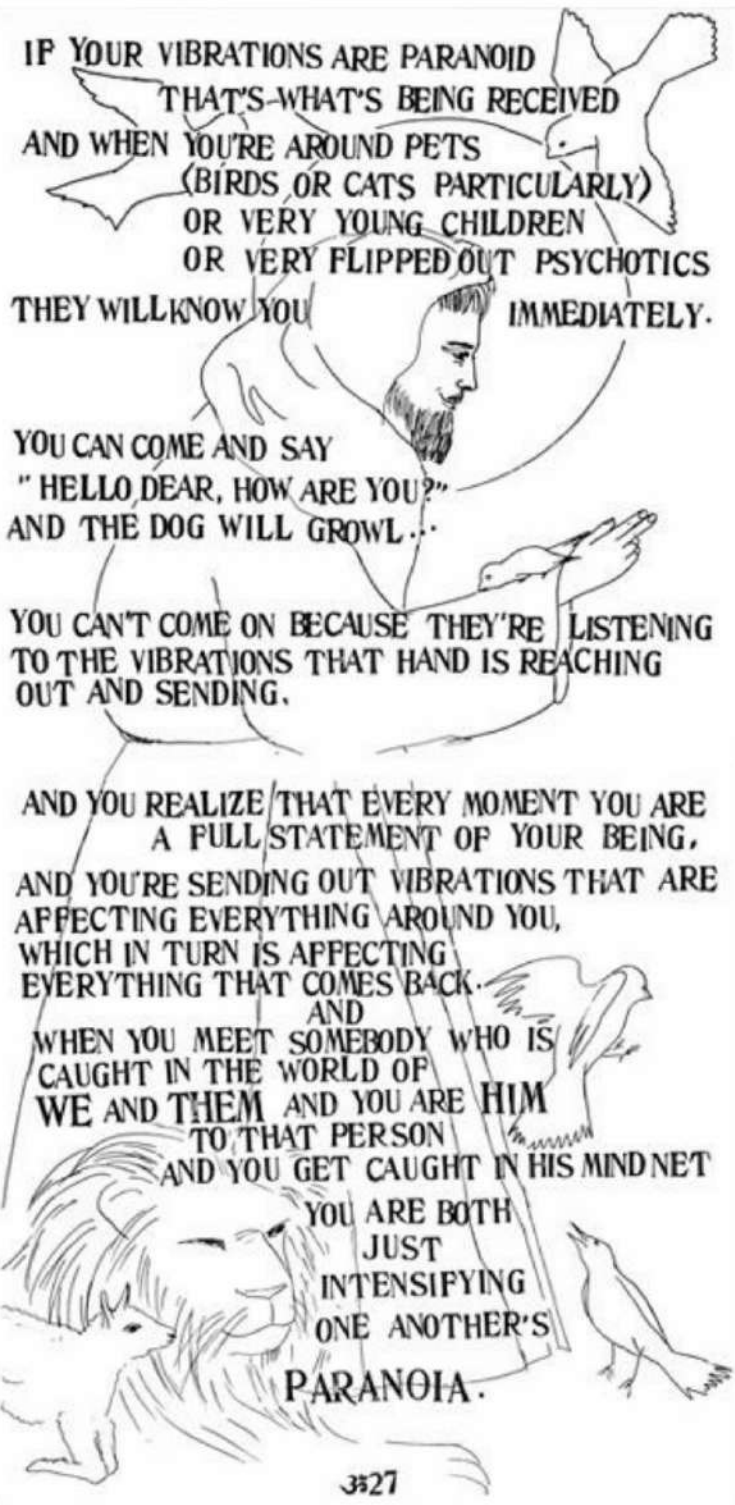
YOU FINALLY UNDERSTAND

THE MESSAGE YOU COMMUNICATE
WITH AN OTHER HUMAN BEING
HAS NOTHING TO DO WITH WHAT YOU SAY
IT HAS NOTHING TO DO WITH THE LOOK
ON THE MUSCULATURE OF YOUR FACE
IT'S MUCH DEEPER THAN THAT

MUCH DEEPER!

IT'S THE VIBRATIONS
THAT EMANATE FROM YOU!





IF YOUR VIBRATIONS ARE PARANOID
THAT'S WHAT'S BEING RECEIVED
AND WHEN YOU'RE AROUND PETS
(BIRDS OR CATS PARTICULARLY)
OR VERY YOUNG CHILDREN
OR VERY FLIPPED OUT PSYCHOTICS
THEY WILL KNOW YOU IMMEDIATELY.

YOU CAN COME AND SAY
"HELLO DEAR, HOW ARE YOU?"
AND THE DOG WILL GROWL...

YOU CAN'T COME ON BECAUSE THEY'RE LISTENING
TO THE VIBRATIONS THAT HAND IS REACHING
OUT AND SENDING.

AND YOU REALIZE THAT EVERY MOMENT YOU ARE
A FULL STATEMENT OF YOUR BEING,
AND YOU'RE SENDING OUT VIBRATIONS THAT ARE
AFFECTING EVERYTHING AROUND YOU,
WHICH IN TURN IS AFFECTING
EVERYTHING THAT COMES BACK.

AND
WHEN YOU MEET SOMEBODY WHO IS
CAUGHT IN THE WORLD OF
WE AND THEM AND YOU ARE HIM
TO THAT PERSON
AND YOU GET CAUGHT IN HIS MIND NET

YOU ARE BOTH
JUST
INTENSIFYING
ONE ANOTHER'S
PARANOIA.



LOVE HAS TO SPRING SPONTANEOUSLY FROM WITHIN: AND IT IS IN NO WAY AMENABLE TO ANY FORM OF INNER OR OUTER FORCE. LOVE AND COERCION CAN NEVER GO TOGETHER; BUT THROUGH LOVE CANNOT BE FORCED ON ANYONE, IT CAN BE AWAKENED IN HIM THROUGH LOVE ITSELF. LOVE IS ESSENTIALLY SELF-COMMUNICATIVE. THOSE WHO DO NOT HAVE IT CATCH IT FROM THOSE WHO HAVE IT. TRUE LOVE IS UNCONQUERABLE AND IRRESISTABLE: AND IT GOES ON GATHERING POWER AND SPREADING ITSELF, UNTIL EVENTUALLY IT TRANSFORMS EVERYONE WHOM IT TOUCHES.



AND THE FACT OF THE MATTER IS:
AS YOU GO OUT ON THE ASTRAL PLANE
YOU SEE MORE & MORE
& THE FINAL THING YOU SEE
IN THE WORLD OF FORM
BEFORE YOU GO INTO THE FORMLESS
& INTO TOTAL UNITY
YOU SEE THE WORLD OF



AND THE WORLD OF YIN & YANG
IS ANOTHER ASTRAL PLANE
& IT'S ONE OF THE HIGHEST PLANES
IN THE WORLD OF FORM
BUT IT'S STILL DUALITY
IT IS STILL ☯ POLARIZATION

THERE IS GOD THERE IS MAN
THERE IS GOOD THERE IS EVIL

YES NO

PLEASURE PAIN

LOSS GAIN



THE WORLD MOST EVERYBODY IS LIVING IN
MOST OF THE TIME

THE ONLY WAY OUT OF THAT IS TO TAKE
THE POLES OF EVERY SET OF OPPOSITES
AND SEE THE WAY IN WHICH

THEY ARE ONE

AND : IF YOU CAN GET INTO THAT PLACE
WHERE YOU SEE THE INTERRELATEDNESS OF
EVERYTHING

AND : YOU SEE THE ONENESS IN IT ALL

THEN : NO LONGER ARE YOU ATTACHED
TO YOUR POLARIZED POSITION

THE WHOLE THING ABOUT GENERATION GAPS
IS A HYPE

THE SPIRIT

IS

THE SPIRIT

WHEN YOU CAN CENTER AND SEE YOUR WHOLE LIFE
AS A STORY IN WHICH CHAPTERS ARE

UNFOLDING

THEN : THE MOMENT-TO-MOMENT EGO INVOLVEMENT
"AM I GETTING ENOUGH AT THIS MOMENT?"
CEASES TO BE A DOMINANT THEME
AND : YOU START TO LIVE IN THE

TAO
(THE WAY)

JESUS SAID : I AM THE WAY
IT'S THE SAME WAY!

**THE WAY
IS THE WAY IS
THE WAY**

THE WAY IS THE HARMONY
OF THE UNIVERSE
WHEN ONE COMES INTO THE SPIRIT
WHEN ONE SEES HOW IT IS
ONE UNDERSTANDS THAT BEHIND ALL THE INDIVIDUAL
DIFFERENCES



EVERY LABEL YOU CAN THINK OF
BECOMES BACKGROUND INSTEAD OF FIGURE
WHAT STANDS OUT IS:

HERE WE ARE
HERE & NOW
THAT'S ALL THERE IS
AND IF IT ISN'T BEAUTIFUL, MAN
THERE'S NOTHING



SO YOU SAY:

WELL, I CAN'T HAVE IT BEAUTIFUL NOW, BUT, [LATER] WHEN WE GET THE FOOD HOME
IT WILL BE BEAUTIFUL

LATER NEVER EXISTS

WHAT'S HAPPENED TO LIFE INSURANCE, TO TENURE, TO PLANNING, SAVING, RESPONSIBILITIES?

NOTHING'S HAPPENED TO ANY OF IT!



EITHER YOU DO
IT LIKE IT'S
A BIG
WEIGHT
ON YOU

OR YOU DO IT
AS
PART OF THE DANCE

WHEN YOU UNDERSTAND
"THE THOUGHT IS THE THOUGHT
OF THE THOUGHTLESS
YOUR SINGING AND DANCING
IS NO OTHER THAN THE VOICE
OF THE DHARMA"

HAKUIN



DESIRE

THE FIRST THING IN MY TEACHER'S BOOK,
THE FIRST THING HE EVER WROTE ON HIS
SLATE (BECAUSE HE WAS SILENT) WAS:

DESIRE IS A TRAP
DESIRE-LESSNESS IS MOKSHA
(LIBERATION)

DESIRE IS THE CREATOR
DESIRE IS THE DESTROYER
DESIRE IS THE UNIVERSE

AND: THAT APPLIES TO THE PHYSICAL PLANE
THE ASTRAL PLANE
THE CAUSAL PLANE



* ARE ALL THE CREATIONS OF DESIRE!
ALL THE MANIFESTATIONS
OF THE DIVINE MOTHER
ARE CREATIONS OF DESIRE !

* THAT'S WHY NAGA (THE NAKED ASCETIC),
WORKED ON GETTING RAMAKRISHNA TO
GO BEYOND HIS LOVE FOR KALI.

GIVE UP EVEN THE
DESIRE TO BE EXPERIENCING THE BLISS
OF BEING IT ALL
OF BEING WITH THE DIVINE MOTHER

THE BUDDHISTS SAY: (I'M TALKING ABOUT THE NON-DUALISTIC BUDDHISTS)
CUT OUT ALL THIS MIDDLE STUFF!

THEY SAY:
DON'T GET HUNG UP ON ALL THESE DIFFERENT
DESIRE TRIPS. JUST GO BEYOND IT ALL.

BUDDHA'S 4 NOBLE TRUTHS ARE VERY STRAIGHTFORWARD AND VERY SIMPLE.



THE FIRST ONE

CONCERNS THE FACT THAT LIFE ALWAYS HAS IN IT
THE ELEMENT OF UNFULFILLMENT:
CALL IT SUFFERING

~~BIRTH~~ ~~OLD AGE~~ ~~SICKNESS~~ ~~NOT GETTING WHAT YOU WANT~~ ~~GETTING WHAT YOU DON'T WANT~~ ~~EVEN GETTING WHAT YOU WANT IN THIS PHYSICAL WORLD IS GOING TO BE SUFFERING BECAUSE:~~



YOU'RE GOING TO LOSE IT!
IT'S ALWAYS IN TIME O!
ANYTHING THAT IS IN TIME O IS GOING TO PASS AWAY.



THAT'S THE TRAP OF TIME O AS LONG AS YOU WANT
ANYTHING IN TIME O IT'S GOING TO PASS BECAUSE
T I M E O 35 35 P A S S E S

THE SECOND NOBLE TRUTH

IS: 



THE CAUSE OF SUFFERING

IS DESIRE

(OR CRAVING)

IF YOU DON'T TRY TO HOLD YOU DON'T SUFFER
OVER THE LOSS

IF YOU DON'T WORSHIP LIFE YOU DON'T



FEAR DEATH

BUT IF YOU TRY TO HOLD ON TO LIFE IT'S

VERY SAD YOU CAN HONOR LIFE BUT IF YOU

TRY TO HOLD ON TO LIFEIT'S VERY SAD

DID YOU EVER SEE A REALLY BEAUTIFUL WOMAN
LIKE A TOP MODEL WHO IS JUST GETTING
TO THAT POINT WHERE HER LOOKS ARE
CHANGING INTO WHAT COULD BE AN
INTERNAL BEAUTY IF SHE HADN'T
BEEN SO BUSY WITH HER
EXTERNAL BEAUTY ? SHE IS CAUGHT
IN THE BEAUTY OF TIME



WHICH WITHERS


& YET HOW POIGNANT ! WELL

WE'VE ALL TOUCHED PEOPLE IF YOU ATTACH
WHO WERE SO BEAUTIFUL YOURSELF

AS BEINGS THAT WE IF YOU CRAVE

NEVER NOTICE WHETHER TEMPORAL THINGS

THEY ARE PHYSICALLY BEAUTY POSSESSIONS

BEAUTIFUL IT'S LIKE ACHIEVEMENT
AN ETERNAL BEAUTY ANYTHING
LIVES WITHIN THEM  HOW POIGNANT !

EXAMPLE/SOME BODY LOOKS AT YOU SEDUCTIVELY...
AN ICE CREAM CONE GOES BY.....WILL IT EVER BE

THE BIG ICE CREAM CONE



IN THE SKY?

WILL IT EVER BE AN ETERNAL ICE CREAM CONE?

OR....IS IT ALWAYS GOING TO MELT?

YOU GOTTA KEEP EATING IT YET IT MELTS & MELTS
THAT'S ITS PROBLEM

YOU GOTTA KEEP EATING IT CUZ IT WILL MELT.....

....& THEN IT'S GONE

& YOU KNOW THAT TASTE IN YOUR MOUTH WHEN YOU
FINISH &....YOU WANT A GLASS OF WATER? RIGHT?...
THEN YOU HAVE A GLASS OF WATER & THERE'S THAT

BLOATY FEELING?

THEN YOU'RE READY FOR THE NEXT ONE.....

TO GET RID OF THAT ONE.....

LET'S TAKE A WALK....& YOU TAKE A WALK.....

IT'S COLD OUT. LET'S HAVE SOME HOT CHOCOLATE.
YES, LET'S HAVE SOME, & ON & ON & ON & IT'S CALLED

LIFE

● YOU SEE: THE OPPOSITE OF CRAVING IS SAYING
BABY, THIS IS THE WAY IT IS ● YEAH ●

● OK ● HERE & NOW ● THIS IS IT

I ACCEPT THE HERE & NOW

FULLY

· AS · IT · IS ·

RIGHT AT THIS MOMENT !!!

LAME, HALT, BLIND, DYING
WE'RE ALL DYING

AT THIS MOMENT
YOUR BODY IS
BEFORE YOUR
IF YOU'VE TAKEN
SEEING IT DO THIS
IT'S HAPPENING

DISINTEGRATING
VERY EYES
LSD YOU MAY BE
BUT YOU KNOW
ANYWAY

IT'S ALL A DOWNHILL TRIP
ALL THE WAY

BOY, WHAT A FUNNY PLACE TO GET ATTACHED!
TO SOMETHING THAT'S GOT TO GO LIKE THAT
SO BUDDHA SAYS: THE CAUSE OF SUFFERING
IS ATTACHMENT
OR DESIRE

THEY ALL SAY THE SAME THING!

THIRD NOBLE TRUTH

GIVE UP ATTACHMENT
GIVE UP DESIRE

YOU END THE BIRTHS
YOU END THE DEATHS
YOU END THE SUFFERING
YOU END THE WHOLE THING THAT
KEEPS YOU STUCK!

IF I'M NOT ATTACHED TO THIS PARTICULAR
TIME-SPACE LOCUS THEN I CAN FREE MY
AWARENESS FROM MY BODY AND I CAN BECOME

ONE WITH IT ALL
I CAN MERGE WITH

THE DIVINE MOTHER

FOURTH NOBLE TRUTH IS:
THE EIGHTFOLD PATH
(FOR GETTING RID OF DESIRE)

WHICH SAYS:
GET YOUR



LIFE
STRAIGHT

DO YOUR WORK. DO EVERYTHING
YOU'VE GOT TO DO.
WATCH YOUR SPEECH. WATCH YOUR THOUGHT.
WATCH YOUR CALMNESS. GET YOUR CALM
CENTER GOING. LIVE YOUR LIFE IN SUCH A
WAY AS TO GET YOURSELF STRAIGHT, TO
GET FREE OF ATTACHMENT THAT JUST
KEEPS SUCKING YOU IN ALL THE TIME.



GET FREE OF DESIRE

GET FREE OF DESIRE. IT'S A LITTLE
LIKE A ROLLER COASTER. THIS IS
JUST THE WAY IT WORKS. IF YOU READ
ST. JOHN OF THE CROSS' "DARK NIGHT OF
THE SOUL" YOU KNOW
HOW IT IS.
YOU'VE REALLY BEEN WORKING ON YOURSELF
AND YOU'RE VERY PURE AND SOMETHING VERY
HIGH HAPPENS TO YOU. YOU FEEL LIBERATED
AND THEN YOUR EGO WALKS AROUND AND PATS YOU
ON THE SHOULDER. "PRETTY GOOD!
AND YOU FALL AND YOU FALL AGAIN."



FAITH



HAD YE BUT FAITH, YOU COULD
MOVE MOUNTAINS, SAID JESUS

AND THAT IS LITERALLY TRUE
THE BIBLE IS NOT A METAPHOR
IT'S NOT A STORY MADE UP TO TEACH US
HOW TO BE MORAL BEINGS
IT'S A STRAIGHT MESSAGE OF HOW IT IS
WHEN MAN LIVES IN THE SPIRIT, AND
THE SPIRIT IS RIGHT INSIDE.
THE WAY TO GET INTO THE SPIRIT
IS NOT A LOT OF HOCUS-POCUS.
IT'S A VERY SIMPLE METHODICAL,
MECHANICAL SET OF STEPS
BUT THEY'RE ONLY AVAILABLE
TO HIM WHO CAN HEAR
LET THOSE WHO HAVE EARS HEAR
TEACH NOT HIM WHO DOES NOT WANT TO KNOW.
THE WHOLE GAME IS BASED
ON FAITH

WHAT YOU MAY NOT UNDERSTAND IS: THE WHOLE
GAME YOU HAVE BEEN PLAYING IS ALSO BASED ON FAITH
YOU HAVE HAD FAITH IN THE RATIONAL MIND
WE ARE LIVING IN A SOCIETY WHICH IS A TEMPLE
DEDICATED TO THE RATIONAL MAN. EVEN THOUGH
THE FIRST COMMANDMENT SAYS:

**I AM THE LORD THY GOD
THOU SHALT HAVE
NO OTHER GODS
BEFORE ME**

EVEN THOUGH THAT HAS BEEN SAID
& EVEN THOUGH WE REPEAT IT
WE STILL WORSHIP THE RATIONAL MIND & ITS PRODUCTS
WE WORSHIP OUR OWN SENSE DATA.
IT'S ONLY WHEN WE SEE THE ASSUMPTIONS THAT
WE'VE ALREADY BEEN FUNCTIONING ON THAT
WE CAN START ~~TO~~ **EXTRICATE** OURSELVES.
WE HAVE GOT TO HAVE HEARD THE FIRST MESSAGE
BEFORE ANY OF THE KEYS OPEN ANYTHING.
YOU DON'T EVEN KNOW THERE ARE DOORS
UNTIL YOU HAVE HEARD THE FIRST MESSAGE.

GEORGES I. GURDJIEFF,
A WESTERNER WHO WENT ON THIS HIGHER TRIP
OR AT LEAST ON A LARGE PART OF THE TRIP SAID:

YOU DON'T SEEM TO UNDERSTAND
YOU ARE IN PRISON

IF YOU ARE TO GET OUT OF PRISON
THE FIRST THING YOU MUST REALIZE IS:

YOU ARE IN PRISON

IF YOU THINK YOU'RE FREE YOU CAN'T ESCAPE.

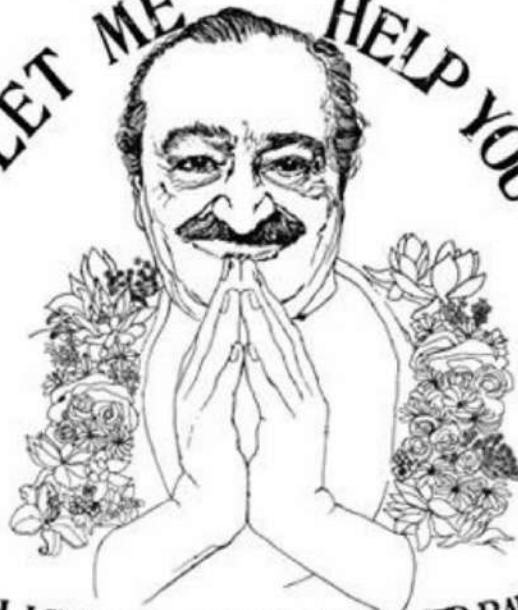
WHAT CALMING THE MIND IS ALL ABOUT
WHAT MEDITATION IS FOR
IS TO COOL YOU OUT SO YOU

RE-MEMBER

SO YOU SEE HOW IT ALL IS

TRY SITTING AROUND WHEN YOU'RE FULL OF SELF-PITY
YOU SIT DOWN IN FRONT OF YOUR PUJA TABLE
AND YOU TAKE A PICTURE OF MEHER BABA
AND HE'S SMILING AT YOU LIKE HE'S
THE OTHER MARX BROTHER AND HE'S SAYING:

LET ME HELP YOU



OH, I WISH YOU WOULD, MEHER BABA
(WOW! DID THAT SELF-PITY ISN'T THAT EXQUISITE IT'S SO HARD
FULL BLOOM! WHAT AN EXTRAORDINARY COLOR IT MUST BE A NEW BRAND OF SELF-PITY
A PARTICULARLY FRAGRANT VARIETY I JUST REALLY WANT TO SMELL THAT ONE
TO SIT AND SMELL IT FOR EVER SO LONG. SUCH A GOOD ONE.)

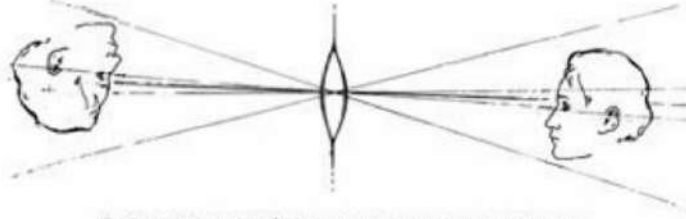
I MEAN: I WISH I COULD HAVE TIME TO GROOVE W/
YOU BUT I'VE GOT TO GET ON W/ LIFE.
I HAVE IMPORTANT THINGS TO DO TODAY.

ALL RIGHT BABA!

I'LL SIT WITH YOU FOR ONE MINUTE. OKAY?
HERE WE ARE. YOU'VE GOT ONE MINUTE.
DO YOUR THING. 34.3 FORTY SECONDS LEFT!

SADHANA

YOUVE GOT TO BE QUIET INSIDE TO DO
THAT KIND OF PHOTOGRAPHY
IT'S VERY EASY TO "PHOTOGRAPH"
'INANIMATE OBJECTS'-LIKE OTHER PEOPLE
BUT: TURN THE LENS RIGHT IN ON
THE VERY STUFF YOU'RE HIDING IN~



SHOOT THE CAMERA THIS WAY!
VERY POWERFUL STUFF!
SO ALL I CAN DO ALL THE TIME IS TO
COOL MYSELF OUT...
THAT'S ALL I'M DOING - I DO NOTHING BUT

SADHANA

IF SOMEBODY SAYS: WHAT DO YOU DO, MAN?
I SAY : I DO SADHANA
SURE, BUT DON'T YOU LECTURE ?
SURE, LECTURING HAPPENS BUT
I'M DOING MY SADHANA
THIS TRIP IS HELPING ME GET FREE OF MY EGO.
BECAUSE: IF I GET FREE OF MY EGO
WE ALL GET FREE OF OUR EGO
BECAUSE: THAT'S THE WAY THE TRIP WORKS
BECAUSE: WE'RE ALL THE SAME BEING AND
THAT'S THE PROBLEM - WE CAN ONLY MOVE AS
FAST AS WE ALL CAN MOVE...
YOU CAN HEAR THIS MESSAGE ONLY AS PURELY AS
I AM PURE. THAT'S THE WAY IT BOILS DOWN ~
I CAN RESONATE WITH YOU IN THE HIGHEST PLACE
I AM
SO: I CAN DO NOTHING FOR YOU BUT
WORK ON MYSELF.....
YOU CAN DO NOTHING FOR ME BUT
WORK ON YOURSELF!

OH I'M GOING TO DO GOOD THINGS FOR MY CHILD. BALONY!
THAT'S ALL EGO. JUST WORK ON YOURSELF
AND: EVERYTIME YOU WORK ON YOURSELF,

YOU GET CALMER
YOU HEAR MORE
YOU SENSE MORE
YOU ARE MORE
YOU'RE MORE PRESENT

WHAT ARE YOU OFFERING A CHILD?
NOT A SET OF SOCIAL ROLES
PASSING IN THE NIGHT....
YOU'RE OFFERING A CHILD HERE AND NOW-NESS

THE TREASURE OF CONSCIOUSNESS
THE TREASURE OF AWARENESS.
IF YOU DON'T HELP OTHER BEINGS CUT
THROUGH THE ILLUSION BECAUSE YOU'RE
THROUGH THE ILLUSION

WHAT ELSE IS THERE?
WHAT ELSE IS THERE?

WHAT ARE YOU DOING? DOING MORE OF THE DANCE
WITHIN THE DANCE???

ARE WE ALWAYS GOING TO MEET ON THE STAGE?
DON'T WE EVER TAKE OFF THE COSTUMES?

THAT'S WHAT I FELT AS A CHILD.
WE ARE ALWAYS ON THE STAGE.
IN OUR COSTUMES... (I'M A GOOD CHILD
THAT'S WHAT I AM)

I KNOW TO PLAY GOOD CHILD ROLE FOR YEARS
I'VE BEEN IN THAT GOOD CHILD ROLE FOR YEARS
I KNOW HOW TO DO IT.

I'M A MASTER AT THAT GAME DON'T TALK BACK
IS ANYBODY HOME????? DON'T GET UP EARLY
HELLLO. IS ANYBODY HOME? SURE I'LL HAVE DIRTY
SOME FOOD.
EAT ALL THE FOOD ON YOUR PLATE.

IF I GIVE YOU THE EXTERNAL THINGS
I'M A GOOD PARENT



YOU AND I CAN ALWAYS STARVE TOGETHER
IF WE'RE BACKSTAGE IN THE HERE & NOW
IF WE'RE NOT IN THE HERE & NOW
NO MATTER HOW MUCH FOOD
WE PUT IN OUR BELLIES
IT'S NEVER GOING TO BE ENOUGH
AND THAT'S THE FEELING OF WESTERN MAN



HE'S GOT IT ALL GOING IN
AS FAST AS HE CAN SHOVEL IT
HE'S GOT EVERY SENSUAL GRATIFICATION
HE CAN POSSIBLY DESIRE &
IT'S NOT ENOUGH
BECAUSE THERE'S NO
HERE & NOW-NESS ABOUT IT

HERE & NOW
IS THE DOORWAY TO ALL THAT
ENERGY

BECAUSE IF YOU'RE TRUTHFULLY HERE & NOW
THERE'S NO MORE YOU THAT'S THE WAY IT WORKS

DID YOU EVER GO TO THE MOVIES AND GET SO CAUGHT UP
IN THE MOVIE THAT YOU FORGOT WHO YOU WERE
AND THEN THE LIGHTS CAME ON AND
YOU WONDERED..... WHERE AM I?
WHAT'S GOING ON? OH IT'S A MOVIE.

WHAT YOU'VE GOT TO DO IS CREATE IN YOURSELF
AN ABSOLUTELY **CALM CENTER** WHERE IT'S

ALWAYS RIGHT **HERE & NOW** IT IS JUST
LIGHT IT IS JUST **IS-NESS**

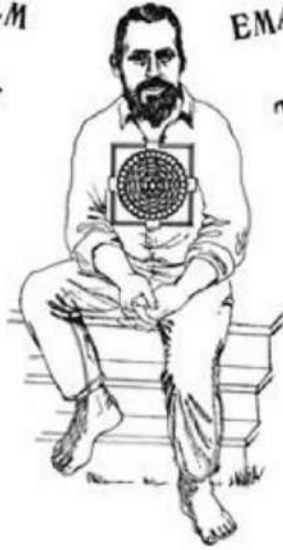


JUST THE IS-NESS

WHEN YOU MEET A BEING WHO IS CENTERED
YOU ALWAYS KNOW IT

YOU ALWAYS FEEL A KIND OF

IT ALWAYS CALM EMANATION
IN THAT TOUCHES YOU
PLACE
WHERE YOU
FEEL CALM



BUT: YOU CAN'T HUSTLE IT
YOU CAN'T MAKE-BELIEVE YOU'RE CALM
WHEN YOU'RE NOT.

IT NEVER WORKS
EVERYBODY KNOWS
YOU KNOW
IT'S HORRIBLE

YOU MUST CENTER

FIND
THAT PLACE

YOU'RE DOING
IT FROM
THAT PLACE

ALWAYS RIGHT IN

HERE

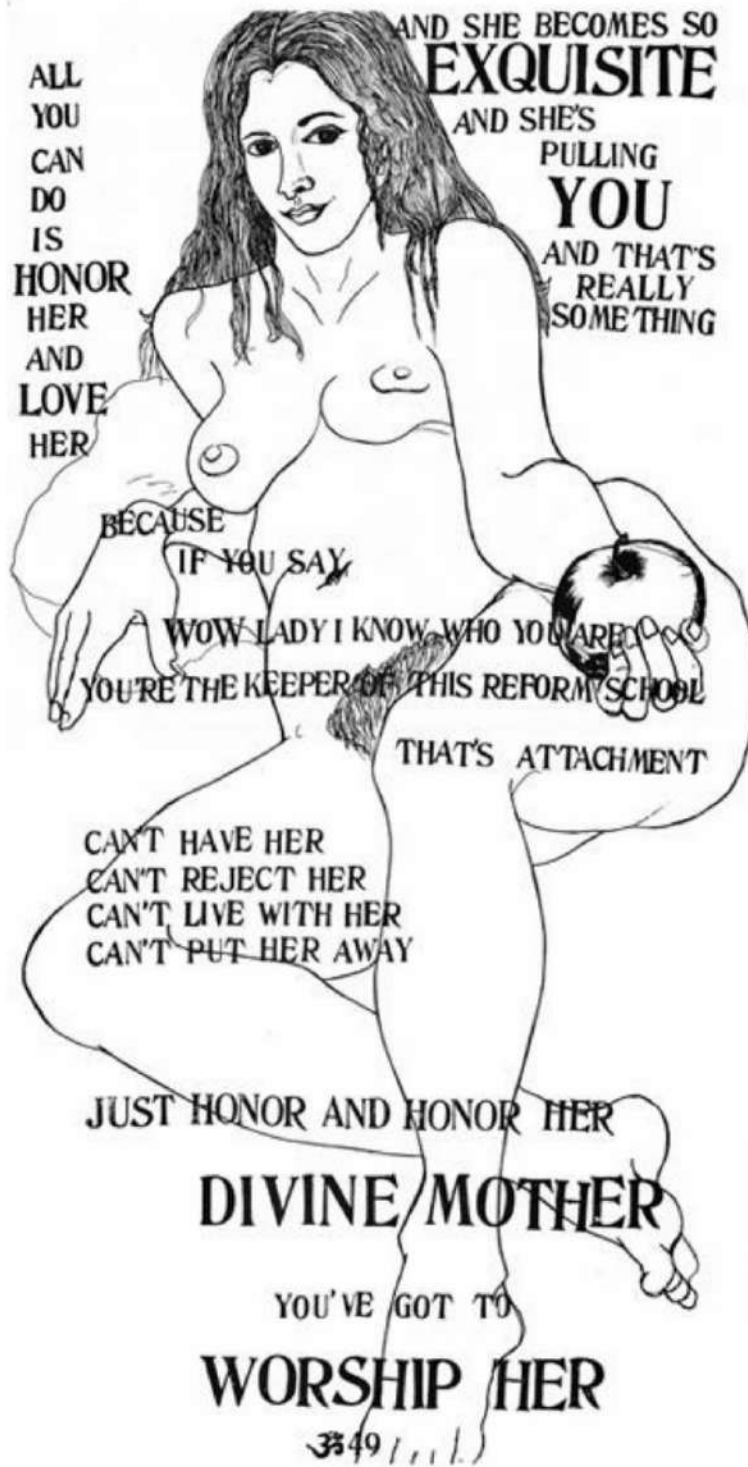
RIGHT IN
YOUR HRIDAYAM

INSIDE
YOURSELF

AND:
WHATEVER
YOUR
DANCE
IS











LOOK AT HOW MUCH SHE CAN TEACH

HER TONGUE DRIPPING BLOOD
A CIRCLE OF SKULLS AROUND HER NECK
A DAGGER IN ONE HAND
GIVING BIRTH IN THE OTHER
THE WHOLE PROCESS OF NATURE

HOW EXQUISITELY SUBTLE

REMEMBER SIDDHARTHA

HIS JOURNEY, AND THE AMOUNT OF TIME HE SPENT IN THE GARDEN OF PLEASURE
WITH A WOMAN WHO HAD MUCH TO TEACH? SHE ALWAYS HAD A NEW THING
TO TEACH -- SHE WILL ALWAYS HAVE A NEW THING TO TEACH -- ALWAYS

● ● ● ● ●
CAN ANYONE IMAGINE THAT A WOMAN AS FULL
AND SEDUCTIVE AS THAT IS NOT GOING TO
TEACH SOMETHING?
IS NOT GOING TO CONTINUE TO TEACH
SOMETHING?

IF YOU THINK THAT SOMETHING'S HAPPENING
LIKE:
YOU'RE DOING SOMETHING WORTHWHILE...
YOU'RE WORKING...
YOU'RE ACHIEVING...

THERE IS
MUCH TO DO.

OR IT'S A
LITTLE SPOT OF COLOR
ON HER CHEEK

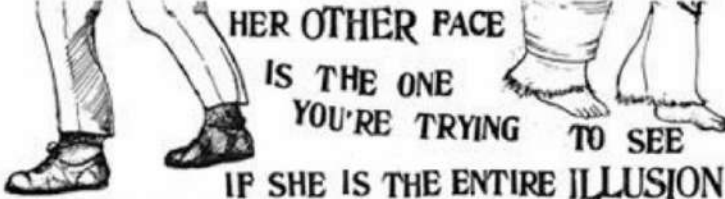
OR IT'S A LITTLE
BELL ON HER
TOE...



ALL OF THAT
IS JUST THE
PENDANT IN
THE EAR OF
THE
DIVINE
MOTHER



AND WHEN YOU MEET A LOVER LIKE THAT
SURE YOU'LL WANT TO HANG AROUND AND
EXPERIENCE IT
AS LONG AS
WE'RE GREEDY
FOR EXPERIENCE
WE'RE GOING TO BE AROUND
FOR QUITE AWHILE
WE'RE NOT GOING TO ELECT
TO GO ON THE CRISP TRIP...
BECAUSE
THAT'S THE END OF THE
EXPERIENCER.



HER OTHER FACE
IS THE ONE
YOU'RE TRYING TO SEE
IF SHE IS THE ENTIRE ILLUSION
SHE IS ALSO THAT WHICH IS BEYOND ILLUSION

AND SO, FINALLY, WHEN YOU HAVE GONE BEYOND HER
AND BECOME FREE OF HER
AND YOU GO TO BEYOND THE BEYOND
AND YOU FINALLY CROSS THE GREAT

OCEAN OF EXISTENCE
GATE GATE PARAGATE
PARASAMGATE
BODHI SWAHA

AND YOU STAND ON THE OTHER SIDE
AND YOU'RE COMPLETELY FREE
WHO'S THERE? THE DIVINE MOTHER
WELCOMING YOU.

THAT'S THE BODHISATTVA PART OF IT:
YOU HAVE GONE & YOU HAVE GOTTEN THE LIBERATION



&
THEN
YOU
ARE
**RIGHT
HERE**
CHOPPING WOOD
& CARRYING WATER
卐 53

MAKING IT SACRED



THIS (CHOPPING WOOD AND CARRYING WATER)
IS KARMA YOGA... THE YOGA OF DAILY LIFE.
THE WAY TO DO IT IS: DO WHAT YOU DO
BUT DEDICATE THE FRUITS OF THE WORK
TO ME ॐ

THAT'S THE MOST ESOTERIC WAY OF SAYING IT.

ANOTHER WAY OF SAYING IT IS: DO IT
WITHOUT ATTACHMENT. ANOTHER WAY OF
SAYING IT IS: TOTAL RENUNCIATION!

NOW THAT DOESN'T MEAN YOU GO UP TO A MOUNTAIN
AND LIVE IN A CAVE. IT MEANS THAT YOU RENOUNCE
ATTACHMENT EVEN TO YOUR OWN DESIRES. IT MEANS
YOU DO WHAT YOU DO BECAUSE
THAT'S WHAT THE HARMONY
OF THE UNIVERSE REQUIRES.



IF I AM A POTTER I MAKE POTS
BUT WHO IS MAKING THE POTS?
I AM NOT UNDER THE ILLUSION
THAT I AM MAKING THE POTS.

POTS ARE.
THE POTTER IS.
I AM A
HOLLOW
BAMBOO

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

I AM A DOCTOR... A STUDENT... A DROP-OUT...
ALL THE SAME GAME

DON'T LET THAT OFFEND YOU, BUT ... THE
EXTERNAL WORLD IS ALL THE SAME ...

IT'S ALL THE EXTERNAL WORLD!

PEOPLE OFTEN SAY TO ME:

I WOULD REALLY LIKE TO DO SADHANA, BUT ... I'M A TEACHER NOW. IF
I COULD ONLY FINISH BEING A TEACHER, I COULD DO SADHANA.

BALONEY! YOU'RE EITHER DOING SADHANA OR
YOU'RE NOT. SADHANA IS A FULL TIME THING
THAT YOU DO BECAUSE THERE IS NOTHING
ELSE TO DO. YOU DO IT WHETHER YOU'RE
TEACHING, OR SITTING IN A MONASTERY...

WHETHER YOU'RE LYING IN BED,
GOING TO THE TOILET, MAKING LOVE,
EATING,

EVERYTHING IS PART OF
WAKING UP.



EVERYTHING IS DONE WITHOUT ATTACHMENT.

ANOTHER WAY OF SAYING IT IS:

IT'S ALL DONE AS CONSECRATED ACTION...

IT'S ALL DEDICATED... IT'S ALL SACRED.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ



WOW, THAT'S GREAT. BUT WHAT ABOUT FOOD? AH...
NOW IN THE WEST WE HAVE A THING. YOU SEE THE
NORMAN ROCKWELL COVER... THANKSGIVING DAY!
THERE'S THE TURKEY & EVERYBODY HAS HIS EYES
CLOSED SAYING GRACE & THE KID'S HAND IS ALREADY
ON THE TURKEY... OKAY! LET'S SAY GRACE &

EAT QUICK!

SO IN INDIA I WAS
TAUGHT THIS THING...
TO SAY TO CONSECRATE
THE FOOD & IT WAS
VERY FUNNY.

I'D BEEN TAUGHT IT,
BUT I STILL HAD THIS
OLD ORALITY BUSINESS.
SO I WOULD SAY IT BUT I COULD NOT THINK IT.
AND... I COULD NOT STOP LONG ENUF
TO EXPERIENCE IT.
AT LAST I HAD TO CONFRONT MYSELF
AND SEE WHERE I WASN'T.

YOU'VE GOT TO GO
AT THE RATE
YOU CAN GO.

YOU WAKE UP
AT THE RATE
YOU WAKE UP.

YOU'RE FINISHED WITH YOUR DESIRES
AT THE RATE
YOU FINISH WITH YOUR DESIRES.

**YOU
CAN'T
RIP**


THE
SKIN OFF
THE SNAKE. THE SNAKE MUST MOULT
THE SKIN. THAT'S THE RATE IT HAPPENS.



YOU MEET ANOTHER PERSON & THERE ARE QUALITIES IN THAT PERSONALITY WHICH OFFEND YOU & THERE ARE QUALITIES WHICH ATTRACT YOU - SOME QUALITIES SEDUCE YOU - SOME QUALITIES REPEL YOU - SOME QUALITIES SEXUALLY EXCITE YOU - SOME QUALITIES REVOLT YOU - SOME QUALITIES INTEREST YOU - SOME QUALITIES FASCINATE YOU - SOME QUALITIES BORE YOU. IT'S ONLY WHEN YOU CAN SEE THROUGH ALL THAT VEIL ... THROUGH ALL YOUR OWN DESIRES...

...BEYOND SITA WALKING IN THE PATH THAT YOU CAN SEE BEYOND ALL THAT



TO WHERE THE OTHER BEING IS 

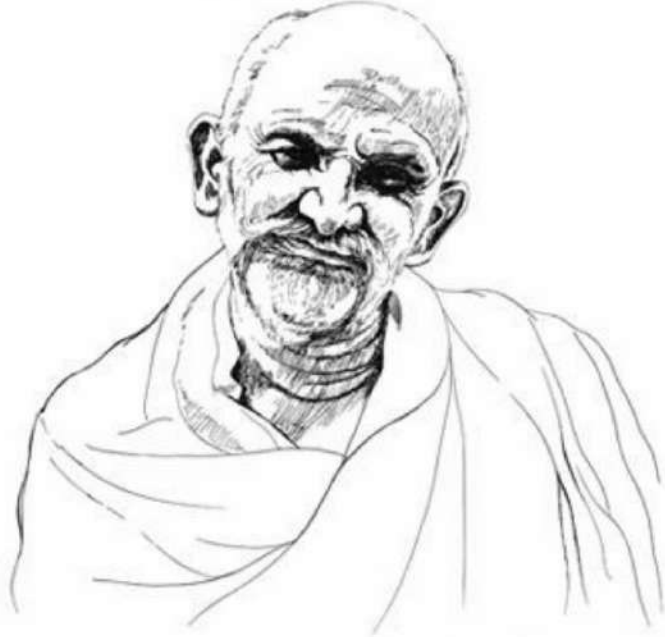
YOU WILL DO THAT WHEN YOU'VE GONE INSIDE TO SEE WHERE YOU ARE — BEYOND THE THINGS IN YOU WHICH ATTRACT YOU AND SEDUCE YOU AND EXCITE YOU AND REPEL YOU — THE JOURNEY ACROSS THE GREAT OCEAN OF EXISTENCE



IS A JOURNEY INWARD

EVER IN DEEPER AND DEEPER
AND THE DEEPER YOU GET IN THE MORE YOU
MEET TRUTH

THE GURU



IT'S HARD TO SPEAK IN WORDS ABOUT THE GURU TO SPEAK OF THE DIFFERENCE BETWEEN AN UPA GURU AND A SAT GURU.

IT'S INTERESTING THAT WHEN I TELL THE STORY OF MY JOURNEY IN INDIA AND TELL OF THE GURU, I ALWAYS SPEAK OF HIS MIRACLES, ALTHOUGH, FROM MY POINT OF VIEW THEY ARE NOT THE ESSENCE OF THE MATTER AT ALL.
BUT: THEY ARE THAT WHICH IS SPEAKABLE OF...

IT'S A LITTLE LIKE THAT PERSIAN STORY WHERE NASRUDDIN IS LOOKING FOR HIS HOUSEKEY UNDER THE STREETLAMP AND OTHERS COME TO HELP HIM AND FINALLY THEY ASK HIM "WHERE DID YOU LOSE IT?" AND HE ANSWERS, "IN MY HOUSE, BUT IT'S DARK IN THERE AND SINCE IT'S LIGHT OUT HERE THIS IS THE BEST PLACE TO LOOK."

I FIND MYSELF TALKING ABOUT THINGS THAT ARE TALKABLE ABOUT
WHAT CAN I SAY ?

CAN I SAY (WITH ANY MEANING)
 THAT WHEN I'M WITH THE GURU,
 THERE'S NOBODY HOME? OR:
 THAT I LOVE HIM SO THOROUGHLY
 THAT I WOULD DO ANYTHING
 HE WOULD EVER ASK OF ME AND
 THE HIGHEST THING I COULD THINK OF
 IS BEING AT HIS FEET AND
 AT THE SAME MOMENT
 I DON'T CARE IF I NEVER SEE HIM
 AGAIN IN THIS LIFE? CAN I SAY THAT?
 CAN I SAY THERE IS ABSOLUTELY NOTHING
 SPECIAL ABOUT HIM? HE'S JUST A LITTLE
 OLD MAN WITH A BLANKET? CAN I SAY
 HE'S RIGHT HERE NOW?
 WHICH ONE ARE YOU READY TO HEAR?

WHEN I WAS
 AROUND MAHARAJJI THERE
 WAS ALWAYS A CONSTANT
 STREAM OF DEVOTEES WHO
 HAD MUCH REVERENCE AND
 BUT NOT TOO MUCH FAITH (VISHWAS)
 AND THEY WERE ALWAYS ASKING
 MAHARAJJI FOR MIRACLES OR
 TO GET THEM A JOB, OR THEY
 WANTED TO USE HIS DIVINATORY
 POWERS AND TELL THEM
 ABOUT THE FUTURE.

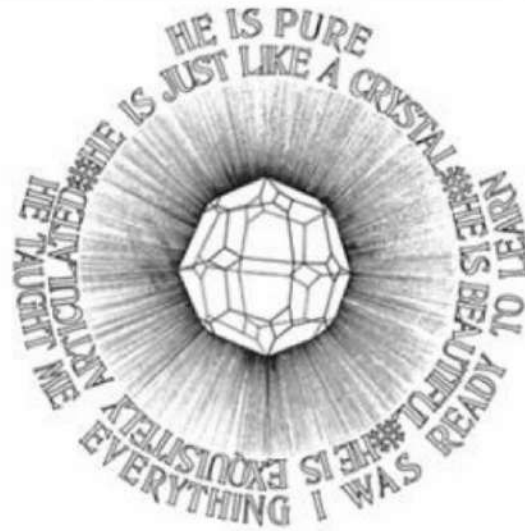
AND THEN
 WHEN HE WOULD ASK ME WHAT
 IT WAS I WANTED, I COULDN'T
 THINK OF ANYTHING. I JUST FELT
 HE WAS INSIDE OF ME.

HOW DO YOU ASK YOUR
 INNER SELF FOR SOMETHING?
 YOU ARE ALREADY IT.
 WHAT IS IT THAT YOU
 COULD GIVE TO YOURSELF?
 GIVE YOURSELF PRESENTS?
 IT'S ALL WRONG.

AT FIRST I DIDN'T TRUST IT,
 SO I'D HAVE TO COME INTO HIS
 PRESENCE AND THE MINUTE I'D GET
 THERE I'D FEEL... YEAH... AND
 I'D LOOK AT HIM AND MY EYES
 WOULD GET ALL SWIMMING WITH TEARS
 AND I'D JUST LAUGH AND I'D FEEL SILLY.
 I WOULD REALLY BE SILLY.

Silly (IT'S HARD TO GET ME SPEECHLESS)
 3560

MY TEACHER HARI DASS BABA IS ESSENCE



THE GURU TAUGHT ME NOTHING IN FORM

HE NEVER EXPLAINED ANYTHING
HE'D LAUGH AT ME AND TWIRL MY HAIR
AND HAND ME AN ORANGE AND SAY THINGS LIKE:
YOU MAKE MANY PEOPLE LAUGH IN AMERICA?
AND I'D SAY "YES" AND HE'D SAY "THAT'S GOOD"
THAT DOESN'T TEACH YOU MUCH THAT'S JUST HANGING
OUT. THE TEACHER ON THE OTHER HAND WAS ALL
SPIT AND POLISH. ALL BUSINESS. HE IS A PURE BRAHMIN
AND HE HAS WORK TO DO AND HE IS GOING TO TEACH ME
AND IT WAS ALL NO NONSENSE.
HE WOULD BE MAKING ME A ROPE TO GO AROUND
MY WAIST WITH SEVEN STRANDS
AND HE WOULD BE EXPLAINING EACH STRAND...
AND I HONOR HIM AND LOVE HIM
AND WISH TO SERVE HIM
ONE OF THEM IS IN THE WORLD FOR ME
AND ONE OF THEM IS NOT
THE RELATIONSHIP TO THE GURU
HAS NOTHING TO DO WITH WORLDLINESS
WITH THE 361 WORLDLY

BY GURU I DON'T MEAN A SPECIFIC GURU
IN MY HEAD THERE IS A UNIVERSAL GURU
A LEVEL OF CONSCIOUSNESS A FREQUENCY OF
VIBRATION A CONNECTION TO ANOTHER PLANE...



HE WAS RIGHT HERE
LAUGHING
AND
BEING
HERE
ALL

I SPENT ALL
LAST WINTER
AND THE YEAR
BEFORE AT THE
TEMPLE JUST
MAKING LOVE
TO MAHARAJI
IN EVERY WAY
BEING OPENED
WIDER AND WAS
JUST SOAKED
BY THE PURE

NOT MORE THAN
HALF AN HOUR OR
MAYBE AN HOUR
AND MOST OF
THAT WAS SUP
ERFLUOUS I
NEEDED TO SEE
HIM IN THE FLESH
ONLY BECAUSE
MY FAITH WAS
NOT PURE EN
OUGH THAT

LOVE OF A
BEING THAT
THERE WAS NO
PLACE FOR MY
PARANCIAYET
EVERYWHERE I
TURNED THERE
IT WAS AND NO
PLACE FOR IT
BECAUSE
I ONLY SAW THE
MAN IN THE
FLESH PROBABLY
EIGHT TIMES
ITS AMAZING
AND ALL BUT
TWO TIMES RR

THE TIME



AWESOME IS THE
PEOPLE WHO
HAVE BEEN
SHARING THIS
JOURNEY WITH
ME THESE PAST
FEB YEARS WHO
HAVE BECAUSE
OF THEIR PURITY
MADE DIRECT
CONTACT WITH
THE GURU IN
THEMSELVES
THROUGH THE
PURITY OF THEIR
LOVE

JESUS SAID



"BECAUSE YOU HAVE SEEN ME
YOU HAVE BELIEVED. BLESSED
ARE THEY THAT HAVE NOT SEEN
AND YET HAVE BELIEVED."

THE WAY BHAKTI WORKS

YOU JUST LOVE

UNTIL

YOU

AND THE
BELOVED

BECOME

ONE



ॐ 63

YOU DIG THAT MY SPECIAL RELATIONSHIP
TO HIM (IF INDEED, HE IS LIVING IN SAT
CHIT ANANDA) CANNOT CONCEIVABLY BE
SPECIAL. THERE'S NO MEANING TO THAT.
SPECIALNESS CAN ONLY BE IN EACH PERSON'S
KARMA. IT'S NOT AN INTERPERSONAL RELATION-
SHIP— WITH A BEING THAT IS NOT INTER-
PERSONAL. PEOPLE SAY: YOU'VE GOT SOME-
THING GOING WITH THE GURU. THAT'S ABSURD.
I JUST HAVE WHAT I HAVE GOING WITH MY
OWN KARMA. EACH PERSON IS AS CLOSE TO
THE GURU AT EVERY MOMENT AS HE IS CLOSE
TO THE GURU AT THAT MOMENT. AND PEOPLE
SAY: MAYBE THE GURU WOULD INTERVENE
AND TAKE ON MY KARMA. BUT FROM A
GURU'S POINT OF VIEW

HE JUST UNDERSTANDS
HOW IT ALL IS IN

ETERNAL

TIME AND SPACE



HE HAS NO ATTACHMENT
EITHER TO LIFE, OR DEATH
AND: IF HE TAKES ON YOUR KARMA
IT IS YOUR KARMA THAT HE SHOULD
TAKE ON YOUR KARMA

SIMPLE AS THAT

YOU SEE:

YOU ARE THE GURU

THAT'S WHAT'S SO FAR OUT..

● YOU ARE YOUR OWN GURU ●

● I AM MY OWN GRANDPA ●

AND THAT'S WHAT YOU FINALLY KNOW WHEN
YOU ARE HANGING OUT WITH ONE OF THESE GUYS
YOU HANG OUT WITH YOURSELF

BECAUSE THERE'S NOBODY AT HOME THERE
AT ALL. SO TO THE EXTENT THAT THERE'S
HANGING OUT (IN THE INTERPERSONAL SENSE)

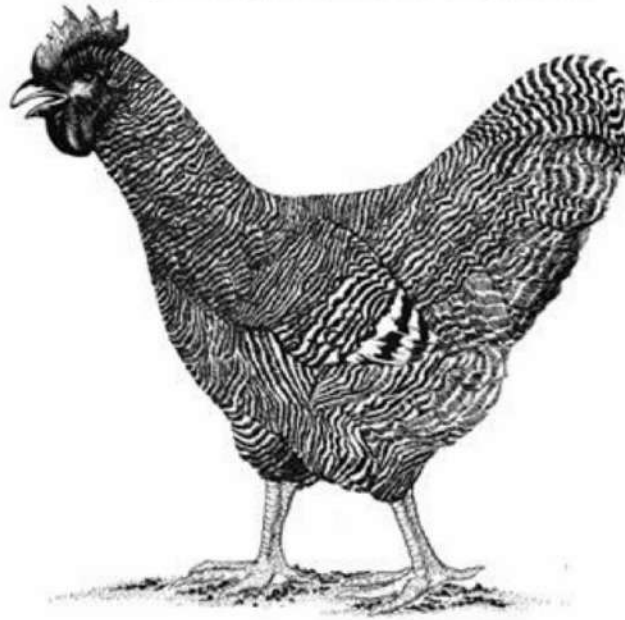
ALL YOU CAN BE SEEING ARE
YOUR OWN DESIRES



HE IS A PERFECT MIRROR

SINCE THERE'S 366 NOBODY HERE

THE CHICKEN SEES



WHEN I MET MY GURU WHO KNEW
EVERYTHING
IN MY HEAD,
I REALIZED
THAT HE KNEW
EVERYTHING
IN MY HEAD
WHETHER "I" LIKED IT OR NOT.
HE KNEW IT.

AND THERE WOULD BE TIMES AFTER A PARTICULARLY BEAUTIFUL DARSAN WITH HIM WHEN HE'D SAY TO ME: "OH! YOU GAVE MUCH MONEY TO A LAMA," AND I'D SAY YES AND HE'D SAY: "YOU'RE VERY GOOD, YOU'RE COMING ALONG WITH YOUR SADHAN AND I FELT SO GOOD AND THEN I'D GO BACK TO THE TEMPLE AND THINK "BOY! I'M GOING TO BE A GREAT YOGI. I'LL HAVE GREAT POWERS. WHAT AM I GOING TO DO WITH THEM?"... AND I'D START TO HAVE THESE HORRIBLE THOUGHTS AND ALL MY IMPURITIES WOULD RISE TO THE SURFACE AND THEY WOULD REALLY BE... AND THEN I'D GO TO BED AND HAVE ALL KINDS OF SEXUAL FANTASIES AND I'D THINK "LOOK YOU'RE BEING A YOGI AND YOU SEE THE ABSURDITY OF THAT SITUATION YOU'RE IN..." BUT I'D STILL HAVE THE THOUGHT, AND THEN, IN THE COURSE OF IT, I'D HAVE A THOUGHT (I'D BE GOING THROUGH MY SHOULDER BAG AND COME ACROSS A NOTE I'D WRITTEN TO MYSELF: "REMEMBER TO VISIT LAMA GOVINDA") AND I'D THINK, "I MUST VISIT LAMA GOVINDA WHILE I'M IN INDIA."

AND THE NEXT MORNING AT 8 O'CLOCK THERE IS THE MESSENGER WITH INSTRUCTIONS: "THE GURU SAID YOU'RE TO GO VISIT LAMA GOVINDA."

NOW THERE ISN'T A MESSAGE SAYING: "CUT OUT THOSE SEXUAL THOUGHTS," BUT HE MUST OBVIOUSLY KNOW THEM. DO YOU THINK HE JUST PICKED UP ON THE LAMA GOVINDA THING?

CAN I ASSUME THE PROBABILITIES ARE HE ONLY TUNES IN EVERY TIME I HAVE A POSITIVE THOUGHT?

AND THEN I COME BEFORE HIM AND NOW I'M FREAKED BECAUSE I KNOW HE KNOWS IT ALL; AND I WALK IN, AND HE

LOOKS AT ME WITH TOTAL
LOVE

AND I THINK: HOW CAN HE DO IT?
THIS GUY MUST BE NUTS! HE'S LOVING
THIS CORRUPT... WHY ISN'T HE... ?
YOU SEE THE PREDICAMENT I WAS IN ?
AND THEN! WHAT I UNDERSTOOD WAS:
HE WAS LOVING THAT IN ME WHICH WAS
BEHIND MY PERSONALITY AND BEHIND
MY BODY.

NOT: "I REALLY LOVE RAM DASS"
IT WASN'T INTERPERSONAL LOVE
IT WASN'T POSSESSIVE LOVE
IT WASN'T NEEDFUL LOVE
IT WAS THE FACT THAT

HE IS  LOVE

WHERE HE SAW ME
HE LOOKED AT ME

AND HE SAW THAT
PLACE IN ME
WHICH IS
LOVE

AND
HERE
IN
LOVE

WE ARE

THAT'S THE WORLD HE LIVES IN
AND ONCE I APPRECIATED THAT
AND COULD SEE THAT HE
COULD LOOK AT THIS CORRUPT
IMPURE
UGLY

BEING
AND HE COULD LOVE
'T THAT MUCH
NOBODY HAD EVER
DONE THAT
BEFORE

EVERYBODY HAD SAID
I'LL LOVE YOU IF...
AND HE JUST SAID

WHERE YOU
REALLY ARE
AND WHERE I
REALLY AM

WE
ARE
LOVE

AND
WHEN I WAS AROUND HIM
I WAS

IN
LOVE

369

363



NOW: ONCE I HAD TASTED OF THAT
UNIVERSE
WHERE WE ARE ALL US ... THIS PLACE:
THAT'S THE SEA OF LOVE
BOY! I'M GOING TO LIVE IN IT!
I'M GOING TO BE IT!
I'M GOING TO SUBMERGE MYSELF IN IT!
YOU GOTTA PROTECT YOURSELF ...
FROM WHAT?
LOVE ?

ONCE YOU KNOW THERE'S NO PLACE TO HIDE
THEN YOU WONDER WHO ARE YOU HIDING FROM?
ANYWAY



THERE'S A SIKH STORY
ABOUT A HOLY MAN WHO GAVE TWO MEN EACH
AND SAID: "GO KILL THEM WHERE NO ONE CAN SEE."
A CHICKEN
THE OTHER GUY WALKED AROUND
FOR TWO DAYS AND CAME BACK WITH
THE CHICKEN.
ONE GUY WENT BEHIND THE
FENCE AND KILLED THE
CHICKEN.
THE HOLY MAN SAID: YOU DIDN'T KILL THE CHICKEN?
THE GUY SAID: "WELL, EVERYWHERE I GO, THE CHICKEN SEES."

SAHAJ SAMADHI



THE GURU IS ON AN ENDLESS WAVE
JUST HANGING OUT IN THAT PLACE
HE'S HANGING WHERE DOES HE RESIDE?
HE RESIDES IN THIS REALLY INTERESTING PLACE
HE RESIDES RIGHT IN THAT PLACE
WHERE THE DIVINE MOTHER
MERGES INTO HERSELF
HE'S RIGHT BETWEEN THE ☯ TWO SIDES OF THE COIN
HE'S RIGHT AT THAT PLACE
HE GOES INTO ONE-WITH-IT-ALL INTO THE VOID
& HE COMES BACK INTO FORM
IN ORDER TO LOVE IT ALL & THEN
THROUGH HIS LOVE HE GOES BACK INTO IT AGAIN

IT'S LIKE MAKING LOVE TO SOME BODY
& YOU PICK YOUR FACE UP FROM
YOUR LOVER IN ORDER TO COME DOWN
TO EXPERIENCE AREN'T WE HAVING A BALL?
& THEN YOU GO BACK INTO ONE-NESS

SUCH A ZEN BEING DOES THAT WITH EVERY BREATH
BETWEEN EACH BREATH—1
& THEN THE BREATH OF—2



HE IS ETERNALLY IN THAT PLACE
HE'S IN WHAT IS KNOWN AS
SAHAJ SAMADHI

HE'S RIGHT AT THE EDGE
HE STAYS AT THAT EDGE
AND THAT'S WHY HE STAYS
IN HIS BODY . . . IF HE
JUST STAYED IN THE VOID
THE BODY (AFTER 21 DAYS)
JUST FALLS AWAY
THERE'S NO EGO LEFT
TO HOLD IT TOGETHER
THAT'S THE RULE OF THE GAME
IF YOU'RE WONDERING WHAT HAPPENS.
SOME BEINGS DO THAT
THEY GO INTO SAMADHI
AND THEY'VE FINISHED WITH THEIR
BODIES AND THEY JUST LEAVE THEM.

AND THEN THERE ARE OTHERS
(THERE ARE SOME VERY FAR OUT STORIES IN INDIA)
THERE ARE OTHERS WHO LEAVE A THIN,
VERY, VERY THIN THREAD OF EGO.
THERE'S ONE BEING WHO FOR TWENTY
YEARS WAS LOCKED UP IN A CAVE:
AND EVERY YEAR HIS DEVOTEES OPENED
THE CAVE. ONCE A YEAR THEY'D GO IN
TO HAVE HIS DARSHAN. THERE WAS
NO FOOD. NOTHING. AND HE LOOKED
LIKE A CORPSE EXCEPT THAT HIS HAIR
KEPT GROWING AND HIS NAILS KEPT GROW-
ING ... FOR TWENTY YEARS ...
HE WAS NOT HANGING OUT WITH MUCH
HE WAS JUST LEAVING A SUBTLE
THREAD TO KEEP

IN CONTACT.



THOSE OF LITTLE FAITH
NEED LONG FINGERNAILS AND LONG HAIR
TO BELIEVE ITS HAPPENING
"LEST YE SEE MIRACLES
YE WILL NOT BELIEVE"



EVERYTHING HE SAID WAS STRAIGHT— YOU
UNDERSTAND? ALL THAT STUFF IN THE BIBLE IS
REALLY STRAIGHT. LOOK WHAT HAPPENED TO
SAUL OF TARSUS (FOR GODS SAKE) THERE HE WAS
RIDING ALONG ON THE DESERT ON HIS HORSE (OR
CAMEL OR SOMETHING AND A VOICE SAID TO HIM
"WHY ARE YOU PERSECUTING ME?"
(HE WAS OUT IN THE HOT SUN AND YOU KNOW...) HE FLIPPED OUT
HE WENT FLYING OFF HIS HORSE AND PELL
ON THE GROUND "WHAT DO YOU WANT OF ME?"

START MY CHURCH !

"GO TO THE NEXT TOWN AND YOU'LL BE
INSTRUCTED" THATS WHAT HE HEARD AND HE
WENT THE WHOLE TRIP AND THATS AN ASTRAL
TRIP. A VERY GROOVY ASTRAL TRIP.

& THAT'S WHAT THE BIBLE IS:
AN ASTRAL STORY
A VERY GROOVY ASTRAL STORY
.....AT ONE LEVEL

I CAN FEEL
THE HORROR IN SOMEBODY
HE'S SAYING.....
HE'S SAYING.....

IT'S A GOOD ASTRAL STORY
BUT ILLUSIONS ARE ILLUSIONS

IT'S
HERE

IN THE SOUND OF THE TAMBOURA
IN SOUND.....

IN THE BEGINNING WAS
THE
WORD

READY



IT'S A COMBINATION OF THINGS THAT MAKE YOU READY TO SEE THE GURU. THERE ARE MANY PEOPLE WHO COME TO SEE MAHARAJ-JI AND THEY JUST SEE A LITTLE OLD MAN WITH A BLANKET.

CAN YOU IMAGINE THE HORROR?
THIS HAPPENED TO TWO PEOPLE WHO HEARD ME & FIGURED OUT WHERE THE GURU MUST BE THROUGH LOGICAL DEDUCTION & WENT TO INDIA & WENT RUSHING TO HIS FEET & FOUND A LITTLE OLD MAN IN A BLANKET WHO THREW THEM OUT

IMAGINE WHAT THAT MUST FEEL LIKE!
BECAUSE YOU CAN SEE THE DIFFERENCE IN THEIR MINDS & WHAT IT WAS THEY HAD A MODEL OF-
THE MODEL WAS WHAT THEY SEARCHED FOR
IT WAS THEIR OWN THOUGHT PROCESS WHICH KEPT THEM FROM SEEING

TWO THINGS ARE REQUIRED:
ONE IS: **VAIRAGYA**
THE FALLING AWAY OF WORLDLINESS...
THE RETURN OF INNOCENCE.

THAT MEANS
YOU'RE STARTING TO HAVE ENOUGH
OF ALL THAT YOU SEE THAT EVERYTHING YOU'RE
GOING TO EXPERIENCE THROUGH YOUR SENSES
AND EVERYTHING YOU'RE GOING TO KNOW THROUGH
YOUR THINKING MIND IS NOT GOING TO BE ENOUGH.
AND WORLDLY THINGS BEGIN TO APPEAR
LIKE DROSS INSTEAD OF GOLD...

NOT TOTALLY JUST
IT BEGINS TO HAPPEN. IT'S FALLING AWAY
MY TEACHER SAID:
THE VEIL FALLS AWAY LIKE THE
SKIN OF A SNAKE

THE EGO THINS LIKE CLOUDS
UNTIL ONLY A TRANSPARENT LAYER REMAINS

THE OTHER THING THAT'S REQUIRED IS THE
PURE SEEKING
THE PURITY OF THE FAITH.

HERE THERE IS AS MUCH FAITH IN YOU
IN US AT THIS MOMENT
AS ANYWHERE IN INDIA

WHERE THERE IS FAITH
THERE IS THE PRESENCE OF
THE GURU

HE
IS
IT ALL

HE IS ALL YOUR IMPURITIES
HE IS ALL YOUR CORRUPTION
THERE HE IS SMILING AT YOU THROUGH THEM

* SAYING *
& THIS TOO !

▲ HE SEES ▲
HE UNDERSTANDS
TOTAL COMPASSION
TOTAL COMPASSION MEANS

YOU ARE THE UNIVERSE



🌀YOU ARE ALL FORM🌀

YOU ARE THE BREATH

YOU ARE THE RIVER

YOU ARE THE VOID

YOU ARE THE DESIRE
TO BE ENLIGHTENED

YOU ARE ENLIGHTENED

THAT'S WHO HE IS. THAT'S WHO, WHAT, A GURU IS.
SO ANY CONCEPT YOU CAN HAVE
OF ANY RELATION TO A GURU
OBVIOUSLY IS A HYPE
HOW CAN YOU RELATE TO SOMETHING
WHICH IS ALREADY YOU
& EVERYTHING YOU'VE EVER RELATED TO
OR COULD RELATE TO
HOW ARE YOU GOING TO TALK ABOUT IT ?
I MET HIM WHO ? WHAT ?
I'M GOING TO LOOK FOR THE GURU
HOW ABSURD !
YOU ARE IT
IT'S REALLY JUST ANOTHER COP-OUT
TO BE SEARCHING FOR THE GURU

HE'S YOUR FINGERNAIL
JUST BITE YOUR FINGERNAIL
& YOU'RE EATING HIM ALIVE



**WHEN YOU KNOW
HOW TO LISTEN**


**EVERYBODY
IS
THE GURU**

SPEAKING TO YOU
IT'S RIGHT HERE ALWAYS

HERE & NOW

I KEEP DOING THE
THINK PEOPLE
THE FACT THAT
IS. AFTER YOU
THING & YOU'VE
FOR YEARS & DON
MEDITATED FOR
SAT IN A CAVE &
YOUR ARMS & LEGS



BECAUSE I DON'T
THROUGHLY GOK
IS WHERE IT ALL
FINISH THE WHOLE
VIBRATED YOUR SPINE
YOUR PRANAYAM &
YEARS & YEARS &
ANTS HAVE EATEN
YOU ARE. 

YOU'RE RIGHT
WHAT BLOWS
YOU WERE
& IT'S SUCH
IT'S SO FUNNY
ING SO TO GE

HERE
HERE
HERE
HERE
HERE
HERE

AGAIN&
YOUR MIND IS
ALL THE TIME
A COSMIC JOKE
YOUR STRUGGL-



AT THIS MOMENT IF YOU SET THE ALARM
TO GET UP AT 3:47 THIS MORNING AND WHEN
THE ALARM RINGS AND YOU GET UP AND TURN
IT OFF AND SAY: WHAT TIME IS IT? YOU'D
SAY: NOW HERE!
 NOW WHERE AM I? HERE!

● THEN GO BACK TO SLEEP ●●●
GET UP AT 9:00 TOMORROW. WHERE AM I??

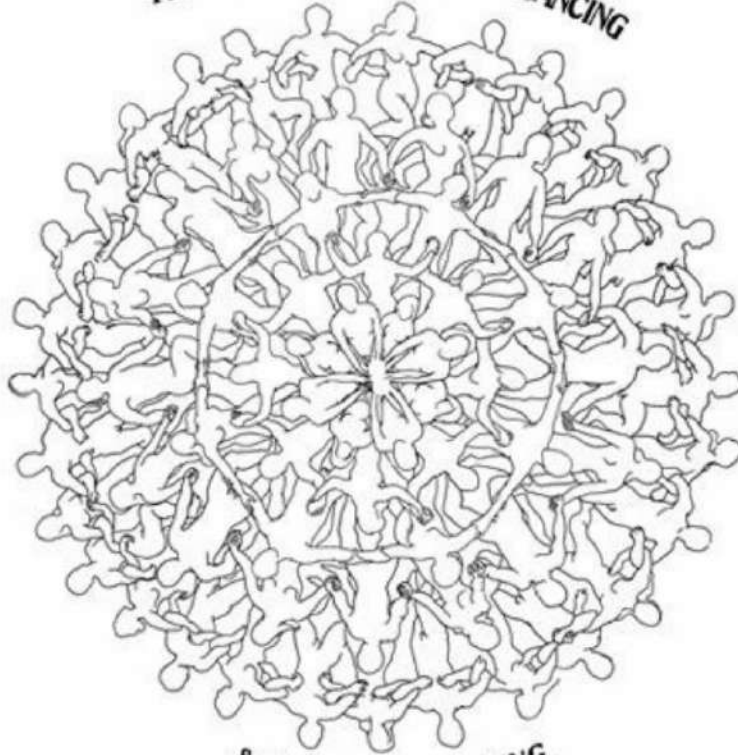
HERE! WHAT TIME IS IT? NOW!
TRY 4:32 THREE WEEKS FROM NEXT THURS.

BY GOD
IT IS - THERE'S NO GETTING AWAY FROM IT -
 THAT'S THE WAY IT IS
 THAT'S THE
ETERNAL PRESENT

YOU FINALLY FIGURE OUT THAT IT'S
ONLY THE CLOCK THAT'S GOING AROUND...
IT'S DOING ITS THING BUT YOU - YOU'RE SITTING

HERE
RIGHT NOW
ALWAYS

NOBODY IS GOING ANYWHERE
NOBODY IS COMING FROM ANYWHERE
WE'RE ALL HERE
WE'RE ALL HERE
IN ETERNAL TIME & SPACE
WE'RE ALWAYS GOING TO BE HERE
WE'RE JUST DOING LILA RASA
THE DIVINE DANCE WE'RE DANCING



& DANCING & DANCING
DANCE AFTER
DANCE
IN ONE BODY
IN ANOTHER BODY
& WE'RE ALL HERE
WE'RE ALL STAYING RIGHT HERE
ॐ ८१

NOTHING TO DO



WERE ALL JUST CAUGHT IN THE DELUSION
ALL OF US CAUGHT IN THE
ILLUSION
BEING AWARE OF IT AS ILLUSION
AND YET SO MUCH IN IT!

IF YOU HAVE EVER WATCHED A BEAUTIFUL ZEN MONK,
A VERY OLD MONK WHO IS
REALLY THERE,

OR HERE,
REALLY HERE, WHICHEVER...
YOU WATCH HIM.....
HE'S COOKING FOOD
HE'S LIFTING STONES
HE'S MOVING
YOU WATCH HIM WALK AND ITS LIKE
NOBODY'S WALKING...

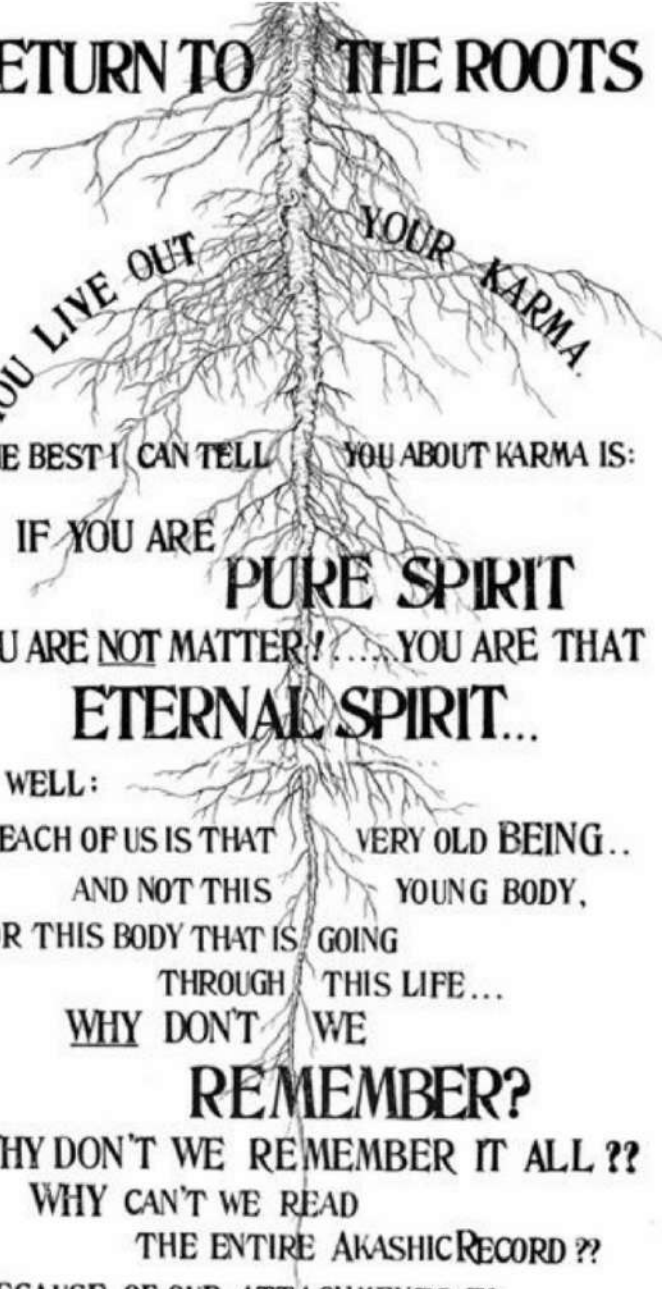


THE LEGS ARE GOING,
AND THE WHOLE THING IS HAPPENING BUT
NOTHING IS HAPPENING
NO MATTER
WHAT
IS HAPPENING!



AND THAT'S WHAT BLOWS YOUR MIND WHEN WE GET OUT
OF THE KINDS OF HEADS WE'VE GOT GOING THAT
DON'T ALLOW US TO
REALLY UNDERSTAND
HOW THIS CAN BE.

RETURN TO THE ROOTS



YOU LIVE OUT YOUR KARMA.
THE BEST I CAN TELL YOU ABOUT KARMA IS:

IF YOU ARE
PURE SPIRIT
YOU ARE NOT MATTER! ... YOU ARE THAT
ETERNAL SPIRIT...

WELL:

IF EACH OF US IS THAT VERY OLD BEING..
AND NOT THIS YOUNG BODY,
OR THIS BODY THAT IS GOING
THROUGH THIS LIFE...

WHY DON'T WE

REMEMBER?

WHY DON'T WE REMEMBER IT ALL ??

WHY CAN'T WE READ
THE ENTIRE AKASHIC RECORD ??

- BECAUSE OF OUR ATTACHMENTS TO
THE PHYSICAL PLANE OF REALITY...
- BECAUSE OF THE POWER OF OUR IDENTIFICATION
WITH OUR OWN BODY-SENSES

3384 AND THOUGHTS.

IF YOU COULD GO INTO A MEDITATION ROOM
CLOSE UP YOUR EARS · SIT DOWN · CENTER
GO · IN · IN · IN · IN
FURTHER IN·OH MUCH FURTHER IN·OH YOU'VE JUST BEGUN
KEEP GOING BACK IN
DON'T LINGER TO SMELL THE PRETTY SUNFLOWER
DON'T LINGER TO HOLD ON TO THE ECSTASY OF BLISS
KEEP GOING IN BEHIND THE SENSES·BEHIND YOUR THOUGHTS
AND IF YOU CAN GO BACK IN FAR ENOUGH YOU WILL SEE
EVERYTHING YOU'VE IDENTIFIED WITH "HIM"
YOU WILL SEE YOUR OWN PERSONALITY·YOUR OWN BODY
YOUR OWN LIFE DRAMA....IT'S VERY AWESOME

THE POINT IS WE HAVE GONE OUT & OUT & OUT
& WE HAVE SOUGHT & SOUGHT & FOUND MUCH
BUT IT HASN'T BEEN ENOUGH !
& NOW BY MERELY TURNING THE PROCESS INWARD
YOU GO IN & IN & IN
UNTIL YOU COME TO THE PLACE WHERE
GURU RIMPOCHE SITS



AND WHAT IS THIS PLACE?
HINDUS CALL IT THE ATMAN
AND WHAT IS THE ATMAN?

THE BHAGAVADAM, ONE OF THE HOLY BOOKS OF INDIA
SAYS:

THE ATMAN OR DIVINE SELF
IS SEPARATE FROM THE BODY
IT IS ONE
WITHOUT A SECOND
PURE, SELF-LUMINOUS
WITHOUT ATTRIBUTES
FREE
ALL-PERVADING
IT IS THE ETERNAL WITNESS
BLESSED IS HE WHO KNOWS THIS ATMAN
FOR, THOUGH AN EMBODIED BEING
HE SHALL BE FREE
FROM THE CHANGES AND QUALITIES

PERTAINING TO THE BODY
HE ALONE IS EVER UNITED WITH ME



THIS IS THE PLACE OF PURE BEING
THAT INNER PLACE WHERE YOU DWELL
YOU JUST BE. THERE IS NOTHING TO BE
DONE IN THAT PLACE. FROM THAT PLACE
THEN, IT ALL HAPPENS, IT MANIFESTS IN
PERFECT HARMONY WITH THE UNIVERSE.
BECAUSE YOU ARE THE LAWS OF THE UNIVERSE
YOU ARE THE LAWS OF THE UNIVERSE!

THIS IS WHAT MAN'S JOURNEY
INTO CONSCIOUSNESS IS ALL ABOUT..

THIS IS OM (HOME)

ITS GOING OM

THIS IS THE PLACE!

● BECOMING ONE WITH GOD RETURNING ●●●

IT'S THE RETURN TO THE ROOTS
THAT THE TAO TALKS ABOUT
IT IS



WHEN YOU MAKE LOVE AND EXPERIENCE
THE ECSTASY OF UNITY...

THAT'S THE PLACE !

WHEN YOU EXPERIENCE A GREAT ACHIEVEMENT,
AND YOU FEEL A MOMENT OF EXHILARATION...

THAT'S THE PLACE!

WHEN YOU SEE A MOMENT OF POETRY IN A FLOWER
OR IN WORDS · OR IN ART · THE WAY IT'S SUPPOSED TO BE..

THIS IS THE PLACE!

RIGHT HERE !

● IT'S BUDDHA CONSCIOUSNESS ●

● IT'S CHRIST CONSCIOUSNESS ●


JESUS SAYS:

I AND MY FATHER ARE ONE

WHEN BUDDHA SAYS:

YOU GIVE UP ATTACHMENT AND
YOU FINISH WITH THE ILLUSION

THIS IS THE PLACE!

STILL
YOU DO YOUR THING
I LIVE YOUR LIFE IN THE WORLD
THE WATER GOES ON DOWN THE STREAM
YOU CHOP THE WOOD AND CARRY THE WATER
YOU DO YOUR THING YOUR MIND DOES ITS THING
OUR SENSES THEIR THING BUT
YOU
ARE NOT ATTACHED
BECAUSE YOU SIT IN FRONT OF THE CANDLE FLAME
UNTIL THERE WAS JUST YOU AND THE CANDLE FLAME
& THEN FINALLY
YOU EXTRICATED YOURSELF FROM THE ATTACHMENT
TO YOUR OWN THOUGHTS
TO THE TYRANNY OF THE DRUNKEN MONKEY
EVEN TO THE THOUGHTS OF I & CANDLE FLAME
NOT SO THAT YOU WOULD NEVER THINK AGAIN
I MEAN FEW PEOPLE WHO KNOW ME
DON'T APPRECIATE THE FACT THAT I THINK
& HAVE BEEN DISCRIMINATED & I HAVE NOT LOST MY MIND
& I AM A SOPHISTICATED AWARE BEING

AND YET
BEHIND EVERY WORD
I & BEHIND IT ALL I
IS A MANTRA
GOING INSIDE MY HEAD
IN WHICH I AM SITTING
CALMLY WATCHING THIS WHOLE DRAMA UNFOLD

MY THINKING MIND IS A PERFECT SERVANT AND A LOISY MASTER
I AM WATCHING HE WHO SPEAKS * I AM WATCHING THEY WHO LISTEN *
I AM WATCHING THINKING * THOUGHTS ARE CLOUDS *
THE ENTIRE PROCESS FROM THIS PLACE INSIDE
IS ALWAYS CALM
A PLACE IN WHICH THE FLAME NEVER FLICKERS
AND AS I LEARN TO LIVE IN THIS ETERNALLY CALM PLACE
IT GETS DEEPER AND DEEPER AND CALMER AND CALMER
AND WISER AND WISER
AND LIGHTER AND LIGHTER
AND I AM MORE LOVE AND I BECOME MORE AND MORE
LIKE THE SUN

JUST THE PROCESS OF
CALMING, CENTERING
CENTERING, CALMING
EXTRICATING MYSELF FROM THE DRAMA *

SO LONG AS ONE FEELS
THAT HE IS THE DOER
HE CANNOT ESCAPE
FROM THE WHEEL OF BIRTHS AND DEATHS

THIS DOESN'T MEAN THAT I'M LYING IN
BED DOING NOTHING * THAT'S DRAMA
* AS MUCH AS THIS BOOK IS DRAMA ***

DRAMA IS DRAMA IS DRAMA IS DRAMA
DESIRE IS DRAMA BREATHING IS DRAMA
THOUGHT IS DRAMA EMOTIONS ARE DRAMA
ALL FORM IS DRAMA

IT'S ALL PART OF THE DRAMA

"I HAVE NO SCRUPLE OF CHANGE
NOR FEAR OF DEATH
I WAS NEVER BORN
NOR HAD I PARENTS...."

WHAT DOES THAT MEAN?
WHAT IT MEANS IS:
WHEN YOU CLEAR AWAY ALL THE UNDERBRUSH
WHEN YOU GO BACK AND BACK
NOT FOR THE FUN OF IT
OR FOR THE POWERS INVOLVED
BUT TO GO BACK TO BE WHO YOU REALLY ARE
WHO YOU ARE TURNS OUT TO BE SPIRIT
TURNS OUT NOT TO BE MATTER AT ALL

NO MATTER
NEVER MIND
NO MIND
NEVER MATTER

EITHER WAY IT WORKS

ROUND TRIP

MIND CREATES MAT-
TER. THE CAUSAL
PLANE IS THE
WORLD OF IDEAS
THAT CREATES
THE UNIVERSE
RIGHT AT THE TOP
OF THE CAUSAL

PLANE IS WHAT WE CALL THE GODHEAD ITS THE FIRST
PLACE INTO THE UNIVERSE OF FORM ITS THE FIRST
WORLD OF FORM ITS THE PLACE WHERE THE MIND
THAT IS GOD MANIFESTED INTO THE UNIVERSE HIS
THOUGHT MANIFESTED INTO ALL THE LOWER LEVELS
OF THE CAUSAL PLANE ALL THE ASTRAL PLANES AND THE
PHYSICAL PLANE AND WHEN YOU GO BACK BACK BACK
YOU GO TO THAT PLACE WHERE YOU BECOME ONE WITH THE

GODHEAD YOU ARE
GOD YOU ARE THE ID
EA THAT LIES BEHIND
THE UNIVERSE YOU
ARE LITERALLY IT
YOU'RE NOT MAKING
BELIEVE YOU'RE IT
YOU ARE IT

AND THE FUNNY THING IS
YOU'RE STILL NOT FINISHED
AND AS FAR AS THE BUDDHIST IS CONCERNED
YOU HAVEN'T EVEN BEGUN THE TRIP
YOU'RE STILL HUNG UP ON FORM

BECAUSE HE SAYS
BABY
IT'S ALL ILLUSION
NO MATTER HOW
GROOVY IT GETS
THE PHYSICAL PLANE
IS OBVIOUSLY
AN ILLUSION
ALL A DREAM
YOU GO TO BED
AT NIGHT
AND DREAM

YOU NOTICE
ABOUT YOUR DREAMS
THEY'RE VERY REAL
AND YET THEY DON'T
HAVE ANY SUBSTANCE
ON THE
PHYSICAL PLANE
THAT'S THE
ASTRAL PLANE
YOU'RE DREAMING
ON THE ASTRAL PLANE

AT THE POINT
OF PURE IDEAS
SOMETIMES VERY HIGH
PHYSICISTS OR POETS
TOUCH PURE IDEA
SOMETIMES MUSIC, ART,
A VASE, A HIEROGLYPH
OR SOMETHING
GETS SO ESSENCE
YOU FEEL
YOU ARE TOUCHING
GOD

BY BEING
IN CONNECTION WITH
THAT PIECE OF ART
BECAUSE IT'S PURE IDEA
IT'S THE IDEA
OF VASENESS
IT'S CAUSAL PLANE
THE MIND
AT THE CAUSAL PLANE
CREATED THAT VASE
THAT PLACE OF PURE
IDEA

IT'S THE PLACE WHERE YIN AND YANG MANIFEST
IT'S THE PLACE WHERE DUALITY EXISTS THE FIRST PLACE
INTO FORM FROM THE IMMANENT DUALITY IN THE UNMANIFEST
FROM THE FORMLESS YOU COME INTO THAT PLACE WHERE
THERE IS ENERGY BECOMING FORM

IN ORDER TO BECOME
A FULLY REALIZED BEING
YOU MUST DELIGHT IN THE EXQUISITENESS
AT EVERY SINGLE LEVEL
YOU MUST TAKE JOY
IN YOUR MALENESS
OR FEMALENESS
AT THE SAME MOMENT THAT YOU REALIZE
THAT YOU ARE BOTH MALE & FEMALE
IT'S THAT FAR OUT!



BUT THEN YOU GO THROUGH
THE FINAL DOOR
AND YOU GO FROM
FORM
INTO
THE
FORMLESS
INTO THE VOID
INTO THE BEYOND THE BEYOND
WHEN YOU HAVE CROSSED
THE OCEAN OF SAMSKARA
THE OCEAN OF ILLUSION
THE OCEAN OF ATTACHMENT
CALL IT WHAT YOU WILL
IT'S THE SAME OCEAN
WHEN YOU HAVE CROSSED
THROUGH ALL FORM
YOU ENTER THE STATE OF
FORMLESSNESS
IT IS ETERNALLY QUIET
IT IS ETERNALLY QUIET
IT NEVER WAS

"PUSH FAR ENOUGH INTO THE VOID
HOLD FAST ENOUGH TO QUIETNESS
AND OF THE TEN THOUSAND THINGS
NONE BUT CAN BE WORKED ON BY YOU
I HAVE BEHELD THEM WITHER THEY GO BACK
SEE ALL THINGS HOWSOEVER THEY FLOURISH
RETURN TO THE ROOTS FROM WHICH THEY GREW

THIS RETURN TO THE ROOTS IS CALLED

QUIETNESS

QUIETNESS IS CALLED

SUBMISSION TO FATE

WHAT HAS SUBMITTED TO FATE

BECOMES PART OF THE

ALWAYS SO

TO KNOW THE ALWAYS SO IS TO BE

ILLUMINED

NOT TO KNOW IT

MEANS TO GO BLINDLY TO DISASTER"

SO SAYS LAO TZU IN THE TAO TE CHING

TO GO YOU'VE GOT TO GO THE WHOLE TRIP
ALL THE WAY TO THE BACK
BEFORE YOU GET TO THE PLACE
WHERE YOU SEE THAT BEHIND ALL THIS
THERE IS ALL THIS IN ITS

OM

IN ITS UNMANIFEST FORM

ALWAYS

ETERNALLY

YOU PERCEIVE THAT

NOTHING

IS REALLY HAPPENING AT ALL

NOTHING

EVER HAPPENS

NOTHING

IS GOING TO HAPPEN

THERE'S

NOTHING

YOU'VE GOT TO DO

THERE'S NO DOER

TO DO IT ANYWAY

AND THEN: YOU'RE IN THE VOID
THEN THE BUDDHA NATURE SEES
THERE ARE MANY BEINGS WHOSE VEILS
ARE VERY THIN AND YOU CAN COME BACK
AND TEACH THEM THROUGH YOUR BEING
THAT'S THE BODHISATTVA ROLE. BECAUSE
YOU FINALLY UNDERSTAND THAT: THOUGH
IT IS ALL ILLUSION...IT NEVER WAS AND
NEVER WILL BE... AT EVERY LEVEL AT WHICH
YOU EXIST YOU'RE PART OF EVERYBODY ELSE.
BECAUSE: IT'S ALL ONE BEING

REALLY!
THAT'S THE BODHISATTVA PROBLEM.
SO: WHAT HAPPENS IS:
YOU GO ALL THE WAY OUT
AND THEN YOU COME BACK TO
HERE

"HE WHO CLINGS TO THE VOID AND
NEGLECTS COMPASSION DOES NOT
REACH THE HIGHEST STAGE. BUT HE
WHO PRACTICES ONLY COMPASSION DOES
NOT GAIN RELEASE FROM THE TOILS
OF EXISTENCE. HE HOWEVER
WHO IS STRONG IN
THE PRACTICE OF BOTH
REMAINS NEITHER IN
SAMSARA NOR IN NIRVANA.
HE NEITHER REMAINS IN THE
VOID NOR IN THE WORLD."



THE FINAL PLACE THAT THE GAME LEADS TO IS:
WHERE YOU LIVE CONSCIOUSLY
IN ALL OF IT

WHICH IS IN NOTHING

YOU ARE ETERNAL
YOU HAVE FINISHED PERISHING
THERE IS NO FEAR OF DEATH BECAUSE
THERE IS NO DEATH
IT'S JUST A TRANSFORMATION
AN ILLUSION

AND YET, SEEING ALL THAT, YOU STILL
CHOP WOOD AND CARRY WATER .

YOU STILL DO YOUR THING .

YOU FLOW IN HARMONY WITH THE UNIVERSE .

YOU ARE BEYOND MORALITY
AND YET YOUR ACTIONS ARE TOTALLY MORAL
BECAUSE THAT'S THE HARMONY OF THE UNIVERSE.
YOU SEE THAT TO DO ANYTHING WITH ATTACHMENT,
WITH DESIRE... WITH ANGER..GREED..LUST..FEAR..
IS ONLY CREATING MORE KARMA, WHICH IS
KEEPING YOU IN THE GAME... ON THE WHEEL
OF BIRTH AND DEATH

ONCE YOU SEE THROUGH THAT...
DESIRES CAN'T HELP BUT FALL AWAY





THAT PSYCHOSIS BUSINESS IS AN INTERESTING BUSINESS
IF YOU GO THROUGH THE DOORWAY TOO FAST
AND YOU'RE NOT READY
FOR IT YOU'RE BOUND HAND
AND FOOT AND THROWN INTO
OUTER DARKNESS ©



YOU MAY LAND ANYWHERE AND
LOTS OF PEOPLE END UP IN
MENTAL HOSPITALS ©
THE REASON THEY DO IS:

THEY WENT THROUGH THE DOOR
WITH THEIR EGO ON AND:

WOW! I'VE BEEN
INVITED TO THE
WEDDING FEAST ©



I MEAN
DIG ME!
SAM JONES!

THEY DON'T
UNDERSTAND
THAT YOU GOTTA DIE
TO BE BORN ©



SAM JONES IN
HEAVEN! SAM JONES
STANDING ON THE
RIGHT SIDE OF THE
LORD © THERE'S THE
LORD AND THERE'S
GABRIEL AND THERE'S
SAM JONES ©

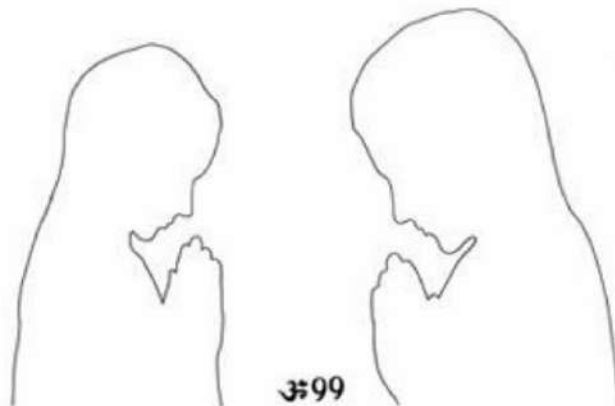


THAT
ONLY
WHEN
YOU HAVE
BEEN BORN
AGAIN
DO YOU ENTER THE
KINGDOM OF HEAVEN
SO THEY'VE GONE IN
ON THE FIRST ROUND
AND WHAT HAPPENS
IS THEY GO ON A
HUGE EGO TRIP
AND IT'S CALLED
THE MESSIANIC
COMPLEX ©
IT'S CALLED:
PARANOIA ©
DELUSIONS
OF GRANDEUR ©

I HAVE A RELATIVE WHO IS IN A MENTAL HOSPITAL HE THINKS HE IS CHRIST WELL, THAT'S GROOVY I AM CHRIST ALSO BUT HE DOESN'T THINK I AM CHRIST HE THINKS HE IS CHRIST BECAUSE IT HAPPENED TO HIM AND HE TOOK HIS EGO WITH HIM SO HE SAYS: I'M SPECIAL AND WHEN I SAY TO HIM: SURE MAN YOU'RE CHRIST AND I'M CHRIST TOO HE SAYS: YOU DON'T UNDERSTAND AND WHEN HE'S OUT HE STEALS CARS AND THINGS LIKE THAT BECAUSE HE NEEDS THEM BECAUSE HE'S CHRIST AND THAT'S ALL RIGHT SO THEY LOCK HIM UP HE SAYS: I DONT KNOW... ME ... I'M A RESPONSIBLE MEMBER OF SOCIETY I GO TO CHURCH ME THEY PUT IN A MENTAL HOSPITAL YOU'RE FREE YOU'VE GOT A BEARD YOU WEAR A DRESS YOU YOU

SURE BECAUSE AS FAR AS I'M CONCERNED WE ARE ALL GOD THAT'S THE DIFFERENCE IF YOU REALLY THINK ANOTHER GUY IS GOD HE DOESNT LOCK YOU UP

FUNNY ABOUT THAT





AS LONG AS THERE IS AN UP DOWN IN YOUR

HEAD: **OUTER DARKNESS**

AS LONG AS YOU'RE IN THE WORLD OF YIN YANG ☯

OUTER DARKNESS

IT TAKES A LOT OF PURIFICATION

PURIFICATION OF WHAT?

PURIFICATION OF THOUGHT

PURIFICATION OF BODY

FREEDOM FROM ATTACHMENT

AND AFTER A LONG TIME OF GOING UP AND DOWN WITH-
OUT UNDERSTANDING WHY I WAS GOING UP AND DOWN
OR HOW TO STOP IT

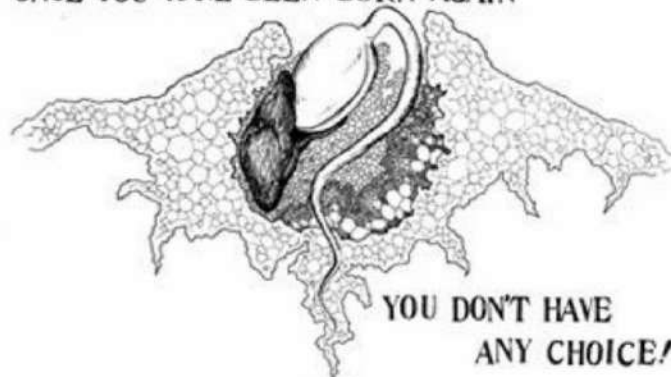
SLOWLY... SLOWLY... IT DAWNED ON ME

NOW WHY DID I KEEP TRYING?

THE ANSWER IS VERY SIMPLE AND ALMOST ALL
OF YOU KNOW THE ANSWER ALREADY

THE ANSWER IS: ONCE THE SEED HAS
BEEN PLANTED

ONCE YOU HAVE BEEN BORN AGAIN



YOU DON'T HAVE
ANY CHOICE!

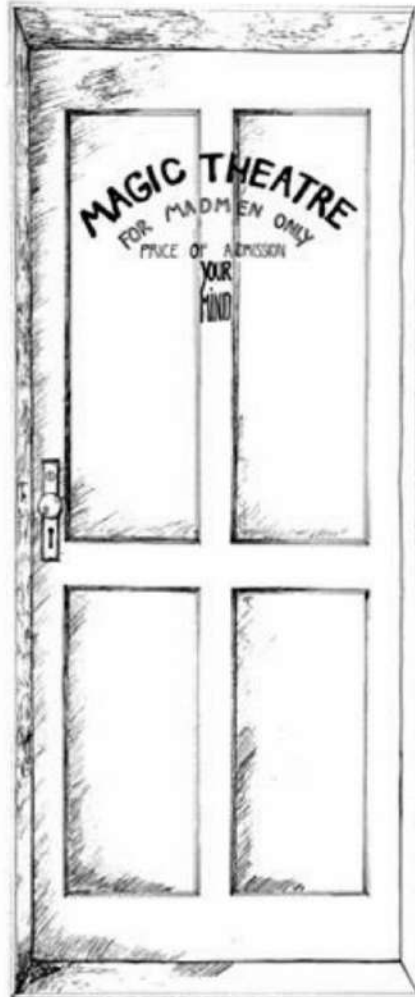
35101

THE NEXT MESSAGE

IS WHERE YOU ARE WHEN YOU HEAR THE NEXT MESSAGE. WHENEVER YOU'RE READY YOU'LL HEAR THE NEXT MESSAGE.

THE INTERESTING THING IS THERE'S ALWAYS A NEXT MESSAGE AND IT'S ALWAYS AVAILABLE TO YOU. NOW! THAT'S A HARD ONE!

THE HANDWRITING IS ALWAYS ON THE WALL SAYING:



ALWAYS THERE.

QUESTION IS: CAN YOU SEE IT ?

33 102



PUNNY THING ABOUT ALL THE SECRETS OF
THE EAST OR THE SECRETS OF MYSTICISM...

THEY'RE NOT SECRET!

NOBODY'S SAYING "DON'T TELL HIM".
THEY'RE TELLING YOU. THEY'RE YELLING IT.
THEY'RE SAYING: "EXCEPT YE BE CONVERTED
AND BECOME AS LITTLE CHILDREN, YE SHALL
NOT ENTER THE KINGDOM OF HEAVEN."

THAT'S A SECRET?

THINK OF HOW MANY TIMES YOU'VE HEARD
THAT AND YOU SAY: "YEAH, THAT'S
REALLY INTERESTING. THAT'S GREAT. THAT'S
THE MINISTER TALKING. HE'S DOING HIS THING.
HE'S GOT A LIVING TO EARN. HE'S A GOOD GUY."

THE SECRET IS A SECRET TO YOU
BECAUSE OF WHERE YOUR HEAD IS AT.



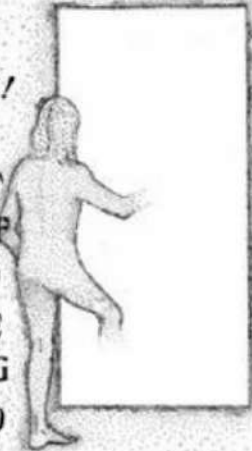
YOUR RECEIVING MECHANISM ISN'T TUNED
FOR THAT PARTICULAR FREQUENCY

IN MY CASE I KEPT
READING THE BOOKS BUT
I DIDN'T UNDERSTAND
THEM. THEY WERE
YELLING THE SECRETS
BUT I COULDN'T HEAR
THEM BECAUSE I WAS
LOOKING AT THEM FROM
THE WRONG PLACE!
THAT WAS MY PROBLEM
AND I COULDN'T GET MY
HEAD INTO THE RIGHT PLACE
I STILL WANTED TO KNOW
I KNEW. SEE? I WAS STILL
WESTERN RATIONAL MAN
SO I WENT AND I LOOKED
AND LOOKED AND LOOKED
AND AS LONG AS I LOOKED
LIKE A RATIONAL MAN
LOOKING I DIDN'T FIND
ANYTHING. I JUST FOUND
MY OWN SHADOW
ALL THE TIME THATS
ALL YOU EVER FIND:
YOUR SELF
YOU ONLY READ TO YOURSELF
YOU ONLY TALK TO YOURSELF
YOU ONLY EVER KNOW YOURSELF
THATS ALL THERE IS!
STRANGELY
ENOUGH !



I SAW THAT MY WHOLE GAME DIDN'T WORK.
IT GAVE ME ALL THE REWARDS THAT SEEMED
TO BE OFFERED BUT IT DIDN'T WORK. THERE
WAS A PLACE IN ME THAT KNEW IT WASN'T
WORKING. I KNEW THERE WAS SOMETHING ELSE
BUT I COULDN'T GET TO IT. AT THAT POINT
I GAVE UP. AND THEN I WAS READY FOR THE
NEXT MESSAGE

WHEN I WENT
THROUGH THE
DOORWAY I
THOUGHT: WOW!
IT ISN'T LIKE
I THOUGHT AT
ALL. I MEAN: IF
I AM GOING TO
SPEND MY LIFE
MANIPULATING
THIS PUNY EGO



THROUGH A SET
OF POWER GAMES
AND SENSUAL
GRATIFICATIONS
WHAT'S THE
PAYOFF? THE
END IS THAT
IT'S GOING TO
END ANYWAY
BECAUSE IT'S ALL
IN TIME

AND SUDDENLY I DIG WHO I AM AT THAT
MOMENT WHEN I'M STONED! HIGH! I AM
OUT OF TIME!
I AM OUT OF SPACE!
BUT BOY! DOES IT FEEL VALID! DOES IT
FEEL REAL! IT FEELS LIKE THE FIRST
REAL THING THAT'S EVER HAPPENED TO ME!
EVERYTHING ELSE HAD A CERTAIN HUSTLE
LIKE QUALITY TO IT
EXCEPT MY SUFFERING

AM I HE?

I WAS REALLY INTO MY SUFFERING
YOU CAN REALLY GET INTO YOUR SUFFERING
SELF-PITY...THAT'S REAL!
EVERYTHING ELSE MAY GO
BUT BOY! YOU'VE GOT TO SUFFER!
IT'S THE SAME FOR ALL OF US
WE'RE JUST COMING OUT OF THE
DARK NIGHT OF THE PROTESTANT ETHIC

SUFFER BABY!

THAT'S THE ONLY WAY YOU'LL BE GOOD
IT FEELS SO GOOD TO HURT SO BAD!

WE'VE ALL BEEN ON THAT TRIP.
SUFFERING IS GREAT.
IT'S LIKE STRAIGHTENING-BY-FIRE
IT'S PURIFYING
IT'S VERY GOOD BUT:
A FUNNY THING...WANT ANOTHER PARADOX?

THIS TRIP
REQUIRES
TOTAL
SUFFERING BUT:

IT'S GOT TO BE SUFFERING
THAT IS NO-SUFFERING

YOU'VE GOT TO GO THE WHOLE SUFFERING TRIP
BUT:
YOU CAN'T BE THE GUY WHO IS SUFFERING.

DO YOU THINK
THAT WHEN CHRIST IS LYING THERE
AND THEY'RE NAILING THE NAILS IN
HE'S SAYING, "OH MAN, DOES THAT HURT!"? HE'S
PROBABLY LOOKING AT THE GUY WHO'S NAILING HIM
WITH

ABSOLUTE COMPASSION

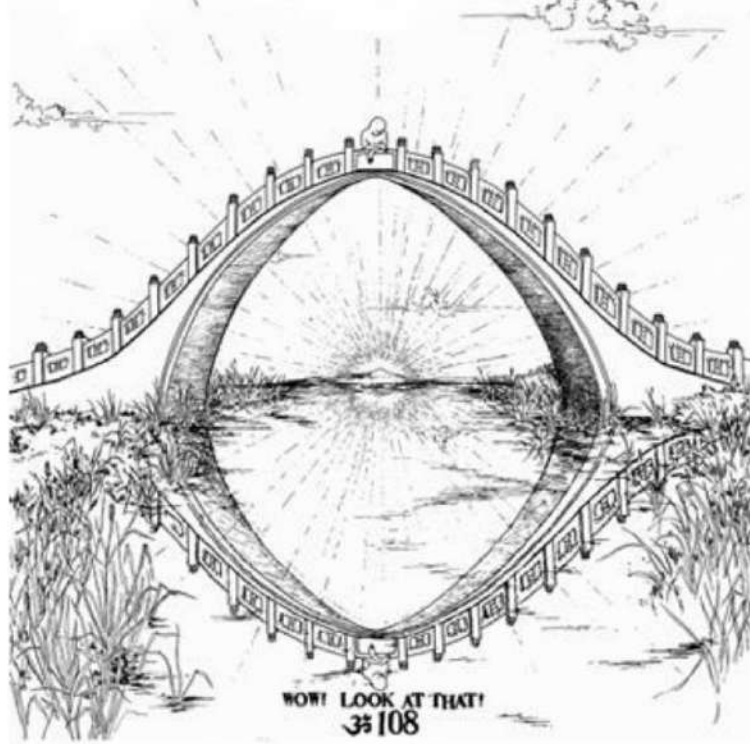
HE DIGS WHY THE CAT'S DOING IT.
WHAT HE'S STUCK IN
HOW MUCH DUST COVERS HIS EYES
WHY HE'S GOT TO BE DOING IT'
THAT'S THE WAY IT IS
HE SAID THE NIGHT BEFORE:
"WELL, TOMORROW IS THE BIG TRIP.
YEAH-RIGHT-THESE ARE THE NAILS
WOW! LOOK AT THAT!"

AM I HE WHO IS BEING PAINED?

NO! THAT'S THE THING. ONCE YOU KNOW THAT
THEN: PLEASURE & PAIN
LOSS & GAIN
FAME & SHAME
ARE ALL THE SAME



YOU'RE STANDING
ON A BRIDGE
WATCHING
YOURSELF
GO BY





Transcrição do Livro Básico

Dedicação

Para

Maharaj-Ji

de quem

Ashirbad

(bênção)

Esta

é

uma manifestação

Página 1

A Caverna do Coração

“A menos que vocês se convertam

e

Tornem-se como crianças

Não entrareis

O reino dos céus”, a menos

que você

Comece de

novo, torne-se aquele

ser confiante, aberto e

rendido, a energia não pode

entrar, esse é o reino dos céus

A Energia é a

mesma coisa

Consciência Cósmica

Página 2

Consciência é igual a

Energia =

Amor =

Consciência =

Luz =

Sabedoria =

Beleza =

Sabedoria =

Beleza =

Verdade

= Pureza.

É tudo a mesma viagem É

tudo igual qualquer

viagem que você queira fazer leva

ao mesmo lugar

Página 3

Purifique o

suficiente e fique imerso

A beleza

se tornou

Isto

O oleiro se torna seu pote, abrace

as 10.000 belas visões, torne-se uma com o

universo

Toda a energia

passa através de

você, você é toda a energia

e tudo reside em seu coração

Se você puder entrar em seu coração espiritual, seu

Hridayam, você

saberá que:

Você é Ele e é

deste lugar em nossa caverna do coração onde
estamos agora que

assistimos todo o drama

Essa é a nossa vida

com a qual assistimos a

ilusão

Compaixão Insuportável

Página 4

Há escrita acontecendo, talvez

seja difícil para você entender que estou aqui,
mas “eu” não estou aqui.

Estou escrevendo, mas “eu” não estou
escrevendo Dentro de mim, na caverna do

coração, há um mantra acontecendo que

me lembra quem eu

realmente sou Repetidas

vezes neste lugar

interior que eu sou E mesmo enquanto

escrevo, onde esse mantra está acontecendo Estou
apenas observando com

grande admiração e espanto o incrível

drama da natureza que se

desenrola diante dos meus

olhos, diante daquele olho II que tudo vê e tudo sabe.

E por

dentro

continua: aum

mani padme hum sempre

me trazendo direto ao meu coração, onde

habito eternamente.

Página 5

Quando você aquietou sua mente

o suficiente
e transcendeu o seu ego o suficiente
para que
você possa ouvir como realmente é. então:
quando você está com a chama de uma vela
você é a chama da vela E quando
você está com
a mente de outro ser você é a mente do outro ser
Quando há uma tarefa a ser feita você é a
tarefa A
qualidade estúpida do
envolvimento total Isso
só vem quando o ego está quieto e sem apego É somente
quando você reside tranquilamente em seu próprio
Hridayam que você se torna Aquele
de luz total, Compaixão Insuportável e Poder
Infinito

Página 6

Veja:

Se você chegar longe o suficiente,
você pode ver. karma Você
pode ver padrões se desdobrando (dos quais
esta vida é apenas uma
parte de um
mosaico)
Mas:
Para fazer isso você
precisa ter saído do Campo
Gravitacional do Tempo e do
Espaço

(como uma matriz)

Você não consegue pensar. tempo e espaço

Você não pode estar dentro. seus pensamentos

Mais um pouco!

Porque: seus pensamentos ainda estão no tempo

e no espaço e você não pode sair do tempo

através deles. Você tem que estar fora disso. Você

tem que estar no lugar onde você vê o seu E: não

apenas aquele, mas

Aquele &. aquele

e aquele também..

Página 7

A borboleta

Estou sem forma,

sem limite

Além do espaço além do tempo

estou em tudo tudo

sou eu

Eu sou a felicidade do universo,

Tudo

Eu sou

Ram Tirtha

Página 8

Mas você ainda está vendo apenas

dicas de que ainda tem um

caminho a percorrer.

Portão/Portão/

Paragate

Parasamgate Bodhi Svaha! foi / foi / foi além / foi além

além Salve o

Goer Além de até mesmo conceber um

lugar Além do qual você pode ir além

Quem é aventureiro o suficiente para querer ir

nessa jornada?

Você percebe que quando você faz aquela jornada para chegar ao destino, você nunca consegue

chegar ao destino?

No processo,

você

deve

morrer,

deve morrer, uma jornada bastante feroz, uma exigência muito feroz, queremos voluntários

Página 9

Agora: faremos a viagem o mais

confortável possível Mas: você

tem que perceber isso (depois de

passar pelo cinturão de van allen)

Você sairá para outro cinturão

de radiação que o deixará

completamente tosco. E você morrerá, mas restará

uma

Essência que

passará.

Agora: quem gostaria de ser voluntário?

Preparar?

Bem: não poderíamos fazer um

traje especialmente isolado?

Não. desculpe. não posso fazer isso.

Mas: se você impulsionar com força

suficiente, haverá passagem — Haverá

algo que passará para o Outro Lado. Não

podemos realmente definir o que você

será. . .

Mas você estará além disso

Por que alguém faria uma viagem assim?
Aventura?

Bem: a única coisa sobre uma aventura é: o
aventureiro quer ficar por perto e se
aventurar. e: Se ele
ficar crocante no processo, não sobrar nenhum
aventureiro para ter tido a aventura.

Página 10

Mas você vê: há algo que atrai uma pessoa
para esta jornada lá no fundo, há uma
memória Há algo
dentro de
cada um de
nós que vem de trás
daquele véu atrás
do local de nosso próprio nascimento,
é como se você tivesse provado algo
em algum lugar em seu passado isso foi tão
alto Que nada que você
possa experimentar
através de qualquer um dos seus sentidos ou pensamentos Tanta luz, tanta energia Pode
ser
suficiente!

Em algum lugar lá
dentro Todo mundo sabe que existe um lugar
que é totalmente gratificante.
Não é um movimento desesperado de
realização, é um estado
de realização. Você pode sentir
desespero por saber disso.
Bom! porque através do desespero E
através dessa rendição

Você se aproxima disso.
Vem a rendição

Página 11

E o que o impede daquele
lugar que

lhe dá esse sentimento
total, experiência
e conhecimento
de realização
é tudo isso

posicionando todos os seus pensamentos, toda
a sua maneira de organizar o seu mundo,
todos os seus planos, todos os seus
jogos, você está explorando.

Alguns de nós embarcamos nessa
jornada e não nos levantamos e dizemos que
somos voluntários (não funcionou
dessa maneira, não é como se
você tivesse a opção de ser voluntário ou
não) não é assim que funciona.

É como se você fosse impelido para dentro
dele como uma mariposa para dentro

da chama. mas ainda

assim ninguém está pressionando

você. ninguém fica parado dizendo: entre!

pegue cada terceiro homem! ele vai!

Também não funciona assim.

Página 12

É um pouco mais parecido com a imagem de um
Caterpillar - encerrando-se

Em um Cocoon para passar pelo

Metamorfose

Para emergir como uma borboleta

A lagarta não diz:

"bem agora. Vou entrar neste casulo e sair como uma borboleta."

É apenas um processo inevitável. É inevitável. Está

simplesmente acontecendo.

Tem que acontecer dessa maneira.

Página 13

Estamos falando de uma metamorfose, estamos falando de passar de lagarta a borboleta, estamos falando de como se tornar uma borboleta.

Quero dizer: a lagarta não está andando por aí Dizendo: cara, logo serei uma borboleta Porque: enquanto ele estiver ocupado Sendo uma lagarta Ele não pode ser uma borboleta.

É somente quando a lagarta termina que alguém começa a ser uma borboleta e isso novamente faz parte desse paradoxo, você não pode arrancar a lagarta, toda a viagem ocorre em um processo de desdobramento sob o qual você não tem controle Bem: o que estou fazendo aqui se tenho nenhum controle?

Não posso dizer que isso é um absurdo?
Sua palestra mudou toda a minha vida!
Não, de jeito nenhum.

É um processo em desenvolvimento.
Essa é difícil!

Quer dizer que não tenho escolha?
Não posso dizer que isso é importante?
Você acha que isso é escolha?

Página 14

SEM ACIDENTES Se você
pudesse recuar o suficiente e observar todo o processo,
você veria Você é um ser totalmente determinado O exato
momento em que você
acordar É totalmente
determinado Quanto tempo você dormirá É
totalmente determinado O que
você ouvirá do que eu digo É
Totalmente Determinado Não
há nenhum acidente neste negócio. Os acidentes
vêm exatamente de onde você
está olhando. Para o ego, parece que são milagres e
acidentes.

Nenhum milagre. Sem acidentes.
É apenas o seu ponto de vista que
você é. . . .preso em.

Página 15

Toda essa viagem da qual estou falando está repleta
de O

paradoxo mais requintado: assim
que você desistir de tudo, você
poderá ter tudo. Que
tal esse?

Enquanto você quiser poder,
você não poderá tê-lo.

No minuto em que você não quiser poder,
você terá mais do que jamais sonhou ser possível.

Que coisa
estranha!

Enquanto você tiver um ego,
você estará em uma viagem
limitada. Você estará em uma viagem trivial que
vai durar? Talvez o quê? 60 ___ digamos 70 _ talvez 80 anos

e cheio de medo do seu fim
tentando fazer a sua própria eternidade.
Bem: se 'eu' não estou falando Se
'eu' não sou o que 'eu' pensava que 'eu' era
Como 'eu' entrei nisso Quem
sou 'eu'
somente quando 'eu' souber quem 'eu' sou 'Eu' sei o que é possível

Página 16

Compreendendo a
possibilidade
Existem três maneiras pelas quais alguém sabe do que
estamos falando esta noite. Uma maneira pela
qual você sabe sobre isso é através da experiência
direta, de uma forma ou de outra,
de estar sozinho no deserto, de se
apaixonar, de ter um filho, de quase
morrendo através da
ativação através do yoga,
tomando qualquer um
dos seus sentidos e
empurrando-
o além de si mesmo, passando por isso, você
tocou um lugar dentro de você que
tem uma validade intuitiva. É INTUITIVAMENTE VÁLIDO. POR
DENTRO VOCÊ SABE QUE ESTÁ CERTO Estive
com (literalmente agora) bem mais de 100 pessoas que tiveram uma experiência tão poderosa e
válida, mas tão descontínua com sua consciência normal
que gritaram por ajuda A ajuda que estava disponível para eles foi
um grupo de mentes que disse: 'Tudo bem, você enlouqueceu'

aquilo é

'A experiência que você acabou de ter é
a experiência da psicose'

Página 17

William James disse

que nossa consciência normal de vigília
é apenas um tipo especial de consciência,
enquanto em toda a

sua volta, separadas dela pela mais transparente
das telas,

existem formas potenciais de consciência inteiramente
diferentes, podemos passar

pela vida sem suspeitar de sua existência,

mas aplicar o estímulo necessário e, pelo menos, um

toque, eles estão lá em toda a sua plenitude,

tipos definidos de mentalidade que provavelmente em algum

lugar têm seu campo de aplicação e adaptação.

nenhuma explicação do universo em sua

totalidade pode ser final, o que deixa essas outras

formas de consciência bastante

desconsideradas. como considerá-los é

a questão, pois eles são muito descontínuos em

relação à consciência comum. podem

determinar atitudes, embora não possam fornecer

fórmulas e abrir uma região, embora não consigam fornecer um mapa.

De qualquer forma, conclui James,

Eles proíbem o nosso encerramento prematuro de contas

com a realidade.

Apesar do que ele disse,

fechamos nossas contas com a realidade (a

maioria de nós)

Página 18

'Essa experiência que você teve é psicótica'

'Vou te dar torazina'

'Não é válido'

'Você está alucinando' 'O

que você quer dizer com você é deus?' A

compreensão da possibilidade pode ter chegado até

você diretamente através da própria experiência

ou: pode ter chegado até

você através de inferência, através do seu intelecto:

você pode ter raciocinado e

raciocinado até ver a posição peculiar em que o homem

racional está e você percebeu que deve haver algo

mais, embora você não o tenha experimentado.

Você apenas infere a presença de "outra coisa"

Não faz muito sentido que nada "te

excite", você não experimentou

isso diretamente, mas você percebeu que deve haver

algo mais, algo lá e então você leu

todos os escritos de São João da Cruz e

Santa Teresa Ávila e sobre todos os místicos e

visionários da história registrada e você diz: 'bem, eles não

podem ser todos loucos, eles devem

estar falando sobre alguma coisa' então você

meio que infere a presença dessa outra coisa, mas

você não sabe isso está em suas entranhas Agora,

essa é uma pergunta difícil, estar nessa posição

Página 19

Então a terceira maneira é

você confiar no fato de que

existem

Seres Realizados

E eles disseram isso

e portanto você sabe que isso é verdade Não é
mais inferência Não é mais um
processo intelectual Você apenas aceita
o que eles disseram Isso é fé Veja: nós nos
tornamos tão
super sofisticados em nossos mecanismos de avaliação
que você questiona tudo o que ouve,
como você faz sabe que você não está sendo
enganado?
Quero dizer: o que Jesus estava fazendo?
Qual é o jogo, cara?
O que ele gosta? e
você se sente especialmente paranóico
Se você é um dos guardiões das mesas no templo Se
você está
comprometido com um sistema existente com grande apego
com grande apego De uma
forma ou de outra a maioria
de vocês nesta sala (a
maioria de vocês, não todos
vocês) a maioria de vocês sentiu a possibilidade, mas
não consegue. !

Página 20

Renda-se Do
que você está desistindo? - uma pequena viagem vazia que durará
mais 40 anos, na melhor das hipóteses. você está desistindo
por: União Eterna com Energia
Pura e Luz Pura
Porque:
render-se significa que você não morre
mais É tão simples

pois é
isso que significa.
Porque: Você que vive e morre é
seu ego
E o medo da morte só vem através da fragilidade
do ego Rendição total total
Rendição
Não há mais você, não
há mais vida e morte Sim, eu vou
morrer, uau!
cavar isso! Vou viver uau! cavar isso! lixo uau!

Novas flores na árvore, uau!
Padrões de energia,
todos os padrões de
energia Você faz parte
disso tudo, esse é o lugar!

Página 21

Então: meu pai me diz: quando
você volta para a Índia? e eu digo: voltarei
quando o
Guru disser que devo voltar, em dois anos.

Aí meu pai fala: você
faz tudo que ele manda? você não
tem opinião própria?
Estamos lhe dando esta excelente posição nesta
empresa e queremos que você saiba que terá um grande
poder de decisão independente. O que você quer
fazer hoje, Marty?

Eu não me
importo O que você quer fazer?
Lembro-me de ficar alguns dias em Londres. Nós

tinha fugido de Copenhaga, onde tivemos uma cena muito infeliz numa Convenção Psicológica. Estávamos em Londres e Tim, Bill Burroughs e eu estávamos andando pela rua em cima de uma coisa ou outra e passávamos dias indo do parque para o salão de chá, do parque para o salão de chá: e de vez em quando chegávamos a uma esquina e alguém aparecia. diga: bem, deveríamos atravessar a rua e ficar ali parados e ninguém pareceria se importar.

Porque estávamos todos realizados naquele momento.

Bem ali na esquina de Londres.

Estávamos todos

muito,

muito

chapados

Página 22

Você não precisa ter essa

vontade, esse desejo

Isso não cumprido

Coisa

Deixa estar assim

Apenas

Ser

Ser

Ser

Seja mais

Mais

mais

O que está prendendo você? Seus pensamentos, hein?

Você tem que desistir deles Apenas

planejamento do ego

O que você está fazendo?

Planejando o futuro?

Bem

Está tudo bem agora.

Mas depois? esqueça, querido Isso é
mais tarde

Agora é

agora

Você vai estar aqui

Ou não?

É simples assim!

Página 23

Mas eu sou tão jovem!

Ainda tenho tantas coisas para fazer!

Bem! isso certamente impedirá você de
estar aqui e agora. A

vida está passando por mim!

Hmmmmmm

Mas, se eu viver apenas aqui e agora, não
haverá caos? O que acontece se o telefone
tocar?

Bem: o aqui e agora é o fato de o telefone
estar tocando!

Pegar!

Bem: e se alguém quiser marcar uma
consulta comigo daqui a 3 semanas?

Certo!

Anotá-la. Isso é aqui e agora. Bem, o que

acontecerá daqui a 3 semanas? Daqui a 3 semanas
tem aquela consulta. Então: isso é

aqui e agora.

Quando seu filho desce as escadas Este é o
primeiro momento novamente Este é o encontro
de Buda

com Buda

Com torradas e café
Com leite e mingau Com
chá mu e arroz integral Nunca
tomamos café da manhã antes!
É isso!!
Isso é tudo que existe
agora!
Se não é bom demais, cara, não é bom demais

Página 24

Agora: há cerca de cinco anos estou morando
nesta comunidade na Califórnia, com um
ser muito lindo, Steve Durkee, um
artista visionário: um cara muito lindo,
sua esposa e filho: e eu teria um
dia de folga.
Seria sábado e iríamos à loja, o cachorro,
os bebês entraríamos todos no
microônibus volkswagen. Haveria Jane,
a garota com quem eu morava.
E o bebê dela, eu, Steve e Barbara,
e toda a cena, indo às compras.

Chegaríamos até a porta e Dakota (Coby)
Filha de Steve. Começaria a chorar bem
agora. Temos que ir para a loja.
Tenho manhãs de sábado livres e
sábados fazemos compras. Tudo bem, Coby. Acalme-se!
Coby não se acalma. Ela chora.
Não, Coby não gosta
disso.
Ela chora mais alto.
Vamos! vamos! nós
vamos

ou não somos?

O que há de errado, Coby?

Bem. Talvez iremos à

loja com Coby

chorando

ou

Talvez fosse melhor

Barbara ficar

em casa

com Coby.

Ela está apenas

sendo uma criança.

Página 25

Steve diz:

Qual é a utilidade de ir à loja, qual é a
eficiência do preço, o que aconteceu
com as vibrações, o que aconteceu com os
seres humanos naquela confusão Então faríamos essa

coisa absurda, todos parávamos e
nos reuníamos Todos

sentávamos abaixamos e damos as
mãos em volta dessa

criança Nós nos refrescávamos

Coby parava de chorar então

íamos para a loja E Steve me

ensinou isso: Se você for tão

eficiente.

Se você tiver que desligar todas as
vibrações da cena. . . porque

você está tão ocupado com
o futuro ou o

passado ou

o tempo te pegou..

Custa muito!!

Página 26

1-2-Eu e

you finally understand A
message that you communicate to another being
human does not have anything to do with what
you say. It has nothing to do with appearance, the
musculature of your face. It is much deeper
than that, much deeper!

It is the vibrations
that emanate from you!

Página 27

If your vibrations are paranoid, it
is what is being received and
when you are near animals
of affection (mainly
birds or cats) or
very small children or psychotics
very disturbed, they will recognize immediately.

You can go and say
"hello dear, how are
you?" and the dog will bark. . .

You cannot enter because they are
listening to the vibrations that your hand is
extending and sending.

At every moment you are a
complete declaration of your being and
you are emitting vibrations that affect everything around you, which, in turn, affects everything
that returns.

E

quando você conhece alguém que está
preso no mundo de nós e
deles e você é ele para essa pessoa
e fica preso na
rede mental dele, vocês dois estão apenas
intensificando
a
paranóia um
do outro.

Página 28

Hippies
criar

polícia
Polícia

criar

hippies

Se você

está na polaridade

polar Você só pode protestar

efetivamente Quando você ama a pessoa contra
cujas ideias você está

PROTESTANDO Você está

criando opostos Por mais que você

ame a si mesmo O amor tem que brotar espontaneamente de
dentro: e não é de forma alguma receptivo a qualquer forma de
força interna ou externa. Amor e coerção nunca podem
andar juntos; mas embora o amor não possa ser imposto
a ninguém, pode ser despertado nele através do próprio
amor. O amor é essencialmente autocomunicativo.
Quem não tem, pega de quem tem. O amor
verdadeiro é invencível e irresistível; e
continua reunindo poder

e se espalhando, até
que eventualmente
se transforma

todos a
quem ela
toca.

Meher
Baba

Página 29

E o fato é:

À medida que você sai para o plano astral,
você vê cada vez mais e a
última coisa que você vê no mundo
da forma, antes de entrar no
sem forma e na unidade total, você vê o
mundo da forma.

Yin e

Yang

E o mundo do Yin e Yang é outro
plano astral e é um dos
planos mais elevados no mundo da
forma, mas ainda é

dualidade

Ainda é polarização
Existe Deus, existe o homem,

existe o bem, existe o mal

Sim não

Prazer, dor,
perda, ganho

O mundo em que quase todo mundo vive a
maior parte do tempo

Página 30

A única maneira de sair disso é pegar

os pólos de cada conjunto de opostos e
ver a maneira como Eles São
Um E: se você
puder chegar naquele lugar onde você vê
a inter-relação de tudo E: você vê a unidade
em tudo
Então: você não está mais apegado ao
seu posição polarizada Toda a questão
das diferenças entre gerações
é um exagero O Espírito é O Espírito Quando
você pode
centrar e

ver toda a
sua vida como uma história na qual os capítulos estão
se desenrolando Então: o envolvimento
do ego a
cada momento "Estou conseguindo o suficiente nisso
momento?"
Deixa de ser tema dominante E: você
passa a viver no Tao (O Caminho)

Jesus disse: Eu sou o Caminho.
É o mesmo Caminho!
O Caminho
é o Caminho é
o Caminho

Página 31

O Caminho é a Harmonia do
Universo
Quando alguém entra no espírito e vê
como é, entende que por trás
de todas as diferenças individuais

Homem-útero grande-pequeno

Velho-jovem bom-mau

Todo rótulo que você possa imaginar
vira pano de fundo em vez de figura o que se
destaca é: Aqui

estamos aqui

e agora isso é

tudo que existe e se

não for bonito, cara, não há nada

Então você diz:

Bem, não

posso deixá-lo lindo agora. Mas depois! Quando levarmos a comida para casa, será lindo Mais
tarde nunca existe O

que aconteceu com o

seguro de vida, com a posse, com o planejamento, com a poupança, com as responsabilidades?

Nada aconteceu com nada disso!

Página 32

Surfar

Ou você faz isso como se fosse um grande peso para você

Ou você faz isso como parte da dança

Quando você entende

“O pensamento é o pensamento

do irrefletido, seu

canto e dança não são outros

senão a voz do dharma”

Hakuin

Página 33

Cantando e dançando e seguros E

\$economizando\$ uma quantia\$ e trabalho e responsabilidade

A dança da vida de Shiva

Você faz isso de uunnnkkk. . .

Ou você faz isso de aaaahhh!!

Você navega por tudo isso?
Ou você carrega isso como uma carga?
Se ao menos você pudesse jogar fora!
Você não pode fugir durante o dia Do
qual está tentando fugir. . . e é se eu não tivesse essas
crianças no pescoço. . . porque: Está na sua cabeça!

A única maneira de escapar
Mude sua cabeça!
Simples assim!
Você quer mudar seu ambiente?
Mude sua cabeça!!
É tudo o
momento de êxtase!
Se você sabe como cavar isso, . . . se não . . . é um
é uma farsa. . . isso é tudo. Profano. . . .

Página 34

Desejo
A primeira coisa no livro do meu professor, A
primeira coisa que ele escreveu em sua
lousa (porque estava em silêncio) foi: O
desejo é uma
armadilha A falta de desejo é
moksha (Libertação)
O desejo é o criador O
desejo é o destruidor O
desejo é o universo E: isso
se aplica ao plano Físico O plano Astral O plano
Causal Céu
Demônios Inferno
(Os
demônios
da
Rua 43.

bem como os demônios no
plano astral!)
São todas as Criações do Desejo!
Todas as manifestações Da
Mãe Divina São Criações
do Desejo!

É por isso que Naga, (o asceta nu), trabalhou
para fazer com que Ramakrishna fosse além
de seu amor por Kali.

Desista até mesmo
do desejo de experimentar a bem-
aventurança de
ser tudo - tudo de estar com a Mãe Divina

Página 35

Os budistas dizem:
eliminam toda essa coisa intermediária!
(Estou falando dos budistas não-dualistas)
Eles dizem:
não se preocupe com todas essas viagens
diferentes do Desire. Basta ir além de tudo.
As 4 Nobres Verdades de Buda

são muito diretas e simples.

A primeira diz

respeito ao fato de que a vida sempre traz consigo
o elemento da insatisfação: chame

isso de sofrimento

Nascimento Velhice Doença não conseguir o que
quer conseguir o que não quer mesmo Conseguir o que
quer neste mundo físico Vai ser sofrimento porque: Você
vai perdê-lo!

Sempre chega na hora!

Tudo o que está no tempo vai passar.

Não guardem seus tesouros

onde a traça e a ferrugem corrompem

Essa é a armadilha do tempo, contanto que você queira
Qualquer coisa com o tempo vai passar porque
O tempo passa

Página 36

A Segunda Nobre Verdade é: A

causa do sofrimento é o
desejo (ou
desejo)

Se você não tentar segurá-lo, você não sofrerá com
a perda Se você

não adorar a
vida, você não
terá medo
da morte

Mas se você tentar se agarrar à vida, é muito
triste, você pode honrar a vida, mas se você
tentar segure a vida. é muito triste Você já viu
uma mulher realmente bonita como uma top model que
está chegando ao ponto onde sua aparência
está mudando para o que poderia ser
uma beleza interna se ela não estivesse
tão ocupada com sua beleza
externa? Ela está presa na
beleza do tempo que murcha e, no
entanto, todos nós tocamos
pessoas que eram

seres

tão bonitos que nunca
percebemos se eles são

fisicamente bonitos, é
como uma conquista

uma beleza eterna,
qualquer
coisa vive bem

dentro deles
se você
se apegar, se
você deseja coisas
temporais, beleza,
posses,
realização
de qualquer coisa, que comovente!

Página 37

Exemplo: Algum corpo olha para você de forma sedutora. . .
Uma casquinha de sorvete passa. algum dia será a
grande casquinha de sorvete
no céu?
Será que algum dia será uma casquinha de sorvete eterna?
Ou. . . sempre vai derreter?
Você tem que continuar comendo, mas ele derrete e
derrete. Esse é o
problema. Você tem que continuar comendo
porque ele vai
derreter. . . e então desaparece e você sente aquele
gosto na boca quando termina &. . . você quer um copo de água? Certo? . . .
Aí você toma um copo d'água e tem aquela sensação
de inchaço?
Então, você está pronto para o próximo. . . .
Para se livrar daquele.
Vamos dar um passeio. . . e você dá um passeio. . . .
Está frio lá fora. Vamos tomar um chocolate quente.
Sim, vamos tomar um pouco, e assim por diante, e se chama
Vida.
Você vê: O oposto do desejo é dizer Querido, é
assim que as coisas são, sim

ok, aqui e agora é isso. Eu aceito
o aqui e agora totalmente • como • ele
• é •
Neste exato
momento!!!

Página 38

Coxo, parado, cego, morrendo
estamos todos
morrendo Neste
momento seu corpo está se
desintegrando diante de seus
olhos Se você tomou LSD você pode estar
vendo isso fazer isso, mas você sabe que
está acontecendo de qualquer
maneira É tudo uma viagem
ladeira abaixo
até o fim Rapaz, que lugar engraçado para se apegar!
Para algo que tem que ser assim, Buda diz: A causa
do sofrimento é o apego ou o desejo. Todos dizem a
mesma coisa!

Terceira nobre verdade
Desista do apego Desista
do desejo Você
acaba com os nascimentos
Você acaba com as mortes
Você acaba com o sofrimento
Você acaba com tudo que te mantém
preso!
Se eu não estiver apegado a esse local específico
de tempo-espaço, então posso libertar minha
consciência do meu corpo e posso me tornar Um com ele.
Tudo com o qual
posso me fundir.

A Mãe Divina

Página 39

A Quarta Nobre Verdade é: O

Caminho Óctuplo (para se
livrar do desejo)

Que diz: vida Endireita-
te. Faz o teu trabalho.

Faça tudo o que você tem que fazer.

Observe seu discurso. Observe seu pensamento.

Observe sua calma. Mantenha seu centro de
calma funcionando. Viva sua vida de maneira a
se endireitar, a se libertar do apego que
continua sugando você o tempo todo.

Liberte-se do Desejo

Liberte-se do desejo. É um pouco como
uma montanha-russa. É assim que

funciona. Se você leu "noite escura da alma" de

São João da Cruz você sabe como é que você realmente tem
trabalhado em si mesmo e

você é muito puro e algo muito alto acontece com você:

você se sente liberado.

E então: seu ego anda por aí e dá um tapinha no seu ombro:

"muito bom! veja como você está se

tornando santo." e você cai.de novo. . .

Página 40

Essa é uma das armadilhas,

na verdade, quanto mais alto

você sobe, mais forte

você cai a cada vez

São aqueles leões ferozes guardando o interior

Gates

Tudo isso acontece quando
você está se libertando dessa teia
de desejo que é o seu ego, que é a
sua estrutura cognitiva do
universo (é tudo a mesma coisa) e essa
libertação (acredite) não acontece
sem uma luta interna. é chamado
Tapas Tapasia

Endireitamento Pelo Fogo Se um homem
cede a todos os seus desejos, ou os
satisfaz, não haverá luta
interior,
nele, nem 'atrito' nem fogo.

Mas se, para atingir um objetivo definido, ele lutar
contra os desejos que o impedem, ele criará
então um fogo que gradualmente transformará
seu mundo interior em um todo único.—Ouspensky —
Em busca do milagroso

Página 41

Fé Se

você tivesse fé, você poderia mover
montanhas, disse Jesus E isso é
literalmente verdade, a Bíblia não
é uma metáfora Não é uma história
inventada para nos ensinar como ser seres morais
É uma mensagem direta de como
é quando o homem vive em o espírito, e o espírito
está bem dentro.

A maneira de entrar no espírito não
é muita brincadeira.

É um conjunto de passos metódicos e
mecânicos muito simples, mas
só estão disponíveis para quem
pode ouvir, deixe quem tem
ouvidos ouvir, ensine, não para quem
não quer saber.

Todo o jogo é baseado na fé

Página 42

o que você pode não entender é: todo o jogo que
você está jogando também é baseado na fé, você teve fé na
mente racional. Estamos vivendo em uma
sociedade que é um templo dedicado ao homem
racional. Mesmo que o primeiro mandamento diga:
Eu sou o Senhor teu Deus. Não
terás outros deuses diante
de mim. Mesmo

que isso tenha
sido dito e

mesmo que o repitamos, ainda
adoramos a mente racional e
seus produtos, adoramos nossos próprios dados dos
sentidos.

Somente quando vemos as suposições nas quais já
atuamos é que podemos começar a nos libertar.

Precisamos ter ouvido a primeira mensagem antes
que qualquer uma das chaves abra alguma coisa.
Você nem sabe que existem portas até ouvir
a primeira mensagem.

Georges I. Gurdjieff, um
ocidental que fez esta viagem mais elevada ou
pelo menos grande parte da viagem, disse:

Você parece não entender Você
está na prisão Se
quiser sair da prisão, a primeira
coisa que você deve perceber é: Você
está na prisão. Se
você pensa
que está livre, não pode escapar.

Página 43

O que é acalmar a mente é a finalidade
da meditação é para esfriá-
lo para que você se lembre
Então você
vê como é tudo, tente
sentar-se quando estiver cheio de autopiedade, sente-
se em frente à sua mesa de puja e você tira
uma foto de Meher Baba e ele está sorrindo
para você como se fosse o outro irmão
Marx e está dizendo: Deixe-me ajudá-lo Oh, eu
gostaria que você
ajudasse, Meher Baba, é tão difícil (uau! cava, essa
autopiedade não é isso linda flor plena! Que cor
extraordinária deve ser uma nova marca de autopiedade uma variedade particularmente
perfumada Eu realmente quero cheirar aquela para sentar e cheirá-la por
muito tempo. Que boa.)
Quero dizer: eu gostaria de ter tempo para curtir com você, mas
tenho que seguir em frente com a vida.
Tenho coisas importantes para fazer hoje.
Tudo bem baba!
Vou sentar com você por um minuto. OK?
Aqui estamos. Você tem um minuto.
Faça a sua coisa. Faltam quarenta segundos!

Página 44

Sadhana
Você tem que ficar quieto por dentro para fazer

esse tipo de fotografia É muito fácil
“fotografar” 'objetos inanimados' como
outras pessoas Mas: vire a lente exatamente para
aquilo que você está escondendo
Fotografe a câmera desta forma!

Coisas muito poderosas!
então tudo que posso fazer o tempo todo é
me refrescar. . .
Isso é tudo que estou fazendo – não faço nada além
de Sadhana.

Se alguém disser: O que você faz, cara?
Eu digo: eu faço Sadhana
claro, mas você não dá palestra?
Claro, palestras acontecem, mas estou
fazendo meu Sadhana. Esta
viagem está me ajudando a me libertar do meu ego.
Porque: Se eu me libertar do meu ego, todos
nós nos libertaremos do nosso ego
Porque: É assim que a viagem funciona Porque: Somos
todos o mesmo ser e esse é o problema - só podemos
nos mover tão rápido quanto todos nós podemos nos mover. . .

Você pode ouvir esta mensagem tão puramente quanto eu sou
puro. É assim que tudo se resume: posso ressoar com você
no lugar mais alto. Eu sou. Então: não posso fazer nada por
você, a
não ser trabalhar em mim mesmo. . . .

Você não pode fazer nada por mim a não
ser trabalhar em si mesmo!

Página 45

Oh! Vou fazer coisas boas pelo meu filho. Balônia!
Isso é tudo ego. Apenas trabalhe em si mesmo. E:
Toda vez que você trabalha em si mesmo,

you stay more
calm you hear
more you feel
more you are
more you are more
present O that you are offering
to a child? not a
set of social papers
that pass during the night. . . . you are offering
to a child here and now - in this O
treasure of conscience O treasure of conscience.

If you do not help other beings to
overcome the illusion because you are through the
illusion O that more???

O that more is there?

O that you are doing? Making more dance Inside the
dance????? We always find each other on the stage?
That is what I felt when I was a child.

We are always on the stage, (I am a good child, that is who I am)
In our clothes. . .

I know that for
play, I am in this role of good child for years,
I know how to do it.

I am a master in this game Do
anyone at home??????

Hi, I am at home, do you have anyone at home?

If I let go of the external things, I am
a good father.

Do not answer Go

to the bed early

Do not touch the knees Eat

all

the food from your plate

Of course that

I will want

alguma comida.

Página 46

Você e eu sempre podemos morrer de fome juntos se
estivermos nos bastidores aqui e agora, se não
estivermos aqui e agora, não importa quanta
comida coloquemos em nossas
barrigas, nunca será suficiente
e esse é o sentimento do homem ocidental
Não é o suficiente Ele faz tudo o mais rápido que pode,
ele tem toda a
gratificação sensual que pode
desejar & Não é o suficiente Porque
não há aqui e agora nisso Aqui e agora É a porta
para toda essa energia Porque se
você estamos
verdadeiramente aqui e
agora não existe mais você, é assim
que funciona Você
já foi ao cinema e ficou tão envolvido
no filme
que esqueceu quem você era e então as luzes se
acenderam e você se perguntou. Onde estou? o que
está acontecendo? Ah, é um filme.

O que você precisa fazer é criar em si mesmo um
centro absolutamente calmo onde está
sempre aqui e agora é apenas luz, é
apenas isso, comer,
falar, ir
para a
cama

o banheiro
subindo as
escadas entrando na
banheira correndo pela rua
só o que é

Página 47

Quando você conhece um ser que está centrado
você sempre sabe disso
Você sempre sente uma espécie
de emanção calma
Ele sempre te toca naquele
lugar onde
você se
sente calmo
Mas: Você não pode se
apressar, você não pode fingir que você está
calmo quando você não está.
Nunca funciona,
todo mundo sabe que
você sabe
que é horrível
Você deve se
concentrar
Encontre esse
lugar Dentro de você Você está fazendo
isso daquele lugar E: seja qual for a
sua dança Sempre aqui mesmo no
seu Hridayam

Página 48

A Mãe Sutil E cada vez
que você dá um passo para trás em Seu próprio
melodrama, o humor cósmico fica Cada vez mais alto O
absurdo de tudo isso!

A extrema beleza de tudo isso!
A MÃE DIVINA Qual é qual é a
Sua Natureza!
Tudo isso
Que é todo o plano físico!

Página 49

Tudo que você pode fazer é honrá-la e amá-la
E ela se torna tão
Requintado
e ela está puxando você e isso é realmente incrível
Porque se você disser
Uau senhora, eu sei quem você é
Você é o guardião deste reformatório
Isso é apego
Não posso tê-la
Não posso rejeitá-la
Não posso viver com ela
Não posso guardá-la
Apenas honre e honre ela
Mãe Divina você
tem que
Adore-a

Página 50

Ela é o véu e em algum momento
Ela é Sita
Sita fica de lado
No caminho da selva
Então, irmão de Ram
Posso ver Ram
Ram é deus
Sita é a esposa de Ram
& Laksaman
É irmão de Ram e eles
estão indo junto

Um caminho na selva e
É Deus quem é Ram
& Sita atrás dele e
depois o irmão
Laksaman
& Laksaman não pode ver
seu irmão que é deus
Por causa dessa mulher Sita que anda
Entre eles
De vez em quando ela apenas se move
Só um pouco
Para um lado
Então Laksaman pode ver
Deus

Página 51

Mãe Divina Kali Ela é
minha mãe Ela é meu
pai Ela é meu irmão
Ela é meu amante
Ela é meu sol Ela
é minha lua Ela
é minha filha Ela é
a grama Ela é o
orvalho Veja o
quanto ela pode
ensinar Sua língua pingando sangue um
círculo de caveiras em volta do
pescoço uma adaga em uma mão dando
à luz na outra todo o
processo da natureza quão
primorosamente sutil Lembre-se
de Siddhartha Sua jornada
e a quantidade de tempo
que ele passou no jardim do prazer com uma mulher que tinha muito a ensinar ? Ela
sempre tinha uma coisa nova

para ensinar — ela sempre terá uma coisa nova para ensinar — sempre Alguém imagina que uma mulher tão plena e sedutora como essa não vai ensinar alguma coisa?

Não vai continuar ensinando alguma coisa?

Página 52

Se você acha que algo está acontecendo, tipo:

Você está trabalhando. . .

Você está conseguindo. . .

Você está fazendo algo que vale a pena. . .

Há muito o que fazer.

Ou é uma pequena mancha colorida na bochecha ou um sininho no dedão do pé. . .

Tudo isso é apenas o pingente na orelha da Mãe Divina E quando você

conhece um amante como esse, com certeza

você vai querer ficar por perto e experimentá-

lo, enquanto

estivermos

ávidos por

experiência,

estaremos por perto por por um

bom tempo, não

vamos optar por fazer uma

viagem rápida. . . porque esse

é o fim do

experimentador.

Página 53

A outra face dela

é aquela

que você está tentando

ver se ela é toda a ilusão, ela

também é aquilo que está além da ilusão

E então, finalmente, quando você tiver ido além dela e se libertado dela e você for

além do além e você finalmente cruzar o grande Oceano da Existência Portão portão paragate

parasamgate Bodhi

Swaha E você fica do outro

lado E você está completamente grátis

Quem está aí? A mãe divina te acolhendo.

Essa é a parte do bodhisattva: você se foi e obteve a liberação e então

você são

Certo Aqui

cortando lenha e carregando água

Página 54

Tornando-o Sagrado

Isto (cortar lenha e carregar água) é karma yoga. . . o yoga da vida diária.

A maneira de fazer isso é: faça o que você faz, mas dedique os frutos do trabalho para

mim Essa é a maneira mais esotérica de dizer isso.

Outra maneira de dizer isso é: Faça isso sem apego. Outra forma de dizer isso é:

Renúncia Total!

Agora, isso não significa que você suba uma montanha e viva em uma caverna. Isso significa que você renuncia

apego até mesmo aos seus próprios desejos. Significa que
você faz o que faz porque é isso
que a harmonia do universo
exige.

Se sou oleiro, faço potes. Mas
quem faz os potes?
Não tenho a ilusão de que estou

fazendo os potes.

Os potes são.

O oleiro é.

Eu sou

um

bambu oco

Página 55

Sou um médico . . . um estudante . . . um abandono. . . .

Mesmo assim, não

deixe que isso te ofenda, mas. . . o mundo
externo é tudo igual. . .

É tudo o mundo externo!

As pessoas costumam me

dizer: eu realmente gostaria de fazer Sadhana, mas. . . Eu sou professor agora.

Se eu pudesse terminar de ser professor, poderia fazer Sadhana.

Bobagem! Ou você está fazendo Sadhana ou não.

Sadhana é algo que você faz em tempo integral

porque não há mais nada para fazer. Você

faz isso quer esteja ensinando ou sentado

em um mosteiro. . .

Seja deitado na cama, indo ao

banheiro, fazendo amor, comendo, tudo

faz parte

do despertar. Tudo é feito

sem apego.

Outra maneira de dizer isso é: tudo

é feito como ação consagrada. . .

É tudo dedicado. . .

É tudo sagrado.

Página 56

Antigamente, como muitos de vocês (suponho), eu era um bom oral
pessoa.

Você abre a geladeira e não consegue
encher a boca ummmm

rápido o suficiente! Tudo te excita, o estímulo
desperta a resposta.

Aqui está um pickles azedo de
verdade. Quero um pouco disso!

E! e tem um pouco de
sorvete e!

há salada de repolho; Vai bem com
o sorvete. Para acompanhar alguma coisa!

Oh garoto!

É muito!

Uuummmmmmmmm!

Experimente a flor, você

pode fazer uma viagem oral sobre tudo.

Eu saí dessa tradição. Quero que você saiba de onde comecei,

de que profundidade. Quando eu era adolescente,

eu era tão gordo

que todas as minhas roupas tinham que ser feitas

especialmente para isso. Entávamos numa loja e minha mãe

dizia “Ele quer ver o duplo 'Z' com assentos de
balão. . . .”

Levei pelo menos US\$ 10.000,00 da

minha análise para me livrar dessa,

vou te contar! Então você pode

entender que eu falo da viagem

oral com uma certa empatia E

agora, de repente, vem

essa nova decisão enviada de cima

Todos os seus atos serão consagrados

Todos os seus atos serão consagrados

Página 57

Wow isso é ótimo. Mas e a comida? Ah. . .

Agora, no oeste, temos uma coisa. Você vê a capa de Norman Rockwell. . . Dia de ação de graças! Lá está o peru e todo mundo está com os olhos fechados dando graças e a mão do garoto já está no peru. . . OK! Vamos dar graças e comer rápido!

Então, na Índia, aprendi essa coisa de dizer para consagrar a comida e foi muito engraçado.

Me ensinaram isso, mas ainda tinha esse velho negócio de oralidade.

Então eu diria isso, mas: eu não conseguia pensar nisso.

E . . . Eu não consegui parar por muito tempo para experimentá-lo.

Finalmente tive que me confrontar e ver onde eu não estava. você

tem que ir no ritmo que puder.

Você acorda na mesma velocidade que acorda.

Você termina com seus desejos na mesma proporção

em que termina com seus desejos.

O desequilíbrio entra em harmonia na medida em que entra em harmonia.

Você não pode arrancar a pele

da cobra. A cobra deve mudar a pele. Essa

é a taxa que acontece.

Página 58

Você conhece outra pessoa e há qualidades nessa personalidade que o ofendem e há qualidades que o atraem – algumas qualidades o seduzem – algumas qualidades o repelem – algumas qualidades

Algumas qualidades o excitam sexualmente -
algumas qualidades o revoltam - algumas qualidades
o interessam - algumas qualidades o fascinam - algumas
qualidades o aborrecem. É somente quando você
consegue ver através de todo aquele véu. . .
através de todos os seus próprios desejos. . .
. . . Além de sentar no caminho que você pode ver
além de tudo isso Para onde o outro ser está
você fará isso quando entrar para ver
onde você está - além das coisas em você que o atraem e
o seduzem e o excitam e repele você - a jornada
através do grande oceano da existência É uma
jornada para dentro cada vez mais fundo e quanto
mais fundo você vai, mais você encontra
a verdade

Página 59

O Guru É

difícil falar em palavras sobre o guru.

falar da diferença entre um upa guru e um sat guru.

É interessante que quando conto a história
da minha viagem à Índia e falo do guru, falo sempre dos seus
milagres, embora, do meu ponto de vista, eles não sejam de todo a
essência da questão.

Mas: eles são aquilo de que se pode falar. . .

É um pouco como aquela história persa em que Nasruddin está
procurando a chave de sua casa sob a luz da rua e outros vêm
ajudá-lo e finalmente lhe perguntam “Onde você a perdeu?” e
ele responde: “na minha casa, mas lá dentro está escuro e como
está claro

aqui este é o melhor lugar para procurar.”
Eu me pego falando sobre
coisas que são conversáveis. O
que posso dizer?

Página 60

Posso dizer (com algum significado)
que quando estou com o guru não
há ninguém em casa? Ou: que
eu o amo tanto que faria qualquer
coisa que ele me pedisse e a
coisa mais elevada que eu poderia
pensar é estar a seus pés e ao mesmo
tempo não me importo se
nunca mais o verei
neste vida? Posso dizer isso?

Posso dizer que não há absolutamente nada
de especial nele? Ele é apenas um
velhinho com um cobertor? Posso dizer
que ele está aqui agora?
Qual você está pronto para ouvir?
Quando eu
estava perto de Maharaj-Ji,
sempre havia um fluxo
constante de devotos que
tinham muita reverência (Vishwas),
mas não muita fé (Shraddha) e eles
estavam sempre pedindo milagres
a Maharaj-Ji, ou para conseguir
um emprego para eles, ou
eles queria usar seus poderes
divinatórios e contar-lhes
sobre o futuro. e
então
quando ele me perguntava o que

era o que eu queria, não conseguia
pensar em nada. Eu simplesmente senti
que ele estava dentro de mim.
Como você pede algo ao
seu eu interior?
Você já é isso.
O que você poderia
dar a si mesmo?
Dê presentes a si mesmo?
Está tudo errado.
No começo eu não confiava
nisso, então teria que ir até a
presença dele e no minuto em que
chegasse lá eu me sentiria.... . .
sim . . . e eu olhava para ele e
meus olhos ficavam cheios de lágrimas e
eu apenas ria e me sentia bobo.
Eu seria realmente bobo. (É difícil me deixar sem palavras)

Página 61

Meu professor Hari Dass baba é Essência O
guru não me ensinou nada na forma Ele
nunca explicou nada ele ria de mim
e enrolava meu cabelo e me entregava
uma laranja e dizia coisas como: Você faz muitas
pessoas rirem na América?
E eu diria "sim" e ele diria "isso é bom" que não ensina
muito, é apenas sair. O professor, por outro lado, era
todo cuspido e polido. Todos os negócios. Ele é
um brâmane puro e tem trabalho a fazer e vai me ensinar e
não foi nada absurdo.

Ele estaria fazendo para mim uma corda para passar
em volta da minha cintura com
sete fios e explicando cada fio. . .
E eu o honro e o amo

e desejo servi-lo, um deles
está no mundo para mim e um deles não
é o relacionamento com o
guru não tem nada a ver com o
mundanismo com o mundano

Página 62

por guru não quero dizer um guru específico
na minha cabeça, existe um guru universal,
um nível de consciência, uma frequência de
vibração, uma conexão com outro plano. . .

Passei todo
o inverno

passado e o
ano anterior no

templo

apenas fazendo
amor com

Mahara-Ji em
todos os sentidos
sendo mais

aberto e fiquei

tão

impressionado com

a pureza
que

ele

estava aqui rindo

e estando aqui

não mais do que
meia hora ou

talvez um hora e a maior
parte disso era

supérflua eu precisava vê-lo em carne e osso

só porque minha

fé não era

pura

pt

mas que

amor de

ser que não

havia lugar

para minha

paranóia. No

entanto, para

onde quer que

eu olhasse,

havia e não

havia

lugar para isso,

porque eu

só vi o homem

em carne e

osso,

provavelmente

oito vezes, é

incrível e

quase duas vezes

durante todo

o tempo.

Impressionante

são as pessoas

que têm

compartilhado

essa jornada

comigo nestes

passados

poucos anos

que, devido

à sua pureza, fizeram contato direto com o guru em si mesmos

através da
pureza de seu
amor,
Jesus disse:
“Porque você me viu, você
acreditou. Bem-aventurados os
que não viram e creram.”

Página 63

A MANEIRA DE FUNCIONAR BHAKTI

Você simplesmente ama

ATÉ

Você

e o

Amado

se tornar

Um

Página 64

Refleti sobre a diferença entre um
professor e um guru.

O guru é o caminho Quanto
mais perto você chega Do tao
Do caminho

O lugar interior

O atman Neste centro
perfeito Para

entrar no Samadhi Quanto mais
perto você
chega De fazer

contato Com o guru É como
se O guru fosse um avião
pairando

Sobre um campo de pouso e há muito tráfego terrestre para o avião pousar. Carros por toda a pista. Procurando por um guru. Ele apenas dá voltas e mais voltas, fazendo um padrão de espera, esperando que você limpe a pista para que ele possa pousar. Ele está sentado lá (aqui) o tempo todo.

Maharaj-Ji não está mais longe de você neste momento do que o pensamento que você está pensando agora e: se você fosse capaz de parar completamente esse pensamento ou: transcendê-lo ou: estar centrado por dentro por trás dele, Ele e você seriam então Um

Página 65

Você acha que meu relacionamento especial com ele (se é que ele está vivendo em sat chit ananda) não pode ser especial. Não há sentido nisso.

O especialismo só pode estar no carma de cada pessoa. Não é um relacionamento interpessoal – com um ser que não é interpessoal. As pessoas dizem: você tem alguma coisa acontecendo com o guru. Isso é um absurdo.

Eu apenas tenho o que tenho com meu próprio Karma. Cada pessoa está tão próxima do guru a cada momento quanto está perto do guru naquele momento. E as pessoas dizem: talvez o guru interviesse e assumisse meu carma. Mas do ponto de vista de um guru

Ele simplesmente entende como tudo é no Tempo e Espaço Eterno

Página 66

Ele não tem apego nem à
vida nem à morte e: Se ele
assume o seu carma, é o seu carma
que ele deveria assumir o seu carma,
simples como você vê:

Você é o guru
Isso é o que está tão longe
você é seu próprio guru, eu
sou meu próprio avô e é
isso que você finalmente sabe quando está
saindo com um desses caras, você 'sai' consigo
mesmo porque não há ninguém em
casa lá. Então, na medida em que você está
saindo (no sentido interpessoal), tudo que
você pode ver são seus próprios desejos Ele é
um espelho perfeito Já que
não há ninguém aqui

Página 67

A Galinha Vê Quando
conheci meu guru que sabia tudo na
minha
cabeça,
percebi que
ele sabia tudo
na minha
cabeça, quer
"eu" gostasse ou não.
Ele sabia disso.

Página 68

E havia momentos, depois de um darshan particularmente lindo com ele, em que ele me dizia: "Oh! você deu muito dinheiro a um Lama", e eu dizia que sim e ele dizia: "Você é muito bom. Você está vindo

junto com o seu Sadhana", e eu me sentia tão bem e então voltava para o templo e pensava "garoto! Serei um grande iogue. Terei grandes poderes. O que vou fazer com eles? . . . e eu começava a ter esses pensamentos horríveis e todas as minhas impurezas subiam à superfície e realmente existiam. . . e então eu ia para a cama e tinha todos os tipos de fantasias sexuais e pensava "Olha, você está sendo um iogue e vê o absurdo da situação em que está. . ." Mas eu ainda teria o pensamento. E então, no decorrer disso, eu tinha um pensamento (estava mexendo na minha bolsa e me deparava com um bilhete que havia escrito para mim mesmo: "Lembre-se de visitar o Lama Govinda") e pensava , "Devo visitar lama govinda enquanto estiver na Índia."

E na manhã seguinte, às 8 horas, chega o mensageiro com instruções: "o guru disse que você deveria visitar Lama Govinda".

Agora! Não há uma mensagem dizendo: "pare com esses pensamentos sexuais", mas ele obviamente deve conhecê-los. Você acha que ele acabou de perceber a história do lama govinda? Posso presumir que é provável que ele apenas sintonize toda vez que tenho um pensamento positivo? E então eu chego diante dele e agora estou assustado porque sei que ele sabe tudo; e eu entro, e ele me olha com total Amor E eu penso: Como ele pode fazer isso?

Esse cara deve ser maluco! Ele está amando esse corrupto. . . por que ele não está. . . ? Você vê a situação em que eu estava? E então! O que entendi foi: Ele estava amando aquilo que havia em mim por trás da minha personalidade e do meu corpo.

Não: "Eu realmente amo Ram dass"
Não era amor interpessoal
Não foi amor possessivo
Não era amor necessário
Foi o fato de
Ele é amor

Página 69

Onde ele me viu, ele olhou para mim E ele
viu aquele lugar em mim que é E aqui no amor
nós
somos o amor
Esse é o
mundo em que ele vive e uma vez
eu apreciei isso e pude ver que
ele podia olhar para esse
Ser corrupto, impuro e feio e
ele

poderia amá-lo tanto que ninguém jamais
havia feito isso Antes de todo
mundo dizer eu te amarei se. . . e ele apenas disse Onde você realmente
está E onde eu realmente estou nós somos amor e
quando eu
estava perto dele eu estava apaixonada

Página 70

Agora: Uma vez provei daquele
universo
onde somos todos nós. . . esse lugar:
esse é o mar do amor
garoto! Eu vou morar nele!
Eu vou ser isso!
Vou mergulhar nele!
Você tem que se proteger. . .
De que?

Amor?

Depois de saber que não há lugar para se
esconder, você
se pergunta de quem está se escondendo?
Há uma história sikh
sobre um homem
santo que deu uma galinha
a dois
homens e disse: "Vá matá-los onde ninguém possa ver".
Um cara foi atrás da cerca e
matou a galinha.

O outro cara andou por aí por dois
dias e voltou com o frango.

O santo homem disse: "Você não matou a galinha?"
O cara falou: "Bom, onde quer que eu vá a galinha vê".

Página 71

Sahaj Samadhi

O guru está em uma onda sem fim,
apenas vagando naquele lugar.
Ele está pendurado, onde ele reside?
Ele reside neste lugar realmente interessante Ele reside
exatamente naquele lugar onde a mãe
divina se funde consigo mesma Ele
está bem entre os dois
lados da moeda Ele está certo naquele lugar Ele entra em
harmonia com tudo no vazio e
ele vem de volta à forma Para amar tudo e então através
de seu amor ele volta a isso novamente
É como fazer amor com um corpo e
você levanta o rosto do seu amante para descer

experimental, não estamos nos divertindo? e
então você volta para a unidade Um ser
tão zen faz isso a cada respiração entre cada respiração
- 1 e depois a respiração de -
2 Ele está eternamente
naquele lugar Ele está no que é
conhecido como Sahaj Samadhi

Página 72

Ele está bem no limite, ele
permanece nesse limite
e é por isso que ele
permanece em seu
corpo. . . se ele apenas
permaneceu no vazio, o corpo
(depois de 21
dias) simplesmente
desaparece, não há
mais ego para mantê-lo unido,
essa é a regra do jogo, se você está se perguntando o que acontece.
Alguns seres fazem isso,
entram em samadhi e
terminam com seus corpos e
simplesmente os abandonam.
E há outros (há algumas histórias
muito distantes na Índia), há outros que deixam um fio tênue,
muito, muito tênue de ego.

Há um ser que durante vinte anos esteve
trancado numa caverna: E todos os
anos os seus devotos abriam a caverna. Uma
vez por ano eles iam lá para receber seu
darshan. Não havia comida. Nada. E
ele parecia um cadáver, exceto que seu
cabelo

continuou crescendo e suas unhas continuaram crescendo. . . durante vinte anos. . . Ele não estava saindo muito. Ele estava apenas deixando um fio sutil para manter contato.

Página 73

Aqueles de pouca fé precisam de unhas compridas e cabelos compridos para acreditar que isso está acontecendo “Para que não vejam milagres, não acreditarão” disse nosso amigo. Tudo o que ele disse foi direto. Você entende? Todas essas coisas na Bíblia são realmente corretas. Veja o que aconteceu com Saulo de Tarso (pelo amor de Deus), lá estava ele cavalcando pelo deserto em seu cavalo ou camelo ou algo assim e uma voz lhe disse: Por que você está me perseguindo? (ele estava no sol quente e você sabe...) Ele surtou, saiu voando do cavalo e caiu no chão, o que você quer de mim?

Comece minha igreja!
“Vá para a próxima cidade e você será instruído” foi o que ele ouviu e fez a viagem inteira e isso é uma viagem astral. Uma viagem astral muito bacana.

Página 74

e isso é o que a Bíblia é: Uma história astral Uma história astral muito bacana. . . .Em um nível eu posso sentir

O horror em alguém que Ele
está dizendo. . . .
Ele está dizendo. . . .
É uma boa história astral Mas
ilusões são ilusões Está Aqui No som
da

tamboura No som No Princípio era o Verbo

Página 75

Pronto É
uma combinação de coisas que deixa você pronto para
ver o guru. Há muitas pessoas que vêm ver Maharaj-
Ji e apenas veem um velhinho com um cobertor.

Você pode imaginar o horror?

Isso aconteceu com duas pessoas que me ouviram e
descobriram onde o guru deveria estar por meio de
dedução lógica e foram para a Índia e se levantaram
correndo e encontraram um velhinho enrolado em
um cobertor que os jogou fora, imagine como
deve ser isso!

Porque você pode ver a diferença em suas mentes e
sobre o que eles tinham um modelo - o modelo era o
que eles procuravam, era o seu próprio processo
de pensamento que os impedia de
ver

Página 76

duas coisas são necessárias:

Um é:

Vairagya

A queda do mundanismo. . .
. . . O retorno da inocência. . .

Isso significa

que você está começando a se
cansar de tudo isso. Você vê que tudo o que você
experimentará através dos seus sentidos e tudo
o que você conhecerá através da sua mente pensante
não será suficiente.

E as coisas mundanas começam a parecer
escória em vez de ouro. . .

Não totalmente

apenas começa a acontecer. Está caindo meu

professor disse: O véu

cai como a pele de uma cobra o ego

se afina como nuvens

até que apenas uma camada

transparente permaneça a outra coisa que é

necessária é a Busca Pura A pureza da fé há tanta

fé em você aqui

em nós neste momento como

em qualquer lugar na Índia

Página 77

Onde há fé há a

presença do Guru ele é tudo

Ele é todas

as

suas

impurezas Ele é toda a sua

corrupção Lá ele está sorrindo

para você através deles dizendo e isso também!

Ele vê
Ele entende a
compaixão total. A
compaixão total significa
Você é o Universo
Você é toda forma
Você é a respiração
Você é o rio
Você é o vazio
Você é o desejo
Para ser iluminado
Você é iluminado

Página 78

É quem ele é. Isso é quem é um guru.
Portanto, qualquer conceito que
você possa ter de qualquer
relação com um guru
obviamente é um exagero, como você
pode se relacionar com
algo que já é você e tudo o que você já se
relacionou ou poderia se relacionar.
Como você vai falar sobre isso?
Eu conheci ele quem? O que?
Vou procurar o guru. Que absurdo!

Você é isso,
na verdade é apenas mais uma
desculpa para procurar pelo guru
Ele é sua unha, apenas
morda sua unha e você o
comerá vivo Quando você sabe
ouvir, todo mundo
está

o guru
falando com você
está bem aqui. . . sempre

Página 79

Here & Now

continuo fazendo isso porque não acho
que as pessoas groquem
completamente o fato de que aqui é
onde tudo está. Depois de terminar
tudo e você ter vibrado sua coluna por
anos e feito seu pranayam e meditado por
anos e anos e sentado em uma
caverna e aqui as formigas comeram seus
braços e pernas você está.
Você está aqui de novo.& O que
te surpreende é que você
estava aqui o tempo todo e é
uma piada tão cósmica que é
tão engraçado você ter lutado
tanto para chegar aqui

Página 80

Nesse momento se você colocar o
despertador para acordar às 3h47 desta manhã
e quando o despertador tocar você levantar e
desligar e perguntar: Que horas são? Você
diria: Agora aqui!
Agora, onde estou? Aqui!
Então volte a dormir.
Acorde às 9h amanhã. Onde estou??
Aqui! Que horas são? Agora!
Tente 4h32, três semanas a partir da próxima quinta-feira.
Por Deus,
é - não há como fugir disso - é assim que é

Esse é o

Eterno Presente

Você finalmente descobre que é
apenas o relógio que está girando. . . .

Ele está fazendo o seu trabalho, mas você - você está

sentado aqui,
agora, sempre

Página 81

ninguém vai a lugar nenhum
ninguém vem de lugar nenhum estamos
todos aqui
estamos todos

aqui no tempo e espaço
eterno sempre estaremos aqui
estamos apenas fazendo lila
rasa a dança divina estamos dançando
e dançando e dançando
dança depois
dançar

em um corpo
em outro corpo e
estamos todos aqui,
todos ficaremos aqui

Página 82

Nada para fazer
Não há para onde ir e não
há nada para fazer e
continuaremos nos conhecendo cada
vez mais livres de sermos
identificados com qualquer véu, veremos cada vez mais outros
seres menos
identificados com seus véus

conforme você encontra a luz em você, você começa a ver a luz
em todos os outros enquanto
você encontra Deus em você mesmo há Deus em todos os lugares
uma sequência tão simples e óbvia de coisas para fazer
alguém diz ah, eu tento meditar e não consigo e eu simplesmente . . .
Receio não estar pronto e tenho que ir. . .
Claro, cara, vá em frente, claro, o que mais há
para fazer?

Voltar para o mundo como se chama é um bom
passo. Estou indo
para trás ou para frente?

Não consigo fazer nenhum dos dois Não consigo retroceder e não consigo avançar E
não consigo ficar parado, tudo isso é irrelevante

Página 83

estamos todos apanhados na ilusão, todos nós
apanhados na ilusão, estando
conscientes dela como ilusão e,
ainda assim, muito nela!
Se você já observou um lindo monge Zen, um monge muito
velho que está realmente lá,
ou aqui,
realmente
aqui, tanto faz. . .
Você o observa. . . .
Ele está cozinhando, ele
está levantando pedras,
ele está se
movendo. Você o observa andar e é como
se ninguém estivesse andando. . .
As pernas estão indo e
tudo está acontecendo, mas nada está
acontecendo, não importa o
que esteja

acontecendo!

E é isso que nos surpreende quando saímos do tipo de cabeça que temos e que não nos permite realmente entender como isso pode ser.

Página 84

Retorne às Raízes Você

vive seu carma.

O melhor que posso lhe dizer sobre o carma é:

Se você é

Espírito puro,

você não é matéria! você é esse Espírito

Eterno. . .

Bem:

se cada um de nós for aquele ser muito antigo. .

E não este corpo jovem, ou este

corpo que está passando por

esta vida. . .

Por que não nos

lembramos?

Por que não lembramos de tudo?

Por que não podemos

ler todo o Registro Akáshico?? •

Devido aos nossos apegos ao plano

físico da realidade. . . • Devido ao poder

da nossa identificação com os nossos próprios sentidos

e pensamentos corporais.

Página 85

Se você pudesse entrar em uma sala de

meditação, feche os ouvidos • sente-se • centre-

se • entre • entre • entre

• mais adiante • ah, muito mais adiante • ah, você apenas começou,

continue voltando

não demore para cheirar o lindo girassol não
demore para se agarrar ao êxtase da felicidade
continue indo atrás dos sentidos • atrás de seus pensamentos e
se você puder voltar o suficiente você verá tudo com o que
você se identificou “ ele” você verá. . . . sua
própria personalidade • seu próprio corpo, seu próprio drama de
vida. . . . é muito incrível a questão é que saímos e
saímos e procuramos e procuramos e encontramos
muito, mas não foi o suficiente! e agora, simplesmente
voltando o processo para
dentro, você entra, entra e entra, até chegar ao lugar
onde Guru Rimpoché
está sentado.

Página 86

E que lugar é esse?
Os hindus chamam isso de
atman e o que é atman?

O bhagavadam, um dos livros sagrados da Índia, diz: O atman ou eu
divino

é separado do corpo, é um sem um

segundo, puro, autoluminoso, sem
atributos,

livre e onipenetrante, é a

testemunha eterna, abençoado

é aquele que sabe disso.

atman

pois, embora seja

um ser corporificado, ele estará

livre das mudanças e qualidades pertencentes ao

corpo, somente ele estará sempre unido a mim

Este é o lugar do ser puro, aquele
lugar interior onde você mora, você
simplesmente está. Não há nada a ser
feito naquele lugar. A partir desse lugar
então tudo acontece, se manifesta em
perfeita harmonia com o universo.
Porque vocês são as leis do universo. Vocês são
as Leis do Universo!

Página 87

É disso que se trata a jornada do
homem para a Consciência.

Este é Om (casa) está
indo Om, este
é o lugar!

Tornando-se um
com Deus retornando É do
retorno às raízes que o tao fala, é a
quietude, a calma, a realização

quando você faz amor e experimenta o êxtase da
unidade. . .

Esse é o lugar!
Quando você vivencia uma grande conquista e
sente um momento de alegria. . .
Esse é o lugar!
Quando você vê um momento de poesia em uma flor
ou em palavras • ou em arte • do jeito que deveria ser.
Este é o lugar!

Bem aqui!
É a consciência de Buda É a
consciência de Cristo Jesus diz: Eu
e meu pai
somos um quando Buda diz:

Você desiste do apego e acaba
com a ilusão Este é o lugar!

Página 88

Ainda
Você faz a sua coisa
Viva sua vida no mundo
A água desce o riacho
Você corta a lenha e carrega a água
Você faz o que quer, sua mente faz o que quer
Você sente a coisa deles, mas
Você
Não estão anexados
Porque você sentou na frente da chama da vela
Até que houvesse apenas você e a chama da vela e
finalmente
Você se livrou do apego
Para seus próprios pensamentos
À tirania do “macaco bêbado”
Até mesmo para os pensamentos de eu e da chama da vela
Não para que você nunca mais pense
Quero dizer, poucas pessoas que me conheciam
Não aprecie o fato de que eu penso
& tenho grande discriminação e não perdi a cabeça
& eu sou um ser sofisticado e consciente e
ainda assim
Por trás de cada palavra
e por trás de tudo
É um mantra
Indo para dentro da minha cabeça
Em que estou sentado
Observando calmamente todo esse drama se desenrolar

Página 89

Minha mente pensante é uma serva perfeita e um péssimo mestre

Estou observando aquele que fala Estou observando aqueles que ouvem
Estou observando os pensamentos pensantes são
nuvens Todo o processo deste lugar dentro é
sempre calmo
Um lugar onde a chama nunca pisca.
E à medida que aprendo a viver neste lugar eternamente
calmo, ele fica cada vez mais profundo e mais calmo e
mais calmo e mais sábio
e mais sábio e mais leve e
mais leve e eu sou mais amor e me torno cada vez mais
parecido com
o sol, apenas o
processo de acalmar,
centralizar, centralizar ,
acalmado-me, livrando-me do drama
Enquanto alguém sentir
que é ele quem faz,
ele não pode escapar
da roda de nascimentos e mortes, isso não
significa que estou deitado na cama sem
fazer nada, isso é drama tanto quanto
este livro é drama

Página 90

Drama é drama é drama é drama desejo
é drama
pensamento é
drama respirar é
drama emoções são
drama todas as
formas são drama Tudo faz
parte do drama “Não tenho
escrúpulos de
mudança nem medo
da morte Nunca nasci nem tive pais. . . .”
O que isso significa?

O que isso significa é:

Quando você limpa toda a vegetação rasteira

Quando você volta e volta, não por
diversão ou pelos poderes

envolvidos, mas para voltar a ser
quem você realmente é, quem você é, acaba sendo
espírito, acaba não sendo matéria de forma
alguma.

Não importa

Deixa para lá

Sem mente

Não importa de

qualquer maneira, funciona

Página 91

Ida e volta

A mente cria o tapete
ter.

O plano

causal é o
mundo das ideias

que cria o
universo bem

no topo do plano
causal é o que

chamamos de divindade, é o primeiro lugar no universo da
forma, é o primeiro mundo da forma, é o lugar onde a
mente que é Deus manifestado no universo Seu
pensamento se manifesta em todos os níveis inferiores
do plano causal, todos os planos astrais e o plano físico
e quando você volta, você vai para aquele lugar onde você
se torna um com a Divindade, você é Deus, você é o id ea que
está por trás

o universo você é
literalmente isso
você não está fazendo
acreditar que você
é isso você é isso

Página 92

e o engraçado é que você
ainda não terminou e, no que
diz respeito ao budista, você nem começou a
viagem, você ainda está preso à forma,
porque ele diz

Bebê
É tudo ilusão, não
importa o quão legal
seja, o plano físico
é obviamente uma ilusão,
tudo um sonho,
você vai para
a cama à noite
e sonha no ponto
de ideias
puras, às
vezes, físicos
ou poetas muito
elevados tocam em ideias
puras, às vezes, música,
arte, um vaso, um
hieróglifo ou algo assim ganha
tanta essência que você
sente que está
tocando Deus

you perceive
that your dreams are
very real and still
they do not have
any substance
in
the physical plane, this
is the plane
astral, you
are dreaming in the
astral plane because
in
connection with that
work of art because
it is pure idea, it is the idea of
emptiness is the
causal plane
in the mind in the
causal
created that vase
that place of
pure idea is the place
where
the yin and yang manifest is the place where the
duality exists the first place in form from the
duality inherent in the unmanifested the formless you are between
that place where there is energy becoming form

Página 93

to become a being
fully realized,
you should enjoy the subtlety in
all levels, you
should be happy with
your masculinity

ou feminilidade
no mesmo momento em que você percebe
que é homem e mulher, isso está muito
longe! mas então
você passa pela porta final e
vai da Forma
para o Sem Forma,
para o

vazio, para
o além, o além,
quando você cruzou o oceano do
samskara, o oceano da
ilusão, o oceano do apego,
chame-o como quiser, é
o mesmo oceano quando
você atravessou todas
as formas, você entrou
no estado sem forma, está
eternamente quieto,
está eternamente quieto,
nunca esteve

Página 94

“Empurre o suficiente para o vazio,
segure-se rápido o suficiente para a
quietude e as dez mil coisas que não
podem ser trabalhadas por você
Eu os observei murchar, eles voltam, vêm todas
as coisas, por mais que floresçam, retornam às
raízes de onde cresceram, esse retorno às raízes
é chamado

quietude
quietude é chamada
submissão ao destino o
que se submeteu ao destino torna-
se parte do sempre, então
conhecer o
sempre é ser iluminado não saber que
isso significa
ir cegamente ao
desastre” assim diz Lao Tzu no Tao Te
Ching para ir você tem que fazer toda a viagem
até o fundo antes de chegar ao lugar onde você
vê que por trás de tudo isso há
tudo isso em sua essência.

ah
em sua forma imanifesta,
sempre
e
eternamente você
percebe
que nada está realmente

acontecendo,
nada
nunca acontece, nada
vai
acontecer,
não há nada que você
precise fazer, não
há ninguém que faça isso de qualquer maneira

Página 95

E então: você está no vazio, então a
natureza de Buda vê

há muitos seres cujos véus são muito
finos e você pode voltar e ensiná-los através
do seu ser. Esse é o papel do Bodhisattva.
Porque você finalmente entende isso:
embora seja tudo ilusão. . . nunca foi e
nunca será. . . em todos os níveis em que
você existe, você faz parte de todos os outros.
porque: é tudo um só ser mesmo!

Esse é o problema do bodhisattva.
Então: O que acontece
é: você vai até o fim e
depois volta para cá. "Aquele
que
se apega ao vazio e negligencia a
compaixão não alcança o estágio
mais elevado. Mas aquele que pratica
apenas a compaixão não se liberta das
labutas da existência. Aquele,
entretanto, que é forte na
prática de ambos
não permanece nem
no Samsara nem no
Nirvana.
Ele não permanece no vazio
nem no mundo."

Página 96

O local final para onde o jogo leva é:
Onde você vive conscientemente
em tudo
isso que é nada, você
é eterno, você
acabou de perecer

não há medo da morte porque não há
morte, é apenas
uma transformação, uma
ilusão e
mesmo assim, vendo tudo isso, você
ainda corta lenha e carrega água.
Você ainda faz suas coisas.
Você flui em harmonia com o universo.
Você está além da moralidade
e ainda assim suas ações são totalmente morais
porque essa é a harmonia do universo.
Você vê isso para fazer qualquer coisa com apego.
Com vontade . . . com raiva..ganância..luxúria. . . o
medo .. está apenas criando mais carma, o
que mantém você no jogo. . . na roda do
nascimento e da
morte, uma vez que você perceba isso. . .
Os desejos não podem deixar de desaparecer

Página 97

Assista!
Mas no começo quando
você vê
— Você quer correr pelas ruas Gritando
— Espalhando
as boas novas — Correndo pelos
corredores das igrejas Gritando: Ouça
essas
palavras que você está
cantando!!
Está realmente aqui! Eles são todos verdadeiros!
Você está cantando sobre tudo
isso “Exatamente como diz o livro”!
Não seja psicótico: observe. Assista.

Página 98

Esse negócio de psicose é um negócio interessante Se você
passar pela porta muito rápido E você não está
pronto Para isso você está
de mãos e pés amarrados e
jogado na escuridão exterior
Você pode pousar
em qualquer lugar e Muitas pessoas
acabam em hospitais
psiquiátricos A razão
o que eles fazem é: Eles
passaram pela porta Com o ego
ligado e: Uau! Fui convidado
para a festa de
casamento,
quero dizer, cave-
me!

Sam Jones!
Sam Jones no
céu! Sam Jones Do lado
direito do Senhor
está o Senhor e ali
está Gabriel e ali
está Sam Jones
Eles não entendem
Que você
tem que
morrer Para
nascer Que somente
quando você

nascer
de novo
Você entra
no

Reino dos céus
Então, eles entraram
Na primeira rodada
E o que acontece
Eles vão em um
Enorme viagem do ego
E é chamado:
O messiânico
Complexo
É chamado:
Paranóia
Delírios
De grandeza

Página 99

Eu tenho um parente que está em um
hospital psiquiátrico, ele pensa que
é Cristo, bem, isso é legal, eu também
sou Cristo, mas ele não pensa que eu
sou Cristo, ele pensa que é Cristo
porque aconteceu com ele e ele levou seu
ego consigo ele então ele diz: eu sou especial
e quando eu digo para ele: claro cara você
é Cristo e eu sou Cristo também ele diz:
você não entende e quando ele sai ele rouba
carros e coisas assim porque ele precisa
eles porque ele é Cristo e está tudo bem então
eles o trancam ele diz: eu não sei. . . meu . . .

Eu sou um membro
responsável da sociedade, eu vou à igreja,
eles me colocaram em um hospital
psiquiátrico, você está livre, você tem
barba, usa
vestido, com certeza, porque no que me diz
respeito, somos todos Deus, essa é a
diferença se você realmente acha que outro cara é Deus

ele não te tranca
Engraçado sobre isso

Página 100

you tem que ser
realmente puro,
you não pode
simplesmente fazer
acreditar que
you é puro,
nada menos
do que pureza total
de volta à escuridão
exterior, é
isso que you aprende depois
a
algumas centenas de
viagens
psicodélicas eu
poderia muito
bem ir
direto porque

Estou

começando
a me sentir
como um ioiô,
continuo subindo
e descendo,
subindo, descendo, descendo, descendo
Mas quando o rei entrou
para ver os convidados,
viu que havia um homem que não
estava usando veste nupcial e disse-lhe amigo

como chegaste lá sem veste nupcial? E
ele ficou sem palavras Então o rei disse aos servos
que o amarrassem de pés e mãos e o
lançassem nas trevas exteriores. Haverá
choro e ranger de dentes,
pois muitos são chamados, mas poucos são escolhidos

Página 101

enquanto houver um alto em sua cabeça:
Escuridão Exterior
enquanto você estiver no mundo do yin yang
Escuridão Exterior
é preciso muita purificação
purificação de quê?
purificação do pensamento,
purificação do corpo,
liberdade do apego e depois
de muito tempo subindo e descendo sem entender por
que estava subindo e descendo ou como pará-lo
lentamente. . .
devagar . . . agora me dei conta por que
continuei tentando? a resposta é
muito simples e quase todos vocês já sabem a
resposta. A resposta é: uma vez que
a semente foi plantada, uma vez que
você nasceu
de novo, você não tem escolha!

Página 102

A Próxima Mensagem
é onde você está quando ouve a próxima
mensagem. Sempre que estiver pronto, você
ouvirá a próxima mensagem.

O interessante é que sempre há uma próxima
mensagem e ela está sempre disponível para você.

Agora! Essa é difícil!

A caligrafia está sempre na parede dizendo:

teatro

mágico para

loucos só preço de

entrada sua mente

sempre

lá.

A pergunta é: você consegue ver isso?

Página 103

Coisa engraçada sobre todos os segredos do

Oriente ou os segredos do misticismo. . .

Eles não são segredos!

Ninguém está dizendo "não conte a ele".

Eles estão dizendo a você. Eles estão gritando.

Eles estão dizendo: "A menos que vocês se

convertam e se tornem como crianças, não

entrarão no reino dos céus". isso é

segredo? pense

em quantas vezes você já ouviu isso e disse:

"Sim, isso é realmente interessante.

Isso é ótimo. Esse é o ministro falando. Ele

está fazendo a coisa dele.

Ele tem uma vida para ganhar. Ele é um cara legal.

O segredo é um segredo para você

por causa de onde está sua cabeça.

Seu mecanismo de recepção não está sintonizado

para essa frequência específica

Página 104

No meu caso, continuei

lendo os livros, mas

Eu não os entendi.
Eles estavam
gritando os segredos,
mas eu não conseguia
ouvi-los porque estava
olhando para eles do
lado errado! Lugar!
Esse era o meu problema
e eu não conseguia
colocar minha cabeça no
lugar certo. Eu ainda
queria saber que sabia.
Ver? Eu ainda era um
homem racional ocidental,
então fui e olhei e olhei e
olhei e enquanto eu parecia
um homem racional
olhando, não encontrei
nada. Eu acabei de
encontrar minha
própria sombra o
tempo todo, isso é
tudo que
você encontra: você mesmo,
você só lê para si mesmo,
você só fala consigo mesmo, você
só conhece a si mesmo, isso é tudo que existe!

Estranhamente!

Página 105

Vi que todo o meu jogo não funcionou.
Isso me deu todas as recompensas que
pareciam ser oferecidas, mas não funcionou.
Havia um lugar em mim que sabia que não
estava funcionando. Eu sabia que havia algo mais

mas não consegui. Nesse ponto eu desisti.
E então eu estava pronto para a próxima
mensagem.
Quando passei
pela porta
pensei: Uau!

Não é como
eu pensava.
Quero dizer: se
vou passar a
vida manipulando
esse ego
insignificante
por meio de um
conjunto de jogos
de poder e
gratificações
sensuais,
qual será a
recompensa?
O fim é que
vai acabar de
qualquer jeito
porque
é tudo na hora E de repente eu cavo quem
eu sou naquele momento que estou chapado!
Alto! Estou fora do tempo!
Estou sem espaço!
Mas cara! Parece válido! Parece real!
Parece a primeira coisa real que já
aconteceu comigo!
Todo o resto tinha uma certa agitação,
exceto meu
sofrimento

Eu sou ele?

Eu estava realmente interessado no meu
sofrimento, você pode realmente entrar no seu
sofrimento, autopiedade. . . isso é real!

Todo o resto pode desaparecer,
mas cara! Você tem que sofrer!
É o mesmo para todos nós, estamos
saindo da noite escura da ética
protestante. Sofra, baby!

Essa é a única maneira de você ficar bem É tão
bom machucar tanto!

Todos nós já estivemos nessa viagem.

O sofrimento é ótimo.

É como alisar-pelo-fogo É purificante É
muito bom mas:

Uma coisa engraçada . . .

quer outro paradoxo?

Essa

viagem

exige

sofrimento total,

mas: Tem que ser um sofrimento

que não seja sofrimento

Você tem que fazer toda a viagem do sofrimento, mas:

Você

não pode ser o cara que está sofrendo

Página 107

Você acha que

quando Cristo está ali deitado e eles estão

pregando os pregos, Ele está dizendo: "Oh

cara, isso dói!?" Ele provavelmente está olhando para o cara

que está acertando ele com Compaixão Absoluta

Ele descobre por que o gato está fazendo isso.
Onde ele está preso

Quanta poeira cobre seus olhos Por que ele
tem que estar fazendo isso É assim
que é Ele disse na noite
anterior: "Bem, amanhã é a grande
viagem.

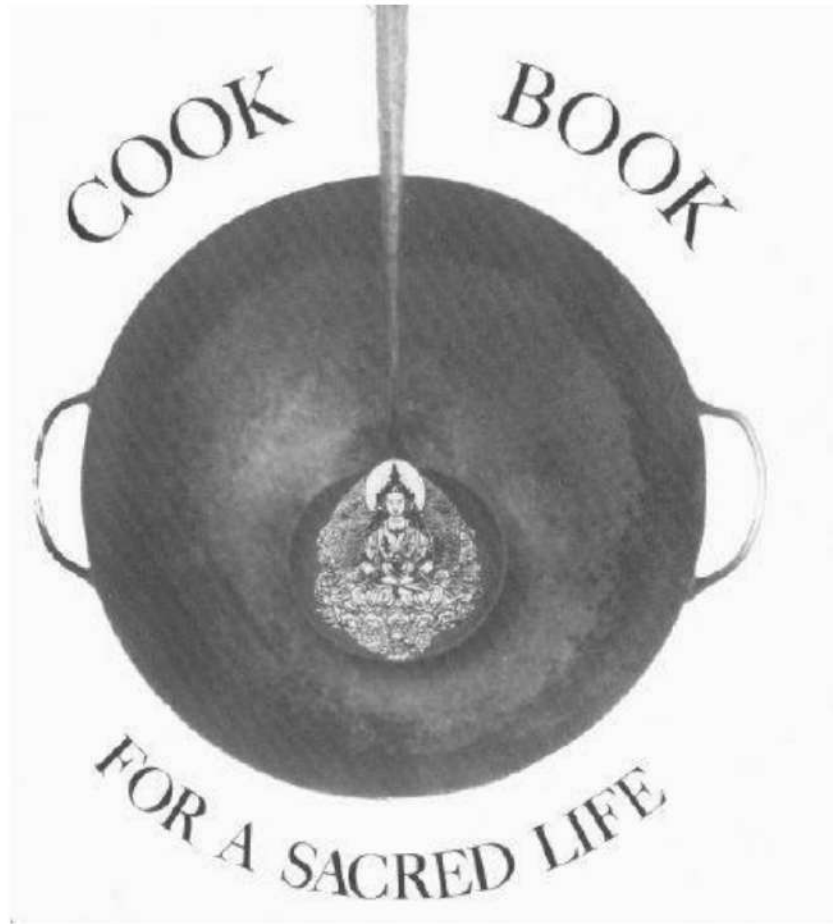
Sim, certo, essas são as unhas
Uau! Olhe para isso!"

Sou eu quem está sofrendo?
Não! essa e a coisa. Depois que você souber
disso: prazer e dor, perda
e ganho de
fama e vergonha
são todos iguais.

Página 108

Você está parado
em uma
ponte e se
vendo
passar
Uau! Olhe para isso!

H
RH



ESTE
É
DEDICADA
PARA
O OLHO
AMOR

INGREDIENTES

Introdução

Prontidão

Guru

Renúncia

Tapasya

Dormindo

Comendo

Estudar

Asanas

Mantra

Transmutando Energia

Pranayama

Energia Sexual

Siddhis

satsang

Endireitando-se

Verdade

Abandono/Cop Out

Dinheiro e meios de subsistência corretos

Carma loga

Bhakti loga

Dança

Meditação

A Mente Racional

Tempo e espaço

Psicodélicos como Upaya

O Curso do Sadhana

Contexto

Sadhana Familiar

Sadhana se você mora sozinho

Morrendo

Glossário

LIVRO DE COZINHAS PARA UMA VIDA SAGRADA

Dedicado a quem deseja seguir em frente . . .

INTRODUÇÃO

Oferecemos este livro com humildade e uma consciência compassiva da nossa própria situação – e da sua. Estamos todos na jornada rumo à iluminação e em cada etapa devemos compartilhar o que foi descoberto com quem quiser ouvir. A partilha faz parte do trabalho. A escuta faz parte do trabalho. Estamos todos no caminho.

“A jornada de mil quilômetros começa com um passo.” — Lao Tzu MAS POR ONDE COMEÇAMOS? A resposta é simples: você começa exatamente onde está.

“Se você pisar neste Caminho, você o verá em todos os lugares. . .”—Hermes Trismegisto Então você se torna consciente do processo inevitável da evolução da consciência. . . que diariamente, lentamente, a nuvem da ilusão se torna cada vez mais tênue. . . até que, finalmente, haja luz.

Este manual diz respeito nem mais nem menos do que a vivência da vida diária. No início você “faz” sadhana (trabalha no caminho espiritual) dentro de certos limites de tempo e espaço, como ir à igreja nas manhãs de domingo, ou ficar chapado nas noites de sábado, ou meditar todas as manhãs. Eventualmente, acontece que SADHANA É TUDO QUE VOCÊ FAZ.

“AVISO: se você não tiver espaço em sua sala para um elefante— não faça amizade com o treinador de elefantes. . .”—Místico sufi

Este manual contém uma ampla variedade de técnicas. As necessidades de cada pessoa são diferentes e cada pessoa está em um estágio diferente ao longo do caminho. Mas, como acontece com qualquer livro de receitas, você escolhe o que mais lhe convém. Se você ouvir a sua própria voz interior, ela lhe dirá onde você está agora e qual método funcionará melhor para você na sua evolução em direção à luz.

“Que o sol de longa
data brilhe sobre você
Todo amor o envolva

e a luz pura dentro de você
guia seu caminho para casa.” — The Incredible String Band

PRONTIDÃO

Citações potentes

“Para tudo há um momento certo, e um tempo para cada propósito debaixo do céu.” -
Eclesiastes “Quem tem

ouvidos, ouça.” - Jesus “Desalojar uma noz

verde da casca é quase impossível, mas deixe-o seque e uma leve batida bastará.” —

Ramakrishna “Não é então um erro precipitar o

momento do despertar? Ele mesmo deu a resposta: quer saber. Quanto ao resto do
caminho, nem o maior mestre pode dar um passo sequer por seu discípulo; em si mesmo, ele
deve experimentar cada estágio do desenvolvimento da consciência. Portanto, ele não saberá
nada para o qual não esteja maduro.” — de Lubicz “Você não pode ensinar a um caçador que
é errado matar.” — Hari Dass Baba “Descobri que a

principal dificuldade para a maioria das pessoas era perceber que eles

tinham realmente ouvido “coisas novas”: isto é, coisas que nunca tinham ouvido antes.

Eles continuaram traduzindo o que ouviam para sua linguagem habitual. Eles deixaram de ter
esperança e de acreditar que poderia haver algo novo.” — Ouspensky

“Mas o homem natural não compreende as coisas do Espírito de Deus, porque lhe parecem
loucura. Ele também não pode conhecê-los, porque eles são discernidos espiritualmente.” —

Paulo de Tarso “Se ele quiser trabalhar em si

mesmo, ele deve destruir sua paz. Ter os dois não é de forma alguma possível. Um homem
deve fazer uma escolha. Mas quando a escolha do resultado é muitas vezes enganosa, isto
é, um homem tenta enganar a si mesmo. Em palavras ele escolhe o trabalho, mas na realidade
não quer perder a paz.

Tal submissão é a coisa mais difícil que pode existir para um homem que pensa que é
capaz de decidir qualquer coisa.” — Ouspensky “Eu gostaria de poder

ingressar nos Solitários em vez de ser Superior e ter que escrever livros. Mas não desejo
ter o que desejo, é claro.” — Abade John

Chapman

“Pode-se dizer que existe uma regra geral para todos. Para abordar este sistema com seriedade, as pessoas devem ficar **desiludidas**, em primeiro lugar consigo mesmas, isto é, com os seus poderes, e em segundo lugar, com todos os métodos . . . Um homem . . . antigos, se ele for um cientista, deveria ficar desapontado com a sua ciência. Se ele é um homem religioso, deveria ficar desapontado com sua religião. Se ele é um político, deveria estar decepcionado com a filosofia. Se ele é um teosofista, deveria estar desapontado com a teosofia. Se ele é um ocultista, deveria estar desapontado com o ocultismo. E assim por diante.” —

Gurdjieff, de Ouspensky “Agora é hora de acordarmos.”

Bento XVI “O mundo eterno ou a vida externa não é um vale de sofrimento para quem dele desfruta, mas apenas para quem conhece uma vida superior. O animal desfruta da vida animal; o intelecto, o reino intelectual; mas aquele que entrou na regeneração reconhece a sua existência terrestre como um fardo e uma prisão. Com este reconhecimento, ele toma sobre si a cruz de Cristo.” — Jacob Boehme

“Em verdade vos digo que, a menos que alguém nasça de novo, não pode ver o reino de Deus. . . A menos que alguém nasça da água e do espírito, não poderá entrar no reino de Deus. O que nasceu da carne é carne, e o que nasceu do espírito é espírito.” — Jesus

“Nascemos no mundo da natureza; nosso segundo nascimento é no mundo da espírito.” — Bhagavad Gita

“Se não vos converterdes e não vos tornardes como crianças, não entrareis para o reino dos céus.” — Jesus

“Eu trouxe você até aqui e fui seu líder. Aqui mesmo vou tirar o boné da autoridade, que era uma coroa de espinhos para a pessoa que me lembro ser. Bem dentro de mim, onde a memória do que sou ainda está clara, uma criança acorda e faz chorar a máscara de um velho. Uma criança procurando a mãe e o pai, buscando junto com você proteção e ajuda — proteção contra seus prazeres e sonhos, e ajuda para se tornar o que é, sem imitar ninguém.” — Daumal

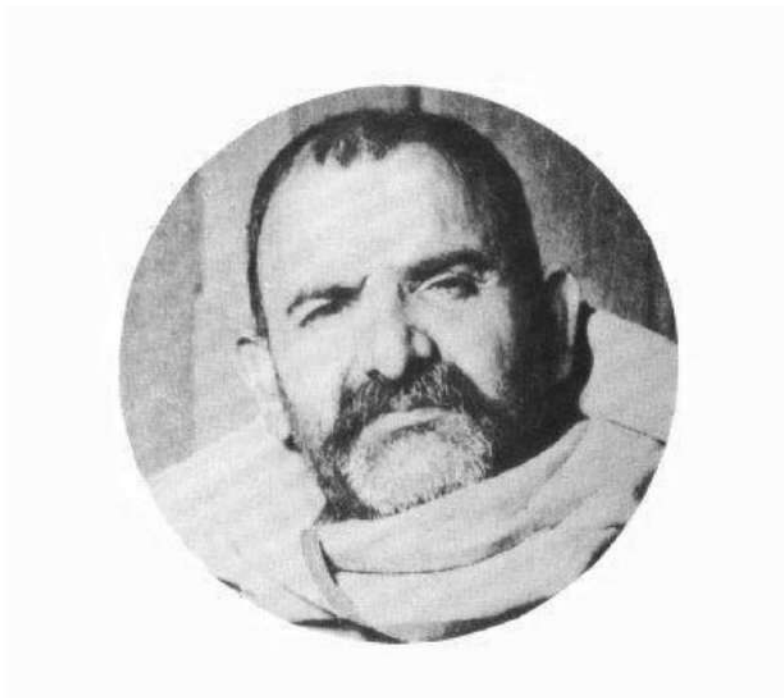
“Mas eu tinha me visto, ou seja, tinha visto coisas em mim que nunca tinha visto antes. Não poderia haver dúvida sobre isso e, embora depois eu tenha me tornado o mesmo que era antes, não pude deixar de **saber** que isso tinha acontecido e não poderia esquecer nada.” - Ouspensky

“Assim que um homem está totalmente disposto a ficar a sós com Deus, ele fica a sós com Deus, não importa onde esteja. . no campo, no mosteiro, no bosque ou na cidade. Os relâmpagos brilham de Leste a Oeste, iluminando todo o

horizonte e atinge onde quer e no mesmo instante a infinita liberdade de Deus brilha nas profundezas da alma daquele homem, e ele é iluminado. Nesse momento ele vê que embora pareça estar no meio da jornada, já chegou ao fim. Pois a vida de Graça na terra é o início da vida de Glória. Embora seja um viajante no tempo, ele abriu os olhos por um momento na eternidade.” — Merton “Peça, e lhe será dado;

buscai e encontrareis; batei e abrir-se-vos-á; pois todo aquele que pede recebe; e quem busca, encontra; e a quem bate será aberto.” — Jesus

GURU



Pergunta: Li em muitos livros sagrados que é necessário ter um **guru**, um guia espiritual, para alcançar um estado de iluminação. Se isso for verdade, como faço para encontrar um?

Resposta: Em certos estágios da jornada espiritual, há uma aceleração do espírito que é provocada pela graça de um **guru**. Quando vocês estiverem em um dos estágios em que precisam deste catalisador, ele estará disponível. Não há realmente nada **que você** possa fazer em relação **aos gurus**. Não funciona assim. Se você procurar um **guru** e não estiver pronto para encontrá-lo, não encontrará o que procura. Por outro lado, quando você estiver pronto, o **guru** estará exatamente onde você está, no momento apropriado.

Tudo o que você pode fazer é purificar-se de corpo e mente. Cada etapa de

a purificação o tornará sensível a novos níveis de percepção. Finalmente você chega a um nível onde o **guru** está. Não há **ninguém** que esteja pronto para a graça do **guru** que não a receba naquele exato momento.

Pergunta: Todo mundo tem um **guru**?

Resposta: Sim. No entanto, você pode ou não encontrar seu **guru** no plano físico nesta vida. Não é necessário. Como a relação entre um **guru** e um chela (discípulo) não é no plano físico, o **guru** pode agir sobre você a partir de dentro de você. Você pode conhecê-lo através de sonhos ou visões ou simplesmente sentir sua presença. Contudo, somente depois de muita purificação é que vocês honrarão essas reuniões, em vez de rejeitá-las em favor das manifestações mais grosseiras. Houve muitos santos que alcançaram a iluminação sem nunca terem encontrado seu **guru** em uma manifestação física.

Pergunta: Como saberei como me purificar sem a orientação de um **guru**?

Resposta: Relaxe. Você está sendo guiado. Na verdade, a próxima mensagem que você precisa na caça ao tesouro é **exatamente onde você está** quando precisa dela. A mensagem pode ser na forma de um professor ou de um amante ou de um inimigo ou de um animal de estimação ou de uma pedra ou de um produto químico ou de um livro ou de um sentimento de grande desespero ou de uma doença física ou dos olhos de uma pessoa por quem você passa na rua.

Pergunta: Qual é a diferença entre um professor e um **guru**?

Resposta: Um professor aponta o caminho. Um **guru** é o Caminho. No decorrer do seu despertar vocês terão milhares de professores. Durante todo esse ensinamento, o **guru** espera, acenando do além.

Pergunta: Existem muitos seres que professam ser **gurus**. Devo seguir um deles? Como faço para escolher entre eles?

Resposta: Você não pode escolher seguir um **guru**. Não funciona assim. Se você estiver em dúvida, não faça isso. Quando a manifestação correta do guru aparecer para você, você saberá disso de **todo o coração**. É a rendição que não é rendição. É inevitável e totalmente convincente.

Agora, é possível que um ser que, em última análise, será conhecido por você como seu **guru**, se aproxime e diga: "Eu sou seu Guru". E você se segura.

Isso porque você ainda não está pronto. Você não pode honestamente fazer o contrário. Não se preocupe. Quando você estiver pronto, ele estará de volta. Apenas relaxe e confie no processo.

Pergunta: Com que tipo de professores devo estudar?

Resposta: Ouça o seu ser interior. Se você estiver no ponto em que sente que precisa de instrução para acalmar sua mente ou colocar seu corpo em forma, então você ficará sensibilizado com os professores disponíveis que podem instruí-lo.

you about the specific practices required. Many times you will find a professor who knows specific information, although it does not awaken in you a great love or confidence. Honor him as your professor, learn what you can and go forward. Trust the messages that come from your heart and your intuition.

This journey is an inner journey. The charisma of a being as impure as Hitler would have no influence over another person if that person were completely honest with himself and completely faithful to his inner voice. There is a place in every human being where, at all times, he knows exactly "where he is". Then, in case of doubt about the next step, just listen. And if you are still in doubt, wait. When the time comes to change, you will know.

Exercícios

1. Exercício de Purificação com Guru Rimpoché

Consider yourself a being of pure light and love (to whom you can call Padmasambhava, or who evolved in the Lotus, if you wish), who is sitting in the middle of a lake on a lotus flower in front of you. He is seen as if he were in front of you and a little above you. . . so that you look at him from an angle of about thirty degrees. He will enter your heart when you are sufficiently purified.

1. Closing the left nostril, breathe deeply three times through the right nostril. Visualize the air being ejected as dark red and consider that all your diseases and attachments are being removed.

2. Close the right nostril. Now exhale three deep breaths through the left nostril. Visualize the air being ejected as a grey-blue color and consider that all your mental obstacles and anger are being removed.

3. Now exhale three deep breaths through the mouth. Visualize this air as purple and consider it as the inertia that hinders your progress. . . a. . . expire.

4. Now visualize that from the ajna (the point between the eyebrows) of Padmasambhava directly to your ajna there is a beam of white light that, when it reaches you, liberates you from sins and bodily errors (the sound connected to this is OM).

5. Now visualize a red beam coming from the laryngeal chakra (energy point) of Padmasambhava directly to the center of the throat. This beam liberates you from slips of the tongue, lies (the sound related to this is AH).

6. Now visualize a blue beam of light coming from the heart of

Padmasambhava ao seu coração. Este raio purifica você dos erros cometidos na ignorância, dos pensamentos errados (ou seja, dos pensamentos que mantêm a ilusão). (O som associado a este feixe é **HUM.**)

7. Agora permita que esse feixe azul se torne uma ampla avenida azul de luz. Então você verá Padmasambhava descer aquela avenida e entrar diretamente em seu coração. Aqui ele se sentará em seu hridayam (coração espiritual). Seu mantra é: Om Ah Hum Vajra Guru Padma Siddhi Hum. Isso significa três em um (o imanifesto, a manifestação iminente e a manifestação) **Guru** relâmpago de compaixão insuportável e poder infinito que reside em meu coração. Dizer seu mantra é mantê-lo em seu coração. . . até que finalmente você e Ele se tornem Um.

2. Os Quatro Votos do Bodhisattva (diga três vezes)

1. Decido tornar-me iluminado pelo bem de todos os seres vivos.
2. Cortarei as raízes de todas as paixões ilusórias.
3. Penetrarei o portão mais distante do Dharma.
4. Realizarei o caminho supremo de Buda.

Citações

poderosas “Guru, Deus e o eu são um.” - Ramana Maharshi

“Silencie seus pensamentos e fixe toda a sua atenção em seu Mestre, a quem você não vê, mas a quem você sente.” - Blavatsky “A influência do Guru é obstruído pela atividade mental, pela confiança nos próprios esforços e por todo tipo de autoconsciência e esforço próprio.” — Sathya Sai Baba “Qual é a natureza da graça do Guru?”

Está além do pensamento e da palavra.

Então como se pode dizer que o devoto realiza seu verdadeiro Ser em virtude da graça do Guru?

É como um elefante acordando ao ver um leão em um sonho.

Assim como o aparecimento do leão onírico é suficiente para acordar o elefante, também

o olhar de graça do mestre é suficiente para despertar o devoto do sono da ignorância para o

Conhecimento do Real. É certo e certo.” — Ramana Maharshi **Guru** desencarnado para discípulo:

“Criança, você deve meditar mais. Seu olhar ainda não está impecável. Eu

estava bastante extinto no éter pela agitação de

sua mente inquieta.” — Babaji “Eu

implorei a ele fervorosamente assim: 'É meu grande desejo que eu realmente experimente sua graciosa sabedoria. Por favor, cumpra meu desejo.' Naqueles dias, Sri Ramana não falava muito. Ainda assim ele falou gentilmente o seguinte: 'É o corpo diante de mim que deseja obter minha graça? Ou a consciência está dentro dele? Se for a consciência, não estará ela agora olhando para si mesma como o corpo e fazendo esse pedido? Se assim for, deixe a consciência conhecer antes de tudo a sua verdadeira natureza. Então conhecerá automaticamente a Deus e a minha graça. A verdade disto pode ser percebida mesmo agora e aqui.' ”—Revista Ramana Maharshi

“A água da chuva que cai no telhado de uma casa desce até o chão através de bicas com formato grotesco de cabeça de tigre. Tem-se a impressão de que a água sai da boca do tigre, mas na verdade desce do céu. Da mesma forma, os ensinamentos sagrados que saem da boca de homens piedosos parecem ser proferidos pelos próprios homens, embora na realidade procedam de Deus.” — Ramakrishna

“A Graça do Guru é como um oceano. Se alguém vier com uma xícara, receberá apenas uma xícara cheia. Não adianta reclamar da mesquinhez do oceano.

Quanto maior a embarcação, mais ela poderá carregar. Depende inteiramente dele.” — Ramana Maharshi

RENÚNCIA

Você pode pensar na renúncia em termos de algum ato externo, como uma resolução de Ano Novo, ou deixar a família e os amigos para ir para uma caverna. Mas a renúncia é muito mais sutil do que isso – e muito mais difícil – e muito mais contínua. Na jornada espiritual, renúncia significa **desapego**.

Libertar-se do apego significa quebrar o vínculo que identifica você com seus desejos. Os desejos continuam; eles fazem parte da dança da natureza. Mas um renunciante não pensa mais que ele **é** o seu desejo.

“Qual é a necessidade de desistir completamente do mundo. Basta abandonar o apego a isso.” — Ramakrishna Um sadhak (alguém que pratica

sadhana) vê claramente que seu desejo está criando seu próprio véu de ilusão. Neste ponto os desejos começam a desaparecer por si mesmos.

Este processo é chamado de início de vairag (o abandono dos desejos mundanos). À medida que cada um desaparece, surgem formas mais sutis de desejo. Estes também devem ser abandonados. Eventualmente, o único desejo é a felicidade. Então esse deve ser jogado fora. . .

Enquanto qualquer desejo o puxar ou empurrar, você será como uma chama que tremula ao vento. Mas à medida que você chega ao seu centro, ao quebrar a identificação com o desejo, você fica calmo, como uma vela em um nicho onde não sopra vento.

Lembre-se de que você não pode acabar com o desejo, nem desistir dele, nem tentar se livrar dele. No entanto, com o aumento da sabedoria e da preocupação com a sua sadhana, os desejos simplesmente desaparecerão.

“Você não pode arrancar a pele da cobra. Ele vai trocar de pele quando for pronto.” — Hari Dass Baba

E à medida que você se libertar de seus apegos e ficar quieto, você será capaz de saber cada vez mais claramente como tudo é. . . O caminho.

E quanto mais claramente você ouvir, mais suas ações estarão em harmonia

com o Caminho. . . com Sua Vontade. Então você compreenderá verdadeiramente: Não a minha, mas a Tua vontade, ó Senhor.

Citações potentes

“O desejo é uma

armadilha A falta de desejo é MOXA (liberação)

O desejo é o mundo O

desejo é o criador O

desejo é o destruidor.” — Hari Dass Baba “Não

ajunteis para vós tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem corrompem, e onde os ladrões minam e roubam: mas ajuntai para vós tesouros em céu, onde nem a traça nem a ferrugem corrompem, e onde os ladrões não minam nem roubam; pois onde estiver o seu tesouro, aí estará também o seu coração.” — Jesus “Se um batedor de carteiras encontrar um Homem Santo, ele verá apenas Seus bolsos.” — Hari

Dass Baba “Para onde quer que eu olhe, vejo apenas meus próprios desejos.” Hari Dass Baba “Onde quer

que esteja o corpo, ali as águias se reunirão.” — Jesus “No chapéu da pobreza

estão inscritas três renúncias: Saia deste mundo, saia do outro mundo, pare de desistir.” — Poeta

sufi “Quando você não tenho nada, você não tem nada a perder. Você está invisível agora, não tem segredos para esconder.” — Bob Dylan “A mosca

que toca o mel não pode usar suas asas; portanto, a alma que se apega à doçura espiritual arruína sua liberdade e impede a contemplação.”

— Aurobindo “Ele se move conscientemente com a corrente cósmica. Ao se mover ele não perde nada além de suas limitações. Ele pode levar consigo, em essência, todas as experiências e

entendimentos que adquiriu.” — Collins “A essência da civilização não consiste na multiplicação de desejos, mas

em sua renúncia deliberada e voluntária.” – Gandhi

“Deite-o, largue-o, solte-o, cante-o, jogue-o fora. Percorrer todo o Caminho é sagrado, mas, infelizmente, alguns permanecem no caminho para ver e cheirar o lindo girassol dourado ou dar as mãos à Eternidade ou praticar o Êxtase Bliss ou circular a luz ou não alcançar nem a percepção nem a não-percepção, mas permanecendo em qualquer lugar que você possa. . . fique preso por Kalpas. . . Você não pode ir para frente ou para trás ou ficar parado. Mover! Mover! Mu. . .”-Bhagavan Dass

“Por isso vos digo: Não vos preocupeis com a vossa vida, com o que comereis ou com o que bebereis; nem ainda pelo vosso corpo, o que vestireis. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que o vestido?” — Jesus

“Aquele que ama o pai ou a mãe mais do que a mim não é digno de mim.” - Jesus “Ao deixar ir,

tudo fica feito. O mundo é conquistado

por aqueles que o deixam ir.

Mas quando você tenta e tenta,

o mundo fica além da vitória.” —Tao Te Ching

TAPASYA

O tipo mais simples e direto de renúncia parece ser simplesmente desistir da satisfação dos próprios desejos. Isto é, se alguém está preocupado em comer e em gratificações orais, basta jejuar. Se alguém está obcecado por preocupações sexuais, simplesmente desista do sexo. E assim por diante. Esta técnica é conhecida como tapasya ou “endireitamento pelo fogo”.

“Se um homem cede a todos os seus desejos, ou os satisfaz, não haverá nele luta interior, nem 'atrito', nem fogo. Mas se, para atingir um objetivo definido, ele lutar contra os desejos que o impedem, ele criará então um fogo que transformará gradualmente o seu mundo interior num todo único.” tornar-se parte sistemática da sadhana é uma forma poderosa de confronto interior.

Certamente mostra onde você não está. Por exemplo, se você costuma acordar às 8h como todo mundo, tente acordar às 4h todas as manhãs. (Buda e outros seres elevados notaram que a melhor hora do dia para trabalhar em si mesmo é entre 4 e 7 horas.) Ou talvez você goste de dormir em uma cama realmente confortável. . . comece a dormir em um tapete fino no chão.

Mas há dois avisos a ter em mente em relação a quaisquer austeridades:

1. As austeridades podem ser realizadas de forma a aumentar ou fortalecer o ego. Orgulho pelo quanto se sofre e masoquismo são dois exemplos. “Outra coisa que as pessoas devem sacrificar é o seu sofrimento. Ninguém que não tenha sacrificado o seu sofrimento pode trabalhar. Nada pode ser alcançado sem sofrimento, mas ao mesmo tempo é preciso começar sacrificando o sofrimento.” — Ouspensky 2. Austeridades excessivas (em relação ao grau de desenvolvimento espiritual do indivíduo) são meramente demonstrações da vontade do ego.

e, como tal, pode prejudicar o corpo ou a mente de tal forma que torne difícil ou mesmo impossível continuar o sadhana nesta vida. “E mesmo em suas correções, que ele aja com prudência e não vá longe demais, para que, enquanto procura com muita avidez raspar a ferrugem, o vaso não se quebre.”

Regra para o Abade, cap. 64

Dois exemplos:

Existe um método de meditação em que um sadhak se senta em posição de lótus no deserto e olha diretamente para o sol, sem piscar, do nascer ao pôr do sol. Agora é óbvio que se a maioria das pessoas tentasse isso, ficariam cegas devido à queimadura da retina. Este exercício em particular só é seguro quando alguém evoluiu a tal ponto que sua mente está totalmente unidirecionada e, assim, ele pode manter os olhos abertos e direcionados para o sol, sem sequer uma vez “olhar” para o sol.

Pranayam, que utiliza o controle da respiração para controlar o pran ou força vital, envolve em suas formas avançadas a parada da respiração por longos períodos de tempo. Chegamos a essas formas muito delicadas de pranayam somente após uma considerável purificação do corpo e da mente, pois elas exigem que a respiração pare, embora o sadhak não sinta nenhuma experiência de prender a respiração.

Um aspirante excessivamente zeloso injetou agentes químicos para fortalecer “sua vontade” e anular o sistema de alerta de seu corpo. . . e então se forçou a praticar pranayam cada vez mais profundo. Ele morreu. É deixar o corpo dessa maneira acarreta ego e é, portanto, uma forma sutil de suicídio que o deixa com mais trabalho para fazer, mas sem corpo para fazê-lo. . . até a próxima vez.

Tais advertências fazem com que a pessoa realmente queira que um professor gentil, sábio e paternal imponha a disciplina. Mas esperar por tal professor é geralmente uma desculpa, pois neste momento praticamente tudo o que um professor nos diria já sabemos. Há muitas maneiras de “prossequirmos com isso” por conta própria.

(Mais tarde, quando tivermos progredido no caminho da purificação e realmente precisarmos de um professor, ele aparecerá.)

Ao realizar qualquer tapasya, a pessoa geralmente fica sobrecarregada pela quantidade de ego que se insinua. Orgulho, autopiedade, desejo de parar porque tudo parece sem sentido ou confuso ou é muito lento. . . todos esses demônios do ego e muitos outros aparecem para frustrar qualquer empreendimento desse tipo. Mil vezes eles terão sucesso e você desistirá do seu programa enojado. Mas mil e uma vezes você retornará aos seus esforços porque vê como tudo é.

É assim que as coisas são. Por mais que você tropece e caia, ou seja, ceda a um

desejo - apenas levante-se. Há uma tendência, quando nos apaixonamos, de muitos de nós ficarmos sentados, sentindo-nos culpados e chafurdando na auto-recriminação.

“Por mais pecaminosa que uma pessoa possa ser, se ela parasse de chorar inconsolavelmente: 'Ai de mim! Eu sou um pecador, como poderei alcançar a libertação?' e, rejeitando até mesmo a idéia de que é um pecador, se zelosamente prosseguisse . . . ele certamente seria reformado.” — Ramana Maharshi Essa auto-recriminação é apenas mais

uma dança do ego. Deixe passar e siga em frente. Afinal, se você tivesse terminado, não precisaria começar. Apenas aceite onde você está aqui e agora e prossiga a todo vapor.

E assim, para aqueles que conseguem empreender austeridades sem sentir que são demasiado austeras, talvez até mesmo proceder com alegria, aqui estão alguns exercícios sugeridos.

Exercícios 1.

Adquira o hábito de permanecer em silêncio algumas horas por dia. Isso é feito mais facilmente quando alguém está em casa ou perto de pessoas que entendem o que você está tentando fazer. (Na Índia, se você ficar em silêncio, todos imediatamente dirão: “Ah, Mouna” e o homenagearão. No Ocidente, as pessoas interpretam o silêncio como um sinal de sua hostilidade para com elas ou como uma doença física da qual sentem pena. Qualquer uma dessas reações torna seu trabalho mais difícil.) A princípio você pode querer ficar sozinho durante essas poucas horas. Mais tarde, você poderá estar confortavelmente perto das pessoas, sem precisar falar.

Em breve você poderá sentir que está pronto para realizar um dia de silêncio por semana. Algumas comunidades espirituais incorporaram um dia de silêncio no seu programa para todo o grupo. Muitas comunidades fazem as refeições em silêncio.

2. Se desejar realizar períodos de silêncio mais longos, poderá trabalhar com um quadro negro. Um pedaço de ardósia leve de cerca de 10 x 12 cm pode ser usado em um pedaço de barbante ou corda em volta do pescoço. Com um pedaço de giz também preso ao barbante, você pode transmitir quaisquer mensagens necessárias de importância prática. Este dispositivo, embora um tanto complicado, é uma excelente técnica para mostrar a uma pessoa sua própria verbosidade. Ter que anotar cada comunicação rapidamente leva a transmitir a essência da comunicação sem todas as redundâncias e amplificações. Com tal dispositivo, Hari Dass Baba realizou muitos trabalhos mundanos durante quinze anos sem falar.

Os efeitos desta tapasya muito modesta se manifestarão muito rapidamente nas formas de mais calma mental e mais energia e na capacidade de ouvir mais ao seu redor.

Outros exercícios de tapasya estão incluídos em outras seções deste livro de receitas.

Citações potentes

“Conserve seus poderes. Os anseios sensoriais renovados diariamente minam sua paz interior; são como aberturas num reservatório que permitem que águas vitais sejam desperdiçadas no solo desértico do materialismo.

O forte impulso ativador do desejo errado é o maior inimigo da felicidade do homem. Vagueie pelo mundo como um leão do autocontrole; não deixe que os sapos da fraqueza dos sentidos o chutem.” —Sri Yukteswar

“Percebi neste lugar que as pessoas temiam o silêncio mais do que qualquer outra coisa, que a nossa tendência para falar surge da autodefesa e é sempre baseada na relutância em ver algo, na relutância em confessar algo a si mesmo.

Diretamente a própria pessoa fica quieta, ou seja, acorda um pouco, ouve as diferentes entonações e começa a distinguir as mentiras dos outros.” ir; PARE DE FALAR, PARE DE PENSAR E NÃO HÁ NADA QUE VOCÊ NÃO ENTENDERÁ.”

—Seng-ts'an “Afogue todos os sons em Meu Silêncio para ouvir Minha Palavra de palavras.”—Meher Baba “O mundo

inteiro é atormentado por palavras E aí não há ninguém que fique sem palavras.

Mas na medida em que alguém está livre das palavras, alguém realmente entende as palavras.” — Saraha, Treasury of Songs, v. 88 “Reconectar a consciência com o inconsciente, tornar a consciência simbólica é reconectar as palavras com o silêncio; para deixar o silêncio entrar. Se a consciência é só palavras e não há silêncio, o inconsciente permanece inconsciente.” boca; Fiquei mudo e calado, e mantive a paz até mesmo das coisas boas. Benedito

“A quietude é a dona dos mortos.” - Tao Te Ching “Aqueles que sabem não falam

E quem fala não sabe.” — Tao Te Ching “Aquele que diz a verdade não diz quase nada.” — Porchia “Não desperdice seu tesouro. A exuberância é um bom estímulo para ação, mas a luz interior cresce no silêncio e na concentração.”

“Efrém, o Sírio, diz: 'A boa fala é prata, mas o silêncio é ouro puro.' ”—Caminho de um Peregrino “Eu não

comi, então disseram que eu estava

jejuando; Eu não falei, então eles disseram que eu era mouni.” —

Ramana Maharshi “Ó Senhor, Tu abrirás meus lábios, e minha boca declarará Teu louvor.” — Bíblia

DORMINDO

Exercícios À

medida que avança no caminho, você precisará dormir cada vez menos. Comece de onde você está. Durma o quanto você precisar. No entanto, é útil para facilitar sua transformação para:

(a) Vá para a cama cedo e levante-se cedo. A maioria das pessoas no Ocidente preenche as noites com atividade e estímulo. À medida que você adota um estilo de vida iogue, atividades como “sair”, filmes, TV, “namorar”, etc., deixam de exercer uma influência tão forte sobre você. Então a mudança de horário fica fácil. Se você tiver a oportunidade de morar longe da energia elétrica por um período de tempo, será mais fácil perceber o pôr do sol e o nascer do sol e adaptar sua programação à ordem natural das coisas. Se você pensa que é matinal ou noturno, não se preocupe. apenas lentamente harmonize sua programação. (b) Durma sobre uma superfície firme – talvez uma esteira no chão ou um colchão grosso.

No início, isso pode ser desconfortável se você não estiver acostumado, mas rapidamente você se adapta e descobre que os padrões e a natureza do seu sono mudam acentuadamente à medida que você muda a superfície sobre a qual dorme.

(c) É bom dormir de costas ou de lado. (O lado esquerdo é frequentemente recomendado por razões relacionadas com qual narina é mais útil respirar durante a noite. Na maioria das vezes você respira predominantemente por uma narina. Existe uma ciência evoluída no yoga sobre os efeitos da respiração por uma narina ou a outra. A narina oposta ao lado em que você está dormindo permanece aberta.)

(d) Dormir sem travesseiro ou com um travesseiro pequeno embaixo do pescoço. Isso é bom manter a coluna o mais reta possível. (e) Medite por alguns minutos antes de se deitar para dormir.

Padrões de sono

Ao se deitar pela primeira vez, relaxe o corpo progressivamente, dos pés ao topo da cabeça. Experimente o relaxamento em cada ponto do caminho. Abandone o hábito de “pensar nas coisas” quando for dormir. Limpe sua mente. Se você trabalha com mantra, é bom repeti-lo e deixar todo o resto desaparecer. À medida que o seu sadhana prossegue, você será capaz de permanecer mais consciente durante o período de transição do seu estado normal de vigília para os estados de sono. Você testemunhará essas transições nos planos de consciência a partir do ponto de vista do nicho calmo criado pelo seu mantra (ponto de vista de observação).

Durante a primeira parte do sono você estará em um estado de sono profundo. Este é um estado sem sonhos no qual você se funde mais uma vez na unidade do Um. Através desta reunião você se sintoniza com muito pran e fica revigorado. (Muitas vezes são feitos paralelos entre este estado e o Nirvikalp Samadhi e o Primeiro Bardo.) Somente quando você tiver evoluído bastante ao longo do caminho você permanecerá consciente durante todo o período de sono profundo. Nesse estágio você não dorme mais, apenas passa a noite entrando em estados mais profundos de samadhi.

Uma vez que o seu ser tenha sido suficientemente revigorado através do sono profundo, você começa a reentrar através de vários planos de consciência – finalmente chegando ao plano físico, ponto em que você costuma dizer que “acordou”. Os vários planos pelos quais você passa antes de retornar ao plano físico são geralmente chamados pela maioria dos leigos no Ocidente como o “estado de sonho”. Na verdade, o que chamamos de “sonhos” são meramente experiências que temos em planos diferentes do plano físico. Tais experiências acontecem o tempo todo, mas geralmente a nossa consciência está ligada ao plano físico e estamos alheios a qualquer outra informação vinda desses outros planos.

A maioria de nós já teve a experiência de ser acordado por um despertador e estar no meio de um sonho. Às vezes conseguimos terminar o sonho sem “voltar a dormir”. Ou seja, temos em mente que o alarme disparou, mas permanecemos no estado meio acordado/meio adormecido para terminar o sonho. Muitas pessoas são treinadas para fazer isso em psicanálise. É possível, quase imediatamente após embarcar no sadhana, tornar-se consciente da mesma forma durante o processo de sonhar.

Uma vez que você saiba como se centrar através do mantra, do testemunho, etc., será fácil observar seus sonhos acontecendo. Com muito pouca prática, você descobrirá que, ao dormir sobre uma superfície dura, você dorme de maneira mais leve, o que lhe permite despertar em seus sonhos quase imediatamente após sair do sono profundo.

É útil manter um mantra enquanto os sonhos passam. Embora você possa ser um ator em seu sonho, se você se identificar com seu mantra ou testemunha, ainda poderá observar seus sonhos da mesma forma que assistiria a um filme – observando a si mesmo como um dos atores.

Esta é uma técnica para aprender muito sobre quem você é em planos diferentes daquele com o qual você está familiarizado. A principal vantagem de alguma familiaridade com outro plano de consciência que não o físico é que isso o ajuda a ver que o que você chama de “estado de vigília” é pouco mais do que outro plano de consciência. . . nem mais nem menos. Uma vez que você saiba disso e viva esse conhecimento de momento a momento, então tais exercícios com sonhos serão desnecessários, pois eles apenas entulharão sua cabeça com mais ilusões. Nesse estágio é bom, assim que você sair do sono profundo e ficar consciente novamente, levantar-se imediatamente e entrar em meditação. . . mantendo-se o mais livre possível de quaisquer pensamentos.

COMENDO

Nosso corpo é nosso templo onde vivemos e onde fazemos o trabalho para nos tornarmos iluminados. Assim como certos ambientes externos são mais propícios ao aumento da consciência do que outros (pelo menos nos estágios iniciais do despertar), o mesmo acontece com o ambiente interno – o próprio corpo. Pode ser um “local limpo e bem iluminado”.

“Somos o que comemos” pode ser uma simplificação exagerada, mas contém um grão de verdade. O que comemos afeta a natureza das células e órgãos do corpo e a forma como funcionam. Em outro nível, você poderia dizer que as vibrações de qualquer coisa que você coloca no organismo modificam as vibrações do organismo total.

No início do sadhana, você não pode mudar radicalmente seu padrão alimentar sem causar danos ao corpo físico. Mas o que você pode fazer é cuidar do que e como você come. Basicamente, existe um programa de dieta para o sadhak:

1. Não coma demais. A maneira tradicional de dizer isso é que, no final de uma refeição, o estômago do iogue deve estar meio cheio de comida, um quarto cheio de água e um quarto cheio de ar.

2. Coma alimentos leves, saudáveis, não adulterados e de fácil digestão. Seria desejável que pudéssemos encontrar uma dieta acordada que fosse ideal para o sadhana. Mas é evidente, a partir das muitas controvérsias que surgem sobre quais alimentos são “bons” e quais são “ruins”, que nenhuma dieta é universalmente considerada desejável.

Essa confusão de informações conflitantes pode confundir um iniciante. Mas tal confusão pode ser construtiva se precipitar um exame mais minucioso da dieta e uma busca pela essência da questão por trás de todas as dietas. Grande parte da controvérsia é o resultado da incapacidade de perceber que um sadhak precisa de diferentes tipos de alimentos em diferentes estágios de sua jornada. Quando ele está abandonando sua dieta habitual de carne, ele pode querer substituir grãos integrais, como arroz integral e trigo integral, juntamente com vegetais, alguns peixes, frutas, mel, em vez de

açúcar, nozes e laticínios. Mais tarde, ele poderá descobrir, à medida que purifica ainda mais seu corpo, que alguns desses alimentos interferem em sua sadhana, produzindo muco ou vibrações que tornam a meditação mais difícil. Ele poderá eventualmente descobrir, se estiver levando uma vida contemplativa, que frutas e nozes são suficientes.

Mesmo uma dieta tão escassa como essa é apenas um passo no caminho. No final, alguém é capaz de viver **apenas com luz**.

Nós, como entidades separadas, poderíamos ser caracterizados como transformadores de energia. Nós absorvemos energia (pran) em certas formas, transformamos essa energia e depois a emitimos em outras formas. Seres cuja consciência está totalmente ligada ao plano físico consideram a comida, a água e o ar como as principais fontes de sua energia. À medida que um ser avança ao longo do caminho, ele compreende que existem outras fontes de energia disponíveis para ele. Finalmente ele chega ao estágio em que é capaz de transmutar tudo o que existe no Universo em energia útil. Na ciência ocidental moderna, a relação entre massa e energia estabelecida por Einstein reflete esta verdade:

“Isto é, o que nos parece massa é apenas enormes quantidades de energia ligada. Se e quando a massa puder ser quebrada, haverá uma liberação de energias. Daí veio a divisão do átomo.”

3. Abstenha-se, tanto quanto possível, de alimentos fortes (quentes, picantes ou picantes). Também use pouco estimulantes como café, chá e “destilados”. Certas especiarias são úteis na digestão e podem ser usadas com moderação.

Para embarcar na viagem das especiarias, você precisa alterar o modelo de por que você come. A maioria dos ocidentais é muito sensual e gasta muito tempo estimulando seu paladar com variedade e sutileza de sabores. O gourmet representa o epítome desse valor. O sadhak, no entanto, percebe que toda gratificação dos sentidos está apenas perpetuando a escravização ao desejo, então ele tenta, desde o início, renunciar à viagem do paladar em favor de seu objetivo espiritual. Mas isso não é necessariamente obrigatório. Nas primeiras fases do trabalho, é útil simplificar a alimentação (até ao mesmo menu todos os dias), tornando-a o mais saborosa possível com temperos suaves e saudáveis. Esta repetição e suavidade podem ser desagradáveis no início, mas logo desenvolvemos novas sensibilidades no paladar e novos sentimentos de leveza na mente e no corpo que mais do que compensam o que foi “abandonado”.

4. Preocupe-se com as vibrações associadas à origem, preparação e ingestão dos alimentos. A maioria de nós é tão grosseira em nossa sensibilidade que mal conseguimos avaliar esse ponto. Mas aqueles de nós que têm feito

sadhana por um período de tempo, ou que viveram com seres muito puros, consideram estas regras óbvias:

(a) Qualquer alimento que implique violência (matança) na sua fonte não deve ser consumido. Num extremo do continuum está a carne – cuja preparação inclui obviamente a matança de um animal que tem uma autoconsciência rudimentar. Assim, ele sente medo e libera adrenalina e outras substâncias químicas das glândulas endócrinas em seu sistema que não são úteis para a meditação. No outro extremo deste continuum estão os frutos que caem das árvores – dados como um presente para as nossas necessidades. Quais dos alimentos no meio do continuum envolvem alguma violência à ordem natural das coisas para obtê-los (por exemplo, vegetais, leite) é uma questão muito debatida. Neste manual, só podemos reconhecer a existência de tal continuum e chamar sua atenção para ele.

(b) Alimentos que requerem cozimento em seu preparo só devem ser consumidos quando forem cozidos com mantra e/ou amor. As vibrações de quem prepara a comida entram na comida cozida no fogo. Um mantra sânscrito que pode ser usado para preparar alimentos é: OM ANNAM BRAHMA RASO BISHMUR BHOKTA
DEBO JANARDANAHI AWAEM GYANTWA TO YO BHUNKT ANN DOSHORN LIPYATE

o que significa: Alimento é Brahma. Seu rasa (suco) é Vishnu. O mundo inteiro (Ser Vital) é seu usuário. Ter este pensamento torna ineficazes os males ligados a este alimento.

(c) Existe um estado de espírito adequado para ingerir alimentos - calma. Há um ditado sufi: **“Se uma pessoa come com raiva, a comida vira veneno”**.

5. Por fim, consagre os alimentos que você ingere. Esse alimento é chamado prasad. Consagrar o alimento significa oferecê-lo. Outra forma de dizer isso é que a ingestão do alimento deve ser considerada como parte do trabalho espiritual de ????. No Ocidente, às vezes, damos graças antes das refeições. Esta é uma forma de consagrar a comida. Tudo o que você precisa fazer agora é continuar a dar graças, mas agora **ouça**.

Uma consagração sânscrita de alimentos retirada do Gita é a seguinte:

BRAHMAPANAM - BRAHMA HAVIRE
BRAHMAGNI - BRAHMAN A HOTA
BRAHMAI - TAN - GANI BYAM
BRAHMA - KARMA - SAMADHINAH

GURU BRAHMA - GURU VISHNU - GURU
DAWVO MAHISH WARA
GURU SAKSHAT
PARAM BRAHMA TUS MA EE
SHRI GURU VEY NA MA HA
OM SHANTI SHANTI SHANTI

Tradução: Este ritual é Brahma. A comida é Brahma. Quem oferece a comida é Brahma. O fogo (fome) também é Brahma. Todos ??? é Brahma. Aquele que sabe disso pode ir para Brahma. Ofereço este alimento ao **Guru** que é o criador, o preservador e o agente da mudança. Ao **Guru** que também é toda energia e que é o Sol além de tudo. Toco os pés de lótus do **Guru**.

OM, Paz, Paz, Paz. (Pouco antes de OM, SHANTI, SHANTI, SHANTI... você pode desejar injetar silenciosamente alguns seres adicionais a quem deseja honrar oferecendo a comida.)

É verdade que o alimento oferecido com coração puro é recebido em essência.

Num conto de JD Salinger chamado "Teddy", um menino muito ser elevado descreve como ele percebeu pela primeira vez nesta vida como tudo era:

"Eu tinha cerca de seis anos e observava minha irmã mais nova tomando leite em sua cadeira alta. De repente, percebi que era como derramar Deus em Deus, se é que você me entende."

Talvez você ache um mantra significativo simplesmente pensar derramando Deus em Deus, se é que você me entende.

Citações potentes

"E DEUS DISSE: 'Eis que vos dei todas as plantas que dão semente e que estão na face de toda a terra e todas as árvores que dão semente em seu fruto; você os terá como alimento. E a todo animal da terra, e a todo pássaro do céu, e a tudo que rasteja sobre a terra, tudo que tem fôlego de vida, eu dei toda planta verde como alimento.' "-Gênesis

"Quando você estiver à mesa, não fale com ninguém, mantenha os olhos baixos e pense na mesa celestial, na comida que nela é servida, cuja comida é o próprio Deus, e nos convidados desta mesa, que são os anjos."

—S. Teresa de Ávila "Queixa do Estômago: Um dia houve uma festa no Ashram. Muitos ficaram chateados com a grande

quantidade de alimentos ricos. Alguém

citou a seguinte reclamação

sobre o estômago do poeta Tamil Avvayar:

'Você não ficará sem comer nem por um dia, nem comerá o suficiente para dois dias seguidos. Você não tem idéia do problema que tenho por sua causa, Oh, estômago miserável! É impossível conviver com você!

Bhagavan imediatamente respondeu com uma paródia dando uma reviravolta no estômago. reclamação contra o ego:

'Você não vai me dar nem uma hora de descanso, seu estômago. Dia após dia, a cada hora, você continua comendo. Você não tem ideia de como eu sofro, ó ego criador de problemas! É impossível se dar bem com você'." — Osborne

“O gigantesco irmão de Ravana, Khumba-karn, obteve como um benefício de Brahma que sempre que ele tivesse satisfeito seu apetite voraz, o sono de saciedade poderia ser o mais longo e profundo, e ele só poderia acordar para comer novamente.” — Ramayana

ESTUDAR

O estudo, assim como o mantra, é uma técnica para aproximar você das ideias mais elevadas (mais conscientes) dos seres superiores. Como membro de uma cultura que adora coletar conhecimento, você pode primeiro seguir o caminho querendo ler o que está escrito sobre a consciência superior. Você pode encontrar livros sobre a história do misticismo, as vidas dos profetas das grandes religiões, os currículos de escolas obscuras de pensamento, os escritos e ditos de grandes místicos, as implicações do misticismo para o homem moderno e livros sobre métodos. Esta leitura fornece um contexto para suas experiências pessoais. Demonstra que ao longo da história do homem sempre existiram místicos, que o que pode ser dito sobre a experiência mística do ponto de vista de um observador externo é relativamente trivial e que, embora as palavras difiram de um místico para outro, a comunidade da experiência é incrível.

Existem quatro categorias nas quais esses escritos podem ser colocados (em termos do estado de desenvolvimento do

próprio autor): 1. Seres realizados ou iluminados. Na maior parte, eles escreveram muito pequeno; muitas vezes suas palavras (por exemplo, Evangelhos) foram registradas por discípulos.)

2. Buscadores espirituais que estão no caminho certo e compartilham seus insights, métodos, etc.

3. Pandits, intelectuais, cientistas que desenvolvem modelos sutis e explicações altamente sofisticadas intelectualmente da experiência mística. (O véu para muitos destes escritores ainda é pesado, embora muitas vezes eles tenham tido alguma experiência mística própria na qual ancorar os seus escritos.)

4. Escritores profissionais que escrevem relatos objetivos, superficiais e bastante externos do misticismo. Eles buscam os “fatos”.

Depois de concluir a primeira visão geral da leitura superficial, fica evidente que, se você quiser mudar sua maneira de pensar sobre o universo, seria uma boa ideia “sair com” (a) aqueles que sabem, e

(b) aqueles que estão trabalhando seriamente em si mesmos.

Assim, sua leitura rapidamente se restringe às duas primeiras categorias de autores listadas acima.

A segunda etapa do estudo costuma ser chamada de **reflexão**. Está descrito no seguinte trecho de Autobiografia de um logue, de Yogananda.

“A cena era um eremitério florestal em Bengala Oriental. . . Dabru Ballav reuniu seus discípulos ao seu redor nas solidões silvestres. O sagrado Bhagavad Gita foi aberto diante deles. Com firmeza, eles olharam para uma passagem por meia hora e depois fecharam os olhos. Outra meia hora se passou. O mestre fez um breve comentário. Imóveis, eles meditaram novamente por uma hora. Finalmente o Guru falou.

'Você agora entende a estrofe?' 'Sim senhor.'

Um membro do grupo arriscou sua afirmação.

'Não, não totalmente. Busque a vitalidade espiritual que deu a estas palavras a poder para rejuvenescer a Índia século após século.'

Outra hora se passou em silêncio.”

Exercício Diário

Trabalhando com um dos livros que contém as palavras de um ser realizado (por exemplo, o Bhagavad Gita, o Tao Te Ching, as palavras de Jesus nos Evangelhos, os ditos de Ramana Maharshi ou Ramakrishna, o I Ching, etc.), pegue uma passagem – talvez uma frase – certamente não mais do que uma página. Leia, releia e releia. Então deixe seus pensamentos contornarem isso. Parafraseie. Veja como isso se aplica aos outros e a você mesmo. Observe se e como isso difere da maneira como você normalmente pensa sobre as coisas. . . suposições diferentes, etc.

Quais são suas implicações em relação à sua própria jornada? Leia isso novamente. Que leis da natureza ela está refletindo? Então, sentado em silêncio, deixe sua mente associar-se à passagem. E então fique quieto. Certamente meia hora por dia não é muito tempo para gastar neste exercício.

ASANAS

“Que um homem, embora viva no corpo, trate seu corpo de tal maneira que, com o esforço correto, a vigilância correta e a concentração correta, ele supere a tristeza que é produzida pelas sensações que surgem no corpo.” – Dhamnapada

A palavra asana às vezes é traduzida como “fácil, confortável” e às vezes como “assento”. Trata-se de um assento confortável no qual se pode permanecer por longos períodos de tempo.

“Permanecer imóvel por muito tempo sem esforço é um asana.” — Yoga Darshana “O objetivo da

postura corporal é garantido quando 'as reações físicas do corpo são eliminadas e a mente se dissolve no Infinito.' ”- Danielou, citando Yoga Darshana Você trabalha com seu corpo por algumas razões muito óbvias. Primeiro, é o

ambiente em que vocês vivem nesta encarnação no plano físico.

Em segundo lugar, a menos que você consiga esfriar seu corpo, ele continuará capturando sua atenção repetidas vezes e, assim, distraindo você da concentração da mente que você está buscando.

Terceiro, trabalhar com as energias do corpo e ser capaz de movê-las pela coluna vertebral requer sensibilização aos nervos do corpo, dos quais a maioria das pessoas desconhece. Até que você possa ouvir seu corpo, você não poderá controlá-lo voluntariamente de tal forma que ele o ajude em vez de interferir em seu sadhana. E quarto, um iogue percebe que a mensagem do seu ser está refletida em todas as suas manifestações e ele busca o poder da unicidade que advém de ter seu corpo, bem como seus pensamentos, direcionados para o estado de realização. Assim como unir as mãos em oração ou desafiar alguém com o punho erguido associa a eles vários pensamentos e sentimentos, o mesmo acontece com o corpo como um todo. A qualquer momento ele está fazendo sua declaração, e quando você ouve tais declarações, você alinha as mensagens do seu corpo com as mensagens do seu coração e da sua cabeça. Para

um ser realizado, cada movimento é uma afirmação perfeita.

É bom, ao empreender o trabalho com o corpo (hatha yoga), ter em mente essas razões. Se em sua cabeça você praticar hatha yoga como uma forma de exercício ou musculação, você acabará com exatamente o que buscou. . . corpo bonito. Por outro lado, se você pratica o hatha yoga como uma forma de yoga, um mais então, em um tempo relativamente curto, provocará uma profunda metamorfose em seu corpo: calma, sensibilidade e leveza. . . tudo isso facilitará sua sadhana.

Ao realizar asanas, é desejável ter um professor que possa demonstrar as posições corretas e corrigir quaisquer maus hábitos que se desenvolvam na execução dos asanas. É útil no início fazer um curso introdutório ou um conjunto de aulas de hatha yoga, se estiver disponível para você.

Essas lições o colocarão no caminho certo. Mesmo que não haja um professor qualificado disponível, um amigo que teve um professor pode apontar erros em seus asanas que irão ajudá-lo.

Uma nota de cautela, no entanto. Os professores de hatha yoga que ensinam **apenas** hatha yoga muitas vezes confundem a sombra com a substância. Embora possam apontar posturas e procedimentos corretos, muitos desses professores não compreendem as implicações do termo yoga. . isto é, eles não estão fazendo asanas como meio de união com o Um. Um aluno que trabalha com esses professores corre o risco de profanar o empreendimento logo no início, ao desenvolver uma mentalidade deficiente em relação a esse trabalho. Com esta cautela em mente, no entanto, é possível para você, se você compreender as razões (especialmente aquela relativa ao uso de posições corporais como forma de oração) para fazer asanas, aprender metodologia específica de um professor que ele próprio não entenda esses motivos.

Se um professor não estiver disponível, ainda será possível realizar a prática regular de asanas de forma lucrativa. Nessas condições, entretanto, você deve se mover lenta e suavemente. . . não force seu corpo. . ouça com muita atenção as informações que seu corpo lhe dá. Ao centrar-se adequadamente, você estará, de fato, recorrendo a um professor interior que o guiará.

Asanas são posições. Depois de assumir a posição e fazer a declaração relacionada a essa posição, você estará lá. Você se torna uma estátua em cada asana.

A imagem da estátua é útil. Não importa quão incomum a posição do asana possa parecer para você, uma vez que você esteja nessa posição, você ficará totalmente centrado nessa posição. Ele – seu corpo – passa a ser uma posição de descanso. . . como

se você estivesse sempre nessa posição, como uma estátua.

Seu estado de espírito é de suma importância nos asanas. Não se identifique com o ego que está **fazendo** os asanas. Apenas observe o corpo se mover para a posição apropriada. Fique em um lugar dentro de você onde nada está acontecendo.

Quando o corpo tiver entrado no asana tão perfeitamente quanto possível, sem forçar (apenas pressão firme). . . em seguida, entre em “neutro” com o corpo para que fique perfeitamente relaxado e estável na posição do asana.

Existem 84 asanas principais com os quais um iogue avançado trabalha. Destes, cerca de 12 ou 15 são suficientes até chegar a um estágio muito avançado de sadhana. A seguir está um conjunto de instruções para realizar essas operações simples asanas:

1. Encontre um lugar tranquilo para trabalhar. É melhor ficar sozinho. A superfície em que seu trabalho deve ser plano. Um cobertor ou tapete fino no chão é adequado.

2. Suas roupas devem ser leves e bem flexíveis (collant) ou bem largas.

Asanas podem ser feitos nus, embora os homens às vezes achem preferível uma tanga ou um suporte atlético.

3. O sucesso dos asanas depende de você estar relaxado, calmo e centrado. Vai começar relaxando, apenas respirando. Abra bem os braços, inspire e, em seguida, coloque os braços sobre o peito e expire. Deixe a respiração acontecer naturalmente, tornando-se mais profunda à medida que você relaxa mais os movimentos dos braços. Braços cruzados sobre o peito e depois para fora, depois sobre o peito e depois para fora. Respire pelo nariz. Continue por um ou dois minutos.

Outro exercício relaxante é girar e torcer o corpo. Fique em pé com os braços estendidos para os lados a partir dos ombros.

Agora gire a parte superior do corpo para a esquerda, de modo que o braço direito fique na frente e o braço esquerdo fique atrás. Ao mesmo tempo, jogue a perna esquerda para a direita, na frente da perna direita. Isso força a parte inferior do corpo a girar na direção oposta à parte superior. Depois inverta todo o processo. . . de modo que o braço esquerdo e a perna direita fiquem estendidos na frente do corpo. Faça isso de maneira relaxada e balançando para flexibilizar seu corpo.

Agora deite-se de costas para outro exercício de relaxamento. Puxe os joelhos até o peito e abrace-os com os braços. Em seguida, role para frente e para trás com grande relaxamento, como se você fosse uma bola, e com abandono — total abandono — apenas role. Role para frente e para trás, de um lado para o outro. Isso é só para relaxar

suas costas e relaxe você.

4. Indicadores de respiração: quando sua cabeça avança em direção aos pés (o corpo é um canivete), você solta o ar. Quando seu corpo se endireita ou se estica para trás, você inspira ar. É como um fole. Quando você entrar em um asana que envolve flexão ou alongamento e quiser aprofundá-lo um pouco mais, respire fundo para ajudar. Se o asana exigir inclinação para a frente, inspire um pouco e, ao expirar, deixe seu corpo avançar um pouco mais para a frente. . . e então outra pequena respiração, e assim por diante. . mantendo calmamente o seu centro. 5. Faça asanas no seu próprio

· ritmo. durante toda a sessão.

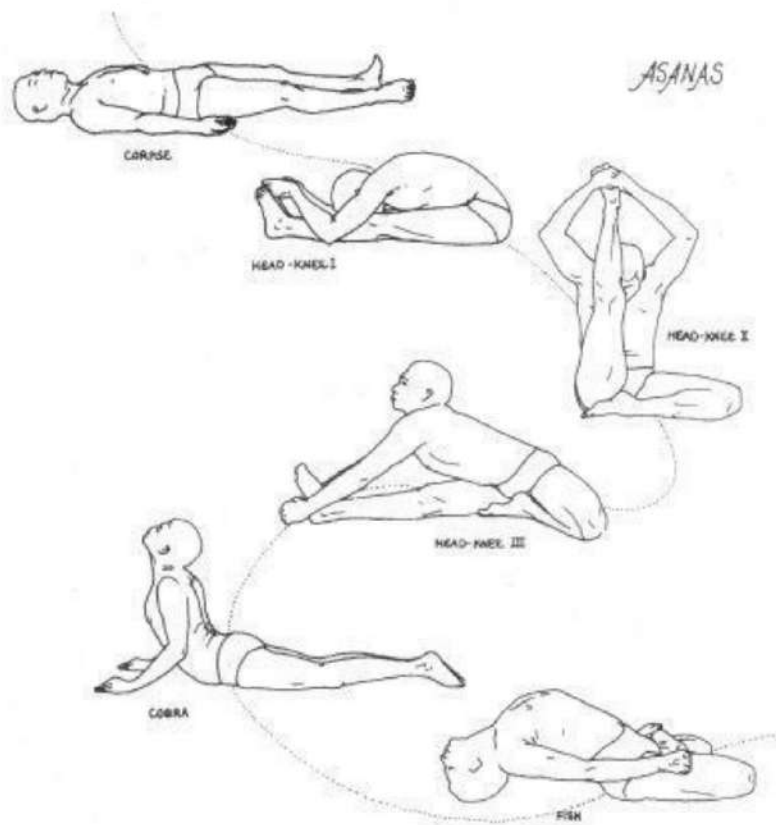
I. SAVASANA (Posição do

Cadáver): Deite-se de costas e relaxe. Pernas esticadas, pés juntos e mãos ao lado do corpo. Relaxe os pés, panturrilhas, coxas, pélvis, abdômen, tórax, braços, pescoço e cabeça.

II. PASHIMATASANA (Posição Cabeça-Joelho):

Estenda os braços muito lentamente sobre a cabeça até que fiquem esticados atrás de você. Sente-se lentamente, juntando os braços e a cabeça e mantendo os calcanhares no chão. Dobrar na cintura.

Avance suavemente até tocar os dedos dos pés. Mantenha as pernas retas. Se puder, segure os pés com as mãos, puxando-os em sua direção e dobrando os cotovelos até que toquem o chão de cada lado das pernas.





Certifique-se de dobrar o mais baixo possível nas costas. Não se esforce. Entre no asana o máximo possível. Em seguida, respire fundo e a cada expiração vá um pouco mais longe.

Agora pare e tome consciência de todo o seu corpo. . . observe as dores, os músculos alongados e os locais tensos. Apenas SEJA por um momento. Agora levante suavemente os braços e volte para a posição deitada (inspirando enquanto faz).

Trabalhe diariamente até fazer cerca de trinta deles. Alguns podem ser iniciados na posição sentada, com as mãos estendidas sobre a cabeça.

Lembre-se de evitar pensar “Estou **fazendo** um asana”. Apenas experimente o asana acontecendo. Trabalhar com os olhos fechados ajudará.

III. JANU-SIRASANA (Posição Cabeça-Joelho):

Sente-se com as pernas esticadas à sua frente. Agora dobre a perna esquerda e coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa da perna direita (que ainda está reta). Mantenha essa posição. Levante os braços sobre o seu

cabeça e abaixe-os lentamente em direção ao pé direito. Curve-se o mais baixo possível nas costas.

Abaixe a cabeça até que fique logo à esquerda do joelho direito. Então, após uma pausa para o momento eterno, levante suavemente a parte superior do corpo até que as mãos estejam novamente estendidas sobre a cabeça. Trabalhe diariamente até completar trinta desses exercícios.

4. JANU-SIRASANA (Posição Cabeça-Joelho): Agora troque

as pernas de modo que a perna esquerda fique estendida e a direita dobrada. Repita o asana como acima.

Você também pode modificar esses dois asanas colocando o pé em cima do coxa em vez de ao lado dela.

Durante as primeiras semanas você provavelmente sentirá dores e desconfortos, bem como a presença de músculos que você nem sabia que tinha. Basta ser gentilmente persistente. Você também notará uma melhora dramática no início. Não se preocupe em medir melhorias. Apenas faça seus asanas com calma e calma todos os dias.

Trabalhe no seu próprio ritmo.

V. BHUJANGASANA (Posição Cobra): Role de

braços e deite-se com as pernas juntas e as mãos ao lado do corpo. Dobre os braços até que as mãos estejam apoiadas no chão, perto do peito. Muito suavemente, comece a empurrar para cima com os antebraços, elevando assim a parte superior do corpo. Levante primeiro a cabeça, depois o pescoço e, a seguir, levante lentamente as partes cada vez mais baixas da coluna.

Ao mesmo tempo que você levanta a parte superior do corpo, pressione o chão com a pélvis. Quando o asana for feito corretamente, você finalmente sentirá a pressão na ponta da coluna.

Mantenha a cabeça erguida. É útil manter os olhos abertos e tentar olhar cada vez mais além de sua cabeça.

Quando chegar ao ponto que você pode alcançar confortavelmente, pare e permaneça nessa posição por cerca de 15 segundos e, em seguida, começando suavemente na base da coluna, abaixe a parte superior do corpo até o chão. A cabeça toca por último.

Lembre-se de sua respiração. Ao subir, inspire; ao retornar, expire. Faça cerca de três deles.

Você também pode trabalhar com a "cobra em movimento". Proceda como acima até que você tenha se elevado o máximo possível. Então, em vez de voltar ao

chão, dobre os joelhos até sentar-se sobre as panturrilhas com os braços ainda estendidos à sua frente. Isso força você a curvar as costas em direção ao chão. Em seguida, mantendo a cabeça e a parte superior do corpo muito próximas do chão, deslize ao longo do chão até ficar novamente reto e então comece a levantar a cabeça e descer pela coluna. Esta cobra em movimento é um movimento serpentino contínuo.

VI. MATSYASANA (Posição de Peixe): Sente-

se e cruze as pernas. Se você conseguir ficar na posição de lótus (ou seja, com a parte superior do pé apoiada na coxa oposta), faça-o. Não se esforce. Você pode adotar qualquer posição de pernas cruzadas que seja confortável.

Coloque as mãos atrás de você e lentamente desça até apoiar-se nos cotovelos. Em seguida, abaixe a cabeça até que o topo da cabeça toque o chão. Seu arco de volta. Descanse a parte superior do corpo no topo da cabeça e a parte inferior no assento com as pernas cruzadas.

Agora coloque as mãos levemente sobre as coxas (ou pés, se estiver na posição de lótus). Permaneça na posição por cerca de 15 a 30 segundos e depois retorne lentamente à posição sentada.

Se desejar, neste ponto você pode continuar em frente até que sua cabeça esteja no chão e seus ombros apoiados nas coxas (ou pés, se você estiver na posição de lótus). Em seguida, segurando o pulso de um braço com a mão do outro atrás das costas, levante lentamente os braços atrás de você o mais alto que puder. Em seguida, abaixe-os e relaxe.

VII. DHANURASANA (Posição do Arco): Role de

braços. Atrás das costas, segure os tornozelos com as mãos, firmemente. Agora empurre com os pés (tente estender as pernas). Isso levantará sua cabeça e seu peito. Continue levantando dessa maneira até que as coxas estejam totalmente fora do chão. Olhe para frente. Quando você tiver se levantado o máximo que puder sem esforço, permaneça nessa posição calmamente por 15 a 30 segundos. Volte suavemente ao chão. Faça este asana três vezes.

Se desejar, quando estiver no asana você pode balançar para frente e para trás como uma cadeira de balanço.

VIII. ARDHA-HATSYENDRASANA (Posição de Torção): Sente-se

ereto com as pernas esticadas à sua frente no chão. Dobre o joelho esquerdo e coloque a perna esquerda sob a perna direita de modo que o calcanhar esquerdo fique

à direita (e pressionado firmemente contra) sua nádega direita. Agora levante a perna direita dobrando-a na altura do joelho e coloque o pé direito apoiado no chão, à esquerda do joelho esquerdo.

Levante o braço esquerdo e gire a parte superior do corpo para a direita até que a axila esquerda fique diretamente sobre a coxa direita. Agora gire o antebraço esquerdo de forma que você possa passá-lo de volta através do triângulo formado pela dobra do joelho direito. Neste ponto, sua axila esquerda está quase apoiada na coxa direita.

Alcance atrás de você com o braço direito até que as mãos direita e esquerda possam se segurar. Vire a cabeça para olhar para trás, por cima do ombro direito. Sem forçar, torça o máximo possível. Em seguida, mantenha a posição por cerca de 15 a 30 segundos e retorne à posição sentada ereta.

Agora gire para a esquerda, invertendo todas as instruções acima.

IX. SIMHASANA (Posição de Leão):

Assuma uma posição ajoelhada. Coloque as mãos sobre os joelhos de modo que os dedos fiquem estendidos para fora e você se incline ligeiramente para a frente.

Estenda a língua o máximo possível e vire os olhos para cima e para o meio da testa. Expire o ar tanto quanto possível e contraia os músculos da garganta. Deixe todo o corpo o mais tenso possível – como se você fosse um leão prestes a saltar. Pare, volte e depois relaxe. Repita este asana cerca de quatro vezes.

X. TOLANGULASANA (Posição de Equilíbrio): Deite-

se de costas. Levante as pernas do chão e afaste-as, mantendo-as retas. Em seguida, levante a parte superior do corpo para formar um V, sendo o ponto de contato com o solo a ponta da coluna. Estique os braços para a frente entre as pernas abertas. Permaneça nesta posição por 30 segundos. Não se esforce. Volte para uma posição relaxada.

XI. SARVANGASANA (Sustentação do

Pescoço): Deite-se de costas. Muito suavemente, num movimento suave, levante as pernas do chão (mantendo-as direitas) e levante-as até formarem um ângulo de 90° em relação ao tronco. Em seguida, colocando as mãos atrás das costas, levante lentamente os quadris do chão e cada vez mais as costas, até que apenas a cabeça e o pescoço fiquem no chão. Suas costas são apoiadas pelas mãos,

que deve estar o mais alto possível (perto do pescoço) nas costas.

Os cotovelos estão no chão. Permaneça com as pernas e o corpo esticados por dois minutos.

XII. HALASAN (Posição do Arado): A partir

da posição do pescoço, traga suavemente as pernas sobre a cabeça, ainda mantendo-as retas, até que os dedos dos pés toquem o chão atrás da cabeça. Mantendo as pernas retas, tente colocar os calcanhares no chão e caminhar em direção à cabeça. Quando você chegar o mais perto possível sem esforço, pare por 10 segundos.

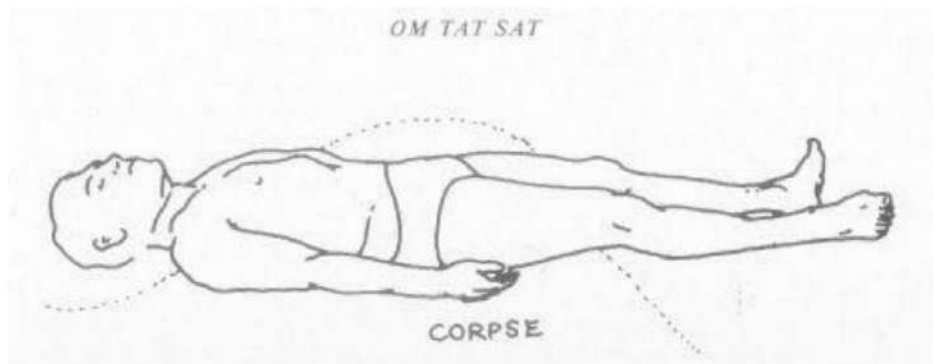
XIII. KARNA PEEDASAN (Posição Orelha-Joelho):

Começando da última posição, agora dobre os joelhos até tocarem o chão próximo às orelhas. Permaneça nessa posição por dez segundos. Em seguida, refaça suavemente seus passos, um por um, até estar de volta ao chão, apoiado de costas.

Você pode sentir como sua coluna é flexível ao descer da posição do pescoço. Ao abaixar o corpo, pressione cada vértebra contra o chão, do pescoço para baixo. Você deverá ouvir cliques ao longo do caminho.

XIV. SAVASANA (Posição Cadáver): Retorne

à posição Cadáver e permaneça lá por cinco minutos.



MANTRA



O maior obstáculo em cada estágio do caminho da iluminação são os nossos próprios pensamentos. Os pensamentos nos mantêm separados. Até mesmo o pensamento da Unidade é muito diferente da Unidade. E os pensamentos continuam vindo; cada um fazendo sua aposta pela nossa atenção e identificação.

Todos os pensamentos fazem parte da ilusão? Sim.

Alguns pensamentos são melhores que outros? Apenas o mergulho na água é auxiliado por um trampolim, e a travessia do grande oceano é auxiliada por uma jangada, portanto, certos pensamentos são úteis ao longo do caminho. No momento final, é claro, até mesmo esses pensamentos devem ser transcendidos.

Quais são as etapas do processo de acalmar a mente? Pense em um lago em cujas profundezas está escondido o que você procura. Você tenta ver o lago, mas não consegue porque a superfície está coberta de ondas que vão em todas as direções. . . água agitada. . . pensamentos vindos de todas as direções. . . dos seus sentidos, da sua memória. . hábitos de pensamento aprendidos inconscientemente,

correndo mecanicamente. . . cujas causas são sutis demais para serem compreendidas pela sua mente analítica.

Agora, crie uma onda artificial. . . adicione conscientemente um novo componente. . . escolha um único pensamento. . . e **conscientemente** comecei a tornar esse pensamento dominante. . . de modo que uma sequência contínua de ondas uniformes, todas vindas de uma direção, anula toda a água agitada, como uma onda oceânica absorve todas as águas turbulentas da costa. Agora, cada onda é o mesmo pensamento repetidas vezes. . . nenhum outro pensamento pode captar a sua atenção se permanecer fixa num único pensamento.

Isso significa que outros pensamentos param? Não. Os pensamentos continuam como um processo natural na natureza, mas você os executa de forma automática (cérebro básico) — da mesma forma que a maioria das pessoas dirige um automóvel, ou seja, sem prestar atenção a cada movimento do acelerador ou do volante. Funcionamos sob a falácia (cogito ergo sum) de que somos nossos pensamentos e, portanto, devemos atendê-los para que sejam realizados.

Romper a identificação com seus próprios pensamentos é alcançar a liberdade interior.

Então você se identifica com esse novo pensamento que adicionou, até que você e esse pensamento se tornem um e todos os outros pensamentos passem como nuvens no céu.

Quando você chegar ao ponto onde aquele pensamento é dominante para você em todos os momentos. . . ao dormir ou acordar. . . ao caminhar ou sentar. . . ao falar ou comer. . . então toda a sua vida estará no automático.

Então você está livre de tudo menos daquele pensamento. . . e então . . . através da meditação profunda. . . você deixa esse pensamento de lado também.

Quais pensamentos são úteis para repetir? Existem diferentes tipos de mantras (frases). Diferentes mantras levam você a planos diferentes. Alguns mantras sementes (beej) ressoam internamente de forma a abrir um de seus chakras (centros de energia). Existem mantras de poder para fortalecer a sua vontade e outros mantras para abrir o seu coração de forma a aprofundar a sua compaixão. Por exemplo:

“Com um raio de amor toco o coração de meu irmão (irmã, pai, mãe, amado).” —Herman Rednick
ADITYA HRIDAYAM PUNYAM SARV
SHATRU BENA SHENAM (Todo o mal
desaparece da vida para aquele que
mantém o sol em seu coração .)— Ramayana

Alguns mantras são úteis para ajudá-lo a aceitar o Plano Divino sem sentir que precisa agir ou fazer algo a respeito. Por exemplo:

“Deixe estar” - McCartney

E isso também

TAT TWAM ASI (Que você é)

Também é útil para fazer com que você ouça com atenção para entender o A parte que você desempenha na dança sagrada é o mantra:

Não a minha, mas a Tua vontade, ó Senhor.

Depois, há mantras especiais usados em momentos especiais do dia ou para determinados atos: tomar banho, ir ao banheiro, lavar roupas, cozinhar. O uso de tais mantras especiais é para ajudá-lo a ver o ato que você está realizando ou prestes a realizar, de modo a evitar que você se identifique com quem o executou. Exemplo: Ao tomar banho você coloca

água na mão esquerda. Então, com o quarto dedo direito, você toca a água e depois toca sucessivamente a boca, o nariz, os olhos, as orelhas, a testa e o coração.

O mantra simples é:

OM VISHNU OM VISHNU OM VISHNU

OM WAK (boca) OM PRAN (nariz) OM SHAKSHU

OM SROTRAM OM SHIRAH OM HRIDAYAM

OM OM OM

e então continue a entoar OM durante todo o banho. Este mantra lembra que TUDO faz parte do UM.

Um mantra para ser usado ao ir ao banheiro:

UTTISH THANTU SURAH SERUE YEX

GANDHARV KINNERAH PISACHA-GUHYAKASH

PRESUNTO CHEV MAL MOOTRAM KAROMYA

E um mantra para consumir drogas:

OM SHIVA SHANKARA
HARI HARI GANGA

Você pode inventar outros mantras para outros atos diários, a fim de trazer à consciência o seu centro, de modo que você quebre a identificação com o ego que está realizando o ato.

E finalmente existem os mantras gerais. . . mantras que podem ser usados por qualquer pessoa. . . e que o movem de qualquer estágio em que você esteja para o próximo estágio, até que você finalmente chegue à porta onde até mesmo o mantra deve ir. Por exemplo:

OM
RAMA
HARI KRISHNA GATE
GATE PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SWAHA (Além, além, além do além. A
ti, homenagem!)
OM MANI PADME HUM (Ver
Fundamentos do Misticismo Tibetano de Lama Govinda para discussão deste mantra)

OM TAT SAT OM
NAMAH SHIVAYA (Para Siva, eu me curvo)

Um mantra precisa ser investido para funcionar? Não no sentido usual, não necessariamente . . . no plano físico. Investir um mantra significa que ele é transmitido no Espírito. Isto é, se estou trabalhando com um mantra e o mantra está tão profundamente dentro de mim que, quando o repito, ele me leva ao Espírito, então posso transmiti-lo a outra pessoa. Se ele será capaz de usá-lo dependerá de quanta fé ele depositar nele. Se ele trazer pouca fé ou comprometimento, obterá pouco retorno; se ele trazer muita fé, obterá os maiores retornos. Muitos professores que investem mantras o farão somente quando souberem que o aluno está “pronto” para receber o mantra, tendo fé suficiente para usá-lo de forma proveitosa. Os mantras comprados ou provenientes de uma fonte na qual o aluno não tem total confiança não funcionam, a menos que o aluno esteja tão avançado que possa transmutar a energia negativa.

“O poder e o efeito de um mantra dependem da atitude espiritual, do conhecimento e da capacidade de resposta do indivíduo. O sabda ou som de

o mantra não é um som físico (embora possa ser acompanhado por tal), mas espiritual. Não pode ser ouvido pelos ouvidos, mas apenas pelo coração, e não pode ser pronunciado pela boca, mas apenas pela mente.” — Lama Govinda Posso usar um mantra que li num livro?

Se você sentir que o autor do livro é puro em sua intenção de transmitir a informação, e se você sentir que o livro está no espírito (ou seja, você fica chapado ao lê-lo), então você pode obter lucro trabalhando com o mantra. Fique chapado e comece a trabalhar com isso.

Um excelente livro é O Caminho de um Peregrino (traduzido do russo), em que o mantra é “a oração de Jesus” (Senhor Jesus Cristo, tenha piedade de mim.) usado pelos místicos cristãos ortodoxos gregos.

Por que usamos mantras em sânscrito? Não seria melhor usar o inglês? Não. O sânscrito é a raiz das línguas indo-arianas das quais o inglês faz parte. É uma linguagem que evoluiu de forma consciente, ou seja, cada sílaba sonora ressoa em um chakra específico. Assim, o uso de um mantra sânscrito não afeta apenas o usuário através do meio racional – o significado do mantra – mas também através do som do mantra. Frequentemente, a aplicação de um mantra inclui também a pronúncia. Porém, se uma pessoa trabalha com um mantra com pureza suficiente para ser capaz de “ouvir”, ela ouvirá o mantra fora/dentro de si mesma (no akash, ou éter) e virá a recitar o mantra em uníssono. com essas vozes que ele ouve.

O que é Japa? Japa é mantra que é o nome de Deus. RAMA é um mantra. Repetir o nome de Deus continuamente aproxima você da Unidade com o Divino.

Como você faz mantra? Não **faça** mantra. Deixe isso acontecer com você. Para Por exemplo, se você sente vontade de trabalhar com o mantra RAMA:

(1) Considere quem foi Ram historicamente. Ram foi o Avatar no Sat Yuga – o período mais puro. Naquela época, a maioria das pessoas no mundo estava no Espírito, então reconheceram e honraram o Avatar. A história do Ramayana conta a vida de Ram. Ele é retratado como o filho, marido, irmão, pai, rei perfeito – isto é, um karma iogue perfeito. Ele representa viver a vida diária como um ato de adoração.

Ele é um lindo ser sombrio de grande luz, amor e compaixão, sabedoria e poder – em perfeita harmonia. Ram é a essência de quem você é quando realiza seu verdadeiro Eu (o Atman).

(2) Considere Ram como um ser espiritual. Ele é outra afirmação da Perfeição Eterna refletida na forma de um ser humano. Ele é pura luz, amor, energia, compaixão, sabedoria, poder. Como o sol, ele emite luz e calor

e força vital. Ele é tão Real neste momento quanto você tiver fé para permitir que ele seja.

(3) Comece a pronunciar Seu nome silenciosamente. São duas sílabas: Ra e Ma. No entanto, o “a” de Ma soa silenciosamente. Ouça interiormente até conseguir ouvir o nome e então comece a deixá-lo sair, como se estivesse falando junto com a voz interior que o sussurra. Então continue dizendo isso.

(4) Depois de algum tempo você notará que embora ainda o esteja repetindo com a língua, o mantra está se movendo, talvez primeiro para um ponto subvocal e depois para o seu cérebro. Finalmente, se você tiver praticado o mantra por tempo suficiente, ele começará a soar em seu coração.

(5) Você deve continuar fazendo isso conscientemente até que se torne um hábito forte. Dê um passeio e diga o mantra o tempo todo que estiver andando. Observe tudo, mas mantenha o mantra. Continue percebendo que Deus é Tudo e, portanto, tudo que você olha faz parte . . . de Ram. Todo mundo que você conhece é Ram, que veio para lhe ensinar algo. Você está continuamente se encontrando e se fundindo na perfeição.

(6) Faça-se como Hanuman (o macaco do Ramayana) – o servo perfeito e amante de Ram.

(7) Se desejar usar uma ajuda externa para ajudar a manter o mantra em sua consciência, você poderá obter um mala. Este é um colar de 108 contas de oração mais uma conta **de guru** . No Ocidente é geralmente chamado de rosário. Essas contas você pode passar entre o polegar e o quarto ou terceiro dedo (o dedo indicador não é usado porque na Índia é usado para apontar em acusação) da mão direita, conta por conta, repetindo o nome de Carneiro com cada conta. Ao usar um mala você prossegue até a conta **do guru** e então vira as contas e segue para o outro lado. Você não completa o círculo. As contas são movidas em sua direção.

Após um período de uso, suas contas começarão a ter um investimento do pran ou Força Espiritual que sua prática de Japa trouxe para elas.

(8) Adquira o hábito de acordar com o mantra.

(9) Adquira o hábito de fazer com que cada emoção forte – positiva ou negativa – sirva como um lembrete para trazê-lo de volta ao seu mantra.

(10) Adquira o hábito de romper suas próprias prisões de pensamento apenas dissolvendo tudo de volta no mantra.

(11) Faça mantra com outras pessoas que estão no espírito. Faça mantra quando estiver chapado.

(12) Não discuta o mantra com ninguém que esteja menos interessado no espírito do que você. Se você não pode fazer essa discriminação, não discuta o assunto com ninguém.

Pois toda vez que você passa seu mantra pela cabeça de alguém que duvida ou é cínico, sua dúvida ou cinismo ressoará em lugares em você onde sua própria fé não é suficiente. É por isso que os mantras são frequentemente investidos secretamente.

(13) Algumas práticas com mantra exigem que, no início, se trabalhe com o mantra apenas cerca de 15 minutos pela manhã e 15 minutos à noite. Se preferir, você pode seguir este sistema e então deixar o mantra se expandir em sua vida como acontecerá naturalmente. Se você “tentar” fazer o mantra funcionar – ou forçá-lo como um ato de vontade egóica – então você o perderá (embora possa ser recuperado). Portanto, é bom ter em mente que na verdade o mantra está afetando você. Você não está fazendo o mantra. Deixe-o puxá-lo para si quando estiver pronto. Seja um instrumento passivo em suas mãos.

Citações potentes

“Quando a mente percebe um objeto, ela se transforma na forma desse objeto. Assim, a mente que pensa na Divindade que adora (Ista-devata) é finalmente, através da devoção contínua, transformada na semelhança daquele Devata. Ao permitir que o Devata ocupe a mente por muito tempo, ela se torna tão pura quanto o Devata. Este é o princípio fundamental do Sadhana Tântrico ou prática religiosa.” — Woodroffe “O mundo só entra em jogo quando nos esquecemos do Senhor. Pela lembrança constante de

Deus, alguém que vive no mundo entre amigos e parentes ainda não é do mundo.”

“Não sinto que estou andando. Estou apenas consciente do fato de que estou fazendo a oração. Quando o frio intenso me atinge, começo a orar com mais fervor e rapidamente fico todo aquecido. Quando a fome começa a me dominar, invoco com mais frequência o nome de Jesus e esqueço meu desejo por comida. . .

Tornei-me uma espécie de pessoa semiconsciente. Não tenho preocupações nem interesses. Os negócios complicados do mundo para os quais eu não daria atenção. A única coisa que desejo é ficar sozinho, e sozinho para orar, orar sem cessar: e fazendo isso fico cheio de alegria.” — Caminho de um Peregrino

“Depois de pouco tempo, tive a sensação de que a Oração havia, por assim dizer, por sua própria ação, passado dos meus lábios para o meu coração. Além disso, um calor gracioso invadiu meu coração. — Caminho de um Peregrino “Nenhuma

dessas coisas me fez sentir desanimado. Era como se acontecessem com outra pessoa e eu apenas os observasse. A oração trouxe doçura ao meu coração e me fez ignorar, por assim dizer, tudo

outra coisa.” — Caminho de um Peregrino

“Se o inimigo não consegue nos desviar da oração por meio de pensamentos vãos e ideias pecaminosas, então ele traz de volta à nossa mente as coisas boas que aprendemos e nos enche de belas ideias, para que de uma forma ou de outra ele possa nos atrair para longe. da oração, que é algo que ele não pode suportar. É chamado de 'roubo do lado direito'.

Ele me ensinou, portanto, a não admitir durante os momentos de oração até mesmo os mais elevados pensamentos espirituais. E se eu percebesse que, no decorrer do dia, o tempo foi gasto mais no aprimoramento do pensamento e da conversa do que na verdadeira oração do coração, então deveria pensar nisso como uma perda do senso de proporção ou um sinal de ganância espiritual. ”—Caminho de um Peregrino

“Em qualquer lugar, onde quer que você esteja, você pode erguer um altar para Deus em sua mente por meio da oração. . .” —Caminho de um Peregrino

“Livre das paixões sensuais e absorta em afeição devota a Rama, a alma se diverte como um peixe no lago ambrosial de seu amado nome.” - Tulsi Das “Coloque o nome de Rama como uma

lâmpada de jóias na porta de seus lábios e haverá luz, assim como você, tanto por dentro quanto por fora.” — Tulsi Das

“Qualquer desgraçado que invoca seu nome é capaz de cruzar o vasto e ilimitado oceano da existência, e vocês são seus mensageiros; então não tenha medo, mas com a imagem de Rama impressa em sua alma, concorde com seus planos. ”- Tulsi Das

“Devi, imagine as letras sânscritas nesses focos de consciência cheios de mel, primeiro como letras, depois mais sutilmente como sons e depois como sentimentos mais sutis. Então, deixando-os de lado, seja livre.” — Reys

ENERGIA TRANSMUTADORA

Todo o cosmos, em todos os planos e em todas as formas, é energia. Essa energia é conhecida como pran. Seu corpo é uma forma de pran, assim como seu pensamento e sentimento, e também a luz. Essas formas de pran diferem umas das outras em termos da frequência e amplitude de suas vibrações. Os sólidos são pran numa forma mais grosseira; leve, em uma forma mais refinada. A melhor forma de pran, o menor quantum de energia, é o Universo. . . o plano mais elevado da forma (em oposição ao sem forma), do qual todos os outros planos derivam, é a Luz Branca Clara: um campo de luz homogêneo que inclui tudo. Cada quantum de energia é intercambiável com todos os outros, e há mudança contínua: transformação contínua de energia de uma forma para outra. Assim, tudo no universo está inter-relacionado.

No nível em que só existe pran puro, vários rótulos são intercambiáveis. Este plano também poderia ser chamado de luz pura ou consciência pura, bem como pran puro. As implicações disto são de grande alcance.

Pois significa que o universo é consciência. Segue-se que quando você consegue romper completamente a identificação com seu corpo, sentidos e pensamentos, então você se funde na consciência pura – a Consciência Universal.

O que você pensava ser “sua” consciência acaba sendo apenas uma parte de uma Consciência presa na ilusão da separação. Diz-se que uma pessoa que cortou todos os apegos e assim se tornou uma com a Consciência está em SAT CHIT ANANDA: existência total, conhecimento total, bem-aventurança total.

Esta é a forma mais elevada de samadhi. Contudo, alguém desse estado, existem muitas etapas intermediárias nas quais você se liberta dos apegos às formas mais grosseiras de pran e funciona em planos mais rarefeitos.

Entrada de energia:

Até o estado final de Sat Chit Ananda, um indivíduo mantém sua identidade separada. E esse “ser” separado é um canal através do qual a energia passa.

Esta entidade separada é capaz de receber pran numa vibração semelhante ao plano no qual ainda existe apego. Assim, se você estiver apegado ao seu corpo, receberá pran na forma mais grosseira, isto é, através da comida, da água e do ar. Parte desse pran é gasto na atividade e reprodução muscular grosseira, enquanto outra parte do pran é transformada em uma forma mais sutil que pode ser usada como pensamento, sentimentos ou, na forma mais elevada, como a experiência do Espírito ou consciência pura. Esta forma mais elevada de pran é chamada ojas, a forma inferior é conhecida como bindu.

Para uma pessoa que quebrou sua identificação no plano físico grosseiro, o pran está disponível para ela em uma vibração mais elevada. Ele é capaz de transformar esse pran, que pode vir de pensamentos, visões, etc., em vibrações mais sutis como antes, ou em vibrações mais grosseiras. Assim, ele consegue, assim como Theresa Neumann, alimentar seu corpo diretamente com Luz, aliviando a necessidade de ingestão de alimentos. É claro que tais poderes são desnecessários na maioria dos casos. É mais comum evoluir até o ponto em que se come o que se precisa com prazer, embora sem apego. O sol emite as formas vibracionais mais elevadas de pran que a maioria de nós só pode usar quando passa por uma redução vibracional por meio das plantas, etc.

Se você rompeu seus apegos no plano físico, então você tem disponível a energia em uma taxa vibracional de um plano sutil ou astral, bem como a energia física grosseira à qual está acostumado. Portanto, à medida que prosseguem com a purificação, vocês experimentam uma energia consideravelmente maior. É claro que o fim do caminho é o ponto em que vocês se tornam TODA energia.

No entanto, mesmo nas fases iniciais da viagem, a energia adicional coloca alguns problemas. Todos os seus hábitos de reação são baseados na sua entrada habitual de energia. À medida que você alimenta mais energia, é como alimentar uma corrente de 220 em uma casa que está conectada a 110. A menos que as instalações elétricas da casa sejam adequadamente adaptadas, você queimará todos os aparelhos. Você pode tentar "continuar com os negócios normalmente". . . apenas com maior intensidade e duração. . . atividade física, atividade sexual, conversação, etc. . . mas você logo descobrirá que esses canais não são adequados.

O que você deve fazer é desenvolver uma estrutura de novos hábitos de pensamento sobre (a) quem você é e (b) como usar a energia. Existem duas estratégias que você pode seguir quando perceber isso. A primeira é evitar a realização dos desejos ainda ativos, utilizando a energia para atos específicos de purificação. A segunda alternativa é utilizar a energia para realizar o desejo mais uma vez, mas ao mesmo tempo estar consciente de todo o processo, ou seja, utilizar o

experiência para acabar com o desejo. Este segundo método, chamado ban marg, ou caminho do canhoto, é muito arriscado. A maioria das pessoas que tenta usá-lo não tem sucesso e só consegue criar mais carma. No entanto, é um caminho tão sedutor que a maioria dos ocidentais o prefere e envolve o seu subsequente fracasso em camadas de racionalização.

O que é necessário é a renúncia ao modelo de um ego finito. Mas esse modelo é difícil de morrer, pois é o modelo que mantém a dança da natureza prosseguindo mecanicamente. E o ego ficaria muito feliz em ter sob seu controle toda essa energia adicional para satisfazer seus próprios desejos. Tal uso, no entanto, acaba sendo de curta duração, pois o uso dos poderes a serviço do ego cria novo carma e novo apego que, em última análise, levam à perda do poder. Isto é, a pessoa é religada ao plano mais grosseiro e perde o novo recurso de energia.

Contudo, o uso de quantidades cada vez maiores de energia para satisfazer antigos desejos tem outro efeito. Finalmente esgota-se o desejo. É como ter vontade de comer manteiga de amendoim e depois pegar uma grande quantidade e comê-la direto do pote. Finalmente você chega ao ponto em que o desejo por manteiga de amendoim é saciado. Se você continuar comendo além da saciedade – porque ainda está vivendo o velho padrão de pensamento “Eu desejo manteiga de amendoim” – você finalmente chegará a um ponto em que a experiência é tão negativa que você poderá perder permanentemente o desejo por manteiga de amendoim.

À medida que isso acontece com mais e mais desejos, ou seja, à medida que eles desaparecem, você inicialmente experimenta perda, vazio e desespero em sua vida. . . uma falta de sentido amortecida. Nesse ponto você pode tentar ressuscitar desejos antigos, mas isso realmente não funciona. É neste ponto de desespero que você está verdadeiramente maduro para começar a sintonizar-se com o próximo nível de consciência.

Agora você pode ver os prós e os contras de usar a nova energia para satisfazer velhos desejos. Por um lado você está saciando e acabando com esses desejos. Por outro lado, você está ficando mais profundamente enredado porque cada vez que satisfaz um desejo, fortalece os hábitos ligados a ele. E todo desejo, por mais perverso que pareça, é uma tentativa de chegar à luz.
(O Diabo não sabe para quem trabalha.)

Esclarecimentos

adicionais: Aqui está outra maneira de expressar sua situação: você tem alguma atividade acontecendo nos primeiros quatro chakras (centros). Sobrevivência, sexo, poder e unidade compassiva com outros seres são todos considerados motivadores do seu

percepções e comportamentos. Se toda a sua energia estivesse localizada no segundo chakra, por exemplo, sua vida seria relativamente simples. Você estaria principalmente motivado e preocupado com a gratificação sexual. Você notaria e se sentiria atraído por possíveis parceiros sexuais e suas ações com essas pessoas seriam todas direcionadas à gratificação sexual. Se toda a sua energia estivesse localizada no terceiro chakra, ainda assim seria simples. . . todo poder.

Você veria cada pessoa apenas em termos de saber se essa pessoa poderia ser usada para aumentar o seu ego. Você sentiria medo e ódio daqueles que detinham o poder sobre você. Seu comportamento seria subserviente, oficioso ou benignamente paternalista. Você seria incapaz de ver outro ser humano como um igual, mas apenas como superior ou inferior a você em uma dimensão ou outra. Naquelas dimensões onde vocês são iguais, vocês não notariam a outra pessoa.

Se você tivesse atravessado a primeira grande barreira (entre o terceiro e o quarto chakras) tão completamente que toda a sua energia estivesse localizada no quarto chakra, então você experimentaria apenas os sentimentos de compaixão da irmandade do Espírito com todos os outros seres. Seja num abraço sexual, seja num contato comercial ou social, o único sentimento em relação à outra pessoa seria o de “nós”, de fraternidade. Como você não teria mais nenhum investimento em si mesmo como uma entidade separada, todas as suas ações estariam em perfeita harmonia com todas as forças que atuam no campo naquele momento. Você estaria vivendo no Tao.

Mas a sua situação é que você está simultaneamente envolvido em todos esses chakras. Portanto, se você tentar seduzir alguém como se o objetivo fosse o segundo chakra, de repente você descobrirá que seus desejos sexuais flutuam à medida que você experimenta ondas de amor compassivo intercaladas com luxúria. Ou se você se juntar a alguém em oração ou cantando louvores a Deus, você se tornará consciente dos desejos sexuais em relação a essa pessoa ou do desejo de controlá-la. Muitos dos relacionamentos com professores espirituais contêm componentes de poder e sexo.

No início, é necessário reconhecer onde você está no seu desenvolvimento. Todas essas forças estão presentes. A negação não ajudará. O que vai ajudar?

À medida que você compreender plenamente que só terminará com o sofrimento humano quando estiver vivendo no quarto chakra (ou superior) e se tornar fortemente comprometido em “prosseguir com isso”, então o método será direto. Continue convertendo cada relacionamento em um relacionamento de compaixão.

Mantenha um modelo compassivo sempre presente em sua consciência.

Cada vez que você voltar para um dos chakras inferiores, não tenha pena de si mesmo ou

dane-se. Simplesmente redefina a situação em termos do quarto chakra. em . . . termos de amor compassivo por todos os seres. Se você descobrir que está em um relacionamento com alguém que é gratificante para ele, por causa do poder que tem sobre essa pessoa, considere que você e ele são manifestações do Um. . . olhe-o nos olhos até que ambos vejam claramente onde o poder termina e onde o amor começa. Depois de ver através desse véu, você terá transmutado a energia do terceiro para o quarto chakra. Esta é a Obra Divina: tornar sagrado o profano.

Qual é o risco? Ao trabalhar com energias associadas aos chakras inferiores, você desperta todos os hábitos que o mantêm preso nesses chakras. Se a sua vontade não for forte o suficiente (isto é, o seu desejo de seguir em frente), você pode acabar apenas fortalecendo a ilusão e aumentando o seu carma. A estratégia mais segura é manter-se o mais longe possível do fogo dos chakras inferiores. Quando você precisar chegar perto deles, transmute a energia. A estratégia mais arriscada é procurar estímulos que despertem as energias dos chakras inferiores e depois tentar transmutar essas energias. Tenha em mente que a maioria das pessoas que tentam esta estratégia de alto risco ficam presas na ilusão da separação durante toda a vida.

Entre esses dois extremos está o caminho que a maioria dos ocidentais que estão nesse caminho seguem. Eles planejam sua vida de forma a não serem inundados por estímulos ligados aos chakras inferiores. Ao mesmo tempo, não evitam tais estímulos. Quando alguém aparece, eles fazem o possível para transmutar a energia. Eles aceitam suas próprias limitações, não sentem culpa por serem pegos novamente e, ainda assim, lenta e suavemente, aprendem a transmutar a energia. Este é o caminho do meio: viver a vida com alegria e da forma mais consciente possível.

PRANAYAM

Exercícios

Uma das manifestações do pran, ou força vital, no corpo humano é a respiração. Ao trabalhar com a respiração, você será capaz de entrar em sintonia com as energias maiores do universo. Além disso, existe uma relação íntima entre pensamento e respiração. Quando você acalma a respiração, há uma calma simultânea da mente. Quando você consegue parar completamente a respiração ou parar todos os pensamentos, então você está em um estado de samadhi ou superconsciência. Os dois estão tão intimamente relacionados que impedir um é impedir o outro também.

Pranayam é o controle da força vital ou energia ou pran por meio de uma série de exercícios respiratórios disciplinados. A parada real da respiração só é possível para iogues avançados que praticaram muito sadhana. No entanto, existem alguns exercícios iniciais que são quase imediatamente eficazes para acalmá-lo. Além disso, esses exercícios são preparatórios para os exercícios mais avançados de retenção da respiração, pelos quais a kundalini é despertada (energia que sobe pela coluna vertebral até a cabeça). Para os exercícios avançados a supervisão é importante.

Além de proporcionar calma e tranquilidade ao longo do dia, esses exercícios também alteram a constituição do sangue por meio da troca de oxigênio e levam a uma respiração mais superficial ao longo do dia. Você notará que todos os iogues avançados respiram muito suavemente e nunca ficam “sem fôlego”.

Esses exercícios respiratórios podem ser feitos de uma a quatro vezes em vinte e quatro horas, dependendo da intensidade do seu sadhana. Devem ser feitos com o estômago vazio (pelo menos três horas após a ingestão de alimentos e uma hora após a ingestão de líquidos). A maioria das pessoas descobrirá que fazer pranayam como parte da purificação matinal é o ideal. Um segundo horário adequado é ao pôr do sol

antes do jantar.

Embora seja bom aprender a respirar profundamente, esses exercícios específicos limitam a respiração à cavidade torácica e não à cavidade abdominal. Durante o resto do dia você deve respirar profundamente, ou seja, uma respiração que envolve a cavidade abdominal inferior e também a cavidade torácica superior.

1. Sente-se ereto. Se você puder sentar-se na posição de lótus, faça-o. Por outro lado, você pode sentar-se em uma cadeira, desde que mantenha a cabeça, o pescoço e o peito em linha reta.

2. Feche o muhlbandh. Isso significa puxar para dentro e para cima o esfíncter anal e os órgãos genitais. No início você achará isso muito difícil de manter. Com um pouco de prática, porém, será fácil manter essa posição fechada durante toda a série de exercícios. Se desejar, você pode fazer uma pequena bola de pano do tamanho de uma bola de golfe e sentar-se sobre ela de modo que ela fique pressionada em um ponto intermediário entre o ânus e os órgãos genitais. Isso vai ajudar.

3. Puxe levemente o udyanabandh. Isto é, puxe seu intestino. . . contraia levemente os músculos abdominais. Mantenha-os assim ao longo destes exercícios. Não levante os ombros nem contraia o corpo ao fazer esses exercícios.

Exercício 1: SHEETLI (também chamado de sitali)

Estenda a língua para fora da boca o máximo possível. Forme-o em forma de "U" com as laterais altas e o meio baixo (como uma calha). Se você acha que não pode fazer isso, olhe no espelho e chegue o mais próximo possível dessa posição. Em seguida, inspire pela boca tão profundamente quanto for confortável, com os músculos abdominais levemente contraídos. Em seguida, retraia a língua para dentro da boca e expire pelo nariz.

Durante a inspiração, imagine que você está trazendo para o seu corpo puro pran ou força vital ou luz ou consciência. Durante todo o exercício, concentre-se no ponto entre as sobrancelhas para experimentar levar o pran até esse ponto. Ao expirar, imagine expirar as impurezas do corpo e da mente.

Inicialmente faça cinco destes no primeiro dia. Aumente um a cada dia até chegar a cinquenta por dia. Continue nesse ritmo.

Exercício 2: BHASTRIKA (também chamado de kapalabhati ou fole)

Essa respiração envolve uma respiração rítmica e superficial apenas pelo nariz.

Não há pausa entre a inspiração e a expiração. Você começa devagar para manter a inspiração e a expiração de igual intensidade e duração.

Depois de igualá-los, você poderá aumentar a taxa e a intensidade.

Em última análise, a respiração é curta e de natureza staccato, com uma sensação definida de impacto nos pontos entre a inspiração, a expiração e a inspiração.

Durante este exercício, concentre-se na parte interna da ponta do nariz, no ponto onde o ar atinge a passagem nasal durante a expiração.

Faça este exercício por cerca de trinta segundos. Parar. Descansar. Então faça isso novamente por cerca de trinta segundos. Mais tarde, se desejar, você pode aumentar o número dessas unidades de trinta segundos para três ou quatro de cada vez.

Se você estiver fazendo isso corretamente, ao final de duas a quatro semanas você notará que no final deste exercício você sentirá um cheiro novo e agradavelmente doce na ponta do nariz ao concluir este exercício.

Exercício 3: NARI SODHAN Coloque

a mão direita de forma que o terceiro dedo fique entre as sobrancelhas, o polegar fique na narina direita e o quarto dedo fique na narina esquerda.

Feche a narina direita com o polegar e inspire lenta e uniformemente pela narina esquerda (cerca de 4 segundos). Em seguida, segure o nariz fechando ambas as narinas por cerca de 2 segundos. Em seguida, retire o polegar e expire lenta e uniformemente pela narina direita (cerca de 8 segundos). Depois de um ou dois segundos, inspire pela narina direita (4 segundos), segure (2 segundos) e expire pela narina esquerda (8 segundos). Em outras palavras, você troca as narinas antes de cada expiração.

Ao inspirar pela narina esquerda, imagine uma carga de energia descendo pelo ida (um nervo no lado esquerdo da coluna). Ao prender a respiração por dois segundos, imagine aquela carga de energia passando da esquerda para a direita na base da sua coluna. Então, ao expirar pela narina direita, imagine aquela carga de energia subindo pelo pingala (um nervo no lado direito da coluna). À medida que o seu programa de purificação total prossegue, essas imaginações serão substituídas por sensações reais na sua coluna vertebral.

Comece com cinco deste exercício no primeiro dia e aumente para cinquenta por dia e continue nesse ritmo.

Se você sentir soluços ou dor ao fazer esses exercícios, pare imediatamente e concentre-se em outras formas de ioga por um ou dois anos antes de tentar pranayam novamente.

Citações potentes

“O esforço humano deve sempre permanecer aquém da perfeição; além disso, ninguém jamais eliminará as tendências inatas à sua natureza particular; o objetivo é transformar sua força em poder vital.” — Ouspensky

“Assim como a fome, e não a ganância, tem um propósito legítimo. . . portanto, o instinto sexual foi implantado pela natureza apenas para a propagação da espécie, não para despertar desejos insaciáveis. Destrua os desejos errados agora; caso contrário, eles permanecerão com você depois que o corpo astral for separado de seu invólucro físico. Mesmo quando a carne está fraca, a mente deve resistir constantemente. Se a tentação o atacar com força cruel, supere-a por meio de análise impessoal e vontade indomável. Toda paixão natural pode ser dominada.” —Sri Yukteswar “O fogo anima o homem; um fogo sexual o reproduz. Esses dois incêndios são um só em sua origem. O homem

pode drenar esse fogo para seu prazer ou pode sublimá-lo em uma força divina. . .” de Lubiz

ENERGIA SEXUAL



Existem sete pontos focais de energia psíquica no corpo. Esses pontos são chamados de chakras. Cada centro está associado a uma expressão vibracional diferente da energia – desde o primeiro chakra, que trabalha com a forma mais grosseira desta energia, até o sétimo chakra, que trabalha com a energia na sua forma mais sutil. Assim como um perfil de personalidade pode descrever as características dominantes da personalidade de um indivíduo, uma pessoa pode ser descrita em termos dos chakras nos quais sua energia é recebida e dissipada.

Existem certos rótulos que podem ser afixados a esses chakras para definir a preocupação dominante de um indivíduo cuja expressão de energia primária está fixada naquele nível específico. Assim, o primeiro chakra está associado à sobrevivência, à mentalidade da selva ou animal. O segundo chakra está associado à reprodução e à gratificação sexual. O terceiro chakra diz respeito ao poder e

domínio. Esses três chakras são os pontos focais para a maior parte da energia atualmente utilizada pelo homem em seus empreendimentos mundanos. Esses três chakras preocupam-se principalmente com o uso da energia para a manutenção e aprimoramento do ego.

Somente quando chegamos ao quarto chakra, o chakra do coração, é que entramos em um reino que começa a transcender o ego. Este quarto chakra está principalmente preocupado com a compaixão. O quinto diz respeito à busca de Deus. O sexto (localizado entre as sobrancelhas) diz respeito à sabedoria (o terceiro olho); e o sétimo, com plena iluminação ou união.

O caminho espiritual pode ser concebido, do ponto de vista energético, como o caminho que sobe pela espinha. . . isto é, o movimento e a transformação da energia dos chakras inferiores para os superiores. . . a purificação da energia. Com esta definição em mente, fica evidente que qualquer uso de energia que fortaleça ainda mais a retenção, ou intensidade, dos chakras inferiores interfere no progresso espiritual.

A experiência e os hábitos associados à luxúria são o domínio do segundo chakra. Freud foi o principal porta-voz da pessoa fixada no segundo chakra, assim como Adler foi o porta-voz do terceiro chakra, e talvez Jung o porta-voz do quarto.

Na nossa cultura ocidental tem havido um tal investimento nos modelos de homem associados ao segundo e terceiro chakra (sexo e poder) que desenvolvemos hábitos fortes e profundamente arraigados de perceber o universo interior e exterior nestes termos. Embora possamos perceber intelectualmente que a jornada espiritual requer a transformação da energia destas preocupações para centros superiores, achamos difícil ignorar estes hábitos fortes que parecem ser reforçados pela vibração da cultura em que vivemos.

Assim, parece “normal” ter certas necessidades do ego em relação ao sexo e ao poder. É difícil compreendermos que o que é normal para uma pessoa preocupada com o segundo chakra dificilmente é normal para uma pessoa com o quarto chakra.

Uma pessoa do segundo chakra, como Freud tão bem descreveu, pensa em tudo como de natureza sexual. . . um lápis é fálico, o poder político é potência sexual, etc. Freud descreve a religião como sexualidade sublimada. Uma pessoa do terceiro chakra vê tudo em termos de poder ou domínio. Até mesmo sua atividade sexual é vista sob essa luz.

Todas as “tomadas” do Universo em termos do primeiro, segundo e terceiro chakra são profanas. Isto é, eles mantêm e aumentam a ilusão do homem de

separação. Cada vez que você pratica um ato em termos (hábitos de pensamento) de um chakra inferior, você fortalece o controle desse chakra.

Existem duas estratégias em relação às energias muito poderosas localizadas no nível do segundo chakra, ou chakra sexual, nos seres humanos. Você pode evitar despertar essas energias e, simultaneamente, trabalhar internamente para transmutar essas forças latentes em energia espiritual. Isto requer continência sexual e é chamado brahmacharya. A alternativa é continuar a despertar as energias do segundo chakra e tentar direcionar essas energias agora manifestadas para os reinos espirituais. Esta técnica é conhecida como tantra sexual.

Brahmacharya

Brahmacharya — continência sexual — é um processo específico de captação de energia que você poderia usar em atos do segundo chakra e de movimentação da energia pela coluna vertebral até os chakras superiores. O objetivo é gerar ou coletar energia que você possa usar a serviço da iluminação. A maioria dos brahmacharyas está convertendo e movendo a energia para os centros superiores de forma tão eficaz que experimentam pouco da frustração sexual que alguém que é “celibatário” no sentido usual pode sentir. Eles experimentam uma energia superior de natureza específica que é útil para avançar na meditação para o estado de Sat Chit Ananda. As técnicas envolvidas incluem principalmente pranayam, mantra, dieta e evitar estímulos do segundo chakra.

Do ponto de vista habitual do Ocidente, parece que tal pessoa está desistindo de algo e deve estar sofrendo. Mas o verdadeiro brahmacharya não apenas **não** sofre, mas muitas vezes experimenta estados de bem-aventurança muito mais elevados e permanentes do que os que podem ser experimentados através dos chakras inferiores.

Tantra Sexual Em

bhakti yoga – o yoga da devoção – a forma mais elevada do método (conforme refletido na história de Krishna e das Gopis) é a relação do devoto com Deus como o amante com o amado. As gopis (leiteiras) estão apaixonadas por Krishna – o belo rapaz com a flauta. Nas noites de outono, perto da lua cheia, ele tocava flauta na margem do rio e chamava as gopis até ele. E lá ele se manifestaria em 16.000 formas – uma para cada gopi – e faria amor com cada uma da maneira mais desejada por ela. Isto trouxe toda a energia contida no desejo de fusão que existe entre um amante e o amado (como dois, isto é, dualismo) ao serviço da união no amor total com Deus.

Krishna diz no Bhagavad Gita: “Faça o que você faz, mas dedique os frutos de seus atos para mim” – todos atos, e o ato sexual não é exceção.

Para praticar o tantra sexual, **são necessárias verdade total e confiança total**. Você e seu parceiro devem compreender conscientemente que estão trabalhando juntos como um ato de purificação para queimar todas as impurezas, para que possam se tornar UM. Você concordou em compartilhar carma. Isto não tem nada a ver com quaisquer atos específicos, seja agora ou mais tarde, apenas implica que não há retenção ou falta de vontade de aceitar como as coisas são neste momento.

É totalmente aqui e agora. Todas as fantasias são compartilhadas e trazidas para o Aqui e Agora. Os pensamentos devem ser compartilhados abertamente, totalmente abertamente, até que a paranóia que acompanha a luxúria seja substituída pelo calor luxuoso do amor.

A prática começa com a meditação em conjunto e talvez depois da partilha de uma semente de cardamomo. Lentamente a dança evolui. . . a dança em que cada respiração. . . tocar . . . movimento. . . mesmo que . . . é totalmente saboreado (compreendido com compaixão) pela única consciência que você está compartilhando.

Vocês dois são homens e ambos são mulheres. . . e há um ato no qual dois corpos estão envolvidos, mas o ato (como duas mãos batendo palmas) é uma unidade experimentada por uma única consciência.

O corpo do parceiro torna-se o corpo de Carneiro ou da Mãe Divina. Cada toque ou beijo é um ato de devoção a esse ser sagrado. Toda a experiência é um ato de adoração e o próprio orgasmo deixa de ser de suma importância.

A dificuldade desse método, é claro, é a tendência de se perder na gratificação sensual pessoal que separa você e seu parceiro e os lança de volta a uma dança do segundo chakra que apenas mais uma vez perpetua a ilusão de separação. Existem inúmeras técnicas específicas que reduzem o risco de perder o seu centro. Um exemplo é a posição mathuna em que a mulher fica montada no homem. Esta posição retarda o processo de excitação e o orgasmo, permitindo assim que os parceiros permaneçam conscientes durante toda a prática.

Nenhum de nós que colaboramos na preparação deste manuscrito está suficientemente evoluído no uso deste método para apresentar esta seção de forma mais definitiva neste momento.

Certa vez, uma mulher veio até Mahatma Gandhi com seu filho. Ela perguntou: “Mahatma-ji, diga ao meu filho para parar de comer açúcar”.

“Volte em três dias”, disse Gandhi.

Em três dias a mulher e o menino voltaram e Mahatma Gandhi

disse ao menino: "Pare de comer açúcar".

A mulher perguntou: "Por que foi necessário que voltássemos somente depois de três dias para você contar isso ao meu filho?"

O Mahatma respondeu: "Há três dias eu não tinha parado de comer açúcar".

SIDDIS

“E na quarta vigília da noite Jesus foi até eles, andando sobre o mar. E quando os discípulos o viram andando sobre o mar, ficaram perturbados, dizendo: É um espírito; e eles gritaram de medo. Mas imediatamente Jesus lhes falou, dizendo: Tende bom ânimo; Sou eu; não tenha medo.

E Pedro lhe respondeu e disse: Senhor, se és tu, manda-me ir ter contigo por cima das águas. E ele disse: Venha. E quando Pedro desceu do navio, ele andou sobre as águas para ir até Jesus.

Mas quando viu o vento forte, ficou com medo; e começando a afundar ele gritou: Senhor, salva-me.

E imediatamente Jesus estendeu a mão, segurou-o e disse-lhe: Homem de pouca fé, por que duvidaste?

E quando eles entraram no navio, o vento cessou.” — Mateus Levitação? Viagem astral? Leitura de mente? Separando o Mar Vermelho? Murchando a figueira? Movendo montanhas?

Qual o papel dos poderes na jornada espiritual?

À medida que purificamos a mente e o corpo, isto é, aumentamos a concentração da mente, ganhamos cada vez mais poderes (siddhis). Em cada estágio existe a opção de usar ou não um poder recém-adquirido.

Se você estiver interessado em poderes, você os obterá. Esse é o problema! Junto com cada passo de purificação, ou seja, com a crescente capacidade de levar a mente à unicidade, todos os poderes sobre os quais você leu ou pensou tornam-se disponíveis para você. São como os leões nos portões de cada templo interno sucessivo. Os leões tornam-se cada vez mais ferozes.

Se você tiver um desejo diferente do desejo de iluminação, em cada estágio do seu trabalho você se tornará cada vez mais capaz de satisfazer esse desejo. Se você quiser riqueza, a riqueza será sua. Se você quer um lindo amante, ora, um lindo amante será seu. O problema, claro, é que sempre que você dirige sua atenção para a satisfação de um desejo específico, você cria mais

pensamentos sobre esse desejo e, assim, fortalecer seu domínio sobre você. Assim, você desacelera sua própria jornada em direção à luz. Como você já percebeu que a satisfação desse desejo será finita e, em última análise, insuficiente, o novo poder, na verdade, sugou você para outro beco sem saída. E assim acontece com a maioria das pessoas, até que elas realmente vejam cada novo poder como mais uma sedutora atração de maya.

Algumas pessoas, quando tomam consciência de terem adquirido um novo poder, justificam o uso do poder em termos de bem social, ou seja, o bem-estar dos seus semelhantes. Porém, na medida em que se apegam a fazer o bem, seus desejos afetam sua percepção e eles, de fato, não conseguem ver verdadeiramente o que é melhor para o bem-estar do próximo. Muitas vezes, no seu zelo de fazer o bem, apenas aumentam a ilusão do homem e tornam mais difícil a percepção da verdade.

Hoje em dia, a maioria das pessoas deposita a sua fé no intelecto do homem e no seu poder de raciocínio. Conseqüentemente, aqueles poucos que possuem poderes que transcendem a mente racional estão numa posição incomum e extraordinária. Torna-se tentador para eles querer experimentar. Existem muitas histórias na Índia de iogues que, no decorrer de sadhana muito intensa, desenvolveram certos poderes que usam para obter fama ou riqueza ou para formas mais sutis de aprimoramento do ego. Eles leem mentes, alteram seus processos fisiológicos, como batimentos cardíacos, calor corporal, reação ao frio, etc. Como exemplo de abuso de poder, um sadhu levanta um saco de areia de 45 quilos com seu pênis.

A simples regra do jogo, repetida nos textos místicos mais profundos, lembra-nos que não é a minha, mas a Tua vontade, ó Senhor. . . não minha viagem, mas TUA viagem. Muito simplesmente, se **você** está se perguntando se deve usar um power . . . não! Se, por outro lado, no desenvolvimento do seu carma for necessário algum poder, ele aparecerá e servirá. A única coisa que impedirá a sua evolução é o uso do poder a serviço do ego.

A cada novo nível de entrega e purificação, e de fé para abrir mão de seu controle e poder atuais, você alcança novos poderes. Finalmente, quando você abre mão de toda a sua posição e poder, você acaba tendo todos os poderes.

Quando Jesus disse: “Se tivéssemos fé, poderíamos mover montanhas”, ele estava falando a verdade literal. O humor cósmico é que se você deseja mover montanhas e continuar a purificar-se, finalmente chegará ao lugar onde será capaz de mover montanhas. Mas para chegar a esta posição de poder você terá que abrir mão de ser aquele-que-queria-mover-montanhas para poder ser aquele-que-colocou-a-montanha-lá-no- primeiro lugar. O engraçado é que finalmente quando você tem o poder de mover o

montanha, você é a pessoa que a colocou lá – então a montanha permanece lá.

Só podemos ficar totalmente maravilhados com tal plano divino e experimentar muito compaixão pela pungência das preocupações mesquinhas de alguém com o poder.

SATSANG



Ramakrishna ressalta que quando uma árvore é muito pequena nós a protegemos cercado-a com uma cerca para que os animais não pisem nela. Mais tarde, quando a árvore for maior, ela não precisará mais da cerca. Então poderá dar abrigo a muitos.

O mesmo acontece com o crescimento espiritual. No início, logo depois de começarmos a despertar para a possibilidade de viver no Espírito, ficamos vulneráveis, pois a nossa fé está instável. Nesta fase do nosso desenvolvimento é importante que nos cerquemos de outros seres que partilham a nossa fé no Espírito. Isto é chamado de satsang, ou sangha – a comunidade de monges no caminho. E é por esta razão que existem mosteiros ou ashrams. Durante esta fase é bom estar com pessoas que desejam discutir apenas formas e meios de alcançar a iluminação.

A progressão é bastante inevitável. Depois de algum tempo no caminho do despertar, o tipo de pessoa com quem você compartilha o tempo muda. Finalmente você percebe que, exceto pelos compromissos cármicos existentes – como compromissos familiares ou sociais – não há razão para passar tempo com ninguém, exceto

como uma ajuda para o sadhana. Assim, todos os novos relacionamentos, sejam eles amizades, colegas de quarto, casamentos, parcerias comerciais, assumem implícita e, finalmente, explicitamente, esta base contratual.

Quando o seu centro estiver firme, quando a sua fé for forte e inabalável, então não importará que companhia você mantenha. Então você verá que todos os seres estão na jornada evolutiva da consciência. Eles diferem apenas na medida em que o véu da ilusão obscurece sua visão. Mas para você. . . você verá por trás do véu o lugar onde somos todos UM.

Citações

potentes “Nossos amigos descobriram que estávamos ficando chatos. Gurdjieff disse: 'Há algo pior por vir. ele é um homem interessante que mente bem. . . você já começou a morrer. Ainda há um longo caminho para completar a morte, mas ainda assim uma certa dose de tolice está saindo de você. Vocês não podem mais se enganar tão sinceramente como faziam antes. Você agora sentiu o sabor da verdade.’”- Ouspensky “Má companhia é perda, e boa companhia é ganho; . . . Em companhia do vento, a poeira voa para o céu; se se juntar à água, vira lama e afunda.” — Tulsi Das

“Ao fazer exercícios espirituais (sadhana), não se associe com aqueles que nunca se preocupam com assuntos espirituais. Essas pessoas zombam daqueles que adoram a Deus e meditam Nele e ridicularizam a piedade e os piedosos. Mantenha-se longe deles.” — Ramakrishna

“Devo agora sussurrar incessantemente que não nasci separado de você.” / Gv

Ficando direto



Sua compreensão do que é o universo muda à medida que você avança no caminho da iluminação. À medida que seu ponto de vista ou perspectiva muda, você começa a entender cada vez mais “como as coisas são”.

Com esta maior compreensão vem uma maior compaixão. uma aceitação de “como é”. . . uma capacidade de ver o plano divino em tudo. . . mesmo em suas falhas e nas falhas dos outros.

No decorrer da sua viagem é muito provável que os seus companheiros ou amigos do dia a dia mudem. Alguns podem desaparecer à medida que o seu interesse no Espírito os afasta do interesse mundano que os uniu ou manteve juntos, mas surgirão novos amigos que partilham os seus interesses actuais. É claro que alguns de seus relacionamentos existentes passarão facilmente para esse novo domínio e o relacionamento se tornará mais profundo e mais calmo. . . vindo a existir no eterno presente.

Esta transição nos companheiros de viagem é um assunto delicado e preocupante. Para descobrir que alguém que você presumia compartilhar todos os seus valores e interesses

por muitos anos não tem nenhum interesse na iluminação ou em se tornar mais consciente ou entrar no Espírito é um choque. Você deseja compartilhar esta “viagem” com ele da mesma forma que compartilhou outras pessoas no passado.

Aquele desejo de fazer proselitismo, de excitá-lo, de mostrá-lo, de trazê-lo à luz. . . é um reflexo da sua falta de sabedoria. Pois apenas algumas pessoas podem ouvir. Somente alguns podem despertar nesta vida. É como ver um amigo se afogando e não conseguir segurar sua mão. Você quer tanto FAZER alguma coisa. Mas na verdade você só pode SER. . seja tão direto e tão aberto e tão AQUI quanto você puder. . . e se seu amigo puder ouvir, ele ouvirá. E se ele não puder ouvir, ele se afastará de você. Sem culpa.

O importante é que você coloque sua casa em ordem em cada etapa do jornada para que você possa prosseguir.

“Se algum dia lhe for permitido passar para o templo interior, você deverá não deixar inimigos para trás.” — de Lubicz

Por exemplo, se você nunca se deu bem com um de seus pais e o deixou para trás em sua jornada de tal forma que o pensamento desse pai desperta raiva, frustração, autopiedade ou qualquer emoção. . . você ainda está apegado. Você ainda está preso. E você deve acertar esse relacionamento antes de terminar seu trabalho. E o que, especificamente, significa “acertar as coisas”? Bem, significa re-perceber aquele pai, ou quem quer que seja, com total compaixão. . . vendo-o como um ser do espírito, assim como você, que por acaso é seu pai. . e quem por acaso tem esta ou aquela característica, e quem por acaso está em determinado estágio de sua jornada evolutiva. Você deve ver que todos os seres são apenas seres. . . e que todos os invólucros da personalidade, do papel e do corpo são os invólucros. Seus apegos são apenas às coberturas, e enquanto você estiver apegado à cobertura de outra pessoa, você estará preso, e os manterá presos, nesse apego. Somente quando você consegue ver a essência, consegue ver Deus, em cada ser humano é que você liberta a si mesmo e aos que estão ao seu redor. É um trabalho árduo, quando você passou anos construindo um modelo fixo de quem é outra pessoa, abandoná-lo, mas até que esse modelo seja substituído por um modelo compassivo, você ainda estará preso.

Na Índia dizem que para prosseguir com o trabalho é preciso a bênção dos pais. Mesmo que o pai tenha morrido, você deve, em seu coração e em sua mente, re-perceber esse relacionamento até que ele se torne, como cada um de seus relacionamentos atuais, um relacionamento de luz. Se a pessoa ainda estiver viva, você poderá, quando tiver ido longe o suficiente, visitar e trazer o relacionamento para o

presente. Pois, se você conseguir manter a visita totalmente no presente, você estará livre e terminou. O pai pode ou não ser. . mas esse é o seu cármico dilema. E se você esteve verdadeiramente no presente, e se você encontrar um lugar onde você pode compartilhar até mesmo um breve momento eterno. . . isso é tudo leva para obter a bênção de seus pais! Obviamente não exige que o pai diga: "Eu te abençoo". Pelo contrário, significa que ele ouve você como um ser humano, e honra a centelha divina dentro de você. E mesmo um momento no Aqui e Agora . . . um único segundo compartilhado no eterno presente. . . apaixonado . . . é tudo isso é necessário para libertar vocês dois, se vocês estiverem prontos para serem libertados. A partir daí, é seu próprio carma individual que determina por quanto tempo você pode manter esse momento alto.

Esse esclarecimento não se aplica apenas às pessoas, mas também às coisas, como música favorita, comidas que não gosta, guloseimas especiais, lugares evitados, todos os seus brinquedos, etc. Tudo deve ser reexecutado através de sua máquina de compaixão. Você deve revisite, pelo menos em meditação, todos os seus antigos apegos e reveja-os no luz do Espírito. Ao fazer isso, eles desaparecem. . a menos, é claro, que o apego a eles é tão forte que você ainda não é capaz de vê-los novamente com pura compaixão. Tropeçar dessa maneira no caminho apenas indica a trabalho ainda a ser feito. Assim, ele dá direção ao seu sadhana. . . qual é trabalhe naqueles desejos que fazem você tropeçar, trazendo-os para o luz do mantra ou da testemunha até que eles se afastem por si mesmos.

VERDADE

A verdade deixa você chapado. Não há dúvidas sobre isso. Mentiras te derrubam. Para mentir para outra pessoa você tem que vê-la como “ele” ou “ela” ou “eles”, ou seja, como um objeto. A distância que o ato de mentir cria acaba custando mais, no longo prazo, do que a mentira obtida para você em primeiro lugar. Depois de compreender o funcionamento do karma, você verá que não há como escapar dos efeitos, tanto de curto quanto de longo prazo, de seus atos, ou seja, atos praticados a serviço do ego.

Reflita sobre cada uma das seguintes citações. Depois reflita sobre alguma mentira ou meia verdade que você tentou perpetuar em relação a si mesmo ou aos outros. Observe os efeitos colaterais corrosivos da mentira. Agora considere como sua vida mudaria se a verdade fosse “conhecida”. É útil aqui lembrar que o seu **guru**, mesmo que você não o tenha conhecido em sua forma manifesta,... . SABE TUDO SOBRE VOCÊ. . . TUDO . . . E ele entende por que você faz o que faz e tem compaixão por sua situação. E você o olha diretamente nos olhos. . . e de repente você sabe que não há problema em viver na verdade. Para onde é importante. . . nas questões do espírito. . . você não é vulnerável de forma alguma. Então, como a verdade pode doer? Isso pode exigir muita reflexão.

Citações

Poderosas “Além disso, Filho de Pandu! se você fosse o pior de todos os malfeitores, este belo navio da Verdade deveria levá-lo seguro e seco através do mar de suas transgressões.”
– Bhagavad Gita

“Na verdade, estamos fugindo o tempo todo para evitar ficar cara a cara com nós mesmos, e trocamos a verdade por ninharias.” — Caminho de um Peregrino

“Nossos pecados são criados em segredo. No momento em que percebermos que Deus testemunha até mesmo os nossos pensamentos, seremos livres.” — Sabedoria dos Séculos, de Sat Sandesh

“O que torna um homem indigno do Templo é a covardia que o leva a evitar a experiência da vergonha, pois essa evitação gera o esquecimento. Pois a vergonha aceita é o maior tesouro. A Porta se abrirá diante de seus olhos quando você compreender isto: a única coisa que humilha é o desamparo. A causa de tal desamparo reside na ignorância dos seus erros; a consciência disso, pelo contrário, atrai você para o poder do seu Deus.

Se você negar a existência de sua culpa ou erro, isso fortalecerá seu domínio sobre você. Se você reconhecer isso, sua consciência irá destruí-lo. Quem rejeita isso nunca conhecerá a entrada do Templo.” — de Lubicz

“As ilusões são como amantes. Podemos ter muitos deles sem nos vincularmos à responsabilidade. Mas a verdade insiste no casamento. Uma vez que uma pessoa abraça a verdade, ela fica sob seu domínio implacável, mas gentil.” — Rabazar Tarzs

. . . Um dia, quando ela me pegou roubando jujubas na cozinha, ela agarrou meu punho fechado na palma da mão e o ergueu contra a luz.

“Abra a mão, criança”, disse ela, “e não seja tão orgulhoso. Não é nada além de coisas que você escondeu aí.” -um romance

DESISTIR / DESLIGAR



Você pode realizar sadhana sem deixar de cumprir suas responsabilidades sociais?

Se pudéssemos recuar apenas por um momento, poderíamos ver que se o homem estivesse mais consciente de momento a momento, poderia transcender a maioria das dificuldades que enfrenta agora: pobreza, guerra, poluição, neurose, doença.

De onde vem essa consciência? De você!

“Ele pode retificar o peso falso cujas balanças são incertas? Você pode ilumine seu vizinho enquanto você mesmo não tem luz?” —Ramakrishna

O homem está atualmente preso num plano de consciência que é nutrido pelo funcionamento da sua mente racional. Ou seja, o plano das polaridades. . . do bem e do mal. . . e esquerda e direita. . . de velhos e jovens. . . de nós e deles. . . e de homem e mulher.

“Não ser pego” significa estar desapegado. Ser desapegado não significa não estar envolvido, significa estar envolvido “sem apego”.

Um ser consciente é capaz de fazer tantas discriminações entre os componentes do Universo quanto qualquer outra pessoa (talvez até mais). No entanto, ele não está preso neles. Só porque você está vendo luz divina, experimentando ondas de felicidade ou conversando com deuses e deusas não é motivo para não saber seu CEP. Manter tudo sob controle significa manter-se consciente em todos os níveis – em todos os planos – sem nenhum apego a nenhum deles.

Consideremos um exemplo da relação entre um grupo denominado “hippies” e um grupo denominado “polícia”. Se ocorrer um “confronto” durante um protesto, qual será o resultado? .

· · Se os hippies veem a polícia apenas como “eles” e a polícia vê

os hippies apenas como “eles”. . então o resultado é um aumento na polarização e na distância entre os dois grupos. Cada um retorna à sua sede e planeja aumentar suas próprias forças para superá-los.

Por que a distância aumenta? Porque ninguém quer ser “eles”.

Todo mundo quer ser “nós”. E se você conhece alguém que te vê como “ele” ou “um deles”, esse encontro desperta em você toda a sua paranóia e você, por sua vez, vê a outra pessoa como “ele” ou “um deles”.

Tais ciclos vão piorando cada vez mais até que haja um confronto violento. Qual é a alternativa consciente? Não é para evitar protestos ou confrontos. Pelo contrário, é para os participantes se tornarem mais “conscientes”. E o que isso significa? Significa que, embora você possa estar protestando contra alguém ou algum grupo, você percebe que, por trás de suas diferenças, você é o mesmo.

Ou seja, você entende o protesto como uma forma de comunicação social entre os EUA. . . e que “onde é importante” só existem os EUA. Os EUA incluem: negros e brancos, jovens e velhos, homens e mulheres, americanos e russos, ricos e pobres, santos e desonestos.

Portanto, a regra simples da participação consciente é: VOCÊ PODE
PROTESTAR SE PODE AMAR A PESSOA QUE VOCÊ É
PROTESTAR CONTRA O TANTO QUE VOCÊ SE AMA.

Você pode discordar de todos os seus valores, mas por trás de todos eles. . . AQUI
NÓS SOMOS . . . todas as manifestações do Espírito.

O efeito do protesto “consciente” é que reduz a polarização e a paranóia e permite assim que cada lado ouça a preocupação do outro mais claramente porque há menos medo e ansiedade. É tudo tão simples (e tão difícil).

Pode haver uma revolução consciente.

Assim, a regra do jogo é que cada um trabalhe sobre si mesmo para encontrar o centro onde “todos nós estamos” – dentro de si mesmo – para que possa se encontrar com outros seres humanos nesse lugar. . . é a condição sine qua non (sem a qual nada) da responsabilidade social.

Que tal ajudar pessoas que sofrem – bialfrensos famintos e coisas assim? Claro.
Faça isso. É karma ioga. Mas faça isso sem apego. Estar apegado significa que você se identifica com seu papel de DOADOR de ajuda. Isto, por sua vez, coloca a outra pessoa no papel de RECEPTOR de ajuda. Essa identificação com papéis pode encher barrigas, mas aumenta a distância humana. Um ser consciente sabe que não existe doador nem receptor. . . só existem barrigas vazias, depósitos de trigo. . . e esforço necessário para mover o trigo dos armazéns para o ventre. É o NOSSO trigo, o NOSSO ventre, o NOSSO esforço. E quando

toda essa energia foi transferida, um ser consciente percebe que nada aconteceu. Obrigado é um absurdo. . . sua mão esquerda agradece a sua mão direita?

Pensar que trabalhar sobre si mesmo exige o “abandono” da sociedade é perder o foco. Certamente você deve desistir. . . mas o abandono é interno e não externo. A pessoa abandona seus apegos; abandonamos a identificação com a ilusão da separatividade.

São ingênuos aqueles que pensam que o abandono de uma ou de outra instituição social é verdadeiramente um abandono. É apenas mais uma ilusão, pois podemos ver que os que abandonaram quase imediatamente formam novas instituições sociais. religiões e . . . novo sacerdócios. . . novas armadilhas para se manterem na ilusão.

Buda diz:

“Enquanto você pensar que existe um 'fazedor', você ainda estará preso na roda do nascimento e morte.”

Isso significa que você deve sentar na cama e não fazer nada? Bem, isso está fazendo alguma coisa. Na verdade, enquanto você estiver em seu corpo, você deverá fazer coisas. Então não poderia ser isso que Buda quis dizer. Não, ele quis dizer algo muito “mais distante”. Ele quis dizer que você faz o que faz, mas não se identifica com o que faz. Todo “fazer” acontece como parte da dança da natureza. . . e embora seu corpo e sua mente se acelerem em seus negócios, você permanece em seu centro calmo. “onde todos nós estamos.”

AQUI

Citações

poderosas “Um homem amarrado de pés e mãos na interminável cadeia de causa e efeito não pode libertar outro.”

"Não julgueis, para que não sejais julgados.

Porque com o julgamento que julgardes, sereis julgados; e com a medida com que medirdes, será medido novamente para vós.

E por que vês o argueiro que está no olho do teu irmão, mas não reparas na trave que está no teu próprio olho?

Ou dirás ao teu irmão: Deixa-me tirar o cisco do teu olho; e eis que há uma trave no teu olho?

Hipócrita, tire primeiro a trave do seu olho; então verás claramente como tirar o cisco do olho do teu irmão.” — Jesus “Aquele que tem tão pouco conhecimento da natureza humana a ponto de buscar a felicidade

mudar qualquer coisa que não seja sua própria disposição desperdiçará sua vida em esforços infrutíferos.” —Samuel Johnson

“Quanto mais alto alguém subir na escada espiritual, mais ele concederá aos outros sua própria liberdade e causará menos interferência no estado de consciência de outra pessoa.” - Twitchell “Embora eu fale as

línguas dos homens e dos anjos e não tenha caridade, eu tornei-me como o metal que soa ou como o címbalo que retine. E embora eu tenha o dom de profecia e entenda todos os mistérios e todo o conhecimento; e embora eu tenha toda a fé, para poder remover montanhas, e não tenha caridade, não sou nada.

E ainda que eu distribua todos os meus bens para alimentar os pobres, e ainda que entregue o meu corpo para ser queimado, e não tenha caridade, nada disso me aproveitará. A caridade sofre muito e é bondosa; a caridade não inveja; a caridade não se vangloria, não se ensoberbece.

Não se comporta de maneira imprópria, não busca o que é seu, não se irrita facilmente, não pensa no mal; Não se alegra com a iniquidade, mas alegra-se com a verdade; Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

A caridade nunca falha: mas onde há profecias, elas falharão; onde houver línguas, cessarão; onde houver conhecimento, ele desaparecerá.

Pois conhecemos em parte e em parte profetizamos.

Mas quando vier o que é perfeito, então o que é em parte será aniquilado.

Quando eu era criança, falava como criança, entendia como criança, pensava como criança: mas quando me tornei homem, deixei de lado as coisas de criança. Pois agora vemos através de um vidro, obscuramente; mas então, face a face: agora conheço em parte; mas então conhecerei como também sou conhecido.

E agora permanecem a fé, a esperança, a caridade, estes três; mas a maior delas é a caridade.” — Paulo de Tarso

(Brunton para Ramana Maharshi): “Será que Maharaj-ji expressará uma opinião sobre o futuro do mundo, visto que vivemos em tempos críticos? M: Por que você deveria se preocupar com o futuro? Você nem sabe direito sobre o presente. Cuide do presente, o futuro cuidará de si mesmo. ”- Osborne

“Já que o mundo aponta a beleza como tal,
também existe a feiúra.

Se a bondade for considerada bondade,
a maldade também entra.” —Tao Te Ching

“Pela paixão pelos 'pares de opostos'. Por
essas armadilhas gêmeas de Gostar e Desagradar,
Príncipe, Todas as criaturas vivem desnorteadas,
exceto alguns poucos Que, livres dos pecados,
santos em atos, informados, Livres dos 'opostos' e
firmes na fé, Apegam-se a Mim.” — Bhagavad Gita

“Se você chama isso de pau, você afirma. Se você chamar isso de não-pau, você nega.
Além da afirmação e da negação, como você chamaria isso?” —Tai-hui

“Assim diz Aquele que formula nas trevas: Eu sou o Senhor,
não apenas da luz, mas também das
trevas, pois eu, o Único,
permeio tudo.”

“Eu, o Senhor, destruo com as trevas.
Mas com a escuridão eu também crio.
Os sábios discernem isso.

Tolos, iludidos pela aparência externa, Criam
um demônio a partir da teia de sua loucura.” — Livro dos Símbolos

“Tome esta palavra: 'grok'. O seu significado literal, que suspeito que remonta à origem da
raça marciana como criaturas pensantes – e que lança luz sobre todo o seu “mapa” – é fácil.
'Grok' significa 'beber'. . . Mas um
marciano usaria “Grok” mesmo que eu tivesse nomeado uma centena de outras palavras em
inglês, palavras que consideramos conceitos diferentes, até mesmo conceitos antitéticos. 'Grok'
significa **tudo** isso. Significa 'medo', significa 'amor', significa 'ódio' - ódio propriamente dito, pois
pelo 'mapa' marciano você não pode odiar nada a menos que groque, compreenda-o tão
profundamente que você se funda com ele e ele se funde com você -então você pode odiar.
Odiando a si mesmo. Mas isso implica que você também o ama e o valoriza e não o teria de outra
forma. Então você pode odiar – e (eu acho) o ódio marciano é uma emoção tão negra que o
equivalente humano mais próximo só poderia ser chamado de aversão moderada. . .

'Grok' significa 'identicamente igual'. O clichê humano “Isso me machuca mais do que você” tem um sabor marciano. Os marcianos parecem saber instintivamente o que aprendemos dolorosamente com a física moderna, que o observador interage com o observado através do processo de observação. 'Grok' significa compreender tão profundamente que o observador se torna parte do observado - fundir-se, misturar-se, casar-se entre si, perder identidade na experiência de grupo. Significa quase tudo o que entendemos por religião, filosofia e ciência - e significa tão pouco para nós quanto a cor significa para um homem cego. '—e quando eu comesse você, nós 'grocaríamos' juntos e nada seria perdido e não importaria qual de nós comeu.” —Heinlein “Na presença de um homem perfeito em ahimsa (não-violência), inimizade (em qualquer

criatura) não surge.” – Patanjali

DINHEIRO E MEIO DE VIDA CERTO



Dinheiro é “energia verde”. E qualquer energia com a qual você trabalha traz consigo suas próprias vibrações. Se você está suficientemente evoluído para ser capaz de transmutar vibrações negativas, então faz pouca diferença de onde vem a energia. Para a maioria de nós, entretanto, somos afetados para o bem ou para o mal pelas energias com as quais interagimos. Além disso, a maneira pela qual você obtém a energia dos outros os afeta. Como estamos todos inter-relacionados, o que afeta outra pessoa afeta você.

O método de ganhar a vida não deve, pela sua própria natureza, aumentar a paranóia e a separação no mundo. Um empreendimento desonesto ou explorador seria um exemplo disso. A maioria dos meios de ganhar a vida não aumenta, por si só, a ilusão de separação. Contudo, os seres que fazem o trabalho fazem-no – devido ao seu próprio nível de envolvimento – de forma a aumentar a ilusão. Quando você está envolvido em tais vocações, então é o seu trabalho em si mesmo que faz da vocação específica um veículo para tirar o homem da ilusão e levá-lo ao yoga.

O modo de vida adequado e correto para qualquer indivíduo específico é determinado pela totalidade das forças que atuam sobre ele. Essas forças (vetores) incluem sociais,

fatores culturais, econômicos, hereditários e experienciais. Ouvir a forma como a interação de todas essas forças determina o seu modo de vida correto requer muita calma da mente. Quanto mais quieto você fica, mais você pode ouvir.

À medida que você progride em seu sadhana, poderá achar necessário mudar de ocupação. Ou você pode descobrir que só é necessário mudar a maneira como você desempenha sua ocupação atual para alinhá-la com sua nova compreensão de como tudo é. Quanto mais consciente um ser se torna, mais ele pode usar qualquer ocupação como veículo para espalhar a luz.

O próximo verdadeiro ser de natureza búdica que você encontrar pode aparecer como um motorista de ônibus, um médico, um tecelão, um vendedor de seguros, um músico, um chef, um professor ou qualquer um dos milhares de papéis exigidos em um ambiente complexo. sociedade - as muitas partes do corpo de Cristo. Você o conhecerá porque a simples dança que pode acontecer entre vocês – como entregar-lhe o troco ao embarcar no ônibus – fortalecerá em você a fé na divindade do homem.

É simples assim.



KARMA IOGA



Se você seguisse as instruções de Krishna no Bhagavad Gita, você “faria tudo o que fizer, mas consagraria o fruto de suas ações para mim”.

Cada ato que você realiza, o dia todo, todos os dias, seria feito como uma oferenda a Krishna.

Se lembrarmos que Krishna é sinônimo de Amor, de Consciência Mais Elevada, de Testemunha Eterna, de Espírito. . e que Ele é na verdade o nosso Eu mais íntimo, então poderemos compreender que, ao consagrar um ato, estamos de fato oferecendo todas as nossas ações a serviço da consciência superior. Cada ato nosso se torna um ato de despertar.

Usar as coisas que constituem a sua vida diária como veículo para chegar à União é chamado de karma yoga. É um yoga mais disponível para todos e, ao mesmo tempo,

ao mesmo tempo, um dos mais difíceis. É difícil porque começa com uma ação que você está realizando inicialmente com o objetivo de manter o seu ego individual, e substitui ou converte essa motivação em uma de serviço ao Eu superior que transcende o ego.

Para praticar karma yoga, há um princípio geral simples a ter em mente: trazer um terceiro componente para cada ação. Se, por exemplo, você está cavando uma vala, é você quem está cavando a vala e é a vala que está sendo cavada. Agora adicione um terceiro foco: digamos, uma pessoa desinteressada que está vendo você cavar a vala. Agora passe toda a ação pela cabeça dele enquanto você cava. É simples assim. Através deste método você acabaria por se libertar da identificação com aquele que está cavando a vala. Você apenas veria uma vala sendo cavada.

A dificuldade de adicionar **qualquer** terceiro é que você pode atribuir a essa outra pessoa certos motivos ou valores. Para evitar isso, é útil escolher o terceiro ponto focal visando o seu objetivo de iluminação. Isto é, escolha alguém que já seja iluminado, como Krishna ou Ram ou um Buda ou Cristo. Eles veem tudo. Eles estão além de tudo. Eles entendem como tudo é. Enquanto observam você cavando a vala, eles veem o ato em todo o seu significado cósmico. . é a primeira e última escavação de uma vala. Eles entendem por que você está fazendo isso e todos os pensamentos em sua cabeça, toda a sua história, e até entendem o futuro – como será quando a vala estiver toda cavada. E deste ponto de vista eles têm total compaixão, total apreciação por tudo o que está envolvido. Executar o ato de cavar uma vala através de uma de suas cabeças permite que você se livre da situação egocêntrica: “Estou cavando uma vala”.

Existem diversas técnicas para introduzir esse terceiro ponto focal em sua vida de maneira sistemática. Isso pode ser feito de forma devocional, como sugere Krishna, oferecendo-Lhe o fruto de cada ação. Assim, você tem em mente alguma manifestação de Deus – alguma forma de guru – a quem você está oferecendo em serviço amoroso todos os seus atos. Pode-se sentir que Ele reside em seu coração ou em sua cabeça ou em cima de sua cabeça ou em seu ombro ou “lá fora”.

Ou você pode introduzir como terceiro ponto focal o pensamento – de uma forma ou de outra – de que todas as formas e atos fazem parte do Um. Um pensamento contínuo como “É tudo a Mãe Divina”, ou repetir japa como dizer repetidamente OM OM OM ou RAMA RAMA RAMA, ou TAT TWAM ASI ou OM TAT SAT. Todos esses mantras são projetados para lembrá-lo continuamente de que tudo é Um e que só aparece, dentro da ilusão, como se

algo estava acontecendo, como cavar uma vala.

Outra técnica sistemática para introduzir um ponto focal adicional é a técnica chamada **lembrança de si mesmo**, que utiliza um dispositivo chamado **testemunha**. A seguir está uma descrição deste método.

A testemunha

George Gurdjieff, um filósofo místico russo, observou que se você estabelecer um despertador à noite para acordar cedo para trabalhar, quem você são de manhã quando o alarme toca é bem diferente de quem você foram na noite anterior. De manhã você pode até dizer: "Quem é %X**!! definir aquele despertador? Um momento de reflexão mostrará que você joga muitos papéis no decorrer de um dia. . . e que **quem você é** de momento a momento muda. Existe o você zangado, e o você gentil, o você preguiçoso, o você lascivo - centenas de vocês diferentes. Gurdjieff ressalta que às vezes um "você" faz algo pelo qual todos os outros "você" devem pagar durante anos ou possivelmente o resto desta vida.

Cada um desses "vocês" reflete uma identificação com um desejo, ou um sentimento, ou pensamento. Se, como vimos, o **trabalho** é quebrar essas identificações, pode funcionar de forma eficaz ao longo de cada dia, tornando cada um desses "vocês" objetos, ou seja, quebrando a identificação com cada um deles. Isto não é assim fácil.

Existe uma técnica conhecida como adotar o papel de testemunha . . . e mantendo esse papel. . . em última análise, com a exclusão de todos os outros papéis.

Quem é a Testemunha?

1. Faz parte da mente racional. Como tal, só é útil até certo ponto. . . o ponto em que você passa pela "porta". Quando você passa pela porta você se funde com o Um. . . a Testemunha Eterna. . . Buda Consciência . . . (diferenciamos essas duas testemunhas referindo-nos ao mente pequena e racional, ego testemunha sem letra maiúscula).

2. A testemunha pode ser considerada um olho. . . ou "eu" que vê, embora não parece. Ou seja, não é uma coisa ativa. Ele apenas vê tudo acontecendo.

3. A testemunha não avalia. Ele não julga suas ações. É apenas os observa. Assim, se você realizar um ato por desejo, como comer algo que não é sáttvico (útil para o seu sadhana), e então você coloca -se triste por ter comido. a testemunha - quando finalmente aparece -

apenas observaria: (a) ele está comendo isto e aquilo, e (b) ele está se rebaixando por comer isto e aquilo. Assim, a testemunha notou um “você” de desejos e um você superego. . . dois “você”.

Este ponto é importante. Na maioria das vezes, as vozes interiores da maioria das pessoas são continuamente avaliativas. “Sou bom em fazer isso” ou “Sou ruim em fazer aquilo”. Você também deve fazer desse papel avaliativo um objeto de contemplação. Tenha em mente que a testemunha não se importa se você se ilumina ou não. Apenas observa como tudo é.

Aparecimento da Testemunha

A princípio, a testemunha é adotada devido a uma compreensão intelectual da necessidade de separar o Ser do Fazedor. Você provavelmente só se lembra do seu testemunho de vez em quando, quando está num estado de espírito calmo e desapaixonado. No momento em que você se distrai, você perde a testemunha. Mais tarde você “acordará” e lembrará que esqueceu.

Por exemplo, você está andando por uma rua e se vê andando por uma rua. Você se sente feliz e testemunha se sentindo feliz. . . e por aí vai.

Aí você conhece alguém ou vê algo que te irrita. Imediatamente você fica irritado e esquece tudo sobre a testemunha. A adrenalina bombeia através de você e você tem pensamentos de raiva. Neste ponto, “me irritado” é quem você é.

Só **muito** mais tarde você se lembra de que estava tentando testemunhar.

Nesse ponto você promete a si mesmo que não esquecerá novamente. Ah, quão pouco você sabe sobre as sutilezas das seduções dos outros “vocês”.

Novamente você está andando e novamente testemunhando andando e assim por diante. Desta vez você se depara com outra situação que o irrita. Novamente você perde seu testemunho (ou **centro** , como às vezes é chamado) e novamente suas glândulas endócrinas secretam e você tem pensamentos raivosos. Mas desta vez bem no meio de todo o drama você “acorda”. isto é, você percebe sua situação. Mas neste ponto é difícil livrar-se da raiva porque você já está obtendo muita gratificação. (É como tentar parar no meio de um ato sexual.) E então você usa alguma racionalização como “Eu sei que deveria estar testemunhando, mas afinal ele merece ser punido” e com isso você volta para o “você está com raiva”. ”Papel com uma certa dose de auto-justificação.

E assim passa por milhares de experiências desse tipo.

Depois de um tempo (por mais que seja necessário), você percebe que, embora ainda perca o testemunho (adormeça) com a mesma frequência de antes, você está começando a “lembrar” mais cedo. Ou seja, você está chegando ao ponto em que o real

adormecer está começando a “acordar” você. Este é um grande passo em frente.

Novamente, depois de algum tempo, tudo fica muito mais sutil. Agora você está andando pela rua e novamente está testemunhando tudo. . . e novamente um “irritante” se apresenta. Desta vez – quando você está prestes a ficar com raiva – a testemunha diz: “Ah, estou prestes a ficar com raiva, entendo”. Isso muitas vezes causa um curto-circuito na energia que o “você zangado” estava alimentando e ela desaparece. Portanto, agora o intervalo entre estar acordado e dormir está ficando muito menor. Simultaneamente, você começa a notar que não adormece (isto é, cai da testemunha) com tanta frequência. Durante todo o dia você permanece centrado no testemunho, observando o desenrolar do drama da vida.

Superficialmente, esse método se parece com o que os psicólogos chamam de “mecanismo de defesa da dissociação”. Uma garota vai a um baile e ninguém a convida para dançar. . . e ela adota uma separação superior. . . observando tudo com o pensamento: “Não poderia estar menos interessado em dançar”. Esta resposta de se separar do seu desejo surge porque ela quer tanto dançar.

Deve ser diferenciado da adoção de uma testemunha quando você termina **de dançar**, por assim dizer. A testemunha que estamos considerando aqui dificilmente é um mecanismo de defesa inconsciente. Embora pareçam semelhantes na superfície, são bastante diferentes. Mas só você sabe qual é qual.

Há um efeito colateral que ocorre enquanto você desenvolve o testemunho que, embora desagradável, logo desaparecerá. É a sensação de que a vida perdeu o seu entusiasmo por manter o testemunho ativo. É difícil se perder totalmente nas sutis gratificações sensuais de comer quando você se vê comendo. “Ele está mastigando. . . degustação. . . saboreando, etc.” Tudo parece tão desapaixonado. E realmente é. Aqui é bom lembrar a estipulação frequentemente citada de que você deve “morrer para renascer” ou “desistir de tudo para ter tudo”.

Tenha em mente que a perda da plena gratificação sensorial é apenas um estágio (e um dos mais difíceis) do seu sadhana. E será somente quando você estiver vivendo tranquila e calmamente no testemunho desapaixonado que estará pronto para passar “permanentemente” pela próxima porta.

Você também notará que, à medida que rompe a identificação com cada vez mais seus papéis e começa a viver com mais calma no testemunho, você começa a ter consciência de muito mais. Você começa a ver como as leis do universo estão se manifestando em todos os aspectos da natureza, especialmente aqueles com os quais você esteve envolvido recentemente, como seu próprio corpo e personalidade. Agora você está começando a viver no plano causal. Essa experiência de ver como é. . . é uma sensação muito inebriante. Deve ser testemunhado também, ou então você terá

preso em um novo jogo do ego de brincar de “o olho de Deus” – enquanto ainda é você. Este é um ponto de discórdia para muitos intelectuais. Eles desfrutam tanto do poder intelectual que não podem renunciar a ele, testemunhando-o, a fim de dar o passo final no qual renunciam à sua separação como um “conhecedor” individual para se dissolverem no mar do conhecimento.

4. A testemunha está sempre no Aqui e Agora. Ele vive em cada instante de vida. É bom ter em mente que qualquer dispositivo que você escolher como terceiro ponto focal, será uma muleta temporária. É de natureza dualista. Uma vez que você tenha quebrado com sucesso a identificação com o Fazedor, e seja apenas uma testemunha ou um servo de Krishna, ou o que quer que seja, então você deve dar o passo final no qual o servo e o mestre, a testemunha e aquilo que é testemunhado, se tornam Um. O objetivo é não-dualista. Os meios são dualistas. Tal meio é um navio robusto para atravessar o oceano do samsara (ilusão). Ao chegar à outra margem, você deixa o barco para trás.

Citações potentes

“Tudo o que você fizer, comer, dar ou oferecer em adoração, seja uma oferenda para mim; e tudo o que você sofrer, sofra por mim. Assim você estará livre das amarras do Karma que produzem frutos bons e maus; e com sua alma em renúncia, você será livre e virá até mim.”
– Bhagavad Gita

“Em relação a cada ação, é preciso saber o resultado que se espera, os meios para isso e a capacidade para isso. Diz-se que aquele que, estando assim equipado, não deseja o resultado e ainda assim está totalmente absorto no devido cumprimento da tarefa que tem diante de si, renunciou aos frutos de sua ação.” — Gandhi “Aquele que vê a inação que está em ação, e a ação que

está em inação é realmente sábia. Mesmo quando está envolvido em ação, ele permanece equilibrado na tranquilidade do Atman.” — Bhagavad Gita

“Mas esse estado de Amor Supremo e Imortalidade só é possível através do abandono da realidade objetiva do mundo tal como aparece ao intelecto e aos sentidos egocêntricos, e a consequente renúncia ao apego, através do serviço amoroso ininterrupto.” Sutras “Estudar o Budismo é estudar a nós mesmos. Estudar a nós mesmos é ir

além de nós mesmos. Ir além de nós mesmos é ser iluminado por todas as coisas.

Ser iluminado por todas as coisas é libertar nosso corpo e mente, e libertar os corpos e mentes dos outros. Nenhum vestígio de iluminação permanece, e esse não-traço continua indefinidamente.” — Dogen Zenji

“Se você observar bem, seu próprio coração responderá.” — de Lubicz “É indispensável uma arte de viver que permita utilizar cada atividade (do corpo, da fala e da mente) como uma ajuda no caminho.” — Yoga Tibetano e Doutrina Secreta

“Como vive a alma emancipada no mundo? Ele vive no mundo como um pássaro mergulhador. Mergulha na água, mas a água não molha a plumagem; as poucas gotas de água que podem grudar em seu corpo são facilmente arrancadas quando ele bate a asa.” — Ramakrishna

“No início, sempre que voltava ao pecado, costumava chorar e me enfurecer contra mim mesmo e contra Deus por tê-lo sofrido. Depois disso, foi tudo o que pude ousar perguntar: 'Por que você me rolou novamente na lama, ó meu companheiro de brincadeiras?' Então até isso me ocorreu parecer muito ousado e presunçoso; Só consegui levantar-me em silêncio, olhar para ele com o canto do olho e limpar-me.” — Aurobindo “Todos os impulsos das paixões expressam impulsos naturais vitais, e

é o animal em nós que os dá origem. O sábio tem consciência deles, sabe dar-lhes o seu verdadeiro nome e utilizá-los enquanto dirige o seu burro. Mas o homem sábio é raro, e o egoísmo encontra mil razões para dar a esses impulsos motivos legítimos e nomes lisonjeiros.

As paixões humanas são impulsos vitais que foram pervertidos. . . e tão habilmente pervertidos que é muito difícil descobrir, por trás de suas complicações, o poder quase divino que é sua fonte - de Lubicz

“O que você recebe depende do que você dá. O trabalhador dá o trabalho do seu braço, a sua energia, o seu movimento; para isso o ofício lhe dá uma noção da resistência do material e da sua forma de reação. O artesão dá o seu amor ao artesanato; e a ele o ofício responde tornando-o um com seu trabalho. Mas o artesão dá ao ofício a sua pesquisa apaixonada sobre as leis da Natureza que o governam; e a arte lhe ensina Sabedoria.” — de Lubicz

“Mas ele aprendeu mais com o rio do que Vasudeva poderia lhe ensinar. Ele aprendeu com isso continuamente. Acima de tudo, ele aprendeu com ela como ouvir com o coração sereno, com a alma esperante e aberta, sem paixão, sem desejo, sem julgamento, sem opiniões.” — Hesse

“Enquanto alguém sentir que é ele quem faz, não poderá escapar da roda dos nascimentos.” — Buda “Se você consegue servir uma xícara de chá corretamente, você pode fazer qualquer coisa.” — Gurdjieff “Ch'ing, o chefe carpinteiro, estava esculpindo em madeira um suporte para instrumentos musicais. Ao terminar, a obra apareceu para quem a via como se

de execução sobrenatural; e o Príncipe do Lu perguntou-lhe, dizendo: 'Que mistério há na sua arte?' 'Não

há mistério, Alteza', respondeu Ch'ing. 'E ainda há algo.

Quando estou prestes a tomar tal posição, protejo-me contra qualquer diminuição do meu poder vital. Primeiro reduzo minha mente à quietude absoluta. Três dias nesta condição e perco qualquer recompensa a ser obtida. Cinco dias e perco qualquer fama a ser adquirida. Sete dias e fico inconsciente dos meus quatro membros e da minha estrutura física. Então, sem nenhum pensamento da Corte presente em minha mente, minha habilidade se concentra e todos os elementos perturbadores externos desaparecem. Entro em alguma floresta montanhosa, procuro uma árvore adequada. Contém o formulário requerido, que é posteriormente elaborado. Vejo a posição em minha mente e então começo a trabalhar. Além disso não há nada. Coloco minha capacidade nativa em relação com a da madeira. O que se suspeitava ser de execução sobrenatural em meu trabalho se devia unicamente a isso.' ”-Chuang Tzu

BHAKTI IOGA



O yoga que está mais disponível para todas as pessoas, em todos os momentos e em todas as situações, é o bhakti yoga, o yoga do amor e da devoção. É o método de fusão em união definitiva através do coração.

O método de bhakti yoga é dualista no sentido de que a pessoa experimenta o amor inicialmente em relação a algo separado de si mesmo. O objetivo e resultado natural do bhakti yoga, entretanto, é não-dualista no sentido de que o estado final é aquele em que o amante e o amado se fundem em Um.

É um yoga delicado para trabalhar adequadamente porque é muito fácil obter tanta recompensa (bem-aventurança) dos estágios dualistas que não se pode deixar a separação para prosseguir para o estágio unitivo. Um excelente exemplo é apresentado na história da vida de Ramakrishna, o santo indiano que estava tão apaixonado por Kali, uma manifestação da Mãe Divina, que resistiu a penetrar na Unidade. Somente depois que seu guru o forçou, ele fez

então.

Este yoga é difícil para nós, no Ocidente, entendermos porque temos

usou o termo “amor” em um sentido tão profano. . . isto é, para refletir o apego a objetos ou pessoas do mundo. Falamos de “amar” aquela comida ou bebida ou automóvel ou pessoa. . . muitas vezes no mesmo sentido. Somos tão “orientados para a ação” que pensamos no amor como “algo para fazer”. Mas a maioria das pessoas descobriu, infelizmente, que não é possível “fazer amor” se o amor ainda não existe. Meher Baba, um santo indiano recente que defendeu o amor como veículo supremo, disse:

“O amor tem que surgir espontaneamente de dentro: e não é de forma alguma passível de qualquer forma de força interna ou externa. Amor e coerção nunca podem andar juntos: mas embora o amor não possa ser imposto a ninguém, pode ser despertado nele através do próprio amor. O amor é essencialmente autocomunicativo: quem não o tem, pega-o de quem o tem. O amor verdadeiro é invencível e irresistível; e continua a ganhar poder e a espalhar-se, até que eventualmente transforma todos aqueles que toca.”

O objeto específico de amor que diz respeito ao bhakti yogi é o Espírito ou a manifestação do Divino. . . em tudo e qualquer coisa. É o amor pela luz ou pelo próprio amor ou pela Força Vital ou pela verdade ou beleza. É amor pelas manifestações mais puras dessas abstrações. Os papéis através dos quais este amor pode ser expresso são muitos: a relação de adoração ou piedade; a relação pura do servo com o senhor; a relação de amigo para amigo; a relação da esposa com o marido; pai para filho; filho para pai; o amante para o amado; etc. Embora os “veículos” difiram de função para função, a essência – o amor – é a mesma coisa. Em cada caso, o que alguém ama no objeto de seu amor é o próprio amor. . . a luz interior em todos e em tudo.

Quando falamos de nos apaixonarmos, podemos descobrir que uma ligeira reformulação da experiência ajudaria a esclarecer a nossa direção. Pois quando você diz “Eu me apaixonei” por ele ou ela, você está dizendo que ele ou ela foi a chave que abriu o seu coração – o lugar dentro de você onde você é o amor. Quando a experiência é mútua, você pode ver que a química psíquica da situação permite que ambos os parceiros “se apaixonem” ou “despertem para o amor” ou “entrem no Espírito”. Visto que o amor é um estado de ser - e ainda por cima o estado Divino - o estado para o qual todos ansiamos retornar, desejamos possuir o amor. Na melhor das hipóteses, podemos tentar possuir a chave dos nossos corações – o nosso amado – mas, mais cedo ou mais tarde, descobriremos que mesmo isso é impossível. Possuir a chave é perdê-la.

Tal como acontece com qualquer outro método de chegar à Luz, se funcionar, ficamos apegados ao método, deixando de perceber que são os objetivos e não o método que desejamos. Uma relação que começa como uma relação que desperta o amor só pode continuar a ser um veículo vivo do amor na medida em que é continuamente

feito novo ou reconsagrado. Isto é, cada parceiro apaixonado deve sempre esforçar-se para ver através dos véus da personalidade e do corpo para ver a Essência Divina dentro de si mesmo e de seu parceiro. E ele deve passar a ver os véus como véus. . . como maya, a Divina Ilusão, a Mãe Divina. . . e adorar até mesmo os véus sem cair na armadilha de considerá-los reais. Tais ideias são refletidas nos casamentos mais elevados ou, aliás, na forma mais elevada de qualquer relacionamento. Desempenhe seu papel na Dança Divina, mas saiba que ela é assim e adore sua divindade.

Canção, dança, cânticos e orações têm sido, ao longo dos tempos, formas tradicionais de bhakti yoga. Existem muitos níveis nos quais você pode participar desses rituais. A princípio, esses rituais são questões de curiosidade e você é o observador. Então você chega ao estágio da participação periférica – um “cantar junto”. Então, com o tempo, você se familiariza com as rotinas e começa a se identificar com o processo. À medida que sua identificação se aprofunda, outros pensamentos e avaliações desaparecem até que finalmente você e o ritual se tornam um. Nesse ponto, o ritual se tornou o processo vivo e pode levá-lo através da porta para a unidade perfeita. Saber que esses estágios existem não significa que você pode avançar onde está. Qualquer que seja o estágio em que você esteja, aceite-o.

Quando vocês aceitarem plenamente o seu atual grau de participação, só então começarão a experimentar o próximo nível.

Canto e música: O que nos é mais familiar é o uso da música para abrir o coração. Hinos como “Santo, Santo, Santo” ou “Nós nos reunimos para pedir a bênção do Senhor” ou “Meus olhos viram a glória da vinda do Senhor”, “Levante-se, levante-se por Jesus”, “Graça incrível” —tocaram o coração de milhões de pessoas com o Espírito. Na Índia, o bhajan (cantar canções sagradas) tem sido até recentemente praticamente a única função social nas aldeias. À noite, os homens se reúnem, agachados ou sentados no chão em círculo com seus chillums (flautas) e um harmônio, um conjunto de tabla (tambores), talvez um serangi ou violino (instrumentos de cordas) e pratos. . . e eles se revezam cantando as histórias de seres sagrados como Krishna e Ram.

Noite após noite participam deste simples passatempo, mantendo-se próximos do Espírito.

Muitas vezes é surpreendente para um ocidental perceber que não é a beleza da voz, mas a pureza do espírito do cantor que é reverenciada por essas pessoas. Foi somente quando a música foi profanada que ela se tornou um veículo de gratificação dos sentidos. Antes disso, era um método de comunhão com o Espírito.

Uma forma especial de bhajan é chamada kirtan. . . que é a repetição em canto dos Santos Nomes de Deus. Talvez o mais conhecido deles no Ocidente atualmente seja: HARI KRISHNA, HARI

KRISHNA, KRISHNA KRISHNA, HARI HARI HARI HARI.

. . . HARI RAMA, HARI RAMA, RAMA, RAMA

Hari pode ser traduzido como “Senhor” e Ram e Krishna são nomes de encarnações de Deus.

A melodia do kirtan geralmente é basicamente simples e só depois de muitas repetições é que o processo de entrar no espírito começa a acontecer. Cantar as mesmas frases durante duas a cinco horas não é incomum para o verdadeiro buscador.

E você descobrirá, ao entrar no ritmo e na melodia repetitivos, que você experimenta nível após nível de abertura.

Exercícios

No registro incluído na caixa De Bindu a Ojas, há vários exemplos de kirtan. Pegue qualquer um deles e grave uma única repetição em um laço de fita que você pode passar repetidamente em seu gravador. Então aumente o volume e junte-se a nós.

Existem muitos discos e fitas de kirtan disponíveis (e mais aparecem o tempo todo). Trabalhe com uma variedade deles até que eles tenham trabalhado profundamente em seu coração.

Quando você tiver a oportunidade de se juntar a outras pessoas para cantar o kirtan. até mesmo um grupo de amadores. . . faça isso. Lembre-se que é um canto interior. é o espírito que você traz para isso que conta.

Citações potentes

“Deus me respeita quando trabalho,
mas ele me ama quando canto.” - Tagore “Ame-me, meus irmãos, pois sou infinitamente supérfluo, e seu amor será como o dele, não nascido nem de sua necessidade nem de meu merecimento, mas uma recompensa simples. Bendito seja Ele.” — CS Lewis

“Bhakti, amor a Deus, é a essência de toda disciplina espiritual. . . Através do amor, a pessoa adquire renúncia e discriminação naturalmente.” — Ramakrishna “Ó tu que estás tentando aprender a maravilha do amor no caderno da razão, temo muito que você nunca realmente entenda o sentido.” — Hafiz

“Saborear em nossos corações de uma certa maneira e nos esforçar para experimentar em nossas almas o poder da Presença Divina e a doçura da glória celestial, e isso, não apenas após a morte, mas mesmo nesta existência mortal. Isto é verdadeiramente beber da fonte jorrante da Alegria de Deus.” — Instituição dos Primeiros Monges “O amor sem apego é luz.” — NO Brown

“Só Deus é Real e o objetivo da vida é tornar-se unido a Ele através do Amor.” — Meher Baba “Se você tiver amor, fará todas as coisas bem.” Merton “O amor sofre muito e é bondoso; o amor não inveja; o amor não se vangloria, não se ensoberbece, não se comporta de maneira imprópria, não busca o que é seu, não se irrita, não leva em conta o mal; não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade; tudo suporta, tudo espera, tudo suporta.

O amor nunca falha.” — Paulo de Tarso

O AMOR nas Grandes Religiões do Mundo:

Cristianismo: “Amados, amemos uns aos outros, porque o amor vem de Deus; e todo aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus. Quem não ama não conhece a Deus, pois Deus é Amor.”

Confucionismo: “Amar todos os homens é a maior benevolência.”

Budismo: “Que o homem cultive em todo o mundo um coração de Amor.”

Hinduísmo: “A melhor maneira de adorar o Senhor é através do Amor.”

Islã: “Amor é isto: que te consideres muito pequeno e que Deus seja muito grande.”

Taoísmo: “O Céu arma com Amor aqueles que não deseja ver destruídos.”

Sikhismo: “Deus regenerará aqueles em cujos corações há Amor.”

Judaísmo: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração e ao teu próximo como a ti mesmo.”

Jainismo: “Os dias são de maior proveito para quem age com Amor.”

Zoroastrismo: “O homem é o amado do Senhor e deve amá-lo em retornar.”

Bahá'í: “Ama-me para que eu te ame. Se você não Me ama, Meu amor não poderá alcançá-lo.

Xintoísmo: “O amor é o representante do Senhor.”

I LOVE YOU

MEDITAÇÃO



O termo **meditação** é usado de tantas maneiras que pode significar qualquer coisa, desde sonhar acordado ou meditar, até deliberar sobre um tópico, até uma disciplina específica de trabalho com a mente que pode ser tão exata que cada ato do corpo e do pensamento é prescrito. . A forma como o termo **meditação** é usado no yoga é no sentido mais formal e disciplinado. Como tal, distingue-se da reflexão ou contemplação. Inclui dois processos: tornar a mente concentrada ou unidirecionada e levar à cessação total a rotação da mente.

Vivekananda diz: “A

mente humana é como aquele macaco, incessantemente ativa por sua própria natureza, depois fica embriagada com o vinho do desejo, aumentando assim a sua turbulência. Depois que o desejo toma posse, vem a ferroadada do escorpião do ciúme diante do sucesso dos outros e, por último, o demônio do orgulho entra na mente, fazendo-a pensar que tem toda a importância.”

Enquanto a mente estiver presa nos sentidos e você estiver preso em sua mente, você permanecerá na ilusão. . . já que em última análise, seus pensamentos criam o seu universo. Somente quando sua mente estiver completamente calma é que

you reach **o estado de Buda** or illumination.

“A alma tem os meios. Pensar é o meio. É inanimado. Quando o pensamento completa sua tarefa de liberação, ele faz o que tinha que fazer e cessa.” — Vishnu Parana

Exercícios

1. As instruções mais simples para meditação são dadas por Tilopa na Canção do Mahamudra:

“Não faça nada com o corpo, mas relaxe
Feche bem a boca e permaneça em silêncio
Esvazie sua mente e não pense em nada
Como um bambu oco
Descanse seu corpo à
vontade Não dando nem
recebendo Coloque sua
mente em repouso O grande caminho é uma mente
que se apega a nada Praticando assim, com o tempo você alcançará o estado de Buda.”

2. Os budistas do sul (Theravadin) praticam uma forma de meditação chamada Satipatthana Vipassana (Aplicação da Atenção Plena). Tudo começa com o simples exercício de **Atenção Pura**. Tudo o que você faz é registrar pensamentos, estados, etc. no presente. Este processo retarda a transição da fase receptiva para a fase ativa do processo cognitivo. Você não pensa sobre seus pensamentos. Você apenas os observa. Isso produz “penetração pacífica”.

Você transcende o pensamento conceitual.

Instruções: (a)

Encontre um lugar calmo e tranquilo onde não será perturbado. Se você deseja purificar o local antes de meditar nele, mexa um copo de água com o quarto dedo da mão direita enquanto repete o seguinte mantra três vezes:

OM APWITRAH PAVITRORWA
SARVA WASTANG GATOPIWA
YEH SMARET PUNDARI
KAKSHAM SABAHYA
BHUANTARA SUCHIH

Em seguida, borrife a água ao redor do local onde você planeja sentar (movendo-se moda no sentido horário). Este mantra é usado pelos sadhus da selva na Índia para purificar o chão.

(b) Sente-se em um assento confortável. Deve ser uma posição em que você possa permanecer por pelo menos trinta minutos sem se mover ou sentir desconforto. É desejável que a cabeça, o pescoço e o peito estejam em linha reta.

(c) Primeiro deixe sua mente vagar e apenas observe. Apenas observe como seu mente funciona. Não pense nos pensamentos. Apenas observe-os. Faça isso por cerca trinta minutos por dia durante uma semana.

(d) Em seguida, encontre um músculo em seu abdômen, logo abaixo da caixa torácica, que move-se quando você respira de tal forma que (o músculo) sobe e desce. Preste atenção nisso. Cada vez que o músculo sobe, pense "Subindo", e cada vez que ele cai, pense "Caindo" . . . ascendente . . . caindo . . . ascendente . . . caindo. Deixe todos os outros pensamentos passe e mantenha sua atenção focada nesse músculo. Não desanime. No primeiro a mente divagará com frequência. Cada vez que isso acontecer, siga-o imediatamente após tomar consciência de sua peregrinação. Observe onde vagou e imediatamente voltou a subir. . . caindo . . . ascendente . . . caindo. . .

Ou, se preferir, você pode substituir a contagem por subida e descida. Om (inspiração). . . 1 (expiração), Om. . . 2. Ah. . . etc. Dois ou mais . . . 3 os números das sílabas podem ser divididos em inspiração e expiração, por exemplo, . . . adolescente. . . quatro. etc. Se desejar, você pode definir metas para si mesmo durante os estágios iniciais. Começar com 250 e aumentar em 50 a cada dia. Lembrar . . . sua única tarefa é conte aquele músculo subindo e descendo. Todos os outros pensamentos não pertencem aqui. Não tente suprimi-los (pois isso é apenas outro pensamento). Em vez disso, observe o pensamento intruso, dê-lhe um rótulo e retorne à tarefa em questão. Depois de cerca de um mês você notará uma grande calma e sensação de paz neste exercício.

(e) Depois que você adquirir o hábito de apenas observar cada estímulo no Aqui e Agora, sem pensar nisso, adicione etapas adicionais projetadas para liberte você da ilusão. Especificamente, você adiciona **Clear Comprehension**. Esse a prática avançada envolve descrever o pensamento ou estado observado em termos de seu propósito, sua adequação, a forma como se relaciona com a prática espiritual e finalmente, em termos de sua total impessoalidade. Essas descrições (que são descritos em detalhes em vários livros sobre meditação budista) são de natureza ritualística e ajudá-lo a ver a impermanência do pensamento, o caminho em que perpetua o sofrimento, e o fato de que de forma alguma

implica a presença de um ego ou “eu” que pensa isso.

Grandes ganhos na prática meditativa podem ser obtidos sem esses estágios avançados. A técnica simples da atenção pura é muito poderosa. Com as técnicas avançadas disponíveis nos textos budistas, você desenvolve com o tempo uma visão totalmente desapaixonada dos pensamentos que preenchem a sua consciência.

3. Tratak

Coloque uma vela a uma distância de cerca de vinte centímetros à sua frente. A altura da chama deve estar no nível de um ponto entre as sobrancelhas quando você estiver sentado ereto. Sente-se confortavelmente, mas com a cabeça, o pescoço e o peito alinhados.

Se você conseguir fazer isso, feche seu mohlbandh. Ou seja, puxe para cima em um ponto a meio caminho entre os órgãos genitais e o ânus. Isso fecha os esfíncteres e puxa a energia para a parte superior do corpo. Não se esforce para fazer isso.

Com a prática isso vem naturalmente.

Começando com cinco minutos e aumentando cerca de cinco minutos por dia até uma hora . . . apenas sente-se com a vela.

Não tente fazer nada. Apenas fique com a chama da vela. Deixe todos os pensamentos que entrarem em sua mente passarem como nuvens no céu. Veja todos os pensamentos e sensações como pequenos insetos pairando ao redor da chama. Não tente fazer a chama mudar, focar ou ver. . . apenas ESTEJA com a chama. Se seus olhos lacrimejarem, está tudo bem. Se seus olhos doerem, pare.

Depois de um período de tempo, haverá apenas você e a chama da vela. . .

Nota: Você pode fazer Japa (mantra em nome de Deus) simultaneamente se desejar.

4. Nad Yoga

Este é um yoga de atenção aos sons internos. É extremamente eficaz e poderoso.

Encontre uma posição confortável onde a cabeça, o pescoço e o peito fiquem em linha reta. Você pode deitar-se se reclinar-se não o fizer dormir. Você pode usar protetores de ouvido se houver muito ruído externo irregular. Eles não são necessários, especialmente se você conseguir encontrar um local tranquilo ou uma hora da noite para fazer este exercício. Mantenha os olhos e a boca fechados.

Agora sintonize qualquer som interno que encontrar em sua cabeça. Limite esse som até que seja o som dominante que você está ouvindo. Deixe todos os outros sons e pensamentos passarem.

À medida que você permite que esse som preencha cada vez mais sua consciência, você acabará se fundindo com esse som, de modo que não o ouvirá mais.

Nesse ponto você começará a ouvir outro som. Agora sintonize o novo som e repita o processo. Existem sete ou dez sons (dependendo do número de discriminações que você fizer).

Os sete são descritos por Madame Blavatsky da seguinte forma: “O primeiro é como a doce voz do rouxinol, cantando uma canção de despedida para sua companheira. O próximo lembra o som dos címbalos prateados dos Dhyanis, despertando as estrelas cintilantes. Seguem-se as melodias simples do espírito do oceano aprisionado numa concha, que por sua vez dá lugar ao canto de Vina. A melodiosa sinfonia semelhante a uma flauta é então ouvida. Ele se transforma em um toque de trombeta, vibrando como o estrondo surdo de uma nuvem de trovão. O sétimo engole todos os outros sons. Eles morrem e depois não são mais ouvidos.”

Outras descrições incluem: o zumbido das abelhas, os sons de multidões em um grande local de encontro como uma estação ferroviária, tambores, etc. Inicialmente você não precisa se preocupar com a ordem, pois até os estágios finais existem algumas diferenças individuais.

Você pode pensar nesses sons como vibrações de vários nervos. Ou você pode pensar nesses vários nervos como pequenos receptores para vários planos de vibração. Mais tarde em seu trabalho você descobrirá que cada um dos sons está associado a experiências visuais e cinestésicas específicas. . cada um é um plano astral específico.

Esta é uma técnica de subir a escada do som.

Notas: Alguns desses sons, como o das flautas, são muito atraentes e podem prendê-lo em êxtase. Depois de alguns dias de tanto prazer, é bom seguir em frente.

Seguindo o som mais alto, você pode ter febre por vinte e quatro horas. Isso só ocorrerá quando você chegar a um nível de purificação muito elevado.

Na meditação, a perseverança promove.

“No início, um iogue sente que sua mente está caindo como uma cachoeira, No meio do caminho, como o Ganges, Ela flui lenta e suavemente, No final, é um grande e vasto oceano Onde as luzes do Filho e da Mãe se fundem em Uma.” — Tilopa

Citações potentes

“A atenção plena correta arranca a pérola da Liberdade do Dragão

Tempo.” — Coração da Meditação Budista

“Não estamos tentando controlar as ondas de pensamento destruindo os órgãos que as registram. Temos que fazer algo muito mais difícil: desaprender a falsa identificação das ondas de pensamento com o sentido do ego. Este processo de desaprendizado envolve uma transformação completa de caráter, uma 'renovação da mente', como disse São Paulo.” — Isherwood “É indispensável um sistema de meditação que produza o poder de concentrar a mente em qualquer coisa.” Yoga Tibetano e Doutrina Secreta

“Não há impedimentos à meditação. A simples ideia de tais obstáculos é o maior impedimento.” — Ramana Maharshi

A MENTE RACIONAL

A mente racional do homem, o instrumento com o qual ele pode pensar **sobre** as coisas, deu-lhe grande poder. Este poder ele usou principalmente para aumentar o seu potencial de sobrevivência, para aumentar o seu prazer ou gratificação sensual, e para melhorar o seu ego através do domínio ou controle do seu ambiente. Visitar uma das grandes cidades do mundo, ver em sua própria casa uma imagem televisiva do primeiro homem a pisar na Lua, estudar as complexidades das civilizações existentes, não pode deixar de nos deixar maravilhados quanto às manifestações de a mente racional. E, no entanto, ao mesmo tempo, ver o horror da vida urbana com a sua poluição e tensões, ver a guerra e a matança, ver os desequilíbrios descontrolados na ecologia, estudar as estatísticas sobre neuroses e tranquilizantes, crimes e mortes nas estradas, não pode deixar de levam-nos a perguntar se a mente racional do homem é suficiente.

A resposta é que não é. Numa perspectiva evolutiva, a mente racional leva-nos até uma certa distância e não mais longe, e devemos ser capazes de transcendê-la, de seguir por outros caminhos, por outros veículos, se quisermos atravessar o grande oceano.

“Um novo tipo de pensamento é essencial para que a humanidade sobreviva e se mova em direção a níveis mais elevados.” Einstein

Se você sentir as limitações de uma ferramenta específica, não necessariamente a jogará fora. Primeiro você explora se existe uma maneira de usar esta ferramenta tão poderosa de forma a desenvolver uma ferramenta ou veículo melhor. Isto é, você pode usar a mente racional para transcender a si mesma? A resposta é sim. E a técnica é conhecida como jnana yoga, ou o caminho do conhecimento alcançado por meio do raciocínio e da discriminação.

Tal como acontece com o uso das energias sexuais na sadhana, usar a mente racional é fazer uso de grandes poderes que podem levar à liberdade ou a uma maior escravidão. Para compreender o risco envolvido no jnana yoga você precisa refletir sobre o limite preciso da mente racional. A mente racional

funciona separando o sujeito do objeto, isto é, o conhecedor do conhecido. Trabalha com dados derivados dos sentidos e dos processos associativos do intelecto (a memória).

Funciona por análise, uma técnica de processamento sistemático que se baseia nas leis da lógica.

Suas limitações são que ele não consegue lidar com informações paradoxais ou ilógicas (por exemplo, que os pontos nas extremidades opostas de um continuum são o mesmo ponto, ou que algo pode ser “um” e “não um” ao mesmo tempo) e que ele não pode conheça aquilo que só pode ser experimentado subjetivamente.

É interessante que nos relatos autobiográficos dos grandes avanços na compreensão do universo pelo homem, o papel da intuição, ou alguma compreensão misteriosa, tenha levado ao avanço, e não a qualquer processo analítico sistemático.

“Não cheguei à minha compreensão das leis fundamentais do universo através da minha mente racional.” Einstein

William James, o filósofo, apontou para outros tipos de consciência, ou formas de conhecimento que são: (a) descontínuas com a nossa mente racional, e (b) ocultadas de nós pelo véu do nosso apego à nossa mente racional. E advertiu o homem contra fechar prematuramente as suas contas com a realidade antes de ter incorporado estas outras formas de conhecimento.

Agora, se você compreender desapaixonadamente tudo o que foi dito acima, bem como compreender a verdade do yoga, ou união, e se compreender a essência da verdade fundamental de que é o apego que mantém o homem preso na ilusão da separação, você começará a compreender cada vez mais sobre a maneira como o universo funciona. E com esse estudo vem mais discriminação, uma maior compreensão e transcendência dos seus próprios desejos e, portanto, uma compreensão mais profunda e mais ampla de “como tudo é”. Isto é conhecido como o trabalho do “plano causal” e está conectado com o sexto chakra (o centro focal de energia localizado atrás do ponto entre as sobrancelhas).

Finalmente você chega a um ponto em que quase sabe tudo. Você é muito sábio. Você é muito puro. . . exceto pelo fato de que você pode muito bem ter sido pego na última armadilha. . . o desejo de saber tudo e ainda ser você, “o conhecedor”. Isto é uma impossibilidade. Pois todo o conhecimento finito não resulta no infinito. Para dar o passo final, o conhecedor deve ir. Ou seja, você só pode SER tudo, mas não pode saber tudo. O objetivo é não-dualista – enquanto houver um “conhecedor” e um “conhecido”, você estará no dualismo.

“Há apenas UM DEUS, e nenhum outro além.” — Antigo Testamento Muitas das maiores mentes da história foram apanhadas nesta armadilha de

querendo ser Deus e ao mesmo tempo manter sua identidade separada. Eles ficam presos porque ainda têm energia ligada ao terceiro chakra, o desejo pelo poder do ego. E ser Deus é obviamente a viagem de poder definitiva.

Para evitar essa armadilha associada ao jnana yoga, é necessária uma tremenda disciplina. No Zen Budismo, a relação do koan (os exercícios de pensamento que confundem a mente racional) com o zazen (meditação formal) é um exemplo de tal disciplina.

Exercícios

Uma das técnicas amplamente utilizadas na Índia foi exposta por Ramana Maharshi e é chamada Vichara Atma (Quem sou eu?). É um método para voltar a mente sobre si mesma, para primeiro conhecer a sua verdadeira natureza e depois ser a sua verdadeira natureza. O método é tecnicamente simples, embora extremamente difícil de implementar.
executar.

(1) Você se pergunta: “Quem sou eu?” Então, passo a passo, de forma sistemática, você se dissocia de todos os elementos que anteriormente identificou como “eu”.

(2) Você responde: “Eu não sou meu torso ou corpo”. Então você tenta se sentir separado do seu corpo. É útil para algumas pessoas, desde o início, colocar o “eu” no meio da cabeça e depois vê-lo como separado das outras partes a serem apresentadas.

(3) Então você diz: “Eu não sou os cinco órgãos do movimento: os braços, as pernas, a língua, o esfíncter, os genitais”. Ao dizer cada uma delas, experimente o seu “eu” como separado daquela parte do corpo.

(4) Então você diz: “Eu não sou os cinco órgãos dos sentidos: os olhos, os ouvidos, o nariz, a boca, a pele”. Novamente, pare com cada um e experimente-o como algo separado do “eu”.

(5) Então diga: “Eu não sou os cinco órgãos internos: os órgãos da respiração, digestão, excreção, circulação, transpiração”. Novamente você para com cada um desses conjuntos de órgãos, tenta experimentar o órgão ou imaginar seu funcionamento, e então passa a experimentar o “eu” como separado desse órgão.

(6) Se você seguiu exatamente as instruções acima, a única coisa que resta são seus pensamentos. E, assim, o passo final é dizer “Eu não sou esses pensamentos”. Agora, a grande dificuldade neste ponto é que o pensamento de “eu” que você originalmente colocou no meio da sua cabeça também é (e especificamente) um pensamento que você não é. Portanto, até mesmo o pensamento de “eu” deve desaparecer. . . É como subir no galho mais distante de uma árvore e depois

cortando o galho.

“O corpo inerte não diz 'eu'. A Consciência da Realidade não emerge.

Entre os dois, e limitado à medida do corpo, algo emerge como 'eu'. É isso que é conhecido como Chit-jada-granthi (o nó entre o consciente e o inerte), e também como escravidão, alma, corpo sutil, ego samsara, mente e assim por diante.” — Ramana Maharshi Se você tiver o suficiente disciplina da mente para levar

este exercício até a conclusão, você entrou no reino de SAT CHIT ANANDA (Consciência da Realidade). . . seu verdadeiro eu. . . onde há apenas UM.

Citações potentes

“O que não pode ser dito não pode ser dito, e também não pode ser assobiado.” - Ram Tirtha
“Tudo

o que a imaginação pode imaginar e a razão conceber e compreender nesta vida não é, e não pode ser, um meio próximo de união com Deus. João da Cruz

“ . . . porque a mente da carne é inimizada contra Deus.” — Paulo de Tarso

“Tudo o que é feito parece sem planos para a mente obscurecida, porque há mais planos do que ela esperava. O mesmo acontece com a Grande Dança. Fixe seus olhos em um movimento e ele o guiará por todos os padrões e lhe parecerá o movimento mestre. Mas a aparência será verdadeira. Não deixe nenhuma boca aberta para contradizê-lo. Parece não haver plano porque tudo é plano: parece não haver centro porque tudo é centro. Bendito seja Ele. . .”-CS Lewis, Perelandra

“Mata, portanto, com a espada da sabedoria a dúvida nascida da ignorância que reside em teu coração. Seja um em auto-harmonia, no Yoga, e levante-se, grande guerreiro, levante-se.” – Bhagavad Gita

“Tenha paciência, Candidato, pois quem não teme o fracasso e não corteja o sucesso. Fixe o olhar da sua alma na estrela cujo raio você é, a estrela flamejante que brilha nas profundezas sem luz do ser eterno.” —Blavatsky

“A fidelidade ao vazio implica a negação de sua Vacuidade.

Quanto mais você fala sobre ele, quanto mais você pensa sobre ele, mais longe dele você se afasta.

Pare de falar, pare de pensar e não haverá nada que você não entenderá.

Volte à raiz e você encontrará o significado. Persiga a luz e você perderá sua fonte.

Olhe para dentro e num piscar de olhos você conquistará o aparente e o vazio.
Todos vêm de pontos de vista equivocados.

Não há necessidade de buscar a verdade, apenas pare de ter pontos de vista.” —Seng T'san

“Certa vez, um estudante perguntou

a Joshu: 'Se não tenho nada em mente, o que devo fazer?'

Joshu respondeu: 'Jogue fora.'

'Mas se não tenho nada, como posso jogar fora?' o aluno continuou.

Disse Joshu: 'Bem, então, execute-o'." — Repts “Nossa

existência como seres encarnados é puramente momentânea; o que são cem anos na eternidade? Mas se quebrarmos as cadeias do egoísmo e nos fundirmos no oceano da humanidade, partilharemos a sua dignidade. Sentir que somos alguma coisa é estabelecer uma barreira entre Deus e nós mesmos; deixar de sentir que somos algo é nos tornarmos um com Deus.” —Gandhi

“Pare de buscar a Deus como sem você E o

universo e coisas semelhantes a estas.

Busque-o fora de você mesmo e aprenda quem é Quem

de uma vez por todas se apropria de tudo em você
para Si mesmo.

E diga: Meu Deus, Minha Mente, Minha Razão, Minha Alma, Meu Corpo, e aprenda de onde vem a Tristeza, a Alegria, o Amor e o Ódio, e acordar embora não queira, e dormir embora não queira, e apaixonar-se embora não faria. E se você investigar de perto essas coisas, você O encontrará em si mesmo, um e muitos, assim como o átomo. Encontrando assim, de ti mesmo, uma saída de ti mesmo.” — Manoimus, o Herege “Faça uma só a sua vontade! Não ouça com os ouvidos, ouça com a mente.

Não, não ouça com a mente, mas ouça com o espírito. A escuta pára com os ouvidos, a mente pára com o reconhecimento, mas o espírito está vazio e espera por todas as coisas. O Caminho reúne apenas no vazio. **O vazio é o jejum da mente.** É fácil não andar; o difícil é andar sem tocar o chão.” — Chuang Tzu “Se, portanto, o teu olho for único, todo o corpo estará cheio de luz.” - Jesus “Aquele que vê através dos olhos, mas a quem os olhos não vêem; esse é o

Atman.” — Mundaka Upanishad

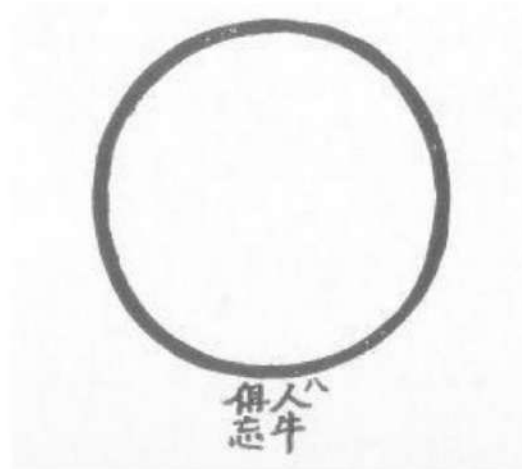
“O Eu é a testemunha, onipenetrante, perfeita, livre, una, consciente, sem ação, não apegada a nenhum objeto, sem desejo, sempre tranquila. Parece

através da ilusão como o mundo.” — Ashtavakra Gita

“Se for dito que a Libertação é de três tipos, com forma ou sem forma, então deixe-me dizer-lhe que a extinção das três formas de Libertação é a única Libertação verdadeira.” — Ramana Maharshi

“Quem percebe o quê? Isso é realização.”

— Hari Dass Baba “Que todos os seres percebam a transparência extática de suas próprias mentes.” — Karma LoTsu



TEMPO E ESPAÇO

Exercícios

1. Pergunte a si mesmo: onde estou?

Resposta: Aqui.

Pergunte a si mesmo: que horas são?

Responda agora.

Diga até que você possa ouvir.

2. Defina despertadores ou planeje o seu dia ou coloque notas na parede para que, várias vezes durante o dia, quando estiver no meio de várias ocupações, você se confronte com as seguintes questões:

(a) Onde estou? e depois responda (veja a resposta abaixo) (b) Que horas são? e depois responda (veja a resposta abaixo)

Cada vez que fizer isso, tente sentir o imediatismo do Aqui e Agora.

Comece a perceber onde quer que você vá ou a qualquer hora do relógio. . . está SEMPRE AQUI E AGORA. Na verdade, você começará a ver que não pode fugir do AQUI e AGORA. Deixe o relógio e a terra fazerem a sua "coisa". . . deixe as idas e vindas da vida continuarem. . . Mas VOCÊ fica AQUI e AGORA. Este é um exercício para levá-lo ao ETERNO PRESENTE. . . onde está tudo.

3. Por períodos específicos concentre seus pensamentos no presente.

NÃO PENSE NO FUTURO.

APENAS ESTEJA AQUI AGORA.

NÃO PENSE NO PASSADO.

APENAS ESTEJA AQUI AGORA.

4. Reflita sobre o pensamento de que se você está verdadeiramente Aqui e Agora—

(a) é SUFICIENTE, e

(b) você terá poder e compreensão ideais para fazer a melhor coisa em determinado momento. Assim, quando o “então” (o futuro) se tornar Agora – se você tiver aprendido esta disciplina – você estará na posição ideal para fazer o melhor. Portanto, você não precisa gastar seu tempo agora se preocupando com o passado.

5. Reflita sobre o fato de que você pode planejar o futuro aqui e agora como. você está contanto que quando então seja Agora. · totalmente aqui e agora. Parecer paradoxal? Claro! Continue refletindo!

6. “Pense que você ainda não foi gerado, pense que você está no ventre, que você é jovem, que você é velho, que você está morto, que você está no mundo além da graça, capte tudo isso em seu pensamento ao mesmo tempo, todos os tempos e lugares. . .”—Hermética

Responde: (a) AQUI (b)

AGORA

Citações

poderosas “A Superalma está antes do Tempo, e o Tempo, Pai de tudo o mais, é um de Seus filhos.”

“Pensamento é tempo, e o tempo cria medo.”

“Como podemos saber que a mente ficou concentrada? Porque a ideia do tempo desaparecerá. Quanto mais o tempo passa despercebido, mais concentrados ficamos. . .

Todo o tempo terá a tendência de vir e permanecer naquele presente. Portanto, a definição é dada: quando o passado e o presente se unem, diz-se que a mente está concentrada.” — Vivekananda

“Um estudante Zen deve aprender a perder tempo conscientemente.” - Suzuki Roshi “Se pudéssemos sentir a **ideia** do próprio tempo, de toda a nossa vida repousando no Tempo, o eu momentâneo da passagem do tempo não teria o mesmo domínio sobre nós.” —Nicoll



PSICADÉLICA COMO UPAYA (Método)

Existem muitos caminhos que levam à iluminação. Alguns desses caminhos levam até o fim, enquanto outros levam o peregrino apenas por um pequeno caminho. Alguns caminhos são íngremes e perigosos; outros lentos e gentis. Você notará que, à medida que for encontrando cada vez mais peregrinos, descobrirá que eles estão apegados ao método específico que estão seguindo no momento. Esse apego ocorre porque o método lhes dá um retorno de alguma luz, felicidade, conhecimento ou sensação de ser maior do que aqueles a que estão acostumados.

Na Índia, a armadilha de ficar apegado ou viciado em qualquer método específico, seja pranayam ou devoção, ou qualquer outro, é bem conhecida. Como salvaguarda contra isso, existe um cronograma na sadhana. Os primeiros vinte anos de vida são para estudo. Os segundos vinte anos são para a participação mundana e a família; os terceiros vinte anos são para o estudo religioso e a busca por vários métodos intensos de sadhana. Nos últimos vinte anos, porém, o sadhak renunciou a todos os métodos. Ele se torna um sanyasi e vagueia sem vínculos familiares, templos ou métodos. . tendo desistido de todo apego.

Os psicodélicos como upaya, a princípio, parecem ser uma promessa infinita. Mas à medida que se trabalha mais com eles, percebe-se a possível finitude do método. Neste ponto, porém, o indivíduo pode ter ficado tão apegado à experiência de “ficar chapado” que não quer continuar seu caminho procurando outros métodos. Neste ponto ele está sendo desonesto consigo mesmo, enganando a si mesmo. Essa tática é, na melhor das hipóteses, uma estratégia de curto prazo e geralmente produz emoções negativas.

“Um homem que atingiu certos poderes através de medicamentos, ou através de palavras, ou através de mortificação, ainda tem desejos, mas aquele homem que atingiu Samadhi através da concentração é o único livre de todos os desejos.” - Vivekananda “Mas quando o Rei entrou olhar

para os convidados, ele viu ali um homem que

não tinha veste nupcial; e ele lhe disse: 'Amigo, como você entrou aqui sem veste nupcial?' E ele ficou sem palavras. Então o Rei disse aos assistentes: 'Amarrai-o de pés e mãos e lançai-o nas trevas exteriores; ali os homens chorarão e rangerão os dentes.' Pois muitos são chamados, mas poucos são escolhidos.” — Jesus

O que são psicodélicos?

Eles são um grupo de substâncias químicas que podem expandir a consciência. Estão incluídos produtos químicos como LSD, maconha, peiote, mesalina, psilocibina, DMT, DET, haxixe. . . Eles variam no grau em que contêm outros componentes além dos psicodélicos. Alguns apresentam efeitos colaterais de euforia, agitação, náusea ou letargia.

Qual a utilidade dos psicodélicos neste trabalho?

As “vantagens” dos psicodélicos são as

seguintes: 1. Para uma pessoa profundamente apegada a qualquer realidade finita que considere absoluta, os psicodélicos podem, sob condições adequadas, ajudá-lo a romper com o modelo aprisionador criado por sua própria mente. . Claro, há um paradoxo aqui: se ele quer tomar um psicodélico para explodir, ele já conhece outra possibilidade. . e assim poderia prosseguir sem psicodélicos. Se, por outro lado, ele toma psicodélicos por diversão ou por outros motivos, sem procurar conhecer outra realidade, a experiência pode ajudar no seu trabalho espiritual (o choque pode ser bastante dramático).

“Para alguns buscadores sinceros como você, o LSD pode ter servido como um meio de despertar aquele anseio espiritual que o colocou em contato com Baba, mas uma vez que esse propósito seja atendido, uma nova ingestão não só seria prejudicial, mas não teria sentido ou propósito. .”—Um correspondente indiano

2. O uso de psicodélicos pode proporcionar experiências que, no curto prazo, fortalecem sua fé na possibilidade de iluminação o suficiente para buscar a purificação sistemática (que, em última análise, incluirá, é claro, o abandono dos psicodélicos). Frequentemente, eles cumprem essa função, embora o vislumbre que proporcionam possa ser apenas de um plano astral inferior.

3. Sessões psicodélicas cuidadosamente programadas podem ter um valor terapêutico significativo ao fornecer novas perspectivas para áreas de forte apego. Ou seja, para uma pessoa que está presa, por exemplo, em hábitos orais ou sexuais fortemente aprendidos, uma sessão psicodélica pode proporcionar um momento de transcendência desses hábitos e, assim, vivenciar a possibilidade de alternativas.

reações. Esta experiência será temporária, porque estais apenas a ignorar os desejos que alimentam os hábitos em primeiro lugar. No entanto, a experiência pode alavancar o seu trabalho com essas áreas de forte motivação.

4. As experiências psicodélicas mais profundas permitem transcender as polaridades e, assim, superar o medo da morte ou as armadilhas da culpa criadas pelo apego à polaridade do bem e do mal.

5. Os psicodélicos mais suaves são usados por muitos sadhus em bhakti yoga. Eles fumam para liberar emoções e permitir-lhes comungar com Deus de coração aberto. Isto é verdade para muitos sadhus errantes na Índia. Fumar é desprezado pela maioria dos residentes de templos e ashrams na Índia.

Os “contras” dos psicodélicos são os seguintes: 1.

Você ainda desce. A experiência não é permanente. Descer traz desespero.

2. Como o agente psicodélico é externo a você, seu uso tende a reforçar sutilmente em você a sensação de que você não é suficiente. No final das contas, é claro, no final do caminho você percebe que foi o Suficiente o tempo todo.

3. A intensidade com que os psicodélicos mostram “mais” deixa você ávido por terminar antes de estar pronto. Isso o prende à experiência de “ficar chapado” que, depois de um período de tempo, se torna um beco sem saída. O objetivo do caminho é ESTAR alto, não FICAR alto.

4. Muitas pessoas que usam psicodélicos experimentam principalmente planos astrais onde seu ego está presente. Assim, muitas vezes tentam usar os poderes que estão disponíveis nesse plano astral a serviço de seu próprio ego. Isto cria carma adicional para eles – pois é uma ação que surge do apego.

Muitas viagens messiânicas são desta natureza. Às vezes, esses indivíduos ficam presos em um ou outro plano astral e perdem contato com o plano físico grosseiro.

No Ocidente, esses seres são geralmente hospitalizados até encontrarem o caminho de volta ao plano físico. É claro que o que de facto aconteceu é que não foram suficientemente longe. Pois o psiquiatra está apegado ao plano físico (negando a realidade de outros planos) da mesma forma que o paciente está apegado ao plano astral (negando a realidade de outros planos incluindo o físico). A única realidade verdadeira inclui todos esses planos e está além de todos eles ao mesmo tempo. Isto é conhecido como o paradoxo do Mahamudra – o paradoxo do dois em um.

5. Usar métodos violentos como upaya, como psicodélicos fortes ou kundalini yoga*, jejuns severos, etc., leva a uma desigualdade na personalidade do indivíduo.

vibrações. Isso cria ondas no ambiente porque a pessoa não consegue manter tudo sob controle. Você deve ser capaz de lembrar seu CEP mesmo enquanto flutua em êxtase intergaláctico. Manter tudo junto é difícil.

6. Os psicodélicos são, em sua maioria, ilegais. Isso significa que, para usá-los, você deve infringir a lei. Infringir a lei envolve riscos que criam ansiedade e paranóia. Ansiedade e paranóia não são bons estados mentais para se perseguir a sadhana. Além disso, infringir a lei significa que você deve funcionar dentro da polaridade entre “nós” e “eles”. Somente um ser muito avançado pode fazer isso sem apego.

7. Atualmente não há evidências conclusivas de que os psicodélicos sejam prejudiciais ao organismo fisiológico. A pesquisa sobre danos cromossômicos tem sido em grande parte de natureza política. Pode haver esgotamento de energia e efeitos fisiológicos sutis ainda não medidos. A maioria das reações fisiológicas é de origem psicológica e geralmente resulta de medo ou ansiedade.

*Kundalini yoga é um método poderoso e deve ser realizado apenas sob a orientação de um professor competente.

O CURSO DE SADHANA

Fazer sadhana pode ser uma armadilha tão grande quanto qualquer outro melodrama. É útil ter alguma perspectiva sobre o caminho para evitar ficar muito preso ao estágio em que você está trabalhando. Estas dicas podem ajudar: 1. Cada estágio que se pode rotular deve passar. Até mesmo a

rotulagem

finalmente passar. Uma pessoa que diz: “Sou iluminado” provavelmente não o é.

2. A euforia inicial que surge através do primeiro despertar até mesmo para um pouco de consciência, exceto em muito poucos casos, desaparecerá. . . deixando uma sensação de perda, ou uma sensação de queda em desgraça ou desespero. A Noite Escura da Alma, de São João da Cruz, trata desse estado.

3. Sadhana é um pouco como uma montanha-russa. Cada nova altura é geralmente seguida por uma nova mínima. Entender isso torna um pouco mais fácil andar em ambas as fases.

4. À medida que você se purifica ainda mais, suas impurezas parecerão mais grosseiras e maiores. Entenda que não é que você esteja ficando mais preso na ilusão, é apenas que você está vendo isso com mais clareza. Os leões que guardam os portões dos templos ficam mais ferozes à medida que você avança em direção a cada templo interno.

Mas é claro que a luz também é mais brilhante. Tudo se torna mais intenso devido à energia adicional envolvida em cada estágio do sadhana.

5. A princípio você pensará na sua sadhana como uma parte limitada da sua vida. Em chegará o momento em que você perceberá que tudo o que você faz faz parte da sua sadhana.

6. Uma das armadilhas ao longo do caminho é a armadilha sáttvica – a armadilha da pureza. Você estará fazendo tudo exatamente como deveria – e ficará preso no quão puro você é. Na Índia é chamada de “corrente de ouro”. Não é uma corrente de ferro, mas ainda é uma corrente. Você terá que finalmente desistir até mesmo da sua ideia de pureza se espera fazer tudo nesta vida.

7. No início da jornada você se pergunta quanto tempo a jornada levará e se você conseguirá alcançá-la nesta vida. Mais tarde você verá que onde você

you are here and you will arrive NOW. . . then you stop asking.

8. First you **try**. Later, you only do your sadhana because: "What more is there to do?"

9. In certain stages you will take your sadhana very seriously. Later you will see the wisdom of the affirmation of Jesus that, to seek the Lord, men do not need to disfigure their faces. Cosmic humor, especially about your own situation, is an important part of your journey.

10. In some stages you will experiment with a plateau – as if everything had stopped. This is a difficult point in the journey. Know that once started the process does not stop; it only seems to stop where you are looking.

Just continue. It really doesn't matter if you think "it is happening" or not. In truth, the thought "it is happening" is only another obstacle.

11. You perhaps hoped that the illumination would be ZAP! instantaneous and permanent. This is improbable. After the first experience "Ah Ha", the unfolding is gradual and almost indiscernible. It can be thought of as the refining of a layer of clouds. . . until only the veil is more transparent.

12. There is, besides the cycles of "up and down", a cycle of "entry and exit". Or rather, there are stages in which you feel attracted to inner work and everything you seek is a quiet place to meditate and move forward. Then, there are moments when you turn outward and seek to get involved in the market.

Both parts of the cycle are part of the sadhana. For what happens with you in the market helps your meditation and what happens with you in meditation helps you participate in the market without attachment.

13. What is happening with you is nothing less than death and rebirth. What is dying is the way you understood "who you are" and "how it is". What is reborn is the child of the Spirit for whom everything is new. This process of attending an ego that is dying at the same time as you pass through a process of birth is incredible. Be gentle and honor that (you) who is dying, just as that (you) who is being born.

Citações potentes

"No caminho do verdadeiro desenvolvimento, algo velho deve morrer e algo novo deve nascer nele. . ." — Collins "Como se livrar do eu inferior:

a flower disappears by itself as the fruit grows, just as the lower self disappears as the divine grows in you."

“Lagos na estação seca: gota a gota suas profundidades vão diminuindo, como os iluminados perdem gradualmente todas as noções de si mesmos.” — Ramakrishna

“A Alma foge exatamente no momento em que parecemos ter seu esplendor brilhante em nossas mãos e tudo o que nos resta é mais uma borboleta morta para adicionar à nossa coleção em ruínas.” — Krishna Prem

“De repente, um dia o progresso irá parar e você se verá, por assim dizer, enclausurado. Perseverar. Todo progresso prossegue por meio dessa ascensão e queda.” — Vivekananda . . . toda existência individual

é ritmada por um pêndulo ao qual o coração dá tipo e nome. Há um tempo para expansão e um tempo para contração; um provoca o outro e o outro clama pelo retorno do primeiro.

. . . Nunca estamos mais perto da Luz do que quando a escuridão é mais profunda. . .” —

Vivekananda “Mas primeiro o discípulo deve passar pela complexidade para esgotar as diversas possibilidades até o despertar da consciência que leva à simplicidade: ele seria capaz de suportar a fase intermediária entre seu sonho e a realidade.” Lubicz

“Elimine as ilusões da vontade, desfaça as armadilhas do coração, livre-se das complicações da virtude; abra os obstáculos no Caminho.

Eminência e riqueza, reconhecimento e autoridade, fama e lucro – estes seis são as ilusões da vontade. Aparência e porte, tez e feições, temperamento e atitude — essas seis são as armadilhas do coração.

Aversão e desejo, alegria e raiva, tristeza e felicidade – esses seis são emaranhados de virtude. Rejeitar e aceitar, receber e dar, conhecimento e capacidade – estes seis são os obstáculos no caminho. Quando esses quatro seis não mais ferverem dentro do peito, então você alcançará a retidão; estando em pé, você ficará quieto; estando quieto você será iluminado; sendo iluminado você estará vazio; e estando vazio, você não fará nada e, ainda assim, não haverá nada que não seja feito.” — Chuang Tzu

“Quando a cristalização é alcançada, renúncias, privações e sacrifícios não são mais necessários. Então um homem poderá ter tudo o que quiser. Não existem mais leis para ele, ele é uma lei para si mesmo.” — Ouspensky

“Tendo, portanto, ascendido todos esses graus de humildade, o monge alcançará naquele momento aquele amor de Deus que, sendo perfeito, expulsa o medo; por meio do qual ele começará a guardar, sem trabalho, e por assim dizer naturalmente e por costume, todos aqueles preceitos que até então havia observado por medo.

Não mais por medo do inferno, mas pelo amor de Cristo e de um bom

hábito e um deleite na virtude: que Deus concederá manifestar pelo Espírito Santo em seu obreiro, agora limpo do vício e do pecado.

Benedito

Eu sei
que sei e que
não sei.

Mas eu esqueço.

Vejo que sou cego e
vejo a luz ofuscante em tudo,
mas esqueço.

Eu vejo o que sei,
acho
que sei o que vejo.
Mas às vezes eu
esqueço.

E é assim que deveria
ser.

No final de cada esquecimento
eu me lembro.—Lonny Brown

CONTEXTO

À medida que você começa a acalmar sua mente por meio da meditação ou do mantra, você se torna cada vez mais consciente das forças que agem sobre você – forças dentro e fora do seu corpo. Anteriormente você buscava estimulação contínua, mas agora você gravita em torno de situações em que há cada vez menos estimulação. Para alguns que estão bem avançados no caminho, a caverna – o refúgio tradicional dos iogues – é procurada, pois aqui a rocha é um isolamento contra muitas das vibrações sutis que distraem aqueles que se tornaram sensíveis.

“Onde há fogo, ou na água ou no chão coberto de folhas secas, onde há muitos formigueiros, onde há animais selvagens, ou perigo, onde quatro ruas se encontram, onde há muito barulho, onde há existem muitas pessoas más, o Yoga não deve ser praticado.”—Vivekananda

Para a maioria dos ocidentais que embarcam na sua sadhana, uma caverna não é uma alternativa desejável nem mesmo possível. Não é desejável no sentido de que seu carma ainda requer comércio com estímulos mundanos. Sob tais condições, a busca por uma caverna e a tentativa de realizar uma sadhana como a do renunciante tibetano Milarepa podem começar e continuar sendo uma viagem sutil do ego. Pareceria mais sensato começar sua sadhana exatamente de onde você está e então deixar que quaisquer mudanças ocorram em seu estilo de vida e ambiente de uma forma lenta e natural. Pois é verdade que nos estágios iniciais, qualquer movimento que você faça ao realizar seu sadhana apenas cria mais carma. Deixe que sua atração interior em direção à iluminação o conduza, por assim dizer. Deixe a Luz puxá-lo para si (como uma mariposa para uma chama). Você finalmente buscará ambientes cada vez mais puros porque “precisa” – porque é a única coisa que pode **fazer**, não porque acha que **deveria**.

Onde você está neste momento é a primeira coisa a avaliar. Casado ou solteiro? Crianças? Pais? Contratos existentes com outros seres (sociais, vocacionais, econômicos, religiosos, nacionais, familiares, etc.)? Oportunidades disponíveis?

Talvez o passo inicial mais apropriado, tendo em conta a sua situação atual, seja continuar com a sua vida diária da maneira habitual, com a simples adição de um mantra. Tal mantra pode inicialmente ser usado por 15 minutos pela manhã e à noite, conforme sugerido por Maharishi Mahesh em seu programa de Meditação Transcendental. Você pode configurar um canto do seu quarto para essa finalidade.

Crie um canto tranquilo em sua casa. . . uma casa Om. . . uma plataforma de lançamento para o infinito. . . um assento de meditação. . . um santuário. Traga para ele aquilo que é simples e puro: um tapete, talvez uma vela, talvez a imagem de um ser realizado cuja vida o excitou – Buda, ou Cristo, ou Ramakrishna, ou Ramana Maharshi, possivelmente algum incenso. Crie um assento onde você possa sentar-se confortavelmente com a coluna reta e desligada do corpo. Aqueles que desenvolveram o assento triangular de padmasa (lótus completo), siddhasa (meio lótus) ou mesmo sukhasa (postura fácil). . . lembre-se, sem sofrimento.

Neste recanto estabeleça um ritual regular de purificação, de reflexão, de acalmar a mente. Assim como a água desgasta a pedra, a sadhana diária diluirá o véu da avidya (ignorância).

No extremo oposto do continuum está a disciplina total, momento a momento, de cada pensamento e ato exigido em um mosteiro ou ashram. Aqui está apenas um exemplo, atualmente em funcionamento nos Estados Unidos. É Tassajara, um centro zen-budista na Califórnia.



O Centro Zen

Sino tocando às 4 da manhã. Você se levanta imediatamente.

Han (bloco de madeira de freixo duro batido com martelo de madeira) começa às 4h05. 15 minuto han, 3 rodadas. Você deverá estar no zendo no final do segundo turno.

Zazen (meditação sentada) começa às 4h20. Período de 40 minutos. Roshi dá uma volta no zendo no início. Pessoas se curvando quando ele se aproxima (na verdade, gassho-ing – mãos juntas e reverência).

A campainha toca após 40 minutos. Kinhin (meditação andando) começa. Kinhin por 15 minutos. (Mãos no peito, andando bem devagar em linha, cerca de meio passo a cada respiração).

Segundo período de zazen (40 minutos).

Atendimento às 17h50. Consiste em curvar-se ao chão 9 vezes, recitar o Sutra do Coração 3 vezes, curvar-se ao chão 3 vezes; dura cerca de 20 minutos. Com sinos e grande tambor de madeira.

Período de estudos. Uma hora. Em sala grande com lareira se estiver frio. Lâmpadas de querosene. O chá é servido. O calor muitas vezes deixa você sonolento. Você lê vários textos. Canto curto no início e no final do período.

Han para o café da manhã começa às 7h10.

O pequeno-almoço é servido no zendo. Você se senta em almofadas em postura de meditação. Cada aluno tem: um oryoki (conjunto de 3 tigelas, colher e pauzinhos, um raspador, setsu (palito com ponta de pano) e 3 panos (para guardanapo, limpeza de tigela e pano no qual todo o oryoki é embrulhado - dobrado e amarrado da maneira prescrita). Maneira ritual de desamarrar e retirar tigelas. As tigelas são colocadas em uma tábua de alimentação na frente de cada aluno. O ritual oryoki complicado ajuda a concentrar a atenção. As refeições são uma espécie de meditação, em silêncio, com o mínimo de barulho possível.

O canto precede a refeição (em inglês no café da manhã, em japonês no almoço). Após um breve canto, os alunos montam seus oryokis. Os cantos recomeçam e os servidores entram. Quando o servidor para diante do aluno, eles se curvam um para o outro, o servidor se ajoelha e

coloca a comida na tigela, eles se curvam novamente e o garçom passa para o próximo aluno. Há cantos enquanto a comida é servida (recitação de nomes de Buda e Bodhisattvas). Quando os garçons saem, há mais cantos (devemos estar atentos à origem dessa comida e se a nossa prática a mereceu).

A refeição é comida. Quando a refeição termina, o servidor entra com água quente e ouve-se um breve canto. A água quente é colocada em uma tigela grande. A tigela é limpa e a água é colocada na segunda tigela, a tigela é limpa com um pano e assim por diante até que as tigelas estejam limpas. A água é bebida, guarda um pouquinho e é coletada no final (é retirada e despejada em uma planta). Os Oryokis são amarrados e guardados (colocados ao lado de cada aluno). Clackers e reverências no final da refeição, roshi e sacerdotes vão embora, depois os alunos vão embora. À medida que os alunos saem do zendo, eles trocam reverências com o cozinheiro.

Curto período (cerca de 20 minutos) em que você veste a roupa de trabalho, cuida do banheiro, etc.

A bateria soa às 8h40. Alunos se reúnem para reunião de trabalho. Breve reunião informal para garantir que cada aluno saiba o que está fazendo, tenha alguma tarefa atribuída a ele e os trabalhos sejam coordenados.

Período de trabalho até 11h10. Jardinagem, carpintaria, alvenaria, coberturas, coleta de lixo, limpeza, costura, etc.

Han às 11h10. 20 minutos para limpar, vestir as vestes e chegar ao zendo.

(Há um tempo de 15 minutos para isso, para que você possa avaliar seu tempo.)

Zazen (40 minutos).

Serviço (curvatura e recitação do Sutra do Coração).

Almoço (mesmo procedimento do café da manhã). Geralmente sopa, pão e vegetais.

Após o almoço há um período de descanso, cerca de 30 a 40 minutos. (Essa é a chance para pegar um pouco de sol.)

A bateria soa às 2 (ou 2:05). Após uma breve reunião de trabalho, você retorna ao seu trabalho.

Às 15h30, uma campainha sinaliza o chá. Todos se reúnem nos degraus em frente ao zendo (onde ainda há sol), é servido um pequeno canto e um chá. Às vezes há uma guloseima (biscoitos, biscoitos). Um pequeno canto no final e as pessoas voltam ao trabalho. Às 17h a bateria sinaliza o fim dos trabalhos. Limpar, guardar ferramentas, arrumar a área de trabalho.

Hora do banho. Todos se dirigem para os banhos quentes de enxofre. Antes de entrar no banho, o aluno se curva diante do altar e recita gatha (verso). Silêncio no banho. (Já está escuro no inverno e bastante frio. Lâmpada de querosene, gruta de cimento, vapor saindo da água, formas sombrias. Banho, a cerca de 110°C é o único

oportunidade para o corpo - sentindo-se o dia todo como um pedaço de ferro frio - ficar realmente aquecido. O sangue retorna ao corpo.) Os alunos se curvam e recitam gatha antes de sair.

O sino começa às 5h35. 15 minutos para atendimento.

Serviço noturno (como antes).

Jantar. Sem cantos, apenas barulho antes e depois da refeição.

Arroz integral, sopa de missô e vegetais.

Depois do jantar há tempo livre. Você retorna para sua cabine ou vai para o grande sala onde há um incêndio.

Han começa às 7h30.

Período de estudo (às 7h45) quando não há aula teórica.

A palestra – ministrada por roshi, sacerdote ou estudante – é em zendo, às 8h.

Zazen (às 8h35, a palestra pode se estender até esse período). Termina com lento e profundo recitação do Sutra do Coração.

Os alunos retornam às cabines.

As luzes se apagam às 9h30.

Há um dia de folga em 4 e 9 dias (por exemplo, 4, 9, 14...).

Isso começa depois do café da manhã. Em 4 dias (oficialmente apenas 1/2 dia de folga) há uma discussão geral pela manhã com a participação de todos; completamente aberto – queixas, dúvidas, opiniões, problemas pessoais; feedback para quem dirige Tassajara; muito útil para os alunos saberem onde os outros alunos estão, que tipo de problemas eles estão enfrentando. Nos dias de folga, espera-se que os alunos cuidem de necessidades pessoais – lavar roupa, consertar, raspar a cabeça e assim por diante.

O período de prática de outono é de 2 meses; o período de prática de inverno (ou primavera) é de 3 meses. Cada período termina com um sesshin de 7 dias – períodos de meditação intensa – 17 horas por dia de zazen e kinhin, incluindo refeições, palestra, banho e curto período de trabalho.



Além de ingressar em um ashram ou mosteiro tradicional, você pode preferir

participar de uma comunidade espiritual no campo ou na cidade. Aqui estão algumas descrições e sugestões úteis baseadas em nossas experiências na Fundação Lama.



A Comunidade Espiritual

Existem atualmente centenas de comunidades nos EUA. Muitos buscadores espirituais aderiram ou iniciaram comunidades a fim de proporcionar um ambiente adequado para o seu trabalho interior. Muitas vezes ficaram desiludidos com estas experiências devido à desordem, instabilidade econômica, lutas de ego e motivos confusos por parte dos participantes. A partir destas primeiras experiências comunitárias desenvolveram-se tentativas mais estruturadas para proporcionar o ambiente ideal para o crescimento espiritual. Estas comunidades são geralmente menos disciplinadas do que os ashrams orientais tradicionais, mas mais firmemente estruturadas do que as comunas contemporâneas.

A comunidade tem em si dois níveis ou componentes: o acampamento base e as ermidas. Idealmente, estes estão fisicamente separados uns dos outros, embora possam existir dentro da mesma casa, se necessário. O acampamento base trata de todos os assuntos relativos à economia, alimentação, crianças, animais de estimação, relacionamentos com a comunidade em geral, enquanto o eremitério é reservado apenas para o desenvolvimento espiritual no sentido formal.

Coisas que o fazem funcionar: 1.

A natureza do contrato deve ser explícita. Ou seja, cada pessoa participante do experimento deve compreender a forma, o cronograma e os objetivos. . . e não apenas partilham os objetivos, mas sentem que esta forma é a ideal para perseguirem neste momento. Esta experiência não pode funcionar adequadamente se o grupo tiver muitas ideias sobre “como deveria ser feito”. Nos ashrams tradicionais geralmente há um **guru** ou professor que lidera o caminho. . .

ou uma estrutura tradicional conhecida por todos que desejam participar.

2. Todos os membros da comunidade (com exceção das crianças pequenas) escolheram consciente e livremente participar do experimento. Quaisquer exceções a esta regra reduzem a eficácia do experimento. Nos procedimentos de seleção mais rígidos, se um dos parceiros de um casal não desejasse participar plenamente na experiência, nenhum dos dois participaria e abandonariam a comunidade, pelo menos durante o período da experiência. São necessárias muito poucas pessoas que não compartilhem o desejo de trabalhar consigo mesmas dessa maneira para destruir a eficácia de uma comunidade espiritual.

3. Todos os participantes da comunidade (com exceção das crianças mais pequenas) passam algum tempo na ermida, bem como no acampamento base e partilham as actividades e responsabilidades do acampamento base.

Se você mora com outras pessoas que compartilham minimamente a jornada, é importante reservar uma sala de meditação em grupo. Na verdade, ao mudar para uma nova casa, é aconselhável criar primeiro o centro – a sala de meditação ou alcova – antes de colocar a cozinha e os quartos em ordem.

1. Escolha de forma colaborativa o local para a área de meditação.

2. Limpe e traga as coisas mais bonitas para ele. Mantenha simples.

3. Em seguida, acenda uma vela e talvez um pouco de incenso. . todos sentam juntos em silêncio. . e reflita sobre por que você está aqui. . . o objetivo do seu trabalho conjunto. . . e então talvez leia alguns livros sagrados. Talvez façam uma leitura do I-Ching para o trabalho conjunto. . . e só depois de tudo feito é que você monta a limpeza.

4. Mantenha essa área muito especial. Nada de conversas sociais, nada de outros livros, nada de outros usos, nada de dormir ali.

5. Tentem criar um ritual natural em suas vidas para que possam usar esse espaço para compartilhar um momento diário em que transcendam os jogos do seu ego. Talvez meditações silenciosas de manhã cedo, ou cânticos noturnos, ou leitura de livros sagrados em voz alta. . .

O Acampamento

Base O acampamento base inclui todas as instalações habitacionais, com exceção das salas ou edifícios do eremitério. Os participantes do acampamento base seguem o seguinte cronograma:

17h30 Levantamento

17h45–

6h30 Meditação silenciosa em grupo.

6h30–7h00 Cantar, ler em voz alta, cantar.

7h00–9h00 Dança, asanas, pranayam, café da manhã, levar as crianças para a escola, limpeza, etc.

9h00 às 12h00 Período de Karma Yoga (trabalho) - as tarefas para uma semana inteira geralmente são feitas uma vez por semana, no sábado de manhã.

12h00–14h00 Levar comida e suprimentos ao eremita e preparar e tomar prasad (comida consagrada), tomada em silêncio. Em seguida, descanse ou relaxe e limpe-se.

14h00 – 16h00 Período de Karma Yoga.

16h00–17h30 Estudo em grupo e exercícios de consciência.

5h30–6h30 Pranayam, asanas, preparação de comida noturna, etc.

6h30–8h00 Prasad noturno (silenciosamente), além de limpeza e relaxamento, leitura, etc.

8h00–9h00 Meditação em grupo e cânticos e cânticos.

Ao atribuir as tarefas do karma yoga durante um período de uma semana, você pode usar os períodos do karma yoga de maneira fluida. O karma yoga de uma pessoa, por exemplo, pode incluir ordenhar cabras, fazer queijo, tecer, pegar as crianças na escola, consertar o carro, etc. estudo pessoal ou meditação. A utilização destes períodos depende em grande parte do número de participantes e da quantidade de horas de trabalho necessárias para a subsistência adequada e a manutenção da comunidade. O tempo não gasto no cumprimento das tarefas deve ser usado no trabalho interno (estudo, meditação, asanas, canto de kirtan).

A maioria das atividades pode ser realizada em silêncio. Grupos que trabalham juntos em um projeto compartilhado, como jardinagem, construção, etc., podem realizar essas tarefas em silêncio ou recitar mantras durante o trabalho. O silêncio é uma parte importante do trabalho. Discussões formais no acampamento base sobre as experiências dos participantes no eremitério podem ser úteis. Fofoca, conversa fiada e sair. . têm um valor limitado em romper a ilusão.

É bom perceber que as relações nesta comunidade não são a preocupação dominante. Idealmente, a personalidade desaparece no esforço comum. Se você deseja manter sua personalidade a todo custo, não entre em uma comunidade espiritual. . . porque ninguém vai se interessar. Assuntos interpessoais são tratados apenas na medida em que são perturbadores (ou seja, capturam a consciência do grupo ou de alguns participantes). Tais assuntos podem ser tratados numa reunião de grupo, se necessário. . . mas no momento em que o grupo se atola em um melodrama pesado. é bom convocar um interlúdio de meditação

até que todos possam encontrar um centro novamente. O melodrama nos atrai continuamente, mas perde seu poder se for ativamente frustrado.

A Ermida Cada

participante da comunidade passa uma parte do seu tempo na solidão de uma ermida. A quantidade de tempo gasto por cada indivíduo é função do número de participantes e do número de vagas. O tempo mínimo para uma visita ao eremitério é de vinte e quatro horas. (O máximo com que trabalhamos foram três semanas.) Normalmente, um período inicial de três a cinco dias é um bom “cruzeiro de relaxamento”.

Você traz para o eremitério os requisitos mínimos. Um saco de dormir, escova de dentes, cobertor ou almofada, velas, incenso, etc. Além dos requisitos de sobrevivência, a estadia em um eremitério deve ser planejada para incluir itens úteis para sua sadhana específica. O confronto mais feroz é simplesmente entrar em uma sala vazia com seu equipamento básico de sobrevivência e fechar a porta. A viagem mais suave é incluir tricô, livros, caderno, bloco de desenho, passeios na floresta, álbuns de fotos, etc. Somente livros escritos por seres muito avançados devem ser trazidos, apenas imagens de seres sagrados ou assuntos religiosos ou da natureza devem ser trazidos. ao seu redor.

Todos os dias a comida é trazida ao meio-dia. Uma grande refeição por dia geralmente é suficiente. A bandeja pode incluir frutas suficientes para a noite. Os aparelhos de sobrevivência podem incluir instalações para fazer chá. (Aqueles que estão prontos para a tapasya feroz podem optar por jejuar enquanto estiverem no eremitério.) A comida e os suprimentos são deixados do lado de fora da porta por um dos membros do acampamento base. Nenhum contato social é feito. Eventuais necessidades são comunicadas por um bilhete deixado na porta para o mensageiro recolher.

A única razão para sair da sala do eremitério é para ir ao banheiro e lavar-se, ambos os quais devem ser feitos sem interação social.

Se o eremitério estiver em um local barulhento, protetores de ouvido poderão ser usados durante a sua estadia.

Como eremita, você geralmente passa boa parte do tempo meditando. É bom ter um pouco de treinamento ou conhecimento de meditação para ajudá-lo a acalmar a mente. Uma boa parte do tempo é gasto inicialmente observando sua mente selvagem e descontrolada fazer “suas coisas”. É somente sob essas condições mínimas de estímulo que você pode realmente observá-lo agir.

O Abade

A menos que haja um professor no grupo, a liderança é arriscada. No entanto, é possível alternar as funções de um abade caso não haja professor disponível. O abade tem a responsabilidade de fazer com que as coisas funcionem bem no plano físico, bem como de manter os objetivos da comunidade em primeiro lugar na mente de todos. Para cumprir tais responsabilidades, o abade deve passar muito tempo meditando para manter seu próprio centro espiritual em ordem, de modo que não se torne um agente de mais confusão, ilusão e viagens de poder. Talvez o abade possa ser a pessoa que acabou de sair da ermida, se for necessária a rotação.

Uma das funções do abade pode ser visitar um eremita se o eremita enviar uma nota solicitando tal visita. Durante a sua visita, o abade deve concentrar-se estritamente no desenvolvimento espiritual do eremita. Muitas vezes, apenas uma meditação silenciosa entre o eremita e o abade será suficiente para satisfazer as necessidades do eremita.

Humor ou Tom

Toda essa estrutura soa pesada. . . e isso é . . . mas não precisa ser realizado com humor sério ou pesado. Um estilo leve e alegre não é de forma alguma incompatível com o trabalho espiritual. A capacidade de reter um senso de humor cósmico é crucial para a eficácia de uma comunidade espiritual. A religiosidade pesada (muita avaliação) é uma chatice.

Se você mora em uma cidade e está envolvido com karma yoga, pode ser possível projetar uma forma modificada de ashram comunitário. Uma casa grande, partilhada por um número de pessoas que se reuniram conscientemente apenas com o propósito de trabalharem em si mesmas, é um ambiente útil. Talvez um ou dois quartos possam ser reservados na parte mais tranquila da casa, como eremitério.

Outra sala pode ser reservada como sala de meditação em grupo. Deveria ser possível que cada participante passasse algum tempo na ermida, sendo cuidado pelos demais membros do grupo. O valor deste procedimento é que ele cria uma colaboração específica para a evolução espiritual de cada indivíduo, com base na suposição de que cada membro do grupo lucra diretamente com o desenvolvimento espiritual de cada um dos outros membros.

Ainda outra possibilidade para os moradores da cidade é realizar satsang (ou uma reunião de monges no caminho) em um apartamento diferente todas as noites. Os formatos devem ser mantidos simples e não competitivos. Talvez alguma leitura, uma meditação, algumas músicas e prasad leve (comida consagrada). Deveria haver um esforço real para reduzir a quantidade de conversa ou estímulo que não é definitivamente

envolvidos na viagem. Até as fofocas cósmicas podem retardar o trabalho.
O silêncio antes e depois dos aspectos formais da noite ajuda.



SADHANA DA FAMÍLIA

O curso da sadhana familiar no Ocidente na década de 1970 é difícil de praticar. Embora no passado, tanto no Oriente como no Ocidente, existissem modelos precisos, estes foram construídos em torno de uma cultura e tradição que apoiava esta prática. Na cultura ocidental, o sistema de apoio foi destruído pela revolução industrial e pela economia monetária que causou a destruição virtual da família como uma união espiritual e psíquica, obrigando pelo menos um e muitas vezes ambos os membros principais a tornarem-se ganhadores de dinheiro. Isto exige ausência diária de casa e dependência de creches, creches ou escolas regulares para fornecer uma base espiritual que não se pode esperar que forneçam, pois essencialmente educam e orientam as crianças para se tornarem “bons membros” da mesma sociedade. que é em essência profano e, em extensão, procura apenas continuar a sua existência no atual nível de consciência. Consequentemente, a família fica dispersa, os seus membros isolados uns dos outros e efectivamente apenas unidos como unidade económica e adormecida. A família, portanto, não tem nenhum centro de onde irradiar e nenhum sistema de apoio espiritual-psíquico. Está morto. A perspectiva é sombria deste ponto de vista.

Contudo, na última década houve um ressurgimento da vida espiritual provocado pelo ácido lisérgico, pela bomba, pelo rock 'n' roll, pelos professores visitantes do Oriente e pelo incrível vácuo e morte que é a podridão no âmago. E como a vida não permite um vácuo, os tempos estão mudando.

ENTÃO, COMO?
COMEÇAR?

Para começar, devemos começar do início. No início está o espírito. Espírito é uma palavra latina que significa respiração. É como expirar e inspirar, NADA, sim, nada. E isso não é básico para a nossa vida. Respire espírito, este espírito que sustenta e mantém, sem o qual morremos para este

forma. Essa coisa nenhuma é o fundamento sobre o qual tudo deve se basear. A vida deve ser dedicada apenas ao espírito, tal como foi estabelecido. . . buscai primeiro o reino dos céus e tudo o mais vos será acrescentado. . . com a sadhana familiar, como com toda sadhana, e aqui que começamos. A família e tudo o que ela representa deve ser dedicada exclusivamente ao espírito.

Próximo: Uma consideração terrena das realidades do plano físico. Comida, abrigo e roupas. Um exame de verdade das necessidades reais. Não são desejos, nem fantasias, mas você sabe: quantos pares de calças? que tipo de comida? que tipo de abrigo? quão grande? para quem? onde? e então?

COMO AGORA

Você pode se dar ao luxo de fazer uma parte? Você pode se dar ao luxo de não fazer isso? Você pode e vai abandonar todas as coisas, valores e viagens em que se envolveu? Se você puder adaptar seus atuais meios de subsistência ao seu trabalho espiritual, então você está bem. (Veja a seção sobre “Dinheiro e meios de subsistência corretos”.) Se não conseguir, provavelmente terá que fazer uma mudança radical em sua vida. Tente entrar na economia de subsistência. Apenas fazendo isso. Nem muito, nem pouco, mas apenas o suficiente para fazer isso. Compre uma fazenda antiga (há muitas - baratas) ou monte um cenário de artesanato. Use o sistema para aprender como operá-los bem e com eficiência. Mantenha tudo junto. Administre um bom navio. Esta é a nossa segunda base.

Aplique a consciência claramente. Entenda os valores. Não tenha medo de cometer erros, mas não corteje o desastre.

Por que uma fazenda, por que um pequeno cenário artesanal? Só isso. A família pode “estar” junta. Existem funções nestas situações para todos os membros, desde crianças até adultos. O trabalho é claro e definido. Jesus era carpinteiro.

Gandhi girou. Esta preocupação diária com o veículo de sustento no plano grosseiro deve ser clara, direta e simples. À medida que o trabalho/tempo/espço é compartilhado (baseado em todos os aspectos no espírito), uma família cresce unida. Aqui existe mutualidade, confiança, abertura, desenvolve-se um organismo psíquico – isto é o que é uma família. As possibilidades neste nível são infinitas: quinta, artesanato, loja de produtos naturais, armazém geral, restaurante, laticínios, pequeno papel, livraria. Entre na realidade.

Agora temos um ambiente e uma base para a prática.

Primeiro transforme o ambiente em um santuário, um templo. Se a família é principalmente bhakti, cubra as paredes com imagens sagradas, acenda incenso, irradie amor; se for cristão, faça dele um lar para Cristo; se for mais austero, caminhando em direção ao Zen, reflète o nada. Seja qual for a sua viagem, faça com que todo o ambiente a apoie.

Em seguida, configure um movimento claro ao longo do tempo. Levantem-se diariamente no mesmo horário, meditem juntos, orem juntos, ofereçam todas as ações ao espírito, ofereçam todos os alimentos ao espírito, cozinhem com amor por amor, mantenham a casa limpa, calma e clara para que se o Senhor Buda entrasse, ele sintasse em casa. Mantenha o corpo como um templo, limpe-o, alimente-o, cuide bem dele, tenha compaixão dele, ame-o. A disciplina de uma programação diária é uma chatice no início, depois de um tempo você sentirá os resultados. Tudo funciona no automático. Não pense. Preencha toda a sua mente com o espírito. SER! E estando juntos no espírito, estejamos apaixonados juntos. É tudo fazer amor. Faça amor na beleza, na alegria, no ver-se de verdade, escolha o seu modelo de casamento. O Sol e a Lua, o Céu e a Terra, Yab-Yum, Shiva-Shakti, Siva e Parvati, os Companheiros Eternos, o Casamento Alquímico, Maomé e suas Esposas, Adão e Eva, Cristo e sua Noiva.

Deixe o homem adorar a mulher como Deus, a Mãe Sagrada, a Shakti Divina, o Mana, o Alimento da Vida, a Sustentadora do Ser, Ísis, Astarte, a Boa Terra, a Terrível Kali e ela mesma - tudo isso. Ela é tudo isso.

Deixe a mulher adorar o homem como Deus, o Filho, o Sol, o Pai, a Luz de Sua Vida, o Criador, o Provedor, como Jesus, como Carneiro, como Shiva, como Krishna, como todos eles e como Ele mesmo.

Rendam-se e morram um para o outro. Torne-se um. A gloriosa Rosa Mística no jardim do Pai Celestial. Permeie o universo, preencha-o, torne-se nele, pois esta é a união além da dualidade.

Ó Sagrada

Família. Esta é a sede da prática.

E à medida que aparecerem os filhos que são fruto da união, veja-os como avatares divinos, seres santos que vieram recentemente do nosso verdadeiro LAR para ensinar. Nutra e alimente-os como eles alimentam você. Ouça o seu tom, veja o seu raio para ajudá-los a cumprir o seu destino espiritual, forneça uma matriz para a sua consciência. Deve-se ter muito cuidado ao guiar a entidade neste plano.

Escolha cuidadosamente as impressões iniciais que eles registrarão, assim como faria com a comida que comem. Eles são a esperança e o destino do universo.

Respeite-os e honre-os. Guie-os claramente. Mantenha a casa calma e livre de interferências caóticas. Deixe o amor queimar em todas as lâmpadas. Enfrente tudo isso e enfrente as dificuldades. Para a mulher haverá a forte atração do elemento terra. As crianças sentirão qualquer retração psíquica da parte dela. Ela deve encontrar um lugar um pouco afastado para meditação profunda. Quando eles acordarem durante a meditação, explique claramente o que você está fazendo. Leia-lhes histórias sagradas para

familiarize-os com a vida espiritual para que possam se lembrar. Mantenha sua prática regular e as crianças ficarão em sintonia. Não viaje muito rápido ou o desequilíbrio psíquico perturbará meses de trabalho. Não sacrifique o relacionamento com os filhos pelo que você pode considerar uma necessidade espiritual. A coisa toda é sadhana. Cante mantras juntos. A primeira palavra de uma criança aqui foi Allah (Deus). As crianças realmente adoram bhajan. Eles andam cantando Bhaja Shri Krishna Chaitanya ou Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram. Traga-os. Cantem juntos.

Para os homens, na maioria das vezes é uma viagem astral. Viagens distantes em mundos distantes que vão tão longe que se desconectam e então têm que encontrar alguém para entender e então é Drama Drama Drama em vez de Rama Rama Rama.

Os homens lutam com a morte e o renascimento e temem que seja uma viagem difícil sozinhos e que estar juntos torna tudo mais fácil e mais difícil. A chave para tudo isso é a entrega absoluta e total ao espírito. Com isto tudo é possível.

A verdadeira dificuldade no sadhana familiar parece estar na manutenção da disciplina por um longo período de tempo. Na maioria das outras sadhanas existe uma confiança aberta ou encoberta em uma sangha. Em qualquer área, simplesmente não há muitas pessoas que gravitarão em torno da sadhana familiar. A maioria das pessoas segue seus próprios caminhos espirituais. Embora seja verdade que essas pessoas constituem uma espécie de sangha, a singularidade da sadhana familiar torna difícil unir tudo isso. Uma alternativa muito boa é unir-se a outras pessoas e formar uma comunidade espiritual. Ou seja, uma comunidade constituída exclusivamente para fins espirituais.

No final, esta é a noz. É tudo ou nada. Programações constantemente revisadas para absorver o Espírito por 10 ou 20 minutos por dia não funcionarão. Isto não é crítica, mas observação. A prática é intensa porque é muito fácil esquecer e adormecer. As famílias que temos visto que praticam em contexto comunitário (utilizando disciplinas veiculares que vão desde a prática extática Sufi, passando pela comunhão cristã e bhakti hindu, até à profunda prática Soto Zen) parecem estar a conseguir fazê-lo.



SADHANA SE VOCÊ MORA SOZINHO

Você naturalmente tem mais flexibilidade e mais **tempo de vida** para trabalhar em sua sadhana quando mora sozinho. Você pode acordar bem cedo pela manhã, entoar seus mantras em voz alta, acender velas, queimar incenso, tocar um sino ou fazer qualquer coisa que o leve ao Espírito sem perturbar ninguém. Se você está jejuando, ninguém se incomoda com isso, ou se você deseja fazer alguma dieta especial que o faça sentir-se leve e no Espírito (mas que tenha gosto de colchão de crina de cavalo), você pode festejar com ela sempre que sentir fome.

E depois há o silêncio. Se preferir viver num mundo tranquilo, livre de rádio, TV ou discos, poderá passar muito tempo, se viver sozinho, num casulo quente de silêncio.

E então há barulho. Se você estiver desenvolvendo o testemunho e quiser realizar um monólogo dramático para ajudá-lo a **lembrar**, você pode desempenhar o papel principal em voz alta: "Ele

está indo em direção à geladeira agora. Ele está pensando em tomar um sorvete. Ele decidiu fazer pranayam em vez disso. . ." Um comentário contínuo como esse ajuda a mantê-lo na testemunha, mas não o ajuda a preencher o papel de colega de quarto ideal.

Embora você possa ter mais chances de trabalhar em seu sadhana quando mora sozinho, você tem menos chances de praticar o mais difícil de todos os caminhos, o karma yoga. Na solidão, você não recebe muitas exigências, nem desenvolve a elasticidade que acompanha a convivência com os outros. Se o seu trabalho também for solitário, você pode querer preservar o equilíbrio buscando oportunidades de interagir com outras pessoas. Você pode procurar situações contínuas em que a interação será em um nível social profundo e não superficial, como ensinar em um centro comunitário, enfrentar um grupo de escoteiros, etc. e, portanto, fornecer as melhores práticas para manter o seu testemunho e o seu centro. (Trabalhar com outras pessoas também permitirá que você veja como perder e

recuperar o seu centro afeta aqueles ao seu redor.)

No entanto, se você mora sozinho, provavelmente passa grande parte do seu tempo na solidão. Solidão não significa que você esteja realmente morando sozinho, mesmo que **pareça** estar morando sozinho. Você sabe que quando fecha a porta e escurece o quarto e olha para dentro, percebe que a porta está aberta, a luz está acesa e: "Alguém está no seu quarto. . . a escuridão como um pássaro escuro voa para longe. . . voa para longe."

MORRENDO

Você deve viver antes de morrer. Mas você deve morrer antes de poder viver.

Viva conscientemente! Morra conscientemente!

Gandhi, o santo político indiano, foi assassinado ao sair de sua casa por um assassino que disparou quatro balas diretamente em seu corpo. No momento em que Gandhi caiu, ele foi ouvido pronunciando o nome "RAM". Os rishis (os homens da Índia que sabem) dizem que morrer pronunciando o nome de Deus leva você imediatamente "além do além" sem nenhum esforço adicional.

Pratique morrer

1. Experimente a sua própria

morte: A morte ritual tem sido praticada em todo o mundo há séculos. Muitos exercícios de meditação budista são elaborados para guiá-lo através de sua própria morte. Os ascetas cristãos vivenciam sua morte através da contemplação de uma visão da vida sub specie aeternitatis (como Eterno Presente). (Ver, por exemplo, as recomendações de Santo Inácio de Loyola nos seus Exercícios Espirituais.)

Laura Huxley faz com que os membros de seus seminários vivenciem psicologicamente a própria morte. Por exemplo:

"Deixe o quarto confortavelmente escuro ou mal iluminado.

Deite-se na cama ou no sofá ou no chão.

Deixe seu corpo ir. Imagine que a vida está fora disso. Não fale nem se mova.

Imagine que você morreu: seu corpo está passivo, sem vida, inútil. Seu corpo é descartado. Seu funeral está prestes a acontecer.

Solte seu corpo. Deixe que esteja lá como algo que não é mais seu.

Siga até o limite esse sentimento de estar completamente sozinho, abandonado, não amado – nem na vida, nem na morte. Chore, grite, xingue, se é isso que você sente.

Vá até o limite do seu sentimento. E depois de ter chorado, gritado e praguejado, quando estiver vazio e exausto, pare e ouça.

Esta é sua última festa. Fale com todos que estão ali, conte tudo sobre você, sobre seus erros e seus sofrimentos, sobre seu amor e seus anseios. Você não precisa mais se proteger, não precisa mais se esconder atrás de uma parede ou de uma armadura. É a sua última festa: você pode explodir, pode ser miserável ou lamentável, insignificante ou desprezível. No seu funeral você pode ser você mesmo.

Esta é a sua chance: faça o que outros não conseguiram fazer. Olhe para o não amado, o miserável. Esta é a sua chance de fazer um ato de amor por alguém que não teve amor. Esta é a sua oportunidade de fazer justiça onde foi cometida injustiça intencional ou não. Esta é a sua chance de dar calor e coragem a quem sente apenas frieza, solidão e morte.

Deixe suas lágrimas fluírem do fundo de você. Deixe sua amargura fluir com eles. E quando a amargura passar, suas lágrimas serão gentis e doces. Então pegue a mão desse seu corpo sem vida, pegue-o nas mãos e com respeito e amor leve-o aos lábios e beije-o.

Agora volte suavemente ao seu corpo vivo.

Com esse sentimento de respeito e amor, volte para o seu corpo vivo, e deixe esse sentimento permanecer com você, dentro de você. Deixe-o espalhar-se por cada nervo, por cada músculo, por cada veia e artéria. Deixe que esse sentimento de respeito e amor se espalhe dentro de você, por todo o seu organismo, e depois deixe que ele se espalhe ao seu redor em tudo, objeto ou animal ou humano, que faz parte da sua vida. Sinta esse sentimento de amor e respeito circulando dentro de você com a força da própria vida; deixe estar no seu sangue, no ar que você respira. Sinta, aceite, dê. (Uma “receita” de Você não é o alvo, Laura Huxley.)

O Livro Tibetano dos Mortos é um manual de práticas para morrer e renascer. Existem muitos manuais antigos para morrer, por exemplo, o Livro Egípcio dos Mortos. Seu objetivo é conduzir uma pessoa que está morrendo através dos vários passos desta dança de transformação de energia chamada morte.

Os psicodélicos têm sido usados com esses manuais e exercícios como conjuntos ou programas para experimentar a morte/renascimento. (Veja A experiência psicodélica.)

Cada vez que podemos “deixar ir” – de objetivos, de nossas compulsões de imagem do ego, de controlar, de nos conduzir – e SER em vez de FAZER, morremos (como ego) e renascemos (como Eu, como Buda). Use um sinal (o nome Ram, uma palavra ou frase de mantra, uma imagem de mandala) para desencadear essa morte sempre que você estiver consciente de que seu corpo está tenso na forma em que sua tensão de desejo o mantém; então sinta sua respiração se distribuir por todo o seu corpo, difundindo-o e iluminando-o enquanto você morre para o desejo, para o ego, e então “não eu, mas Ele vive em mim”.

O suicídio, podemos lembrar aqui, é um tipo diferente de morte em que a pessoa permanece apegada ao seu ego. Em vez de libertação, é uma manifestação de escravidão. . é por isso que foi condenado em todos os momentos pelos esclarecidos homens.

2. Experimentar a morte com outra pessoa: Estar

com uma pessoa que está morrendo, compartilhar a consciência com ela e ajudá-la a morrer conscientemente é uma das manifestações mais extraordinárias do papel do Bodhisattva. Deve ser procurado.

Algumas sugestões para praticar este yoga: Medite

juntos ou separadamente, o que achar melhor. A meditação ajuda você a permanecer no Eterno Presente, onde nada está acontecendo. . . e ajuda você a servir com amor, com total envolvimento e sem apego.

Não ensine por outra coisa que não seja o seu ser. Se você permanecer centrado, sua calma a presença ajuda a libertar todos aqueles que estão prontos ao seu redor.

Fale a verdade como você a vê. . . mas apenas se solicitado! Não fale nada falso.

Veja no moribundo apenas aquilo que é eterno. Você está apenas vendo a Mãe Divina fazendo isso de novo. Afinal, todas as formas que você vê em outra pessoa são apenas manifestações do seu próprio desejo. Um ser realizado, para onde quer que olhe, não vê nada ou todas as coisas simultaneamente e sabe que são iguais.

Leia em silêncio ou em voz alta as palavras de Aqueles que Sabem.

Talvez um dia tenhamos neste país Centros para morrer e para nascer. . . lugares localizados perto de montanhas ou do oceano, onde qualquer pessoa que deseje pode ir para estar na presença de seres conscientes durante esses eventos cruciais. Haveria curadores e ajudantes, bem como guias para ajudar ao longo de qualquer caminho – religioso-metafórico, iogue ou psicodélico – que qualquer um pudesse escolher.

Todos nós morremos a cada momento. . . e todos nascemos a cada momento. . . na verdade, quer esta morte/renascimento seja chamada física ou psicológica. Podemos aplicar todas as sugestões acima todos os dias e em todas as interações com as pessoas, de modo a estarmos conscientes disso e conscientes disso.

“Levemente, minha querida, levemente. Mesmo quando se trata de morrer. Nada pesado, portentoso ou enfático. Nada de retórica, nada de tremelos, nada de persona autoconsciente exibindo sua célebre imitação de Cristo, de Goethe ou da Pequena Nell. E, claro, nada de teologia, nada de metafísica. Apenas o fato de morrer e o fato da Clara Luz. Então jogue fora toda a sua bagagem e vá

avançar. Há areia movediça ao seu redor, sugando seus pés, tentando sugá-lo para o medo, a autopiedade e o desespero. É por isso que você deve andar tão levemente. . .”

“A Luz”, veio o sussurro rouco, “a Luz Clara. Está aqui - junto com a dor, apesar da dor.”

"E onde você está?"

“Ali, no canto. Eu posso me ver lá. E ela pode ver pelo corpo na cama.”

“Mais brilhante”, veio o sussurro quase inaudível, “mais brilhante”, E um sorriso de uma felicidade intensa, quase ao ponto da euforia, transfigurou-lhe o rosto.

Em meio às lágrimas, o Dr. Robert sorriu de volta para ela. “Então agora você pode deixar ir, minha querida.” Ele acariciou seus cabelos grisalhos. “Agora você pode deixar ir. Deixe ir”, ele insistiu. “Solte esse pobre e velho corpo. Você não precisa mais disso. Deixe isso cair longe de você. Deixe-o ali como uma pilha de roupas gastas. . . Vá em frente, vá para a Luz, para a paz, para a paz viva da Luz Clara.” —Aldous Huxley, Ilha

GLOSSÁRIO

A

ajna — o ponto entre as sobrancelhas; terceiro olho; sexto dos sete chakras; na verdade localizado no mesencéfalo, relacionado ao tálamo.

akasha—éter; manifestação material mais sutil e onipresente. asana – postura confortável; assento; terceira das oito partes do yoga. ashram — retiro monástico, geralmente dirigido por um guru.

Atman – Alma-Espírito; Brahman individualizado.

avatar – (literalmente, vir de fora) uma encarnação do Senhor Supremo em forma humana, por exemplo, Cristo, Krishna, Rama, Zoroastor, Buda. avidya— ignorância.

B

ban marg – o caminho para canhotos.

bardo – o estado entre a morte e o renascimento.

Bhakti Yoga – o yoga da devoção. bhajan

— canto de canções sagradas; música devocional. bindu

– uma forma inferior de pran.

brahmacharya—(lit. viver em Brahma) continência sexual (uma ocorrência frequente significado).

Brahman – o absoluto de onde emana tudo o mais; Final Realidade.

C

chakras - (lit. rodas) vórtices de energia psíquica no corpo, associados com os plexos. chela

—discípulo. chillum

- um cilindro de cachimbo de barro usado para fumar ganga ou chars.

D

Dharma – Lei Universal; o caminho. dhyana
—meditação; identificação com o Divino.

G

gasho - uma reverência em reverência a outro ser com a compreensão de
a natureza essencial de Buda em todos os seres sencientes.

gopis – as leiteiras dançantes encantadas pelo flautista cowboy,
Senhor Krsna.

guru – guia espiritual ou preceptor.

H

Hatha Yoga—(ha-sun; tha-moon) trabalho com o corpo. hridayam
— coração espiritual.

EU

ida — nervo sutil no lado esquerdo do shushumna (o canal da kundalini dentro da coluna);
o nadi lunar. Veja Pingala.

Ista Devata – um Deus pessoal (Ishvara) que recebe orações e protege o chela no
Caminho.

J.

japa — repetição do Nome de Deus, geralmente com um mala.

Jnana Yoga – o caminho do conhecimento alcançado através do raciocínio e da
discriminação.

K

Kargyupa — uma seita budista tibetana ascética. karma
—(lit. ação) a lei de causa e efeito; a aparente propagação de
energia através de pensamentos, palavras e ações.

Karma Yoga – realização através da ação; serviço altruísta (Sat Sewa). kinhin –
meditação andando praticada no Zen Budismo. kirtan – repetição na
canção dos Nomes de Deus. koan – exercício de meditação
em questão ou forma paradoxal usada em Rinzai

Prática Zen.

kundalini — energia canalizada da base da coluna; despertado como uma serpente por
vários exercícios de ioga para acender as lâmpadas dos chakras da consciência.

eu

Ame – diga a Palavra e você será LIVRE; não TEMOS amor quando SOMOS amor. lama —professor.

M

Mahamudra – a união dos opostos; o Caminho do Meio; O grande Gesto; o Grande Símbolo.

Mahayana – o Grande Veículo ou Caminho Superior do Budismo do Norte, Tibetano, Chinês e Japonês. maithuna – a

prática de yab-yum (relação sexual em que o mulher monta no homem de frente para ele).

mala – um colar de 108 contas e uma conta de guru (Meru), usado para japa; rosário.

mandala - (lit. um círculo) um arranjo geométrico e psicométrico de linhas, formas e cores, utilizadas como veículo de meditação.

mantra - palavras, sílabas ou frases manifestadas para efetuar estados psíquicos sondando os chakras. maya

– o mundo fenomênico.

Meru – a montanha no Centro. mouni –

um sadhu que usa o silêncio como upaya. moxa— liberação. mudra –

um gesto dos dedos, mãos ou membros, usado para afetar o prana. muhlbandh – o fechamento do esfíncter anal.

N

Nad Yoga – o yoga do som interior (de nadi, canal nervoso). nadi — canal nervoso. nirvakalpa

samadhi – o estado superconsciente mais elevado e sem forma, no qual não há distinção entre sujeito e objeto. nirvana – unidade com tudo e tudo, tudo e

nada; além do carma.

Nyingmapa — uma seita budista tântrica tibetana que não exige que seus membros sejam monges.

Ó

ojas – a forma mais elevada de pran.

OM(AUM) — a soma total de toda a energia; a primeira causa; onipresente som.

P

padmasan – o asana de lótus completo em que as pernas estão cruzadas e os pés apoiados nas coxas. pandit

– um homem instruído.

pingala – canal nervoso sutil no lado direito; nadi solar. Veja Ida. prajna — sabedoria intuitiva suprema. pran(a)—energia vital.

pranayama – controle do

prana através do controle da respiração. prasad — alimento consagrado.

R

Ram(a)—avatar solar encarnado em Satya Yuga.

Rimpoche—(lit. Precioso) título concedido a altos lamas e tulkus. roshi – um guia zen.

S

sadhak – um aspirante espiritual praticando sadhana.

sadhana – um caminho, trabalho ou exercício espiritual.

sadhu — um trabalhador em tempo integral; um

homem santo. samadhi — unidade de mente; união sem distrações de sujeito e objeto. samsara – o ciclo repetitivo de nascimento-morte-

renascimento. sanyasi — um renunciante; um monge mendicante em manto acre.

Sat Chit Ananda – completo Ser-Conhecimento-Bem-aventurança; nossa verdadeira natureza; realidade.

Satipatthana Vipassana – aplicação da atenção plena.

Satsang (Sangha) – comunhão ou comunidade dos Trabalhadores no Caminho.

(Sat Guru - Sat Sang - Sat Seva: guia puro - companheiro puro - serviço puro)

Sáttvico – puro.

Satya Yuga – a Idade de Ouro da Verdade-Pureza. siddhi

– poder oculto (oculto).

Siva – o destruidor dançante (do ego); por exemplo, encarnado como Shankara, Bhagavan Ramana Maharishi.

T

Tao – o caminho e o Caminho.

Tantra Yoga – o yoga de usar os sentidos para ir além dos sentidos;
frequentemente chamado de

Caminho Rápido. tapasya — austeridade; penitência;

purificação pelo fogo. tratak – a disciplina de olhar e “grocar” um objeto-semente,
como a chama de uma vela, uma flor, o Sol.

você

udyanahandh – fechamento da porta intestinal superior.

upaya—método.

V

vairag — o abandono dos desejos mundanos.

Vajrayana – o Caminho Adamantino.

Vichara Atma – “Quem sou eu?”

Vishnu — o Preservador; encarnado como Rama, Krishna, Buda, Jesus.

S

ioga – um jugo; União; endireitando o Caminho através do qual Deus se realiza.

Z

zazen – estar no estado natural; cessando a atividade conceitual. zendo

– o lugar onde o zazen é praticado.



FUNDAÇÃO LAMA: uma nota atual (verão de 72)

A experimentação honesta na evolução das formas económicas, sociais e espirituais para comunidades de buscadores é extremamente difícil, e os momentos de amor, confiança e consciência são intercalados por períodos de paranóia e luta. Através da honestidade nós crescemos, e os seres que trabalham, rezam e

moram juntos no Lama não são exceção.

Para a integridade da nossa viagem interior e a ecologia da terra, a Fundação Lama deve actualmente limitar o número e a frequência dos visitantes. Compreendemos a grande necessidade de nutrição espiritual neste momento de despertar e, embora o Lama não possa satisfazer esta necessidade para todos aqueles que procuram vir fisicamente para a terra, rezamos para que mais centros de aprendizagem e crescimento evoluam* e que todos possamos abrir os nossos corações ao movimento do espírito.

*para obter informações,

consulte: Guia da Comunidade Espiritual, Box 1080, San Rafael, Cal., 94902

Alternative Newsmagazine, PO Drawer A, Diamond Hgts, San Francisco Cal., 94131

LIVROS PARA CONVERSAR

Bhagavad Gita, Traduções de: Arnold, Sir

Edwin, THE SONG CELESTIAL. Disque.

Besant, Annie. Publicação Teosófica. Casa, Índia.

Mascaro, Juan. Pinguim Clássico 1962 (pap).

Prabhavananda e Isherwood, Mentor. (papai).

Swami Sivananda. O Bhagavad Gita

A BÍBLIA SAGRADA, versão King James.

Blavatsky, Helen Petrovna. A VOZ DO SILÊNCIO. Índia: Editora Teosófica.

Blofeld, John (trad.) OS ENSINAMENTOS ZEN DE HUANG PO. NY: Grove Press, 1959 (pap).

BUDA, A VIDA E PROVÉRBIOS DE Moore, JH (tr.)

PROVÉRBIOS DE BUDA. Imprensa AMS.

Woodward, FL (tr.) ALGUNS DITOS DE BUDA: DE ACORDO

AO CÂNONE PALI, Oxford Press.

Allen, GF (Ed.), PALAVRAS DE SABEDORIA, Hillary, 1959.

Chang, Garma (tr.) AS CEM MIL CANÇÕES DE MILAREPA. Livros Universitários.

ENSINAMENTOS DE TIBETANO YOGA, NY: 1963.

Conze, Eduardo. PROVÉRBIOS SELECIONADOS DA PERFEIÇÃO DA SABEDORIA.

Londres: Sociedade Budista, 58 Eccleston Square.

MEDITAÇÃO BUDISTA, NY: Tocha (pap).

DHAMMAPADA, Traduções de: Babbitt,

Irving, NY: New Directions, (pap).

Lal, P. NY: Meio-dia.

Doresse. OS LIVROS SECRETOS DOS GNÓSTICOS EGÍPCIOS.

Imprensa Viking. (O Evangelho de São Tomé está incluído. Esta é uma obra importante.)

Evans-Wentz, WY A JÓIA DA LIBERAÇÃO.

O GRANDE IOGUE MILAREPA DO TIBET.

IOGA TIBETANA E DOCTRINAS SECRETAS.

O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS.

O LIVRO TIBETANO DA GRANDE LIBERAÇÃO.

NY: Oxford University Press.

Francês, Reginald M. O CAMINHO DE UM PEREGRINO. NY: Seabury Press, (pap.).

Govinda, Lama: FUNDAMENTOS DO Misticismo TIBETANO. Londres: Rider & Co.

Gunther, HV (tr.) O ORNAMENTO DE JÓIA DA LIBERAÇÃO. Londres: Cavaleiro.

Hafiz, CINQUENTA POEMAS COM TRADUÇÃO (Arberry, Ed.) Cambridge University Press, 1947.

Humphreys, Natal. O SUTRA DE WEI LANG. Londres: A Sociedade Budista. (O Sutra do Sexto Patriarca.)

Huxley, Aldous. A FILOSOFIA PERENE. NY: Harper 1945, Meridian-World.

Kirpal Singh. O JAP JI: A MENSAGEM DO GURU NANAK.

A COROA DA VIDA (Um Estudo em Yoga).

CONVERSAS DA MANHÃ.

Deli: Ruhani Satsang.

(Disponível em Sant Bani Ahsram, Franklin, New Hampshire 03235).

Lao Tsé. TAO TE CHING (Blackney, trad.), NY: Mentor (pap.).

Ch'u Ta-Kao (trad.) NY: Macmillan.

Witter Bynner (trad.) Capricorn Press

Muitas outras traduções disponíveis.

Lewis, Samuel, L.

RUMO À IRMANDADE ESPIRITUAL.

INTRODUÇÃO À DANÇA ESPIRITUAL.

O AVATAR REJEITADO.

Tudo por Prophecy Pressworks.

M. (Swami Nihilananda, trad.) O EVANGELHO DE SRI RAMAKRISHNA.

NY: Ramakrishna Center, 1942. (Livro de bhakti muito elevado.)

Meher Baba, DISCURSO: VOLS. 1-4 (Adi K, Irani, Ed.) Índia: Meher

Pub., Kings Road, Ahmednagar, Deccan, Bombaim, 1954.

Os livros sobre as obras e a vida de Meher Baba incluem: DEUS FALA! O

TEMA DA CRIAÇÃO E SEU PROPÓSITO NY:

Dodd, Mead & Co.

Osborne, G. ENSINAMENTOS DE RAMANA MAHARSHI. NY: Weiser.

FILOKALIA — OBRA DOS PAIS DA IGREJA PRIMEIRA.

Ramana Maharshi. CONVERSA COM SRI RAMANA MAHARSHI.

DIA A DIA COM BHAGAVAN.

GURU RAMANA (SS Cohen).

EVANGELHO DE MAHARSHI.

RAMANA MAHARSHI E SUA FILOSOFIA DE EXISTÊNCIA.

REFLEXÕES SOBRE “CONVERSAS”.

AS REMINISCÊNCIAS DE RAMANA MAHARSHI DE SADDHU (Maj. S.

W.Chadwick).

AUTO-INQUÉRITO: QUEM SOU EU?

(Esses livros estão disponíveis em diversas livrarias, mas podem ser encomendados diretamente em: Arunachala Ashram, 342 E. 6th Street, NYC. “The Mountain Path”, uma excelente revista, também está disponível.)

Shastri. ASHTAVAKRA GITA.

O RAMAYANA DE VALMIKI. Londres: Shantisadam.

PRAKASHA BHRAMACHARI.

SATYA SAI BABA, BRINDAVAN e outros panfletos. Nova Delhi. (C.

Ramachandran, trad.).

O SRIMAD BHAGAVATAM (A SABEDORIA DE DEUS). NY: Putnam (papai).

Swami Prabhavananda (trad.) Capricórnio, NY: (pap).

São João da Cruz. NOITE ESCURA DA ALMA. NY: Doubleday, imagem (pap).

Tyagisananda, Swami. NARADA BHAKTI SUTRAS, Índia: Bharati.

Imprensa Vijayam. Triplicado, Madras.

UPANISHADS, O. Rímel (tr.) Penguin Classic (pap.), Prabhavananda & Manchester.

Vivekananda, Swami. RAJA IOGA. Índia: Advaita Ashram. (Sutras de Patanjali com exposição.)

Watson, Burton (trad.) CHUANG TZU - ESCRITOS BÁSICOS. NY: Columbia University Press.

Wilhelm, Richard (trad.) I CHING - LIVRO DAS MUDANÇAS. NY: Princeton

University Press, Bollingen Série XIX. (Também Dutton (pap.), John Blofeld, trad.).

Disposto, CA (publ.) A VIDA IMPESSOAL. Publicação do Sun Center.

New Canaan, Connecticut (PO Box 54, San Gabriel, Califórnia).

Yogananda, Paramahansa. AUTOBIOGRAFIA DE UM IOGUE. Los Angeles: Self-Realization Fellowship 1959. (Para ter uma ótima ideia de como é realmente a Índia. Ele conta como é.)

LIVROS PARA VISITAR AGORA E ENTÃO

Alexander, FJ NAS HORAS DE MEDITAÇÃO, Calcutá, Índia: Advaita Ashram.

Arberry, Artur. DISCURSO DE RUMI. Imprensa da Universidade de Chicago. 1968.

Attar, Farid Ud-Din. A CONFERÊNCIA DOS PÁSSAROS. (Tradução do poema persa.) Londres: Routledge & Kegan.

Aurobindo, Sri. PENSAMENTOS E AFORISMOS. Pondicherry, Índia.

Ayyangar. UPANISHADS DE IOGA. Biblioteca Adyar.

Avalon, Arthur (pseudônimo de Sir John Woodroffe). PODER DA SERPENTE.

INTRODUÇÃO AO TANTRA SASTRA.

PODER SHAKTI.

FERRAMENTA DE LETRAS.

Ganesha: Vedanta Press.

Bailey, Alice A. A LUZ DA ALMA. (Paráfrase de Patanjali.)

Lúcia.

Blake, William. OS POETAS PINGUIM. NY: Penguin Books (pap.).

Blavatsky, Helena Petrovna. ÍSIS REVELADA, 2 VOLS.

A DOUTRINA SECRETA. Índia: Editora Teosófica.

Bucke, Richard M. CONSCIÊNCIA CÓSMICA. Livros Universitários. 1961 Dutton (papai).

Bunyan, John. PROGRESSO DO PEREGRINO.

Byles, Maria. VIAGEM AO SILÊNCIO BIRMANÊS. Londres: Allen & Unwin. (Aventuras diárias em vários centros de meditação budista birmaneses).

CAMINHOS PARA A CALMA INTERIOR. Londres: Allen & Unwin.

Collin, Rodney. TEORIA DA INFLUÊNCIA CELESTIAL. Londres: Vincent Stuart.

Coomaraswamy, Ananda. BUDA E O EVANGELHO DO BUDISMO.

NY: Tocha (pap).

Danielou, Alain. IOGA: O MÉTODO DE REINTEGRAÇÃO. Londres: C. Johnson. 1940.

DAUMAL, René. MONTAGEM ANÁLOGA. NY: Pantheon, 1962. Cal: City Lights, 1968. (A ascensão da alma simbolizada por uma expedição de alpinismo.)

David-Neel, Alexandra. INICIAÇÕES E INICIADOS NOS ENSINAMENTOS ORAIS SECRETOS DO TIBET NAS SETAS BUDISTAS TIBETANAS. Sociedade Maha Bodhi, Índia. de Chardin, Pierre Teilhard. O FENÔMENO DO HOMEM.

O FUTURO DO HOMEM.

O MEIO DIVINO.

HINO DO UNIVERSO.

NY: Harper De

Cusa, Nicholas. A VISÃO DE DEUS. NY: Atlântico (pap). de Lubicz, Isha

Schwaller. HER-BAK: Grão-de-bico, INICIADO EGÍPCIO, Vols. I e II. Londres: Hodder & Stoughten, 1967.

Duncan, Ronaldo. ESCRITOS SELECIONADOS DE MAHATMA GANDHI.

Boston, Beacon Press.

Dutt, RC, o RAMAYANA e o MAHABHARATA, Everyman's Library, Dutton, NY.

ELIAS, Mircea. IOGA, IMORTALIDADE E LIBERDADE. NY: Panteão, 1954.

Guillaumont, A. et al. (tr.) O EVANGELHO SEGUNDO THOMAS.

(Texto copta). NY: Harper Row, 1959 Gurdjieff,

George. REUNIÕES COM HOMENS NOTÁVEIS. NY: Dutton (papai). 1963.

TUDO E TUDO - CONTOS DE BELZEBUB PARA SEUS
NETO. NY: Dutton.

Herrigel, Eugênio. ZEN NA ARTE DO TIRO COM ARCO. NY: McGraw Hill (papa).

Hesse, Herman. VIAGEM AO LESTE. NY: meio-dia (pap).

SIDHARTA. NY: Novos Rumos (pap).

STEPPENWOLF. NY: Holt Rhinehart (papai).

MAGISTER LUDI (O JOGO DE CONTAS DE VIDRO). NY: Unger, 1964.

Hoffman. AS RELIGIÕES DO TIBET. NY: MacMillan, 1961.

Humphreys, Natal. A SABEDORIA DO BUDISMO. NY: Random House.

Huxley, Aldous. ILHA.

Huxley, Laura. ESSE MOMENTO TEMPORAL.

Isherwood, Christopher. RAMAKRISHNA E SEUS DISCÍPULOS. NY: Simon & Schuster.

Jack, Homer A. O LEITOR DE GANDHI. NY: Evergreen, 1961 (pap).

Kapleau, Philip. OS TRÊS PILARES DO ZEN. NY: Harper & Row.

Farol (pap).

Kirpal Singh. BABA JAIMAL SINGH: SUA VIDA E ENSINAMENTOS.

Deli: Ruhani Satsang.

(Disponível em Sant Bani Ashram, Franklin, New Hampshire 03235)

Krishna Prem. A IOGA DO BHAGAVAD GITA.

A IOGA DO KATUPANISHAD. Londres: JW Watkins.

LEFORT, Rafael. OS PROFESSORES DE GURDJIEFF. Londres: Victor Gollancz, 1960.

Legge, James C. (tr.) OS TEXTOS DO TAOÍSMO (em 2 partes). NY: Dover.

Marsh, João. SÃO JOÃO. NY: Pelicano. Pinguim (papai).

Meher Baba. ESCUTE HUMANIDADE (Narr. E ed. por DE Stevens)

NY: Dodd, Mead, 1957 O

TUDO E O NADA. (papai).

O MESTRE PERFEITO. CB Purdom.

AVATAR. João Adiel. Califórnia: JF Rowny Press, Santa Bárbara, 1947.

OS VIAJANTES. Dr. Donkin.

O QUE ESTOU FAZENDO AQUI? Ivy O. Duce (papai).

(Pode ser adquirido diretamente na Sufism Reorientada, 1290 Sutter Street, São Francisco, Califórnia)

Merton, Thomas. O CAMINHO DE CHUANG TZU. NY: novos rumos

(papai).

A MONTANHA DE SETE HISTÓRIAS. (Autobiografia) NY: Signet.

SILÊNCIO NO CÉU. (Livro da Vida Monástica) Sinete.

O SINAL DE JONAS. (Relato diário da vida no Trapist
mosteiro) NY: Imagem.

PENSAMENTOS NA SOLIDÃO. NY: Imagem.

NOVAS SEMENTES DE CONTEMPLAÇÃO. Novas direções.

Niehardt, JG BLACK ELK FALA. NY: Morrow & Co., 1932.

Universidade Nebraska (pap). 1961. (História de vida do homem santo dos Ogalala Sioux).

Nikhilananda, Swami. SANTA MÃE (Vida de Sri Sarada Devi – esposa de Sri Ramakrishna).

Londres: Allen & Unwin, 1962.

OS UPANISHADS NY: Harper Torchbooks (pap).

Orage, AR: SOBRE O AMOR. Londres. A imprensa Janus.

Ouspensky, PD EM BUSCA DO MILAGROSO. NY: Harcourt Brace. Pequeno.

Percival, HW PENSAMENTO E DESTINO. Palavra Fundação, Inc.

Prabhavananda, Swami e Isherwood. COMO CONHECER DEUS. Hollywood: Vedanta Press.

(Melhor introdução aos Sutras Pantanjali).

VIVEKA-CHUDAMANI (JÓIA CRISTA DA DISCRIMINAÇÃO).

Hollywood: Vedanta Press.

Price, AF (tr.) O SUTRA DIAMANTE DA JÓIA DA SABEDORIA TRANSCENDENTAL. Londres:

A Sociedade Budista, 16 Gordon Square, 1947.

A VIDA DE RAMAKRISHNA, Romain Rolland. Advaita Ashram.

RAMAKRISHNA E A VITALIDADE DO HINDUÍSMO. (Solange

Lamaitre) Funk & Wagnall's, 1969.

Ramdás, Swami. NA VISÃO DE DEUS.

GITA SANDESH.

O CAMINHO SEM CAMINHO.

O MUNDO É DEUS.

VIDA DIVINA.

Por escritor sobre Ramdas:

PASSAGEM PARA A DIVINDADE - DIÁRIO DE UM DEVOTO.

SWAMI RAMDAS.

Faça o pedido em: Anandashrama Kanhangad Rly. Stan Kerala, então. Índia.

Além de muitos livretos.

Reps, P. ZEN CARNE ZEN OSSOS. Uma coleção de escritos Zen e Pré-Zen NY: Anchor Doubleday (pap).

Rilke, Rainier M. ELEGIAS DE DUINO (MacIntyre, trad.) Cal: Universidade da Califórnia (pap): Santo Agostinho.

AS CONFISSÕES DE SÃO AGOSTO.

A CIDADE DE DEUS. Biblioteca Moderna.

Westminster: Biblioteca de Clássicos Cristãos, Vol. 7, 1955.

Xá, Idries. O CAMINHO DO SUFI. Londres: Jonathan Cape. 1968.

Sivananda, Swami. CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO.

KUNDALINI IOGA.

A PRÁTICA DO IOGA.

SADHANA.

Bhagavad Gita.

Snellgrove (trad.) O HERDJRA TANTRA. 2 volumes. Londres: Rider & Co.

Sobhana, Dhammasudhi. MEDITAÇÃO INSTANTÂNEA. Londres: Templo Buddhapadipa.

Shankaracharya. A JÓIA DA SABEDORIA. (Charles Johnston, trad. Imprensa Watkins).

Szekely, Edmond Bordeaux (trad.) O EVANGELHO ESSÊNIO DE JOÃO - PRIMEIRA IGREJA CRISTÃ (ESSÊNIA). 1968. (Tradução de textos aramaicos e eslavos do século I).

Taimni, IK GAYATRI - PRÁTICA RELIGIOSA DIÁRIA DOS HINDUS. Índia: Ananda Publishing House.

A CIÊNCIA DA IOGA. Wheaton, Illinois: Quest (pap). Teosófico Editora.

Thoreau. WALDEN.

Vishnudevananda, Swami. THE COMPLETE ILLUSTRATED BOOK OF YOGA, NY: Julian Press, 1960. (Excelente ajuda com a teoria e prática do Hatha Yoga).

O LIVRO DE URÂNTIA. Chicago: Fundação Urântia, 1967.

Vithaldas, Yogue. OS SISTEMAS DE SAÚDE DE IOGA E ALÍVIO DE TENSÕES, NY: Crown Publishers, 1957, (pap).

Waddell, Helen. OS PAIS DO DESERTO. NY: Constable & Co. 1946 Waley, Arthur (trad.) MACACO. NY: Grove Press.

Whitman, Walt. AS FOLHAS DA GRAMA. NY: Doubleday (papa).

Guilherme, Ricardo. O SEGREDO DA FLOR DOURADA. NY: Harcourt, Brace.

LIVROS QUE É ÚTIL TER CONHECIDO

Kempis, Thomas. A IMITAÇÃO DE CRISTO, NY: Imagem (pap).

Asimov, Isaac. A TRILOGIA DA FUNDAÇÃO, NY: Doubleday.

Bailey, Alice. O REAPARECIMENTO DE CRISTO.

A ALMA E SEU MECANISMO.

DO INTELECTO À INTUIÇÃO.

INICIAÇÃO HUMANA E SOLAR.

CARTAS SOBRE MEDITAÇÃO OCULTA.

UM TRATADO SOBRE MAGIA BRANCA.

UM TRATADO SOBRE O FOGO CÓSMICO.

TELEPATIA E O VEÍCULO ETÉRICO.

GLAMOUR: UM PROBLEMA MUNDIAL.

UM TRATADO SOBRE OS SETE RAIOS, 5 vols.

Nova York: Lucis Publishing Co.

Beevers, John. TEMPESTADE DE GLÓRIA. (Sobre Santa Teresa de Lisieux) NY: Imagem (pap).

Bernardo, Theos. HATHA YOGA, NY: Columbia University Press, 1944.

TERRA DE MIL BUDAS. Londres: Cavaleiro.

Besant, Annie. CARMA.

MORTE E DEPOIS.

REENCARNAÇÃO

DO DHARMA.

CRISTIANISMO ESOTÉRICO.

Índia: Editora Teosófica. Adyar.

Blakney, Raymond B. MEISTER ECKHART, MÍSTICO E Estudioso do século XIV. Tocha.

BOEHME, Jacob. O CAMINHO PARA CRISTO. (4 Tratados) Londres, 1961.

Borges, Jorge. LABIRINTOS, HISTÓRIAS SELECIONADAS E OUTROS ESCRITOS, NY: Novos rumos (pap).

- Bradbury, Ray. O HOMEM ILUSTRADO. NY: Doubleday, 1958.
- Irmão Lawrence (trad. do francês) A PRÁTICA DA PRESENÇA DE DEUS. Revell Clássicos Inspiradores.
- Buber, Martin. HASSIDISMO E HOMEM MODERNO. (Friedman, M. tr.)
NY: Harper Row (papai).
EU E VOCÊ. (R. Gregor Smith, trad.) NY: Scribner Lib. (papai).
CONTOS DOS HASIDIM.
- Bucke, RM "Memorial Society Newsletter-Review" (Um excelente boletim espiritual, US\$ 1/cópia).
RM Bucke Memorial Society, 1266 Pine Ave.
- Campbell, José. MÁSCARAS DE DEUS. NY: Viking (papai).
- CASTANEDA, Carlos. OS ENSINAMENTOS DE DON JUAN: UM MODO DE CONHECIMENTO YAQUI. NY: Ballantine (papai).
- Dante, A. A DIVINA COMÉDIA. (Tr. Carlyle) NY: Biblioteca Moderna. de Lubicz, RA
Schwaller. LE TEMPLE de L'HOMME. Blackwell's, Broad Street, Oxford, Inglaterra.
- De Ropp, Robert. O JOGO MESTRE. NY: Dell, 1969. (pap).
- Descartes, René. MEDITAÇÕES (tr. Lafleur) NY: Bobbs, 1951, (pap).
- Driedi, MJ OS IOGA SUTRAS DE PATANJALI.
- Fischer, Luís. A VIDA DE MAHATMA GANDHI. NY: MacMillan, 1962.
- FOWLES, John. O MAGO, NY: Dell. (papai).
- Giles, Herbert A. CHUANG TZU - FILÓSOFO TAOÍSTA E MÍSTICO CHINÊS. Londres: Allen & Unwin, 1961.
- Govinda, Lama. O CAMINHO DA NUVEM BRANCA. Londres: Hutchinson.
- Heinlein, Robert A. ESTRANHO EM UMA TERRA ESTRANHA. NY: Putnam, 1961. Avon.
- Colinas, Cristóvão. EVOLUÇÃO NUCLEAR.
- Jha, Gangautha. O IOGA DARSANA.
- Johnston, Charles. OS IOGA SUTRAS DE PATANJALI. Londres: Stuart & Watkin.
- Jonas, Hans. A RELIGIÃO GNÓSTICA. Boston, Beacon Press.
- Juiz, William Q. AFORISMOS DE IOGA DE PATANJALI.
- Kazantzakis. A ÚLTIMA TENTAÇÃO DE CRISTO. NY: Simon Schuster (papai).
- Kesey, K. UM VOOU SOBRE O NINHO DO CUCO. NY: Sinete (pap).
- Kierkegaard, Soren. MEDO E TREMOR: DOENÇA ATÉ A MORTE.

tr. Lowrie. NJ: Princeton University Press (pap).

OU. 2 volumes. NY: Âncora Doubleday.

UMA ANTOLOGIA DE KIERKEGAARD. Biblioteca Moderna, 1959.

Rei, C. Daly. OS ESTADOS DE CONSCIÊNCIA HUMANA. Pub Llevellyn. (As páginas 137–146 são de excelente ajuda para compreender a mentalidade faraônica.)

Kirpal Singh. ORAÇÃO: SUA NATUREZA E TÉCNICA.

A RODA DA VIDA: A LEI DA AÇÃO E REAÇÃO.

NAAM OU PALAVRA.

Deli: Ruhani Satsang.

(Disponível em Sant Bani Ashram, Franklin, NH: 03235).

ALCORÃO. Biblioteca de Todos.

Krishnamurti. EDUCAÇÃO E O SIGNIFICADO DA VIDA. NY: Harper & Row.

Laing, RD A POLÍTICA DA EXPERIÊNCIA. NY: Ballantine (papai).

LAski, Margarita. ÊXTASE. Londres: Cresset Press, 1961. (Um estudo de experiências religiosas e seculares.)

Lei, Guilherme. UM CHAMADO SÉRIO PARA UMA VIDA SANTA E DEVOTA. Biblioteca Fontana.

Leadbeater, CW OS CHAKRAS. Índia: Theos. Publicação Casa, 1966.

Leary, T. A POLÍTICA DO ÊXTASE.

Lewis, CS PERELANDRA, NY: Macmillan (pap).

Lu K'uan Yu (Charles Luk) OS SEGREDOS DA MEDITAÇÃO CHINESA.

NY: S. Weiser.

Mahathera, PW MEDITAÇÃO BUDISTA NA TEORIA E PRÁTICA. 1962.

Maynard, Theodoro. SANTOS PARA NOSSOS TEMPOS. (18 santos), NY: Imagem (pap).

Mayrink. THE GOLEM, NY: Ungar (pap).

Hidromel, GRS (tr.) TRÊS VEZES MAIOR HERMES, HERMES TRISMEGISTUS. Londres.

Merton, Thomas, MYSTICS & ZEN MASTERS, NY: Dell (pap). 1969.

Milton, João. PARAÍSO PERDIDO: PARAÍSO RECUPERADO. NY: MacMillan, 1966. (pap).

Mishra. Rammurti. FUNDAMENTOS DO IOGA. NY: Julian Press.

Lancer (papai).

Narayananda, Swami. OS SEGREDOS DE PRANA, PRANAYAM E

ASANAS DE IOGA.

Nicolson. RUMI, POETA E MÍSTICO, Londres: Allen & Unwin.

Nicoll, Maurice, TEMPO DE VIDA - E A INTEGRAÇÃO DA VIDA.

Londres: Vincent Stuarts, 1964.

O NOVO HOMEM. Londres: Stuart & Richards, 1950.

Nin, Anais. SEDUÇÃO DO MINOTAUR E OUTRAS HISTÓRIAS. NY: Engolir (papa).

Ouspensky, PD A PSICOLOGIA DA POSSÍVEL EVOLUÇÃO DO HOMEM.

UM NOVO MODELO DE UNIVERSO.

A QUARTA CAMINHADA, NY: Knopf.

Owens, Clifford P. UMA HISTÓRIA DE JESUS, NY: ARE, 34 W. 35th.

Pali Canon, HISTÓRIAS DE JATAKA, Vols. 1–3, Sociedade de Texto Pali.

Pascal, Blaise, PENSEES, NY: Biblioteca Moderna (pap).

Plotino. ENNEADS (trad. MacKenna Stephen). NY: Panteão, 1957.

SOBRE A IMPASSIVIDADE DO INCORPOREAL (tr. MacKenna)

Sociedade Médici.

PLATÃO, AS OBRAS DE NY: Biblioteca Moderna.

Prasad, Ram. C. OS IOGA SUTRAS DE PATANJALI.

Rahula, Walpole. O QUE O BUDA ENSINOU, NY: Grove, 1962.

Ramanar K. Venkata. FILOSOFIA DE NAGARJUNA. Tuttle.

Ram Tirtha. NAS MADEIRAS DE DEUS REALIZAÇÃO.

Reich, Guilherme. A FUNÇÃO DO ORGASMO. NY: Noonday Press.

ANÁLISE DE PERSONAGEM.

SUPERIMPOSIÇÃO CÓSMICA.

A ESCRITA SELECIONADA DE WILHELM REICH.

REICH FALA DE FREUD.

(Toda a imprensa do meio-dia)

Arroz, Cipriano. OS SUFIS PERSAS. Londres: Allen & Unwin. 1964.

ROSICRUCIA. Pode ser encomendado à Fraternidade Rosacruz. Monte.

Ecclesia, Oceanside, Califórnia.

A MENSAGEM DAS ESTRELAS. Max Heindel.

COSMOCONCEPÇÃO ROSICRUCIA OU CRISTIANISMO MÍSTICO. Max Heindel.

VISÃO ETÉRICA E O QUE ELA REVELA.

Runas, D. Dagobert. A SABEDORIA DA CABALA. NY: Cidadela (pap).

Saint Exupéry, Antônio. (trad. Woods) O PEQUENO PRÍNCIPE. HB & W. (papai).

São Francisco de Sales. INTRODUÇÃO À VIDA DEVOTA. (Ed. Ryan) NY: Imagem.

Salinger, JD NOVE STORIES NY: Little, 1953.

FRANNY & ZOOEY, Little.

Schopenhauer, Artur. O MUNDO COMO VONTADE E IDEIA. (trad. Haldone) NY: Humanidades.

Schrödinger, Erwin. MINHA VISÃO DO MUNDO. Cambridge University Press.

Shabistari Mahmud. O JARDIM SECRETO. (trad. Johnson Pasha) Londres: Octógono.

Xá, Idries. CONTOS DOS DERVICHES. Londres: Octagon Press.

Shattock, EH (Contra-Almirante) UMA EXPERIÊNCIA EM MINDFULNESS. NY: Dutton (Método Satipatthana).

Singh, Jogendra (tr.) OS MÍSTICOS PERSAS. Londres: Paragon.

AS INVOCAÇÕES DE SHEIKH ANSARI (Versos do místico sufi do século 11) Londres: John Murray.

SNYDER, Gary. THE BACK COUNTRY, NY: Novos rumos (pap).

Steiger, Brad. NA MINHA ALMA SOU LIVRE. NY: Lancer (papai). 1968.

Suzuki, DT DOCTRINA ZEN E SEM MENTE. Londres: Rider & Co.

O TREINAMENTO DO MONGE ZEN BUDISTA. NY: Universidade Livros.

Suéciborg, Emmanuel. OBRAS DE SWEDENBORG. Nova York: Houghton Mifflin.

UMA INTRODUÇÃO AOS RELIGIOSOS DE SWEDENBORG

PENSAMENTO. (JH Spalding) NY: Swedenborg Publishing Assoc.

Tagore, Rabindranath. A RELIGIÃO DO HOMEM. Boston: Beacon Press, (pap).

POEMAS DE KABIR.

Tennyson, H. SANTO CAMINHANTE DA ÍNDIA.

Tolkien, JRR O HOBBIT E O CICLO DO ANEL. Boston: Houghton Mifflin. NY: Ballantine (papai). 1965.

Tookaran, Rajararm. FILOSOFIA DA IOGA.

Trungpa, Chogyam. NASCIDO NO TIBET. NY: Harcourt Brace.

MEDITAÇÃO EM AÇÃO. Londres: Stuart Watkins. (papai).

Tucci, Guiseppe. A TEORIA E PRÁTICA DA MANDALA.

Londres: Rider (pap).

Underhill, Evelyn. OS ESSENCIAIS DO Misticismo. NY: Dutton (papai).

A NUVEM DO DESCONHECIMENTO. Londres: Watkins.

Virajananda, Swami. PARAMARTHA PRASANGA – RUMO AO OBJETIVO SUPREMO.

Hollywood: Vedanta Press.

Waley, Artur. AS NO PLAYS DO JAPÃO. NY: Grove Press.

Walker, Kenneth. A MENTE CONSCIENTE. NY: Wehman, 1962.

Warren, HC BUDISMO. NY: Atheneum Press, 1963 (pap).

Águas, Frank. LIVRO DO HOPI. NY: Viking Press, 1963.

Watts, Alan. PSICOTERAPIA LESTE E OESTE. NY: Ballantine (papai). 1969.

ALÉM DA TEOLOGIA: A ARTE DA DEUS. NY: Panteão, 1964.

Whitehead, Alfred Norte. CIÊNCIA E O MUNDO MODERNO. NY: Imprensa Livre (pap).

PROCESSO E REALIDADE. NY: Imprensa Livre (pap).

Woods, JH SISTEMA DE IOGA DE PATANJALI. Série Oriental de Harvard.

Workman, Herbert B. EVOLUÇÃO DO IDEAL MONÁSTICO. NY: Farol (pap).

Yesudian e Haich. IOGA E SAÚDE, NY: Harper & Bros., 1953.

Yuktésvar, Swami Sri. KAWALYA DARSANAN ou A CIÊNCIA SANTA. Índia: Sociedade

Yogoda Satsanga, Ranchi, Bihar, 1963.

Zehner. Misticismo sagrado e profano. Oxford Press (pap).

NOVAS ADIÇÕES

Sábado Prem. AUROBINDO OU AVENTURAS NA CONSCIÊNCIA SRI AUROBINDO ASHRAM, Pondicherry,

Índia.

Dane Rudhyar, PLANETARIZAÇÃO DA CONSCIÊNCIA (disponível em Shamballa Pub., Berkeley, Cal.)

Nicholson, Reynold, O MATHNAWI DE RUMI. Luzak & Co., 1968.

Khan, Hazrat Inayat, A MENSAGEM SUFI. (12 vols.) Barrie & Rockliff, Londres, 1961.

Suzuki, Roshi, Shunryu, ZEN MIND BEGINNERS MIND, Walker/Weatherhill, 1970.

SHRI SAI SATCHARITA da Vida Maravilhosa e Ensinaamentos de SHRI SAI BABA de SHIRDI.

Onde os livros podem não estar disponíveis nas livrarias locais, os seguintes são especialistas em livros orientais e ocultistas, etc.

SAMUEL WEISER, 734 Broadway, Nova York, NY 10003 (GR 7-8453)

ORIENTALIA, INC. 61 Fourth Ave., Nova York, NY 10003 (473-6730)

LIVRARIA MASON'S, 789 Lexington Ave. Nova York, NY (832-8958)

LIVRARIAS SHAMBALLA. Telegraph Ave., Berkeley, Califórnia.

IRMANDADE DA VIDA, 110 Dartmouth St. SE, Albuquerque, N. Mex. 87106.

LIVRARIA LESTE-OESTE, 1170 El Camino Real, Menlo Park, Califórnia 94025.

LIVRARIA THE PILGRIM'S WAY, PO Box 1044, Carmel, Califórnia 93921.

GALERIA DE LIVROS PARAGON, Nova York

CAMPOS. São Francisco, Califórnia THE

SPHINX, Cambridge, Massachusetts.

THE BODHI TREE, 8585 Melrose Ave., LA, Ca., 90069 THE RAINBOW

BRIDGE DISTRIBUTING COMPANY, PO Box 40208, San Francisco, Califórnia 94140.

CATÁLOGO GRATUITO.

OFERTAS

de familiares e amigos!

RAM DASS: Fitas, livros e horários de ensino - Ram Dass Tape Library, 524 San Anselmo Avenue, #203, San Anselmo, CA 94960 (www.RamDassTapes.org).

SWAHA: Bhagavan Dass e Amazing Grace, uma fita, US\$ 8 — Ram Dass Tape Library, 524 San Anselmo Avenue, #203, San Anselmo, CA 94960 (www.RamDassTapes.org).

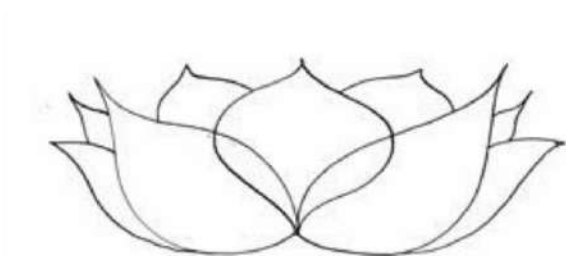
AH! Bhagavan Dass, uma fita, US\$ 8 — Ram Dass Tape Library, 524 San Anselmo Avenue, #203, San Anselmo, CA 94960 (www.RamDassTapes.org).

BHAGAVAN DASS: Para obter informações sobre programas, escreva para Harbin Hot Springs, PO Box 782, Middletown, CA 95461.

PIR VILAYAT KHAN: Para obter informações sobre a Ordem Sufi do Norte América, escreva para PO Box 30065, Seattle, WA 98103.

HARI DAS BABA: Para obter informações sobre programas, escreva para Mount Madonna Center, 445 Summit Road, Watsonville, CA 95076.

FLAG MOUNTAIN: Para bandeiras de oração, camisetas e carimbos de borracha, escreva para Flag Mountain, Lama Foundation, Box 240, San Cristobal, NM 87564.



Meditação Esteja Aqui Agora: Apenas Esta Consciência





Meditação Seja Amor Agora: Oceano de Amor



Capítulo Um de Seja Amor Agora

O Caminho do Coração

Imagine sentir mais amor de alguém do que você jamais conheceu. Você está sendo amado ainda mais do que sua mãe o amou quando você era criança, mais do que você já foi amado por seu pai, seu filho ou seu amante mais íntimo – qualquer pessoa. Este amante não precisa de nada de você, não busca gratificação pessoal e deseja apenas a sua plena realização.

Você é amado apenas por ser quem você é, apenas por existir. Você não precisa fazer nada para ganhá-lo. Suas deficiências, sua falta de auto-estima, perfeição física ou sucesso social e econômico – nada disso importa.

Ninguém pode tirar esse amor de você, e ele sempre estará aqui.

Imagine que estar nesse amor é como relaxar infinitamente em um banho quente que envolve e apoia todos os seus movimentos, para que todos os pensamentos e sentimentos sejam permeados por ele. Você sente como se estivesse se dissolvendo no amor.

Na verdade, esse amor faz parte de você; está sempre fluindo através de você. É como a textura subatômica do universo, a matéria escura que conecta tudo. Ao entrar em sintonia com esse fluxo, você o sentirá em seu próprio coração – não em seu coração físico ou emocional, mas em seu coração espiritual, o lugar para o qual você aponta em seu peito quando diz: “Eu sou”.

Este é o seu coração mais profundo, o seu coração intuitivo. É o lugar onde a mente superior, a consciência pura, as emoções mais sutis e a identidade da sua alma se unem e você se conecta ao universo, onde estão a presença e o amor.

O amor incondicional realmente existe em cada um de nós. Faz parte do nosso ser interior profundo. Não é tanto uma emoção ativa, mas um estado de ser. Não é “eu te amo” por este ou aquele motivo, não é “eu te amo” se você me ama. É amor sem motivo, amor sem objeto. É simplesmente sentar-se apaixonado, um amor que incorpora a cadeira e a sala e permeia tudo ao seu redor. A mente pensante se extingue no amor.

Se eu entrar no lugar em mim que é o amor e você entrar no lugar em si que é o amor, estaremos juntos no amor. Então você e eu estamos verdadeiramente apaixonados,

o estado de ser amor. Essa é a entrada para a Unidade. Esse é o espaço em que entrei quando conheci meu guru.

Anos atrás, na Índia, eu estava sentado no pátio de um pequeno templo no sopé do Himalaia. Trinta ou quarenta de nós estávamos perto do meu guru, Maharaj-ji. Esse velho envolto em um cobertor xadrez estava sentado em uma cama de tábuas e, por um breve e incomum intervalo, todos ficaram em silêncio. Era um silêncio meditativo, como um campo aberto num dia sem vento ou um lago profundo e claro sem ondulações. Senti ondas de amor irradiando em minha direção, banhando-me como ondas suaves em uma costa tropical, mergulhando-me, embalando-me, acariciando minha alma, aceitando-me e abrindo-me infinitamente.

Fiquei quase emocionado, à beira das lágrimas, tão grato e tão cheio de alegria que era difícil acreditar que aquilo estava acontecendo. Abri os olhos e olhei em volta, e pude sentir que todos ao meu redor estavam experimentando a mesma coisa. Olhei para meu guru. Ele estava apenas sentado lá, olhando em volta, sem fazer nada. Era apenas o seu ser, brilhando como o sol igualmente para todos. Não foi dirigido a ninguém em particular. Para ele não era nada de especial, apenas a sua própria natureza.

Este amor é como a luz do sol, uma força natural, uma conclusão do que existe, uma bem-aventurança que permeia cada partícula da existência. Em sânscrito é chamado de sat-cit-ananda, "bem-aventurança da consciência da verdade", a bem-aventurança da consciência da existência. Esse campo vibracional de amor ananda permeia tudo; tudo nessa vibração está apaixonado. É um estado diferente de estar além da mente. Fomos transportados pelo amor de Maharaj-ji de um nível vibracional para outro, do ego para o nível da alma. Quando Maharaj-ji me trouxe à minha alma através desse amor, minha mente simplesmente parou de funcionar. Talvez seja por isso que o amor incondicional é tão difícil de descrever e porque as melhores descrições vêm de poetas místicos. A maioria das nossas descrições é do ponto de vista do amor condicional, de um ponto de vista interpessoal que simplesmente se dissolve naquele lugar incondicionado.

Quando Maharaj-ji estava perto de mim, fui banhado por esse amor. Um dos outros Ocidentais com Maharaj-ji, Larry Brilliant, disseram:

Como posso explicar quem foi Maharaj-ji e como ele fez o que fez? Eu não tenho nenhuma explicação. Talvez fosse seu amor por Deus. Não consigo explicar quem ele era. Quase posso começar a entender como ele amava a todos. Quer dizer, esse era o trabalho dele, ele era um santo. Os santos devem amar a todos.

Mas não foi isso que sempre me surpreendeu, não que ele amasse todo mundo — mas que quando eu estava sentado na frente dele eu amava todo mundo. Isso foi o mais difícil para mim entender, como ele conseguiu transformar tão totalmente o espírito das pessoas que estavam com ele e trazer à tona não apenas o que há de melhor em nós, mas algo que nem estava em nós, que não sabíamos. . Não creio que nenhum de nós tenha sido tão bom, tão puro ou tão amoroso em toda a vida como quando estávamos sentados diante dele.

Bem-vindo ao caminho do coração! Acredite ou não, esta pode ser a sua realidade, ser amado incondicionalmente e começar a se tornar esse amor. Esse caminho do amor não leva a lugar nenhum. Isso apenas traz mais você para cá, para o momento presente, para a realidade de quem você já é. Este caminho leva você da mente e do coração.

O amor é uma inclinação humana natural. Pessoas de outros tempos e lugares encontraram este caminho em muitas situações culturais diferentes. Na Índia chama-se bhakti yoga, encontrar a união definitiva através do amor, uma tradição que remonta a muitos séculos. As práticas de Bhakti Yoga são uma forma de entrar no amor incondicional, no coração radiante, para se dissolver no oceano do amor, no Um. Mais adiante no livro você conhecerá alguns dos “santos” indianos que se tornaram esse amor. Veremos maneiras pelas quais você também pode trilhar esse caminho.

Não há fórmula. Cada um de nós tem sua própria chave para desbloquear a realidade do nosso coração.

Apaixonar-se A

primeira vez que você experimenta o amor incondicional quando adulto, pode ser o derretimento suave de uma geleira. Ou pode ser mais um cataclismo, como um terremoto gigante que abala você profundamente. Você está se apaixonando, mas o ato de receber um amor tão intenso e abrangente muda sua concepção de si mesmo. Você não pode nadar num oceano tão vasto e permanecer inteiramente no pequeno lago do seu eu limitado. Mesmo que essa abertura seja apenas por um instante, mesmo que desapareça e seja aparentemente esquecida, esse momento de realização, de abertura do coração, colore o resto de uma vida. Não há como voltar atrás. O sabor persistente dessa doçura definitiva permanece e não será negado.

Jesus usou a metáfora de um pescador. Quando você sente pela primeira vez essa profundidade de alegria, você é pego na rede do amor puro pelo pescador divino; você está viciado nesse amor.

Meu guru é como um pescador com mosca. O ego torce e puxa e corre para fora da linha tentando escapar, mas cada vez que o gancho do amor divino se fixa mais profundamente até que finalmente o pequeno você, a personalidade e todos os seus hábitos, o feixe de pensamentos e desejos, se rende ao Eu maior. , aquele ser de puro amor e consciência que continua puxando você para se fundir.

Quando cheguei à Índia, abominava a ideia de gurus. Senti-me atraído pelo budismo, que atraiu o psicólogo que existe em mim. Como acabei sentado na frente de um guru hindu? Quando o conheci, eu mal sabia o que estava fazendo lá.

Mas quando Maharaj-ji me mergulhou em seu amor incondicional, isso alterou o curso da minha vida. Minha visão de mim mesmo mudou completamente. Esse encontro abriu meu coração. Naquele momento, abri-me para o guru – não apenas para o velho coberto de cobertor sentado à minha frente, mas para um lugar dentro dele que refletia meu verdadeiro Eu. Esse Eu espiritual é a fonte do amor incondicional.

Quando voltei aos Estados Unidos depois daquela primeira vez na Índia, senti como se carregasse uma joia preciosa no coração e queria compartilhá-la. Eu poderia falar sobre a abertura do meu coração e a nova consciência que isso trouxe. Mas o guru – eu realmente não falei muito sobre o guru, porque a ideia parecia muito inadequada para o Ocidente.

Por um lado, há sempre uma reação mista à noção de entrega a outra pessoa. A rendição em nossa cultura é quase sempre vista como algo negativo. Não gostamos que nos digam o que fazer; gostamos de descobrir por nós mesmos. Entregar-se significa abrir mão do nosso poder, e geralmente tem a ver com o poder do ego ou com o domínio sexual.

O termo “guru” evoca imagens de vigaristas e vendedores ambulantes, em vez de mestres espirituais. É claro que temos razão em ser cínicos quando vemos os chamados gurus enredados em dinheiro, sexo e poder. Seduções, evasão fiscal, carros caros, mantras caros – até Hollywood se divertia com gurus e cultos (por exemplo, *The Love Guru*). É difícil evitar a imagem de corruptores carismáticos que atacam seguidores de mente fraca. A maioria das pessoas não reconheceria um verdadeiro guru se caísse em cima dele, e certamente poucas já conheceram um.

A princípio, Maharaj-ji parecia quase um ser mágico para mim. Ele tinha poderes espirituais incríveis, mas aos poucos comecei a perceber que foi o oceano de seu amor que realmente me fisgou. E essa foi a coisa real. Aqui estava um ser de carne e osso que vivia em um estado de amor incondicional o tempo todo. Esse amor permitiu-me render-me, aceitar a sua orientação na jornada interior para encontrar esse amor em mim mesmo.

Mais tarde encontrei outros seres, alguns vivos e outros desaparecidos do corpo, que me ajudaram a ver mais do roteiro para este caminho do coração.

Esses seres existem em todas as formas, tamanhos e manifestações, como todos nós. Eles são sinais e guias para nos ajudar no bhakti marg, o caminho para o amor, mesmo que cada um de nós tenha que percorrê-lo sozinho. Alguns dos seres que me inspiraram são os mesmos que também inspiraram este livro. Espero que eles também ajudem você em seu caminho.

O amor incondicional dissolve qualquer hesitação racional à medida que nos embriagamos com a sua doçura. Somos como mariposas circulando a chama de uma vela, imolando-nos no fogo do amor vivo.

Chama Viva do Amor

Oh, chama viva do amor, com
que ternura você penetra no âmago
mais profundo do meu ser!
Termine o que você começou.
Rasgue o véu deste doce encontro.

Oh, gentil lâmina de fogo!
Oh, linda ferida!
Você me acalma com sua carícia ardente.
Você paga todas as minhas dívidas
antigas e me oferece um gostinho do eterno.
Ao me matar, você transforma a morte em vida.

Oh, lanterna flamejante!
Você ilumina os bolsos mais escuros da minha alma.
Onde antes eu me afundava em amarga separação
agora, com extraordinária intensidade,
irradio calor e luz para meu Amado.

Com que paz, com que amor você
desperta meu coração,
aquele lugar secreto onde só você habita dentro de mim!
Sua respiração em meu rosto é deliciosa,
calmante e estimulante ao mesmo tempo.
Quão delicadamente, quão lucidamente

you me leave crazy with love for you!

—S. João da Cruz, translated by Mirabai Starr

Be it whatever your metaphor (and you can choose - and mix - your own), be it succumb to the softness of the final romance, be it submerged in a wave of love or be it pulled into the gravitational field of a star, one time that you have experimented with unconditional love, you do not have anywhere to go. You can run, but you cannot hide. The seed is planted and will grow in its own time. You can only grow and become who you really are.

You can think that you are free to go and come and play wherever you want, but the Beloved has taken you as his own, in reality, you can only surrender each time more to this divine attraction. Slowly but surely, in a moment or over thousands of lifetimes, the Beloved will attract you until you return to the unitary state of sat-cit-ananda, the true-consciousness-well-adventure of Being.

Família e amigos No

the first day that I met my guru, Maharaj-ji, a bond formed with him changed my life in an irrevocable way. A man from the neighboring town of Nainital was translating the conversation for me into English. His name was Krishna Kumar, or "KK", Sah. At the end of that meeting, Maharaj-ji asked me to go to his home. He told me to eat "roti duplo", or bread, probably because I was a Westerner not familiar with Indian food.



KK me viu pela primeira vez como um estranho ocidental tenso e não sabia o que pensar de mim. No entanto, ele recebeu uma ordem de seu guru e, por deferência que remonta à sua infância, obedeceu sem questionar. Sem hesitação, ele, sua irmã e seu irmão me absorveram no mundo amoroso de sua família. Eles se tratavam de maneira divertida, como seres espirituais, não apenas como irmãos, e me tratavam como um membro da família. Quatro décadas depois, ainda estamos nesse relacionamento.

Da noite para o dia, fui apresentado a um mundo onde seres milagrosos, santos e gurus, fazem parte da trama da vida cotidiana. Não foi nada evidente ou messiânico. Essas pessoas estavam apenas vivendo suas vidas. O que para eles era a sua rotina normal permitiu-me assimilar uma mudança radical na minha perspectiva para a qual não tinha pontos de referência anteriores.

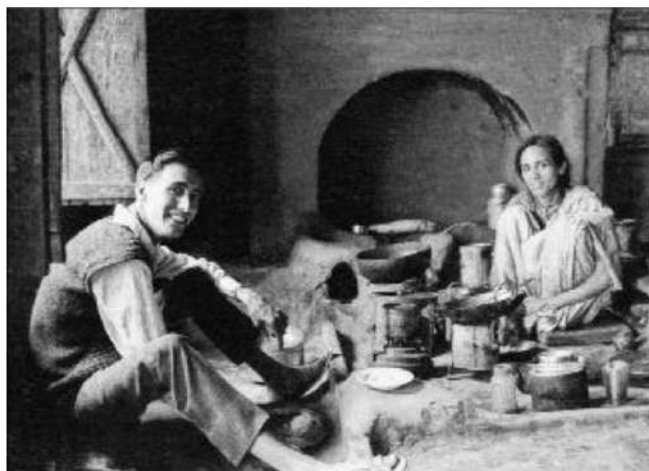
KK e sua família cresceram com Maharaj-ji. Na Índia, as famílias tradicionais praticam bhakti que permeiam todas as partes da vida. O amor é a linguagem não falada. Com múltiplas gerações vivendo em lares conjuntos, essa transmissão viva proporciona uma ponte para o amor puro desde a infância até a infância e através da montanha-russa hormonal da adolescência até a idade adulta. Um guru familiar ou um ancião espiritual dá às gerações mais jovens vislumbres de amor ilimitado. Talvez você também tenha tido um avô ou alguém assim na sua família.

A irmã de KK, Bina, que como ele continua solteira, estava agachada na cozinha, perto de uma lareira, fazendo chapatis. Eu tinha acabado de chegar ao ponto de satisfação com uma de suas refeições incríveis quando KK começou uma conversa comigo. Assim que virei a cabeça para falar com KK, Bina colocou outro chapati e uma porção de subji (vegetais) em meu thali (prato) de latão.

Não houve chance de dizer "Obrigado" ou "Não, obrigado". Eles tinham a rotina definida. Eu comi tudo. Na Índia é um insulto se você não come tudo o que lhe é servido, porque a comida é muito valiosa. Isso aconteceu mais algumas vezes e o prazer começou a se transformar em dor. Mas KK e Bina estavam me provocando com um prazer tão inocente que não pude deixar de aproveitar tudo isso, até mesmo o desconforto digestivo.

KK tem mais ou menos a minha idade, alguns anos mais novo. Sua conexão com seres sagrados remonta a gerações. Maharaj-ji veio visitar sua casa pela primeira vez quando era criança. O pai de KK, Bhawani Das Sah, era Inspetor de Polícia do Círculo do distrito montanhoso de Kumaon, no Raj britânico. Parte de seu dever era abrir e fechar o grande templo de Badrinath, no alto do Himalaia, no

início e final da temporada de verão e para acompanhar os assuntos policiais em todo o extenso distrito. No início do século XX, as estradas rodoviárias eram quase inexistentes na zona montanhosa e ele viajava a cavalo ou a pé. Ele era um homem profundamente espiritual, e em suas missões o pai de KK aproveitou a oportunidade para visitar os remotos ashrams de muitos santos e iogues para quem a área montanhosa é um retiro tradicional.



Tornou-se devoto de vários grandes santos, conhecidos e desconhecidos, e eles iam à sua casa quando passavam pela cidade. Neem Karoli Baba – Maharaj-ji – foi um deles. KK lembra disso como uma ocasião para doces e comemorações. A primeira vez que Maharaj-ji veio à casa, ele perguntou onde estava a cama onde outro grande santo, Hairakhan Baba, havia dormido, e deitou-se nela.

O pai de KK morreu quando KK ainda era bem jovem, e Maharaj-ji, como guru da família, tornou-se, em muitos aspectos, sua figura paterna — mas incomum!

KK matava aula para sair com Maharaj-ji em suas caminhadas pelas colinas. Seu professor, um devoto, marcaria sua presença desde que KK, por sua vez, providenciasse para que ele visse Maharaj-ji. Em uma ocasião pouco frequente, quando KK estava realmente em aula, seu professor disse: “Você tem faltado tanto, agora que está presente, vou marcá-lo como ausente!”

KK não apenas traduziu o idioma para mim (seu inglês era muito bom, trabalhando como funcionário do Conselho Municipal), mas transmitiu através de seu ser o amor que flui entre ele e Maharaj-ji, e de Maharaj-ji para mim . Viver com KK, comer a comida de sua irmã Bina no fogo a lenha, assistir ao puja diário, ou adoração, no altar da família e sentir o amor e o respeito que eles tinham pelos santos me deu um contexto cultural para as mudanças.

eu estava passando. Eles reforçaram a conexão com o coração que Maharaj-ji abriu como um túnel nas profundezas do meu ser. A maneira como KK honrou e amou os santos me deu uma estrutura para o que estava acontecendo dentro de mim.

Mesmo assim, a princípio essa experiência do coração me pareceu muito estranha. Em retrospecto, quarenta anos depois, vejo como interpretei mentalmente o que ocorreu com Maharaj-ji. Durante nosso primeiro encontro, ele me contou o que pensava sobre minha mãe na noite anterior, que ele não poderia saber. Isso me surpreendeu. Inicialmente concentrei-me no fato de Maharaj-ji ter lido minha mente. Demorei dez anos até que eu começasse a perceber que o que realmente me mudou foi a abertura do meu coração.



Na época fiquei totalmente abalado com aquela experiência de ele ler minha mente. Olhei para o chão, pensando que se ele conseguia ler aquela parte da minha mente, então os muitos segredos vergonhosos que eu estava enumerando para mim mesmo deveriam estar claros para ele também. Eu não contava com as consequências de conhecer alguém que sabia tudo sobre mim!

Cheio de culpa, finalmente olhei para Maharaj-ji. Seu rosto estava a apenas alguns centímetros do meu, e quando olhei em seus olhos, ele olhou para mim com muito amor, um amor que era incondicional, onisciente e completamente receptivo. Foi como uma ducha ou banho de amor que limpou todas as impurezas que eu carregava do passado.

Porque eu sabia que ele sabia tudo sobre mim, me senti perdoado. Ele sabia de tudo isso e ainda me amava. Foi tão bonito.

Seu amor lavou toda a culpa e vergonha que eu estava segurando, sentimentos

esses eram os adereços inconscientes da minha personalidade. Com aquele simples olhar, o castelo de cartas do meu ego desabou e, de repente, pela primeira vez na minha vida adulta, vi-me como uma alma pura.

Durante dez anos depois disso, as pessoas me perguntaram o que naquela reunião havia me mudado, e tudo que pude dizer foi que ele era um leitor de mentes. Levei uma década para perceber que não era isso. A leitura da mente me suavizou, sem dúvida, mas foi o amor que abriu meu coração.

De perto, impessoal

Quando falamos sobre o coração, é fácil confundir o coração emocional e o coração espiritual, porque, embora ambos sejam o coração, representam diferentes níveis de consciência. Existe o coração emocional com o qual todos estamos familiarizados, aquele que geralmente trata o romance e a poesia (exceto a poesia mística). O amor emocional abrange todos os sentimentos dramáticos de atração e ódio e ciúme e doçura e ternura que fazem seu coração palpitar, todos esses estados emocionais. Está carregado de ganchos que continuamente criam apegos e afirmam constantemente nossos egos.

A maioria das emoções como medo, raiva, luxúria e inveja estão ligadas à nossa personalidade e aos impulsos da nossa mente consciente ou inconsciente, instintos de sobrevivência e procriação. O amor faz parte do espectro emocional, mas é diferente porque emana da nossa alma. Mesmo quando se confunde com as projeções do nosso ego, o amor vem, na verdade, da essência superior do nosso ser, a parte que começa a se fundir com o espírito e se aproximar do Um.

As emoções surgem e são interpretadas em nossa mente, surgindo e se dissipando. Se estamos com raiva, sentimos raiva em nossa mente. A emoção e o estímulo externo ou impulso interno que a desencadeia (geralmente alguma frustração que leva à raiva) entram na mente e agitam os pensamentos como uma rajada de vento que passa.

Siddhi Ma é uma mulher incrível que mantém unidos os ashrams de Maharaj-ji. Ela tem uma grande afinidade com os santos desde a infância. Depois que ficou viúva e seus filhos cresceram, ela viveu continuamente nos ashrams de Maharaj-ji. Ela disse sobre a raiva: "Quando o fogo começar, ele se extinguirá". Se você não captá-lo no estágio de impulso, ele só se dissipará depois de causar sofrimento a você ou a outras pessoas.

As emoções parecem ter vida própria, sejam elas provenientes de padrões habituais ou de reações espontâneas. As emoções fornecem informações em vários níveis sobre o seu ambiente. As sensações estimulam emoções à medida que você

interagir com pessoas e situações. É como uma onda que te levanta e carrega e te derruba novamente.

Quando sentimos amor emocional, surfamos na onda e, quando ela retrocede, precisamos de amor novamente. Nossa psique ocidental baseia-se na necessidade de amor emocional. Nossa mente cria toda uma realidade em torno dela. Achamos que é assim que as coisas são, que todos precisam de amor emocional e que, se não o conseguirmos, ficaremos privados ou inseguros. Nossas mentes nos dizem que quanto mais amor emocional recebermos, melhor será para nós.

Nossa cultura trata o amor quase inteiramente em conexão com relacionamentos e interações interpessoais. O amor emocional é baseado na gratificação externa, fazendo com que nosso amor seja refletido de volta para nós. Não se baseia em sentir amor por dentro. É por isso que continuamos precisando de mais. Quando amamos alguém emocionalmente, essa necessidade de feedback cria um apego poderoso.

Ficamos tão envolvidos no relacionamento que raramente chegamos à essência de apenas permanecer apaixonados.

Uma vez eu estava profundamente apaixonado por uma mulher que terminou comigo. Eu estava passando por um grande sofrimento emocional, mas depois de algumas semanas percebi que ainda estava apaixonado. Mas eu não estava mais apaixonado por ela. Ela havia ido embora, estávamos permanentemente separados e eu (involuntariamente) aceitei isso. Mas eu ainda sentia amor dentro de mim, carregava-o comigo e meu coração ainda estava aberto. Descobri que poderia estar apaixonado, com ou sem alguém para recebê-lo — uma compreensão dolorosa, mas profunda, de que o amor está dentro de mim, de que o amor e o objeto do amor não são necessariamente a mesma coisa.

O amor é na verdade um estado de ser, e ainda por cima um estado divino, o estado para o qual todos ansiamos retornar. O objeto de amor externo estimula um sentimento de amor, mas o amor está dentro de nós. Nós interpretamos isso como vindo de fora de nós, então queremos possuir o amor e buscamos algo que já está dentro de nós.

A equação muda quando entendemos o amor de uma forma mais universal, como uma forma de chegar ao Um. Podemos tentar possuir a chave dos nossos corações, do nosso Amado, mas mais cedo ou mais tarde descobriremos que isso é impossível. Possuir a chave é perdê-la. Paradoxalmente, temos que abandonar o amor emocional para encontrar o amor da alma que nos ilumina por dentro.

Há uma história sobre o poeta-santo do século XVI, Tulsi Das, que escreveu o vernáculo Hindi Ramayana e muitas grandes obras devocionais. Tulsi Das estava profundamente apaixonado por sua esposa. Ela disse a ele: "Se você estivesse tão apegado ao Senhor R-am, a Deus, quanto você está a este corpo impuro, você estaria

liberado agora.” Isso o acordou.

Maharaj-ji me mostrou a possibilidade de transformar o amor pessoal em impessoal. Experimentei a extraordinária magnitude do seu amor, mas vi que ele não precisava que ninguém o amasse de volta. No início, trouxe comigo todos os meus velhos hábitos de amor emocional. Ele se tornou o objeto de minhas afeições; Eu me apaixonei por ele. Desde o início pude sentir que ele me amava mais do que qualquer outra pessoa que já me amou. Isso me deu uma nova dimensão de amor, algo que eu nunca havia sentido antes. E persistiu. Foi amor em outro plano.

Sua presença era algo que eu só conseguia reconhecer de dentro da minha alma. Quanto mais fundo eu ia em meu próprio ser, mais plenamente conseguia sentir o seu amor, mais a torneira se abria e mais o amor fluía. Não importa o quão fundo eu fosse, havia mais amor. Finalmente, foi demais para minha consciência normal de vigília.

Gradualmente, comecei a ver quão impessoal era seu amor. Percebi que não era dirigido a mim, mas eu poderia me banhar nele, e quando me banhei nele, todos os meus pensamentos e sentimentos negativos foram anulados. Senti isso em mim e pensei: “Uau, este é um lugar onde nunca estive antes”. Meu ego neurótico nunca me permitiu ir até lá antes.

A necessidade de gratificação emocional e a ansiedade de perdê-la desapareceram lentamente. Sempre que tive medo de perdê-lo, descobri que ainda estava envolto em mais amor do que jamais havia sentido. Eu o observava murmurando “R – am, R – am, R – am” e sentia uma onda de amor.

Quanto mais eu desistia do meu desejo de amor pessoal, menos distância havia entre o ser dele e o meu, e eu me sentia muito mais próxima dele. Desde que ele deixou seu corpo, meu amor por ele não se limitou à sua forma. Estamos compartilhando o mesmo amor. Podemos apenas estar apaixonados.

Se eu for mais fundo em mim mesmo, o amor será maior. Não é apenas superficial. Não desapareceu quando ele morreu. Eu costumava sentir que só conseguiria esse amor na Índia, mas agora tudo o que tenho a fazer é sondar a profundidade do momento. No início usei Maharaj-ji como fonte de amor, mas aos poucos tive certeza de que o mesmo amor está em mim. É uma alegria constante.

Agora ele está aqui, rindo por trás de tudo. E ainda é tudo amor. Os ensinamentos de Maharaj-ji são simplesmente amor. Ele não é crítico. Quanto mais aberto estou, mais posso receber o amor. É a viagem inteira, o começo, o meio e o fim.

Coração-Mente

Por um momento vamos chamar o lugar de onde emana o amor da alma de coração-mente. Quando Ramana Maharshi, um dos santos indianos que você conhecerá, experimentou o Ser no meio do peito, não foi em seu coração físico ou emocional. Era o seu coração espiritual, em sânscrito, hridayam, a sede da consciência, o que os Quakers chamam de “mansa e delicada voz de Deus”.

A mente-coração não é o ego. Nosso ego é um conjunto de pensamentos em constante mudança sobre quem pensamos que somos. Construímos um edifício de formas-pensamento e sentimentos com os quais nos identificamos. É como um conceito de si mesmo sobreposto a um grupo de pensamentos e emoções que consideramos reais. Não há nada de ruim em ter um ego. Esses pensamentos e sentimentos são necessários para uma personalidade saudável. Mas se você se identificar tão fortemente com o ego que pensa que isso é tudo que existe, essa visão limitada pode afastá-lo do seu Eu mais profundo.

Como psicólogo, sempre lidei com essa constelação de formas-pensamento. Meu eu psicológico ocidental baseia-se na premissa de que sou minha mente. Isso nunca abriu uma porta para o meu coração, nem mesmo através do treinamento freudiano e de anos de psicanálise.

Eu não conseguia chegar ao meu coração espiritual através da minha mente racional. Minha mente teve que parar para meu coração se abrir. Ou como diz Patanjali, nos Yoga Sutras, a base do sistema de yoga, “Yoga citta vritti nirodha”, ou, traduzido aproximadamente, “A união (yoga) surge quando as ondas de pensamentos (vritti) na consciência (citta) cessar (nirodha).

Quando, em nosso primeiro encontro, Maharaj-ji me recitou os pensamentos íntimos que eu vinha tendo sobre minha mãe, que havia morrido seis meses antes, isso fez minha mente desmoronar. Eu não os havia contado para ninguém. Não havia como ele saber dessas coisas, e ainda assim ele conhecia meu coração. A impossibilidade de ele conhecer meus pensamentos e sentimentos mais íntimos, juntamente com meu amor primordial e tristeza por minha mãe, simplesmente me destruiu. Eu não conseguia pensar. Ele abriu a porta para o meu coração espiritual, para o meu coração-mente, através do meu amor por minha mãe e do amor dele por mim. Ele me amou mais do que eu jamais havia sido amado antes, embora, como já disse, mesmo depois daquela abertura do coração, durante anos, eu me concentrei na leitura da mente.

Ao fazer práticas espirituais, comecei a testemunhar minha própria mente por dentro. Eu estava consciente dos meus olhos vendo, consciente dos sentimentos no meu corpo. Essa consciência testemunha faz parte da mente-coração. O coração-mente é a consciência voltada para dentro, a consciência do universo espiritual interior, e a qualidade dessa consciência, o sentimento que a acompanha, é o amor.

As pessoas se identificam instintivamente com sua consciência. Quando você pergunta às pessoas quem elas são, elas apontam para o peito. É aí que reside essa consciência, não na mente pensante na cabeça. Essa é a mente-corção. A psicologia cognitiva nunca foi capaz de encontrar o mecanismo da consciência. Nossa consciência é individual em nós e também faz parte da consciência mais ampla de Deus. Não é diferente. Somos dedos ou gavinhas da consciência de Deus.

No Ocidente, as pessoas tratam a consciência como um processo de pensamento, e não como um processo coração-mente. Mas a nossa consciência na verdade vem do coração-mente. Mudar a nossa identificação do ego para a mente-corção é o início do trabalho espiritual individual. Essa consciência pura é o território da alma. Uma maneira de compreender o trabalho espiritual dentro de uma encarnação individual é vê-lo como um processo de mudança da identificação com o nosso ego para a identificação com a alma ou eu espiritual. A qualidade da alma não é apenas consciência, mas também amor e compaixão, paz e sabedoria.

Na Índia distinguem-se mais claramente entre os níveis da mente. Existem três níveis, desde a mente pensante até a mente-corção. A mente pensante é manas. O intelecto intuitivo e a faculdade de discriminação são buddhi.

A consciência individual, o puro sentido do eu, é ahamkara, que é o coração-mente e a testemunha. Todos esses níveis da mente emanam da alma individual, ou jivatman, que é a nossa conexão com a alma universal e onipresente, o –atman.

Pode ser útil ver esses planos como uma série de véus ou ilusões (maya) que nos mantêm separados do –atman, ou alma universal. Num outro sentido, são um esquema do universo consciente. A consciência universal do –atman está localizada no jivatman, nossa alma individual. Nossa experiência mais básica de individualidade é a consciência individual, o ahamkara. A mente superior, ou buddhi, é a sabedoria discriminativa que faz a mediação entre a consciência pura e o mundo da forma. O continuum diário de pensamentos e sentimentos díspares que nos mantém identificados com a experiência sensorial é o manas, a mente pensante. Claro, estes são apenas rótulos.

Quando tomei psilocibina pela primeira vez, experimentei o –atman e testemunhei todas as camadas da minha identidade, da minha encarnação. Mas não consegui manter minha identidade com isso; Eu não poderia permanecer ali por causa do poder do meu apego à minha mente pensante. Eu ainda estava identificado comigo mesmo como psicólogo. Descer daquelas viagens psicodélicas era descer para a mente pensante, vindo de um domínio de experiência direta do Eu que não era mediado pelo pensamento. Quando cheguei à Índia, essa experiência me permitiu

conheça Maharaj-ji em seu nível no –atman.

O lar é onde está o coração Durante

minha experiência inicial com Maharaj-ji, concentrei-me em dois aspectos de seu ser: que ele sabia tudo e que estava me amando incondicionalmente. Levei muito tempo para juntar os dois em mim, para entender a profundidade de um ser que poderia fazer isso. Tive que passar da identificação na minha cabeça para a identificação no meu coração-mente.

Sempre volto ao que Maharaj-ji fez naquela primeira manhã em que estive com ele. Não foi apenas leitura de mentes. Não foi apenas porque ele me amou incondicionalmente, embora talvez tenha sido esse amor que me levou para o Único. Agora acho que foi graça. Esse amor gracioso permitiu que a consciência e o amor se fundissem no coração-mente, permitiu que o horizonte do céu da consciência se abrisse, permitiu-me experimentar o Um. A graça está nonexo do amor e da consciência. Lá está tudo aberto e é tudo amor. Eu poderia ver tudo como Um, mas tornar-se Um é graça. Ele me deu a graça de experimentar isso por um momento. Foi uma sensação tão profunda de estar em casa. O Um é consciência e amor, mas juntos eles somam mais do que a soma de suas partes: o lar.

Na época, tudo isso aconteceu numa torrente de sentimentos e experiências que, como você pode perceber, ainda estou integrando quarenta anos depois. Mas o que me permitiu confiar em Maharaj-ji e entrar nesse caminho do coração tendo ele como guia foi o amor. Dentro do seu amor eu me senti tão completamente seguro que fui capaz, por um momento, de abandonar meus medos e indignidade e entrar em minha alma, meu jivatman.

Quando estive com Maharaj-ji, senti muito amor pelo mundo. Percebi que isso foi criado pela presença dele. Ele era uma porta para Deus. Sua consciência era tão brincalhona com a minha que me atraiu, como a gravidade de um corpo maior puxando um corpo menor. Nosso relacionamento é minha jornada interior. Maharaj-ji é meu Eu interior.

Maharaj-ji me instruiu a amar a todos, e isso reverberou em mim durante anos. Aos poucos, comecei a tomar consciência de que amo tudo e todos, não necessariamente as suas personalidades, mas o seu ser essencial, porque esse é também o meu ser essencial. Essa é a percepção da alma, perceber a partir do jivatman. Quando o amor se une à consciência, a porta se abre para o coração-mente e para a alma. Ele reuniu isso para mim. O coração-mente, o coração espiritual, é consciência e amor.

Meu caminho é continuar a aprofundar esse amor por todos e por tudo. É assim que posso servir Maharaj-ji e ajudar outros a se sintonizarem com suas almas. E

quando estou irradiando o amor e a alegria que residem em minha alma, é isso também que volta para mim. Quando estou em contacto com a minha alma, vivo num ambiente da alma, que dá aos outros a oportunidade de entrar na sua alma

também.

Se alguém chama e você abre uma porta e sai para o sol, você sente que é calor também. Não é um conceito. Você não pode saber disso. Você só pode ser isso.

Eu Sou Consciência Amorosa

Tenho uma prática na qual digo a mim mesmo: sou consciência amorosa. Para começar, concentro minha atenção no meio do peito, no coração-mente. Posso respirar fundo algumas vezes no diafragma para me ajudar a me identificar com ele. Eu inspiro amor e expiro amor. Observo todos os pensamentos que criam a matéria da minha mente e amo tudo, amo tudo que posso ter consciência. Eu simplesmente amo, simplesmente amo, simplesmente amo.

Eu te amo. Não importa o quão podre você seja, eu te amo porque você faz parte da manifestação de Deus. Nesse sentido, não sou Richard Alpert, não sou Ram Dass – esses são os dois papéis. Eu vejo esses papéis a partir desse “eu” mais profundo. No coração-mente não estou identificado com meus papéis. São como fantasias ou uniformes pendurados em um armário. “Eu sou um leitor”, “Eu sou um pai”, “Eu sou um iogue”, “Eu sou um homem”, “Eu sou um motorista” – todos esses são papéis.

Tudo o que sou é consciência amorosa. Estou amando a consciência. Significa que para onde quer que eu olhe, qualquer coisa que toque minha consciência será amada por mim. Essa consciência amorosa é o “eu” mais fundamental. A consciência amorosa testemunha a encarnação a partir de um plano de consciência diferente daquele em que vivemos como egos, embora contenha e interpenetre completamente a experiência cotidiana.

Quando acordo de manhã, tenho consciência do ar, do ventilador no teto, tenho que amá-los. Estou amando a consciência. Mas se sou um ego, estou julgando tudo no que se refere à minha própria sobrevivência. O ar pode me causar um resfriado que se transformará em pneumonia. Sempre tenho medo de alguma coisa no mundo da qual tenho que me defender. Se estou identificado com o meu ego, o ego fica assustado, porque o ego sabe que isso vai acabar na morte.

Mas se eu me fundir com o amor, não há nada a temer. O amor neutraliza o medo.

Consciência e amor, consciência amorosa, é a alma. Esta prática da consciência amorosa o leva para dentro, em direção à alma. Se você mergulhar fundo o suficiente em sua alma, você chegará a Deus. Em grego chama-se ágape, Deus amor.

Martin Luther King Jr. disse sobre este ágape, este amor superior: “É um amor transbordante que é puramente espontâneo, desmotivado, infundado e criativo. . . o amor de Deus operando no coração humano”.

É o amor que Maharaj-ji espalha, o amor incondicional. Ele te ama só porque, só porque. Espontâneo, desmotivado, sem fundamento. Ele não vai te amar porque você é um empreendedor, um devoto ou um iogue, ou porque você está no caminho. Ele te ama só porque. Você pode aceitar isso?

Você pode aceitar o amor incondicional?

Quando você pode aceitar esse tipo de amor, você pode dar esse amor. Você pode dar amor a tudo que você percebe, o tempo todo. Estou amando a consciência. Você pode estar consciente de que seus olhos veem, seus ouvidos ouvem, sua pele sente e sua mente produz pensamentos, pensamento após pensamento, após pensamento. Os pensamentos são terrivelmente sedutores, mas você não precisa se identificar com eles. Você se identifica não com os pensamentos, mas com a consciência dos pensamentos. Trazer consciência amorosa para tudo o que você direciona sua consciência é ser amor. Este momento é de amor. Estou amando a consciência.

Se você expressa amor, então você mergulha no mar do amor. Você não expõe amor para receber amor de volta. Não é uma transação. Você acabou de se tornar um farol de amor para aqueles ao seu redor. Isso é o que Maharaj-ji é.

Então, desde o momento em que você acorda até o momento em que vai dormir, e talvez também nos sonhos, você está em um ambiente amoroso.

Tente usar a consciência amorosa para tomar consciência de suas formas-pensamento e praticar a não identificação com elas. Então você poderá se identificar com sua alma, não com seus medos e ansiedades. Depois de se identificar com o seu ser espiritual, você não poderá deixar de ser amor.

É simples. Começo pelo fato de estar consciente e depois amo tudo.

Mas isso está tudo na mente, é um pensamento, e a consciência amorosa não é um pensamento. Ou se for um pensamento, está apontando para um lugar que não é um pensamento. Está apontando para um estado de ser da mesma forma que o conceito de vazio está apontando para o vazio, que é realmente plenitude.

Amor das almas. É isso que as almas fazem. Os egos não, mas as almas sim. Torne-se uma alma, olhe ao seu redor e você ficará surpreso – todos os seres ao seu redor são almas. Ser um, veja um.

Quando muitas pessoas tiverem essa conexão de coração, saberemos que somos todos um, nós, seres humanos em todo o planeta. Seremos um. Um amor.

E não deixe de fora os animais, as árvores, as nuvens e as galáxias - é tudo um só. É uma energia. Isso acontece de maneiras individuais, mas é um

energia. Você pode chamar isso de energia ou de amor. Gosto de olhar para uma árvore e ver que é amor. Não é?

Negue a realidade das coisas
e você perderá a realidade
delas; Afirme o vazio das coisas e
você perderá a realidade delas.
Quanto mais você fala e pensa sobre isso,
mais você se afasta da verdade.
Portanto, cesse o apego ao falar e ao pensar, e não
haverá nada que você não seja capaz de saber.

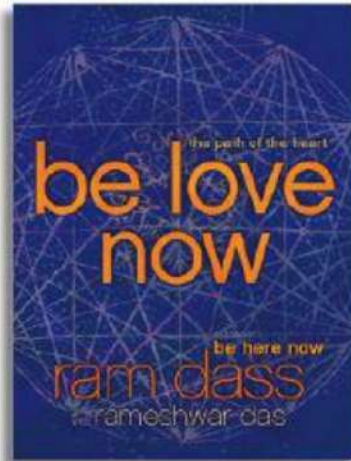
Voltar à raiz é encontrar a essência, mas buscar
as aparências ou a “iluminação” é perder a Fonte.
Despertar, mesmo que por um
momento, é ir além da aparência e do vazio.

—Seng-ts'an, Terceiro Patriarca do Zen



be love now

the path of the heart



From the author of the classic *Be Here Now* comes this transformational teaching of a forty-year journey to the heart.

"A gift of love from the man who introduced me to the idea of higher consciousness and became one of my greatest teachers."

—Dr. Wayne Dyer

Available wherever books and e-books are sold.



HarperOne
An Imprint of HarperCollins Publishers

Direitos

autorais ESTEJA AQUI AGORA. Copyright © 1971 por Ram Dass. Todos os direitos reservados pelas Convenções Internacionais e Pan-Americanas de Direitos Autorais. Mediante o pagamento das taxas exigidas, você recebeu o direito não exclusivo e intransferível de acessar e ler o texto deste e-book na tela. Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, transmitida, baixada, descompilada, submetida a engenharia reversa, ou armazenada ou introduzida em qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, de qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, agora conhecido ou doravante inventado, sem a permissão expressa por escrito dos e-books da HarperCollins.

Edição EPub aprimorada, novembro de 2010 ISBN: 9780062072986 10 9 8 7 6 5

4 3 2 1