



**YOGUE RAMACHÁRACA**

**R A J A**  
**Y O G A**

**DESENVOLVIMENTO MENTAL  
PELA FORÇA DO PENSAMENTO**



Titulo da edição inglesa:  
RAJA YOGA—The control of the Mental Faculties by the Will

Traduzido por Ernesto de Carvalho Copyright by:  
L. N. Fowler & Co. Ltd. and J. CARVALHO BRANCO— editor

Composto e impresso na Coopertipo SCARLPORTO

YOGUE RAMACHARACA

# RAJA YOGA

DESENVOLVIMENTO MENTAL E  
ESPIRITUAL PELAS FORÇAS DO  
PENSAMENTO



BRASILIA EDITORA  
PORTO

I LIÇÃO - o «EU» .....	5
Regras e exercidos que ajudarão o Aspirante na sua iniciação.....	9
O conhecimento da independência do «Eu» em relação ao corpo.....	11
Convicção da imortalidade e invencibilidade do Ego.....	12
Mantrams .....	14
II LIÇÃO - OS INSTRUMENTOS MENTAIS DO EGO.....	15
Exercido de treinamento mental .....	17
Mantrams (afirmações) .....	23
III LIÇÃO - A EXPANSÃO DO «EU».....	25
Exercícios de treinamento mental .....	29
Mantram (afirmação) .....	34
IV LIÇÃO - DOMÍNIO SOBRE A MENTE .....	35
Exercícios de treinamento mental .....	38
EXERCÍCIO I.....	39
EXERCÍCIO II.....	40
A importância da concentração.....	41
Mantram (afirmação) .....	43
V LIÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA ATENÇÃO.....	45
Exercícios de treinamento da atenção .....	51
EXERCÍCIO I.....	51
EXERCÍCIO II.....	51
Mantram (afirmação) .....	53
VI LIÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA PERCEPÇÃO.....	54
Regras gerais de percepção .....	60
Mantram (afirmação) .....	62
VII LIÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA .....	63
Mantram (afirmação) .....	71
VIII LIÇÃO - AS ALTURAS E PLANÍCIES DA MENTE .....	73
Mantram (afirmação) .....	81
IX LIÇÃO - OS PLANOS MENTAIS .....	82
Mantram (afirmação) .....	90
X LIÇÃO - OPERAÇÃO SUBCONSCIENTE.....	91
Mantram (afirmação) .....	99
XI LIÇÃO - FORMAÇÃO SUBCONSCIENTE DO CARACTER .....	100
Mantram (afirmação) .....	108
XII LIÇÃO - INFLUENCIAS SUBCONSCIENTES .....	109
Mantram (afirmação) .....	118

## I LIÇÃO - o «EU»

Para os que se iniciam na ciência do RAJA YOGA, também conhecido por Yoga Real, os Mestres Yogues preparam uma série de lições destinadas a esclarecer-lhes a natureza do eu real e instruí-los na ciência secreta que os torna capazes de desenvolver a consciência e realizar o conhecimento do «Eu real» que está dentro deles. Ensinam-lhes como podem livrar-se das opiniões errôneas e do saber imperfeito a respeito da sua identidade real.

Ao Aspirante não se dão novas instruções senão quando prova que aprendeu as que tem recebido ou, ao menos, que a verdade se fixou na sua consciência, porque os Yogues são de opinião que, antes de atingir a realização da consciência da sua real identidade, ele não pode conhecer a fonte do seu poder, e, além disto, não é capaz de sentir em si o poder da Vontade, que forma a base de todos os ensinamentos do «Raja Yoga».

Os Mestres Yogues não se contentam com que o Aspirante forme só uma clara concepção intelectual desta real identidade, mas querem que ele sinta a sua verdade — que perceba o Eu real — que entre num estado de consciência em que o perfeito conhecimento se torna parte do eu quotidiano — num estado em que a consciência conhecedora se torne a ideia predominante na sua mente, ao redor da qual giram todos os seus pensamentos e suas acções.

A alguns Aspirantes este conhecimento vem como um raio de luz no momento em que a ele dirigem a sua atenção; ao passo que outros Aspirantes precisam seguir um rigoroso curso de treinamento antes de adquirir a realização do conhecimento consciente.

Os Mestres Yogues, ensinam que há dois graus deste despertar da consciência do Eu Real. O primeiro, a que chamam «consciência do Eu», é a plena consciência de existência real, que o Aspirante obtém e que o faz saber que ele é uma entidade real possuindo vida independente do corpo — vida que não desaparece quando o corpo cai vítima de destruição — vida real, verdadeira. O segundo grau, a que chamam «consciência de Eu Sou», é a consciência da nossa identidade com a vida universal, nossa afinidade, nosso contacto com toda a vida, manifestada ou não. Estes dois graus de consciência serão conhecidos por todos os que buscam o Caminho.

Alguns encontram-nos repentinamente; outros descobrem-nos gradualmente; alguns chegam até eles por meio dos exercícios, das práticas do «Raja Yoga».

A primeira lição que os Mestres Yogues dão ao Aspirante e que o conduz ao primeiro grau é a seguinte: — Que a Suprema Inteligência do Universo — o Absoluto — manifestou o ser a que chamamos homem — com a mais alta graduação neste planeta. O Absoluto manifestou uma infinidade de formas de vida no universo, com todos os distantes mundos, sóis, planetas, etc., formas de que muitas são desconhecidas no nosso globo e insusceptíveis de ser concebidas pela mente do homem ordinário.

Estas lições, entretanto, não se ocupam daquela parte da filosofia que trata destas inumeráveis formas de vida; havemos de falar do desenvolvimento mental da verdadeira natureza humana e do seu poder.

O homem, antes de querer achar a solução dos segredos do universo exterior, deve saber governar o universo interior — o reino do Eu. Quando conseguir isto, poderá e deverá ir à procura do saber existir, como um senhor que quer desvendar os segredos deste saber, e não como um escravo que pede migalhas da mesa da ciência.

O que o Aspirante deve conhecer em primeiro lugar é o seu Eu.

O homem, que é a mais alta manifestação do Absoluto neste nosso planeta, é um ser maravilhosamente organizado, embora o homem vulgar conheça só muito pouco da sua natureza real. Na sua constituição física, mental e espiritual, abrange o homem as formas inferiores como também as superiores, como explicamos nas nossas lições prévias (as «Catorze Lições» e o «Curso Adiantado»). Nos ossos representa-se a vida mineral e, com

efeito, existem substâncias minerais nos seus ossos, na construção do seu corpo e seu sangue. A vida física do corpo assemelha-se à da planta.

Muitos desejos e muitas emoções corporais são afins aos instintos dos animais inferiores, e no homem não desenvolvido predominam estes desejos e emoções que oprimem a natureza superior que fica quase despercebida. Além disso, possui o homem certas características mentais que lhe são próprias e não se encontram nos animais inferiores. (Ver as «Catorze Lições de Filosofia Yogue»). E ao lado das faculdades mentais, que são comuns a todos os homens, ou antes, que se podem ver, num grau maior ou menor em todos os homens, existem ainda outras faculdades superiores no Ente humano, que geralmente estão latentes, e que, uma vez manifestadas e expressas, fazem do homem um ser mais elevado que o homem ordinário. O desenvolvimento destas faculdades latentes é possível a todos os que chegaram ao grau próprio para isso, e o desejo e a fome do estudante ávido da instrução, são causados pela pressão dessas faculdades latentes que se estão a desenvolver e se esforçam por serem reconhecidas pela consciência.

E além de tudo isto, há no homem ainda uma coisa maravilhosa que é a vontade, muito pouco conhecida pelos que ignoram a Filosofia Yogue: a vontade, esse poder do Eu, a sua primogenitura, a que tem direito como filho do Absoluto.

Estas coisas mentais e físicas pertencem ao homem, mas não são o homem mesmo. Antes que o homem possa dominar, controlar e dirigir estas coisas que lhe pertencem — a sua ferramenta e os seus instrumentos — há-de atingir o plano conhecimento de si mesmo. Há-de ser capaz de distinguir entre o «Eu» e o «Não-Eu». Esta é a primeira tarefa que espera o Aspirante.

Aquilo que é o Eu real do homem é a centelha divina, emitida pela chama sagrada. E o filho do progenitor divino, e é imortal, eterno, indestrutível, invencível. Possui em si mesmo o poder, a sabedoria e a realidade. Da mesma forma, porém, que a criança que contém em si o futuro homem, a mente humana é inconsciente das suas qualidades latentes e potenciais, e não se conhece a si mesma; à medida que se desperta e desenvolve no conhecimento da sua natureza real, manifesta as suas qualidades e realiza o que o Absoluto lhe tem dado. Quando o Eu real começa a despertar-se, a mente põe de lado as coisas que são meramente seus apêndices, mas que o homem, no seu estado de imperfeito despertar, tomava pelo seu Eu. Pondo de lado isto e aquilo, desprende-se de tudo o que constitui o seu «Não-Eu», tomando assim o Eu real line, não sendo mais sujeito à senilidade dos seus apêndices. Então volta a estes apêndices postos de lado e utiliza-se deles.

Considerando a questão: «Que é o Eu real?», examinemos primeiro o que a gente pensa ordinariamente, quando diz: «Eu».

Os animais inferiores não possuem este sentido de «Eu». São conscientes do mundo externo, dos seus próprios desejos, apetites e sentimentos animais; mas a sua consciência não alcança o grau da consciência de si mesmos. Não são capazes de pensar de si como entidade e de reflectir sobre os seus pensamentos. Não possuem uma consciência da centelha divina — o Ego ou Eu real. A centelha divina está oculta nas formas inferiores de vida — até nas formas inferiores da vida humana — por muitos envoltórios que obscurecem a sua luz.

Contudo, ela existe sempre. Dorme na mente do selvagem; depois, quando ele se desenvolve, a centelha começa a irradiar a sua luz. Em vós, 6 Aspirante, ela se esforça por penetrar nos invólucros materiais. Quando o Eu real começa a levantar-se do seu sono, os seus sonhos desaparecem e começa a ver o mundo como ele é e a reconhecer-se em realidade, não se identificando mais com o «eu» ilusório dos seus sonhos.

Os selvagens e os bárbaros são muito pouco conscientes do seu «Eu». Eles estão somente um pouco acima do animal, quanto à consciência, e conhecem o seu «Eu» apenas nas necessidades do corpo, na satisfação dos apetites e das paixões, segurança,

bEmestar pessoal, expressão de concupiscências, no poder selvagem, etc. No selvagem, a sede do «Eu» está na parte inferior da mente instintiva.

Se o selvagem pudesse analisar os seus pensamentos, diria que o seu «Eu» é o corpo físico, e que este corpo tem certos «sentimentos», «necessidades» e «desejos». O Eu deste homem é o seu Eu físico, cuja forma e substância é representada pelo corpo. E isto não é verdade somente em relação ao selvagem, pois até no meio dos homens chamados «civilizados» encontramos muitos neste grau.

Eles desenvolveram poderes de pensar e raciocinar, mas não «vivem nas suas mentes», como alguns dos seus irmãos. Usam as suas faculdades mentais para a satisfação de seus desejos e apetites corporais e, na realidade, vivem no plano da mente instintiva.

Uma pessoa nestas condições não pode falar da «sua mente» ou «sua alma» de uma posição elevada onde se observam estas coisas do ponto de vista de um mestre que tem pleno conhecimento do seu Eu real. Tal pessoa ocupa a posição baixa do homem que vive no plano da mente instintiva e vê os atributos superiores acima de si. Para esta gente, o corpo é o «Eu». O seu «Eu» está ligado aos sentidos e com o que lhes vem por meio dos sentidos.

Sem dúvida, à medida que o homem se adianta em «cultura» e «civilização», os seus sentidos são educados e encontram satisfação só em coisas mais refinadas, ao passo que o homem menos cultivado se contenta e satisfaz com os gozos sensuais mais materiais e grosseiros.

Uma grande porção daquilo a que chamamos «civilização e «cultura» não é senão uma forma mais refinada de gozos sensuais, e não um real adiantamento em consciência e desenvolvimento.

É verdade que o estudante adiantado e o mestre possuem sentidos altamente desenvolvidos, os quais muitas vezes excedem os do homem vulgar, mas estes sentidos têm sido cultivados sob a direcção da vontade, e longe de servirem de obstáculo ao progresso da alma, antes são criados do Eu — são criados e não senhores.

Na proporção que o homem progride na escala da evolução, faz uma concepção mais alta do «Eu». Começa a fazer uso da sua mente e razão, e passa ao plano mental; a sua mente começa a manifestar-se no plano do intellecto. Acha que há nele algo que é superior ao corpo. Acha que a sua mente parece ser-lhe mais real do que a sua parte física, e, nos momentos de profundo pensamento e de estudo, é capaz de quase esquecer a existência do corpo.

Neste segundo grau, o homem vem a sentir-se perplexo. Encontra problemas que exigem uma resposta: mas apenas se lhes dá uma resposta que parece conter a solução, os problemas apresentam-se numa nova fase, e o homem é obrigado a «explicar a sua posição».

A mente, ainda que não seja controlada e dirigida pela vontade, tem uma extensão maravilhosa; mas, não obstante, o homem acha que se move num círculo e reconhece que continuamente confronta o desconhecido. Isto perturba-o; e, quanto mais alto chega nos «seus estudos» mais perturbado fica.

O homem de pouco saber não vê a existência de muitos problemas que chamam a atenção de um homem de mais saber, pedindo a solução. Quem não evoluiu ainda a este grau, não pode imaginar as torturas por que passa aquele que atingiu o grau de crescimento mental que torna possível ver os novos problemas e a impossibilidade de os resolver.

O homem neste grau de consciência pensa no seu «Eu» como uma coisa mental que tem um companheiro inferior — o corpo. Ele sente que se adiantou, mas o seu «Eu» não pode ainda dar-lhe a resposta aos enigmas e questões que o tornam perplexo. E o homem sente-se muito infeliz. Muitos que chegaram a este ponto tornaram-se pessimistas e consideraram toda a vida como o maior mal, considerando-a antes maldição que

benção. O pessimismo pertence a este plano, porque é alheio ao plano físico e ao plano espiritual. O homem no plano físico não se inquieta com tais pensamentos, porque está quase todo absorvido nos gozos da sua natureza animal; e o homem no plano espiritual reconhece a sua mente como um instrumento imperfeito no seu presente grau de crescimento. Ele sabe que tem em si a chave de todo o saber — o qual está fechado no Espírito — e que a mente treinada, cultivada, desenvolvida e guiada pela vontade desperta, pode utilizar-se desta chave à medida que evolui. O homem adiantado, sabendo disto, não desespera e, reconhecendo a sua natureza real e as suas possibilidades, quando acorda à consciência de suas forças e capacidades, ri-se das velhas ideias de desespero e de pessimismo, e abandona-as como a uma veste que já não serve. O homem, no plano mental, é como um enorme elefante que não conhece a sua força. Poderia romper as barreiras e imporse a todas as condições e todo o ambiente mas, na ignorância do seu verdadeiro estado e da sua força, pode ser governado por um pequeno condutor ou assustado pelo ruído de um pedaço de papel.

Quando o Aspirante se tornou um iniciado — isto quando tem passado do plano puramente mental ao plano espiritual — reconhece que o «Eu» verdadeiro é algo superior ao corpo e à mente, e que ambos são usados como ferramenta e instrumentos pelo Ego ou «Eu». Este saber não se alcança por meio de raciocínio puramente intelectual, ainda que tais esforços da mente sejam muitas vezes necessários para favorecer o desenvolvimento, para que os Mestres os apliquem. O saber verdadeiro, entretanto, vem como uma forma especial de consciência. O Aspirante chega a «perceber» o seu «Eu» real, e quando atinge esta consciência, entra na ordem dos iniciados. Quando o iniciado passa pelo segundo grau de consciência e começa a sentir a sua afinidade com o Todo — quando começa a manifestar a expressão do Eu — está no caminho do Mestrado.

Na presente lição esforçar-nos-emos por expor ao Aspirante os métodos para desenvolver ou ampliar a realização desta consciência do «Eu» — esta obra do primeiro grau.

Apresentamos ao Aspirante os exercícios de treinamento que seguem, para os praticar. Ele achará que, se seguir cuidadosa e conscientemente estas direcções, desenvolverá em si a consciência do «Eu» a grau suficiente para poder passar aos estudos superiores do desenvolvimento e do poder. Tudo o que é necessário é que o Aspirante sinta em si o arrebol da consciência que se desperta, ou a percepção do Eu real. Os estados superiores da consciência do «Eu» virão gradualmente, porque, quem entrou uma vez no caminho, não pode retroceder. Pode haver pausas na jornada, mas nunca se pode perder realmente o que se obteve uma vez no caminho.

Esta consciência do «Eu» não é mesmo nos seus estados mais elevados senão Um passo preliminar ao que se chama «iluminado» e que significa o despertar do iniciado ao vivo conhecimento da sua verdadeira conexão e a sua afinidade com o Todo. A plena vista da glória do «Eu» é apenas um fraco reflexo da iluminação. Quando o Aspirante entra plenamente na consciência do «Eu», toma-se um iniciado. E o iniciado que entra no arrebol de iluminação, dá o primeiro passo na vereda que conduz ao Mestrado. A iniciação é o despertar da alma ao conhecimento da sua existência real; a iluminação é a revelação da verdadeira natureza da alma e da sua afinidade com o Todo. Quando o Aspirante chegou ao primeiro arrebol da consciência do «Eu», torna-se mais fácil compreender os meios de desenvolver a consciência a um grau ainda mais alto; é mais capaz de utilizar as forças latentes em si mesmo, controlar os seus próprios estados mentais, manifestar um centro de consciência e influência que irradiará ao mundo externo que procura sempre com esforço tais centros, para girar em redor deles.

O homem há-de ser senhor de si mesmo antes que possa esperar exercer influência sobre o seu ambiente. O caminho que conduz ao desenvolvimento e poder é estreito e árduo; há-de ir-se passo a passo, e cada Aspirante há-de dar pessoalmente todos os passos com o seu próprio esforço. Pode, entretanto, ser e será — guiado pelas mãos dos



instrutores que antes dele passaram pelo caminho e que sabem quanto é necessário estender a mão para ajudar o Aspirante a passar por lugares ásperos.

Pedimos ao Aspirante que preste muita atenção à instrução que segue, pois é muito importante. Não deveis negligenciar algumas das suas partes, porque vos damos só o que é necessário, pois expomo-la com a maior concisão possível. Prestai atenção e segui estritamente a instrução.

Antes que possamos prosseguir, é necessário que aprendais bem esta lição. E deveis praticá-la não só agora, mas em muitos pontos da vossa jornada, até chegardes à plena iniciação e iluminação.

### **Regras e exercidos que ajudarão o Aspirante na sua iniciação**

A primeira instrução que se dá ao Aspirante it iniciação tem por fim despertar a mente à plena realização e consciência da individualidade do «Eu». O Aspirante deverá aprender a afrouxar o seu corpo, acalmar a sua mente e meditar sobre o «Eu» até que se apresente clara e definitivamente perante a sua consciência. Vamos dar aqui instruções para produzir a desejada condição física e mental, em que se pratica mais facilmente a meditação e concentração. Este estado de meditação será mencionado em exercícios subsequentes; o Aspirante deverá, pois, conhecê-lo bem.

**Estado de meditação.** — Se for possível, retirai-vos a um lugar ou quarto quieto, onde não tenhais de temer interrupção, de maneira que a vossa mente se sinta segura e calma. De certo não é sempre possível obter a condição ideal; neste caso deveis fazer o melhor que puder-des. Trata-se de ficardes capaz de abstrair-vos, quando for possível, de impressões distraentes, e deveis estar isolado, só — em comunhão com o vosso Eu real.

É bom que vos senteis numa cadeira cómoda ou cama, de maneira que possais relaxar ou afrouxar os músculos e evitar a tensão dos vossos nervos. Deveis ser capaz de afastar a vossa atenção de tudo o que se passa ao redor de vós e deixar todos os músculos caírem em imobilidade, até que um sentimento de perfeita paz, descanso e calma penetre em todas as partículas do vosso ser. Descansai o corpo e acalmai a alma. Esta condição é a melhor no primeiro tempo da prática; mais tarde, quando o Aspirante adquiriu um certo desenvolvimento, será capaz de obter o afrouxamento físico e a calma mental quando e onde desejar.

Cuidado, porém, que não adquira um hábito «sonolento», entregandose à meditação quando deve atender aos afazeres da vida. Lembrai-vos disto: O estado de meditação deve estar inteiramente sob o controlo da vontade e deveis entrar nele só quando deliberardes e quando o tempo for próprio. A vontade. deve governar este, como qualquer outro estado mental. Os iniciados não são «sonhadores ambulantes» e sim homens e mulheres <sup>que</sup> têm pleno controlo de si mesmos e dos seus hábitos. A consciência do «Eu», tendo sido desenvolvida por meio de meditação e consciência, em pouco tempo fica sendo uma fixa propriedade da consciência e não precisa ser produzida por meditação. No tempo de provação, dúvida ou aflição, pode a consciência ser esclarecida por um esforço da vontade (como explicaremos em lições subsequentes), sem entrar no estado de meditação.

**O Real Conhecimento do «Eu».** — O Aspirante há-de familiarizar-se primeiramente com a realidade do «Eu», antes que possa chegar a conhecer a verdadeira natureza deste «Eu». Este é o primeiro passo. Entre o Aspirante no estado de meditação, acima descrito. Em seguida, deverá concentrar toda a sua atenção no seu Eu individual excluindo todos os pensamentos que se ocupam com o mundo exterior e com outras pessoas. Há-de formar na sua mente a ideia de si mesmo como sendo uma coisa real, um ser que existe, uma entidade individual, um Sol ao redor do qual todo o mundo gira. Deve

ver-se como um centro, ao redor do qual gira o mundo inteiro. Esta ideia não deve ser turbada por uma falsa modéstia nem por um sentido de depreciação, pois não negais a outros o direito de se considerarem igualmente como centros. Com efeito, vós sois um centro de consciência — o Absoluto assim vos fez e estais a despertar para este facto.

Enquanto o Ego não se reconhecer como sendo um centro de pensamento, influência e poder, não poderá manifestar estas qualidades. E à medida que reconhecer a sua posição como um centro, será capaz de manifestar as suas qualidades. Não é necessário que vos compareis com outros ou imagineis que sois maior ou mais alto do que eles. Tais comparações seriam lastimáveis, pois são indignas do Ego adiantado e indicam uma falta no desenvolvimento. Na vossa meditação, ignorai simplesmente toda a consideração das respectivas qualidades dos outros, e esforçai-vos por reconhecerdes o facto de que sois um grande centro de consciência — um centro de influência — um centro de pensamento; e que, como os planetas rodeiam o Sol, assim o vosso mundo gira ao redor de vós que sois o centro do vosso mundo.

Não é necessário que argumenteis isto, nem que vos convençais de que isto é verdade, por meio de raciocínio intelectual. O conhecimento não virá por este caminho; ele virá na forma de uma realização da verdade que gradualmente resplandecerá na vossa consciência por meio de meditação e concentração. («Realização» aqui significa reconhecimento intuitivo). Levai convosco este pensamento de vós mesmo como sendo um «centro de consciência — influência — poder», pois ele é uma verdade oculta e, à medida que puderdes realizar (ou reconhecer intuitivamente) esta verdade, podereis manifestar as qualidades enumeradas.

Por mais humilde que seja a vossa posição — por mais dura que seja a vossa sorte, por mais deficiente que seja a vossa educação—, não quereríeis permutar vosso «Eu» com o mais afortunado, o mais sábio e o mais respeitado homem (ou mulher) do mundo. Se duvidais, pensai um momento sobre isto e vereis que temos razão. Quando dizeis que «quereríeis ser como este ou aquele», pensais somente que quereríeis ter inteligência, poder, saúde, bem-estar, posição, etc., como eles têm. Desejaríeis ter alguma coisa que eles possuem ou semelhante ao que possuem. Não quereríeis, porém, nem por um instante perder a vossa personalidade, nem permutar o EGO (isto é, aquilo que faz que eu seja eu, e vós sejais vós, etc.); pois para serdes a outra pessoa, haveríeis de deixar de ser vós, haveríeis de morrer vós e, em vosso lugar, existiria a outra pessoa. O que vós realmente sois, seria destruído, cessaria de existir: não seria mais vós, mas seria o outro.

Se podeis compreender esta ideia, vedes que não desejais tal permuta nem por um instante. E, na realidade, tal permuta é impossível. O vosso «Eu» não pode ser destruído: é eterno, e irá passando a estados cada vez mais elevados — mas será sempre o mesmo; o vosso «Eu» é o mesmo que era na vossa infância, «Eu» (personalidade), mesmo reconhecendo que houve certamente algumas mudanças na vossa pessoa, desde a infância até à vossa idade actual. Igualmente, no futuro, não obstante atinjais mais conhecimento, experiência, poder e sabedoria, o vosso «Eu» será o mesmo. O «Eu» é a centelha divina que não pode ser extinta.

A maior parte do povo, no presente estado de desenvolvimento 'da raça, tem apenas uma fraca concepção da realidade do «Eu». Muitos aceitam a afirmação da sua existência e são conscientes de si mesmos como sendo criaturas que comem, dormem e vivem — algo mais alto do que os animais. Mas não chegaram à «percepção» ou realização do «Eu», que há-de vir a todos os que devem

tornar-se centros de influência e poder. Alguns homens caíram nesta consciência, pelo menos parcialmente, sem terem conhecimento do assunto. Eles «sentiram» a sua verdade e retiraram-se das fileiras da gente vulgar do mundo, tornando-se centros de poder para o bem ou para o mal. Isto é bastante mau porque esta «percepção» sem o conhecimento que a deve acompanhar, pode trazer sofrimento ao indivíduo e a outros.

O Aspirante há-de meditar sobre o «Eu» e reconhecê-lo, — senti-lo como sendo um

centro. Esta é a sua primeira tarefa. Gravai bem na vossa mente a palavra «Eu» neste sentido e deixai-a cair profundamente na vossa consciência, para que se tome uma parte de vós mesmo. E quando dizeis «Eu», deveis acompanhar esta palavra com a imagem do vosso Ego como um centro de consciência, pensamento, poder e influência. Vêdevos, rodeado pelo vosso mundo. Aonde quer que estejais, está o centro do vosso mundo. Vós sois o centro, e todo o vosso exterior gira ao redor deste centro. Esta é a primeira lição na vereda da Iniciação. Aprendei-a!

Os mestres yogues ensinam que os Aspirantes poderão acelerar a realização do «Eu» como um centro, se entra-rem no silêncio ou estado de meditação, repetindo várias vezes o seu nome, lenta, reflectida e solenemente. Este exercício tem o fim de concentrar a mente na ideia do «Eu», e muitos casos de aparecimento da aurora de iniciação resultaram desta prática. Alguns pensadores originais descobriram este método sem que lhes tivesse sido ensinado. Um exemplo notável é o de lordes Tennyson, que escreveu que tinha atingido um grau de iniciação por esta maneira. Ele repetia muitas vezes o seu próprio nome, meditando ao mesmo tempo sobre a sua identidade, e relatava que se tornou consciente e podia «perceber» a sua realidade e imortalidade — em poucas palavras, reconhecia-se como um centro real de consciência.

Julgamos que vos foi dada a chave para o primeiro estágio de meditação e concentração. Antes de irmos adiante, citaremos um dos antigos mestres hindus. Diz ele a respeito deste assunto: «Quando a alma se vê como um centro circundado pela sua circunferência — quando o Sol sabe que é um Sol e que é rodeado por seus planetas que giram em torno dele — então está preparado para receber a Sabedoria e o Poder dos Mestres».

### **O conhecimento da independência do «Eu» em relação ao corpo**

Alguns aspirantes encontram obstáculos à plena realização do «Eu» (ainda que já tenham começado a compreendê-la), porque confundem a realidade do «Eu» com o sentido do corpo físico. Este obstáculo pode ser remo-vido facilmente por meio da meditação e concentração, e a independência do «Eu» manifesta-se ao Aspirante, num momento de lucidez, reflectida sobre o próprio pensamento que lhe serve como objecto de meditação.

O exercício que se dá para este fim é o seguinte: Pondevos no estado de meditação e pensai em vós mesmo — no «Eu» real — como sendo independente do corpo e usando o corpo como vossas vestes e vosso instrumento.

Pensai no corpo como sendo uma muda de roupa. reconhecei que podeis deixar o corpo e, contudo, ser sempre o mesmo «Eu». Imaginai que o estais fazendo, colocandovos acima do vosso corpo e olhando para ele, que está debaixo. Pensai que o corpo é como uma casca de que podeis sair sem mudança da vossa identidade. Pensai que estais governando e controlando o corpo que ocupais e que dele fazeis o melhor uso possível, tornando sadio, forte e vigoroso, mas que ele não passa, entretanto, de uma casca ou um invólucro do vosso verdadeiro «Eu». Pensai no corpo, como sendo composto de átomos e células que se transformam incessantemente, mas que são conservados em união com os outros pela força do vosso Ego, e que podeis aperfeiçoá-los por meio da vontade. Realizai o conhecimento que só habitais o corpo e que o usais para vossa conveniência, da mesma forma como usais uma casa.

Continuando a meditar, ignorai o corpo totalmente e fixai o vosso pensamento no «Eu» real que começais a sentir que sois «vós», e achareis que a vossa identidade — o vosso «Eu» — é algo totalmente distinto do corpo.

Podereis agora dizer «meu corpo» com um novo significado. Bani a ideia de que sois um ser físico e reconhecei que sois superior ao corpo. Esta concepção e este

reconhecimento, porém, não vos deverão seduzir a negligenciardes o corpo. Deveis considerar o corpo como um templo do espírito, e cuidar dele, para que seja uma boa morada para o «Eu».

Não vos assusteis se, durante esta meditação, vos sobreviver a sensação de estardes, por alguns instantes, fora do corpo e que a ele voltais depois de concluído o exercício. O Ego é capaz (no caso do iniciado adiantado) de elevar-se acima dos limites do corpo, mas nunca dissolve a sua conexão em tais ocasiões. O Ego estando assim parcialmente fora do corpo, pode ser comparado a quem abre a janela de um quarto e dela observa o que se passa fora, colocando a cabeça no espaço exterior e retirando-a para o interior quando quer.

Assim como este observador não sai do quarto, — embora sua cabeça se ache fora dele, — também o Ego não saiu, no caso acima mencionado, do corpo, apesar de ter-se elevado parcialmente acima dele. Não aconselhamos ao Aspirante cultivar esta sensação; porém, quando ela vem por si mesma durante a meditação, não vos assusteis.

### **Convicção da imortalidade e invencibilidade do Ego**

Muitas pessoas aceitam a crença da imortalidade da alma, mas poucos sabem que ela pode ser demonstrada pela própria alma. Os Mestres Yogues ensinam esta lição ao Aspirante, da seguinte maneira: O Aspirante deve pôr-se no estado de meditação ou, ao menos, numa disposição pensativa de alma e, neste estado, deve esforçar-se por «imaginar» que está morto, isto é, tentar formar uma concepção mental de si como estando morto. No primeiro momento parece ser isto muito fácil, mas, na realidade, é impossível fazer tal comparação, porque o Ego recusa-se a sustentar a proposição, achando impossível imaginá-la: Experimentai por vós mesmos. Achais que podeis imaginar que o vosso corpo está deitado, sem movimento e sem vida; porém, ao mesmo tempo, achareis que fazendo esta imaginação, vós estais ao pé do corpo e olhais para ele. Vedes, pois, que vós não morreis nem em imaginação, ainda que o corpo morra. Se não quereis separar-vos do vosso corpo, em imaginação, podeis pensar no vosso corpo como estando morto, mas vós, que não quereis abandoná-lo, estais ainda vivo, e reconhecereis o corpo morto como uma coisa fora do vosso Eu real. Por mais que tenteis, não podeis imaginar-vos como morto. Em todos estes pensamentos, o Ego insiste que está vivo e, assim, acha que em si mesmo tem o sentido e a certeza de imortalidade. Em sono ou no estupor causado por pancada, narcóticos ou anestésicos, a mente está aparentemente apagada, mas o «Eu» está consciente de uma continuidade de existência. Assim, quando quereis imaginar-vos como estando sem consciência ou em sono, podeis facilmente fazê-lo e vedes a possibilidade de tal estado; quando, porém, quiserdes imaginar que o vosso Eu está morto, a mente recusa-se absolutamente a fazê-lo. Este maravilhoso facto que a alma traz em si mesma, a evidência da sua imortalidade, é uma coisa gloriosa; mas é necessário ter-se atingido um certo grau de desenvolvimento antes de poder-se compreender a plena significação deste facto.

O Aspirante deve investigar por si mesmo a afirmação acima enunciada para o que lhe servirá a meditação e a concentração, porque se o «Eu» deve chegar a conhecer a sua verdadeira natureza e suas possibilidades, há-de reconhecer que não pode ser destruído nem morto. Há-de saber o que é, antes que possa manifestar a sua natureza. Não passeis adiante, antes de haverdes aprendido o que esta lição vos ensina. E será bom, ocasionalmente, a ela voltardes, para que graveis na vossa mente o facto de ser imortal e eterna a vossa natureza. Já o simples vislumbre desta concepção da verdade vos dará um vivo sentimento de força e poder, e achareis que a vossa personalidade se expandiu e cresceu, sendo mais forte e mais central do que outrora pensastes.

Os seguintes exercícios ajudarão a reconhecer a invencibilidade do Ego — a sua

superioridade em relação aos elementos.

Pondevos no estado de meditação e imaginai que o «Eu» saiu do corpo. Vedeo passando incólume pelo ar, pelo fogo e pela água. Reconhecereis que, não sendo impedida pelo corpo, a alma pode andar pelo ar à vontade, voar como uma ave, adejar, caminhar no éter. Pode ver-se como capaz de passar pelo fogo sem que este lhe faça mal, sem que o sinta, porque os elementos afectam só o corpo físico e não o «Eu» real. Igualmente pode ver-se como capaz de passar pela água, sem que lhe aconteça algum desastre ou ameace algum perigo.

Esta meditação dar-vos-á um sentimento de superioridade e vigor, e mostrar-vos-á algo da natureza do «Eu» real. É verdade que estais limitado no corpo e o corpo pode ser afectado pelos elementos; porém, o conhecimento de que o «Eu» real é superior ao corpo — superior aos elementos que afectam o corpo — e não pode ser ferido nem morto, é milagroso e tende a desenvolver em vós a plena consciência do «Eu». Porque vós — o «Eu» real — não sois corpo. Vós sois espírito. O Ego é imortal e invisível; não pode ser morto nem vulnerado. Quando entrardes neste conhecimento e nesta consciência, sentireis um influxo de força e poder que não se pede descrever. O medo cairá de vós como um manto rasgado e sentireis que «nascestes de novo». A compreensão deste pensamento vos mostrará que as coisas que temeis não podem afectar o «Eu» real e hão-de contentar-se em fazer mal ao corpo físico. E podem ser desviadas do corpo físico por um conhecimento próprio e pela aplicação da vontade.

Na lição seguinte aprendereis como separar o «Eu» do mecanismo da mente — como podeis governar a mente, da mesma forma como agora realizais a vossa independência do corpo. Podeis obter gradualmente este conhecimento e haveis de colocar os vossos pés firmemente num degrau da escada antes de dar outro passo.

O objecto de que trata esta primeira lição é o «Eu». O Aspirante há-de compreender planamente o sentido desta palavra, antes de poder progredir. Há-de conhecer a sua existência real, independente do corpo. Há-de ver-se como invencível e inacessível ao mal, inatingível a qualquer vulneração ou morte. Há-de ver-se como um grande centro de consciência, um Sol, em roda do qual gira o seu mundo. E se tiver realizado isto, uma nova força lhe virá. Sentirá uma dignidade calma e um poder que serão notados por aqueles com que vier a ter contacto. Será capaz de olhar a face do mundo, sem vacilar, sem medo — porque conhecerá e sentirá a natureza e o poder do «Eu». Sentir-se-á como um centro de poder, um centro de influência. Saberá, com toda a convicção, que nada pode fazer mal ao seu «Eu», e que o seu «Eu» real, a sua individualidade, permanecerão incólumes, ainda que as tempestades da vida se desencadeiem sobre a sua personalidade.

O «Eu» resistirá às tempestades da vida da personalidade como uma rocha resiste à tormenta. E saberá que, quanto mais se adianta na realização do conhecimento, mais apto estará para dominar estas tempestades e ordenar-lhes que cessem.

Como diz o Mestre Yogue: «O «Eu» é eterno. Passa por fogo, ar e água, ileso e sem impedimento. A espada e a lança não o podem matar nem ferir. O «Eu» não pode morrer. As provações da vida física são para ele meros sonhos. Permanecendo seguro no conhecimento do «Eu», pode o homem rir-se à vista das piores coisas que o mundo lhe pode oferecer e, estendendo a sua mão, pode ordenar-lhes que desapareçam nas trevas donde emergiram. Bemaventurado quem pode dizer «Eu» com o necessário entendimento».

Agora, caro Aspirante deixamo-vos estudar e aprender a primeira lição. Não percais a coragem se o vosso progresso for lento. Não vos aflijais se escorregardes um passo para trás, depois de vos terdes adiantado. Na próxima vez dareis dois passos avante. O êxito e a realização são-vos garantidos. Estais no caminho do Mestrado. Atingi-lo-eis, isto é certo. A Paz seja convosco.

## **Mantrams (afirmações)**

«Eu» sou um centro. Em torno de mim gira o meu mundo.

«Eu» sou um centro de influência e poder.

«Eu» sou um centro de pensamento e consciência. «Eu» sou independente do corpo.

«Eu» sou imortal e não posso ser destruído. «Eu» sou invencível e nada me pode fazer mal.

«EU»

## II LIÇÃO - OS INSTRUMENTOS MENTAIS DO EGO

Na primeira lição demos instruções e exercícios destinados a despertar a consciência do Aspirante para realizar o conhecimento do «Eu» real. As nossas instruções limitaram-se aos ensinamentos preliminares da realidade do «Eu» e aos meios pelos quais o Aspirante pode chegar ao conhecimento da interioridade real e da sua independência do corpo e das coisas materiais. Temo-nos esforçado por vos mostrar como podeis despertar à consciência da realidade do «Eu»; sua natureza real; sua independência do corpo; sua imortalidade; sua invencibilidade e invulnerabilidade. Se obtivermos êxito e até que grau, pode ser determinado apenas pela experiência de cada Aspirante, pois nós não podemos senão mostrar o caminho; ao Aspirante cabe trabalhar para realizar a sua obra.

Há, entretanto, ainda mais coisas para dizer e fazer, no intuito de despertar o conhecimento do «Eu». Até agora, só vos dissemos como distinguir entre os invólucros do Ego e o «Eu» mesmo. Temo-vos explicado que possuíis um «Eu» real; dissemos o que ele é e como é independente dos invólucros materiais que o encobrem, etc. Nesta análise de si mesmo há-de dar-se, porém, mais um passo, um passo muito mais difícil. Ainda depois de se ter despertado o conhecimento da independência do corpo e dos invólucros materiais, o Aspirante confunde, muitas vezes, o «Eu» com os princípios inferiores da mente. Isto é um erro. A mente, nos seus vários planos e fases, é só um instrumento do «Eu» e está longe de ser o «Eu». Nesta lição elucidaremos este facto e daremos exercícios apropriados. Não nos ocuparemos do lado metafísico deste assunto, limitandonos apenas à psicologia yogue. Não falaremos de teorias, nem tentaremos explicar a causa, a natureza e o fim da mente — o instrumento operante do Ego — mas, em luar disso, esforçar-nos-emos para indicar-vos a maneira de poderdes analisar a mente e depois determinar o que é o «Não-Eu» e o que é o «Eu» real. É inútil sobrecarregar-vos com teorias ou tratados metafísicos, quando o meio de provar o facto está na vossa própria compreensão. Analisando a mente, podereis separar as partes que a formam e obter dela mesma a resposta à questão que dela trata.

Nas segunda e terceira das nossas «Catorze Lições de Filosofia Yogue» dissemos que o homem tem três princípios mentais ou subdivisões da mente e que eles pertencem a um plano inferior ao do espírito. O «Eu» é espírito, mas os seus princípios mentais são de ordem inferior. Não querendo repetir sem necessidade o que já dissemos, julgamos que será melhor explicar concisamente sobre estes três princípios na mente humana.

Em primeiro lugar, temos a mente instintiva, que é comum ao homem e aos animais inferiores. É o primeiro princípio mental que aparece na escala da Solução. Nas suas fases mais baixas, a consciência é pouco perceptível e a mera sensação ocupa o seu lugar. Nos seus graus superiores, a mente instintiva atinge quase a razão ou o intelecto; podese dizer que ambos se entrelaçam. A mente instintiva desempenha uma tarefa importante, dirigindo a manutenção de vida animal no nosso corpo, tratando de restaurar as suas partes e forças, substituir, mudar, fazer digestão, assimilação, eliminação, etc., tudo que pertence às actividades sob o plano da consciência.

Tudo isto, porém, é apenas uma pequena parte da obra da mente instintiva; porque esta parte da mente armazena todas as experiências que temos feito nós e os nossos antepassados no decurso da evolução das mais baixas formas de vida animal até ao presente estado de evolução. Todos os velhos instintos animais (que foram todos bons no seu lugar e muito necessários para o bem-estar das formas inferiores da vida) deixaram vestígios nesta parte da mente, os quais podem aparecer à dianteira sob a pressão de certas circunstâncias, ainda que nos pareça que já hí muito tempo que nos temos libertado deles. Nesta parte da mente, encontram-se vestígios do velho instinto animal de

combater; todas as paixões animais; todo o ódio, inveja, chime e o resto, tudo isto é nossa herança do passado. A mente instintiva é também a sede dos hábitos; nela estão armazenados todos os hábitos, pequenos e grandes, de muitas vidas, ou antes, todos aqueles que não foram extintos por hábitos novos, de natureza mais forte. A mente instintiva é um interessante armazém, que contém muitas variedades de objectos, dos quais alguns são muito bons em si mesmos, mas outros pertencem à pior espécie de lixo e varreduras.

Esta parte da mente é também a sede dos apetites,, paixões, desejos, instintos, sensações, sentimentos e emoções de ordem inferior, que se manifestam nos animais inferiores, no homem primitivo, no bárbaro e no homem actual, com a diferença que existe apenas no grau do domínio e controlo que as partes mais elevadas da mente exercem sobre eles. Há também desejos superiores, aspirações, etc., pertencentes à parte superior da mente, os quais mais adiante descreveremos; mas a «natureza animal» pertence à mente instintiva. Pertencem-lhe igualmente os «sentimentos» da nossa natureza emocional e apaixonável. Todos os desejos animais, como a fome e a sede; os desejos sexuais (no plano físico); todas as paixões, como o amor físico; o ódio, a inveja, a malícia, o ciúme, a vingança, etc., são partes da mente instintiva. O desejo de objectos físicos (quando não serve como meio para fins mais altos) e a aspiração a coisas materiais pertencem a esta região mental. A concupiscência da carne; a concupiscência da vista; o orgulho da vida, fazem parte da mente instintiva.

Notai, porém, que não estamos a condenar as coisas que pertencem a este plano da mente. Todas elas têm o seu lugar; muitas foram necessárias no passado e algumas ainda são necessária para a continuação da vida física. Todas são boas no seu lugar e para os que se acham no plano particular de desenvolvimento a que essas coisas pertencem; elas são más só quando nos deixamos dominar por elas ou quando alguém torna a entregar-se a alguma delas depois de a ter já abandonado, por ser indigna dele no seu desenvolvimento individual. Esta lição não se ocupa do bom e mau uso destas coisas (de que já temos tratado em outro lugar); mencionamos esta parte da mente para que compreendais que tendes essas coisas no vosso depósito mental e para que vos seja conhecido o pensamento que dali provém, quando chegarmos a analisar a mente mais adiante nesta lição. Por era pedimos unicamente que fiquéis compenetrados da convicção de que esta parte da mente vos pertence, mas não é vós mesmo: não é parte do vosso «Eu».

Logo acima da mente instintiva está o intelecto, isto é, aquela parte da mente de que nos servimos para raciocinar, analisar, «pensar», etc. Dela vos servis, estudando esta lição. Porém, notai isto: — servi-vos dela, mas ela não é vós mesmo. igualmente como não o foi a mente instintiva que consideramos um momento antes. Podereis fazer a separação, se pensardes um só instante. Não ocuparemos o vosso tempo com a consideração do intelecto ou razão. Em qualquer boa obra elementar de psicologia encontrareis uma boa descrição desta parte da mente, que nós mencionamos somente para poderdes fazer a classificação e para podermos mostrar-vos mais adiante que o intelecto não é o «Eu» real mesmo, como muitos pensam, mas apenas um instrumento do Ego.

O terceiro e o mais alto princípio mental é a mente espiritual, aquela parte da mente que é quase desconhecida à maioria da humanidade, mas que se desenvolve na consciência de quase todos os que lêem esta lição, porque o facto de o assunto desta lição vos atrair é uma prova de que esta parte da vossa natureza mental se está a desenvolver na consciência. Esta região da mente é a fonte daquilo que se chama «génio», «inspiração», «espiritualidade», e de tudo aquilo que consideramos como «o mais alto» do nosso depósito mental. Todas as grandes ideias e pensamentos elevados fluem ao campo da consciência, emanando desta parte da mente. Toda a grande evolução da raça provém daqui. Todas as mais altas ideias mentais que vieram ao



homem na sua jornada evolucionária ascendente, que tem por fim acções nobres, verdadeiro sentimento religioso, afabilidade, humanidade, justiça, amor altruísta, graça, simpatia, etc., vieram-lhe através da sua mente espiritual que se desenvolve pouco a pouco. Dela lhe vem o amor de Deus e o amor do próximo. O conhecimento das grandes verdades ocultas lhe vem por este canal. O perfeito conhecimento do «Eu», que nos esforçamos por vos ensinar nestas lições, há-de vir-vos por meio da mente espiritual que desenvolve as suas ideias até ao campo da consciência.

Mas também esta grande e maravilhosa parte da mente não é senão um instrumento — muito perfeito, é verdade, mas apenas um instrumento — do Ego ou «Eu».

Queremos dar-vos um pequeno exercício de treinamento mental, com o fim de vos tomardes capaz de distinguir prontamente o «Eu» da mente ou dos estados mentais. Mas advertimos o estudante de que toda a par-te, todo o plano e toda a função da mente são bons e necessários, sendo erróneo pensar que, porque lhe dizemos que deve deixar de se ocupar primeiro com esta e depois com aquela parte da mente, a estejamos menos-prezando ou que a consideramos um lastro ou obstáculo. Longe disso, nós sabemos e reconhecemos que é servindose da mente que o homem se torna capaz de chegar ao conhecimento da sua verdadeira natureza e que ainda em muitos graus o seu progresso dependerá do desenvolvimento das suas faculdades mentais.

O homem serve-se actualmente apenas das partes mais baixas e inferiores da mente, tendo no seu mundo mental regiões ainda inexploradas de que não pode fazer ideia nem a mais forte imaginação. E um dos propósitos de «Raja Yoga» ajudar no desenvolvimento destas faculdades e regiões mentais superiores. E longe de desacreditarem a mente, os instrutores de «Raja Yoga» reconhecem os seus poderes e as suas possibilidades e estimulam o estudante a aproveitar as forças latentes que são inerentes à sua alma.

E somente por meio da mente que podeis entender e compreender as lições que agora vos estamos a dar e que delas podeis tirar proveito e vantagem. Estamos agora a falar directamente à vossa mente e fazemos-lhe apelo, para que se interesse e se abra ao que está pronto a vir até ela de suas próprias regiões superiores.

Exortamos o intelecto a dirigir a sua atenção a este importante assunto, para pôr menos resistência às verdades que aguardam para serem projectadas da mente espiritual até ele, que conhece a verdade.

### **Exercido de treinamento mental**

Pondevos num estado de calma e tranquilidade, para poderdes meditar sobre os assuntos que apresentamos à vossa consideração. Fazei com que as matérias apresentadas encontrem de vossa parte uma recepção hospitaleira e que a nossa atitude mental seja animada pela vontade de receberdes o que vos aguarda nas regiões superiores da vossa mente.

Chamaremos a vossa atenção para várias impressões ou condições mentais, uma após outra, a fim de que reconheçais que são só acidentais para vós, e não vós mesmo - que podeis pô-las de parte e observá-las, da mesma forma como qualquer coisa de que vos tendes servido. Não podeis pôr de parte o vosso «Eu» e assim o observar, mas as várias formas do «não-Eu» podem ser postas de parte e observadas.

Na primeira lição obtivestes a percepção do «Eu» como independente do corpo, sendo este apenas um instrumento para seu uso. Agora chegastes ao ponto onde o «Eu» vos aparece como uma criatura mental, um conjunto de pensamentos, sentimentos, hábitos, etc. Mas é necessário irdes mais adiante. Haveis de tomar-vos capaz de distinguir o «Eu» destas condições mentais, que são igualmente ferramentas ou instrumentos do «Eu», como o é o corpo e as suas partes.

Consideremos primeiro os pensamentos que são mais relacionados com o corpo, e

depois passaremos aos estádios mentais superiores.

As sensações do corpo, como fome, sede, dor, sensações agradáveis, desejos físicos, etc., etc., não podem ser tomadas por qualidades essenciais do «Eu» pela maioria dos Aspirantes, porque já estão fora deste estádio e têm aprendido a pôr de parte estas sensações, a um ponto mais ou menos adiantado, por um esforço da vontade, e não mais são escravos delas. Com isto não queremos dizer que não sintam estas coisas, mas que se acostumam já a considerá-las como acidentes da vida física — bons, no seu lugar — mas úteis ao homem adiantado sã quando os domina e não os identifica com o «Eu». Muitas pessoas identificam, porém, estas sensações com a sua concepção do «Eu», de maneira que, quando falam de si mesmas, pensam somente num conjunto dessas sensações. Não são capazes de as pôr de parte e considerá-las como coisas distintas de si, de que podem fazer uso quando é necessário e conveniente, mas que não fazem parte integrante do «Eu».

Quanto mais se adianta o homem, tanto mais cresce a distância entre ele e estas sensações. Não quer dizer isto que não sinta fome, por exemplo. Não; ele reconhece a fome e a satisfaz razoavelmente, sabendo que o seu corpo físico pede atenção e que o seu pedido deve ser respeitado. Porém — notai a diferença — em vez de sentir que «Eu» estou com fome, o homem sente que «o meu corpo» está com fome, da mesma forma como quando percebe que o seu cavalo e o seu cão querem comer. Entendeis o que queremos dizer? E que o homem não mais identifica a si mesmo — o «Eu» — com o corpo, e, conseqüentemente, os pensamentos que têm relação com a vida física parecem, em comparação, como «separados» da concepção do «Eu». Este homem pensa: «o meu estômago sente isto» ou «a minha perna sente aquilo» ou «o meu corpo está assim», em vez de pensar: «Eu sinto isto ou aquilo». É capaz, quase automaticamente, de pensar no corpo e suas sensações como em coisas que lhe pertencem e que exigem atenção e cuidado, mas que não são partes reais do «Eu». É capaz de formar uma concepção do «Eu» como existindo sem todas essas coisas — sem o corpo e suas sensações — e assim tem dado o primeiro passo na realização do conhecimento do «Eu».

Antes que prossigamos, pedimos aos estudantes que se detenham um momento e percorram mentalmente estas sensações do corpo. Formai delas uma imagem mental e reconhecei que são meros acidentes do «Eu» no seu presente grau de crescimento e experiência e que não formam parte real dele. Poderão ser — e serão — deixadas para trás nos planos superiores de adiantamento do «Eu». Pode ser que já há muito tempo tenhais realizado perfeitamente esta concepção mental, mas pedimo-vos façais agora este exercício de treino mental, para se firmar na vossa mente este primeiro passo.

Reconhecendo que podeis pôr de lado mentalmente estas sensações — que podeis afastá-las ao comprimento de um braço e «considerá-las» como coisas «exteriores» determinais mentalmente que elas sae «Não-Eu» e pondeas na colecção de coisas que formam o «Não-Eu». Permitti que vo-lo explique ainda mais claramente, ainda que corramos o perigo de vos aborrecermos com repetições (porque é necessário que fixeis esta ideia bem na vossa mente). Para poderdes dizer que alguma coisa é «Não-Eu», haveis de reconhecer que se trata de duas coisas: 1 ° —do «Não-Eu», e 2 ° — do «Eu», e que estas duas coisas são tão diferentes como é diferente a ideia que fazeis de vós mesmo e de um pedaço de açúcar ou de um monte. Compreendeis o que queremos dizer? Pensai sobre isto até que se vos tome claro.

Em seguida, considerai algumas das emoções, como ira, ódio, amor em suas formas ordinárias, ciúme, ambição e as centenas de várias emoções que cruzam vosso cérebro. Achareis que podeis pôr de parte cada uma destas emoções ou estes sentimentos e que podeis estudá los; analisá-los, observá-los. Podereis compreender o princípio, o progresso e o fim de cada Uma destas emoções, como vieram a vós e como as invocais na vossa memória ou imaginação, da mesma forma como se observásseis a sua

ocorrência na mente de um amigo. Achareis que todas estavam depositadas em alguma parte do vosso armazém mental e que podeis «citá-las perante vós e indicar-lhes os seus lugares». Vedes, pois, que não são «vós mesmos — que são só algo que vós levais convosco no vosso cesto mental. Podeis imaginar-vos como vivendo sem elas e, não obstante sendo «vós mesmo» — o vosso «Eu» pode subsistir sem elas, não é verdade?

O próprio facto de que podeis pô-las de parte e examiná-las e observá-las, é uma prova que essas emoções são «Não-Eu»; porque se trata aqui de duas coisas: 1.<sup>o</sup> — Vós que estais examinando e observando-as; e — Aquilo que é o objecto do vosso exame e observação, que está se-parado de vós. Estas emoções, tanto as agradáveis como as desagradáveis pertencem, pois, à colecção daquilo que é o «Não-Eu». Esta colecção está a aumentar fortemente e, em breve, atingirá formidáveis proporções.

Não julgueis, entretanto, que esta lição seja destinada a ensinar-vos como vos livrareis destas emoções, embora ela vos possa tornar capaz de vos libertardes das desagradáveis, o que seria muito bom. Agora trata-se, porém, de pôr as agradáveis junto com as desagradáveis, para reconhecerdes que o «Eu» é superior, mais alto e independente destas coisas mentais; depois, quando tiverdes realizado o conhecimento do «Eu», podereis voltar a fazer uso destas coisas (como senhor delas), ao passo que outrora elas faziam uso de vós como escravos. Não receeis, pois, pôr estas emoções (boas e más) na colecção das coisas que formam o «Não-Eu». Depois de terdes feito o exercício mental, podeis voltar a elas e vos servirdes das boas. Por mais ligado que vos pareça que estejais a alguma destas emoções, analisandoa cuidadosamente reconhecerdes que não pertence ao que forma o vosso «Eu», porque o «Eu» existia já antes que a emoção aparecesse no campo de acção e existirá ainda quando a emoção houver desaparecido. A prova principal é o facto de que a podeis pôr à parte de vós e examiná-la: pois disto se segue que ela não é o «Eu».

Percorrei toda a lista dos vossos sentimentos, emoções, hábitos, etc., como se observásseis estas qualidades em algum dos vossos amigos ou conhecidos, e achareis que todas elas, e cada uma por si, pertencem ao que forma o «Não-Eu» e que podereis pô-las todas de parte ao menos para a experiência científica.

Depois, passando ao intellecto, podereis fazer exame em qualquer processo e princípio mental. Direis talvez que não o acreditais. Neste caso lê-la e estudai alguma boa obra sobre psicologia e aprendereis a dissecar a analisar todo o processo intellectual — e a classificá-lo e pô-lo na estante a que pertence. Estudai psicologia, servindovos de algum bom manual e achareis que todos os processos intellectuais são classificados e tratados minuciosamente da mesma maneira como uma colecção de flores. Se isto não vos satisfaz, abri as folhas de alguma obra sobre lógica e vereis que podeis pôr à parte, separandoos de vós, esses processos intellectuais, podendo examiná-los e falar deles a outrem. Disto, pois, segue-se que estes maravilhosos instrumentos do homem, os poderes intellectuais pertencem à colecção do «Não-Eu»; pois o «Eu» pode separar-se deles, pô-los de lado e observá-los. O mais notável neste facto é que reconheceis que o «Eu» faz uso destas mesmas faculdades intellectuais, para passar por cima delas. Qual é o Senhor ou Mestre que obriga estas faculdades a fazerem isto ou aquilo? É o Senhor da Mente — o «Eu».

Ainda quando fordes atingido nas regiões superiores da mente — até mesmo a mente espiritual — havereis de admitir que aquilo que vos veio à consciência daquela região, pode ser observado e estudado, da mesma forma que qualquer outra coisa mental e, por isso, hão-de incluir-se até estas coisas elevadas na colecção do «Não-Eu». Podeis objectar que isto não prova que tudo que faz parte da mente espiritual pode ser assim tratado — que podem haver ali coisas que pertencem ao «Eu». Nós não discutiremos esta questão porque vós não conheceis da mente espiritual senão aquilo que ela vos revelou e as regiões superiores dessa mente são como a mente de um Deus, quando comparadas com aquilo que vós chamais «mente». Mas a evidência dos iluminados — daqueles

homens em que a mente espiritual chegou a um maravilhoso desenvolvimento, conta-nos que, ainda nas mais altas formas de evolução, os iniciados, e até os mesmos Mestres reconhecem que, acima dos seus mais elevados estados mentais sempre há aquele eterno «Eu», que está acima deles, como o Sol acima do lago; e que até a mais alta concepção do «Eu» conhecida às almas desenvolvidas, não é senão um fraco reflexo do «Eu» que passa pela mente espiritual, embora esta mente espiritual seja tão clara como o mais claro dos cristais, quando comparada com os nossos estados mentais, relativamente opacos. E o mais alto estado mental é só um instrumento do «Eu», e não o «Eu» mesmo.

Não obstante, porém, encontra-se este «Eu» até na mais insignificante forma de consciência e alma até a vida inconsciente. O «Eu» é sempre o mesmo, mas o seu aparente crescimento é o resultado do desenvolvimento mental do indivíduo. Conforme descrevemos numa das lições do «Curso Adiantado», é como uma lâmpada eléctrica coberta de muitas capas ou envoltórios de pano. Quando se retira um envoltório após outro, a luz parece difundir-se mais, é mais clara e forte e, não obstante, não mudou porque a mudança consiste no acto de se retirar os envoltórios que a limitavam e obscureciam. Não esperamos ser possível ensinar a realizardes o conhecimento do «Eu» em sua plenitude — o que é impossível à humanidade actual — mas queremos ensinar-vos o caminho para chegardes à realização da mais alta concepção do «Eu», possível a todos vós no presente grau de desenvolvimento, e o processo que vos leva a retirardes algumas das capas que envolvem o vosso «Eu», as quais já não vos servem mais no vosso estado actual. Estas capas, estes envoltórios estão prontos a cair, e o que é necessário para que caiam é o contacto de uma mão amiga que os retire de vós. Desejamos conduzir-vos ao mais claro conhecimento possível do «Eu», para fazer de vós um indivíduo — para que possais entender e ter coragem para aproveitardes os instrumentos e ferramentas que estão sob a vossa mão e fazerdes a vossa obra.

E agora, voltemos ao treinamento mental. Quando ti-verdes concluído a vossa colecção de tudo que podeis reconhecer como «Não-Eu» — como instrumento para o vosso uso — perguntareis: E agora, que é que nos restou, que não possa ser incluído na colecção do «Não-Eu»? A esta pergunta responderemos: O «Eu mesmo». E se pedis uma prova, diremos: «Experimentai, se podeis se-parar-vos do vosso «Eu» e pô-lo à parte, para observardes!» Podeis tentá-lo por séculos e séculos, e nunca podereis separar-vos do vosso «Eu»; nunca podereis pôr o vosso «Eu» real de lado, para o observardes. Se pensais que podeis fazê-lo, reflecti e achareis que só pondeis de lado algumas das vossas qualidades ou faculdades mentais. E que é que o «Eu» faz neste processo? Está a observar-se simplesmente de lado e, observando estas coisas.

Não podeis ver que o «Eu» não pode ser ao mesmo tempo o observador e a coisa observada — o examinador e a coisa examinada? Poderá o sol iluminar a si mesmo com a própria luz? Vós podeis observar o «Eu» de alguma outra pessoa, mas quem está observando é o vosso «Eu». Porém, vós não podeis, como um «Eu», colocar-vos de lado e ver-vos como um «Eu». E qual é a prova que temos de que há um «Eu» que nos pertence? E esta: que sempre sois consciente de ser observador e examinador, e não a coisa observada e examinada; e tendes a evidência da vossa consciência. E qual é a notícia que a consciência nos dá? Simplesmente e somente esta: «Eu sou». Isto é tudo de que o «Eu» é consciente em relação à sua natureza verdadeira: «Eu sou»; mas esta consciência vale todo o resto, porque o resto é só «não-Eu», instrumentos que podem ser aproveitados e usados.

E assim, pela análise final, achareis que há algo que se opõe e não admite que seja posto de lado e examinado pelo «Eu». E que este algo é o «Eu» mesmo — aquele «Eu» eterno e imutável — aquela gota do grande oceano de espírito — aquela centelha da Chama Sagrada.

Da mesma maneira como achais que é impossível imaginar o «Eu» como morto, igualmente achareis que é impossível pôr o «Eu» de lado para o observar; tudo que

encontrareis é o testemunho: «Eu sou».

Se vós pudésseis pôr o «Eu» de lado para ser observado, quem haveria para observá-lo? Quem poderia ser, senão o «Eu» mesmo; e se ele está aqui, como poderia estar alit O «Eu» não pode ser o «não-Eu», nem nos mais atrevidos voos da imaginação. A imaginação, com toda a sua tão gabada liberdade e potência, confessa-se vencida, quando se trata deste ponto.

Ó estudantes, reconhecei o que sois. Acordai e reconhecei o facto de que sois deuses que dormem — que em vós tendes o poder do universo, que aguarda a vossa palavra para se manifestar em acção. Por longos séculos de pesados trabalhos chegastes ao ponto em que agora estais e longa ainda será a vossa peregrinação para o primeiro grande templo; mas agora mesmo já estais a entrar no estado consciente da evolução espiritual. Os vossos olhos não mais estarão fechados enquanto caminhardes pela vereda. Desde agora vereis mais claro e, a cada passo, aumentará esta certeza, que é o nascer da consciência.

Estais em contacto com toda a vida e a separação do vosso «Eu» em relação ao grande «Eu» universal é só aparente e temporária. Falar-vos-emos disto na terceira lição; porém, antes que possais entendê-lo, é necessário que tenhais desenvolvido em vós mesmos a consciência do «Eu». Não deixeis de lado este assunto como coisa sem importância. Não repudiéis a nossa fraca explicação, qualificando-a de «palavras, palavras e só palavras», como muitos têm a inclinação de fazer. Nós vos apontamos uma grande verdade. Por que não deveréis seguir o espírito que agora mesmo — neste momento que estais a ler se esforça por conduzir-vos ao Caminho da Realização? Pensai sobre os ensinamentos desta lição e praticai o treinamento mental até que a vossa mente compreenda a sua significação; e depois deixai que fique gravada na vossa consciência interna. Assim vos tornareis pronto para as lições que se seguirão.

Praticai este treinamento mental até que fiquéis plenamente convencido da realidade do «Eu» e da relatividade do «não-Eu» na mente. Quando tiverdes compreendido esta verdade, achareis que podeis servir-vos da mente com um poder e efeito muito maiores, porque reconhece-reis que ela é vosso instrumento, próprio e apto para fazer o que ordenais. Sereis capaz de vencer os vossos hábitos e as vossas emoções, quando fôr necessário, e elevar-vos-eis da posição de escravo à de senhor.

As nossas palavras parecem ser insignificantes e pobres, quando consideramos a grandeza da verdade que por meio delas nos esforçamos por expor. Porque, quem pode achar palavras para expressar o inexprimível? Tudo o que nós podemos fazer, é despertar um vivo interesse e atenção por vossa parte, para que pratiqueis o treinamento mental e assim obtenhais a evidência da verdade na vossa própria mentalidade. A verdade não é verdade para vós, enquanto não a tenhais provado na vossa própria experiência; porém, uma vez assim provada, nada vo-la pode roubar e ninguém a destrói.

Haveis de chegar ao pleno conhecimento do facto de o vosso «Eu» ter todo e qualquer esforço mental. Vós estais atrás dele. Vós ordenais à mente que trabalhe e ela obedece vosso vontade. Vós sois o senhor, o amo, e não o escravo da vossa mente. Vós sois quem manda e não o que é mandado. Sacudi de vós a tirania da mente que vos oprimia por tanto tempo. Sede firme e sereis livre. Nós ajudar-vos-emos neste sentido durante o curso destas lições, mas antes de tudo haveis de vos mostrar como senhor da vossa mente. Assinai a declaração mental da vossa independência em relação aos vossos hábitos, às vossas emoções e pensamentos não controlados, e afirmai o vosso domínio sobre eles. Entrai no vosso reino, vós que sois uma manifestação do Espírito!

Esta lição tem por fim esclarecer na vossa consciência o facto de que o «Eu» é uma realidade, separada e distinta dos seus instrumentos mentais; o controlo (ou o domínio) das faculdades mentais, exercido pela vontade, fará parte de uma das lições futuras; mas, não obstante, julgamos que será bom apontar-vos agora as vantagens que provêm da realização do verdadeiro conhecimento do «Eu» e do aspecto relativo da mente.

Muitos de nós supúnhamos que as nossas mentes eram senhoras de nós mesmos e permitíamos que nos atormentassem e perturbassem com pensamentos que nos levavam consigo e que nos apresentavam em momentos inoportunos. O iniciado está livre deste incómodo, porque aprende a afirmar o seu domínio sobre as diferentes partes da mente, controlando e regulando os seus processos mentais, da mesma forma que o faria com um delicado mecanismo. Ele é capaz de dominar as suas' faculdades e de pensar conscientemente; e pode dirigir o trabalho destas forças para produzir o melhor possível, aprendendo também como deve dar ordens à região mental subconsciente e fazê-la trabalhar, quando ele dorme ou aplica a sua mente consciente em alguma outra matéria.

Trataremos destes assuntos, quando o tempo fôr próprio no curso destas lições.

Aqui vos citaremos o que Eduardo Carpenter disse acerca ao poder que tem o indivíduo de dominar os seus pensamentos. No seu livro *From Adam's Peak to Elephanta* («Do Pico de Adão à Elefanta») assim se exprime descrevendo a sua experiência durante a visita que fez a um Jñani Yogue hindu:

«E se não estamos dispostos a acreditar neste domínio interno sobre o corpo, talvez estejamos quase igualmente desacostumados à ideia de domínio sobre os nossos próprios pensamentos e sentimentos. Geralmente julga-se que o homem precisa servir de presa a todo e qualquer pensamento que se lhe apodera da mente e que isto é inevitável. É lamentável que o homem não possa dormir toda a noite por pensar com ansiedade no êxito de um processo que o espera de manhã, mas parece ser extravagância exigir que ele determine pelo poder da sua própria vontade, se quer dormir ou não. Sem dúvida é detestável a imagem de uma iminente calamidade, mas esta odiosa imagem — dizemos — persegue a mente com toda a pertinácia e é inútil esforçar-se por a dominar.

«Mas isto é uma posição absurda para o homem, o herdeiro de todos os séculos; ser enfeitado pelas criaturas fantásticas do seu próprio cérebro. Se um seixo nos incomoda na nossa bota, tiramo-lo para fora. Quando temos o necessário conhecimento, podemos, com igual facilidade, tirar da nossa mente uma ideia nociva que a invade. Sobre isto não deveria haver dúvida, nem duas opiniões. A coisa é evidente, clara e bem compreensível. Deveria ser-vos tão fácil expulsar da vossa mente um pensamento intruso e desagradável, como sacudir da vossa bota uma pedrinha; e enquanto o homem não puder fazê-lo, é insensato falar dele como de um senhor sobre a Natureza é todos os demais. Ele é um mero escravo e presa dos fantasmas alados que lhe voam pelos corredores do cérebro.

«As faces tristes e cheias de cuidados, das quais encontramos milhares até no meio das classes ricas e civilizadas, provam-nos muito claramente como é raro obter-se o referido domínio sobre a mente. Com efeito, como é raro encontrar-se um homem! E como é comum ver-se uma criatura perseguida por pensamentos tirânicos de cuidados ou desejos, que se curva sob o seu domínio — ou talvez se orgulhe de correr alegremente em obediência àquele que segura as rédeas, julgandose e considerando que está livre; uma criatura com quem não é possível conversar confidencialmente, por causa dessa presença de um estranho na sua mente que não cessa de espiar.

«E uma das mais importantes doutrinas de Raja Yoga a afirmação de que é necessário adquirir-se o poder de dominar pensamentos ou matá-los instantaneamente, quando for necessário. Esta arte exige, naturalmente, certa prática; mas, como outras artes, não apresenta mistérios ou dificuldades, quando a pessoa chegou a manejá-la. E merece ser praticada. Podemos até proclamar solenemente que a nossa vida começa a ser verdadeira vida somente quando temos adquirido esta arte. Na realidade, quando, em vez de sermos dominados por pensamentos individuais nos tornamos senhores deles, na sua imensa multidão, variedade e capacidade, e os podemos dirigir, despachar e empregar à vontade (porque Ele faz os ventos Sens mensageiros e o fogo flamejante Seu ministro), a vida vem a ser Uma coisa tão vasta e grande que, comparando com o que foi anteriormente, achamos que o estado anterior aparece como antenatal, como

existência de uma criança antes do nascimento.

«Se podeis matar um pensamento, podeis também fazer dele tudo que vos apraz. Por isso, é tão importante este poder, que se não limita somente a libertar o homem do seu tormento mental (que constitui nove décimos de todos os sofrimentos da vida), mas ainda lhe dá a possibilidade de executar trabalho mental com uma concentração e força que antes lhe foram desconhecidas. Estas duas coisas são correlativas uma com a outra. Como já dissemos, este é um dos princípios de Raja Yoga.

«Enquanto estais a trabalhar, o vosso pensamento deve estar absolutamente concentrado no vosso trabalho, não deve distrair-se por nada que não pertença ao vosso assunto — seguindo o exemplo de um grande engenho, com gigantesco poder e perfeita economia, em que não há fricção nem deslocamento de peças pelo facto de diferentes forças trabalharem ao mesmo tempo. Depois, quando a obra está feita e a máquina não tem mais que fazer, há-de parar igualmente, parar inteira e absolutamente — sem se quebrar (como se uma porção de rapazes brincasse com uma locomotiva quando esta entrou no pátio) — e o homem deve retirar-se àquela região da sua consciência, onde mora o seu verdadeiro «Eu».

«Digo que a capacidade da própria máquina mental aumenta enormemente, quando a empregamos com concentração e só para um trabalho a um tempo, como quando a deixamos também parada, depois de concluído o respectivo trabalho. Ela vem a ser assim um verdadeiro instrumento que o mestreoperário põe de lado depois de se ter servido dele, mas que somente um trapaceiro carrega consigo a toda a hora para mostrar que o possui».

Pedimos aos estudantes que leiam com atenção a citação do livro de Carpenter, acima dada, porque está cheia de sugestões que podem ser utilizadas pelos que se estão a emancipar da sua escravidão em relação à mente não dominada, e estão agora começando a exercer domínio (ou controlo) do «Eu» sobre a mente por meio da vontade.

A nossa próxima lição tratará da afinidade ou conexão do «Eu» com o «Eu» Universal, e terá o título: «A Expansão do «Eu»». Tratará este assunto não do ponto de vista teórico, mas da posição do instrutor que se esforça por despertar os seus estudantes praticamente para se torna-rem conscientes da verdade da proposição. Neste curso não queremos fazer dos nossos estudantes conhecedores de teoria, mas desejamos colocá-los numa posição em que eles mesmos se tornarão sabedores e experimentarão as coisas que lhes ensinamos.

Por isso vos repetimos que não basta ler esta lição, mas deveis estudá-la e meditar sobre os ensinamentos mencionados sob o título de «Treinamento Mental», até que as distinções se tornem claras na vossa mente e até que não só acrediteis que são verdadeiras, mas chegueis a ser consciente do «Eu» e dos instrumentos mentais. Sede paciente e perseverante. A tarefa é difícil, mas o prémio é grande. Tornar-vos consciente da grandeza e majestade, da força e do poder do vosso ser real, vale anos de duros estudos. Não pensais assim? Estudai, pois, e praticai seriamente, com fé e aplicação.

A Paz seja convosco.

### **Mantrams (afirmações)**

«Eu» sou uma entidade— a minha mente é meu instrumento de expressão.

«Eu» existo independente, da minha mente e não dependo dela na minha existência ou no meu ser.

«Eu» sou senhor da minha mente e não seu escravo.

«Eu» posso pôr de lado minhas sensações, emoções, paixões; meus desejos, minhas faculdades intelectuais e todo o resto da minha colecção mental de instrumentos, como

coisas pertencentes ao «Não-Eu» — e ainda permanece alguma coisa: — é o «Eu» que não pode ser pôsto de lado, porque é a minha verdadeira personalidade, a minha única consciência, o meu ser real — «Eu». Aquilo que resta depois de ser posto de lado, tudo que se pode pôr de lado, é o «Eu» — sou Eu mesmo — eterno, constante, imutável.

«EU» SOU



### III LIÇÃO - A EXPANSÃO DO «EU»

Nas primeiras duas lições deste curso esforçamo-nos por levar o Aspirante à realização do «Eu», e a torná-lo capaz de distinguir entre personalidade au «Eu» mesmo e suas envolturas físicas e mentais. Nesta lição chamaremos a sua atenção à afinidade ou parentesco com o «Eu» Universal e esforçar-nos-emos por dar-lhe uma ideia de um «Eu» maior que transcende a personalidade, e o pequeno «eu» que tantas vezes tomamos erradamente pelo nosso «Eu» real.

A base desta nossa lição é a «Unidade de Tudo» e todos os nossos ensinamentos aqui terão por fim a realização do conhecimento consciente desta grande verdade. Queremos, porém, gravar na mente do Aspirante que não o ensinamos a pensar que ele é o Absoluto. Não ensinamos a fórmula: «Eu sou Deus» e julgamos que ela é errónea e conduz a mau caminho, sendo uma perversão do verdadeiro ensino original dos yogues. Muitos instrutores e estudantes hindus se deixaram seduzir por esta falsa doutrina que, ao lado da concepção de «Maya» ou a completa ilusão ou não-existência do universo, reduziu milhões de pessoas a uma condição mental passiva, negativa, retardando assim, incontestavelmente, o seu progresso.

Isto não é verdade somente em relação à Índia; também entre os instrutores ocidentais se podem observar os mesmos factos, onde eles abraçaram esta parte negativa da filosofia oriental. As pessoas de que falamos confundem os «absolutos» e «relativos» aspectos do Uno e, não podendo reconciliar os factos da vida e do universo com as suas teorias, baseadas em «Eu sou Deus», são compelidas ao expediente desesperador de negar ousadamente a existência do universo e declarar que ele é apenas uma «ilusão» ou «Maya».

Não vos será difícil distinguir os discípulos dos instrutores que ensinam esta teoria. Eles exibem a mais negativa condição mental, que é um resultado natural produzido pela constante absorção da sugestão do seu evangelho de negação: «Todo o Universo é um nada». Podese porém notar que, em contraste à condição mental dos discípulos, os instrutores são geralmente exemplos de força mental positiva, vital, capaz de insuflar a sua doutrina nas mentes dos discípulos, transmitindo-a pela força de vontade despertada. O instrutor, em regra, tem adquirido um sentido de consciência do «Eu» e desenvolve-o por meio dessa mesma fórmula: «Eu sou Deus», porque, por meio desta atitude mental, é capaz de expulsar a influência das envolturas dos princípios mentais inferiores, e a luz do «Eu» irradia brusca e fortemente, às vezes com tanta veemência que ofusca e queima a mentalidade do discípulo menos adiantado. Apesar, porém, deste valor da consciência do «Eu», o instrutor é embaraçado pelas falsas concepções intelectuais. E a sua nebulosa metafísica é incapaz de transmitir aos seus discípulos a consciência do «Eu» e, em vez de levá-los a compartilhar o esplendor que ele irradia, na realidade atira-os a uma sombra, pela razão da sua doutrina.

Os nossos estudantes compreenderão, de certo, que escrevemos estas linhas sem querer fazer crítica, zombar ou apontar erros dos outros. Não temos tal intenção, nem podemos tê-la, se queremos permanecer fiéis à nossa concepção de verdade. Mencionamos isso somente para que o estudante possa evitar esta armadilha de «Eu sou Deus», que o Aspirante encontra logo que firmou os seus passos no caminho. Este assunto não seria tão sério se se tratasse simplesmente de uma questão de erro metafísico, porque mais tarde poder-se-ia corrigi-lo. É, porém, muito mais sério, porque este ensino conduz inevitavelmente ao ensino de que tudo é ilusão ou maya, e que a vida é um sonho, uma coisa falsa, uma mentira, um pesadelo; que a jornada no caminho é mera ilusão; que tudo é «nada», que não há alma, que vós sois Deus em máscaras, e que Ele se engana a Si mesmo, fazendo crer que Ele é vós; que a vida é só uma, divina

mascarada ou arte prestidigitatória; que vós sois Deus, mas que vós (Deus) vos enganais a vós mesmos para vos divertirdes. E tudo isto não é horrível? Pois isto vos mostra onde pode chegar a mente humana, se se deixa seduzir por alguma teoria favorita de metafísica, que a hipnotiza. Pensais que exageramos? Lede, pois, alguns dos ensinamentos dessas escolas da filosofia oriental ou ouvi algum dos mais radicais instrutores ocidentais que pregam essa filosofia. A maioria destes falta a coragem dos instrutores hindus que Levam as suas teorias a uma lógica conclusão e, conseqüentemente, velam as suas doutrinas com subtilidade metafísica. Alguns dentre eles, porém, são mais corajosos e pregamnas às claras e sem restrição.

Alguns dos modernos instrutores ocidentais desta filosofia explicam o assunto dizendo que «Deus se mascara nas diferentes formas de vida, inclusive o homem, a fim de obter a experiência que disso resulta, porque, apesar de ter Ele infinito e absoluto conhecimento e sabedoria, falta-lhe a experiência que se obtém somente vivendo a vida das formas inferiores e que, por isso, Ele desce para obter a necessária experiência». Podeis imaginar o Absoluto, sentindo a necessidade dessa mesquinha «experiência» e vivendo a vida das formas inferiores (inclusive o homem), para «obter experiência»? A que princípios nos conduzem estas vãs teorias? Um outro célebre instrutor ocidental, que absorveu os ensinamentos de certos ramos da filosofia oriental e que tem a coragem das suas convicções, declara-vos ousadamente que «vós mesmos sois a totalidade do ser e, com a vossa mente, só criais, preservais e destruis o universo, que é vosso próprio produto mental». E o mesmo instrutor afirma: «O universo inteiro é apenas uma pequena, insignificante ilustração do vosso próprio poder criativo, que vós mesmos agora exibis para a vossa própria inspecção». A todas estas doutrinas deve aplicar-se a regra: «Por seus frutos os conhecereis». A filosofia que ensina que o Universo é uma ilusão perpetrada por vós (Deus) para divertir,

entreter ou enganar a vós mesmo (Deus), pode ter somente um resultado, a saber: a conclusão de que «tudo é nada» e tudo o que precisais fazer é sentar-vos, cruzar as mãos e alegrar-vos com a divina exibição do prestígio que estais a fazer para vosso entretenimento; depois, quando o espectáculo se acabar, voltar ao vosso estado de divindade consciente e recordar-vos com um sorriso da interessante «exibição» ou «prova mágica» que criaste para vos enganar durante alguns biliões de séculos. A isto conduz a referida teoria, e o resultado é que os que aceitam esta filosofia que lhes é implantada por instrutores que possuem a força da sugestão, conhecendo no seu interior que não são Deus, mas absorvendo as sugestões de que «tudo é nada», caem num estado de mental apatia e negatividade, porque a sua alma se imerge no estupor de que se não pode elevar por um longo período de tempo.

Desejamos que fique claro que o nosso ensino não deve ser confundido com os que acabamos de mencionar. Queremos ensinar-vos que sois um ser real — não Deus mesmo, que é o Absoluto — mas uma das Suas manifestações. Vós sois um filho do Absoluto, se preferis o termo, possuidor da herança divina, e a vossa missão é desenvolver qualidades de que o vosso Pai vos dota. Evitai o grande erro de confundir o relativo com o Absoluto, esta armadilha em que muitos caíram. Não vos metais no «lodaçal do desespero»; não vos atoleis no pantanal do «niilismo filosófico»; não cometais a loucura de não reconhecer a realidade a não ser na pessoa de algum imponente instrutor que toma o lugar do Absoluto na vossa mente. Levantai, porém, a cabeça e proclamai o vosso parentesco divino e a vossa herança que vos é dada pelo Absoluto, dando firmes e ousados passos no caminho, afirmando o «Eu».

(O Aspirante deverá tornar a ler «14 Lições de Filosofia Yogue», para lhe ficar clara a distinção entre o Absoluto e o relativo, que foi exposta nas três últimas lições daquele curso. Não queremos repetir aqui as referidas explicações para não perdermos espaço necessário para esta lição).

O «Eu» não é Deus, mas é infinitamente maior do que temos imaginado antes do

aparecimento da luz em nós. O «Eu» estendese muito além daquilo que pensamos que eram os seus limites. Ele toca o Universo em todos os seus pontos e está em união mais estreita com toda a vida. Ele está em estreitíssimo contacto com tudo o que emanou do Absoluto — com todo o mundo de realidade. Encarando o universo relativo, o «Eu» tem as suas raízes no Absoluto e dele tira o seu alimento, como a criança que está no ventre materno recebe da mãe a alimentação. O «Eu» é, em verdade, uma manifestação de Deus e nele está a verdadeira essência divina. Esta afirmação, de certo, é tão «alta» como aquela: «Eu sou Deus», ensinada pelos supra-mencionados instrutores — mas como é diferente! Entremos em considerações minuciosas deste ensinamento, para o que nos servirá esta lição e partes das que seguem.

Comecemos com um atento exame dos instrumentos do Ego e do material com o qual e por meio do qual o Ego age. Sabemos que o corpo físico do homem é idêntico, na substância, a todas as outras formas de matéria; que os seus átomos continuamente mudam e são substituídos; que o material é tirado do grande armazém de matéria; e que, sob todas as aparentes diferenças de forma e substância, há uma unidade de matéria. E saibamos que a energia vital ou prana de que o homem se utiliza no seu processo vital, não é senão uma porção daquela grande energia universal que penetra tudo e em toda parte, e que a porção desta energia que empregamos em qualquer momento particular é tirada do depósito universal e de nós retorna ao grande oceano de força ou energia.

E saibamos que até a mente, que está tão estreita-:rente unida ao Eu real que muitas vezes é tomada por Ele. — Que até aquela coisa admirável a que chamamos pensamento, não é mais do que uma porção da Mente Universal, a mais alta emanção do Absoluto abaixo do plano do espírito e que a substância mental ou Chitta que empregamos neste momento, não é uma parte nossa se-parada e distinta, mas simplesmente uma porção do grande depósito universal, que é constante e imutável. Saibamos também que até aquilo que sentimos que pulsa em nós — aquilo que está tão intimamente ligado ao espírito que é quase inseparável dele — aquilo a que chamamos vida — não é senão uma partezinha do Grande Princípio Vital que enche o Universo e que não admite nem subtracção. Quando tivermos compreendido conscientemente tudo isso e começarmos a sentir a nossa conexão (nestas particularidades) com a Una Grande Emanação do Absoluto, então chegaremos a formar a ideia da unidade de espírito, da relação do «Eu» a todo o outro «Eu» e da imersão do nosso «Eu» no grande «Eu» universal, imersão esta que não é a extinção da individualidade, como alguns supõem, mas sim o alargamento e a extensão da consciência individual que aumenta até abraçar o Todo.

Nas lições X e XI do «Curso Adiantado» chamamos a vossa atenção para os ensinamentos yóguicos sobre a matéria ou Akasa, e mostramos que todas as formas daquilo a que chamamos matéria não são senão diferentes formas de manifestação do princípio chamado Akasa ou, como os cientistas ocidentais dizem, «éter». Este éter ou Akasa é a mais fina, a mais ténue, a mais subtil forma de matéria; com efeito, ele é a matéria na sua forma final ou fundamental, e as diferentes formas do que é denominado matéria, são só manifestações deste Akasa ou éter, resultando a aparente diferença dos diferentes modos de vibração, etc. Mencionamos apenas este facto aqui para apresentar claramente à vossa mente o facto da universalidade da matéria, para que compreendais conscientemente que toda a partícula do vosso corpo físico é só Uma porção deste grande princípio do universo, que vos vem do grande depósito universal e que a ele retorna, pois os átomos do corpo estão em constante mudança. Aquilo que hoje vos aparece como vossa carne, foi talvez, poucos dias antes, parte de uma planta e, daqui a alguns dias, poderá ser parte de outro ser vivo. Há uma incessante mudança e o que é hoje vosso, pertenceu ontem a outrem, e amanhã pertencerá a um outro ainda. Não possuís pessoalmente nenhum átomo de matéria; ela é toda uma parte do armazém comum; é uma corrente que vos penetra a vós e toda a vida, sempre e sempre.

E assim acontece também com a energia vital que empregais a todo o momento da vossa vida. Constantemente tirais Prana do grande depósito universal, servindovos do que vos é dado e deixando, em seguida, a força passar para assumir outra forma. Ela é propriedade de todos e todos vós a podeis usar quando precisais, deixando-a sair depois. Não há senão uma força ou energia, e esta encontra-se por toda a parte e a todo o tempo.

E até aquele grande princípio (que denominamos substância mental) está submetido à mesma lei. É-nos difícil compreendê-lo. Estamos de tal maneira acostumados a pensar das nossas operações mentais como exclusivamente nossas — alguma coisa que nos pertence pessoalmente — que achamos dificuldade em compreender que esta substância mental é um princípio universal do mesmo modo que a matéria e a energia, e que nas nossas operações mentais apenas nos servimos do depósito universal.

Além disto, a porção particular de substância mental, de que nos servimos, ainda que esteja separada da substância mental usada por outros indivíduos por uma fina parede da mais subtil qualidade de matéria, está na realidade em contacto com as outras mentes, aparentemente separadas; e com a mente universal, de que forma uma parte.

Como igualmente a matéria de que estão compostos os nossos corpos físicos, está em contacto com toda a matéria, e como a força vital que empregamos está, na realidade, em contacto com toda a energia, assim a nossa substância mental está verdadeiramente em contacto com toda a substância mental. O Ego, no seu progresso, move-se, podemos dizer, em grandes oceanos de matéria, energia e substância mental, fazendo uso de tudo aquilo que lhe é necessário e o rodeia, e deixando tudo atrás de si mesmo, como se se movesse no grande volume do oceano.

Esta comparação é grosseira; pode, porém, servir para elevar a vossa consciência ao claro conhecimento de que o Ego é a única coisa que realmente é vossa, imutável e inalterável, e que tudo o mais é meramente aquela porção do depósito universal que tirais para a necessidade do momento. A mesma comparação pode também per com mais clareza diante da vossa mente a grande Unidade das coisas — podevos tornar capazes de ver as coisas como um todo; e não como partes separadas. Lembrai-vos de que vós o vosso «Eu» — sois a única coisa real no vosso circuito, tudo que é permanente — e que a matéria, a força e até a substância mental são apenas vossos instrumentos para sua expressão. Elas são grandes oceanos que rodeiam o «r», o qual se move no meio das suas águas.

Também será bom gravardes na vossa mente a universalidade da vida. Tudo, no universo, vive vibrando e pulsando com vida, energia e movimento.

No universo nada há que seja morto. Por toda a parte há vida e ela é acompanhada sempre por inteligência. Não existe universo sem vida e sem inteligência. Não somos átomos de vida nadando num mar de morte, mas somos átomos de vida rodeados de um oceano de vida, que tem pulsações e movimento, que pensa e vive. Cada átomo daquilo que denominamos matéria, é vivo; tem consigo energia ou força, e é sempre acompanhado de inteligência e vida. Olhai em tomo de vós, por onde quiserdes: o mundo vegetal e mesmo o mundo mineral — por toda a parte vereis vida, vicia, vida — tudo vivo e com inteligência. Quando podemos imprimir esta concepção no domínio da consciência actual — quando não só podemos aceitar este facto intelectualmente, mas podemos ainda ir mais longe, e sentimos e somos conscientes desta vida universal por todos os lados, então estamos verdadeiramente no caminho da realização da consciência cósmica.

Tudo isto, porém, não é mais do que passos que conduzem ao pleno conhecimento da unidade em espírito, pela parte do indivíduo. Gradualmente lhe vem a clareza do conhecimento na manifestação do espírito proveniente do Absoluto — uma unidade consigo mesmo e uma união com o Absoluto. Toda esta manifestação do espírito pela parte do Absoluto — toda esta geração de filhos divinos — deve conceber-se como um único acto e não como uma série de actos separados, se é possível falarmos da mani-

festação como de um acto. Cada Ego é um centro de consciência neste grande oceano de espírito; cada Ego é um ser real, aparentemente separado dos outros e da sua fonte, mas a separação é só aparente, em ambos os casos, porque existe uma estreitíssima união entre os egos do Universo dos Universos — cada Ego está intimamente unido ao outro e cada um está ligado ainda ao Absoluto por meio de filamentos espirituais, se podemos empregar tal termo. Com o tempo tomar-nos-emos mais conscientes desta mútua relação, à medida que as envolturas forem retiradas e postas de lado, e por fim seremos atraídos ao Absoluto: regressaremos à mansão do Pai.

É da maior importância para a alma que evoluciona chegar ao pleno conhecimento desta relação e unidade, porque uma vez que esta concepção esteja firmemente estabelecida, a alma é capaz de se elevar acima de certos planos inferiores, e está livre para operação de certas leis que limitam o poder da alma ainda não desenvolvida. E por isso que os instrutores yogues encaminham e guiam o Aspirante constantemente para este alvo, ora por uma senda, ora por outra donde lhe possam vir vários vislumbres do ponto desejado, até que o estudante encontra, enfim, um caminho que é o mais apropriado aos seus pés e progride em linha recta ao marco, pondo de lado os laços que o limitavam e que reconhece como incómodos e onerosos, dando gritos de alegria, quando percebe que recuperou a liberdade.

Os seguintes exercícios de treinamento mental têm por fim ajudar o Aspirante na sua obra de progresso, que o deve conduzir ao pleno conhecimento da sua relação com o Todo de vida e de ser.

### **Exercícios de treinamento mental**

1. Tornai a ler o que dissemos no «Curso Adiantado», acerca do princípio conhecido como matéria. Reconhecei que toda a matéria é una — que a substância real que forma a base da matéria é Akasa ou éter, e que todas as variadas formas evidentes aos nossos sentidos são apenas modificações e formas mais grosseiras daquele princípio básico. Reconhecei que, por processos químicos e conhecidos, todas as formas de matéria nossas conhecidas, ou antes, todas as combinações, cujo resultado são as «formas», podem ser resolvidas em seus elementos originais, e que estes elementos não são mais do que Akasa em diferentes estados de vibração. Deixai cair a ideia da unidade do universo visível no fundo da vossa mente, para ali se fixar bem. É necessário substituir a concepção errónea de diversidade no mundo material pela consciência de Unidade — tudo é uma coisa só, no fim da análise, apesar da aparência de variedade e formas múltiplas.

preciso que chegueis a ver além do mundo das formas da matéria e avistar o grande princípio de matéria (Akasa ou éter) atrás, dentro e por baixo de tudo isso. É preciso que chegueis a sentir isto e a vê-lo intelectualmente.

Meditai sobre as verdades ultimamente mencionadas é depois ide ainda mais longe no assunto. Lede o que temps dito no «Curso Adiantado» ( lição XI) sobre a análise final da matéria, como ela se entremeia com a força ou energia, até que se perde a linha divisória e a matéria imerge na energia ou força, pelo que se vê que ambas são uma coisa só, sendo a matéria uma forma decerto mais grosseira de energia ou força. Esta ideia deve ser gravada no entendimento, para que o edifício do conhecimento da Unidade seja completo em todas as suas partes.

Em seguida, lede no «Curso Adiantado» sobre a energia ou força, como as suas variadas manifestações constituem uma unidade. Considerai como uma forma de energia pode ser transformada em outra e esta ainda em outra, e assim por diante, formando

estas transformações um círculo, como um princípio produz toda a cadeia de aparências. Reconheci que a energia que está em vós e pela qual vos moveis e agis é apenas uma das formas desse grande princípio de energia que enche todo o universo, e que podeis haurir do grande depósito universal a energia de que careceis. Porém, esforçai-vos sobretudo por compreender a ideia da unidade que penetra o mundo de energia, força ou movimento. Vede-a na sua totalidade, em vez de a ver na sua aparente separatividade. Estes passos podem parecer-vos um tanto tediosos e inúteis, mas acreditai na nossa palavra, que são todos utilíssimos e vos auxiliarão para fazerdes na vossa mente a devida ideia da Unidade de Tudo. .

Cada passo é importante e ajuda-vos a fazer o seguinte, subindo assim cada vez mais alto. Neste exercício será bom pintardes mentalmente o Universo em movimento perpétuo — tudo está em movimento — toda a matéria se move e muda as formas, manifestando a energia que está nela. Sóis e mundos voam pelo espaço e as suas partículas mudam e se movem constantemente. Incessante e constante é o processo químico de decomposição; por toda a parte se vê a obra de construção e destruição. A cada momento se formam novas combinações de átomos e mundos, e a cada momento se dissolvem outras. Depois de terdes considerado esta unidade do princípio de energia reflecti que, no meio de todas essas mudanças de forma, o Ego, o «Eu» real — VÓS, o Ser verdadeiro — permanece imutável e incólume, eterno, invencível, indestrutível, invulnerável, real e constante; ao passo que o mundo de formas e força está em perpétua transformação. Vós — que sois o «Eu» real — estais acima de todas essas mudanças, e tudo gira em torno de vós — em redor do espírito.

Lede o que dissemos no «Curso Adiantado» sobre a passagem da força ou energia para a substância mental, que é a sua progenitora. Reconheci que a mente está atrás de toda esta grande exibição de energia e força que levastes em consideração. Depois estareis preparados para considerar a unidade da mente.

Lede o que dissemos no «Curso Adiantado» acerca da substância mental. Reconheci que há um grande mundo de substância mental ou uma mente universal que está à disposição do Ego. Todo o pensamento e produto do uso que o Ego faz desta substância mental, que é seu material e instrumento. Reconheci que este oceano da mente é inteiro e forma um todo, podendo o Ego haurir dele livremente; que Vós tendes este grande oceano de mente às vossas ordens, quando evolucionardes bastante para fazer uso dele. Reconheci que a mente está atrás e debaixo de tudo no mundo de formas, nomes e acção, e isto neste sentido: «Tudo é Mente», embora ainda mais alto do que a Mente, na escala evolutiva, estais Vós, o «Eu» Real, o Ego, a manifestação do Absoluto.

Reconheci a vossa identidade e o vosso parentesco com toda a vida. Olhai em redor de vós a vida em suas formas, das mais baixas às mais altas; todas são exhibições do grande princípio de vida em operação nos diferentes graus do caminho. Não desprezeis as formas mais humildes, mas olhai atrás da forma e vêde a realidade — a vida. Senti-vos como uma parte da grande vida universal. Deixai o vosso pensamento baixar ao fundo do oceano. e reconheci o vosso parentesco com a vida que anima as formas que ali residem. Não confundais as formas (muitas vezes disformes do vosso ponto de vista pessoal) com o principio atrás delas. Olhai a vida das plantas e dos animais, esforçai-vos por ver atrás do véu de forma a descobrir a vida real atrás e debaixo da forma. Aprendei a sentir como a vossa vida pulsa em harmonia com o principio vital nessas outras formas e nas formas dos seres da nossa própria raça. Elevai a vista ao firmamento estrelado e vêde ali os numerosos sóis e mundos todos povoados com vida em algumas das miríades de suas formas, e senti que tendes relações de parentesco com todas elas. Se podeis compreender este pensamento e esta consciência, sentir-vos-eis unido com aqueles mundos em perpétuo giro, e em vez de vos achardes pequeno e insignificante em comparação com eles, tornar-vos-eis conscientes de uma expansão do «Eu», até que sintais que também naqueles mundos gigantes está uma parte de vós mesmo — que Vós

estais também ali, enquanto que os vossos pés estão na terra — que sois parente de todas as partes do universo — sim, que elas são igualmente vossa pátria e moradia, como o torrão sobre o qual caminhais. Sentireis que vos penetrará a luz da consciência de que todo o universo é vossa pátria, e não somente uma parte dele, como tínheis pensado. Experimentareis um sentimento de grandeza, alargamento e extensão que nunca sonhastes. Começareis a reconhecer ao menos uma parte da vossa herança divina e a conhecer que sois um filho do Infinito e que a verdadeira essência do vosso divino Pai está nas fibras do vosso ser. Em tais momentos de claro conhecimento vos tornais consciente do que aguarda a alma no seu caminho de ascensão, e como pequeno é o valor que a terra vos oferece, em comparação com aquilo que está diante da alma e que se vê com os olhos da mente espiritual nos momentos de clara visão.

Não deveis disputar com estas visões da grandeza da alma, mas deveis tratá-las hospitaleiramente, pois elas são verdadeiramente vossas e vêm a vós das regiões da vossa mente espiritual que estão a desenvolver-se para atingir a consciência.

7. O mais alto passo nesta aurora da consciência da União do Todo é aquele em que se chega ao claro conhecimento de que há Uma só realidade e se fica consciente de que o «Eu» está nesta realidade. É difícil expressar este pensamento com palavras, porque é uma coisa que se deve antes sentir do que ver com o intelecto. A alma tem dado um grande passo, quando reconhece que o espírito que está dentro dela é, finalmente, a sua única parte real e que o Absoluto e a sua manifestação como Espírito são a única coisa real no Universo. Há, porém, ainda um outro passo mais alto para se fazer antes que adquiramos o pleno sentido da unidade e realidade. Este passo é dado quando reconhecemos a identidade do «Eu» como o grande «Eu» do universo. O mistério da manifestação do Absoluto na forma do espírito nos é velado — a mente confessa que é incapaz de penetrar o véu que oculta o Absoluto à nossa vista, embora nos declare que está consciente da presença do Absoluto exatamente nos pontos da linha divisória. Mas a mais alta região da mente espiritual, quando é explorada pelas almas adiantadas, afirma-nos que vê atrás da aparente separação entre o espírito e espírito, reconhecendo que há uma só realidade de espírito e que todos os «Eu» são, na realidade, apenas diferentes vistas deste Uno — Centro de Consciência na superfície do Único Grande «Eu», cujo Centro é o próprio Absoluto. Este penetra com certeza toda a região do espírito, da mesma maneira que o intelecto nos satisfaz com a sua mensagem da unidade de matéria, energia e mente. A ideia de unidade penetra todos os planos de vida.

O sentido de realidade do «Eu» que vos aparece nos momentos da vossa mais clara visão mental é, em realidade, o reflexo do sentido de realidade que faz a base do Todo — é a consciência do Todo que se manifesta através do vosso ponto ou Centro de Consciência. Os estudantes adiantados ou iniciados acham que a sua consciência se vai alargando gradualmente, até que reconhecem a sua identidade com o Todo. Eles sabem que, sob todas as formas e todos os nomes do mundo visível, se descobre Uma Vida — Uma Força — Uma Substância — Uma Existência — Uma Realidade — o UNO. E, longe de experimentarem uma sensação de perda de identidade ou individualidade, tornam-se conscientes de um alargamento, de uma expansão da individualidade ou identidade; em vez de se sentirem absorvidos no Todo, sentem que se estão estendendo e abraçando o Todo.

É muito difícil expressá-lo com palavras, porque não há as que possam exprimir a concepção e o único que podemos esperar que façamos é pôr em movimento, por meio das nossas palavras, as vibrações que encontrarão uma resposta nas mentes dos que lêem estas palavras, a fim de que eles obtenham a consciência que os esclarecerá por si mesmos. Esta consciência não pode ser transmitida por palavras que vêm do intelecto, mas podem ser produzidas por vibrações que prepararão a mente para receber a mensagem dos seus próprios planos superiores.

Já nos primeiros graus desta consciência nascente, o homem é capaz de identificar a

parte real de si mesmo com a parte real de todas as outras formas de vida que encontra. Em cada outro homem — em cada animal, em cada planta, em cada mineral — ele vê através da envoltura e formas aparentes uma evidência da presença do espírito que está ligado ao laço de parentesco com o seu próprio espírito — de maneira que até há mais que parentesco, pois os dois são Um só. O homem vê-se a si mesmo em todas as formas de vida, em todos os tempos e todos os lugares. Ele sabe e sente que o Eu real está presente em toda a parte e que é eterno, pois a vida que está nele está também em todo o universo: em tudo, porque nada no universo é morto, e a vida, em todas as suas variadas fases, é só a mesma Vida Una que é possuída, usada e desfrutada em comunhão por todos. Cada Ego é um centro de consciência neste grande oceano de vida, e apesar de realmente em contacto separado e distinto, está realmente em contacto com o Todo e com cada parte aparente.

Não é nossa intenção, nesta lição, irmos aos detalhes deste grande mistério da vida, ou recitarmos aqueles fragmentos de verdade que os mais adiantados instrutores e Mestres nos deixaram. Aqui não é o lugar próprio para isso — porque isso pertence mais à Jnana Yoga — e aqui o mencionamos não para tentar explicar-vos o lado científico deste assunto, mas para que as vossas mentes possam conceber a ideia e manifestação gradualmente, em consciente conhecimento. Há uma grande diferença entre o ensino científico e intelectual de Jnana Yoga, onde os lados metafísico e científico das doutrinas de Yoga se apresentam às mentes dos estudantes de uma maneira lógica, científica; e os métodos da Raja Yoga, em que o Aspirante é conduzido gradualmente à consciência da sua natureza real e dos seus poderes (fora de mera crença intelectual). Aqui, estamos seguindo estes últimos métodos, porque este é um curso de Raja Yoga. O nosso propósito é apresentar a matéria à mente de tal maneira que esta possa preparar o caminho para a consciência nascente, retirando os preconceitos e prejuízos e limpando a entrada para uma nova concepção. Muita coisa que deixamos dito nesta lição pode ser julgada como inútil repetição e como uma incompleta apresentação do lado científico dos ensinamentos yóguicos. Com o tempo, porém, se verá que o resultado foi uma mudança na mente do estudante, proveniente da absorção da ideia da unidade da vida e da expansão do «Eu».

Aconselhamos ao Aspirante que não se precipite. O desenvolvimento não deve ser forçado. Lede o que escrevemos e praticai os exercícios de treinamento mental que vos damos ainda que a alguns de vós pareçam ser coisas infantis e sem importância; nós sabemos que utilidade vos trarão e vós concordareis connosco um dia. Devagar se vai ao longe. Percebereis que a mente elabora a matéria, ainda que estejais absorvidos no vosso trabalho ordinário e tendes esquecido o assunto por algum tempo. A maior porção do trabalho mental faz-se desta maneira, enquanto que vós estais ocupados com outras coisas, ou até dormindo, porque a parte subconsciente da mente continua a elaborar os pontos dados e perfaz a sua tarefa.

Como dissemos, o fim desta lição é levar-vos ao caminho do desenvolvimento de consciência, e não ensinar-vos os detalhes do lado científico dos ensinamentos yóguicos. «Desenvolvimento» é a divisa da Raja Yoga. A razão por que desejamos desenvolver este sentido da realidade do «Eu» e a expansão do «Eu», neste lugar, é que, por este meio, podeis afirmar o vosso domínio sobre a matéria, energia e mente. Para poderdes sentar-vos sobre o vosso trono como um rei, haveis de realizar primeiro o conhecimento consciente de que sois a realidade neste mundo de aparência. Haveis de ter claro conhecimento de que vós — o vosso verdadeiro «Eu» — não somente sois existente e real, mas que estais em contacto com todo e qualquer outro ser real e que as raízes do vosso ser se afirmam no mesmo Absoluto. Haveis de chegar ao perfeito conhecimento de que não sois um átomo de realidade, separado, isolado e fixado num estreito espaço, mas que sois um centro de consciência no grande Todo de realidade, e que o universo dos universos é a vossa pátria e a vossa casa paterna — que o vosso centro de consciência



se pode mover a um ponto que dista triliões de léguas da Terra (e esta distância é como nada no espaço) e, contudo, a alma desperta, estareis igualmente em casa lá como aqui — e que, enquanto estais aqui, a vossa influência se estende ao longo no espaço. O vosso verdadeiro estado, que vos será revelado gradualmente, através dos séculos, é tão grande e elevado, que a vossa mente no actual estado de desenvolvimento não pode compreender o menor reflexo daquela glória.

Desejamos que experimenteis formar ao menos uma fraca ideia do vosso real estado de ser, para que possais dominar os princípios inferiores pela força da vossa vontade despertada, que depende do vosso grau de consciência do «Eu» real.

À medida que o homem cresce em compreensão e consciência do «Eu» real, aumenta a sua capacidade de usar a própria vontade, que é o atributo do «Eu» real. É bom que este grande conhecimento perfeito do «Eu» real traga consigo o amor e a benevolência a toda a vida, porque, se assim não fosse, poderia a vontade despertada no homem que chegou ao conhecimento do seu ser real, ser usada para fazer grande mal aos homens que se não adiantaram tanto (mal relativo, compreendei, porque sob o aspecto final nenhuma alma pode sofrer mal algum). O poder nascente, porém, traz consigo um aumento de amor e benevolência, e, quanto mais alto a alma sobe, tanto mais é repleta de ideais mais elevados e tanto mais sacode de si os baixos atributos animais. É verdade que algumas almas que estão a chegar à consciência da sua natureza real, sem compreender o que significa tudo isso, podem cometer o erro de usar a vontade despertada para fins egoístas, como se pode ver nos casos dos magos negros de que se fala nos escritos ocultistas, como também nos casos de caracteres bem conhecidos na história e na vida moderna, que manifestam uma vontade enorme, fazendo dela mau uso. Todas estas classes de pessoas de grande vontade chegaram cegamente à consciência (ou parcial consciência) da sua natureza real, mas falta-lhes a influência restrita dos ensinamentos superiores. Porém, o mau uso da vontade traz sofrimento e inquietação à pessoa que assim abusou da própria força e que finalmente é compelida ao recto caminho.

Não esperamos que os nossos estudantes compreendam plenamente esta ideia da expansão do «Eu». Até a mais alta concepção desta ideia é apenas uma compreensão parcial. Enquanto, porém, não obtiverdes um vislumbre da consciência, não podereis progredir no caminho de Raja Yoga. É necessário que compreendais o que sois, antes que possais usar o poder que em vós dormita. É necessário que saibais que sois o Senhor, antes que possais usar os poderes do Senhor e esperar que as vossas ordens sejam obedecidas. Tende, pois, paciência connosco, vossos instrutores, quando vos apresentarmos as lições que deveis aprender, as tarefas que deveis levar a termo. O caminho é longo e em muitos lugares é áspero; os pés podem cansar-se, porém a recompensa é grande, e há lugares no caminho onde se pode descansar. Não percais a coragem se o vosso progresso for lento, porque a alma deve desenvolver-se naturalmente — como a flor — sem precipitação, sem ser forçada.

E não vos assusteis nem espanteis se, ocasionalmente, obtiverdes uma visão momentânea do vosso «Eu» superior. Como M. C. diz, em suas notas à «Luz no Caminho» (segunda parte): «Ter visto a tua alma em sua flor é ter obtido uma visão momentânea, em ti mesmo, da transfiguração que te converterá finalmente em mais que um homem; reconhecer é levar a termo a grande empresa de contemplar a luz resplandecente, sem baixar os olhos e sem retroceder, tomado de espanto, como ante um fantasma horrível. Isto acontece a alguns, e assim perdem a vitória no momento preciso de a alcançar».

A Paz seja convosco.

## **Mantram (afirmação)**

Há uma só forma final de matéria; uma só forma final de energia; uma só forma final de mente. A matéria procede da energia, e a energia da mente, e todas são uma emanção do Absoluto, tríplice em aparência, mas uma em substância. Há uma só vida que penetra o universo, manifestandose em várias formas que constituem, porém, uma unidade. O meu corpo é uno com a matéria universal; a minha energia e força vital é uma com a energia universal; a minha mente é uma com a mente universal; a minha vida é uma com a Vida Universal.

O Absoluto expressou-se e manifestou-se no espírito que é o «Eu» real que cobre com a sombra e abraça todos os «Eus» aparentemente separados. «Eu» sinto a minha identidade com o espírito e reconheço a unidade de toda a realidade. Eu sinto a minha unidade com o espírito e a minha união (por meio do espírito) com o Absoluto. Eu reconheço, sei e sinto que «Eu» sou uma expressão e manifestação do Absoluto e que a sua própria essência está em mim. Estou cheio de amor divino. Estou cheio de poder divino. Estou cheio de sabedoria divina. Estou consciente da identidade em espírito, em substância e em natureza, com a Realidade que é Una.

## IV LIÇÃO - DOMÍNIO SOBRE A MENTE

Nas primeiras três lições desta série temo-nos esforçado por esclarecer na vossa mente: 1.º) a consciência do «Eu»; sua independência do corpo; sua imortalidade, invencibilidade e invulnerabilidade; 2.º) a superioridade do «Eu», não só em relação ao corpo, mas também em relação à mente; o facto de que a mente não é o «Eu» e sim um mero instrumento para a expressão do «Eu»; o facto de que o «Eu» é o senhor da mente, igualmente como do corpo; que o «Eu» está atrás de todo o pensamento; que o «Eu» pode pôr de lado, para os observar e analisar, os desejos, sensações, emoções, paixões e todos os fenómenos mentais e, contudo, reconhece que ele, o «Eu», é distinto destas manifestações mentais, permanecendo imutável, real e plenamente existente; que o «Eu» pode pôr de lado todo e qualquer dos seus instrumentos mentais, como coisas que pertencem ao «Não-Eu» e ainda assim reconhecer conscientemente que, depois de os ter posto de parte, resta algo — ele mesmo — o «Eu», que não pode ser posto de parte nem retirado; que o «Eu» é o senhor da mente, e não seu escravo; 3.º) que o «Eu» é coisa muito maior do que o pequeno «eu» pessoal, pelo qual o temos tido; que o «Eu» é uma parte daquela grande Realidade Una que penetra todo o Universo; que está em conexão com todas as outras formas de vida, ligado a elas por inúmeros laços, filamentos e relações mentais e espirituais; que o «Eu» é o centro de consciência naquela grande Realidade Una ou Espírito, que está no fundo e atrás de toda a vida e existência, e cujo Centro é o Absoluto ou Deus; que o sentido de Realidade inerente ao «Eu» é a reflexão do sentido da Realidade inerente ao Todo — o Grande «Eu» do Universo.

A base de todas estas três lições é a Realidade do «Eu», em si mesmo, sobre e acima da matéria, força e mente — positiva a elas todas, como elas são positivas ou negativas umas às outras — negativas só ao Centro do Uno — ao mesmo Absoluto. E esta é a posição que o Aspirante ou Iniciado deve tomar: «Eu sou positivo à mente, à energia à matéria, e domino-as (ou controlo-as) todas; Eu sou receptivo só para o Absoluto, que é o Centro do Ser, e Eu sou deste Ser. E, enquanto afirmo o meu domínio sobre a mente, energia e matéria e exerço sobre elas a minha vontade, reconheço a minha subordinação ao Absoluto, e com gosto abro a minha alma ao influxo da vontade divina, participando do seu poder, força e sabedoria».

Na presente lição e nas que se seguem imediatamente, esforçar-nos-emos por auxiliar o Aspirante ou Iniciado na aquisição de domínio sobre as manifestações subordinadas: matéria, energia e mente, afim de adquirir e afirmar este domínio, o Aspirante há-de familiarizar-se, antes de tudo, com a natureza daquilo que deve dominar (ou controlar).

No nosso «Curso Adiantado» esforçamo-nos por vos explicar a natureza das três grandes manifestações, conhecidas como Chitta ou substância mental; Prana ou energia; e Akasa ou princípio de matéria.

Igualmente vos explicamos que, o «Eu» do homem é superior a todas estas três manifestações, sendo aquilo que é conhecido como Atman ou espírito. A matéria, energia e mente, como dissemos, são manifestações do Absoluto e são coisas relativas. A filosofia yogue ensina que a matéria é a mais grosseira das formas de substância, sendo inferior em relação à energia e mente, e conseqüentemente, negativa e subordinada a ambas.

Um grau mais alto do que a matéria está a energia ou força, que é positiva em relação à matéria e tem autoridade sobre ela (porque a matéria é forma ainda mais grosseira de substância); mas a energia ou força é negativa e subordinada à mente, que é uma forma certamente mais alta de substância. De todas estas três grandes manifestações, a mais alta é a mente — a mais fina forma de substância — e domina tanto a matéria como a energia, sendo positiva a estas ambas. A mente, porém, é negativa e subordinada ao

«Eu», que é espírito, obedecendo às ordens deste quando são dadas firme e inteligentemente. O próprio «Eu» é subordinado somente ao Absoluto — o Centro do 'Ser; o «Eu» é positivo à tríplice manifestação de mente, energia e matéria, tendo domínio sobre todas as três.

O «Eu», que havemos de considerar como uma coisa separada, para podermos dar a devida ilustração (embora na realidade, ele seja apenas um centro de consciência no grande corpo do espírito), acha-se rodeado do tríplice oceano de mente, energia e matéria, o qual se estende ao infinito. O corpo, é apenas uma forma física, através da qual flui Uma corrente de matéria sem fim; porque, como sabeis, as partículas e os átomos do corpo estão em incessante mudança; renovam-se, substituem-se, são atraídos e repelidos.

O nosso corpo de há alguns anos atrás ou, melhor dito, as partículas que o compunham, afastaram-se de nós, não estão mais no seu lugar e formam agora novas combinações no mundo da matéria. E o nosso corpo de hoje está passando e deixando-nos, sendo substituído por novas partículas. E o corpo que teremos no ano vindouro ocupa agora uma outra porção de espaço; as partículas dele são agora partes de inumeráveis outras combinações e virão, mais tarde, deste espaço e destas combinações para compor e formar o nosso corpo do ano vindouro.

No corpo não há nada permanente; até as partículas dos ossos estão mudando constantemente, sendo substituídas sempre por outras. E o mesmo se dá com a energia ou força vital do corpo (inclusive a força do cérebro). Constantemente é usada, expelida e suprimida por nova. Até a mente da pessoa é mutável e a Chitta ou substância mental é usada, sendo o gasto reparado por nova provisão que vem do grande oceano da mente, no qual toma a cair a porção eliminada, da mesma maneira como se dá com a matéria e a energia.

Julgamos que a maioria dos nossos estudantes, estando mais ou menos familiarizada com as correntes concepções da ciência materialista, aceitará prontamente a ideia acima exposta — do oceano de matéria e energia — e o facto de ambas estarem continuamente a ser usadas e substituídas; poderão, entretanto, achar mais ou menos difícil aceitar a ideia que a mente é uma substância ou um princípio a que se pode aplicar as mesmas leis gerais como aos outros dois atributos ou manifestações de substância. Vivemos muito inclinados a pensar na nossa mente como em nós mesmo — o «Eu». Apesar do facto de, na segunda lição desta série, vos termos mostrado que o «Eu» é superior aos estados mentais e que os pode ver de parte e observar e analisar como coisas que pertencem ao «Não-Eu», a influência do hábito de pensamento é todavia, tão forte, que alguns de vós precisarão tempo considerável para realizar o conhecimento de que a vossa mente é «algo de que vos servis», e não Vós mesmos. Haveis, porém, de procurar com perseverança esta clareza de conhecimento, porque o vosso domínio sobre a mente e a possibilidade de a dominar dependem do reconhecimento da verdade de que sois o senhor dela. E ao grau deste domínio e controlo corresponderá o carácter, o grau e a extensão do trabalho que a vossa mente fará por vós. Vede, pois, que: o conhecimento traz o domínio — e o domínio traz resultados. Esta verdade forma a base da ciência de Raja Yoga. E muitos dos seus primeiros exercícios têm por fim familiarizar o estudante com este conhecimento e desenvolver o conhecimento e o domínio por hábito e prática.

A Filosofia Yogue ensina que a mente não é o «Eu», mas que é a coisa pela qual e por meio da qual o «Eu» pensa, ao menos no que concerne ao conhecimento do universo exterior ou fenomenal — isto é, o universo de nome e forma. Há um saber mais alto que está encerrado na parte mais íntima do «Eu» e este saber transcende toda a informação que se possa receber do mundo exterior; mas não tratamos agora disto e havemos de nos contentar com o «pensar» sobre o «mundo de coisas».

Substância mental chama-se, em sânscrito, Chitta, e uma onda na Chitta (onda esta que é combinação de mente e energia) chama-se Vritta, correspondendo ao que

denominamos «pensamento». Em outras palavras, Vritta é a «mente em acção», ao passo que Chitta é «mente em repouso». Em tradução literária, Vritta significa um redemoinho ou turbilhão na mente, o que é, em realidade, exactamente um pensamento.

Aqui chamamos a atenção do estudante para o facto de os yogues e outros ocultistas empregarem a palavra «mente» com dois significados, e é necessário que o estudante tenha uma clara concepção delas, para evitar confusão e para poder perceber com mais clareza os dois aspectos das coisas que a palavra quer exprimir. Em primeiro lugar emprega-se a palavra «mente» como sinónimo de Chitta ou substância mental, que é o princípio mental universal. Desta substância mental, Chitta ou mente, provém todo o material dos milhões de mentes pessoais. O segundo significado da palavra «mente» é aquele com que falamos da «mente» de alguém, designando com estas palavras as faculdades mentais daquela pessoa particular — aquilo que distingue a sua personalidade mental da de outrem. Temo-vos ensinado que esta «mente» no homem funciona em três planos, tendo designado as respectivas manifestações como: 1.º) Mente Instintiva; 2.º) Intelecto; 3.º) Mente Espiritual. (Vêde as «Catorze Lições de Filosofia Yogue»). Estes três planos mentais juntos constituem a «mente» da pessoa ou, para falarmos mais exactamente, agrupados em redor do «Eu» formam a «alma» do indivíduo. Muitas vezes se usa a palavra «alma» como sinónimo de «espírito»; mas aqueles que seguiram as nossas explicações saberão fazer a distinção. A «alma» é o Eu rodeado dos seus princípios mentais, ao passo que o espírito é a «alma da alma» — O «Eu», o Ser Real.

A ciência de Raja Yoga, a que esta série de lições é dedicada, ensina, como seu princípio básico, o domínio sobre a mente. É de opinião que o primeiro passo para alcançar poder consiste no domínio que o homem tem sobre a sua própria mente. Ela diz que é necessário conquistar primeiro o mundo interno, antes de poder atacar o mundo externo. Ela ensina que o «Eu» se manifesta em vontade, e que esta vontade pode ser empregada para se servir da mente do seu possuidor, guiá-la, governá-la e dirigi-la, da mesma maneira como o mundo físico. Raja Yoga tende a limpar a mente de todo o entulho e de todos os obstáculos, conservando-a limpa, clara e sã. Depois vem a dominar esta mente com inteligência e eficácia, preservando de todo o desperdício de força e elevando a mente, por meio de concentração, à plena harmonia com a vontade, para servir-lhe de foco, aumentando o seu poder e assegurando a sua eficácia. A concentração e o poder da vontade são os meios pelos quais manejam e dirigem as suas mentes vigorosas e sãs, dominando o mundo exterior e agindo positivamente sobre a energia e a matéria. Este domínio estende-se a todos os planos da mente e os yogues não só dominam a mente instintiva, rejeitando-lhe as qualidades inferiores e aproveitando-as noutras partes, como também desenvolvem e alargam o campo do seu intelecto, obtendo dele admiráveis resultados. Os yogues dominam até sobre a mente Espiritual, desenvolvem-na e transmitem ao campo da consciência alguns dos maravilhosos segredos que se acham na sua área. Raja Yoga responde e dá solução a muitos dos segredos da existência e do ser, a muitos dos enigmas do universo. Desenvolve e põe em acção as forças latentes que são inerentes à constituição humana. Dos que estão muito adiantados nesta ciência, afirma-se que obtiveram um grau tão alto de poder e domínio sobre as forças da Natureza, que são quase como deuses em comparação com o homem comum.

Raja Yoga ensina que não se pode obter tal poder, mas que, com sua prática, se abre um admirável campo de saber. Ensina que, quando a mente concentrada se dirige a uma coisa ou a um objecto, descobre a verdadeira natureza e o significado interno desta coisa ou deste objecto e o que com eles se relaciona. A mente concentrada passa através do objecto, assim como os raios t passam através de um tronco de árvore, e se vê a coisa pelo «Eu» como ele é — em verdade — e não como antes tinha aparecido, imperfeita e erroneamente. Assim pode ser explorado o mundo externo, como também o raio mental pode ser dirigido ao interior, para explorar os lugares secretos da mente.

Quando nos lembramos de que 'o pedaço de mente que cada homem possui é como uma gota do oceano que contém, em seu pequenino volume, todos os elementos que constituem o oceano, e que conhecer a gota é conhecer perfeitamente o oceano, então começamos a ver o que significa, na realidade, tal poder.

Muitos, que, no mundo ocidental, alcançaram grandes resultados nos campos do esforço intelectual e científico, desenvolveram estes poderes mais ou menos inconscientemente. Muitos dos grandes inventores são yogues práticos, apesar de ignorarem a fonte do seu poder. Quem conhece as características pessoais mentais de Edison, achará que ele seguiu alguns dos métodos de Raja Yoga e que a concentração era uma das suas armas mais fortes. Igualmente o professor Elmer Gates, de Washington, D. C., cuja mente fez admiráveis descobertas e invenções, é também yogue prático, embora não admita tal asserção, porque não se familiarizou com os princípios desta ciência a que chegou inconscientemente.

Os informadores dizem-nos que ele «escava» as invenções e descobertas da sua mente depois de se ter isolado e praticado a concentração e a chamada visão mental.

Mas já vos demos bastante teoria para uma lição e havemos de começar a dar-vos indicações que vos ajudarão a desenvolver essas forças latentes e a despertar essas energias adormecidas.

Notareis que, nesta série, primeiramente vos esclarecemos algo sobre a teoria e, depois, vos apresentamos «alguma coisa para fazer». Este é o melhor método yogue, seguido e praticado pelos seus melhores instrutores.

Teoria em excesso cansa e adormece a mente; como também demasiados exercícios cansam e não dão o necessário alimento à parte da mente que o pede. O melhor método é combinar a teoria com a prática, em convenientes proporções, e nós seguimos este método.

### **Exercícios de treinamento mental**

Antes de podermos esperar que a nossa mente funcione bem, havemos de a «amassar» e fazê-la obedecer à vontade do «Eu». Em geral, permite-se à mente fazer o que quer e passar de um objecto a outro como lhe apraz.

A mente dá-nos então muito trabalho e inquietações, pouco prazer e consolo, como uma criança má ou um animal doméstico mal ensinado, de maneira que não se vê a sua utilidade.

As mentes de muitos de nós são como pátios de animais selvagens, seguindo cada um as suas inclinações naturais e o seu próprio caminho. Temos em nós mesmos uma colecção de animais: o tigre, o macaco, o pavão, o asno, a ovelha, a hiena e todos os outros. E temo-nos deixado governar por estes animais. O nosso próprio intelecto é errático, instável e qual azougue ou mercúrio, a que os antigos ocultistas o comparavam, mutável e incerto. Se olhardes em tomo de vós, vereis que aqueles homens e mulheres do mundo que realmente têm feito alguma coisa importante, tinham treinado a sua mente para serem obedecidos.

Eles sabiam dominar a própria mente pela força da vontade e assim atingiram o poder. A mente ordinária enfurece-se sob o freio da vontade e é como um macaco obstinado que não quer «aprender artes». Se, porém, deve funcionar bem, há-de ser ensinada e há-de aprender. Haveis de ensiná-la, se quereis ter dela alguma utilidade, se quereis que ela vos sirva, em vez de a servirdes.

E esta é a primeira coisa que há-de aprender o estudante de Raja Yoga: controlar ou dominar a mente. Aqueles que esperavam encontrar um caminho largo e cómodo para os

conduzir ao Mestrado, ver-se-ão desenganados; mas existe um só caminho que vos pode conduzir ao alvo: é o domínio e o controlo sobre a mente, exercido pela vontade. Sem este, a mente fugir-vos-á quando tiverdes dela maior necessidade. Por isso, vos daremos exercícios destinados a ajudar-vos nesta direcção.

O primeiro exercício em Raja Yoga é o chamado Pratyahara ou arte de tornar a mente introspectiva, isto é, dirigir a sua atenção para o seu próprio interior. Este é o primeiro passo para o domínio sobre a mente. O seu fim é desviar a mente da ocupação com o exterior e dirigi-la, gradualmente, ao interior, fixando a sua atenção sobre a sua natureza interna. Trata-se de dominar a mente pela vontade.

Os seguintes exercícios senão úteis para isso:

## EXERCÍCIO I

a) Colocai-vos numa posição cómoda e o mais longe possível de influências externas que vos possam interromper ou distrair. Não façais esforço violento para dominar a mente, mas antes deixai-a vaguear um pouco, até que os seus esforços se achem exaustos. Ela aproveitará, ao princípio, a oportunidade e disparará aqui e acolá, como um macaco solto, até que se cansa, pouco a pouco, e obedecerá às vossas ordens. Na primeira vez custará algum tempo amansá-la, mas todas as vezes que o experimentardes, chegar-vos-á com a menor demora. Os yogues sacrificam muito tempo à aquisição desta paz e calma mental, e consideram-se bem pagos por seus esforços.

b) Quando a mente estiver bem acalmada e em paz, fixai o pensamento no mantram «Eu sou», como vo-lo ensinamos nas lições prévias. Imaginai o «Eu» como uma entidade independente do corpo, imortal, invulnerável, real.

Em seguida, pensai nele como sendo independente do corpo e capaz de existir em seu envoltório carnal. Meditai sobre isto algum tempo e depois dirigi gradualmente o pensamento ao real conhecimento do «Eu» como independente da mente, superior a ela e dominando-a. Percorrei as ideias gerais das primeiras duas lições e esforçai-vos por as reflectir com calma e vê-las no «olho da mente». Achareis que a vossa mente se torna cada vez mais calma e cheia de paz, enquanto os pensamentos distraentes do mundo exterior se afastam de vós cada vez mais.

c) Depois, a vossa mente deverá fazer uma calma consideração da terceira lição, onde falamos da Unidade de Tudo e da afinidade do «Eu» com a Unidade de Vida, Poder, Inteligência, Ser. Achareis estar adquirindo um domínio sobre a mente (um controlo mental) e uma calma até então desconhecidos para vós. Os exercícios dados nas primeiras três lições vos terão preparado para isto.

d) A seguinte parte deste exercício é a mais difícil, mas gradualmente vos virá a necessária habilidade. Trata-se de excluir da mente todo o pensamento ou impressão do mundo exterior, do corpo e mesmo dos pensamentos, devendo o estudante concentrar-se e meditar sobre a afirmação: «Eu sou», concentrando a ideia no simples «ser» ou «existência», simbolizados pelas palavras «Eu sou». Não «Eu sou isto» ou «Eu sou aquilo», nem «Eu faço isto» ou «Eu penso aquilo», mas simplesmente: «Eu sou». Este exercício focará a atenção no verdadeiro centro do ser que está em vós mesmos e juntará todas as energias mentais que, aliás, se dispersariam pelos objectos exteriores. Como resultado tereis uma sensação de paz, força e poder; esta afirmação e a ideia que está atrás dela, são a mais poderosa e a mais forte de todas as afirmações que se possam fazer, porque concernem ao Ser Real, e dirigem o pensamento para esta verdade. Ao princípio deixai a mente demorar-se sobre a palavra «Eu», o próprio, e depois fazei-a passar à palavra «sou», que significa a realidade e o ser. Em seguida, combinai estes dois significados e o resultado será uma fortíssima focalização do pensamento no interior e uma potentíssima afirmação do ser.

É bom acompanhar os exercícios acima descritos, com uma cómoda e conveniente atitude física, para prevenir a distração da atenção. Para este fim tomai uma posição cómoda e depois relaxai todos os músculos, cuidando que todos os nervos fiquem sem tensão, até que obtenhais um perfeito estado de tranquilidade e relaxação. Deveis praticar isto até que o aprendais bem, porque vos será muito útil, principalmente em concentração e meditação que, assim, se tornarão mais fáceis. Será uma «cura de descanso» para o corpo, os nervos e a mente cansados.

## EXERCÍCIO II

O segundo passo em Raja Yoga é conhecido como Dharana ou concentração, pela qual se dirige a centralização das forças mentais e se obtêm resultados quase incríveis. É verdade que isto requer trabalho, tempo e paciência; mas o estudo será bem recompensado. A concentração consiste em dirigir toda a mente a um objecto ou coisa, retendo-a ali por algum tempo. No primeiro instante isto parece muito fácil, mas um pouco de prática mostrará como é difícil fixar a atenção firmemente e retê-la no objecto, porque a mente tem a tendência de flutuar e passar a um outro objecto, e é necessária muita prática para poder fixá-la e retê-la no ponto desejado. Mas a prática faz maravilhas, como se pode ver observando as pessoas que adquiriram esta faculdade e a aplicam à sua vida quotidiana. É, porém necessário lembrar o seguinte: Muitas pessoas têm adquirido a faculdade de concentrar a sua atenção, mas deixaram que se tornasse quase involuntária, e são escravos dela, esquecendo-se de tudo o demais e negligenciando, muitas vezes, afazeres necessários. Tal modo de concentração pertence à ignorância e os que o praticam tornam-se escravos de seus hábitos, em vez de serem senhores das suas mentes. Vêm a ser sonhadores com olhos abertos e distraídos, em vez de mestres. São dignos de compaixão, do mesmo modo que os que não sabem totalmente concentrar-se. O segredo está no domínio da mente. Os yogues sabem concentrar-se à vontade e se enterram completamente no objecto que observam, extraindo dele tudo que os possa interessar; depois, retiram a mente desse objecto também à vontade, usando o mesmo controlo (ou domínio) em ambos os casos. Não caem em distração, não ficam «ausentes em espírito», nem sonham de olhos abertos. Pelo contrário, são indivíduos com sentidos bem despertos; observadores profundos; pensadores claros; raciocinadores correctos. São senhores da sua mente e não escravos dos seus hábitos. O concentrador ignorante enterra-se no objecto e deixa-se dominar e absorver por ele; mas o pensador yogue treinado afirma o «Eu» e, depois, dirige a sua mente para a concentrar no objecto, conservando-a sob a sua vista e domínio por todo esse tempo. Percebeis a diferença? Pois bem, prestai atenção à lição.

Os seguintes exercícios serão úteis para os primeiros passos de concentração:

a) Concentrai a atenção sobre algum objecto muito conhecido; por exemplo, um lápis. Retende nele a mente e observai-o, com exclusão de qualquer outro objecto. Observai-lhe o tamanho, a forma, a cor, a qualidade da madeira. Pensai sobre o seu uso, destino, material, processos de fabricação, etc., etc. Com poucas palavras, pensai sobre o lápis tanto quanto é possível, até que o objecto fique exausto. Deixai a vossa mente seguir algum caminho vicinal associado, como seja: a consideração acerca da grafite de que é feito o lápis, a árvore de que foi tirada a madeira que cobre a grafite, a história do lápis e outros utensílios para escrever, etc.

O seguinte plano de sinopse será útil para as considerações que devem ser feitas em concentração:

- 1) Pensai sobre o objecto mesmo.
- 2) Sobre o lugar donde veio.
- 3) Sobre o seu destino ou uso.



4) Suas associações.

5) Seu provável fim.

Não desanimeis por causa da natureza aparentemente trivial da inquirição, porque a mais simples forma de treinamento mental é útil e vos auxiliará a desenvolver a vossa vontade e concentração. É coisa semelhante ao processo de desenvolvimento de um músculo físico por meio de um simples exercício e, em ambos os casos, não nos ocupamos com a questão se é ou não importante o exercício em si mesmo, mas olhamos para o fim a que serve.

b) Concentrai a atenção sobre alguma parte do corpo; por exemplo, a mão — e, fixando a vossa atenção nela, exclui ou inibi toda a sensação das outras partes do corpo. Um pouco de prática torna-vos hábeis a fazê-lo. Além de servir de treinamento mental, este exercício estimulará a parte do corpo sobre a qual vos concentrais, por razões que vos esclarecemos em lições futuras. Depois, escolhei outras partes do corpo, para nelas concentrar, uma por cada vez, a vossa mente, e assim dareis à mente uma variedade de exercícios e ao corpo o efeito de um estimulante geral.

c) Estes exercícios podem estender-se indefinidamente a uma porção de objectos que vos são familiares. Lembrai-vos sempre de que o objecto em si mesmo não tem importância e que, com tudo isto, se trata apenas de treinar a mente para obedecer à vontade, a fim de que acheis as forças mentais bem treinadas e obedientes, quando quiserdes empregá-las num objecto do trabalho. Não menosprezeis esta parte do assunto porque achais que é «seca» e não interessa; sabeis que ela vos conduz para poderdes subir a objectos muito interessantes e abre-vos a entrada a uma coisa fascinante.

d) Concentrai a atenção num objecto abstracto, isto é, sobre um objecto interessante que possa oferecer um campo para exploração mental. Pensai sobre ele em todas as suas fases e variedades, seguindo ora um caminho vicinal, ora outro, até que sintais que sabeis tudo o que a vossa mente pode explorar. Surpreender-vos-á o facto de verdes que sabeis muito mais de uma coisa ou objecto, do que pensaste ser possível. Em recantos ocultos da vossa mente encontrareis alguma útil ou interessante informação sobre o objecto em questão e, quando tiverdes terminado, achareis que possuis um sólido saber do assunto. Este exercício, além de auxiliar a desenvolver as forças mentais, fortalecerá a vossa memória, alargará a vossa mente e vos dará mais confiança em vós mesmos. E, em adição, tereis feito um importante exercício de concentração ou Dharana.

### **A importância da concentração**

A concentração é a focalização da mente. E esta focalização requer uma localização da vontade, isto é, a direcção da vontade a um centro. A mente está concentrada, quando a vontade está focalizada sobre o objecto. A mente flui no molde feito pela vontade. Os exercícios acima apresentados têm por fim, não só acostumar a mente a obedecer à direcção da vontade, como também acostumar a vontade a mandar.

Falamos de fortalecer a vontade, mas o que com isto pensamos na realidade, é treinar a mente a obedecer e acostumar a vontade a mandar. A nossa vontade é suficientemente forte, mas nós ignorámo-lo. A vontade tem a raiz no verdadeiro centro do nosso ser — no «Eu» — mas a nossa mente, sendo apenas imperfeitamente desenvolvida, não reconhece este facto. Nós somos como elefantes novos que não conhecem a sua própria força e se deixam governar por pequenos condutores que poderiam atirar ao longe com um único movimento. A vontade está atrás de toda a acção, tanto mental como física.

Teremos muito a dizer nestas lições, a respeito da vontade, devendo o estudante prestar toda a atenção ao assunto. Olhe ao redor de si e verá que a grande diferença

entre os homens que subiram a uma posição elevada e os que ficaram em atraso consiste em determinação e vontade. Como disse, com razão, Buxton: «Quanto mais vivo, mais convencido fico de que a grande diferença entre os homens fracos e fortes, grandes e insignificantes, é a energia e a determinação invencível». E poderia ter acrescentado que aquilo que está atrás da «energia e determinação invencível» é a vontade.

Os escritores e pensadores de todos os séculos reconheceram a admirável e transcendente importância da vontade.

Tennyson diz: «ó Vontade viva, tu permaneces, quando todas as aparências sofrem um choque!»

Olivier Wendell Holmes diz: «A sede da vontade parece variar com o órgão pelo qual se manifesta; parece transportar-se a diferentes partes do cérebro, quando desejamos recordar um quadro, uma frase, uma melodia; parece transmitir a sua força aos músculos ou ao processo intelectual. Como o comandante em chefe, ocupa sempre o lugar no campo de acção. Ela é o mais forte dos instrumentos de qualquer faculdade nossa; ela é aquilo que é o mais remoto das nossas concepções de mecanismo e matéria como as definimos ordinariamente».

Holmes tem razão na sua ideia, mas erra nos detalhes. A vontade não muda a sua sede, que está sempre no centro do Ego, porém impele a mente a todas as partes e direcções, dirigindo igualmente o Prana ou a força vital. A vontade é, de facto, o comandante em chefe, mas não corre aos vários pontos de acção e envia mensageiros e correios para lhe transmitirem as ordens.

Buxton disse: «A vontade fará tudo o que é possível fazer neste mundo. E não há talento, nem circunstâncias, nem oportunidades que possam, sem ela, fazer um homem de uma criatura bípede».

Ik Marvel tem razão, quando diz: «Na resolução é que se manifesta o homem; não numa resolução pusilânime, não em determinações mal definidas, não em propósitos vagos — mas naquela vontade forte e infatigável que pisa sobre as dificuldades e perigos, como um rapaz pisa o solo regelado de inverno; a vontade que alumia a vista ao inatingível. A vontade que transforma os homens em gigantes».

O grande obstáculo que impede a maioria do povo de usar devidamente a vontade é a falta de habilidade de focalizar a atenção.

Os yogues compreendem claramente este ponto e muitos exercícios que os instrutores dão aos estudantes são destinados a superar esta dificuldade. Atenção é a evidência externa da vontade. Como disse um escritor francês: «A atenção está sujeita à autoridade superior do Ego. Eu perco-a ou mantenho-a à vontade. Eu a dirijo quer a este quer àquele ponto. Eu a concentro sobre um ponto durante tanto tempo porquanto a minha vontade pode fazer o esforço».

O professor James disse: «A obra essencial da vontade, quando ela é toda voluntária, é atender a um objecto difícil e mantê-lo firme diante da mente. Esforço de atenção é o fenómeno essencial da vontade».

O professor Halleck disse: «O primeiro passo para o desenvolvimento da Vontade consiste nos exercícios de atenção. As ideias se torram mais distintas e poderosas à medida que lhes prestamos atenção».

Se tomarmos duas ideias da mesma intenção e concentrarmos a atenção numa delas, notaremos como vai aumentando o seu poder.

O professor Sully disse: «A atenção pode ser definida elementarmente como a activa direcção da mente voltada para um objecto que se lhe apresenta no momento dado».

A palavra «atenção» é derivada de duas palavras latinas: **ad** e **tendere**, que significam «tender» ou «estender» em certa direcção: e os yogues assim a entendem. Por meio da sua vista psíquica ou clarividente, percebem como o pensamento de uma pessoa atenta se estende em direcção ao objecto a que presta atenção, como uma cunha aguda, cuja ponta é dirigida ao objecto em consideração, a que se concentra toda a força do

pensamento. Isto é verdade não só quando está incutindo suas ideias a outrem, mas também quando as dirige a uma tarefa que deve cumprir. Atenção significa, pois, estender a mente e dirigi-la como um foco a alguma coisa.

A vontade treinada apresenta-se numa atenção tenaz e esta vontade é um dos sinais da vontade treinada. O estudante não deverá tirar disto uma conclusão precipitada, pensando que esta qualidade de atenção é uma faculdade comum à humanidade. Pelo contrário, é muito rara e encontra-se somente entre as pessoas de mentalidade «forte».

Cada um pode fixar a sua atenção numa coisa atractiva, agradável; mas é necessário ter uma vontade treinada para fixar a atenção numa coisa sem atracção e retê-la ali. É verdade que o ocultista treinado é capaz de encontrar interesse na coisa mais inactiva a que decide dirigir a sua atenção; mas isto vem por si mesmo com a vontade treinada, e não é dado ao homem vulgar. Atenção voluntária é rara e encontra-se somente entre caracteres fortes. Ela pode porém ser cultivada e pode crescer, até que aquele que hoje tem dela apenas pequena noção, com o tempo se torna um gigante. Tudo depende de prática, exercício e vontade.

Não se pode dizer demais a favor do desenvolvimento da faculdade de atenção firme. Quem possui esta faculdade desenvolvida é capaz de produzir obras muito acima das que pode fazer qualquer pessoa que dela carece.

a melhor maneira de treinar a atenção, sob a direcção da vontade, é dirigi-la a coisas e ideias que não interessam, sustendo-as diante da mente, até que comecem a evocar um interesse. Isto é difícil no princípio, mas breve começará a mostrar um aspecto agradável, porque o praticante verá que o seu poder de vontade e a sua atenção vão aumentando e ele sente que está a adquirir uma força e um poder que não tinha antes: — reconhece que se está tomando mais forte.

Charles Dickens disse que o segredo do seu bom sucesso consistia no desenvolvimento da faculdade de dirigir toda a sua atenção a qualquer coisa que devia fazer no momento, e, em seguida, poder retirá-la e dirigi-la com a mesma atenção à coisa com que depois se devia ocupar. Ele era como um homem detrás de um grande archote que tornava sucessivamente a um e outro ponto, iluminando-os todos, um após outro. O «Eu» é o homem que está atrás da luz, a vontade é o reflector e a atenção é a luz.

Esta discussão sobre a vontade e a atenção pode parecer «sem», ao estudante, mas isto é mais uma razão para se ocupar dela. A vontade e a atenção são o segredo que forma a base da ciência de Raja Yoga e os mestres yogues atingiram um grau elevado de vontade e atenção concentradas que o homem vulgar não pode conceber. Por este meio eles são capazes de dirigir a mente aqui e acolá, no exterior ou no interior, com uma força enorme. Sabem concentrar a mente numa coisa pequena com intenção admirável, como os raios solares podem ser focalizados numa lente e acender um pano; e igualmente sabem emitir o pensamento com intensa energia, iluminando tudo sobre que pousa, da mesma forma que se dá no caso de uma forte luz eléctrica, que muitos de nós conhecem. Esforçai-vos, por todos os meios, para cultivar a atenção e a vontade. Praticai estes temas que não são interessantes nem agradáveis; fazei aquilo que deveis fazer e não fizestes porque não vos agradava. Procurai encontrar interesse em qualquer tarefa e a dificuldade desaparecerá; e tornar-vos-eis mais fortes; e tereis uma nova sensação de poder.

### **Mantram (afirmação)**

«Eu» tenho Uma vontade que é minha inalienável propriedade e meu direito. Eu determino cultivá-la e desenvolvê-la com prática e exercício. A minha mente obedece à minha vontade.

A minha vontade domina sobre a minha mente. Eu sou senhor da minha mente e do

meu corpo. Eu afirmo o meu domínio. A minha vontade é dinâmica — cheia de força, energia e poder. Eu sinto a minha força. Eu sou forte e cheio de vigor. Sou cheio de vitalidade. Eu sou centro de consciência, energia, força e poder, e sustento o meu direito.

## V LIÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA ATENÇÃO

Na quarta lição dissemos-vos que os yogues despendem muito tempo e muita prática para adquirir a concentração. Também vos dissemos alguma coisa a respeito da relação que há entre a atenção e o objecto de concentração. Nesta lição vos esclareceremos mais sobre a atenção, porque esta é uma das coisas importantes para a prática de Raja Yoga, e os yogues insistem que os seus estudantes pratiquem sistematicamente para desenvolver e cultivar a faculdade. A atenção forma a base do poder da vontade, e o cultivo daquela facilita o exercício desta.

Se quiséssemos explicar aqui porque atribuímos tanta importância ao cultivo da atenção, anteciparíamos nossas futuras lições desta série e isso não nos parece bom, por ora. Assim, pedimos aos nossos estudantes que confiem na nossa palavra, que tudo quanto temos a dizer sobre a importância deste cultivo é necessário para o desenvolvimento e aplicação da mente em certas direcções, como mais adiante se verá.

Para vos mostrar que não expomos alguma teoria especial dos yogues que não esteja em harmonia com a ciência moderna, apresentar-vos-emos neste artigo um número de citações de escritores e pensadores ocidentais, que tratam desta importante faculdade mental, e assim vereis que o Ocidente e o Oriente estão de acordo sobre o ponto principal, embora haja diferenças nas explicações do facto ou no uso de poder obtido pelo cultivo da atenção.

Como dissemos na nossa última lição, a palavra atenção é derivada das palavras latinas *ad tendere*, e significa o acto de «estender em certa direcção», o que é a atenção na realidade. O «Eu» quer que a mente seja dirigida como um foco a um determinado objecto, e a mente obedece e «estende-se em direcção» a esse objecto, focalizando nele toda sua energia, observando todo o detalhe, dissecando, analisando, consciente e subconsciente, aproveitando toda a informação que vem do interior, como a que vem do exterior. É muito importante adquirir esta grande faculdade, ou antes, desenvolvê-la, porque ela é necessária para o inteligente estudo de Raja Yoga.

Para compreender a importância do nosso assunto, supõe-se que paramos agora, prestando a nossa atenção à matéria de atenção, e vêde como nela achais muito mais do que pensais. Sereis bem recompensados pelo gasto do tempo e pelo trabalho feito.

A atenção foi definida como focalização da consciência ou, se preferis outra forma de expressão, como «detenção em consciência». No primeiro caso, podemos compará-la à acção da lente, por meio da qual os raios solares são concentrados num objecto, do que resulta que o calor se acumula num pequeno ponto dado, e este calor pode aumentar a sua intensidade por muitos graus, até que venha a acender um pedaço de lenha, ou fazer a água ferver e evaporar. Se os raios não tivessem sido focalizados, os mesmos raios e o mesmo calor haver-se-iam estendido por uma grande superfície, e o efeito e o poder seriam diminuídos. E assim se dá com a mente. Se se lhe permite estender-se por todo o campo de um objecto, poderá exercer somente pouco poder, e os resultados serão fracos.

Se, porém, passa pela lente da atenção e se focaliza primeiro a uma parte da matéria, depois a outra, e assim por diante, dominará toda a matéria minuciosamente e obterá um resultado que parecerá quase maravilhoso a quem não conhece o segredo.

Thompson disse: «As experiências que ficam mais permanentemente impressas na nossa consciência, são aquelas em que temos fixado a mais firme atenção». Um outro escritor, tratando do assunto, disse que «a atenção é tão essencialmente necessária ao entendimento que as ideias e percepções que passam pela mente sem um grau de atenção, parecem não deixar vestígio algum atrás de si».

Hamilton disse: «Um acto de atenção, isto é, um acto de concentração, parece ser tão

necessário para termos consciência de qualquer coisa, como uma certa contracção da pupila é condição indispensável à visão. A atenção é, pois, para a consciência o que a contracção da pupila é para a visão; ou a atenção é para o olho da mente o que o microscópio ou telescópio é para o olho do corpo. Ela forma mais de metade de todo o poder intelectual.»

E Brodie acrescenta: «A atenção, mais que qualquer diferença no abstracto poder de raciocínio, constitui a grande diferença que existe entre as mentes de diferentes indivíduos».

Butler dá-nos este importante testemunho: «O mais importante hábito intelectual que conheço é o hábito de prestar atenção exclusivamente ao que nos ocupa. Geralmente diz-se que o génio não pode ser infundido por meio da educação, mas este poder de atenção concentrada, que é comum a todo o grande inventor, como uma parte do seu dom pode ser, com toda a certeza, aumentado quase indefinidamente, por meio de resoluta prática».

Em conclusão desta revista de opiniões e definições daquilo de que os yogues têm tanto que dizer e a que dão tanta importância, ouçamos as palavras de Beattie, que diz: «A força com que alguma coisa impressiona a mente, está geralmente em proporção ao grau de atenção que se lhe presta. Além disso, a grande arte da memória é a atenção e as pessoas que não prestam atenção, têm sempre má memória».

Há duas espécies principais de atenção. A primeira é a atenção dirigida dentro da mente a objectos e concepções mentais. A segunda é a atenção dirigida ao exterior, a objectos externos. A ambas as espécies de atenção se aplicam as mesmas regras e leis gerais.

Igualmente se pode fazer outra distinção e divisão de atenção em duas classes, a saber: atenção atraída por alguma impressão que vem à consciência sem um esforço consciente da vontade: isto é atenção involuntária, porque a atenção e o interesse são despertados pela actividade ou novidade do objecto.

A atenção dirigida a algum objecto por um esforço da vontade é a atenção voluntária. A atenção involuntária é muito comum, e não requer treino especial. Com efeito, parece que se encontra muito mais entre os animais inferiores e entre as crianças do que entre as pessoas adultas.

Um grande número de homens e mulheres nunca se desenvolve além deste grau. Por outro lado, a atenção voluntária exige esforço, vontade e determinação — um certo treinamento mental, de que a maioria do povo nada sabe, porque não se quer «inquietar» com o esforço de dirigir a sua atenção para este caminho. A atenção voluntária é o sinal característico do estudante e de outros homens pensantes. Eles dirigem a sua mente a objectos em que não acham imediatamente interesse ou prazer, com o fim de aprender e se exercitar. A pessoa desleixada não prestará atenção a tais objectos, a não ser por um instante, porque a sua atenção involuntária logo é atraída por algum objecto, talvez muito frívolo, e a atenção voluntária desaparece e é esquecida. A atenção voluntária desenvolve-se com prática e perseverança, e vale bem a pena, pois nada no mundo mental se alcança sem ela.

A atenção não se prende prontamente a objectos que não interessam e, para os tornar interessantes, é necessário um considerável grau de atenção voluntária que fixe a mente em tal objecto. Além disso, até quando a atenção ordinária foi atraída ainda falha, se no aspecto do objecto não houver alguma interessante mudança que a refresque ou se não se manifestar no objecto alguma nova qualidade ou propriedade característica. Isto dá-se, porque o mecanismo mental não foi treinado para sustentar a atenção voluntária prolongada e, de facto, o cérebro físico não está acostumado à tarefa, embora possa ser treinado para isto com paciência prática.

Investigadores notaram que a atenção pode descansar e reforçar-se quando se retira a atenção voluntária do objecto e se permite a atenção involuntária passar a outros objectos; ou, quando se dirige a atenção voluntária a um novo campo de observação, a

um novo objecto. As vezes, um destes métodos dá o melhor resultado, outras vezes será preferível o outro.

Já vos dissemos que o interesse desenvolve a atenção e conserva-a fixa, ao passo que Um objecto sem interesse exige muito esforço e aplicação. Este facto é evidente a todos. Um bom exemplo dele está na maneira de ler um livro. Cada Um prestará atenção quase perfeita a um conto interessante, mas poucos serão capazes de manter um suficiente grau de atenção voluntária para lerem e ficarem cientes do conteúdo das páginas de uma obra científica. Mas aqui mesmo queremos lembrar-vos o outro lado do caso, que é mais um exemplo do facto de a verdade ser composta de paradoxos.

Assim como o interesse desenvolve a atenção, também é verdade que a atenção desenvolve o interesse. Quem se dá ao trabalho de prestar Um pouco de atenção voluntária a qualquer objecto, em breve achará que um pouco de perseverança fará aparecer nele alguns pontos de interesse. Descobrir-se-ão rapidamente coisas que antes não eram vistas nem suspeitadas.

Ver-se-ão muitas fases novas e novos aspectos do objecto, dos quais um, por sua vez, evocará novo interesse. Este facto é geralmente desconhecido e será bom que o lembreis e o apliqueis praticamente. Procurai os pontos de interesse numa coisa que vos parece não ser interessante, e eles aparecerão à vossa vista, transformando-se em pouco tempo o objecto não interessante numa coisa com vários lados interessantes.

A atenção voluntária é um dos sinais da vontade desenvolvida; isto é, de uma mente que foi bem treinada pela vontade, porque esta é sempre forte, e é a mente que precisa ser treinada, não a vontade. E, por outro lado, um dos melhores meios de treinar a mente e torná-la obediente à vontade, é a prática da atenção voluntária. Assim, vêdes como a regra é aplicável aos dois caminhos. Alguns psicólogos ocidentais emitiram até teorias que a atenção voluntária é o único poder da vontade e que este poder é suficiente, porque quando a atenção está firmemente fixada num objecto, a mente «fará o resto». Nós não somos desta opinião, mas mencionamos apenas esta teoria filosófica para mostrar a importância que os psicólogos atribuem à atenção voluntária.

Um homem de atenção muito desenvolvida é capaz de praticar actos de muito maior importância do que um homem mais erudito que carece, porém, de atenção.

A atenção voluntária e a aplicação podem até substituir o génio e alcançam muitas vezes maiores resultados, com o decorrer dos tempos.

A atenção voluntária consiste em fixar a mente séria e intensamente em algum objecto, excluindo ao mesmo tempo da consciência todos os outros objectos que nela querem entrar. Hamilton define-a «consciência voluntariamente aplicada sob as suas leis de limitação a um objecto determinado». O mesmo escritor continua, dizendo que «quanto maior é o número de objectos a que a nossa atenção simultaneamente se estende, tanto maior é a intenção com que pode considerar cada um e, conseqüentemente, tanto menos viva e distinta será a informação que ela recebe de vários objectos. Quando o nosso interesse é excitado por um objecto especial e quando queremos obter todo o conhecimento possível relativo a ele, convém que limitemos a nossa consideração a este objecto, com exclusão de outros».

A mente humana pode atender a um só objecto num tempo, embora possa passar de um objecto a outro com uma rapidez admirável, tão ligeiro que alguns opinaram que podiam perceber e compreender duas coisas ao mesmo tempo. Mas as melhores autoridades do Oriente e do Ocidente declaram que só a teoria de «percepção simples» é correcta. Citaremos algumas autoridades a respeito disto.

Jouffroy diz: «Está provado pela experiência que não podemos prestar atenção a dois objectos diferentes ao mesmo tempo». Holland afirma: «Não se pode supor que dois pensamentos, por mais intimamente relacionados que sejam um com o outro, existam juntos na mesma mente, ao mesmo tempo.» Lewes diz: «A natureza do nosso organismo não admite que tenhamos mais que um aspecto de um objecto em cada instante que se

apresenta à nossa consciência». Whateley diz: «Os melhores filósofos são unânimes na opinião de que a mente não pode atender a mais de uma coisa num só tempo e que quando parece que assim faz realmente só salta com prodigiosa rapidez de um para o outro».

Quando prestamos concentrada atenção voluntária a um objecto, não só somos capazes de vê-lo e pensar sobre ele com maior grau de clareza possível, mas a mente possui, em tais circunstâncias, a tendência de trazer ao campo da consciência todas as diferentes ideias associadas na nossa memória com aquele objecto e construir em redor dele uma porção de factos e informações associadas. Ao mesmo tempo, a atenção prestada ao objecto torna mais vivo e mais claro tudo o que temos apreendido acerca desse objecto naquele tempo e o que possamos aprender mais tarde. Parece que a atenção cava um túnel pelo qual flui o saber. Ela aumenta e robustece os poderes de percepção, auxiliando muito o emprego das faculdades perceptivas.

«Prestando atenção» a algo que se vê ou ouve, é-nos possível observar os detalhes desta coisa vista ou ouvida, e onde a mente inatenta obtém, digamos, três impressões, a mente atenta absorve três vezes três ou, talvez três vezes o triplo de três (isto é, vinte e sete). E, como acabamos de dizer, a atenção evoca os poderes de associação, dando-nos o fio de uma quase infinita série de factos associados, armazenados na nossa memória, formando novas combinações de factos que antes nunca tínhamos agrupado trazendo ao campo da consciência todos os variados fragmentos de informação sobre a coisa a que prestamos atenção. Cada um tem a prova disto na sua própria experiência. Quem é que não se lembra como tem estado sentado escrevendo, pintando, lendo, etc., com interesse e atenção, e como tem passado na sua mente, com grande surpresa sua, um fluxo de factos relacionados com o objecto da sua ocupação?! Parece que a atenção foca todo o vosso saber relativo a uma coisa e o leva a um ponto que vos dá a possibilidade de combinar, associar, classificar, etc., e assim criar novo saber.

Gibbon conta-nos que, depois de haver observado e elucidado um pouco um novo tema, suspendia esta sua ocupação e deixava a sua mente (sob atenção concentrada) apresentar todo o seu saber associado relativo a esse tema, e depois voltava à sua tarefa com um aumento de capacidade e eficiência.

Quanto mais se fixa a nossa mente num objecto com que nos ocupamos, tanto mais profunda é a impressão que este objecto deixa sobre a mente. E tanto mais fácil nos será depois seguir a mesma direcção de pensamento e trabalho.

A atenção é uma condição indispensável de boa memória e, com efeito, não pode haver memória senão quando houver algum grau de atenção e interesse. E se considerarmos que o trabalho de hoje se tomou eficiente pela memória de coisas aprendidas ontem, anteontem, etc., torna-se-nos claro que o grau de atenção que prestamos hoje regulariza a qualidade do nosso trabalho de amanhã.

Algumas autoridades dizem que o génio é o resultado de grandes poderes de atenção ou que, pelo menos, o génio e a atenção se acompanham um ao outro. Um escritor disse que «talvez a melhor definição do génio seja: o poder de se concentrar sobre um dado objecto, até que estejam absorvidas e exaustas as suas possibilidades».

Simpson disse: «O poder e o hábito de pensar com precisão e perseverança sobre o objecto dado, excluindo, por esse tempo, todo o pensamento de outros objectos, é um dos meios principais, senão meio principal mesmo, do êxito».

Sir Isaac Newton expôs-nos o seu método de observar informações e saber. Ele conservava continuamente diante de si o objecto da sua consideração e aguardava até que sentia o primeiro alvor da perfeição que se transformava, pouco a pouco, em luz cada vez mais clara. Um nascer do sol mental, de facto.

O sábio observador, Dr. Abercombie, escreveu que não conhecia outra regra mais importante para elevar-se a um alto grau nalguma profissão ou ocupação, do que a habilidade de fazer uma só coisa a um tempo, evitando todas as coisas que produzem



distracção ou desvio e mantendo o objecto de que se trata, sempre diante da mente. E outros acrescentam que tal hábito torna o homem apto a observar relações entre o objecto e outras coisas que não são evidentes ao observador ou estudante superficial.

O grau de atenção cultivada por um homem é o grau da sua capacidade para o trabalho intelectual. Como dissemos, os «grandes» homens de todos os ramos de vida desenvolveram esta faculdade num grau admirável e muitos deles parecem obter resultados «intuitivamente», quando, realmente os obtêm através do seu concentrado poder de atenção, que os torna capazes de ver directamente o centro de um objecto ou proposição, e tudo o que está em redor, detrás e diante, e todos os lados, no espaço tão pequeno de tempo que parece incrível ao homem que não cultivou esta poderosa faculdade. Os homens que dedicaram muita especial atenção a um trabalho ou investigação, são capazes de agir como se possuíssem a «segunda vista», prevendo o que está dentro do seu predilecto campo de actividade. A atenção concentrada torna mais rápidas todas as faculdades: as de raciocínio, análise e decisão, como também os sentidos que, por ela, obtêm agudeza, finura e perspicácia.

Por outra parte, não há indicação mais certa de uma mente fraca do que a falta de atenção. Esta fraqueza pode resultar de doença ou debilidade física reagindo sobre o cérebro, e, neste caso, o mal é só temporário; ou, pode ser causada por falta de desenvolvimento mental. Imbecis e idiotas são dotados de pouca ou nenhuma atenção. O grande psicólogo francês, Luys, falando deste facto, diz: «Imbecis e idiotas vêem mal, ouvem mal, sentem mal e o seu sensorio está, conseqüentemente, numa semelhante condição de pobreza sensitiva. A sua impressionabilidade para as coisas do mundo externo é mínima, a sua sensibilidade fraca e, por consequência, é difícil provocar a condição fisiológica necessária para a absorção da impressão externa».

Na velhice, a atenção é a primeira faculdade que mostra sinais de decadência. Algumas autoridades disseram que a memória era a primeira faculdade atacada pela aproximação da velhice, mas isto está errado, porque a experiência prova que as pessoas idosas manifestam uma notável e clara memória dos acontecimentos do passado remoto. A sua memória de acontecimentos recentes é pobre por causa da decadência da faculdade de atenção, que não lhes dá a possibilidade de receber fortes e claras impressões mentais, pois como é a impressão, assim é a memória. As pessoas idosas recordam-se facilmente das impressões antigas, porque foram claras e fortes, ao passo que das últimas se recordam com dificuldade, porque foram fracas. Se houvesse falta de memória, ser-lhes-ia difícil lembrar-se de qualquer impressão, recente ou antiga.

Mas nós vamos dar-vos agora exemplos, apresentar-vos autoridades e fazer-vos sentir a importância da faculdade de atenção. Se não a reconheceis agora é porque não prestais à matéria a atenção em que vos deveis ter exercitado e uma repetição posterior de nada serviria.

Admitindo a importância da atenção, do ponto de vista psicológico, já não falando do lado oculto do assunto, não vedes como é grave e digno de prática o cultivo desta faculdade? De certo o reconheceis. E o único modo de cultivar qualquer faculdade ou parte, tanto mental, como física, é exercitada. O exercício «gasta» um músculo ou uma faculdade mental, mas o organismo apressa-se em reparar o gasto por novo material: novas células, nova força nervosa, etc., e acumula sempre um pouco mais do que gastou.

E este «um pouco mais» que vai ser acrescentado aumenta e cresce, e com ele os músculos e os centros cerebrais. E os centros cerebrais, aperfeiçoados e reforçados, dão à mente melhores instrumentos para o seu trabalho.

Uma das primeiras tarefas que exige o cultivo da atenção é aprender a pensar numa só coisa e fazer uma só coisa a um tempo. O costume ou hábito de prestar atenção exclusivamente à coisa de que nos ocupamos e, depois, passar à mais próxima, para a tratar do mesmo modo, e assim por diante, é um caminho certo para o êxito, devendo ser adquirido em primeiro lugar por todos os que querem desenvolver a faculdade da

atenção. E, pelo contrário, nada forma um obstáculo maior para alcançar êxito e nada destrói mais o poder de prestar atenção do que o hábito de querer fazer uma coisa, enquanto se pensa noutra. A parte mental que pensa e a parte que age devem trabalhar unidas, e não em oposição.

O Dr. Beatti, falando deste assunto, diz-nos: «É coisa muito importante adquirirmos o hábito de fazer uma só coisa a um tempo; com o que quero dizer que os nossos pensamentos não devem passar a um objecto, enquanto estamos prestando atenção a um outro».

E Granville acrescenta: «Uma frequente causa de falta de atenção é o esforço de pensar em mais de uma coisa de cada vez». Kay cita, aprovando, um escritor que diz: «Ela fazia tudo com facilidade, porque prestava atenção ao que fazia. Quando fazia pão, pensava no pão e não na moda do seu novíssimo vestido, ou no homem com quem tinha dançado no último baile». Lorde Chesterfield disse: «Tereis tempo suficiente para tudo no decurso do dia, se fizerdes uma só coisa a um tempo; mas não achareis tempo suficiente em um ano, se quiserdes fazer duas coisas ao mesmo tempo».

Para obtermos os melhores resultados, devemos fazer o nosso trabalho, concentrando-nos nele e excluindo, tanto quanto possível, qualquer outra ideia ou pensamento. Em tais casos deveríamos até esquecer a nós mesmos — a personalidade — porque nada é tão nocivo e destrutivo à boa marcha do pensamento, como a intrusão da mórbida consciência pessoal.

Faz melhor obra quem «se esquece a si mesmo», quando se trabalha, mergulhando a sua personalidade no trabalho criativo. O homem ou a mulher «mais sérios» são aqueles que mergulham a personalidade no resultado desejado ou no cumprimento de uma tarefa empreendida. O actor, o pregador, o orador, o escritor hão-de perder de vista o seu «eu» pessoal, para alcançar os melhores resultados. Conservai a atenção fixa naquilo que tendes diante de vós e deixai o «eu» cuidar de si mesmo.

Em conexão com o que acima dissemos, relatar-vos-emos uma anedota de Whaterley, que é um interessante exemplo de como é possível «perder-se a si mesmo».

Pediram-lhe uma receita para combater o «acanhamento» e ele respondeu que a pessoa era acanhada, porque pensava em si mesma e na impressão que fazia.

A sua receita foi que a jovem devia pensar em outros - no prazer que lhes podia dar — e que, deste modo, devia esquecer tudo a respeito de si mesma. E a receita efectuou a cura. A mesma autoridade escreveu: «O orador de improviso, ou quem faz Uma prelecção das suas próprias composições, deve evitar o mais possível todo o pensamento em si mesmo, fixando as ideias na matéria de que está ocupado e sentir-se-á menos embaraçado pelo pensamento sobre a opinião que dele formam os ouvintes».

Esse escritor parece ter estudado minuciosamente o tema da atenção e dá-nos algumas informações interessantes sobre o assunto. As seguintes palavras são dignas de menção e podem ser muito aproveitadas: «É um facto curiosíssimo que várias pessoas achem que podem prestar melhor atenção a um sério assunto, quando se ocupam com alguma outra coisa que exige um pouco, porém só um pouco, de atenção, como, por exemplo, trabalhando com agulha ou cortando folhas de papel abertas ou à falta de semelhante coisa, brincando com os dedos». Ele não apresenta a razão deste facto que, no primeiro instante, pode parecer uma contradição à regra: «Uma só coisa a um tempo». Mas um exame mais profundo mostrar-nos-á que a ocupação mais fácil (como cortar folhas de papel, etc.) exige pouca ou nenhuma atenção voluntária, porque é a natureza de um movimento involuntário ou automático e parece «fazer-se por si mesma». Esta ocupação não retira a atenção do objecto principal, mas antes, talvez, preserva em geral da perda de atenção, que tem a tendência de se dividir, passando de um acto voluntário a outro. A mente habituada pode fazer uma coisa, enquanto a atenção está fixa noutra.

Por exemplo: podemos escrever fixando a nossa atenção no pensamento que desejamos exprimir, ao passo que ao mesmo tempo, a nossa mão escreve,

aparentemente sem prestarmos atenção ao acto de escrever.

Experimentai, porém, se um rapaz ou alguém não acostumado a escrever exprime os seus pensamentos desta maneira, e vereis que ele se sente embaraçado no curso das suas ideias pelo facto de haver de prestar muita atenção ao acto mecânico de escrever.

Igualmente, o principiante que se serve da máquina de escrever acha difícil esse trabalho, ao passo que aquele que tem suficiente prática, não se deixa embaraçar pelos movimentos mecânicos no curso dos pensamentos e na formalização da atenção; de facto, muitos acham mais fácil compor servindo-se da máquina de escrever, do que ditando a um taquígrafo. Julgamos que compreendeis.

E agora passemos a pequenos exercícios mentais de treinamento da atenção, para poderdes dar passos práticos na cultura desta importante faculdade.

## **Exercícios de treinamento da atenção**

### **EXERCÍCIO I**

Tomai um objecto conhecido, colocai-o diante de vós e esforçai-vos por receber tantas impressões, quantas forem possíveis. Estudai a forma do objecto, o tamanho, a cor e as muitíssimas pequenas peculiaridades relativas a ele, que se apresentam à vossa atenção. Fazendo-o, reduzi esse objecto às partes mais simples, analisai-o o mais possível, dissecai-o mentalmente e estudai-lhe as partes detalhadamente.

Quanto mais simples e menor for a parte que deveis observar, tanto mais claramente será recebida a impressão e mais viva a sua recordação. Reduzi a coisa às menores proporções possíveis e, depois, examinai cada porção; concluindo este exame, passai à parte mais próxima e assim por diante, até que tenhais examinado tudo. Em seguida, quando estiver exausto o objecto, tomai pena e papel e relatai por escrito tudo o que notastes nesse exame. Quando o tiverdes feito, comparai a descrição escrita com o próprio objecto e vede quantas coisas deixastes de anotar.

No dia seguinte tomai o mesmo objecto, tornai a examiná-lo, escrevei os pormenores e achareis que tendes depositado na vossa mente maior número de impressões relativas ao dito objecto, e além disso, que tendes descoberto muitos pormenores novos no vosso segundo exame. Esse exercício fortalece a memória e também a atenção, pois ambas estão estreitamente unidas; a memória depende principalmente da clareza e força das impressões recebidas, e as impressões dependem do acúmulo de atenção prestada ao objecto observado. Não vos canseis com este exercício, porque atenção cansada é atenção pobre. Será melhor exercitar-vos gradualmente, prolongando o exercício cada vez mais um pouco. Fazei disto um jogo ou divertimento, se quiserdes, e notareis que cada vez vos aperfeiçoaís mais na matéria.

Será interessante praticá-lo juntamente com algum amigo, examinando ambos o objecto e escrevendo separadamente as suas impressões, e depois comparando os resultados. Assim aumentará o interesse e sereis surpreendidos vendo com que rapidez ambos vos adiantais no vosso poder de observação, que resulta da atenção.

### **EXERCÍCIO II**

Este exercício é apenas uma variação do primeiro. Entrai num quarto, olhai rapidamente em redor de vós; depois sai e escrevei o número de coisas que observastes, fazendo a descrição de cada uma. Ficareis admirados ao ver quantas coisas vos escaparam à primeira vista e como progredireis em observação com um pouco de prática.

Também este exercício poderá ser feito com a assistência de um amigo, como o exercício precedente. Causa admiração ver quantos detalhes podem ser observados e recordados, depois de alguma prática.

Conta-se de Houdin, o prestidigitador francês, que ele aumentou e desenvolveu a sua faculdade de atenção e memória repetindo estes jogos com um jovem parente. Passaram, por exemplo, em frente de uma vitrina, lançaram-lhe um olhar ligeiro, porém atento, e depois dobraram a esquina e compararam as notas. Ao princípio recordavam-se apenas de alguns poucos artigos mais distintos, isto é, a sua atenção podia abranger somente poucas coisas. A medida, porém, que se foram desenvolvendo pela prática, notaram que aumentava o número de objectos vistos de que se podiam lembrar depois. E conta-se que Houdin chegou a tal perfeição neste jogo de observação, que afinal podia passar rapidamente na frente de alguma vitrina e lançar nela apenas um olhar muito ligeiro e, depois, dizer os nomes de todos os objectos ali contidos, descrevendo-os detalhadamente; isto era possível porque ele imprimia à sua mente uma viva imagem da vitrina e seu conteúdo, e podia, depois, descrever os objectos, um por um, observando-os com o olhar mental.

Houdin ensinou seu filho a desenvolver a atenção por meio de um simples exercício que vos há-de interessar e poderá ser-vos útil. Ele pôs diante do rapaz uma pedra de dominó, por exemplo o número 5-4, e exigia que lhe dissesse a soma dos números apresentados, sem contar os pontos um por um. O menino respondeu, depois de pequena hesitação: 9. Então foi ajuntada outra pedra, por exemplo: 3-4. «São 16», exclamou o pequeno. No segundo dia trabalharam com duas pedras simultaneamente, no terceiro com três, no quarto com quatro, e assim por diante, até que o rapaz chegou a dominar doze pedras de dominó — isto é, podia dizer instantaneamente o número total de pontos das doze pedras, depois de lhes passar Uma só olhada; e isto porque tinha desenvolvido com os exercícios, a atenção a tão alto grau. O resultado foi um admirável poder de observação, memória e atenção, junto com a acção mental instantânea, que se manifestavam naquele jovem. Não só era capaz de adicionar dominós instantaneamente, mas veio a ter uma força de observação e memória que parecia maravilhosa. E diz-se que, a princípio, tinha atenção fraca e memória deficiente.

Se isto parece incrível, lembremo-nos que velhos jogadores de whist notam e se lembram de cada carta no baralho e, depois, dizem se as cartas foram jogadas ou não, contando todas as circunstâncias do jogo. O mesmo se dá com jogadores de xadrez, que observam cada movimento e podem relatar todo o jogo minuciosamente muito depois de haverem concluído. Lembrai-vos também de que, quando Uma mulher encontra outra mulher na rua, e sem lhe dar, como parece, mais do que uma ligeira olhada, é capaz depois, de descrever minuciosamente o vestido desta outra, a moda, a cor, a qualidade do material, o seu preço provável, etc., etc.; ao passo que Um homem não notaria quase nada disso, porque não haveria prestado atenção. Todavia, esse homem aprenderá bem depressa a igualar a sua irmã na atenção e observação de vestidos de mulheres, se disto depender o seu negócio ou se o seu instinto especulativo o levar a fazer uma aposta com algum amigo, para verem se recorda mais pormenores a respeito do vestido de uma mulher que viram passageiramente! Vêde, pois, que tudo depende de interesse e atenção.

Mas esquece-se, geralmente, que a atenção pode ser desenvolvida e cultivada, e ouvem-se queixas de que «não podemos recordar as coisas» ou que parece que não podemos delas «tomar notícia». Um pouco de prática faria maravilhas nesta direcção.

Os exercícios que acima demos desenvolverão a vossa memória e a vossa faculdade de observação; mas não é esta a razão principal por que vo-los demos. Nós visamos um objecto ulterior, que aparecerá com o tempo. Queremos desenvolver a vossa força de vontade e sabemos que a atenção está à porta desta força. Para que possais empregar a vossa vontade, haveis de saber focalizar a atenção forte e distintamente. E estes infantis

exercícios auxiliar-vos-ão a desenvolver os músculos mentais da atenção. Se pudésseis compreender os jogos infantis com que os jovens estudantes yogues se divertem para desenvolver as faculdades mentais, mudaríeis a vossa opinião sobre os adeptos yogues que considerastes como meros sonhadores, muito retirados da vida prática. Estes homens e os seus discípulos são intensamente práticos. Conquistaram o domínio sobre a mente e as faculdades, sendo capazes de as usar como instrumentos com ponta afiada, ao passo que o homem não treinado acha que não tem senão uma lamina embotada e peada, com que apenas pode fazer trabalho rude e é incapaz de produzir coisa perfeita.

Os yogues pensam que devem dar ao «Eu» bons instrumentos para o seu trabalho e despendem muito tempo em temperar e afiar esses instrumentos. Todavia, os yogues não são sonhadores inúteis. O seu entendimento de «coisas práticas» causaria admiração a muitos negociantes práticos do Ocidente, se os pudessem observar. Assim, nós vos pedimos que vos exerciteis em «observar coisas». Os dois exercícios que vos demos são apenas indicações que devem servir de modelo. Poderíamos dar-vos milhares de exercícios, mas vós mesmos podeis prepará-los.

O pequeno rapaz hindu toma lições de atenção, notando e recordando o número, a cor, o carácter e outros pormenores de um número de pedras de cores, jóias, etc., que lhe são mostradas por um instante na palma da mão, fechando o instrutor a mão logo em seguida. O mesmo rapaz aprende a notar e descrever transeuntes, carros, casas e milhares de objectos vistos quotidianamente. Os resultados são notabilíssimos. Assim se prepara como um cheia ou discípulo e traz ao seu guru ou mestre um cérebro bem desenvolvido, uma mente inteiramente treinada a obedecer à vontade do «Eu», e com faculdades prontas a perceber instantaneamente aquilo que outros não veriam nem em quinze dias. É verdade que o estudante hindu não aplica estas faculdades ao «negócio» ou aos fins chamados «práticos», mas prefere dedicá-las a estudos abstractos e a fins diferentes daquilo que o homem ocidental considera como objectivo e alvo da vida. Mas lembrai-vos que estas duas civilizações são muito diferentes — visam diferentes ideais — tendo diferentes condições económicas, vivendo em diferentes mundos. Tudo isto, porém, depende do gosto e dos ideais; o chela possui a faculdade para a «vida prática» do Ocidente, se viver neste mundo ocidental. Mas não são chelas todos os jovens hindus, lembrai-vos disto — nem todos os jovens ocidentais são «capitães de indústria» ou Edison.

### **Mantram (afirmação)**

«Eu» estou a usar a minha atenção para desenvolver as faculdades mentais e para dar, assim, ao «Eu» um perfeito instrumento procurando levá-la a um estado de capacidade para uma obra perfeita.

## VI LIÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA PERCEPÇÃO,

O homem obtém o seu conhecimento do mundo exterior por intermédio dos sentidos. É por isso que muitos dentre nós costumam pensar que os sentidos percebem as coisas; mas eles são apenas portadores das vibrações que vêm do mundo exterior, que apresentam à mente para que esta as examine. Falaremos sobre isto com mais amplitude um pouco mais adiante nesta lição. Agora queremos, antes de tudo, incutir-vos o facto de que é a mente quem percebe e não os sentidos, e que, conseqüentemente, desenvolver a percepção é desenvolver a mente.

Os yogues prescrevem aos seus discípulos um árduo curso de práticas e exercícios destinados ao desenvolvimento da faculdade de percepção. Muitos pensarão que isto significa somente um desenvolvimento dos sentidos e achá-lo-ão estranho, porque os yogues declaram continuamente que é tolice ser governado e dominado pelos sentidos. Mas não há contradição nisto, porque os yogues, considerando como tolice a vida sensual e vivendo em conformidade com a sua doutrina, reconhecem, apesar disso, a importância de todos os exercícios, cujo fim é «aguçar» a mente, desenvolvê-la a um ponto de perfeita percepção.

Eles vêem uma grande diferença entre a agudeza de percepção de um lado e a senilidade prestada ao sentido, de outro lado. Que pensaríeis, por exemplo, de um homem que não quisesse adquirir vista clara e perspicaz, por temor de que, assim, se afastaria de coisas mais altas, porque o encantariam as belas coisas percebidas por sua vista? Para compreenderdes como é insensata tal ideia, tirais a lógica conclusão: que seria muito melhor para o homem se todos os seus sentidos fossem destruídos. O absurdo — senão a malícia — de tal ideia torna-se evidente a cada um que a submete a uma pequena consideração.

O segredo da teoria yogue e dos ensinamentos sobre o desenvolvimento das forças mentais está na palavra domínio. O estudante de Yoga chega a possuir este domínio por dois caminhos. O primeiro caminho consiste em subordinar todos os sentimentos, todas as impressões dos sentidos, etc., ao domínio do «Eu» ou da vontade; e obtém-se este domínio afirmando a supremacia do «Eu» sobre as faculdades, emoções, etc. O segundo caminho está no desenvolvimento e aperfeiçoamento do instrumento mental, e o yogue entre nele depois de haver afirmado o domínio do «Eu» sobre a mente; deste modo torna esta capaz de trabalhar melhor e o seu domínio estende-se por um território maior.

Para obtermos conhecimentos, será necessário fazermos o mais proveitoso uso dos instrumentos mentais que achamos à nossa disposição. E havemos de desenvolver e aperfeiçoar esses instrumentos.

Assim não só desenvolvemos vantajosamente as faculdades de percepção, como também adquirimos um adicional benefício do treinamento da mente inteira, sua disciplina, etc., praticando os exercícios que foram dados nas nossas lições prévias. Nesta lição exporemos alguns meios de treinamento das faculdades perceptivas. Esperamos que nenhum dos nossos estudantes perca o interesse pelo assunto por causa da simplicidade da ideia. Se soubésseis a que conduz este desenvolvimento, obedeceríeis com muito gosto às nossas sugestões. Cada ideia e exercício que vos apresentamos tem por fim dar mais vigor à vossa mente, fazendo com que adquirais forças e desenvolvais as faculdades. O caminho de Raja Yoga é penoso, mas o estudante achará boa recompensa dos trabalhos passados, quando tiver alcançado o cimo da montanha.

Em vista do que dissemos, examinemos a questão dos sentidos. Por intermédio deles recebe o homem todas as informações acerca do mundo exterior. São como portas pelas quais lhes vem o conhecimento. Se estas portas só estão entreabertas ou tapadas com

obstáculos e lixo, apenas poucas notícias do exterior se podem obter. Quem, porém, as conservar limpas e claras, obterá os melhores resultados.

Se alguém houvesse nascido sem órgãos dos sentidos — ainda que tivesse uma mente muito boa — seria obrigado a passar a vida num estado de existência vegetativa, como em sonho, com pouca ou nenhuma consciência. A sua mente seria como uma semente na terra, que por alguma causa, está inibida de crescer.

Pode-se objectar que as ideias mais elevadas não nos vêm pelo canal dos sentidos, mas respondemos que aquilo que obtemos por meio dos sentidos é o «material cru» que a mente utiliza no seu trabalho, fabricando dele as belas coisas que é capaz de produzir nos seus mais altos estados. Da mesma forma que o corpo depende, em seu crescimento, da alimentação que se lhe dá, assim também a evolução da mente depende das impressões recebidas do universo — estas vêm, na sua maior parte, por meio dos sentidos.

Pode-se objectar ainda que conhecemos muitas coisas que se não nos apresentaram por intermédio dos sentidos. Estas coisas, porém, passaram por eles na nossa mente instintiva ou na nossa memória espiritual.

É verdade que há sentidos superiores aos que actualmente se conhecem, mas a Natureza exige que aprendamos as lições dos graus baixos antes de tentarmos aprender as dos graus mais altos.

Não vos esqueçais de que tudo o que sabemos devemos-lo ao nosso trabalho. O preguiçoso não se adianta. O que sabemos é apenas o resultado das acumulações depositadas de «experiências anteriores», como disse acertadamente Lewis.

Assim, quem examina profundamente a questão, acha que a ideia yogue de que «devemos desenvolver todas as partes da mente» é toda correcta. O homem individual vê e sabe muito pouco do que se passa em torno dele. As suas limitações são grandes. A sua faculdade de ver percebe apenas algumas vibrações da luz, ao passo que, acima e abaixo da escala, está uma infinidade de vibrações que lhe são desconhecidas. O mesmo se dá com a faculdade de ouvir, pois apenas uma porção relativamente pequena das ondas de som chegam à mente humana — até alguns animais ouvem mais do que o homem.

Se o homem possuísse um só sentido, teria do mundo exterior uma ideia correspondente apenas a este único sentido. Se fosse adicionado um outro sentido, o seu conhecimento se duplicaria. E assim por diante. A melhor prova da relação que existe entre o aumento da percepção dos sentidos e o desenvolvimento, oferece-no-la o estudo da evolução das formas animais. Nos primeiros estádios da vida, o organismo tem somente os sentidos de tacto e de gosto, e mesmo estes são muito fracos e imperfeitos. Depois desenvolve-se o olfacto, o ouvido e a vista, marcando cada um novo degrau na escada da vida, porque cada um deles abre um novo mundo às formas vitais progressivas. E quando o homem desenvolver novos sentidos — o que acontecerá no futuro — será um ser muito mais sábio e maior.

Carpenter exprimiu, há anos, uma ideia que não será estranha aos que conhecem os ensinamentos yogues a respeito do desenvolvimento de novos sentidos. Ele disse: «Parece que há, provavelmente, propriedades de matéria de que nenhum dos nossos sentidos pode obter imediato conhecimento, mas que podem ser percebidos por outros seres do mesmo modo que a luz, o som, etc., o são por nós».

E Isaac Taylor disse: «Pode ser que, no campo ocupado pelo universo visível e ponderável, exista e se mova um outro elemento imbuído de outra espécie de vida — corpórea, é verdade, e variada nas suas ordens, porém, impossível de ser conhecida pelos seres limitados às condições de organização animal. Deveríamos pensar que os olhos do homem sejam a medida do poder do Criador? — e que Ele não criou mais do que aquilo que expôs aos nossos sentidos presentes? O contrário parece não só possível, mas até certo».

Outro autor, o professor Masson, disse: «Se o homem recebesse um ou dois novos sentidos como suplemento dos que já possui, aquilo que agora conhecemos como mundo fenomenal transformar-se-ia em algo muito diferente e surpreendentemente mais largo».

Não só é verdade isto, mas o homem pode até aumentar os seus poderes de saber e de experiência, se desenvolver os sentidos que possui a um mais alto grau de eficiência, em vez de os deixar ficar relativamente atrofiados. E para este fim são escritas estas lições.

A mente recebe as suas impressões de objectos do mundo exterior por meio dos órgãos dos sentidos. Os órgãos sensoriais são os instrumentos da mente, como igualmente o são o cérebro e todo o sistema nervoso. Por meio dos nervos e do cérebro, a mente utiliza os órgãos sensoriais para obter informação sobre objectos externos:

Os sentidos, como geralmente se diz, são cinco, a saber: vista, ouvido, paladar, olfacto e tacto. Os yogues ensinam que há também sentidos superiores que não estão ainda desenvolvidos na maioria da humanidade actual, porém que esta se prepara para desenvolver.

Mas não trataremos destes sentidos latentes nesta lição, porque pertencem a outra fase do assunto. Alguns fisiólogos e psicólogos enunciaram a opinião de que ainda há outros sentidos, além dos cinco acima mencionados; por exemplo, o sentido pelo qual os órgãos internos revelam a sua presença e condição. O sistema muscular comunica com a mente por meio de um sentido que não é o de «tacto», embora esteja com ele estreitamente ligado. E o sentimento de fome, sede, etc., parece que nos vem por meio de um sentido que ainda não obteve nome.

Bernstein distinguiu, entre os cinco sentidos, este de que acabamos de falar: «A distinção característica entre estas sensações comuns e as sensações dos sentidos é esta: que por meio destas (as dos sentidos) obtemos conhecimento das ocorrências e dos objectos que pertencem ao mundo externo (sensações que referimos aos objectos externos), ao passo que por aquelas (isto é, pelas sensações comuns dos sentidos sem nome) somente sentimos certas condições do nosso próprio corpo».

Uma sensação é a concepção mental interna que resulta da excitação produzida por um facto ou objecto externo nos órgãos dos sentidos; nos nervos e no cérebro, por meio do qual a mente «percebe» o facto ou o objecto externo. Como disse Bain, ela é «a impressão mental, o sentimento ou estado consciente que resulta da acção de coisas externas sobre alguma parte do corpo, chamada neste caso sensitiva».

Cada canal de impressões de sentidos tem um órgão ou órgãos adaptados especialmente para a excitação da sua substância pela particular espécie de vibrações que lhe comunicam as impressões. O olho é um órgão muito sabiamente feito para receber as ondas de luz; e as ondas de som não produzem nele efeito. Analogamente, o mecanismo delicado do ouvido responde somente às ondas de som, e não regista as ondas de luz. As sensações pertencem a classes inteiramente diferentes, e os órgãos e nervos são designados a registar cada um aquela classe de sensações a que o seu organismo está adaptado. Podemos comparar os órgãos dos sentidos, inclusive os seus sistemas nervosos especiais, a um instrumento delicado que a mente formou para si mesma, a fim de poder investigar, examinar e obter notícias do mundo exterior.

Estamos tão acostumados às funções dos sentidos, que os consideramos como coisas que não causam admiração, em vez de os reconhecermos como delicados e maravilhosos instrumentos — que a mente designou e aperfeiçoou para uso próprio. Se formarmos a ideia de que é a alma que designa, fabrica e usa estes instrumentos, começaremos a compreender a verdadeira relação que há entre eles e a nossa vida, e tratá-los-emos com mais respeito e consideração.

Estamos acostumados a pensar que percebemos todas as sensações recebidas pela nossa mente; mas não é assim. As regiões inconscientes da mente são incomparavelmente maiores do que a pequena área consciente em que geralmente



pensamos quando dizemos «minha mente». Em lições futuras discutiremos sobre esta área maravilhosa e examinaremos o que ali se acha. Taine disse com razão: «Dentro de nós realiza-se um processo subterrâneo de infinita extensão; só os seus produtos nos são conhecidos, e estes, apenas no todo. Quanto aos elementos e seus fundamentos, a consciência não os atinge. Eles são para as sensações o que as moléculas secundárias e primitivas são para os corpos. Cá e lá recebemos um vislumbre de obscuros e infinitos mundos que se estendem sob nossas sensações distintas. Estas são composições e tonalidade. Para que os seus elementos sejam perceptíveis à consciência é necessário que se juntem e assim formem certo volume e ocupem certo tempo, porque se o grupo não forma esse volume e não subsiste por esse tempo, não observamos mudanças no nosso estado. Não obstante, há mudanças, embora escapem à nossa percepção».

Esta fase do assunto é muito interessante; mas devemos de a deixar para alguma lição futura, quando fizermos uma excursão às regiões da mente, abaixo e acima da consciência, excursão que muitos de nós apreciarão.

Presentemente devemos de prestar atenção aos canais pelos quais entra na nossa mente o material para o saber e o pensamento; porque essas impressões de sentidos que nos vêm de fora são, com efeito, «material» de que a mente se serve para fabricar o produto chamado «pensamento». Obtemos este material pelos canais dos sentidos e depositamo-lo, em seguida, nesse maravilhoso armazém, chamado «memória» donde, de vez em quando, tiramos o que precisamos para fabricar o pensamento. A habilidade do trabalhador depende do seu adestramento, da sua capacidade de escolher e combinar os materiais próprios. E a aquisição de bons materiais para os depositar é um acto importante.

Uma mente sem a provisão de material de impressões e experiências seria como uma fábrica sem material. As máquinas não teriam com que fabricar e o armazém estaria vazio. Como disse Helmholtz: «A apreensão pelos sentidos supre, directa ou indirectamente, o material de todo o conhecimento humano ou, pelo menos, o estímulo necessário para desenvolver toda a faculdade inata da mente». Herbert Spencer diz: «É quase um axioma (isto é, verdade evidente) dizer que o número, a rapidez e a variedade das mudanças no organismo hão-de estar em proporção ao número dos objectos que podem ser distinguidos; e em proporção à variedade de coexistência e sequências que podem ser respondidas separadamente; este número, a rapidez e a variedade das mudanças no organismo exprimem o grau de vitalidade».

Um pouco de reflexão sobre este assunto toma nos claro que, quanto mais exercícios e treinamentos damos aos sentidos, mais poder e capacidade mental adquirimos. Conforme o material que depositamos no armazém mental, para dele fabricarmos pensamentos, assim também será a qualidade e a quantidade do produto fabricado.

É pois necessário despertarmos da nossa «ociosa» condição mental e tratarmos de desenvolver os nossos órgãos dos sentidos e o seu respectivo mecanismo, pois assim, que aumentamos a nossa capacidade para o pensamento e o saber.

Porém, antes de passarmos aos exercícios, será útil tratarmos um pouco de cada um dos sentidos e suas propriedades.

O sentido do tacto é o mais simples e primitivo. Já muito tempo antes que as formas inferiores de vida desenvolvessem os sentidos superiores, tinha aparecido o sentido do tacto ou sensação. Sem este sentido teriam sido incapazes de achar o seu alimento ou receber as impressões externas e responder-lhes. Nas primeiras formas de vida, este sentido era exercido igualmente por todas as partes do corpo; mas nas formas superiores ficou sendo um tanto localizado, pois certas partes do corpo são muito mais sensitivas do que outras. A pele é a sede do tacto e seus nervos são distribuídos por toda a área da pele. A mão, e principalmente os dedos, e as pontas, são os mais importantes órgãos deste sentido.

A fineza do tacto varia materialmente em diferentes partes do corpo. Experiências

demonstraram que os dois braços de um compasso, a pequena distância um do outro, registam impressões diferentes quando aplicados à ponte da língua. A distância em que os dois pontos poderiam distinguir-se um do outro, na ponta da língua, foi chamada «uma linha». Tomando esta «linha» por medida, achou-se que a superfície palmar do terceiro dedo registava 2 linhas; a superfície dos lábios, 4 linhas, e a pele do dorso e pelo meio do braço ou da coxa, 60 linhas de altura. O grau da sensibilidade ao tacto varia muito em diferentes indivíduos; alguns têm um tacto muito fino nos seus dedos, ao passo que outros manifestam grau muito inferior.

Igualmente há grande diferença no discernimento do peso por meio dos dedos, pois uns podem distinguir melhor que outros o peso de objectos, pondo-os na mão. Há pessoas que podem, assim, distinguir até as diferenças em gramas e suas fracções. Também foram notadas finas distinções na diferença em temperatura.

O sentido do tacto e seu desenvolvimento foram de muita importância para o homem. É o único sentido em que o homem excede os animais, quanto ao grau e fineza. Os animais podem ter mais fino o sentido do paladar, o olfacto, ouvido e vista, mas o seu sentido do tacto é muito inferior ao do homem. Cita-se Anaxágoras, como autor da opinião de que «se os animais tivessem mãos e dedos, seriam como os homens».

Desenvolvendo o sentido do tacto, deve o estudante lembrar-se de que a atenção é a chave do êxito. Quanto maior é a atenção prestada, tanto maior o grau de desenvolvimento possível no caso de qualquer sentido. Se se concentra a atenção sobre um sentido particular, este torna-se mais vivo e mais fino; e o exercício repetido, sob o estímulo da atenção, produzirá maravilhas no caso de qualquer sentido particular. Por outro lado, o sentido do tacto pode ser quase ou completamente inibido, quando se fixa firmemente a atenção em qualquer outra coisa. Como prova extrema disto, lembramo-vos o facto de se ter conhecido pessoas que sofreram horríveis torturas, aparentemente sem as sentir, porque fixaram toda a mente em alguma ideia ou pensamento. Como disse Wyld: «O mártir que se elevou acima das impressões dos sentidos é capaz não só de suportar torturas, mas até de resistir-lhes e fazê-las cessar. Os golpes e cortes na carne só aumentam a energia no canto de morte dos índios americanos e até o escravo chicoteado ganha força para aguentar as dores, pensando na injustiça que sofre».

As pessoas cujas ocupações requerem um fino grau de tacto, chegam a um desenvolvimento maravilhoso. O gravador passa a mão por cima da chapa e é capaz de distinguir a mínima imperfeição. O negociante de tecidos distingue as mais finas diferenças, simplesmente pelo sentido do tacto. Sortidores de lã igualmente têm o tacto maravilhosamente fino. E os cegos, em recompensa da vista que lhes falta, têm muito fino o sentido do tacto, conhecendo-se casos em que os cegos eram capazes de distinguir a cor, apalpando o objecto.

O sentido do paladar está estreitamente ligado ao do tacto; com efeito, algumas autoridades consideraram o paladar como um alto grau de tacto, notavelmente desenvolvido em certas partes superficiais do corpo, sobretudo na língua. Lembremo-nos que a língua possui o tacto no mais fino grau; é igualmente a língua que desenvolve o sentido do paladar à perfeição. Quando se trata de paladar e tacto, os objectos hão-de ser postos em contacto com o órgão do sentido, o que não se dá no olfacto, no ouvido ou na vista. Estes três sentidos têm seus nervos especiais, ao passo que o paladar recai nos nervos ordinários do tacto. É verdade que o paladar se limita a uma muito pequena parte da superfície do corpo, enquanto que o tacto é geral. Mas isto indica apenas um desenvolvimento especial de uma área especial. O sentido do paladar depende também em grande parte, da presença de fluidos, podendo dar a conhecer a sua presença por meio dele somente substâncias solúveis.

Dizem alguns fisiólogos que o sentido do paladar é tão fortemente desenvolvido em certas pessoas, que uma parte de estricina num milhão de partes de água tem sido distinguida. Os provadores de vinhos, chás, etc., manifestam uma fineza quase incrível

de paladar.

O sentido do olfacto está em conexão com, o do paladar e, às vezes, opera junto com este, quando as pequeninas partículas da substância na boca chegam aos órgãos do olfacto por meio do abrir da boca ou pela comunicação que há entre a parte posterior da boca e o nariz; entretanto, o nariz descobre ordinariamente o cheiro da substância antes que esta entre na boca. O sentido do olfacto opera pela razão de que as pequenas partículas ou objecto são levados à membrana mucosa no interior do nariz, por meio do ar. Esta membrana, estando húmida, prende estas partículas e segura-as por um instante, e o fino organismo nervoso dá noticia das diferenças e qualidades, ficando a mente assim informada da natureza do objecto.

Achamos altamente desenvolvido o sentido do olfacto entre os animais que se vêem obrigados a fazer uso dele num grau muito considerável. Entre os homens há também certas profissões que requerem o desenvolvimento deste sentido, cano, por exemplo, os tabaqueiros, perfumistas, negociantes de vinho, químicos, etc. Conta-se que alguns cegos podem distinguir pessoas por meio do olfacto.

O sentido do ouvido é mais complexo do que o paladar, o tacto e o olfacto. Nestes três é necessário pôr os objectos em contacto com os órgãos dos sentidos, ao passo que, para o ouvido, pode o objecto estar afastado, pois as vibrações, transmitidas pelo ar, são apreendidas e comunicadas pelo organismo nervoso do sentido do ouvido. O mecanismo interno do ouvido é admiravelmente intrincado e complexo, excitando a admiração da pessoa que o examina. Não o podemos descrever aqui por falta de espaço, mas aconselhamos o estudante a que procure e leia a respectiva descrição em algum livro que trate do assunto. O mecanismo do ouvido é Uma ilustração maravilhosa do trabalho da mente que constrói para si mesma os instrumentos com que operam para adquirir conhecimento.

A orelha regista no ar de 20 a 32 vibrações por segundo, que é a condição da mais baixa nota que se pode ouvir até 38.000 vibrações por segundo, que é a condição de se ouvir a mais alta nota. Há grande diferença nos indivíduos quanto à fineza do sentido auditivo; mas todos podem desenvolvê-lo pela aplicação da atenção. Os animais e os selvagens têm desenvolvida extraordinariamente a agudeza do ouvido somente no que concerne à distinção, ao passo que os músicos desenvolveram este sentido em outras linhas.

Do sentido da vista diz-se, geralmente, que é o mais alto e mais complexo de todos os sentidos do homem. Ele abrange muito maior número de objectos — em maiores distâncias — e dá muito maior variedade de noticias à mente do que qualquer outro sentido. É o sentido de tacto, muitas vezes engrandecido. Como diz Wilson: «A nossa vista pode ser considerada como uma espécie de tacto, mais delicada e difusa, que se estende sobre Um infinito número de corpos; compreende as maiores figuras e traz ao nosso alcance algumas das mais remotas partes do universo».

O sentido da vista recebe as suas impressões do mundo exterior por meio de ondas que passam de corpo a corpo — do sol à terra e da lâmpada aos olhos. Estas ondas procedem de vibrações em substância, sendo de um quase incrível grau de velocidade. Das mais baixas vibrações o número de 450.000.000.000.000 por segundo, para afectar o nervo óptico, e, das mais altas, 750.000.000.000.000 por segundo. Isto são apenas as vibrações reconhecíveis pelo olho como luz. Acima e abaixo destas figuras da escala há inúmeros graus invisíveis ao olho, embora alguns possam ser registados por instrumentos. As diferentes sensações de cor dependem do número de vibrações num segundo; o vermelho é o limite das mais baixas e o violeta é o limite das mais altas vibrações visíveis; as cores intermediárias são: o alaranjado, o amarelo, o verde, o azul e o anil.

O cultivo do sentido da vista, com o auxílio da atenção, é muito importante para todos. Por meio da capacidade de ver claramente e distinguir as partes de um objecto, pode-se

obter um grau de conhecimento que seria impossível adquirir sem o mencionado exercício da faculdade. Falamos disto no capítulo dedicado à atenção, numa das lições precedentes, e o estudante pode tornar a ler esses tópicos. A fixação do olho sobre um objecto tem o poder de concentrar os pensamentos e preservá-los de qualquer distração. O olho tem outras propriedades e qualidades de que trataremos em lições futuras. Ele tem outro uso, além do de ver. A influência do olho é uma coisa maravilhosa e pode ser cultivada e desenvolvida.

Julgamos que o que dissemos tornará clara ao estudante a importância do desenvolvimento dos poderes de percepção. Os sentidos foram desenvolvidos pela mente no decorrer de um longo período de evolução e esforço que decerto não se haveria envidado, se o objecto visado com isso não fosse digno de tanto trabalho. O «Eu» quer obter, com insistência, conhecimento do universo e muitas partes deste conhecimento podem ser obtidas somente através dos sentidos. O estudante yogue deve ser muito atento e ter desenvolvidos os sentidos e as faculdades da percepção. Especial atenção deve ser prestada aos sentidos da vista e do ouvido, os dois últimos na escala do crescimento e desenvolvimento evolucionários. O estudante há-de «perceber» o que está a acontecer em torno de si, para poder «atrair» as melhores vibrações.

Muitos ocidentais seriam surpreendidos, se vissem em contacto com um yogue altamente desenvolvido e pudessem ser testemunhas do maravilhoso grau de desenvolvimento e fineza de seus sentidos. O yogue é capaz de distinguir as mais finas diferenças entre as coisas e a sua mente está de tal modo treinada que, em pensamento, pode tirar conclusões do que percebeu, de maneira que parece ser como uma «segunda vista» ao que ignora a causa. Com efeito, aquele que desenvolve o sentido da vista sob a direcção da atenção, pode obter um certo grau de segunda vista (ou clarividência). A tal pessoa se abre um novo mundo.

Devemos aprender a dominar os sentidos não só tornando-os independentes e superiores aos seus impulsos, mas também desenvolvendo-os a um alto grau. O desenvolvimento dos sentidos físicos é também muito importante para o desenvolvimento dos «sentidos astrais», dos quais falamos nas nossas «Catorze Lições», e dos quais teremos mais que dizer na presente série.

A ideia de Raja Yoga é tornar o estudante possuidor de uma mente altamente desenvolvida, com instrumentos também altamente desenvolvidos, que lhe sirvam para o trabalho próprio.

Nas nossas lições futuras daremos ao estudante muitas ilustrações, direcções e exercícios destinados a desenvolver as diferentes faculdades da mente — não só as faculdades ordinárias do uso quotidiano, mas também outras, ocultas atrás destas faculdades e destes sentidos comuns.

Começando com a próxima lição, apresentaremos um sistema de exercícios, treinamento, etc., destinados a produzir o desenvolvimento acima mencionado das faculdades mentais.

Nesta lição, não tentaremos dar exercícios específicos mas contentar-nos-emos em chamar a atenção do estudante para algumas regras gerais que são a base do desenvolvimento da percepção.

### **Regras gerais de percepção**

A primeira coisa a lembrar na aquisição da arte da percepção é que se não deve tentar perceber a totalidade de uma coisa complexa ao mesmo tempo ou de uma vez. Devemos considerar o objecto em detalhes e, depois, agrupando os detalhes, acharemos ter observado a totalidade.

Tomemos o rosto de uma pessoa como um objecto familiar. Se tentardes perceber o

rosto como uma totalidade, encontrareis obstáculos e a impressão será indistinta e nebulosa, e, conseqüentemente, a lembrança desse rosto não corresponderá à percepção original.

Observai, porém, o rosto em detalhes: primeiro os olhos, depois o nariz, em seguida a boca, o queixo, o cabelo, delineamentos da face, a compleição, etc., e achareis que adquiristes uma clara e distinta impressão ou percepção de todo o rosto.

A mesma regra pode ser aplicada a qualquer objecto ou assunto. Tomemos, por exemplo, outra ilustração familiar.

Observai um edifício. Se vos contentardes com uma percepção geral do edifício como uma totalidade, podereis recordar-vos de muito poucas coisas, apenas de seus contornos, tamanho, forma, cor, etc.; não podereis fazer uma descrição satisfatória. Se, porém, notardes, detalhadamente, o material empregado, a forma das portas, da chaminé, do tecto e do pórtico, as ornamentações, formas e número das janelas, etc., etc., tereis uma inteligente ideia do edifício, em vez de uma simples impressão superficial que pode adquirir um animal que passe em frente.

Concluiremos esta lição com uma anedota sobre os métodos que applicava o famoso naturalista Agassiz, quando ensinava os seus discípulos, que se tornaram afamados pelas excelentes faculdades de observação, percepção e capacidade de «pensar» sobre as coisas que viram. Muitos deles chegaram a ocupar posições eminentes e declararam ser isto devido em grande parte ao treino a que tinham sido submetidos.

Conta-se que, um dia, um novo estudante se apresentou a Agassiz, para ser aceite. O naturalista tomou um peixe de uma jarra em que tinha sido conservado e, pondo-o diante do jovem estudante, ordenou-lhe observá-lo cuidadosamente e preparar-se para dizer o que notou a respeito do peixe. O jovem não via no peixe nada que interessasse; era um peixe como muitos outros que ele tinha visto: tinha barbatanas e escamas, uma boca e dois olhos, sim, e uma cauda.

Em meia hora, pensou o estudante que tinha observado tudo o que naquele peixe se podia perceber. Mas o naturalista não vinha.

O tempo ia passando, e o jovem, não tendo nada mais a fazer, começou a sentir-se inquieto e cansado. Pô-se a procurar o mestre, mas não pôde encontrá-lo e, assim, teve que voltar e tomar a olhar, enojado, o peixe. Passaram-se horas e, do seu tema, ele sabia pouco mais que antes.

Saiu para almoçar e, quando voltou, teve que continuar as observações. Sentiu-se desgostoso e, perdendo a coragem, desejou não ter visitado Agassiz, que lhe parecia agora ser um velho estúpido — um homem atrasado.

Depois, para matar o tempo, começou a contar as escamas e, quando acabou, contou os ossos das barbatanas. Em seguida, começou a desenhar o peixe. Fazendo o desenho, notou que o peixe não tinha pálpebras. Descobriu, assim, que, como o seu mestre costumava dizer nas prelecções, «o lápis é o melhor dos olhos».

Afinal, o professor voltou e, vendo o que o jovem tinha observado, não ficou satisfeito e disse que o rapaz devia olhar com mais atenção para ver alguma coisa mais.

O jovem pôs-se, então, a trabalhar cuidadosamente com o lápis, marcando pequenos detalhes que antes lhe tinham escapado, mas que agora lhe pareciam muito claros. Começou a descobrir o segredo da observação. Pouco a pouco apareciam novos pontos interessantes naquele peixe. Mas isto não bastou ao professor, que o fez estudar o mesmo peixe durante três dias inteiros. No fim deste tempo, o estudante sabia algo sobre o peixe e, melhor que tudo, tinha adquirido a destreza e o hábito de cuidadosa observação e detalhada percepção.

Anos depois, este estudante, tendo chegado a ocupar uma posição eminente, disse: «Aquele foi a melhor lição de zoologia que tive — uma lição cuja influência se estendeu aos detalhes de todos os estudos posteriores; um legado que o professor me deixou, como também a muitos outros de grande valor, que não podemos comprar nem vender».

Além da informação particular que o estudante obteve, fortaleceu as faculdades perceptíveis que o tornaram capaz de observar os pontos importantes em qualquer objecto ou assunto e, conseqüentemente, deduzir importante conhecimento do que tinha observado.

A mente tem sede de conhecimento e construiu, no decorrer de anos de laboriosa evolução e esforço, uma série de sistemas de sentidos para obter esse conhecimento, e ainda está a construir. Os homens e as mulheres que chegaram a ter o melhor sucesso do mundo, utilizaram estes maravilhosos canais de informação e, dirigindo-os sob o domínio da vontade e da atenção, obtiveram admiráveis resultados. Estas coisas são de grande importância e pedimos aos nossos estudantes que não passem por cima deste assunto como sendo sem interesse. Cultivai um espírito de atenção e boa percepção, e surpreender-vos-á o «saber» que disto provém.

Por este meio desenvolvereis os sentidos existentes, e, além disso, acelerareis o desenvolvimento das forças e dos sentidos latentes que tendem a manifestar-se.

Empregando e exercitando as faculdades que temos, aceleramos o desenvolvimento daquelas de cujo aparecimento nem sequer havíamos sonhado.

### **Mantram (afirmação)**

Eu sou uma Alma que possui canais de comunicação com o mundo exterior. Quero fazer uso destes canais e, assim, adquirir a informação e o conhecimento necessário para o meu desenvolvimento mental. Exercitarei e desenvolverei os meus órgãos dos sentidos, sabendo que com isto desenvolverei os sentidos superiores, dos quais estes são apenas precursores e símbolos. Quero ser plenamente despertado, atento e aberto aos influxos de conhecimento e informação. O Universo é a minha Pátria. — Eu quero explorá-lo.

## VII LIÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA

Deliberamos fazer uma pequena alteração na composição destas lições, isto é, na ordem em que devem aparecer. Queríamos dar nesta sétima lição uma série de exercícios de treino mental, destinados a desenvolver certas faculdades mentais; mas decidimos deixá-los para uma lição posterior, a fim de ser mais lógica a ordem das matérias. Nesta lição falaremos do desenvolvimento da Consciência no homem e, na próxima — ou talvez nas duas próximas — vos daremos uma explicação dos estados da mente, abaixo e acima da consciência — Uma Legião maravilhosa e que tem sido geralmente mal compreendida e mal interpretada. Isto conduzirá ao cultivo de várias faculdades — , tanto conscientes como inconscientes. E concluiremos a série, dando-vos, nas últimas três lições, certas regras e instruções para o desenvolvimento da admirável «máquina de pensamentos» que o homem possui e cujo desenvolvimento é do maior interesse e importância para todos os nossos estudantes. Quando concluirmos estas lições, vereis que a presente disposição das matérias é a mais lógica e própria.

Nesta lição trataremos do desenvolvimento da consciência — um tema muito interessante. Muitos de nós têm o costume de identificar a «consciência» (isto é, a percepção consciente) com a mente. Mais adiante, porém, vereis que o que é chamado «consciência» não é senão uma pequena porção da mente do indivíduo e que até esta pequena parte muda constantemente o seu estado, desenvolvendo novos estados com que não se tinha sonhado.

«Consciência» é uma palavra que se aplica com frequência em relação à ciência da mente. Vejamos o que significa este termo. Webster define-o coma «conhecimento de sensações e operações mentais ou conhecimentos daquilo que passa pela nossa própria mente». Halleck dá a seguinte definição: «Consciência é aquela característica indefinível dos estados mentais que faz com que os «percebamos». Porém, como afirma Halleck, «a consciência não se pode definir; para definirmos alguma coisa somos obrigados a descrevê-la em termos de outra coisa».

Mas não há, no mundo, outra coisa semelhante à consciência e, por isso, podemos defini-la apenas em termos dela mesma, sendo isto muito parecido com a tentativa de se levantar, puxando pelas orelhas das suas próprias botas. A consciência é um dos maiores mistérios que encontramos diante de nós.

Antes de podermos compreender o que é a consciência, em realidade, havemos de saber exactamente o que e, realmente, a mente — e este saber é imperfeito, a despeito das numerosas e engenhosas teorias que foram apresentadas afim de explicar o mistério. Os metafísicos não nos dão muita luz a respeito deste assunto; e quanto à ciência materialista, ouvi o que diz Huxley:

«Explicar como é que da irradiação do tecido nervoso resulta coisa tão notável como um estado de consciência, é tão impossível como explicar o aparecimento do génio quando Aladino esfregou a sua lâmpada».

Para muitos parecem ser sinónimos as palavras «consciência», «processo mental» ou «pensamento». E, com efeito, até há pouco tal era a opinião dos psicólogos. Agora, porém, geralmente se aceita como facto que os processos mentais não se limitam ao campo da consciência e ensina-se que o campo dos processos mentais pertencentes à subconsciência (isto é, «sob a consciência» ou «abaixo da consciência») é muito mais extenso do que o dos processos mentais conscientes.

Não somente é verdade que a mente pode conter em consciência um só facto num só instante e que conseqüentemente, só uma muito pequena fracção do nosso conhecimento pode estar em consciência num momento dado, mas também que a consciência ocupa apenas uma parte muito pequena na totalidade dos processos das

suas próprias actividades. Maudesley diz que somente dez por cento vêm ao campo da consciência Taine afirmou-o nestas palavras: «Do mundo que constitui o nosso ser, percebemos apenas os mais altos pontos — os cumes iluminados de um continente, cujos lugares baixos estão em sombra».

Mas não é nossa intenção falarmos agora sobre esta inconsciente região mental, porque teremos que nos ocupar dela muito mais adiante.

Mencionámo-la aqui apenas para mostrar que o engrandecimento ou a ampliação da consciência é antes um «desenvolvimento» do que um «crescimento»; não se trata ali de uma nova criação ou aumento de fora, mas antes de um desenvolvimento que se faz do interior ao exterior.

Desde os princípios rudimentares da vida podemos encontrar — entre as partículas de substância inorgânica, traços de alguma coisa como sensação e a reacção por ela provocada. Por muito tempo, não quiseram os escritores dar a este fenómeno o nome de «sensação» ou «sensibilidade», por lembrarem estes termos demasiadamente os «sentidos» e os «órgãos dos sentidos». Mas a ciência moderna não hesitou em empregar esses nomes; os mais adiantados escritores científicos afirmam que, em reacção ou correspondência química, etc., se podem ver indicações de sensações rudimentares. Haeckel diz: «Não posso imaginar o mais simples processo químico e físico, sem atribuir o movimento das partículas materiais a uma sensação inconsciente. A ideia de afinidade química consiste no facto de os vários elementos químicos perceberem as diferenças qualitativas noutros elementos e experimentam «prazer» ou «repulsão» em contacto com eles e sobre esta base executam os seus movimentos específicos». Ele fala também da sensibilidade do «plasma» ou da substância dos «corpos vivos», como sendo «apenas um grau superior da geral irritabilidade da substância».

Os químicos falam da reacção química entre os átomos como de uma reacção «sensitiva». Encontra-se sensibilidade até nas partículas de substância inorgânica e podemos-la considerar como primeiros vislumbres de pensamento. A ciência reconhece este facto, quando chama à sensação inconsciente das partículas **aethesis** ou «sentimentos», e à vontade inconsciente que a isto corresponde, **tropesis** ou «inclinação». Haeckel diz: «A sensação percebe as diferentes qualidades dos estímulos e sente a quantidade».

E mais adiante diz: «Podemos atribuir o sentimento de prazer e dor (no contacto com átomos qualitativamente diferentes) a todos os átomos, e assim explicar a afinidade electiva na química (atração de átomos que se combinam, inclinação; repulsão de átomos que se não combinam, afastamento)».

É impossível formarmos uma ideia clara ou inteligente do fenómeno de afinidade química, etc., sem que atribuamos aos átomos algo semelhante à sensação. Igualmente é impossível compreender as acções das moléculas senão pensando nelas como possuidoras de algo semelhante à sensação. A lei de atracção baseia-se nos estados mentais da substância. A reacção da substância inorgânica à electricidade e ao magnetismo é também outra evidência de sensação e a respectiva correspondência.

Nos movimentos e operações da vida do cristal encontramos evidências de formas ainda mais altas de sensação e reacção à mesma. A acção de cristalização é muito semelhante à acção de algumas formas plásmicas inferiores. Com efeito, afirma-se que o «elo que faltava» entre a vida vegetal e os cristais foi encontrado nalgumas recentes descobertas da ciência, tendo-se achado a conexão em certos cristais, no interior de plantas que são compostas de combinações de carbono e muito se assemelham aos cristais inorgânicos.

Os cristais crescem em certas linhas e formas até certo tamanho. Depois começam a formar «cristais-crianças» na sua superfície e estes se desenvolvem e crescem — sendo os processos quase análogos à vida das células. Em alguns corpos químicos foram descobertos processos que se assemelham à fermentação.



Há muitos motivos para se dizer que devemos procurar o princípio da vida mental nos minerais e nas partículas — e estas, lembrêmo-lo, compõem não só a substância inorgânica, como também a orgânica.

À medida que nos adiantamos na escala da vida, encontramos um sempre maior desenvolvimento do processo mental; as manifestações simples dão lugar às complexas. Passando por simples processos vitais das «moneras» ou seres constituídos de uma só célula, notamos as formas superiores da vida celular, com sensibilidade ou sensação sempre maior. Depois chegamos aos grupos de células em que as células individuais manifestam a sensação de uma espécie, unida à sensação de comunidade; como resultado disto, distingue-se, escolhe-se e toma-se o alimento, exercendo movimentos. O ser vivo começa a manifestar estados mentais inferiores e aqui notamos vários fenômenos que indicam um aumento de sensibilidade, apesar de não haver praticamente sinais de órgãos especiais para os sentidos. Em seguida passemos à vida de vegetais do grau superior, onde começam a manifestar-se algumas «células sensitivas» ou grupos de tais células, que são órgãos rudimentares dos sentidos. Depois vêm as formas de vida animal em que, a par do aumento de sensações e desenvolvimento do aparelho sensorio ou órgãos dos sentidos se desenvolvem gradualmente os sistemas nervosos.

Entre os animais inferiores há vários graus de processos mentais a que acompanham centros nervosos e órgãos de sentidos, mas há poucos ou nenhuns sinais da consciência, que se eleva gradualmente, encontrando-se dela vislumbres na espécie réptil, etc., e melhor expressão e um grau de pensamento inteligente nas formas superiores, até que chegamos aos mamíferos, entre os quais o cavalo, o cão, o elefante, o macaco, etc., que possuem cérebros e sistemas nervosos complexos e uma consciência bem desenvolvida. Não precisamos deter-nos mais nas formas de processo mental nas espécies de vida abaixo do grau de consciência, porque nos afastaríamos muito do nosso assunto.

Entre as formas superiores da vida animal encontramos, depois de um «período de alvor» ou semi-consciência, formas de vida entre os animais inferiores que possuem um bem desenvolvido grau de acção mental e de consciência, a que os psicólogos chamam «consciência simples»; consideramos, porém como demasiado indefinido este termo, e propomos substituí-lo pelo termo «consciência física», que esclarecerá melhor a ideia. Empregamos a palavra «físico» em dois sentidos: com a significação de «externo» e de «relativo à estrutura material de um ser vivo»; ambas definições se encontram nos dicionários. A consciência física é, na realidade, um «despertamento» na mente ou uma «consciência» do mundo «externo» como é evidenciado pelos sentidos do «corpo» do animal ou da pessoa. O animal ou a pessoa cujos pensamentos estão no plano da consciência física (todos os animais são incapazes, e muitos homens parecem também ser incapazes de se elevarem acima deste plano), identificam-se com o corpo físico e é consciente apenas dos pensamentos deste corpo e do mundo exterior. Eles «sabem», mas não «sabem que sabem», porque não são conscientes das operações mentais, nem da existência da sua mente.

Esta forma de consciência, embora infinitamente acima do processo mental do inconsciente plano de «sensação», é um mundo de pensamentos bem diferente da consciência do homem intelectual da nossa época e raça, bem desenvolvido.

É difícil ao homem formar uma ideia da consciência física dos animais inferiores e dos selvagens, principalmente quando quase não compreende a sua própria consciência a não ser pelo acto de ser consciente. Pela observação e pelo raciocínio, porém, podemos chegar a entender o que há de ser esta consciência física da vida animal — ou não menos em que difere ela da nossa própria consciência. Façamos uma comparação. Um cavalo que está fora da estrebaria, apanhando chuva e frio sente indubitavelmente o seu estado desagradável e talvez dor, porque sabemos pela observação que os animais sentem estas coisas. Mas ele não é capaz de analisar o seu estado mental e de admirar-se que o seu dono não saiba e não vem até ele — é incapaz de pensar que é crueldade

deixá-lo fora a este frio e chuva, em vez de o abrigar na estrebaria quente — não é capaz de pensar se amanhã torna a sofrer a intempérie — nem de ter inveja dos cavalos que estão abrigados — nem de se admirar porque o dono o deixa fora em noites frias, etc., etc. — em poucas palavras, ele não pensa como pensaria, em tais circunstâncias, Um homem que raciocina. O cavalo percebe o seu triste estado, assim como o perceberia o homem — e correria a procurar abrigo, se pudesse, da mesma forma que o homem faria. Mas o animal não é capaz de lamentar o seu estado, nem de pensar da sua personalidade como o faria o homem, e não pergunta se tal vida vale a pena viver ou não. Ele «sabe» — mas não é capaz de pensar de si como quem «sabe que sabe». Ele sente aflição e dor física, mas não a aflição e dor mental.

O animal não pode transpor a sua consciência das sensações do mundo externo aos estados internos do ser. É incapaz de «conhecer-se a si mesmo». A diferença pode ser toscamente representada pelo exemplo de um homem que sente, vê ou ouve alguma coisa que lhe dá uma sensação agradável ou desagradável. Ele é cômico desse sentimento ou sensação de que é agradável ou desagradável. Esta é a consciência física e o animal tem-na também. Mas este não vai além desta consciência física, ao passo que o homem começa a admirar-se porque a sensação é admirável, e associa esta sensação com outras coisas e pessoas; ou especula porque lhe desagrada, qual será a consequência, etc. — e assim manifesta a consciência mental, porque reconhece Um «eu» interno e dirige a sua atenção ao interior.

Pode ver outro homem e experimentar um sentimento ou sensação de atracção ou aversão — agrado ou desagradado: isto é, consciência física; e o animal também pode experimentar tal sensação. Mas o homem vai mais longe do que o animal e admira-se porque a pessoa em questão lhe agrada ou repugna; pode fazer comparação entre si e outrem e pergunta-se se este sente o mesmo que ele, etc.; isto é consciência mental.

O olhar mental nos animais dirige-se livremente para o exterior e nunca torna a si mesmo. No homem, a atenção mental pode ser dirigida ao interior ou voltar ao interior depois de uma excursão ao exterior. O animal «sabe»; o homem não só «sabe», mas «sabe que sabe», e é capaz de investigar este «saber» e especular a seu respeito. A esta consciência superior chamamos «consciência mental». A operação da consciência física damos o nome de instinto; à operação da consciência mental damos o nome de raciocínio.

O homem que tem a consciência mental, não só «sente» ou «percebe com os sentidos» as coisas, como também possui palavras ou conceitos mentais destes sentimentos e sensações e pode pensar sobre si mesmo como experimentando-os, separando a si mesmo, sensação ou sentimento, e o objecto sentido ou percebido. O homem é capaz de pensar: «Eu sinto; eu ouço, eu vejo; eu cheiro; eu apalpo; eu provo; ou desejo; eu faço, etc. Estas palavras indicam a consciência mental reconhecendo os estados mentais e dando-lhes nomes, e reconhecendo também algo chamado «Eu» que experimenta as sensações. Este facto levou os psicólogos a falarem deste estado como de «consciência de si mesmo»; mas nós reservamos esta ideia de «consciência do «Eu» para um estado mais alto.

O animal experimenta alguma coisa que lhe dá as impressões ou o sentimento que denominamos «dor», «aflição», «prazer», «agradável», «doce», «amargo», etc.; tudo isto são formas de sensação, mas o animal é incapaz de pensar nelas em palavras. A dor parece ser uma parte dele mesmo, embora associada, talvez, com uma pessoa ou coisa que a provoca. O estudo do desenvolvimento da consciência numa criança dar-nos-á uma ideia melhor dos graus e das distinções do que se pode obter da simples leitura destas linhas.

A consciência mental tem um crescimento. Como diz Halleck: «Muitas pessoas nunca têm mais que uma nebulosa ideia de tal atitude mental. Não se preocupam com o seu «Eu», não dirigem a sua atenção para o interior». Houve dúvidas sobre a questão se os

selvagens têm ou não desenvolvida a consciência de si próprios, e até muitos homens da nossa própria raça parecem estar muito pouco acima dos animais quanto ao intelecto e à consciência. Parece que não são capazes de ter nenhum vislumbre de conhecimento de si próprios. Para eles, o «Eu» parece ser uma coisa puramente física — um corpo que tem desejos, sentimentos, e pouco mais. Eles são capazes de sentir um acto, mas é tudo. Não são capazes de par de lado um «Não-Eu» físico e são totalmente incapazes de pensar sobre si como sendo alguma coisa mais que um corpo. Para eles, o seu «Eu» e o corpo são a mesma coisa, pois não podem distinguir entre ambos.

Depois vem um outro estado em que começa a manifestar-se a consciência mental própria. O homem começa a reconhecer que tem «uma mente». É capaz de «conhecer-se a si mesmo» como um ser mental, e a voltar o seu olhar um pouco ao interior. Este período de desenvolvimento pode ser observado nas crianças. Por algum tempo elas falam de si como de uma terceira pessoa, até que, finalmente, começam a dizer «Eu». Um pouco mais tarde vem a capacidade de conhecerem os seus próprios estados mentais como o que são: sabem que têm uma mente e podem fazer a distinção entre ela e o corpo. Conta-se que algumas crianças sentem uma coisa como susto, quando entram nesta fase.

Começam a sentir vergonha e o que geralmente se denomina «consciência própria» neste sentido. Alguns nos contaram que os anos em que chegaram a conhecer-se como uma entidade, foram perturbados pelo sentimento de se acharem sós e separados do universo. Muitos jovens sentem isto durante alguns anos. Parece que há neles um distinto sentimento de que o universo lhes é antagonista e estranho — que são entidades à parte do universo.

E, embora este sentimento de separatividade e apartamento se torne menos forte à medida que o homem progride em idade, sempre o acompanha, em maior ou menor grau, até uma fase mais elevada — até que o homem alcança a consciência do Eu; somente então desaparece, como veremos. Esta fase mental é muito dura para muitos. Eles estão enleados numa porção de estados mentais que tomam por seu «Eu», e o combate entre o «Eu» real e os seus envoltórios limitativos é doloroso. E torna-se ainda mais doloroso quando se aproxima do fim, porque à proporção que o homem se adianta em consciência mental e em conhecimento, sente mais vivamente e sofre mais, em consequência disto. O homem come o fruto da árvore do conhecimento e começa a sofrer, sendo expulso do jardim do Éden das raças infantis e primitivas, que vivem como as aves nos ares e não se incomodam com os estados mentais e problemas que estes apresentam.

Há, porém, salvação do estado em que o homem caiu, achando-se na forma de uma consciência superior, Embora poucos sejam os que vêm a senti-la e ainda menos o número dos que a atingiram. Pode ser que esta lição abra o caminho a esta consciência superior a vós.

Com o nascimento da consciência mental vem o conhecimento de que há uma mente nos outros. O homem é capaz de especular e raciocinar sobre os estados mentais de outros homens, porque reconhece estes estados em si mesmo. A medida que se adianta em consciência mental, desenvolve sempre mais o intelecto e, conseqüentemente, atribui a maior importância a esta parte da sua natureza. Alguns adoram o intelecto como um Deus, ignorando as limitações que nele descobriram outros pensadores. Estas pessoas opinam que, quando o intelecto humano (no seu presente estado de desenvolvimento) diz que isto ou aquilo há-de ser, ou não pode ser, já por isso mesmo é certo que é verdade o que o intelecto afirma. Eles ignoram o facto de ser possível que o intelecto humano, no seu presente estado de desenvolvimento, seja capaz de tomar conhecimento apenas de uma muito pequena parte do facto universal, e que podem existir regiões e regiões de realidade e facto, das quais nem temos a menor ideia, porque estão muito longe da nossa experiência. O desenvolvimento de um novo sentido abriria um novo mundo e traria à luz factos que revolucionariam completamente todo o nosso mundo de concepções, por

causa da nova informação que obteríamos.

Mas, apesar disso, foi desta consciência mental que veio a admirável actividade do intellecto que se manifesta nas conquistas e obras do homem até ao presente tempo; e, embora nos vejamos obrigados a reconhecer suas limitações, não deixamos de cantar louvores em honra do intellecto. A razão é o instrumento com que o homem faz escavações nas minas dos factos, encontrando ali diariamente novos tesouros. Esta fase da consciência mental traz ao homem o conhecimento de si mesmo e o conhecimento do universo, que vale o preço com que se adquire; porque o homem paga a entrada nesta região, e mais paga quanto mais se adianta, e quanto mais se adianta tanto mais vivo é o seu sentimento e sofrimento, bem como o prazer.

A capacidade de sentir dor é o preço que o homem paga da sua admissão a um certo grau. A sua dor passa da consciência física à consciência mental, apresentam-se-lhe problemas de cuja existência nunca sonhou. A falta de uma solução inteligente produz sofrimento mental. E o sofrimento mental que lhe vem de aspirações não satisfeitas, do desengano, da dor de outros a quem ama, etc., é muito pior do que um sofrimento físico.

O animal vive a sua vida animal e está contente, porque não sabe de nada melhor. Tendo bastante comida, um lugar para dormir e um companheiro, é feliz. Alguns homens são também assim. Mas outros sentem-se envolvidos num estado de aflições mentais. Novos desejos se apresentam e, não podendo satisfazê-los, o homem se aflige.

A civilização torna-se sempre mais complexa e traz consigo tantas novas dores, como novos prazeres. O homem apega-se às «coisas» e, cada dia, cria novas necessidades para si, que já não são naturais, mas artificiais, e cuja satisfação exige trabalho. O seu intellecto não o conduz ao alto, mas incita-o a inventar novos e mais subtis meios e caminhos para satisfazer os seus sentidos num grau impossível aos animais. Alguns homens fazem uma religião da satisfação da sensualidade, dos apetites, e vêm a ser bestas engrandecidas pelo poder do intellecto. Outros tornam-se vaidosos, orgulhosos e crentes da imaginação da sua personalidade (o falso «Eu»). Outros se tornam morbidamente introspectivos e gastam o tempo com a análise e dissecação dos seus hábitos, motivos, sentimentos, etc. Outros exaurem a sua capacidade para o prazer e a felicidade, mas olhando para fora, em vez de procurarem no interior, ficam estragados, aborrecidos, contraindo-se a si mesmos habitualmente. Mencionamos isto não como pessimistas mas simplesmente Para mostrar que até esta grande consciência tem a face clara que a faz agradável.

Quando o homem atinge um grau elevado da sua consciência mental e começa a distinguir outro grau mais alto ainda, começa a sentir, mais que antes, a insuficiência da vida como se lhe apresenta. É incapaz de se compreender a si mesmo, a sua origem, destino, fim e natureza, e dá pancadas nas barras da gaiola do intellecto onde está preso. Ele põe a si mesmo a pergunta: «Donde venho? Aonde vou? Qual é o objecto da minha existência?» Não se dá por satisfeito com as respostas que o mundo deu a estas questões, e clama desesperado; porém somente o eco da sua própria voz lhe vem, como resposta, dos impenetráveis muros que o cercam. Ele não compreende que a resposta deve vir do interior — mas é assim.

A Psicologia pára quando chega aos limites da consciência mental ou, como lhe chama, «consciência de si mesmo», e nega que além dela haja alguma coisa — algumas regiões inexploradas da mente. Ela ri-se das palavras daqueles que penetram mais longe nos recessos do seu ser, e toma estas palavras por «sonhos», «fantasmas», «ilusões», «imaginações estáticas», «estados anormais», etc., etc. Há, entretanto, escolas de pensamento que ensinam que existem estes estados superiores e há pessoas em todas as raças e épocas que neles entraram e deles dão notícia. E nós julgamos que as deveis tomar em consideração.

Há dois planos de consciência de que achamos próprio falar, porque obtivemos mais ou menos informação a seu respeito. Há ainda outros planos superiores, mas pertencem

a fases mais elevadas de vida do que aquelas de que aqui tratamos.

O primeiro destes planos ou estados de consciência acima da «consciência de si mesmo» dos psicólogos (a que nós chamamos «consciência mental») pode ser denominado «consciência do Eu», porque traz uma «percepção» da realidade do Ego.

Esta percepção está muito acima da consciência de si mesmo, do homem que é capaz de distinguir «Eu» e «Tu», e dar-lhes nome.

É muito acima da consciência que torna o homem capaz, quando se eleva na escala, de distinguir entre o «Eu» e as múltiplas faculdades da mente que reconhece como o «Não-Eu», até que encontra na mente algo que não pode pôr de lado, e a que chama «Eu» — apesar de este estado ser já muito mais alto do que o da maioria dos homens e é um alto grau da realidade do objectivo da vida. Esta «percepção» da realidade do Ego, de que falamos, é um estado semelhante, mas ainda mais intenso e mais completo. No alvor da consciência do «Ego», o Ego reconhece-se ainda mais claramente e, além disso, está todo embebido de um sentimento e de uma percepção da sua própria realidade, que antes lhe era desconhecida. Esta percepção não é simples matéria de raciocínio, é uma «consciência», da mesma forma como a consciência física e mental, algo diferente de uma «convicção intelectual». É um saber, e não um pensar ou uma crença. O «Eu» sabe que é real — que tem as suas raízes na suprema realidade que forma a base do universo, e sabe que participa da sua essência. Não sabe o que é esta realidade, mas sabe que é real, e algo diferente de outra coisa do mundo no nome, forma, número, tempo, espaço, causa e efeito — algo transcendente e acima de toda a experiência humana.

Conhecendo isto, sabe que não pode ser destruído nem ofendido; não pode morrer, pois é imortal; e que há algo que é a verdadeira essência do Bem atrás dele, abaixo e até nele. E nesta certeza e consciência há paz, entendimento e poder. Quando ela vem na sua plenitude, caem do homem a dúvida, o medo, o desassossego e o descontentamento, como as vestimentas usadas que se tiram para não vestir mais; o homem acha-se vestido de fé, que sabe ser coragem, sossego e satisfação. Então é capaz de dizer com entendimento e compreensão: «EU SOU».

Esta consciência do Ego vem a muitos como um alvor de conhecimento — a luz que se eleva por detrás dos outeiros. A outros vem gradual e lentamente, porém em abundância, e eles vivem agora na plena luz da consciência. A outros veio como um raio ou uma visão — como uma luz caindo do claro firmamento, ofuscando a princípio, mas deixando-os transformados, como outros homens e mulheres, possuindo algo que não pode ser descrito nem compreendido pelos que não o experimentaram. Este último estado denomina-se «iluminação» numa das suas formas.

O homem que tem a consciência do Ego não pode compreender o enigma do universo, nem é capaz de dar a resposta às grandes questões da vida; mas cessou de se afligir por causa delas — não o perturbam mais. Pode aplicar sobre elas o seu intelecto como anteriormente, porém nunca com o sentimento como se a sua felicidade ou a paz da mente dependessem da solução destas questões. Ele sabe que está com o pé em cima de uma sólida rocha e que não corre perigo, ainda que as tempestades do mundo da matéria e força se desencadeiem ao redor dele. Ele sabe isto e outras coisas mais. Não pode prová-lo a outro, porque estas coisas não se deixam demonstrar por argumento — ele mesmo não as adquiriu por este caminho. E, por isso, fala pouco de tudo isso, mas vive a sua vida como se nada soubesse dessas coisas — se se quer julgar pelas aparências externas.

Interiormente, porém, é um homem transformado; a sua vida é diferente da vida dos seus irmãos porque, enquanto as almas destes se entregam ao sono e a sonhos que os agitam e perturbam, a sua alma está desperta e contempla o mundo com os olhos claros e sem medo.

É verdade que nesta consciência há diferentes fases ou graus, assim como os há nos planos inferiores de consciência. Alguns possuem-na num pequeno grau, ao passo que

outros a têm em abundância. Talvez esta lição esclareça a alguns dos leitores o que lhes «aconteceu» e de que hesitam falar aos seus mais íntimos amigos ou companheiros de vida. A outros poderá abrir o caminho a uma realização mais completa. Esperamo-lo sinceramente, pois o homem começa a viver apenas quando conhece a realidade do «Eu».

Há um grau ainda mais alto do que este que acabamos de mencionar, mas são muito poucos os homens da actual geração que o experimentaram. Notícias sobre ele vêm de todos os tempos, de todas as raças, de todos os países. Este estado foi denominado «consciência cósmica» e designa-se como uma percepção da unidade de vida, isto é, a consciência de que o universo está cheio de uma só vida; é uma real percepção e clara compreensão do facto de que o universo é cheio de vida, movimento e mente, e que não existe força cega nem matéria morta, porque tudo vive, vibra e tem inteligência. Esta descrição, com efeito, é a do universo real, que é a essência ou o fundamento do universo de matéria, energia e mente. Aqueles que obtiveram vislumbres deste estado, dizem que vêem o universo como Tudo sendo Mente — que Tudo, afinal, é Mente. Esta forma de consciência foi experimentada por poucos homens, que, aqui e acolá, em momento de «iluminação», declararam achar-se em contacto com o saber e a vida universais, sendo impossível de descrever, e que este sentimento era acompanhado de uma alegria que não se pode compreender.

A respeito desta «consciência cósmica», diremos que é mais que uma crença ou reconhecimento dos factos, pois uma verdadeira visão e consciência destas coisas veio no momento da iluminação. Alguns outros relatam que têm um profundo e persistente sentimento da realidade dos factos descritos pelos iluminados, mas não chegaram a ter a referida «visão» ou «êxtase».

Parece que estas pessoas têm sempre consigo o mesmo estado mental que possuem aqueles que tiveram a «visão» e ela desapareceu, deixando-lhes a lembrança e o sentimento, mas não a consciência real que tinham atingido naquele momento. São unânimes os testemunhos quanto às particularidades essenciais.

O Dr. Maurice Bucke (já desencarnado), escreveu um livro com o título «Consciência Cósmica», onde relata um número destes casos, inclusive o seu próprio, o de Walt Whitman e de outros; ele opina que este grau de consciência está diante da humanidade e lhe pertencerá no futuro, tornando-se gradualmente mais geral.

Ele julga que as manifestações desta consciência cósmica que foi percebida por alguns poucos, como acima dissemos, não são senão os primeiros arrebóis do sol, a nós dirigidos, os quais apenas profetizam a aparência do grande corpo luminoso mesmo.

Não nos ocuparemos aqui longamente dos testemunhos de certos grandes personagens religiosos do passado que, em momentos de grande exaltação espiritual se tornaram conscientes de «estar em presença do Absoluto» ou, talvez, no raio da «luz da Sua face». Temos muito respeito para com estes testemunhos e temos toda a razão para acreditar que muitos são autênticos, a despeito das contradições que encontramos nas narrações dos que nos comunicaram as suas experiências. Estes conflitos e contradições provêm de que as mentes daqueles que tiveram esses vislumbres de consciência não estavam preparadas e treinadas para compreender plenamente a natureza dos fenómenos. Eles se acharam na presença espiritual de algo assombrosamente grande e de alta espiritualidade, cuja visão os ofuscou e perturbou completamente. Não conheciam a natureza do Absoluto e, quando voltaram a seu estado ordinário, relataram que tinham estado «na presença de Deus» — designando com a palavra «Deus» a sua particular concepção de deidade, quer dizer, a concepção que o seu particular credo religioso ou a sua seita atribui à deidade. A única razão por que eles identificaram esse algo com a sua particular concepção da deidade foi a ideia que tinham de que «isso havia de ser Deus»; e não conhecendo outro Deus a não ser a concepção de «Deus» como imaginavam que havia de ser. E as suas descrições foram conformes com isto.

Assim as narrações de todas as religiões estão cheias de casos a que se chamam milagrosos.

O santo católico diz que «viu raios de luz da face de Deus» e o católico afirma que viu a Deus assim como o conhece. O maometano diz que Alá lhe permitiu ver a Sua face por um instante e o budista conta-nos que viu o Buda debaixo da árvore. O bramanista olhou a face de Brama e as diferentes seitas hindus têm seus próprios testemunhos a respeito das visões das suas deidades particulares. Encontramos narrações análogas entre os persas e até entre antigos egípcios. É por causa destas divergências que julgamos que não compreendem a natureza deste fenómeno, que tudo isso é «só imaginação» e fantasia, senão engano e impostura.

Mas os yogues sabem que todas estas narrações variantes têm um fundo comum de verdade que aparece a quem investiga a matéria. Sabem que todas estas narrações (excepto algumas que são fraudulenta imitação do fenómeno real) se baseiam em verdades e que só sofreram modificação devido às diferentes concepções dos observadores. Sabem que estas pessoas se elevaram temporariamente acima do ordinário plano de consciência e perceberam a existência de um Ser ou Seres mais altos que os mortais. Disto não se segue que viram a «Deus» ou o Absoluto, porque há inúmeros Seres espiritualmente muito desenvolvidos, que a um simples mortal parecem como um verdadeiro Deus. A doutrina católica sobre os anjos e arcanjos é confirmada pelos yogues que entraram «para o outro lado do véu» e nos dão a descrição dos «Devas» e outros seres adiantados. Assim, o yogue aceita estas narrações e testemunhos dos diferentes místicos, santos e homens inspirados e explica-os por leis que são perfeitamente naturais para os estudantes da Filosofia Yoga, mas que parecem sobrenaturais aos que não estudaram estas coisas.

Não podemos tratar mais desta fase do tema nesta lição, porque uma discussão completa nos levaria longe do assunto geral que temos diante de nós. Desejamos, porém, ser entendidos quando dizemos que há certos centros no ser mental do homem, dos quais se torna clara a existência do Absoluto e de mais altas ordens de seres.

Com efeito, é destes centros que vem ao homem aquela parte dos seus mentais «sentimentos» que ele denomina «instinto religioso» ou «intuição». Não é por meio do intelecto que o homem chega a esta consciência de «alguma coisa além»; ela é o vislumbre da luz que vem dos centros mais altos do «Eu». O homem nota estes raios de luz, mas não os compreendendo, põe-se a elaborar estruturas teológicas e credos para os explicar; isto, porém, é obra do intelecto, a que sempre falta aquele «sentimento» que só a intuição mesma possui. A verdadeira religião, qualquer que seja o nome sob que está mascarada, vem; do «coração» e não é corroborada ou satisfeita com essas explanações intelectuais, e disto provém aquele desassossego e a procura de satisfações que se nota no homem que começa a romper o véu.

Por agora concluimos estas nossas considerações, que completaremos numa das lições futuras, tratando delas em conexão com outros assuntos. Como já dissemos, as nossas duas próximas lições tratarão das religiões fora da consciência do homem ordinário. Haveis de achar muito interessantes e instrutivas estas pesquisas, que a muitos de vós abrirão novos campos de pensamento.

### **Mantram (afirmação)**

Eu Sou um Ser muito maior e mais alto do que as concepções que de mim até agora tenho feito. Estou-me desenvolvendo gradualmente, porém com segurança, para entrar em mais altos planos de consciência.

Constantemente estou a progredir e a subir.

O meu alvo é o pleno conhecimento do verdadeiro «Eu» e saúdo, animado, todo o

grau que me conduz ao objectivo.

« Eu Sou uma manifestação da REALIDADE ». Eu SOU.



## VIII LIÇÃO - AS ALTURAS E PLANÍCIES DA MENTE

O «Eu» de cada um de nós tem um veículo de expressão a que chamamos mente; mas este veículo é muito maior e muito mais complexo do que podemos conceber. Como disse um escritor: «O nosso «Eu» é maior do que nos é conhecido; tem altos montes acima e planícies abaixo do planalto da nossa experiência consciente. Aquilo que conhecemos com o nome de «mente consciente», não é a alma. Ele não é uma parte daquilo que conhecemos como consciência; mas, ao contrário, aquilo que conhecemos como consciência é apenas uma pequena parte da alma — o veículo consciente do «Eu», que é muito maior.

Os yogues têm sempre ensinado que a mente tem muitos planos de manifestação e acção, e que muitos desses planos operam acima e abaixo do plano da consciência. A ciência ocidental começa a reconhecer este facto e suas teorias sobre este assunto podem se achadas em obras mais modernas que tratam de psicologia.

Mas a ciência ocidental chegou a este ponto somente na idade moderna. Até há poucos anos, os livros científicos diziam que a consciência e a mente eram sinónimos e que a mente era consciente de todas as suas actividades, mudanças e modificações.

Leibnitz foi um dos primeiros filósofos ocidentais que exprimiu a ideia de que existiam planos de actividade mental fora do plano de consciência. E desde aquele tempo, foram os primeiros pensadores mais adiante nesta direcção, devagar, é verdade, porém com segurança.

Presentemente admite-se que pelo menos noventa por cento das nossas operações mentais têm lugar no domínio extra-consciente. O professor Elmer Gates, um cientista bem conhecido, disse: «Pelo menos noventa por cento da nossa vida é subconsciente. Se analisais as vossas operações mentais, achais que o pensar consciente nunca segue uma contínua linha de consciência, mas sim uma série de dados conscientes com grandes intervalos de subconsciência. Estamos sentados e esforçamo-nos por resolver um problema e não podemos. Levantámo-nos, damos um passeio e experimentámos de novo, outra vez sem resultado. De repente, vem-nos uma ideia que conduz à solução do problema. Esta ideia foi o resultado de processos subconscientes que corriam na mente, sem que a parte consciente os percebesse. Nós não criamos à vontade o nosso próprio pensar; este processo faz-se em nós; nós somos mais ou menos recipientes passivos. Não podemos mudar a natureza de um pensamento ou de uma verdade, mas podemos, por assim dizer, dirigir o navio, movendo o leme. A nossa mente (isto é, actividade mental) é, na maior parte, o resultado do grande Todo Cósmico agindo sobre nós».

«Sir» William Hamilton diz que a esfera da nossa consciência não passa de um pequeno círculo, no centro de uma esfera de acção e pensamento muito mais larga, de que somos conscientes dos seus efeitos.

Taine diz: «Por fora de um pequeno círculo luminoso, há um grande anel de crepúsculo e, atrás deste, uma noite indefinida; mas os acontecimentos neste crepúsculo e nesta noite são igualmente reais, como os que se dão no círculo luminoso».

Sir Oliver Lodge, o eminente cientista inglês, fala dos planos da mente assim: «Imaginai um monte de gelo, que se orgulha da sua solidez e do brilho do seu cume, prestando pouca atenção à sua parte submersa ou à região que o suporta ou ao líquido salino de que proveio e em que há-de tomar a cair um dia. Ou, usando de outra metáfora, podemos comparar o nosso presente estado ao casco de um navio mergulhado num escuro oceano, no meio de monstros estranhos, em que percorremos cegamente o espaço, orgulhosos, talvez, de acumular alguns mariscos como decoração, reconhecendo o nosso destino somente quando batemos contra a doca; sem conhecimento da coberta e dos camarotes acima de nós, ignorando a existência do mastro e das velas — não tendo ideia do sextante, da bússola nem do comandante, nem enxergando o vasto horizonte;

não avistando os objectos que estão muito acima —os perigos que devemos evitar — os pontos a que devemos chegar — não podendo falar com os outros navios a não ser por meio de contacto corporal uma região de sol e nuvens, espaço, percepção e inteligências, sendo totalmente inacessíveis às partes que estão abaixo do nível».

Pedimos aos nossos estudantes que leiam atentamente as citadas palavras de Sir Oliver Lodge, porque exprimem muito clara e atentamente o estado actual dos planos mentais, pertencendo às melhores passagens das obras dos escritores ocidentais. E há outros escritores ocidentais que observaram e descreveram estes domínios extraconscientes.

Lewes disse: «É certo que, em cada acto de volição consciente, a maior parte é totalmente inconsciente. Igualmente é certo que, em cada percepção, há processos inconscientes de reprodução e inferência. Na meia distância há subconsciência; e no fundo há inconsciência».

Taine diz-nos que: «Os acontecimentos mentais imperceptíveis à consciência são muito mais numerosos do que os outros; do mundo que constrói a nossa existência, só percebemos os pontos mais altos — os cumes iluminados de um continente, cujos níveis mais baixos permanecem na sombra. Abaixo das sensações ordinárias estão os seus componentes, isto é, as sensações elementares que precisam ser combinadas em grupos para virem à nossa consciência».

Maudsley diz: «Examinai bem e sem preconceitos as ordinárias operações mentais da vida quotidiana, e achareis que a consciência não funciona nem na décima parte do que se lhe costuma atribuir. Em cada estado consciente operam energias conscientes, subconscientes e infraconscientes, sendo estas tão indispensáveis como aquelas».

Oliver Wendell Holmes diz: «Há pensamentos que nunca se apresentam à consciência, mas cuja influência se sente no meio das correntes mentais perceptíveis do mesmo modo que os planetas invisíveis têm influência sobre os movimentos dos que são observados e registados pelos astrónomos».

Muitos outros escritores nos deram exemplos e provas da operação dos extraconscientes pianos de pensamento. Um deles escreveu que, quando a solução de um problema sobre o qual tinha trabalhado em vão por muito tempo, se lhe apresentou num momento lúcido na mente, estremeceu como em presença de um outro ser que lhe comunicou o segredo. Cada um de nós experimentou que, não se podendo lembrar de um nome ou outra coisa semelhante, e deixando de pensar nisso, de repente obteve a desejada recordação alguns minutos ou algumas horas mais tarde. Alguma coisa na nossa mente continuou a procurar a palavra esquecida, até que a achou e apresentou.

Um escritor fala de «ruminação inconsciente» que se produzia nele quando lia livros em que se apresentavam novos pontos de vista, essencialmente opostos às suas opiniões prévias. Depois de dias, semanas ou meses, achava, com grande admiração sua, que as opiniões velhas estavam todas revistas e reajustadas e opiniões novas colocadas no seu meio. Muitos exemplos desta digestão e assimilação mental inconscientes se encontram nos livros que tratam destes assuntos e foram escritos nos últimos anos.

Conta-se que Sir W. R. Hamilton descobriu as equações quaternárias quando, um dia, passeava com a sua esposa no observatório, em Dublin. Ele relata que sentiu, subitamente, «o círculo galvânico do pensamento» fechado e as centelhas que dele caíram eram as fundamentais relações matemáticas do seu problema, que agora é uma lei importante na matemática.

O Dr. Thompson escreveu: «As vezes sinto que é inútil qualquer esforço voluntário e que a matéria opera claramente na minha mentalidade. Muitas vezes me pareceu que eu era, na realidade, um passivo instrumento nas mãos de uma pessoa que não era eu. Para ver os resultados destes processos inconscientes, acostumei-me a reunir de antemão o material e deixar, depois, a massa para ser digerida por si mesma, até estar pronto a

escrever sobre o assunto. Interrompi, por um mês, a composição do meu livro «Sistema de Psicologia», mas continuei lendo as autoridades. Não pensei mais no livro. Observei com interesse os transeuntes que passavam pelas janelas. Uma noite, quando eu estava a ler o jornal, apresentou-se claramente à minha mente a parte que faltava no meu livro, e então pus-me a escrever. Isto é um só exemplo de muitas experiências semelhantes».

Berthelot, o fundador da Química Sintética, diz que as experiências que o conduziram às maravilhosas descobertas, nunca eram o resultado de esboços mentais cuidadosamente traçados — ou resultado de processos puramente intelectuais — mas que lhe vinham por si mesmos, como se caíssem do céu.

Mozart escreveu: «Eu não posso dizer como produzo as minhas composições. As minhas ideias correm, sem que eu saiba de onde ou como vêm. Não ouço na minha imaginação as partes sucessivamente, mas ouço-as como todas a um só instante. O resto é apenas uma tentativa de reproduzir o que ouvi».

O Dr. Thompson, acima referido, disse também: «escrevendo esta obra, fui incapaz, durante dias e semanas, de pôr em ordem o meu saber de um assunto, até que percebi na minha mente um esclarecimento, quando peguei na pena e escrevi sem hesitação o resultado. E fiz isto muito melhor, quando desviei a mente (consciente) para o mais longe possível do assunto sobre que estava a escrever».

O prof. Barret diz: «O mistério do nosso ser não se limita aos subtis processos fisiológicos que temos em comum com toda a vida animal. A nossa humana personalidade contém forças mais potentes e superiores às que são expressas pelo que conhecemos como consciência, vontade ou razão. Há forças supranormais e transcendentais, de que actualmente podemos observar apenas alguns vislumbres; e detrás e além das supranormais há abismos sem fundo, a essência divina da alma: a realidade final, de que a nossa consciência é apenas o reflexo ou fraca percepção. Não é meu propósito entrar em tão sublimes temas; eles hão-de ficar sempre fora do escopo das pesquisas humanas; nem é possível nos limites deste trabalho dar uma concepção adequada dessas misteriosas regiões da nossa complexa personalidade, que se abrem à investigação científica».

O Rev. Dr. Andrew Murray escreveu: «Mais profundo do que onde pode entrar a alma com a sua consciência está a matéria-espírito, que liga o homem a Deus; e mais profundo que a mente e os sentimentos e a vontade — nas profundidades invisíveis da vida oculta — mora o Espírito de Deus».

Este testemunho é importante, porque, provindo desta parte, corrobora e reitera os ensinamentos yogues a respeito do Espírito no interior.

Schofield escreveu: «A nossa mente consciente, comparada com a inconsciente, assemelha-se ao espectro visível dos raios solares, comparado com a parte invisível que se estende indefinidamente em ambos os lados. Nós sabemos, agora, que a maior parte do calor vem dos raios infravermelhos que não mostram luz alguma; e a maior parte das mudanças químicas no mundo vegetal são o resultado dos raios ultravioletas na outra extremidade do espectro, que são igualmente invisíveis ao olho humano e reconhecidos somente pelos seus potentes efeitos. Na verdade, como estes raios invisíveis se estendem indefinidamente por ambos os lados do espectro visível, assim podemos dizer que a mente inclui não só a parte visível ou consciente e o que denominais a subconsciente, que está abaixo da linha vermelha, como também a mente supraconsciente, que está do outro lado — todas aquelas regiões de alma superior e vida espiritual, de que nos tomamos vagamente conscientes apenas em certos momentos, mas que existem sempre e nos ligam com verdades eternas, de um lado, tão certamente como a mente subconsciente nos liga, por outro lado, com o corpo».

Os nossos estudantes saberão apreciar este testemunho do Dr. Schofield, que é idêntico aos ensinamentos da Filosofia Yogue, em relação aos planos mentais. (Vejam-se as «Catorze Lições de Filosofia Yogue»).

Julgamos que será bom citar ainda outros tópicos do Dr. Schofield, porque a sua voz confirma a doutrina fundamental dos yogues. O Dr. Schofield é um autor inglês de obras sobre psicologia e, por quanto nos é conhecido, não tem tendência alguma para o ocultismo, chegando às suas opiniões por meio de atentos estudos científicos e investigações conforme a psicologia ocidental, que tornam o seu testemunho tanto mais valioso, mostrando como a mente humana acha sempre o caminho para a Verdade, por qualquer direcção que siga, mesmo que tenha de abrir uma nova senda através dos matos, separando-se das estradas abertas por onde passaram outras mentes, às quais falta a coragem de uma Empresa tão árdua.

O Dr. Schofield escreve: «A mente, com efeito, está em contacto com todos os caminhos; de um lado, é inspirada pelo Todo-Poderoso, e, por outro lado, dá energia ao corpo, cuja vida toda é sustentada por ela. Podemos denominar a mente supraconsciente — a esfera da vida do corpo, e a mente consciente — a região intermediária em que as outras duas se encontram».

Continuando, o Dr. Schofield diz: «Diz-se que o Espírito de Deus reside nos crentes, mas, não obstante, como vimos, a Sua presença não é objecto de consciência directa. Incluiremos, pois, na região supraconsciente todas essas ideias espirituais, junto com a consciência (moral) — que é, no dizer de Max Müller, a voz de Deus — sendo esta consciência uma faculdade meio-consciente. Além disso, a região supraconsciente — , como também a subconsciente — , compreende-se melhor quando a mente consciente não está activa. Visões, meditações, preces e até sonhos têm dado, sem dúvida, ocasiões de revelações, podendo-se citar muitos exemplos que provam que o Espírito age independente da acção do raciocínio ou da mente. Parece que a verdade é esta: que a mente, como um todo, é um estado inconsciente, sendo os seus registos médios, com exclusão das mais altas manifestações espirituais e as mais baixas físicas, alternadamente iluminadas em vários graus pela consciência (isto é, percepção consciente); e é a esta parte iluminada que se dá, em geral, o nome de «mente» que pertence, quando bem aplicado, à região inteira».

Oliver Wendell Holmes disse: «As ideias correm, muitas vezes automaticamente, com mais facilidade, quando se ouve um fraco discurso sem interrupção, que contém ideias suficientes para conservar a mente (consciente) em actividade. A corrente de pensamentos induzida costuma ser rápida e brilhante, em razão inversa à força da corrente indutiva».

Wundt diz: «Os processos lógicos inconscientes dão-se com uma certeza e regularidade que seriam impossíveis se neles houvesse a possibilidade do erro. A nossa mente está tão felizmente constituída que nos prepara os mais importantes fundamentos de conhecimento, enquanto que nós não temos o menor entendimento do **modus operandi**. Esta alma inconsciente, como um benévolo desconhecido, age e faz provisões em nosso benefício, pondo apenas os frutos maduros no nosso regaço».

Um autor escreve, numa revista inglesa, as seguintes interessantes palavras: «Da inconsciência vêm à nossa consciência intimações que a mente está pronta a trabalhar, com vigor e cheia de ideias». «As bases do nosso juízo estão muitas vezes tão longe da consciência que não as podemos avistar». «Que a mente humana inclui uma parte inconsciente; que processos inconscientes ocorridos nesta parte são causas próximas da consciência; que a maior parte da acção humana intuicional é um efeito de uma causa inconsciente; a verdade desta proposição é tão evidente que seria de admirar se não a conhecêssemos. A nossa conduta é influenciada por inconscientes suposições a respeito da nossa posição social e intelectual, e a posição da pessoa a que nos dirigimos. A nossa conduta em sociedade é inconscientemente bem diferente da nossa conduta em casa. Quando alguém se eleva a uma posição mais alta, muda subtil e inconscientemente toda a conduta, conforme o seu avanço». E Schofield acrescenta a esta última sentença: «O mesmo se dá, em menor escala, com os diferentes estilos e qualidades de vestuário e os

diferentes ambientes. Totalmente inconscientes, mudamos a nossa conduta, o automóvel e a moda, conforme as circunstâncias».

Jensen escreve: «Quando reflectimos em alguma coisa com toda a força da mente, podemos cair num estado de completa inconsciência, em que não só esquecemos o mundo exterior, mas até nada sabemos de nós mesmos e dos pensamentos que passaram dentro de nós; isto dura uns instantes. Depois despertamos como de um sonho, e quase sempre aparece no mesmo momento o resultado das nossas meditações distintamente em nossa consciência, sem que saibamos como o obtivemos».

Bascom diz: «É inexplicável como as premissas que jazem sob a consciência podem chegar às conclusões na consciência; como a mente pode de propósito apanhar um movimento mental num ponto adiantado, sem o ter seguido nos primeiros passos».

Hamilton e outros escritores compararam a acção da mente à acção de uma carreira de bolas de bilhar, das quais uma é tocada e o ímpeto se transmite através de toda a carreira, mas somente a última bola se move realmente, ficando as outras nos seus lugares. A última bola representa o pensamento consciente e as outras a mentalização inconsciente.

Lewes, falando desta comparação figurada, diz: «Algo parecido, diz Hamilton, parece dar-se num trajecto de pensamento, levando Uma ideia e outra à consciência, por meio de uma sugestão que passa através de uma ou mais ideias que se não elevam à consciência. Este facto de que não somos conscientes da formação de grupos, mas só de um grupo formado, pode-nos esclarecer sobre a existência de inconscientes juízos e raciocínios, e inconscientes registos de experiência».

Muitos escritores falam do processo pelo qual a mente inconsciente emerge gradualmente, até que chega ao campo da consciência, e da inquietação que acompanha esse processo. Daremos alguns exemplos interessantes e instrutivos.

Maudsley diz: «É admirável como se pode tornar inquieta uma pessoa pela obscura ideia de algo que havia de ter dito ou feito, e de que se não pode lembrar por mais esforço que faça. A ideia esquecida esforça-se por chegar à consciência, e a inquietação passa quando essa ideia alcança o campo do pensamento consciente».

Oliver Wendell Holmes disse: «Há pensamentos que nunca entram na consciência, mas cuja influência, não obstante, se faz sentir no meio das correntes mentais perceptivas, do mesmo modo que os planetas invisíveis têm influência sobre os planetas conhecidos».

O mesmo autor observa: «Ouvi contar em Boston que um comerciante, deixou de pensar numa importante questão, por não a poder resolver. Mas continuou a sentir tanta inquietação no seu cérebro, que começou a temer uma paralisia. Depois de haverem passado algumas horas, veio-lhe a solução natural da questão, tendo sido elaborada, como ele julgou, naquele intervalo tão inquieto».

O Dr. Schofield dá alguns exemplos desta fase das operações dos planos mentais inconscientes. Escolheremos alguns que nos parecem mais interessantes:

«No ano passado — diz ele — fui a Phillmore Gardens para entregar umas cartas a um amigo. Pelo caminho surgiu em mim uma vaga inquietação, e uma voz me parecia dizer: «Penso que não levas as cartas». A razão consciente contrariou, dizendo: «De certo que as tens, pois tiraste-as da gaveta». O sentimento vago não se deu por satisfeito, mas não pôde replicar. Quando cheguei, verifiquei que não tinha as cartas em nenhum dos meus bolsos. Voltando a casa, achei-as na mesa da sala, onde as tinha posto num momento em que calçava as luvas».

«No outro dia, tinha de ir ver um doente em Folkestone, na localidade de Shakespeare. Cheguei lá muito tarde e não parei, mas fui de carro até o Pavilhão, onde fiquei naquela noite, que era escura e chuvosa. No dia seguinte, às onze horas, fui, a pé, à procura do doente, sabendo a direcção geral, mas sem haver andado por ali antes disso. Cheguei à estrada geral e, depois de ter passado por certa volta, comecei a sentir

uma vaga inquietação que me vinha à consciência, um sentimento de que tinha deixado atrás de mim a localidade. Perguntando pelo caminho, verifiquei que era assim e o desvio era onde começara a inquietação. Quando eu tinha passado por ali de mate, era muito escuro e chovia, mas algo visto do carro se tinha gravado inconscientemente na minha mentalidade».

O Prof. Kirchner diz: «A nossa consciência pode ter, num momento, apenas uma ideia clara. Todas as outras ideias são, nesse mesmo tempo, um tanto escuras. Elas existem na realidade mas, para a consciência, só potencialmente; isto é, vagueiam, por assim dizer, no nosso horizonte, ou abaixo do limiar da consciência. O facto de que ideias anteriores voltam subitamente à consciência, explica-se simplesmente pelo facto de que tinham continuado na existência física; e, às vezes, a atenção desvia-se voluntária ou involuntariamente do presente, e assim se torna possível o aparecimento de ideias anteriores».

Oliver Wendell Holmes diz: «As nossas diferentes ideias são como pedras que servem para nelas firmarmos os pés, passando por um arroio; não sabemos como chegamos de uma à outra; alguma coisa nos leva. Nós (a nossa consciência) não nos ocupamos a pensar em dar os passos. O espírito que cria e ensina, e que está dentro de nós e não é só nosso, encontra-se em toda a parte na vida real. Ele vem até nós como uma voz que quer ser ouvida; ele diz-nos o que devemos crer; ele constrói as nossas sentenças, e nós admiramo-nos, vendo como este visitante escolhe o nosso cérebro para sua morada».

Galton diz: «O meu intuito foi mostrar como completos estados de operação mental que escaparam à consciência ordinária a ela podem! ser reduzidos».

Montgomery diz: «Percebemos constantemente que sentimentos não provocados por algum estado mental prévio, emergem do misterioso seio da inconsciência. Com efeito, todos os nossos mais vivos sentimentos são desta mística origem. De repente, introduz-se na consciência uma coisa que não queríamos nem esperávamos. Alguma força imponderável a produz e faz entrar na presença mental como um constituinte sensorial. Se havemos de supor vívida dependência de forças inconscientes para explicar as mais vívidas ocorrências mentais, quanto mais necessária é tal suposição para esclarecer aquelas fracas revivificações de sensações anteriores que são tão numerosas na constituição da nossa presença mental complexa!»

Sir Benjamim Brodie diz: «Muitas vezes me sucedeu que acumulei uma porção de factos, mas sem poder fazer mais que isso. Depois de algum intervalo de tempo, achei que desapareceram a obscuridade e a confusão que tinham existido na minha mente quanto a esses factos, e eles foram devidamente explicados e classificados, sem que eu tivesse feito algum esforço nesse sentido».

Wundt diz: «Não se pode aceitar a opinião tradicional de que a consciência ocupa o campo inteiro da vida interna. Na consciência são os actos psíquicos bem diferentes uns dos outros, e a própria observação leva a fazer delas unidades em psicologia. Mas o agente desta unidade está fora da consciência, conhecendo esta somente o resultado do trabalho feito no laboratório desconhecido que está abaixo dela. De repente, nasce um pensamento novo. A análise final de processos psíquicos demonstra que o inconsciente é o teatro da maior parte dos fenómenos mentais mais importantes. O consciente é sempre condicionado pelo inconsciente».

Greighton diz: «A nossa vida consciente é a soma destas entradas e saídas. Detrás da cena, como julgamos, acha-se uma vasta reserva, a que chamamos o «inconsciente», formando-lhe o nome apenas pelo prefixo «in» que significa «não». A base de tudo o que está atrás da cena é simplesmente a negativa de consciência».

Maudesley diz: «O processo de raciocinar nada adiciona ao saber (no raciocinador), mas apenas exhibe o que já havia e traz à posse consciente o que antes era inconsciente». E adiante: «A mente pode fazer a sua obra sem o saber. Consciência é a luz que ilumina o processo, e não o agente que o executa».

Walstein diz: «Foi decerto pelo «Eu» subconsciente que Shakespeare percebia, sem esforço, grandes verdades que se ocultam à mente consciente do estudante; que Fídias esculpia em mármore e bronze; que Rafael pintava madonas e Beethoven compunha sinfonias».

Ribot diz: «A mente recebe da experiência certos dados e elabora-os inconscientemente segundo as suas leis próprias, e o resultado vem à consciência».

Newman diz: «Quando nos surpreende uma coisa insólita, não é a coisa que percebemos primeiro, mas sim a surpresa, e depois procuramos a causa; assim a causa agiu sobre o inconsciente para criar o sentimento, antes que a consciência o percebesse».

Um autor diz numa revista inglesa: «De quão transcendente importância é o facto de a parte inconsciente da mente estar em tal relação com a parte consciente, como a lanterna mágica ao disco luminoso que projecta; que a maior parte da acção intencional, toda a vida prática da grande maioria dos homens, é um efeito de ocorrências tão distantes da consciência, como o movimento dos planetas!»

O Dr. Schofield diz: «É verdade que o domínio da mente consciente há-de ficar sendo indefinido; ninguém pode dizer a que altura ou profundidade se pode estender... Não queremos decidir, aqui, até que ponto devem ser consideradas dentro ou fora dos mais baixos limites da mente inconsciente as inconscientes forças da vida que, como se disse, podem fazer ovos e penas dos grãos de milho, e leite e carne de vaca ou de ovelha do pasto. Basta-nos reconhecer-lhe o facto da existência; delinea-la nos seus aspectos mais importantes; e demonstrar que esta parte inconsciente merece o nome de mente com o mesmo direito que a parte que tem consciência. E assim voltamos à nossa primeira definição de mente, que é, como dissemos, a soma da acção psíquica em nós, seja consciente ou inconsciente».

Hartmann chama a nossa atenção para um facto muito importante, dizendo: «O inconsciente não adoece, nem toda a actividade mental consciente está sujeita à fadiga».

Kant diz: «Ter ideias e, não obstante, não ser consciente delas — nisto parece haver contradição. Entretanto, podemos imediatamente sentir que temos uma ideia, embora não sejamos directamente dela conscientes».

Maudsley diz: «Pode parecer paradoxo afirmar não só que podem existir ideias na mente, sem que haja consciência delas, mas que uma ideia — ou série de ideias associadas — pode entrar em acção e produzir movimentos, sem que a mente preste a isso atenção. Quando uma ideia desaparece da consciência, não desaparece necessariamente por completo; pode ficar latente sob o horizonte da consciência e até pode produzir um efeito sobre o movimento ou outras ideias, sendo activa, assim, no seu estado latente».

Leibnitz diz: «Do facto de não percebermos um pensamento, não se pode concluir que ele não existe. É muito errónea a opinião que acredita que não há na mente outra percepção além daquela de que é consciente».

Oliver Wendel Holmes diz: «Quanto mais examinamos o mecanismo do pensar, tanto mais patente se nos torna aquela acção inconsciente anterior da mente que entra, em grande parte, em todos os seus processos. As pessoas que falam muito, nem sempre pensam muito. Eu duvido que as pessoas que pensam muito — isto é, por cujas mentes passam muitos pensamentos conscientes — necessariamente hajam de trabalhar muito na sua mentalidade. Cada nova ideia plantada na mente de um verdadeiro pensador cresce quando ele está menos consciente dela».

Maudsley diz: «A humanidade passaria mal, se tivesse de agir sempre com consciência do acto. Sem saber porquê, seguem os homens uma carreira, para a qual existem boas razões. E mais até. Os práticos instintos da humanidade agem, muitas vezes, para o benefício desta, ainda que estejam em contradição com as doutrinas professadas».

O mesmo escritor acrescenta: «As melhores ideias de um autor são aquelas que lhe vêm espontâneas por si mesmas; o poeta, estando sob a influência da actividade criadora está longe de ser consciente».

Um autor diz numa revista inglesa: «Uma vez, aguardando um vapor no trapiche, fui ao primeiro que não era o procurado. Voltei e esperei — perdendo o meu navio, que estava do outro lado do trapiche, devido à suposição inconsciente, que eu fizera, de que o lugar onde esperei era o único para se esperar o vapor. Vi um homem entrar num quarto e sair por outra porta. Logo depois, vi um outro homem, exactamente parecido com o primeiro. Era o mesmo homem; mas eu disse que havia de ser seu irmão gémeo, supondo, inconscientemente, que não havia possibilidade para o primeiro homem de voltar por outra porta».

Maudsley diz: «A mais firme resolução ou projecto desvanece-se, muitas vezes improficuamente, quando chega o momento da acção, ao passo que a verdadeira vontade, que determina, talvez, um acto diferente, salta de repente do abismo da natureza inconsciente, surpreendendo e vencendo o pensamento cõscio».

Schofield diz: «A nossa influência inconsciente é a inconsciente projecção da nossa mente inconsciente e personalidade sobre outros. Esta projecção age inconscientemente sobre os seus inconscientes centros, produzindo efeitos no carácter e na conduta, que são reconhecidos pela consciência. Por exemplo, se um bom homem entra numa sala onde há conversas impróprias, a sua presença modifica e purifica inconscientemente o tom de toda aquela sala.

As nossas mentes projectam sombras de que nós somos ignorantes, como as projectadas pelos nossos cornos, mas elas afeiçoam para o bem ou para o mal todos os que vêm inconscientemente em seu contacto. Isto pode-se notar todos os dias, e é comum a todos, mas principalmente se observa esta força em personalidades vigorosas».

Agora temos dedicado bastante tempo e espaço à exposição das opiniões de vários escritores ocidentais a respeito destes planos mentais fora do campo da consciência. Dedicamos tanto espaço a estes valorosos testemunhos, não só por causa do seu intrínseco valor e mérito, como também porque desejamos gravar nas mentes dos nossos estudantes o facto de com estes extra-conscientes planos mentais são actualmente reconhecidos pelas melhores autoridades do mundo ocidental, apesar de ter passado esta ideia por ridícula e por um «sonho dos instrutores orientais» há alguns anos atrás. Cada um dos autores citados apresenta algum ponto interessante e de valor sobre o nosso tema, e o estudante achará que as suas próprias experiências confirmam o que vários autores dizem. Desta maneira, julgamos que o assunto se tornará mais claro e se fixará na mente dos que estudam este curso de lições.

Prevenimos, entretanto, os estudantes de que não deverão adoptar com precipitação as diferentes teorias dos escritores ocidentais, apresentadas nos poucos anos passados, a respeito destes estados extra-conscientes. Os escritores ocidentais, ofuscados pela visão dos planos mentais subconscientes que se lhes abriu bruscamente adoptaram, com precipitação, certas teorias com as quais pensavam explicar todos os fenómenos conhecidos como «psíquicos», e este é o seu erro. Estes escritores fizeram uma obra meritória, ajudando a milhares de pessoas a fornecerem novas ideias sobre a natureza e as actividades da mente, mas não exploraram bastante a natureza do problema que se lhes apresentava. Se tivessem estudado um pouco as filosofias orientais, teriam evitado, para eles e seus leitores, muita confusão.

Por exemplo, a maioria desses escritores julgou que, porque havia um plano mental extra-consciente, todas as actividades da mente podiam ser agrupadas sob a rubrica de «conscientes» e «subconscientes», e que todos os fenómenos extraconscientes podiam ser agrupados sob a rubrica de «subconsciente» ou «mente subjectiva», etc., ignorando o facto de as regiões extra-conscientes abrangerem não só as mais baixas, mas também as mais altas formas da mente. Colocaram sob a denominação de «mente subjectiva ou



subconsciente» os mais baixos traços e as paixões animais; os impulsos insanos; as ilusões; a superstição; a inteligência quase-animal, etc., etc., mas também a inspiração do poeta e do músico, e os altos anelos e sentimentos espirituais que vêm reconhecidamente das mais altas regiões da alma.

Esse erro era natural e, a princípio, o mundo ocidental leu essas teorias com aceitação, como expressão da verdade. Quando, porém, veio a reflexão e se lhes aplicou a análise, sentiu-se que não eram satisfatórias. O povo reconheceu intuitivamente que as suas inspirações e intuições mais altas provinham de uma diferente parte da mente e não da mesma onde se geravam as emoções baixas, as paixões e outros sentimentos e instintos subconscientes.

Um pequeno estudo das filosofias orientais dá-nos a chave do problema. Os instrutores orientais têm sempre ensinado que a mente consciente é apenas uma pequena fracção do inteiro volume do pensamento, mas também têm ensinado que, da mesma forma que há um campo mental abaixo da consciência, existe igualmente um campo mental acima da consciência, que é tão superior ao intelecto, como este é superior subconsciência. Já a menção deste facto será uma revelação para os que anteriormente não ouviram isto e se têm enleado em qualquer das teorias da «dualidade» da mente, exibidas por escritores ocidentais. Quanto mais tiverdes lido sobre este assunto, tanto mais apreciareis a superioridade da teoria oriental sobre a dos autores ocidentais. É como quando o químico clarifica o líquido nebuloso no alambique.

Na próxima lição trataremos dos planos supraconscientes e dos planos subconscientes, tornando clara a distinção e acrescentando mais alguma coisa ao que já dissemos sobre este assunto nos nossos livros anteriores.

E tudo isto nos conduz ao ponto onde vos poderemos dar instruções sobre o treinamento e o cultivo — o domínio e a aplicação — destas faculdades extraconscientes. Restringindo os planos inferiores de mentação à sua actividade própria e estimulando os superiores, pode o homem tornar-se superior mentalmente e adquirir forças que agora nem sonha. E é por isso que vos conduzimos, passo a passo, ao conhecimento destas coisas. Deveis conhecer todas as fases do tema para poderdes aplicar o ensino e instrução que seguirão nas últimas lições deste curso.

### **Mantram (afirmação)**

Reconheço que o meu «Eu» é maior do que parece: — que há planos mentais acima e abaixo da consciência; que, igualmente, há planos mentais inferiores que pertencem à minha passada experiência dos tempos passados e sobre os quais devo agora afirmar o meu domínio; também há planos mentais aos quais me elevo gradualmente no meu desenvolvimento e que me trarão sabedoria, poder e alegria. Eu Sou Eu, no meio deste mundo mental.

Sou o Senhor da minha Mente. Eu afirmo o meu domínio sobre as suas fases inferiores e preparo-me para receber das suas fases superiores tudo o que ali está à minha espera.

## IX LIÇÃO - OS PLANOS MENTAIS

Na lição precedente dissemo-vos alguma coisa sobre a operação da mente fora do campo da consciência. Na presente lição tentaremos classificar esses planos extra-conscientes, dirigindo a vossa atenção para os diferentes planos acima e abaixo do plano da consciência. Como dissemos na última lição, mais de 90 por cento das nossas operações mentais têm lugar fora do plano da consciência, de maneira que é importante estudar estas regiões.

O homem é um centro de consciência na grande vida una do universo. A alma do homem passou por numerosos graus antes de chegar à sua presente posição e estado de desenvolvimento. E passará ainda por muitos graus, até se tornar completamente livre e não necessitar mais da roupa em que se envolve.

No seu ser mental, o homem contém traços de tudo pelo que anteriormente tem passado — todas as experiências que fizeram, ele e o grande movimento da raça a que pertence. E também a sua mente contém faculdades e planos que ainda se não desenvolveram tanto que o homem deles seja cômico. Todas estas faculdades mentais, porém, lhe são úteis e preciosas — até as mais inferiores. Estas podem ser utilizadas com vantagem, sob o devido domínio, e são perigosas apenas ao homem que se deixa dominar por elas, em vez de se servir delas convenientemente, considerando o seu presente estado de evolução.

Nesta nossa consideração dos diferentes planos mentais, não nos limitaremos aos termos técnicos que os ocultistas lhes dão, mas pô-los-emos em grupos gerais e descreveremos as propriedades características de cada um, deixando de procurar a explicação da formação e da razão de ser dos mesmos, porque isto nos levaria longe da parte prática do nosso assunto.

Começando pelo ponto mais baixo da escala, vemos que o homem tem um corpo. O corpo se compõe de pequeníssimas células de protoplasma. Estas células são formadas de inúmeras moléculas, átomos e partículas de matéria — exactamente a mesma matéria que compõem as rochas, as árvores, o ar, etc., em redor de nós.

A filosofia yoga diz-nos que até os átomos de matéria têm vida e uma elementar manifestação da mente que faz com que se agrupem uns aos outros, segundo a lei de atracção, formando diferentes elementos, combinações, etc.

Essa lei de atracção é uma operação mental e é a primeira evidência de escolha, acção e resposta mentais. Abaixo dela está o prana ou a força, que também, estritamente falando, é uma manifestação da mente; embora a designemos, por conveniência, como uma separada manifestação do Absoluto.

E assim achamos que essa lei de atracção entre os átomos e as partículas de matéria é uma acção mental do homem, porque ele tem um corpo e, neste seu corpo, tem lugar continuamente esta acção mental.

E por isso havemos de considerar este mais baixo plano mental como a base do homem. Este plano está, com efeito, muito abaixo do plano da consciência e não se pode identificar com a personalidade do homem, porque pertence antes à vida do Todo, manifestada tanto no homem como na rocha.

Quando, porém, esses átomos se agruparam segundo a lei de atracção e formaram moléculas de matéria, receberam um grau mais alto de actividade mental e construiriam células, passando assim ao domínio de acção mental da planta. O impulso vital da planta começa por atrair-lhe certas partículas de matéria inorgânica — elementos químicos — de que depois se constrói uma célula. Oh, mistério da célula! A inteligência humana é incapaz de produzir este processo maravilhoso. Mas o princípio mental do plano vegetativo sabe exactamente como escolher e atrair os elementos de que necessita para

construir cada célula. Depois, firmando a sua moradia nesta célula — usando-a como base de operações — procede a duplicar a sua obra prévia e assim acrescenta-se uma célula à outra, por meio dos simples processos reprodutivos de divisão e subdivisão — o primeiro e elementar processo sexual — até que esteja formada a planta inteira. Desde o mais humilde organismo vegetal até à maior árvore, o processo é idêntico.

E não pára aqui. O corpo do homem é também construído exactamente desta maneira e também tem em si essa mente vegetativa, abaixo do plano da consciência. A muitos surpreenderá esta ideia de uma mente vegetativa. Mas lembrem-se de que cada parte do nosso corpo foi formada da célula vegetal. A criança ainda não nascida começa a existir com a coalisão de duas células. Estas células põem-se a construir o novo corpo para ser ocupado pela criança — isto é, o princípio mental nas células dirige a obra — tirando do corpo da mãe o alimento e material necessário. O alimento do sangue materno, que fornece o material para a formação do corpo da criança, é obtido pela comida e assimilação, directa ou indirecta, das células vegetais.

Se a mãe come frutas, nozes, legumes, etc., obtém o alimento directamente da vida da planta; se come carne, obtém-na indirectamente, porque o animal de que a carne foi tomada tinha produzido essa carne comendo vegetais. Vemos, pois, que todo o alimento do reino animal e humano provém do reino vegetal, directa ou indirectamente.

E a acção da célula na criança é idêntica à acção da célula na planta. Incessantemente se reproduzem as células e formam assim órgãos e partes de corpo, sob a direcção do princípio mental. A criança cresce assim até à hora do nascimento. Nasce e o processo muda apenas de forma. A criança começa a alimentar-se com o leite da mãe (ou de vaca) ou com outras formas de nutrição. E, à medida que cresce, aumenta a variedade dos alimentos com que se nutre; mas sempre é da vida da célula das plantas que recebe o material para a formação do seu corpo.

E este grande processo de formação é inteligente, intencional, a um grau admirável. O homem, com o seu tão gabado intellecto, não pode explicar como, na realidade, se faz este processo.

Um conhecido cientista que examinou o ovo de um pequeno lagarto ao microscópio, observando-o como se desenvolvia devagar, diz que lhe parecia como se certa mão houvesse traçado os contornos das pequeninas vértebras e, depois, construído em redor delas. Pensai por um instante sobre o desenvolvimento do germe no ovo do beija-flor, da formiga, do mosquito, da águia. A cada segundo pode notar-se mudança. A célula que constitui o germe atrai a si o alimento de outra parte do ovo e então cresce e reproduz outra célula. Em seguida, dividem-se ambas e, depois, se subdividem até que há milhões e milhões de células. E durante esse tempo continua o processo constitutivo e a ave ou o insecto assume forma e sinais característicos, até que finalmente sai do ovo.

A operação, assim começada, continua até à morte do animal, porque incessantemente se gastam e quebram células e tecidos, precisando o organismo substituí-los. E assim a mente vegetativa da planta ou do insecto, do animal, do homem, não cessa de construir novas células do aimento, expelindo do sistema o material já usado e gasto. E isto não é tudo; ela também atende à circulação do sangue, para que o material necessário à formação das células seja levado a todas as partes do sistema. Ela atende à digestão e assimilação do alimento — essa maravilhosa obra dos órgãos do corpo. Ela atende à cura de feridas, ao combate contra a doença, às necessidades higiénicas do corpo físico. E tudo isto fora do plano da consciência — no homem-criança, no mundo animal, no mundo vegetal— operando sempre, sem cansar, inteligente e admiravelmente. Este plano mental está no homem, como igualmente na planta, e executa o seu trabalho sem auxílio da parte consciente do homem, embora se lhes possam criar obstáculos com pensamentos contrários que parecem paralisar-lhe os esforços.

A cura mental é simplesmente a restauração de condições normais, para que esta

parte do corpo possa desempenhar a sua tarefa, sem encontrar obstáculos de pensamentos conscientes contrários.

Todas as funções e operações vitais se baseiam neste plano da mente, que opera fora da consciência; e a consciência sabe desta parte da mente apenas quando ela pede à parte consciente alimento, etc. Neste plano reside também o instinto elementar de reprodução e actividade sexual. Esta parte da mente quer sempre «crescer e multiplicar-se», e o seu desejo é correspondido conforme o estado de desenvolvimento do indivíduo, como vamos ver. Os impulsos e desejos elementares que encontramos subindo ao campo da consciência provêm deste plano mental. A fome, a sede e os desejos reprodutivos são as suas mensagens às partes mentais superiores. E estas mensagens são naturais e susceptíveis de abuso e prostituição, que o intelecto do homem muitas vezes pratica nelas, quando não sabe dominar e restringir os seus impulsos animais. A gula e a volúpia não provêm do primitivo pedido deste plano mental, pois os animais inferiores não as conhecem geralmente — mas é reservado ao homem prostituir assim essas primitivas tendências naturais, para satisfazer apetites desnaturais e artificiais que não ajudam a natureza, mas lhe são contrários.

A medida que a vida progredia na escala e formas animais apareciam na cena, desenvolviam-se novos planos mentais, de acordo com a necessidade das formas vivas. O animal foi impelido a procurar a sua alimentação — apoderar-se de outras formas e evitar tornar-se presa de outros. Foi impelido a combater pelo desenvolvimento de forças latentes da sua mente, necessárias para desempenhar o seu papel na cena da vida. Foi impelido a fazer certas coisas para viver e reproduzir a sua espécie. E não procurou debalde, pois devagar lhe veio um crescente conhecimento das coisas necessárias para as exigências da vida. Nós chamámo-lo instinto. Mas notai bem: com esta palavra instinto não pensamos naquela coisa ainda mais alta que é realmente um intelecto rudimentar, e que encontramos nos caminhos superiores. Falamos agora do instinto que não raciocina e que se observa nos animais inferiores e em certo grau no homem. Este plano instintivo da mentalidade faz com que a ave construa o ninho antes de pôr os ovos; ensina mãe animal como cuidar das suas crias quando nascem e depois do nascimento; ensina a abelha a construir a célula e a armazenar o mel. Estas inúmeras outras coisas na vida animal e na forma superior da vida das plantas são manifestações desse grande plano mental a que chamamos instinto. Com efeito, a maior parte da vida animal é instintiva, embora as mais altas formas de animais tenham desenvolvido como que um intelecto ou razão rudimentar que as torna capazes de entrar noutras condições onde carecem de intelecto.

E o homem tem este plano mental em si, abaixo da consciência. Com efeito, as formas inferiores da vida humana manifestam apenas algum intelecto e vivem, na maior parte, de conformidade com os seus impulsos e desejos, instintivos.

Cada homem tem em si esta região mental instintiva e continuamente surgem dela impulsos e desejos para o perturbar e incomodar, como também para lhe servir ocasionalmente. Todo o segredo da questão consiste em saber se o homem tem domínio sobre o seu Eu inferior ou não.

Deste plano da mente surgem os impulsos hereditários que vêm das gerações dos antepassados, procedem já dos homens das cavernas e podem ser notados até já no reino animal. É um verdadeiro armazém. Encontramos ali instintos animais, paixões, apetites, desejos, sentimentos, sensações, emoções, etc. Ódio, inveja, ciúme, vingança, o desejo animal procurando a satisfação dos seus impulsos sexuais, etc., etc., ali estão e incessantemente desviam a nossa atenção, enquanto não afirmamos o nosso domínio sobre eles. E esta falta de domínio é devida muitas vezes a ignorarmos a natureza do desejo, etc. Foi-nos ensinado que estes pensamentos eram «maus», mas não nos foi dito porquê, e nós receamos julgando que são sugestões de uma natureza impura ou de uma mente depravada, etc. Isto tudo é erróneo. Estas coisas não são «más» em si mesmas —

elas vieram a nós honestamente — são a nossa herança do passado. Pertencem à parte animal da nossa natureza e foram necessárias ao animal no seu estado evolutivo. Nós temos dentro de nós uma colecção inteira de animais, mas isto não quer dizer que os devemos soltar para nos atacarem, a nós ou a outros. Tem sido necessário para o animal ser feroz, combatente, apaixonado, inatento para com os direitos dos outros, etc.; mas nós já crescemos acima deste ponto de desenvolvimento e é ignóbil para nós a ele voltar ou deixar-nos dominar por aqueles impulsos.

Não é nossa intenção fazer aqui um discurso sobre a ética ou moral. Não tencionamos discutir os detalhes do bem e do mal, porque já falamos disto em outras obras. Chamamos, entretanto, a vossa atenção para o facto de que a mente humana reconhece intuitivamente que é bom aquilo que nos vem das mais altas partes da mente — o mais alto produto do nosso desenvolvimento. E reconhece igualmente que é mau recair no que pertence aos baixos graus da nossa mentalidade — à parte animal em nós, que é a nossa herança do passado.

Enquanto achamos difícil expor muitos detalhes da moral e da ética, não podendo «explicar» porque consideramos certas coisas como boas e outras como más, não obstante sentimos intuitivamente que o mais alto «bem» que podemos praticar é agir em conformidade com aquilo que nos vem do mais alto pólo do nosso ser mental, e que o pior «mal» consiste em fazer o que nos rebaixa ao nível da vida dos animais inferiores, quanto à mentalidade. Não porque haja algo absolutamente «mau» nos processos mentais e suas consequências nos animais mesmo — todos eles são bons e perfeitamente naturais na vida animal — mas reconhecemos intuitivamente que recair no grau do animal significa para nós «ir para trás» na escala da evolução. Recuamos instintivamente diante de uma exibição de brutalidade e animalidade por parte do homem ou da mulher. Não sabemos talvez exactamente a causa, mas um pouco de reflexão mostra-nos que tais actos significam uma queda na escala evolucionária, contra a qual se revolta e protesta em nós a parte espiritual.

Não se interprete, entretanto, isto no sentido de que as almas adiantadas olham com desgosto ou horror para o mundo animal. Pelo contrário, não se encontra noutra parte maior respeito pela vida animal do que entre os yogues e outras almas adiantadas. É com gosto que eles observam como os animais preenchem os seus lugares na vida, desempenhando o papel que lhes é destinado no divino plano de vida. As almas adiantadas olham com simpatia e carinho as acções, paixões e desejos dos animais, não encontrando neles nada de «mau» nem impróprio. E até a brutalidade ou baixeza das raças selvagens é assim considerada por essas almas adiantadas, que acham que tudo é natural e conforme o grau de desenvolvimento desses povos.

É somente quando estas almas adiantadas observam as degenerações da vida «civilizada» que sentem aflição e dor; porque vêem exemplos de involução em lugar de evolução — degeneração em lugar de regeneração e adiantamento. E não são eles que sabem que assim é, mas os espécimes degenerados da humanidade sentem e sabem-no mesmo. Comparai a expressão do animal ou selvagem ocupando-se com as acções e os processos naturais da sua vida. Vede como são livres e naturais as suas expressões e como lhes é absolutamente estranha a evidência da má acção. Eles ainda não acharam o fatal segredo do bem e do mal — não comeram ainda o fruto proibido. Ao contrário, porém, olhai a face das almas degeneradas e caídas da nossa vida civilizada. Vede o olhar furtivo e a consciência pessoal do «mal» estampada em cada face. E esta consciência do «mal» pesa muito sobre esta gente — pesa mais do que os castigos que acumularam. Essa coisa sem nome a que chamamos «consciência», no sentido moral da palavra, pode ser atordoada por um momento, mais cedo ou mais tarde, porém reaparece e martiriza a vítima.

Direis, decerto, que vos parece ser impossível chamar a mesma coisa «boa» em um caso e «má» em outro. Realmente, isto parece ser uma expressão ousada e doutrina

perigosa, mas é a verdade. E o homem reconhece-a instintivamente.

Não exigirá o mesmo sentido de responsabilidade moral a uma criança ou selvagem, como a um homem maduro, desenvolvido e civilizado. Imporá certos limites às acções da criança e do selvagem, para a protecção dos mesmos e para o bem geral, mas reconhece a distinção ou, pelo menos, deve reconhecê-la. E não somente isto é verdade, mas o homem, quando se adianta na escala do progresso, abandona muitas concepções de «mal» que anteriormente tinha, modifica as suas ideias de conformidade com o progresso que fez, substituindo ideias velhas por concepções novas. A sua tendência é sempre avante e mais alto! — da força e obrigação ao amor e liberdade.

A condição ideal seria aquela em que não houvesse leis nem necessidades delas — uma condição em que os homens cessariam de fazer mal, não por terem medo ou serem impossibilitados de o fazer, mas porque não teriam desejo de fazer mal algum. Esta condição parece estar ainda muito afastada, mas constantemente se desenvolvem planos e faculdades mentais superiores que, quando uma vez se manifestam plenamente na raça humana, causarão uma completa revolução ética nas leis e no governo — uma revolução para o melhor. A humanidade move-se sempre para mais adiante, fazendo o melhor que pode e progredindo devagar, mas continuamente.

Há um outro plano da mente a que se chama, muitas vezes, «instinto», mas que não é senão uma subdivisão do plano do intelecto, embora as suas operações estejam, na maior parte, abaixo do campo da consciência. Aludimos ao que alguns denominaram «a mente do hábito», para a distinguir do plano instintivo. A diferença é esta: o plano mental instintivo é composto das operações mentais ordinárias que têm lugar abaixo do plano do intelecto, mas acima do plano da mente vegetativa e também contém as experiências adquiridas da raça, que foram transmitidas por hereditariedade, etc. Mas a «mente do hábito» contém apenas aquilo que ali foi introduzido pela mesma própria pessoa e o que esta adquiriu por experiência, hábito e observação, repetidos com tanta frequência que a mente o ficou a conhecer tão bem, que o colocou abaixo do campo da consciência, onde estes conhecimentos vêm a ser a «segunda natureza» e se assemelham ao instinto.

Os manuais de psicologia dão muitos exemplos e explicações do plano das operações mentais habituais, de maneira que não julgamos necessário repeti-lo aqui. Cada um sabe que os temas, quando estudados pela primeira vez, exigem grande esforço e um tempo considerável, fixam-se logo em alguma parte da mente, até que a sua repetição exige apenas um pouco (ou nenhum) exercício da operação mental consciente. Com efeito, alguns autores dizem que ninguém «aprende» realmente a fazer um tema ou uma obra, senão quando o pode fazer quase automaticamente. O aluno que nas primeiras lições de piano acha muito difícil controlar e manejar os dedos, torna-se em breve capaz de não pensar nas posições dos dedos, podendo dedicar toda sua atenção às páginas da música e, mais tarde, é capaz de deixar os dedos tocarem aparentemente por si mesmos a peça inteira, sem nela pensar. Os melhores artistas disseram-nos que, no momento dos seus mais altos esforços, percebem que a extraconsciente porção da sua mente age por eles e que eles, praticamente, estão de lado, testemunhando o que se está a fazer. Isto é tão exacto que se tem observado, às vezes, quando a mente consciente do artista tenta tomar parte na execução, esta sofre com isso e o músico e o auditório notam a diferença.

O mesmo se dá com uma mulher que trabalha com uma máquina de costura. Ao princípio opera com dificuldades, mas pouco a pouco a máquina «trabalha por si mesma». Os que usam máquina de escrever, verificam a mesma experiência. A princípio hão-de tocar com muito cuidado cada letra; mas depois de uns exercícios graduados, o operador pode dedicar toda sua atenção à «cópia» e deixar os dedos tocarem as teclas por si mesmos. Muitos operadores aprendem a escrever muito rapidamente à máquina, treinando a mente pelo hábito, de tal maneira que ela toca as teclas das letras pela razão da sua posição e, para este fim, cobrem o teclado, obrigando assim a mente a adaptar-se às novas exigências.

Coisa semelhante se dá quando os homens ou as mulheres têm que fazer uso de qualquer utensílio ou ferramenta. A mente reconhece o utensílio e usa-o como se fosse uma parte do corpo e não se aplica à manipulação de pensamento algo mais cômico do que à de caminhar; ao passo que a criança, para aprender a caminhar, carece de tempo e exercício.

É admirável como muitas pessoas fazem coisas «automaticamente». Alguns escritores chamam a nossa atenção para o facto de que, em geral, os homens não nos podem dizer conscientemente como vestem o casaco de manhã — qual a manga em que metem o braço em primeiro lugar, como seguram o casaco, etc. Mas a mente do hábito sabe-o e muito bem. Levantai-vos e vesti o vosso casaco como estais acostumado, seguindo as indicações da mente do hábito. Depois, tirando o casaco, tentai vesti-lo de outra maneira, metendo, por exemplo, primeiramente o outro braço. Surpreender-vos-á como isto vos dará mau jeito e como dependeis da mente do hábito.

Na manhã do dia seguinte notai qual o sapato que a mente do hábito calça primeiro, e depois tentai inverter a ordem e observareis como será perturbada e inquietada com isso a mente do hábito e como telegrafará à mente consciente: — «Algum erro foi feito!» Ou, então, experimental abotoar o colarinho, trocando as pontas: a direita antes da esquerda, ou a esquerda antes da direita, conforme for o caso, e notareis o protesto involuntário. Ou, experimentai andar de maneira diferente da que estais acostumados, tentai levantar o braço direito com o movimento da vossa perna direita, e assim por diante, e achareis que tudo isso requer o exercício de grande força de vontade. Ou, experimentai «trocar as mãos» no manejo de faca e garfo. Mas temos que parar de apresentar exemplos; o seu número é enorme.

A mente do hábito não só atende às acções físicas, como também toma parte nas nossas operações mentais. Em pouco tempo adquirimos 'o hábito de cessar de observar certas coisas conscientemente, a mente do hábito toma conta disso e nós pensamos, depois, automaticamente, sobre essas questões particulares, enquanto não nos afasta do nosso hábito um rude abalo causado por mente alheia ou alguma ideia contrária ocasionada pela nossa experiência ou pelos nossos processos de raciocínio. E a mente do hábito não gosta de ser perturbada ou obrigada a fazer a revisão das suas ideias. Combate contra isto e se revolta, resultando que muitos de nós são escravos de ideias inveteradas que reconhecem como falsas, mas de que não se podem libertar suficientemente. Nas nossas lições futuras dare-mos métodos que ensinam como emancipar-se destas velhas ideias.

Há outros planos da mente que se relacionam com os fenómenos chamados «psíquicos», a que pertencem a clarividência, a psicometria, a telepatia, etc., mas não trataremos deles nesta lição, porque pertencem à outra parte do assunto geral. Já falamos deles sem entrar em minuciosidades nas nossas «Catorze Lições de Filosofia Yogue».

Agora, viemos ao plano mental, conhecido como intelecto ou faculdades de raciocínio. Webster define a palavra intelecto desta maneira: «A parte ou faculdade da alma humana, por meio da qual obtemos saber ou conhecimento como distinta da faculdade de sentir e querer; é a faculdade de pensar: o entendimento».

A mesma autoridade define a palavra «razão» assim: «A faculdade ou capacidade da mente humana pela qual se distingue da inteligência dos animais inferiores».

Não entraremos em considerações sobre o intelecto cômico, porque assim ocuparíamos o espaço destinado às lições que devem seguir para terminar este curso; e, além disso, o estudante pode achar extensas explicações sobre este assunto em qualquer curso de psicologia. Em vez disso, observaremos outras faculdades e planos mentais sobre os quais os ditos livros passam rapidamente, ou até os negam. Um destes planos é o plano do intelecto inconsciente ou do raciocínio inconsciente. A muitos parecerá este termo um paradoxo, mas os estudantes do inconsciente compreenderão o

que assim designamos.

O raciocínio não é, necessariamente, cōnscio nas suas operações; com efeito, uma grande parte dos processos de raciocínio realiza-se abaixo do campo da consciência. Na nossa lição precedente, demos vários exemplos que provam este facto, mas será útil e interessante acrescentarmos mais algumas notas.

Vistes, na última lição, muitos exemplos de como o campo subconsciente do intellecto elabora problemas e, mais tarde, apresenta à razão consciente a sua solução. Isto aconteceu a muitos de nós, se não a todos. Quem não tem feito esforços para resolver um problema ou uma questão de qualquer espécie e, não podendo obter resultados satisfatórios «os abandonou», mas de repente obteve a necessária solução ou resposta na sua consciência, quando menos o esperava?

Esta experiência é comum à raça humana. Quando a maioria nota estas coisas, toma-as por excepcionais e fora da regra geral. Os estudantes dos planos mentais são, porém, de outra opinião. Eles conhecem estes planos da razão e lhes aproveitam o conhecimento, deixando estas faculdades inconscientes trabalharem por si.

Na próxima lição dar-vos-emos para tais fins instruções, que serão de muito grande importância para os que as quiserem praticar. Este método é conhecido pela maioria dos que «fizeram obras» importantes, mas eles descobriram-no, geralmente, levados pela necessidade ou pelo esforço das forças mentais internas.

O plano mental que vem imediatamente acima do plano do Intellecto é conhecido como intuição. Webster define esta palavra assim: «Compreensão ou conhecimento directo; saber imediato, como percepção ou consciência, que não envolve nenhum processo de raciocínio; conhecimento que vem com um lançar de vista».

É difícil explicar o que é a intuição, excepto aos que a experimentarem — e estes não carecem de explicação. A intuição é igualmente uma faculdade mental, como o é o intellecto — ou, para sermos mais exactos, é igualmente uma colecção de faculdades mentais. A intuição está acima do campo da consciência e suas mensagens vêm de cima para baixo, embora os seus processos fiquem ocultos.

A humanidade está a desenvolver-se para entrar no plano da intuição, e Um dia terá plena consciência neste plano. Por ora, recebe apenas raios e vislumbres de região oculta. Muitas das melhores coisas que temos provêm desta região; por exemplo: a arte, a boa música, a bela poesia, o amor sublime, a percepção espiritual até certo grau, o intuitivo reconhecimento da verdade, etc., etc. Estas coisas não são produtos de raciocínio do nosso intellecto, mas parecem emanar de uma desconhecida região da mente.

Nesta maravilhosa região habita o génio. Muitos, se não todos os nossos grandes escritores, músicos, artistas e outros exemplos de génio, têm sentido que a sua força vinha de um manancial superior. Muitos pensaram que emanava de um ser que os favorecia e os inspirava com força e sabedoria. Parecia que estava operando alguma força transcendente e o operador sentiu que a sua produção ou criação não era sua própria obra, mas sim de alguma inteligência externa. Os gregos reconheciam este algo no homem e chamavam-no daimon. Plutarco, no seu discurso sobre o daimon que guiava Sócrates, fala da visão de Timarco que, no caso de Trofónio viu espíritos que, estavam parcialmente ligados a corpos humanos e, parcialmente, por cima deles, produzindo uma irradiação luminosa sobre as suas cabeças. O oráculo disse-lhe que aquela parte do espírito que estava imersa no corpo se chamava daimon. O oráculo explicou-lhe, em seguida, que cada homem tem o seu daimon, a quem deve obedecer; aqueles que se deixam guiar implicitamente por ele são almas proféticas, os favoritos dos deuses. Goethe falou também do daimon como de uma força superior à vontade e que inspira certas naturezas com maravilhosa energia.

Podemos sorrir destas concepções, elas estão, porém, realmente muito próximo da verdade. As regiões superiores da mente, embora pertençam ao indivíduo e sejam uma



parte dele, estão tão alto e tão acima da sua consciência ordinária, que todas as margens e comunicações que nos vêm delas são como ordens dadas por uma outra e mais elevada alma, não obstante, porém, seja a voz do «Eu» que fala através dos envoltórios da melhor maneira possível.

Esta força pertence a cada um de nós, mas se manifesta apenas no grau a que podemos responder. Cresce e aumenta com fé e confiança, encerra-se e retira-se para o seu esconderijo quando não a acreditamos e duvidamos da sua veracidade e realidade. O que denominamos «originalidade» vem desta região. As faculdades intuitivas comunicam à mente consciente alguma percepção de verdade mais alta do que o intelecto pode produzir, e eis ao que se dá o nome de obra de génio.

O ocultista adiantado sabe que nas regiões superiores da mente se abrem percepções intuitivas de toda a verdade e que aquele que se pode elevar a estas regiões saberá tudo intuitivamente e tudo lhe será claro, sem o auxílio de raciocínio ou explicação. A humanidade não chegou ainda a estas alturas de intuição — presentemente começa a subir as colinas; mas move-se em rumo directo.

Será bom para nós seguirmos o superior rumo interno, deixando-nos «conduzir pelo Espírito». Isto é muito diferente de sermos guiados pela inteligência externa, que pode ter a capacidade de nos guiar ou também pode não a ter.

Mas o Espírito dentro de cada um de nós cuida dos nossos interesses e deseja o nosso maior bem possível, e não está pronto para nos dirigir, mas até toma a nossa mão para nos guiar. O Eu Superior faz o melhor que pode para o nosso desenvolvimento e bem-estar, mas encontra obstáculos nas envolturas que o limitam.

E, ai! Muitos de nós elogiam estas envolturas e pensam que elas são a mais alta parte de nós mesmos. Não temais e deixai a luz do Espírito penetrar e dissolver estas envolturas que formam obstáculos! Mas a intuição não é o Espírito; é apenas um dos canais pelos quais ele se comunica connosco. Há ainda outros e mais elevados planos mentais, porém a intuição é um dos mais próximos ao nosso estado de desenvolvimento, e devemos dar-lhe acesso e aceitar-lhe a influência, para que se desenvolva devidamente.

Acima do plano da intuição está o plano do saber cósmico, no qual acharemos a consciência da unidade de Tudo. Falamos deste plano na lição do desenvolvimento da consciência.

Quem é capaz de ser «côncio» deste plano — neste elevadíssimo plano mental — pode ver plena, clara e completamente que há uma grande Vida que é a base de todas as formas de manifestação. Pode ver que a separatividade não é mais que «a ficção operante do Universo». Pode ver que cada Ego é um centro de consciência no grande oceano da Vida — que tudo segue as prescrições do plano divino e que o homem progride, elevando-se a planos cada vez mais altos de manifestação, poder e individualidade para tomar, cada vez mais, parte na obra universal.

O saber cósmico na sua plenitude veio somente até poucos da nossa raça, mas muitos obtiveram alguns raios, mais ou menos claros, da sua transcendente luz maravilhosa e outros estão a entrar neste plano. A humanidade desenvolve-se gradualmente, devagar, porém com segurança, e aqueles que já sentiram esta maravilhosa força preparam outros para a receber e ter experiências iguais.

Semeia-se o grão: a colheita virá mais tarde. Esta e outras fases das formas superiores de consciência abrem-se à humanidade. Os que lêem esta lição estão, talvez, mais perto desse plano elevado do que pensam; o seu interesse por estas lições é um indício daquela fome da alma, que é uma profecia da satisfação do grito pelo pão espiritual. A lei da vida atende a estes gritos que pedem auxílio e alimento, respondendo-lhes de conformidade com os ditames da mais alta sabedoria e segundo as verdadeiras necessidades do indivíduo.

Encerramos esta lição com uma citação da «Luz no Caminho», muito própria neste

lugar. Lede-a com atenção e gravai-a profundamente na vossa consciência interior, pois perceberéis o júbilo que sente aquele que se está a aproximar do alvo.

«Busca a flor que abrir durante o silêncio que segue a tormenta, e não antes.

«A planta crescerá e desenvolver-se-á, lançará ramos e folhas, formando botões, enquanto continuar a tempestade.

«Mas enquanto toda a personalidade do homem não se tenha dissolvido e dissipado; enquanto o divino fragmento que a criou não a considera um mero instrumento de experimentação e experiência; enquanto toda a natureza não esteja vencida e subjugada pelo seu Eu superior, a flor não pode abrir-se. Então sobrevirá uma calma como a que, nos países tropicais, sucede a uma chuva torrencial, quando a natureza age com tanta rapidez que a sua acção pode ser observada. Uma calma semelhante difundir-se-á sobre o espírito fatigado. E no silêncio profundo ocorrerá o misterioso sucesso que provará que se encontrou o caminho. Podes chamá-lo como quiseres; é uma voz que fala onde não há ninguém que fale; é um mensageiro que vem, mensageiro sem forma nem substância; ou, antes, é a flor da alma que se abriu. Não há metáfora que o possa descrever. Mas pode-se pressentir, procurar e desejar, mesmo no meio da fúria da tempestade. O silêncio pode durar apenas um momento ou pode prolongar-se por milhares de anos; terá porém, fim. Contudo, residirá em ti a sua força. Uma ou outra vez tem-se que dar e ganhar a batalha. O repouso da natureza só pode ser um intervalo».

As três últimas lições desta série serão dedicadas a um curso prático de instrução sobre o desenvolvimento dos planos mentais ocultos, ou antes, sobre o desenvolvimento da força do indivíduo com que os possa dominar e utilizar-se deles na sua vida. O estudante aprenderá como deve dominar os princípios interiores não só elevando-se sobre eles, mas também transmitindo as forças elementares a seus fins mais altos. Desta parte da mente pode-se obter um poder, quando é dirigida pela vontade. O estudante encontrará também a explicação para encaminhar o intelecto inconsciente a trabalhar por ele e desenvolver e treinar a vontade.

Agora, passamos da parte teórica à prática, e daqui para diante tratar-se-á do treinamento, desenvolvimento, cultura e aplicação: Sabendo em que bases repousa tudo isto, o estudante está preparado para receber as instruções, das quais anteriormente poderia ter feito mau uso.

A Paz seja com todos vós.

### **Mantram (afirmação)**

**EU SOU O SENHOR DA MINHA ALMA.**

## X LIÇÃO - OPERAÇÃO SUBCONSCIENTE

Na nona lição, chamamos a vossa atenção para o facto de o raciocínio não ser necessariamente cōnscio nas suas operações e que uma grande parte dos processos racionais da mente se realiza abaixo ou acima do campo da consciência. Na oitava lição vos demos exemplos que esclarecem esse facto. Demos também uma porção de casos em que o campo subconsciente do intelecto elaborava problemas, e, depois de algum tempo, apresentava ao campo consciente do intelecto a solução.

Nesta lição, queremos ensinar-vos os métodos pelos quais esta parte do intelecto pode ser encaminhada a trabalhar por vós. Alguns têm descoberto parcialmente esta verdade por si mesmos e, com efeito, a maioria das pessoas que têm ou tiveram bom êxito, ou pessoas que se tornaram eminentes nalgum ramo de vida, utilizaram mais ou menos esta verdade, apesar de conhecerem raras vezes as leis que dirigem estes processos.

Muito poucos são os escritores ocidentais que reconheceram o trabalho deste plano mental. Eles apresentaram completas e engenhosas teorias e exemplos das operações da mente instintiva e, em alguns pontos, mencionaram os trabalhos e operações dos planos da intuição, mas quase sempre trataram o intelecto como coisa limitada somente ao consciente plano da mente, sem perceber algumas das mais interessantes e importantes manifestações da mente subconsciente.

Nesta lição, ocupar-nos-emos desta particular fase de mentação e esperaremos que nos seja possível mostrar o caminho para a usar com a melhor vantagem, dando-vos algumas simples instruções que os instrutores hindus dão aos seus discípulos, já desde há séculos: instruções estas, porém, que modificamos de conformidade com os postulados e as necessidades do estudante ocidental dos nossos dias.

Na nossa oitava lição mencionamos o caso do homem que se entregava à «ruminação consciente», quando lia livros que continham pontos de vista para ele novos e essencialmente opostos à sua opinião prévia; depois de alguns dias, semanas ou meses, ele notava que as opiniões velhas obtinham de novo a sua colocação, com as novas no meio delas.

Na mesma lição, mencionamos o caso de Sir William Hamilton, que descobriu uma importante lei matemática durante um passeio em companhia de sua esposa. Neste caso, ele tinha anteriormente pensado a respeito do elo que lhe faltava na sua cadeia de raciocínio e o problema foi elaborado para ele pelo plano subconsciente do seu intelecto.

Ali mesmo encontrareis também o caso do Dr. Thompson, que nos dá uma interessante relação das operações desta parte da sua mente, que, às vezes, produziam nele o sentimento de inutilidade de todo esforço voluntário, vendo que a matéria se esclarecia na sua mente por si mesma. Ele diz-nos que, às vezes, lhe parecia ser simplesmente um instrumento passivo nas mãos de alguma pessoa diferente dele, que o fazia esperar até que alguma região mental oculta lhe apresentasse o resultado por ele procurado. Quando a parte subconsciente da mentalidade tinha concluído o seu trabalho, comunicava o resultado à sua mente cōnscia e então ele se punha a escrever.

Mencionamos mais adiante o grande químico francês Berthelot, que conta que algumas das suas melhores concepções lhe caíram como do céu. A oitava lição contém muitos exemplos desta espécie e pedimos ao estudante queira tornar a lê-los para refrescar a sua mente com a verdade das operações da mentalidade subconsciente.

Observareis, porém, quase em todos esses casos mencionados, que aqueles que relataram os exemplos do auxilio da mente subconsciente, só deram com o facto de que havia uma parte mental abaixo da consciência, que podia elaborar problemas para eles, e fazia-o, tendo sido posta em operação. E eles aproveitaram estas operações inconscientes. Ou antes, eles saturaram primeiro a sua mente cōnscia com uma porção

de material, — assim como quando se enche o estômago de alimento — e depois deixaram a mentalidade subconsciente sair-se, separar, arranjar e digerir o alimento mental, da mesma maneira que o estômago e o aparelho digestivo digerem o alimento natural, fora do domínio da consciência ou volição. Em nenhum dos casos mencionados a mente era dirigida especialmente para realizar a sua admirável obra. Esperava-se simplesmente que ela digerisse o material mental com que foi enchida — praticando somente a sua própria defesa.

Os yogues hindus, ou antes, aqueles que instruem os seus alunos em «Raja Yoga», ensinam-lhes os meios pelos quais podem dirigir a sua mentalidade subconsciente para trabalhar por eles, do mesmo modo que podem encarregar outra pessoa da execução de um trabalho.

Eles ensinam-lhes os métodos pelos quais, depois de ter acumulado o necessário material, podem ordenar à mentalidade subconsciente que o disponha, arranje, analise e que dele construa alguma coisa que se deseja saber ou conhecer. E mais ainda: os instrutores yogues ensinam aos seus discípulos como dirigir e encaminhar a mentalidade subconsciente para ela achar e lhes apresentar certas informações que se podem encontrar apenas dentro da própria mente — alguma questão filosófica ou metafísica.

Tendo adquirido esta arte, o estudante ou o yogue descansa, sabendo que o resultado desejado se lhe apresenta no devido tempo e conseqüentemente não ocupa, com o assunto, a sua mente cônica, sabendo que, dia e noite, incessantemente, o processo da operação subconsciente está em movimento e que a mentalidade subconsciente trabalha colhendo a informação ou elaborando o problema. Sem dúvida, é-vos claro quanto melhor e superior é este método em comparação com a atitude das pessoas que conhecem fragmentos da verdade, mas operam apenas «experimentando» e «esperando que a sorte as ajude».

O instrutor yogue começa por gravar no ânimo dos estudantes o facto de que a mente é capaz de se estender para fora em direcção ao objecto, seja este material ou mental, examinando-o por métodos que lhe são inerentes e adquirindo conhecimento relativo ao dito objecto. Esta verdade não é estranha, sendo tão comum que cada um a emprega, mais ou menos, todos os dias. Porém, o processo pelo qual é adquirido o conhecimento é muito admirável, e realiza-se, de facto, abaixo do plano da consciência, consistindo a tarefa da mente cônica principalmente em dirigir a atenção ao objecto. Falamos sobre a importância da atenção em lições prévias e será útil se as lerdes, agora, de novo.

Quando o estudante está bem familiarizado com o processo da atenção e com o desenvolvimento do saber que daí provém, explica-lhe o seu instrutor yogue que há outros meios de adquirir conhecimentos relativos a um objecto e depois ali pára inconscientemente — isto é, uma parte da atenção ou uma subconsciente fase da mentação, que faz a mente ocupar-se com persistência da obra, até a concluir, deixando a atenção cônica e a mente cônica livres, para se ocuparem de outras coisas.

Os yogues explicam aos estudantes que esta nova forma de atenção é muito mais intensa e poderosa do que a atenção consciente, porque não pode ser perturbada nem abalada, nem distraída e desviada do seu objecto, e que trabalha na sua tarefa durante dias, meses e a vida inteira, se for necessário, segundo a dificuldade da tarefa, e leva o seu trabalho de uma vida a outra, até que a vontade determine outra coisa. Os yogues ensinam ao estudante que, em cada vida, se realiza, em grau maior ou menor, esta obra subconsciente, que começou obedecendo a um forte desejo de saber, manifestado, nalguma vida anterior e dando frutos somente na existência presente. Muitas descobertas importantes foram feitas em obediência a esta lei. Mas não é desta fase do assunto que queremos falar nesta lição.

A teoria yogue diz que as subconscientes faculdades intelectuais podem ser utilizadas para a execução de um trabalho sob as ordens dadas pela vontade. Todos nós sabemos como a mentalidade subconsciente aceita uma ordem da vontade ou um forte desejo, que

a pessoa acorde a uma hora certa para alcançar o comboio ou como a lembrança de um certo negócio que deve ser realizado, digamos, às dezasseis horas, vem à mente quando o ponteiro do relógio se aproxima da hora combinada. Quase todos se podem recordar de exemplos desta espécie na sua própria experiência.

Mas os yogues vão ainda muito mais adiante. Afirmam que todas as faculdades da mente podem ser postas em actividade para elaborar ou resolver qualquer problema, se a vontade lho ordena. Com efeito, os yogues e seus discípulos adiantados são mestres desta arte a um ponto tão alto, que acham desnecessário sobrecarregar com o pensar no campo consciente, e preferem abandonar tal trabalho mental ao subconsciente, reservando o seu trabalho cōnscio para a consideração da comunicação seleccionada e do pensamento que a mentalidade subconsciente lhes apresenta.

As direcções que eles dão aos seus discípulos são extensas e exigem uma grande porção de tempo; e muitas são bastante complicadas e cheias de minuciosidade. Mas nós pensamos que poderemos dar aos nossos estudantes uma abreviada e condensada ideia em algumas páginas desta lição.

As lições que vêm depois, no fim deste curso, esclarecerão ainda mais o processo das operações mentais subconscientes, além de outros assuntos.

O yogue toma o estudante quando este está muito Embaraçado, considerando um difícil tema filosófico, Ele manda ao estudante afrouxar todos os músculos — retirar a tensão de todos os nervos — deixar de fazer qualquer esforço mental e esperar, assim alguns momentos. Depois, manda-lhe firmar, fixar e conservar diante da sua visão mental, por meio da concentração, o objecto em questão. Em seguida, ensina-o a passar à mentalidade subconsciente por um esforço da vontade, sendo este esforço auxiliado pela formação de uma imagem mental do objecto, como Uma substância material ou um feixe de pensamentos, que é levantado corporalmente e metido numa escotilha ou alçapão mental, onde se perde à vista.

O estudante diz, nesta ocasião, à sua mentalidade subconsciente: «Eu quero que este objecto seja bem analisado, arranjado, classificado (e o que mais se deseja) e que me sejam apresentados, depois, os resultados... Cuida disto!»

O estudante aprende a falar à mentalidade subconsciente como se ela fosse uma entidade separada dele, encarregada de fazer o respectivo trabalho. Aprende também que o aguardar com confiança é uma importante parte do processo e que o grau de sucesso depende do grau desta expectativa e confiança.

Em casos obstinados o estudante aprende a usar a imaginação livremente, até ser capaz de criar uma imagem ou pintura mental da mente subconsciente, fazendo que dela se requer. Este processo limpa um caminho mental para os pés da mente subconsciente, que ela escolherá depois, porque prefere seguir a linha de menor resistência.

Como é natural, o êxito depende principalmente da prática — a prática aperfeiçoa tudo, como sabeis, e as operações mentais subconscientes não formam excepção à regra.

O estudante progride gradualmente na arte de operar subconscientemente e, depois, dedica o seu tempo à aquisição de novos factos para a digestão mental, em vez de se ocupar com o pensar mecânico.

Havemos, porém, de lembrar um ponto muito importante, a saber: que a força de vontade atrás do material mental transferido, a força de vontade que é a causa da acção subconsciente, depende grandemente da atenção e do interesse que dá ao material adquirido.

Para obter os melhores resultados é preciso saturar bem, com interesse e atenção, essa massa de material mental que deve ser digerido e batido pela mentalidade subconsciente. Com efeito, o interesse e a atenção são tão importantes ajudantes da vontade, que todo o desenvolvimento e aquisição de força de vontade é praticamente um desenvolvimento e aquisição de atenção e interesse. Aconselhamos ao estudante a ler de

novo as lições prévias deste curso, onde foi explicada e descrita a importância do interesse e da atenção.

Adquirindo a massa de material mental que se deve passar à digestão subconsciente, havemos de concentrar um alto grau de interesse e atenção sobre cada porção do material reunido.

É necessário proceder seriamente quando estamos a reunir o material mental; isto é muito importante.

Não se pode reunir depressa toda a espécie de material mental e esperar depois que a mente subconsciente faça bem a sua obra; não poderá fazer; e o estudante que proceder com tal suposição errada há-de ter maus resultados.

O verdadeiro modo de proceder é tomar sucessivamente cada partícula do material mental preparado, examiná-la com o maior interesse e, por isso, também com a maior atenção possível e, depois, tendo-a bem saturada com atenção interessada, juntá-la à porção de material que, em breve, deverá ser entregue à mentalidade subconsciente. Depois, tomar a partícula próxima e fazer com ela o mesmo. E quando já reunistes sob a mão os principais factos do caso, observai a massa como um todo, com interesse e atenção, como se isto fosse um «tratamento geral». Depois, entregai esse material à mentalidade subconsciente, com um forte comando: «Elaborai este material de pensamentos» e esperai, confiando que a vossa ordem será obedecida.

A ideia que forma a base deste tratamento do material mental com interesse e atenção é a seguinte: assim fazendo, cria-se uma forte «imagem mental» que pode ser facilmente tratada pela mentalidade inconsciente. Lembrai-vos que entregais «pensamento» à mente inconsciente, para ela agir sobre os mesmos; e que os pode tratar tanto melhor, quanto mais tangíveis e reais estes pensamentos forem. Por isso, deve seguir-se um plano que faz destes pensamentos coisas «reais». E são exactamente a atenção e o interesse que produzem tal resultado.

Se nos é permitido, faremos uma comparação muito grosseira: diremos que o processo pode ser comparado com o de cozinhar um ovo, pelo qual o fluido que constitui a «clara» e a «gema» se torna matéria sólida. Outra comparação pode ser feita com o pincel de barbeiro, com que este transforma uma subtil espuma numa grossa massa, parecida com nata. Outra comparação de que os hindus se servem de preferência é a fabricação de manteiga; assim os estudantes são levados a prestar atenção ao facto do material de pensamentos, elaborado com atenção e interesse, se transformar em «formas de pensamentos» e poder ser tratado pela mente da mesma forma que um objecto material é tratado pelas mãos. Meditai sobre estas comparações, porque uma vez que se vos torne clara a ideia que desejamos que compreendais, tereis achado a chave do segredo das grandes forças do pensamento.

Esta força de mentalidade subconsciente não se limita apenas à consideração de questões filosóficas, mas é aplicável a todo campo de pensamento humano e pode ser empregada por todos. É útil para resolver os problemas da vida quotidiana e do trabalho ordinário, como também é aproveitável na realização dos mais altos voos da mente humana. Compreendei ó estudantes, que nestas simples lições vos é dada a chave de uma grande força mental.

Para que a possais apreciar devidamente, recordai-vos dos velhos contos de fadas que se encontram em todas as raças e que narram que um pobre sapateiro, alfaiate, carpinteiro ou outra pessoa, que mereceu, por suas boas obras, o favor de algum «anão» ou de alguma boa fada, que veio todas as noites, quando o homem, e sua família dormiam, fazer por ele todo o trabalho deixado para o outro dia. Dos pedaços de couro, fez sapatos e botas; dos tecidos, fez roupa; da madeira, fabricou caixas, cadeiras, bancos, etc. Em cada um destes casos, porém, o material cru tinha sido preparado pelo próprio profissional na véspera.

Pois bem, nós queremos introduzir na vossa casa também uma espécie de anões

mentais que vos são favoráveis e dedicados, dispostos a ajudar-vos nos vossos trabalhos. A única coisa que tendes de fazer é dar-lhes o material apropriado e dizer-lhes o que devem fazer, pois eles farão o resto. Mas estes anões mentais são uma parte da vossa própria mentalidade — lembrai-vos disso — e não entidades estranhas e separadas de vós, como alguns imaginam.

Muitas pessoas que, acidentalmente, descobriram esta faculdade da mente subconsciente de elaborar problemas e prestar outros valorosos serviços ao seu proprietário, deixaram-se levar à superstição de que o auxílio realmente lhes vinha de alguma outra entidade ou inteligência. Alguns pensaram que as mensagens vinham de amigos, no mundo dos espíritos, e outros acreditaram que alguma inteligência superior — Deus ou seus anjos — os socorriam nos trabalhos. Sem entrarmos em discussão da comunicação espiritual ou das mensagens divinas, coisas em que cremos (com certas reservas provisionais), podemos dizer com certeza que a maioria de casos deste género é devida às operações subconscientes da nossa própria mentalidade.

Cada um de nós tem «um amigo» na nossa própria mente — e não só um, mas uma multidão deles, e estes gostam de trabalhar por nós, sempre que os queiramos encarregar de um serviço. Nós temos não só o Eu Superior, a que podemos dirigir-nos, pedindo conforto e auxílio nos momentos de aflição e necessidade; mas temos também esses invisíveis trabalhadores no plano subconsciente, que estão prontos a executar muito do nosso trabalho mental, fazendo-o com gosto se lhe damos o material em devida forma.

É muito difícil dar instruções especiais sobre a maneira como se obtêm tais resultados, porque cada caso há-de depender em grande extensão das circunstâncias peculiares que o acompanham. Entretanto, podemos dizer que o principal que é necessário fazer é «dar a forma» ao material e depois entregá-lo à mentalidade subconsciente, do modo já indicado. Vejamos alguns casos em que se pode aplicar este princípio.

Suponhamos que estais em frente de um problema que consiste numa incerteza a respeito da escolha de um, entre dois ou mais processos, para ser aplicado em certo assunto. Cada um dos referidos processos ou modos parece ter suas vantagens e desvantagens e, por isso, não podeis tomar uma resolução clara e inteligente. Quanto mais vos esforçais por fazer a devida escolha, tanto mais perplexo e perturbado vos tornais.

A vossa mente parece sentir-se cansada disso e manifesta uma espécie de «náusea mental». Este estado será experimentado por todos os que têm muito que «pensar». O homem comum continua a pensar sobre o assunto, a despeito da condição imprópria da sua mente cansada e da sua apatia para com o tema. Forçará a mente a voltar às considerações e, até à noite, em vez de adormecer quieto, ocupará os pensamentos com o assunto. Este processo, porém, é absurdo. A mente reconhece que o trabalho deve ser feito por outra parte dela mesma — pela sua região digestiva— e, naturalmente, revolta-se contra o processo fatigante que não é da sua atribuição.

Segundo as leis da operação subconsciente, o melhor que aquele homem pode fazer é, em primeiro lugar, acalmar e tranquilizar a sua mente. Depois, deve arranjar e dispor propriamente os principais pontos do problema e os pequenos detalhes. Em seguida, deve colocá-los diante da sua mente e passar sobre eles revista, tratando cada facto e detalhe com interesse e atenção, porém, sem fazer a menor tentativa de formar uma opinião decisiva, ou de chegar a uma conclusão. Depois, quando tiver revisto a matéria com interesse e atenção, deve querer que passe à mente subconsciente, formando uma imagem mental desta passagem e, ao mesmo tempo, ordenando com a voz da sua vontade: «Elabora isso para mim!»

Em seguida, tirai o assunto da vossa mentalidade consciente, por uma enérgica ordem da vontade. Se vos for difícil fazê-lo, podereis em breve chegar ao resultado desejado, aplicando frequentemente a seguinte afirmação: «Esta matéria (ou este assunto)

abandonou a minha mentalidade consciente; e a minha mentalidade subconsciente atenderá à sua elaboração para mim». Depois, esforçai-vos por criar um mental sentimento de perfeita confiança e fé na acção subconsciente, não admitindo pensamentos de dúvida ou ânsia a respeito do resultado que aguardais. Das primeiras vezes poderá isto ser difícil, mas será um sentimento natural quando tiverdes adquirido a confiança, que provém de bons resultados obtidos em alguns casos.

Esta confiança depende da prática e, como tudo o que é novo, precisa de ser adquirida por perseverança e paciência. Ela vale bem a pena e o tempo gasto, e quem a adquiriu é como se descobrisse um tesouro em lugar inesperado. Já o sentimento de tranquilidade e contentamento — de calma e confiança — que vem a quem praticou estes exercícios vale por si mesmo todo o trabalho e esforço, quanto mais o magnífico resultado! Quem está bem familiarizado com este método, considerará os velhos sentimentos de tormento, agitação e amargura como restos de barbaria. O novo caminho abre um mundo de novos sentimentos e contentamento.

Em alguns casos, a matéria será elaborada pela mentalidade subconsciente em mui pouco tempo e, com efeito, conhecemos casos em que a resposta veio quase instantaneamente, como uma inspiração. Mas, na maioria dos casos, é necessário mais ou menos tempo. A mentalidade subconsciente trabalha com muita rapidez, mas precisa tempo para arranjar o material mental convenientemente e para lhe dar as formas desejadas. Na maior parte dos casos é bom deixar a matéria descansar até ao dia seguinte; um facto que nos explica a razão do velho provérbio: dormir antes de tomar uma importante decisão ou resolução.

Se a matéria não se apresenta no dia seguinte, ponde-a de novo diante da mente cõscia, para esta lhe passar nova revista. Achareis que já está consideravelmente esclarecida e assumindo forma definida. Mas não vos esqueçais da importante verdade que seria um erro, se a quisésseis dissecar, mexer com ela e arranjà-la na vossa mentalidade consciente. Em vez de fazer assim, observai-a com atenção e interesse nesta sua nova forma e, depois, entregai-a de novo à mentalidade subconsciente, a fim de que esta continue a fazer o trabalho. Cada vez que examinardes a matéria, encontrareis mais adiantamento. Aqui é necessário dar-vos ainda outra advertência: não caias no erro de ceder à impaciência do principiante e de examinar amiúde o estado em que está a matéria que foi entregue à subconsciência. Dai-lhe tempo; não sejais como o rapaz que plantou sementes e todos os dias as descobria e tirava da terra para ver se já germinavam e quanto cresciam.

Mais cedo ou mais tarde, a mentalidade subconsciente trará e vos apresentará, de próprio impulso, quando esta estiver em forma, a matéria, pronta para passar à consideração da mente cõscia. A subconsciência não vos obriga a adoptar as suas opiniões ou a aceitar o seu trabalho, mas vos entrega apenas os resultados de sua análise, classificação e arranjo. Vós tendes a escolha h vontade; vereis, porém, que, como por si mesmo se vos tornará claro qual o método ou caminho que deveis seguir. O segredo é este: que a mentalidade subconsciente, com sua admirável paciência e diligência, analisou a matéria e separou as coisas antes de as apresentar como unidas. Achou também os pontos de semelhança e combinou as coisas até então consideradas como contrárias. Em poucas palavras: ela fez por vós e fez bem tudo o que vós podíeis ter feito com o gasto de muito tempo e trabalho, e, em seguida, apresenta-vos a matéria para vossa consideração e julgamento.

Todo o trabalho da mentalidade subconsciente parece que consiste em sortear, dissecar, analisar e arranjar a evidência, para vo-la apresentar, em seguida, de forma clara e sistemática. Ela não pretende exercer a função julgadora, mas conhece que a sua obra cessa com a apresentação da evidência acima referida e que a função da mente cõscia começa no mesmo ponto onde a sua cessa.

Não confundais, porém, esta função da mente subconsciente com as funções da



intuição, que é um plano ou uma fase mental muito diferente. A mentalidade subconsciente é um bom criado e não ambiciona ser qualquer coisa mais. A intuição, pelo contrário, é como um bom amigo que ocupa um posto elevado e nos dá conselho e advertência.

Nas nossas instruções, dissemo-vos como podeis utilizar-vos desta parte da mentalidade, conscientemente, para obter os melhores resultados e para vos livrardes da perturbação e inquietação que vos perseguem, se vos ocupais na vossa mente cônica com problemas cuja solução pertence à subconsciência. Todos empregamos esta parte da nossa mente, muitas vezes sem o sabermos.

Ocupamo-nos, por exemplo, com pensamentos dirigidos a certo assunto, conservando-o «na nossa mente» até que nos vemos obrigados a abandoná-lo porque precisamos tratar de outra coisa ou porque adormecemos. E quando, mais tarde, tornamos a pensar naquele assunto (que tínhamos abandonado), achamos, muitas vezes, que já está mais claro e que encontrou a solução por si mesmo, tendo nós aprendido algo que anteriormente ignorávamos.

Nós não entendemos como foi que isso se deu e pensamos que é uma das coisas inexplicáveis. Nestas lições, porém, achareis alguma explicação a respeito e podeis aprender a fazer uso consciente e entendido daquilo que, aliás, podeis fazer apenas «por acaso», instintiva e imperfeitamente. Nós vos ensinamos a dominar a mente.

Agora, apliquemos a regra a um outro caso. Suponhamos que desejais reunir todos os conhecimentos que possuis em relação a certo objecto. Em primeiro lugar, dir-vos-emos que é certo que possuis muitos mais conhecimentos de qualquer objecto do que pensais. Armazenadas nos vários receptáculos da mente (ou se preferis o termo — da memória), acham-se dispersas partículas de saber e conhecimentos relativos a quase todos os objectos. Mas estas partículas de saber não estão associadas umas às outras. Vós nunca tentastes pensar com atenção sobre a questão particular de que se trata, e os factos não foram correlacionados na vossa mente. É como se tivésseis muitos quilos de alguma coisa num vasto armazém, porém espalhados, um pedacinho aqui, outro ali, misturados com milhares de objectos.

Podeis convencer-vos de que assim é, se vos sentardes por algum tempo e deixardes que os vossos pensamentos se ocupem com determinado objecto; perceberéis, então, como emergem no campo de vossa consciência numerosos conhecimentos e informações que tínheis aparentemente esquecido e cada um procura o seu próprio lugar. Não há quem não tenha experiências deste género.

Mas o trabalho de reunir as porções dispersas de conhecimento, é mais ou menos tedioso para a mente cônica, e a mentalidade subconsciente o fará igualmente bem, à custa da atenção. Na realidade, é sempre a mentalidade subconsciente que elabora a tarefa, ainda que vos pareça que a mente cônica o faz.

Esta apenas presta firme atenção ao objecto e, depois, o entrega à mente subconsciente. Prestar atenção, porém, é um processo fatigante e não é necessário gastar as vossas energias com os detalhes da tarefa, porque o trabalho pode ser feito de um modo mais fácil.

O melhor método é aquele que mencionamos algumas páginas atrás, isto é: fixar com firmeza a atenção interessada na questão de que vos ocupais, até que obtenhais uma clara e viva impressão daquilo que quereis vos seja esclarecido.

Em seguida, entregai todo o material à mentalidade subconsciente, ordenando-lhe: Cuida disto, e não vos preocupeis mais com a questão, isto é, não vos ocupeis dela na vossa mente cônica, deixando a subconsciente trabalhar. Se for possível, deixai tudo assim até à manhã seguinte e, depois, submetei o assunto a consideração; se procedestes devidamente, achareis, então, que o trabalho está pronto, logicamente arranjado, de maneira que a vossa atenção consciente poderá rever a fileira de factos, exemplos, ilustrações, experiências, etc., que se referem ao objecto em questão.

Dirão, talvez, alguns dentre vós, que desejariam saber com o proceder em casos em que não têm tempo de dormir, para depois obter o resultado da operação subconsciente. Nestes casos, podeis cultivar um rápido método de operar subconscientemente, que, com efeito, é seguido por muitas negociantes e pessoas empreendedoras e activas, que o descobriram levadas pela necessidade. Em primeiro lugar, dirigem a sua atenção com firmeza e compreensão ao objecto em questão, penetrando-o profundamente e, depois, deixam-no repousar na mente subconsciente por um momento, passando um ou dois minutos em «conversação preliminar», até que lhes venha o primeiro clarão de resposta. Depois deste primeiro clarão, e segurando a ponta solta do objecto que se lhes apresenta, desenvolverão um novelo de informação é «falarão» sobre o objecto de maneira surpreendente para si próprios. Muitos advogados adquiriram este saber e com facilidade descobrem a fonte donde devem haurir. Muitas vezes vêm-se em frente de questões de condições tais que não as suspeitam um momento antes. A prática lhes ensinou que é loucura ter medo e perder a confiança em tais momentos, convencendo-os da verdade do facto de que alguma coisa no seu interior os salvará. E assim, com ares de confiança, dizem primeiro algumas palavras, dando à mente subconsciente o tempo necessário para reunir rapidamente o material para a resposta. Num momento vem ao homem uma ideia que começa a esclarecer a questão e, depois dela, outras a que ele presta boa atenção consciente; estas ideias vêm às vezes com tanta rapidez que é quase impossível expressá-las e eis que o perigo passou e o homem colhe um brilhante sucesso, muitas vezes onde, a principio, o ameaçava o falhanço e a derrota. Em tais casos, a ordem não é dada à mente subconsciente com palavras, mas resulta de uma grande necessidade mental. O resultado, porém, será melhor ainda, se derdes à subconsciência uma rápida ordem verbal: Cuida disto!

Conhecemos casos em que homens que ocupam posições proeminentes nos negócios públicos fumavam um ci-garro durante uma importante entrevista, não porque fossem fumadores viciosos, mas porque tinham aprendido a apreciar o valor de um momento de tempo para «juntar os pensamentos», como disse alguém. Trata-se, por exemplo, de responder a uma proposição ou pergunta, sendo necessário responder imediatamente. Sob as vigilantes vistas do seu interlocutor não quer o interrogado deixar perceber, por óbvias razões que está a procurar a resposta a dar. Então dá uma bofarada prolongada com a fumaça do cigarro, depois olha atentamente a cinza da ponta, em seguida utiliza-se dele mais um momento, deixando-o cair no receptáculo e, depois, começa a responder, dizendo devagar: «Bem, quanto a isso» — ou qualquer outra palavra semelhante, que lhe serve de prefácio à resposta que foi elaborada, nesse intervalo, pela mente subconsciente, para ser expressada em tempo conveniente. Os poucos instantes ganhos foram suficientes para a mentalidade subconsciente reunir o material e dar-lhe a devida forma, sem que o interrogado demonstrasse qualquer hesitação. Como é natural, tudo isto requer prática, mas o princípio é que o homem faça, nestes casos, trabalhar por si uma parte latente da sua mente e que o material seja posto na devida forma, ainda que rude, no momento em que ele começa a falar.

Os nossos estudantes compreenderão, decerto, que não devem interpretar o que dissemos como um conselho de fumar cigarros quando tiverem uma entrevista de importância, mas que apresentamos simplesmente o exemplo para explicar o princípio que rege tudo isso. Conhecemos outras pessoas que fazem girar um lápis entre os dedos vagarosamente, por alguns instantes, deixando-o cair no momento em que lhes vem a ideia. Havemos, porém, de cessar de apresentar exemplos, porque, aliás, poderíamos ser acusados de dar instruções em sabedoria mundana, em vez de ensinar como se deve fazer o uso da mente. A pausa impressiva do mestre, antes de responder à pergunta do discípulo, também é um exemplo da operação desta lei. As vezes dizemos: «Espera, deixa-me pensar um pouco», e durante a pausa não pensamos realmente em absoluto, mas permanecemos numa posição um tanto sonolenta, enquanto que a nossa

mentalidade subconsciente trabalha por nós, embora nem saibamos disso e ignoremos a natureza da Operação. Olhemos ao redor de nós e reconheceremos a importância e frequente aplicação desta verdade.

A mentalidade subconsciente pode ser utilizada não só nas direcções indicadas nas últimas páginas, mas em quase toda a perplexidade e em qualquer problema da vida lhe podemos pedir auxílio. Estes pequenos anões subconscientes estão sempre à nossa disposição e parecem gostar de nos servir.

E assim, longe de cairmos numa posição de falsa dependência, este processo torna-nos confiantes em nós mesmos porque pedimos socorro a uma parte de nós mesmos, e não de uma inteligência exterior. Se aquelas pessoas que nunca se sentem satisfeitas senão quando recebem «aviso» ou «conselho» de outrem, quisessem cultivar as operações que os familiarizam com o pequeno «conselheiro de casa» que está dentro delas mesmas, a sua mente cessaria de depender dos outros e tornar-se-iam cheios de confiança em si mesmos e livres do medo. Imaginai a confiança que sente quem sabe que tem em si mesmo uma fonte de saber; igual à maioria daqueles com que vivem em contacto; ele olha-os na face, sem medo, e a sua presença não o atemoriza; sente que a sua «mente» não se limita ao pequeno campo da consciência mas que a sua área é infinitamente maior e contém uma quantidade de conhecimentos que nunca sonhou. Tudo o que o homem herdou ou trouxe consigo das vidas passadas — tudo o que leu, ouviu, viu ou experimentou nesta vida, está guardado em qualquer repartição dessa grande mente subconsciente e a «essência» de todo esse saber aparece, quando ordenamos. Os detalhes não se apresentam talvez à sua consciência (para o que há muito boas razões ocultas), mas o resultado ou a essência do saber comparece perante a sua atenção, com suficientes exemplos e ilustrações ou argumentos que lhe dão a possibilidade de aproveitar o caso.

Na próxima lição chamaremos a vossa atenção sobre outras formas e qualidades desse grande campo mental, mostrando-vos como podeis dominá-lo e fazê-lo trabalhar. Lembrai-vos sempre de que o «Eu» é o Senhor; e o seu domínio há-de ser sempre lembrado e afirmado sobre todos os planos e fases da mente. Não sejais escravo do subconsciente, mas sede seu dominador, seu Senhor.

### **Mantram (afirmação)**

Eu tenho dentro de mim uma grande área da Mente que está debaixo do meu mando e que posso dominar. Esta Mente é minha amiga e gosta de fazer o que lhe mando fazer; obedece com gosto às minhas ordens. Ela trabalhará por mim quando eu quiser, e é constante, incansável e fiel. Sabendo isto, já não sou medroso, ignorante e sem conhecimento. O «Eu» é o senhor de tudo isto e afirma a sua autoridade. «Eu» sou o Senhor do corpo, da mente, da consciência e da subconsciência. Eu sou «Eu» — um centro de poder, força e saber. Eu sou «Eu» — e «Eu» sou espírito, um fragmento da Chama Divina.

## XI LIÇÃO - FORMAÇÃO SUBCONSCIENTE DO CARÁCTER

Na nossa última lição (a décima) chamamos a vossa atenção para o trabalho admirável das regiões mentais subconscientes na direcção da execução de obras intelectuais. Grandes são as possibilidades deste campo de mentação na dita direcção; igualmente grandes, porém, são as possibilidades da formação de carácter por métodos semelhantes.

Cada um reconhece que podemos mudar o nosso carácter por meio de um estrénuo curso de repressão e educação, e quase todos os que lêem estas linhas modificaram o seu carácter em certos pontos por semelhantes métodos. Há apenas poucos anos que o público em geral soube que o carácter pode ser modificado, mudado e, às vezes, totalmente transformado por meio de uma inteligente aplicação das faculdades mentais subconscientes.

A palavra «carácter» deriva de termos antigos que significam «marcar», «gravar», etc., e algumas autoridades dizem que este termo provém originalmente da palavra usada pelos tijoleiros babilónicos para designar a marca comercial que imprimiam nos seus tijolos, tendo cada tijolo a sua própria marca. Isto é interessante, em vista das recentes teorias a respeito do cultivo da força do carácter, as quais podem ser achadas nos livros ocidentais modernos que tratam de psicologia. Mas estas teorias não são novas para os instrutores yogues orientais, que têm empregado semelhantes métodos já nos séculos passados, na educação dos seus estudantes e alunos. Os yogues ensinam já desde há séculos que o carácter de um homem é, praticamente, a crua matéria do carácter com que nasceu, modificada e modelada no homem ordinário por influências exteriores, e no homem sábio por meio de voluntário treinamento e educação. Os seus discípulos são examinados quanto aos traços característicos e, em seguida, são dirigidos para reprimir os traços inconvenientes e cultivar os traços desejáveis.

A prática yogue de formação do carácter baseia-se no conhecimento das admiráveis forças do plano mental subconsciente. Os yogues não exigem que o discípulo siga severos métodos de repressão ou cultivo, mas, ao contrário, ensinam que tais métodos são opostos aos planos naturais e que o melhor caminho é imitar a natureza e desenvolver gradualmente as características desejadas por meio da concentração da força de vontade e da atenção sobre elas. A extirpação dos traços característicos inconvenientes realiza-se quando o discípulo cultiva os traços que lhe são opostos. Por exemplo, se o discípulo quer vencer o medo, não se lhe ensina a concentrar-se sobre o medo com a ideia de o destruir, mas em vez disso ensina-se-lhe que deve mentalmente negar que tem medo e, depois, concentrar a sua atenção sobre o ideal de coragem. Quando estiver desenvolvida a coragem, o medo desaparece. O positivo vence sempre o negativo.

Na palavra «ideal» está o segredo do método yogue de formação subconsciente do carácter. Os yogues ensinam a formar «ideais» por meio da atenção que lhes é prestada. Ao estudante dá-se o exemplo de um roseira e ensina-se-lhe que a planta crescerá e florescerá à medida do cuidado e atenção que se lhe dispensar, e vice-versa. Explica-se-lhe que o ideal de um traço de carácter que se deseja ter é como uma roseira mental, que crescerá e produzirá folhas e flores, se lhe dedicarmos cuidadosa atenção. Em seguida, dá o instrutor ao discípulo a ideia de um traço característico de menor dificuldade para ser adquirido e manda-o desenvolver, ocupando-se dele em seus pensamentos: para este fim o estudante deve exercer a sua imaginação de «ver» mentalmente como está a adquirir a qualidade desejada. Dão-se-lhe mantrams ou afirmações para os repetir, com o fim de ter um centro mental, ao redor do qual pode construir um ideal. Há um grande poder nas palavras usadas desta maneira, supondo que o praticante pensa sempre no significado das mesmas e faz uma imagem mental da qualidade que expressa e não as repete

simplesmente sem pensar, como um papagaio.

O estudante yogue treina-se gradualmente, até que adquire a faculdade de dirigir conscientemente a mentalidade subconsciente no processo de formação, faculdade que pode cada um adquirir, seja ocidental ou oriental, se se der ao trabalho de praticar dos exercícios próprios. Com efeito, quase cada um possui e emprega esta faculdade, embora muitos nem o saibam. O carácter de uma pessoa é grandemente o resultado da qualidade dos pensamentos tidos na mente e dos ideais ou imagens mentais que a pessoa traz consigo.

Quem se vê e imagina sempre como infeliz e vencido, é muito capaz de aumentar as ideias das formas de pensamento destas coisas até que toda a sua natureza venha a ser dominada por elas, e todos os seus actos objectivam esses pensamentos, tomando-o realmente infeliz e fraco. Pelo contrário, o homem que nutre um ideal de sucesso e bom êxito, achará que a sua natureza mental inteira parece colaborar para a objectivação do seu ideal, tornando-o feliz e forte. E assim em relação a qualquer outro ideal. A pessoa que forma e alimenta em si uma ideia de ciúme, facilmente poderá objectivar e criar inconscientemente as condições que darão ao ciúme o alimento para se nutrir. Mas esta fase particular do assunto pertence propriamente à lição próxima. Esta décima-primeira lição tem por fim explicar a maneira por que podemos formar o nosso carácter como quisermos — substituindo os traços inconvenientes pelos desejáveis e desenvolvendo os ideais desejáveis até que venham a ser características activas. A mente é elástica, para quem conhece o segredo de sua manipulação.

A maioria dos homens reconhece os pontos fortes e fracos do seu carácter, mas considera-os geralmente como fixos e inalteráveis. Tais pessoas pensam que são «como o Senhor os fez», e que não podem ser outros. Não sabem que o seu carácter é inconscientemente modificado, dia a dia, pela associação com outros, cujas sugestões são por eles absorvidas e agem sobre eles. Não sabem igualmente que estão a formar o seu próprio carácter, tomando interesse em certas coisas e permitindo à mente ocupar-se com elas.

Não sabem que, na realidade, são eles mesmos seus próprios autores, servindo-se do rude e cru material que lhes foi dado ao nascerem. Cada um faz-se a si mesmo positiva ou negativamente. Negativamente, se se deixa modelar pelo pensamento e ideais de outros; e positivamente, se se modela a si mesmo.

Cada um faz uma ou outra destas duas coisas — ou talvez ambas. O homem fraco é aquele que se deixa modelar por outros: o forte é aquele que tem o processo da sua formação nas próprias mãos.

O processo da formação do carácter é tão extraordinariamente simples que a sua importância escapa facilmente à observação das pessoas que o não conhecem. É por meio da prática e das experiências que dão resultado, que essas admiráveis possibilidades podem ser realizadas.

O estudante yogue cedo aprende a lição da força e importância da formação do carácter por meio de um exemplo prático. Assim, por exemplo, quando o estudante reconhece que o seu paladar acha certas coisas agradáveis e outras desagradáveis, seu instrutor ensina-o a cultivar o desejo e gosto da coisa desagradável, e aversão pela coisa agradável. O yogue ensina o estudante a fixar a sua mente nas duas coisas, porém imaginando que gosta de uma e não gosta de outra. O estudante é ensinado a fazer uma imagem mental das condições desejadas e dizer, por exemplo:

«Não gosto de açúcar candi — nem quero vê-lo» e, por outro lado: «Gosto de coisas amargas — acho nelas bom paladar», etc., etc., esforçando-se ao mesmo tempo por sentir nojo da doçura ou de outro objecto agradável ao paladar, e gosto delicioso ao provar coisas amargas ou desagradáveis. Depois de algum tempo o estudante acha que o seu paladar está a mudar realmente, de acordo com os seus pensamentos e, por fim, os referidos gostos terão trocado completamente os seus lugares. A verdade desta teoria

torna-se assim clara e inesquecível ao estudante.

Alguns dos leitores poderiam objectar-nos que assim o estudante fica com o sentido de gosto em condições invertidas; não se dá assim, porque o instrutor yogue lhe ensina depois a abandonar a ideia da coisa desagradável e lhe dá instruções para achar bom paladar em tudo o que é comestível; porque os yogues são de opinião que a aversão para alguma comida provém de alguma sugestão na infância ou de alguma impressão pré-natal, porque tudo o que é comestível se torna atractivo ao paladar pela natureza. Todo este treinamento, porém, não tem por fim o cultivo do paladar, mas serve de prática de treino mental e convence o estudante da verdade do facto, de que a sua natureza é plástica para o seu Ego, e que este a pode modelar à vontade, por meio da concentração e da prática inteligente. O leitor desta lição pode experimentar em si mesmo, se quiser, o que acima dissemos. Achará que é possível fazer cessar a sua aversão a certas comidas ou mudar o gosto, etc., pelo método acima indicado. Desta maneira poderá encontrar prazer em tarefas e deveres que até agora lhe eram desagradáveis e que necessariamente deve desempenhar.

O princípio que serve de base a toda teoria yogue da formação do carácter pelo intelecto subconsciente é que o Ego é o Senhor da mente, e que a mente é plástica para as ordens do Ego. O Ego ou «Eu» do indivíduo é o seu único princípio real, permanente, imutável; a mente, como o corpo, está constantemente em mudança e movimento, cresce e morre. Da mesma maneira como o corpo pode ser desenvolvido e educado por meio de exercícios inteligentes, assim também a mente pode ser desenvolvida e educada pelo Ego, se se aplicarem métodos inteligentes.

A maioria dos homens pensa que o carácter é uma coisa fixa, pertence ao homem e que não pode ser alterado nem mudado. Não obstante, provam com os seus actos quotidianos que, nos seus corações não acreditam nisso, porque todos se esforçam por mudar e modelar os caracteres daqueles que os rodeiam: pela palavra de aviso, conselho, louvor ou repressão, etc.

Não é necessário nesta lição entrarmos na consideração das causas do carácter. Contentar-nos-emos em dizer que estas causas podem ser resumidas, mais ou menos, assim:

1) Resultado de experiências feitas nas vidas passadas; 2) Hereditariedade; 3) Ambiente; 4) Sugestão dada por outros; 5) Auto-sugestão.

Porém, de qualquer modo que tenha sido formado o nosso carácter, ele pode ser modificado, modelado, mudado e melhorado pelos métodos apresentados nesta lição, e que são parecidos com o que alguns escritores ocidentais denominam «auto-sugestão».

A ideia básica da auto-sugestão é o «querer» do indivíduo que se façam as mudanças na sua mente, sendo esta volição ajudada pelos métodos inteligentes e experimentados de criar o novo ideal ou forma de pensamento. A primeira condição necessária para realizar as mudanças é o «desejo» da mudança. Enquanto não desejarde realmente que haja tal mudança, não podeis levar a vontade à, tarefa. Há uma estreita conexão entre o desejo e a vontade. A vontade não costuma ser induzida a um objecto, senão quando é inspirada pelo desejo. Algumas pessoas ligam a palavra desejo com as inclinações baixas, mas ela é igualmente aplicável às superiores. Se alguém combate uma inclinação ou um desejo inferior, faz isso também porque tem uma inclinação ou possui desejo superior. Muitos desejos são, às vezes, compromissos entre dois ou mais desejos contrários ou diferentes — uma espécie de desejo comum.

Ninguém fará a menor mudança no seu carácter sem desejar primeiro fazê-lo. E na proporção da força do desejo, maior ou menor será a força de vontade que se aplica à tarefa. O essencial necessário na formação do carácter é sentir que «é mister tratar disso». E quando o homem acha que este sentimento de necessidade não é bastante forte para o tornar capaz de manifestar a perseverança e o esforço necessários para o levar a bom êxito, deve proceder com deliberação e «formar o desejo».

O desejo pode ser formado quando se permite à mente ocupar-se com o objecto até que comece a desejá-lo. Esta regra rege ambos os caminhos, como muitos acharam à sua tristeza e miséria. Pode-se tornar assim não só um desejo recomendável, como também repreensível. Um pouco de reflexão vos convence da verdade disto. Um jovem não tem desejo de se entregar aos excessos de uma vida «leviana». Algum tempo depois, porém, ouve ou lê alguma coisa sobre outros que levam a vida assim e começa a permitir à sua mente ocupar-se do assunto, pensando nele e examinando-o mentalmente, e saturando com ele a sua imaginação.

Depois de algum tempo começa a sentir um desejo que se enraíza e desenvolve gradualmente. E se continuar a nutrir o objecto na sua imaginação, chega, por fim, a sentir em si uma inclinação nascente, que tentará com insistência exprimir-se em acção.

Há muita verdade nas palavras do poeta:

«O vicio é tão feio que, visto à luz,  
Só nojo e ódio ao homem bom produz.  
Mas se o vê frequentemente, o nojo passa,  
o homem aceita-o e, por fim o abraça».

E as loucuras e crimes de muitos homens devem-se ao crescimento de um desejo na sua mente; eles plantaram a semente, regaram-na e cuidaram dela, para que crescesse: — o desejo cresceu. Pensamos que é útil esta palavra de advertência, porque ela vos esclarecerá muitas coisas que vos poderiam perturbar e porque pode chamar a vossa atenção a certas ervas daninhas que crescem na mente e que talvez tenhais bem alimentadas.

Lembrai-vos sempre, porém, de que a força que conduz para baixo pode ser transmutada e usada para conduzir para cima.

É tão fácil plantar e fazer crescer desejos sãos e úteis, como maus. Se tendes a consciência de certos defeitos e deficiências no vosso carácter (e quem não os tem?) e achais que não possuíis ainda o desejo bastante forte para fazerdes a necessária mudança, deveis começar por plantar a semente do desejo e deixá-la crescer sob o vosso cuidado e constante atenção. Deveis fazer-vos à imagem das vantagens da aquisição dos traços de carácter que desejais ter. Deveis frequentemente pensar neles, imaginando que já os possuíis. Assim achareis que o desejo crescente aumenta e que, a pouco e pouco, sentis cada vez mais a necessidade de possuir aqueles traços de carácter. E quando começardes a sentir esta necessidade com bastante força achareis que também experimentais na vossa consciência um sentimento de possuídes força de vontade suficiente para realizar o desejo: A vontade segue depois do desejo. Cultivai um desejo e achareis depois a vontade para o realizar. Sob a pressão de um fortíssimo desejo praticaram, alguns homens, actos semelhantes a milagres.

Se achais que possuíis desejos que vos são prejudiciais, podeis livrar-vos deles deixando-os morrer por falta de alimento e, ao mesmo tempo, fazendo crescer desejos opostos. Recusando-vos a pensar nos desejos inconvenientes, tirai-lhes o alimento mental necessário à sua existência. Da mesma forma que morrerá uma planta a que tirais o solo e a água que a nutrem, assim também há-de morrer um desejo inconveniente, se vos recusais a dar-lhe alimento mental. Lembrai-vos disto, porque é muito importante. Não permitais à mente ocupar-se de tais desejos, e desviái resolutamente a atenção e sobretudo a imaginação do objecto.

Isto exige, no principio, Um pouco de força de vontade, mas à medida que progredirdes, tornar-se-á mais fácil e cada vitória vos dará nova força para o próximo combate. Não contemporizeis com o desejo, não façais compromisso com ele — recusai-vos a entreter a ideia. Num combate deste género, cada vitória aumenta a vossa força, e cada revés a enfraquece.

E enquanto vos recusais a entreter o hóspede desagradável, haveis de fazer crescer com firmeza um desejo de natureza totalmente oposta — um desejo directamente oposto ao que estais a eliminar. Fazei a imagem do desejo oposto, e pensai nela amiúde. Fazei com que a vossa mente pouse nela com agrado e que a imaginação ajude a dar-lhe forma. Pensai nas vantagens que vos trará a sua plena possessão e fazei na vossa imaginação um quadro em que vos vejais possuidor da qualidade almejada e como esta vos dá nova força vital e novo vigor.

Tudo isto vos levará gradualmente ao ponto em que delibereis «querer» possuir tal força. Em seguida, preparai-vos para dar o primeiro passo para diante, que é a «fé» ou «expectação confiante».

Ora, muitas pessoas são incapazes de ter fé ou esperar com confiança, quando precisam; em tais casos, não-de adquirir a fé gradualmente. Muitos de vós — que estais lendo estas linhas — compreenderão aquilo que vos dará esta M. Aos que não estão neste caso, aconselhamos que pratiquem algumas fases triviais de desenvolvimento mental, algum traço de carácter em que a vitória for fácil e simples. Depois, deverão empreender tarefas mais difíceis; até que, por fim, adquirirão aquela fé ou expectação confiante que provém da prática perseverante.

Quanto mais fé ou confiança tiverdes no bom êxito do trabalho da formação do carácter, tanto maior será o vosso sucesso. Isto baseia-se em leis psicológicas bem estabelecidas. A fé ou expectação confiante clarifica e limpa o caminho mental e torna o trabalho mais fácil, ao passo que a dúvida ou a falta de fé retardam a obra e agem como obstáculo. Desejo forte e fé ou expectação: eis os primeiros dois passos. O terceiro é a força de vontade.

Com a palavra «força de vontade» não pensamos naquela coisa que cerra os punhos e franze as sobrancelhas — a que alguns dão, falsamente, o nome de «vontade». A vontade não se manifesta deste modo. A verdadeira vontade aparece quando reconhecemos o nosso «Eu» e pronunciamos a palavra de mando daquele centro de poder e força. É a voz do «Eu». E é necessária, nesta operação de formação de carácter.

Agora estais, pois, pronto para operar, possuindo: 1) um desejo forte; 2) fé ou expectação confiante; e 3) a força de vontade. Com esta tríplice arma, haveis de alcançar o sucesso.

Em seguida, vem o trabalho mesmo. Em primeiro lugar, haveis de pôr o trilho para um novo hábito destinado a fazer parte do vosso carácter. «Hábito?» — perguntareis, talvez, com surpresa. Sim, hábito! Porque esta palavra explica todo o segredo. Os nossos caracteres são formados de hábitos que herdamos ou que adquirimos. Reflecti sobre isto e achareis que é assim. Fazeis certas coisas sem nelas pensar, porque adquiristes o hábito de as fazer. Agis em certas direcções, porque constituístes o hábito. Estais habituados a ser fiéis, verdadeiros, honestos, virtuosos, porque adquiristes e firmastes o hábito de sê-lo. Duvidais? Pois olhai em redor de vós — ou olhai no vosso próprio coração e vereis que perdestes alguns dos vossos hábitos velhos e adquiristes alguns novos. A formação do carácter é formação de hábitos. E mudar o carácter é mudar os hábitos. Gravai bem na vossa mente este facto, porque ele vos explicará muitos segredos relativos ao assunto.

E lembrai-vos que o hábito pertence quase inteiramente à mentalidade subconsciente. É verdade que os hábitos se originam na mente consciente, mas quando estão estabelecidos, caem nas profundidades da mentalidade subconsciente e transformam-se na «segunda natureza» que, muitas vezes, é mais poderosa que a natureza original da pessoa.

O duque de Wellington disse que o hábito era tão forte conto dez naturezas e cuidava de cultivar certos hábitos no exército, até que os soldados achavam natural agir de acordo com os hábitos implantados pelos exercícios.

Darwin relata um exemplo interessante da força do hábito sobre a razão. Ele



reconheceu que o seu hábito de recuar em frente de um perigo que se apresentava repentinamente era tão enraizado no seu ânimo, que nenhuma força de vontade podia conseguir que apertasse a sua face contra a jaula da cobra da índia nos Jardins Zoológicos, quando a serpente se lançava contra ele, embora soubesse que o vidro era tão grosso que não havia perigo algum e apesar de aplicar toda a força de vontade. Mas nós podemos garantir que se pode vencer mesmo um hábito fortemente arraigado, quando se treina gradualmente a mentalidade subconsciente e se estabelece um novo hábito de pensar e agir.

O processo de aprontar o novo caminho mental não se faz apenas quando a vontade se ocupa dele; os yogues opinam que a maior parte deste processo se faz subconscientemente nos intervalos entre as ordens dadas pela vontade e que o processo real é feito deste modo, subconscientemente, como a solução de problemas, de que tratamos na última lição.

Agora chamaremos a vossa atenção para uns exemplos de cultivo de hábitos físicos. Um tema a estudar de tarde faz-se com muito mais facilidade de manhã, no dia seguinte, do que à noite, no primeiro dia; e ainda com mais facilidade de manhã, na segunda-feira, do que à tarde, no sábado anterior. Os alemães têm um provérbio que diz: «Aprendamos a patinar durante o verão e a nadar durante o inverno»; querendo dizer com isso que a impressão dada à mentalidade subconsciente aprofunda e alarga-se durante o intervalo de descanso.

O melhor método é fazer frequentes e fortes impressões e, depois, dar razoáveis períodos de descanso para que a mentalidade subconsciente possa fazer o seu trabalho. Com o termo «fortes impressões», pensamos impressões dadas sob forte atenção, como já mencionamos algures nesta série de lições.

Um escritor disse, com toda a razão: «Semeai um acto, colhereis um hábito; semeai um hábito, colhereis um carácter; semeai um carácter, colhereis um destino», reconhecendo, assim, que o hábito é a fonte do carácter.

Esta verdade é praticamente reconhecida na educação das crianças, na formação de bons hábitos e bom carácter por meio de constante repetição, cuidadosa atenção, etc. O hábito age como um motivo quando está assente, de maneira que, quando pensamos que estamos a agir sem motivo, agimos talvez sob a força motivada por um hábito bem assente.

Herbert Spencer disse bem: «O homem habitualmente honesto faz o que é justo, não com o pensar consciente de que o «deve» fazer, mas com simples satisfação; e não fica contente enquanto não estiver feito o que reconhece como justo».

Alguns podem objectar que esta ideia de hábito como base do carácter é capaz de suprimir a ideia de uma consciência moral iluminada; mas a tais objecções responderemos que quem quer criar os hábitos para cultivar Um carácter superior, há-de «desejar» primeiro fazer cultura e «desejá-lo» é o sinal da «consciência moral», mais que o hábito. O mesmo acontece em relação ao lado do «dever». A ideia do «deve fazer» surge na mente cõnsncia no princípio e inspira o cultivo do hábito, embora este, depois de pouco tempo, se torne automático, uma operação da mentalidade subconsciente, sem ligação alguma à ideia do dever. Ele vem a ser um objecto de gosto...

Assim, vemos que a modelação, modificação, e formação do carácter dependem, em grande parte, da criação de hábito. Qual o melhor método de criar hábitos, será a questão mais próxima. A resposta do yogue é: «Formai uma imagem mental e depois assentai o vosso hábito em torno dela». E nesta sentença condensou um sistema inteiro.

Tudo que vemos que tem forma, é construído sobre a base de uma imagem mental — seja a de um homem, de Um animal ou do Absoluto. Esta é a regra do universo e, na formação de um carácter, seguindo simplesmente uma casa, pensamos primeiro na «casa» de um modo geral. Depois começaremos a pensar na «espécie» de casa. Em seguida, vamos aos pormenores.

Depois consultamos um arquitecto e ele faz-nos um plano; este plano é sua imagem, suggestionada por nossa imagem mental. Em seguida, aceite o plano, consultamos o construtor e, por fim, a casa está construída, — uma imagem mental objectivada. E assim é com todos os objectos criados ou produzidos — tudo é manifestação de uma imagem mental.

E assim, quando desejamos criar um traço de carácter, havemos de formar uma clara e distinta imagem mental do que queremos. Isto é um passo importante. Formai uma imagem clara e distinta, e segurai-a na vossa mente. Depois começai a construir em torno dela. Deixai os vossos pensamentos pousarem nessa imagem mental. Fazei com que a vossa imaginação vos veja como possuindo o referido traço de carácter e ponde-o em acção. Ponde-o em acção na vossa imaginação, repetidas vezes, tantas quantas forem possíveis, perseverando e continuamente vendo-os manifestar o dito característico numa variedade de circunstâncias e condições. A medida que fordes fazendo assim, achareis que, gradualmente, começais a exprimir o pensamento em acção — objectivar a imagem mental subjectiva. Tornar-se-á «natural» agirdes de acordo com a vossa imagem mental, até que, por fim, o novo hábito estará firmemente fixo no vosso ânimo e virá a ser o vosso natural modo de acção e expressão.

Isto não é uma teoria vaga, visionária. É um facto psicológico muito bem conhecido e provado, por meio do qual milhares de pessoas produziram admiráveis mudanças no próprio carácter.

Desta maneira, não só podemos elevar o nosso carácter moral, como também modelar o nosso eu inferior para se conformar melhor às necessidades do ambiente e da ocupação. Se alguém tem falta de perseverança, pode-a adquirir; se está cheio de medo, pode substituí-lo por coragem; se lhe falta a confiança em si mesmo, pode obtê-la. Com efeito, não há traço que não possa ser desenvolvido desta maneira. Há pessoas que se transformaram totalmente, seguindo este método de formação do carácter. A humanidade tem sofrido tanto por não saber que se podia fazer isto! Os homens julgavam que haviam de ficar a ser sempre as mesmas criaturas que eram; não compreendiam que a obra da criação não estava acabada e que dentro de si mesmos tinham um poder criador adaptado às suas necessidades. Quando o homem reconhece esta verdade e a põe em prática, torna-se um outro ser. Acha que é superior ao ambiente e à educação — acha que pode elevar-se acima destas coisas. Faz o seu próprio ambiente e educa-se a si mesmo.

Em algumas das escolas superiores, na Inglaterra e nos Estados Unidos, certos estudantes que desenvolveram e manifestaram a capacidade de dominar-se a si mesmos e ser senhores das suas acções, passam ao rol de um grau denominado: «o grau dos que se governam a si mesmos». Eles agem como se tivessem diante de si as palavras de Herbert Spencer, que diz: «Na supremacia do domínio de si mesmo consiste uma das perfeições do homem ideal. O que a educação moral se esforça por produzir é o seguinte: «Não ser impulsivo; não se deixar levar aqui e ali pelos desejos; mas saber restringir-se a si mesmo, equilibrar-se, governar-se pela decisão dos sentimentos elevados...» É este o desejo do autor desta lição: Colocar cada estudante na «classe dos que se governam a si mesmos».

Não podemos, no curto espaço de uma só lição apresentar um curso de instrução na formação de carácter, adaptado às necessidades especiais de cada indivíduo. Julgamos, entretanto, que aquilo que dissemos sobre o assunto será suficiente para indicar o método que cada estudante pode especializar para seu uso, seguindo as regras gerais dadas acima.

Para auxiliar o estudante daremos, todavia, um breve curso de instrução para o culto de um desejável traço de carácter. O plano geral deste curso pode ser adaptado para satisfazer as necessidades de qualquer outro caso, se o estudante tem bastante inteligência. O caso que escolhemos é o de um estudante que tem sofrido pela «falta de

coragem moral — falta de confiança em si próprio — incapacidade de conservar o próprio valor na presença de outras pessoas — incapacidade de dizer «Não» — sentimento de inferioridade com os que tinha contacto». Aqui segue o cômico esboço do curso de prática dado nesse caso:

Pensamento preliminar — Deveis fixar firmemente na vossa mentalidade o facto de que sois igual a qualquer pessoa. Viestes da mesma fonte. Sois uma expressão da mesma Vida Una. Aos olhos do Absoluto, sois igual a qualquer pessoa, ainda que seja a que ocupa a mais alta posição do país.

Verdade é: «As coisas como Deus as vê» — e, em verdade, vos e qualquer homem (ou mulher) sois iguais e, enfim, sois Um. Todos os sentimentos de inferioridade são ilusões, erros e mentiras, e não têm existência verdadeira.

Quando estiverdes em companhia de outros, lembrai-vos deste facto e reconhecei que o Princípio da Vida em vós fala ao Princípio de Vida neles. Deixai o Princípio de Vida fluir através de vos, e esforçai-vos por vero mesmo Princípio de Vida atrás e além da personalidade da pessoa em cuja presença estais. Ela (esta pessoa) oculta sob o véu da personalidade o Princípio de Vida, da mesma forma que vós o fazeis. Nada mais, nada menos! Vós ambos sois Um na verdade. Deixai irradiar a consciência do «Eu» e sentireis enlevo e coragem, e o outro sentirá a mesma coisa. Tendes em vós mesmo a fonte da coragem moral e física. e não tendes nada a temer; intrepidez é a vossa herança divina; apossai-vos dela. Tendes a consciência de vós mesmo; o vosso «Eu» não é limitado à mesquinha personalidade; tende confiança nesse «Eu» real. Penetrai no vosso interior, até sentirdes a presença do «Eu», e então tereis uma confiança em vós mesmo que nada pode abalar nem perturbar. E quando tiverdes atingido a consciência permanente do «Eu», estareis em equilíbrio. Uma vez que tenhais reconhecido que sois um centro de poder, não vos será difícil dizer: «Não!» quando convier dizê-lo. Uma vez que tenhais reconhecido a vossa verdadeira natureza — o vosso «Eu» Real — perdereis todo o sentimento de inferioridade e sabereis que sois uma manifestação da Vida Una e que tendes por vós a força, o poder e a grandeza do Cosmos. Começai com o reconhecimento de VÓS MESMO e, em seguida, repassai aos seguintes métodos de treino mental:

Imagens de palavras — É difícil para a mente construir sobre uma ideia, quando esta ideia não for expressa em palavras. Uma palavra é o centro de uma ideia, da mesma forma que a ideia é o centro da imagem mental; e imagem mental é o centro do hábito mental crescente. Por isso, os yogues dão sempre grande importância ao uso de palavras neste treinamento. No caso particular de que tratamos, sugerimo-vos algumas palavras que cristalizem a ideia principal e que deveis segurar na mente. Estas palavras são: «Eu Sou», coragem, confiança, equilíbrio, firmeza, igualdade. Gravaí-as na memória e depois esforçai-vos por fixar na vossa mente uma clara concepção do significado de cada uma dessas palavras, de maneira que cada uma represente uma ideia viva, quando as pronunciardes. Tende cuidado em não as repetir sem pensar, como papagaios ou como o fonógrafo. O significado de cada palavra deve estar claro diante de vós para o sentirdes, quando disserdes a palavra. Repeti essas palavras frequentemente, quando se apresenta a oportunidade, e, em breve, começareis a notar que agem sobre vós como um forte tónico mental, produzindo um efeito fortificante. E todas as vezes que repetirdes essas palavras, com entendimento, tereis feito alguma coisa para clarificar o caminho mental pelo qual desejais viajar.

Prática — Quando não tiverdes que fazer e vos puderdes entregar aos «sonhos de dia», sem prejuízo dos vossos negócios e deveres, evocai a vossa imaginação e esforçai-vos por fazer uma imagem de vós mesmo como possuindo as qualidades indicadas pelas palavras acima dadas. Imaginai que estais em circunstâncias muito tentadoras e fazeis uso das qualidades desejadas e que as manifestais plenamente. Esforçai-vos por fazer uma imagem mental de vós mesmos desempenhando bem o vosso papel e exibindo as

qualidades desejadas. Não vos envergonheis de entregar-vos a estes sonhos de dia, porque eles são as profecias das coisas que hão-de vir, e vós apenas ensaias o vosso papel antes do dia em que será desempenhado na realidade. Isto pode parecer infantil a vários dentre vos, ;nas se tendes um actor entre os vossos amigos, consultai-o sobre isto e achareis que vo-lo recomendará de coração. Ele dir-vos-á o que vale a prática nestas coisas e como a prática repetida e os repetidos ensaios fixam um carácter tão firmemente na mentalidade humana, que, depois de algum tempo, é difícil despi-lo. Escolhei bem o papel que deveis representar — o carácter que desejais possuir — e, depois, fixando-o bem na vossa mente, praticai, praticai, praticai. Conservai o vosso ideal sempre diante de vós e esforçai-vos por crescer até ele. Se vos exercitardes em paciência e perseverança, tereis bom êxito.

Alguma coisa mais. Não limiteis a vossa prática apenas a ensaios particulares. Precisareis de ensaiar também em público. Por isso, quando vedes que já estais preparado, passai a exercitar os vossos crescentes hábitos, destinados a formar o vosso carácter, na vossa vida quotidiana. Escolhei primeiro os casos mais fáceis e experimentai-os. Achareis que sereis capaz de vos tomar senhor de condições que outrora vos causavam grandes dificuldades. Tornar-vos-eis conscientes de uma força e de um poder que vêm do vosso interior, e reconhecereis que realmente sois uma pessoa transformada. Deixai o vosso pensamento expressar-se em acção, sempre que for conveniente. Mas não tenteis forçar o sucesso para experimentar a vossa força. Não obrigueis, por exemplo, o povo a pedir-vos favores, para poderdes dizer: «Não!» Encontrareis muitíssimos casos e ocasiões próprias, sem as provocar. Acostumai-vos a olhar o povo nos olhos e a sentir o poder que está detrás e dentro de vós. Em breve, podereis ver através das personalidades e reconhecer que não são senão uma parte da Vida Una, olhando outra parte e que não há motivo de se assustar.

O reconhecimento do vosso «Eu» real tornar-vos-á capaz de manter o equilíbrio em qualquer circunstância, por mais tentadora que seja, se abandonardes a vossa falsa ideia a respeito da vossa personalidade. Esquecei-vos de vós mesmo — o vosso pequeno «eu» pessoal — por um instante, e fixai a vossa mente no «Eu» universal, de que sois uma parte. Tudo o que vos tem afligido não é mais que pequenos acidentes da vida pessoal que são reconhecidos como ilusões, do ponto de vista da Vida Universal.

Lembrai-vos sempre de que o Ego é o senhor dos estados e hábitos mentais, e que a vontade é o instrumento directo do Ego e sempre pronta para o seu uso. Enchei a vossa alma com o forte desejo de cultivar aqueles hábitos mentais que vos tornam fortes. É plano da natureza produzir fortes expressões individuais de si mesma, e com gosto vos ajudará para vos tornardes forte. O homem que deseja fortificar-se encontrará sempre grandes forças a seu lado que o auxiliarão, porque está a realizar um plano favorito da natureza, que ela vai elaborando já desde há séculos. Tudo o que vos leva a reconhecer e manifestar o vosso poder e mestrado, tende a fortalecer-vos e põe à vossa disposição o auxílio da natureza.

Podeis testemunhá-lo todos os dias: a natureza parece gostar de indivíduos fortes e deleita-se em ajudá-los a avançar. Como mestrado, designamos o domínio sobre a nossa própria natureza inferior, e também sobre a natureza exterior.

O «Eu» é o Mestre, o Senhor, o Dominador — não esqueçais, ó estudante, e afirmai-o constantemente! A Paz seja convosco.

### **Mantram (afirmação)**

Eu sou o Senhor dos meus hábitos mentais. Eu sou  
Senhor e Governador do meu carácter. Eu hei-de ser forte e invoco as forças da natureza em meu auxílio.

## XII LIÇÃO - INFLUENCIAS SUBCONSCIENTES

Nesta lição, queremos falar de certo ramo da mente subconsciente, de que se têm ocupado muito certas escolas de escritores e estudantes ocidentais durante os últimos vinte anos, mas que também foi mal compreendido e — o que é pior — muitas vezes abusado por alguns que tinham sido atraídos para este assunto. Aludimos ao que foi denominado «poder do pensamento». E verdade que este poder é real e, como qualquer outra força da natureza, pode ser usado e aplicado propriamente na nossa vida quotidiana; mas alguns estudantes do poder da mente abusaram dele e chegaram a práticas dignas apenas dos adeptos das escolas de magia negra. Ouvimos por toda a parte falar de «tratamentos» para fins egoístas e, muitas vezes, muito baixos, parecendo que as pessoas que se dedicam a essas práticas ignoram as leis ocultas que põem em operação e a terrível reacção que recai inevitavelmente sobre os que praticam esta forma negativa de influência mental.

Ficamos surpreendidos ao ver tanta ignorância a respeito da natureza e do efeito deste abuso da força mental e, ao mesmo tempo, a grande extensão que já adquiriram estas práticas impróprias e egoístas. E isto, particularmente, quando o verdadeiro ocultista sabe que tais coisas não são necessárias aos que procuram o «sucesso» através das forças mentais. Há um bom método de emprego das forças mentais, como também há mau uso e julgamos poder esclarecer nesta lição este assunto clara e distintamente aos nossos estudantes.

No nosso primeiro curso («Catorze Lições»), nas diversas lições intituladas «Dinâmica do Pensamento», «Telepatia», etc. e «Influência Psíquica», demos uma ideia geral do efeito de uma mente sobre outras mentes, e muitos outros escritores chamaram a atenção do mundo ocidental para os mesmos factos. Nos últimos anos, despertou o interesse geral, no Ocidente, por esta fase do assunto, e muitas e admiráveis são as teorias que foram apresentadas, por diferentes escolas, a respeito das leis que regem esses fenómenos. Apesar de diferirem entre si essas teorias, todas estão de acordo sobre factos fundamentais. Todas concordam que as forças mentais podem ser empregadas para agir sobre si e outros, e muitos se entregam ao uso dessas forças mentais para seus próprios fins e intuitos egoístas, julgando que têm pleno direito de o fazer e ignorando a teia de causas e efeitos psíquicos que tecem, com suas práticas, ao redor de si.

Agora queremos, antes de tudo, gravar nas mentes dos nossos estudantes o facto de que, por um lado, é indubitável verdade que, as pessoas que não sabem da verdadeira fonte de força que têm em si mesmas, podem ser, muitas e muitas vezes, influenciadas pela força mental dos outros; mas que, de outro lado, igualmente é verdade que ninguém pode ser influenciado deste modo contra sua vontade, se reconhecer o «Eu» em si mesmo, este «Eu» que é a sua única parte real e que é uma inacessível torre de força contra os assaltos de pessoas estranhas. Não há razão para o medo do poder do pensamento, que manifestaram alguns estudantes ocidentais temendo constantemente possam ser «tratados» adversamente por algumas pessoas.

O homem ou a mulher que reconhece o «Eu» no seu interior, pode, com um pequeno esforço de vontade, rodear-se de uma aura mental que repelirá as andas de pensamento adversário, emanadas de outras mentalidades. E mais que isso: — o reconhecimento habitual do «Eu» e alguns momentos de meditação sobre ele todos os dias, por si mesmos erigirão tal aura; e a saturação com uma vitalidade que retorna o pensamento adversário e o faz voltar à fonte de origem, onde poderá convencer a mente que o originou de que está em erro e que deve deixar de fazer essas práticas perigosas.

O reconhecimento do «Eu», de que falamos na primeira lição desta série, é o melhor e o único método de protecção própria. Entendereis melhor isto se vos recordardes que

todos os fenómenos de influências mentais pertencem ao «ilusório» lado da existência — ao lado negativo — e que o lado real e positivo há-de necessariamente ser mais forte. Nada pode influenciar o que em vós é real — e quanto mais aproximado estais do real, em conhecimento e entendimento, tanto mais forte vos tornais. Este é o segredo de tudo. Pensai nele.

Mas, são relativamente poucas as pessoas que podem permanecer firme e constantemente na consciência do «Eu»; e outros pedem auxílio enquanto se desenvolvem. A estes diremos: «Refugiai-vos, quanto possível, no reconhecimento do «Eu» e conservai os vossos pés com firmeza sobre a rocha do «Eu» real. Se sentis que algumas pessoas, circunstâncias ou coisas, vos influenciam indevidamente, levantai-vos, intrépidos, e negai a influência. Dizei, por exemplo: «Eu NEGO o poder e a influência de pessoas, circunstâncias ou coisas adversas a mim. Eu AFIRMO a minha realidade, o meu poder e domínio sobre estas coisas». Estas palavras parecem ser muito simples, mas são muito poderosas se se dizem com a consciência da verdade sobre que se baseiam.

Compreendereis, decerto, que não há magia ou virtude nas palavras como tal — isto é, no agrupamento dos sons ou das letras que formam as palavras — a virtude está na ideia, de que as palavras são a expressão. Surpreender-vos-á o efeito cesta NEGAÇÃO e AFIRMAÇÃO sobre as influências depressivas ou adversas que vos rodeiam. Se vós — vós que ledes agora estas palavras — vos sentis sujeito a algumas influências adversas ou depressoras, levantai-vos, ponde-vos de pé, erecto, com os ombros para trás e a cabeça para cima, olhando corajosa e intrepidamente para diante e repeti as palavras acima mencionadas com firmeza e fé: — vereis como desaparecerão as influências adversas. Será como se uma nuvem caísse de vós. Experimentai agora, antes de continuar a ler, e tornar-vos-eis consciente de uma nova força, de um novo vigor e poder.

Tendes toda a razão de negar assim qualquer influência adversa. Tendes pleno direito de afugentar de vós as nuvens de pensamentos maus ou depressivos. Tendes pleno direito de vos colocar firme sobre a rocha da Verdade — o vosso «Eu» real — e querer a vossa liberdade. Esses negativos pensamentos do mundo em geral e de algumas pessoas em particular pertencem ao lado escuro da vida, e vós tendes direito de querer ser livre deles. Vós não pertenceis ao mesmo lado da vida e é o vosso privilégio — sim, é até o vosso dever! — repeli-los e ordenar-lhes que desapareçam do vosso horizonte. Vós sois um filho da Luz e é vosso direito e dever afirmar a vossa liberdade, que não vos pode tirar as coisas das trevas.

E afirmais simplesmente a verdade quando afirmais vossa superioridade e vosso domínio sobre aquelas forças negras. E à força do vosso conhecimento e fé corresponderá a força que tereis à disposição.

A fé e o conhecimento fazem do homem um deus. Se pudéssemos plenamente reconhecer o que somos na realidade, poderíamos elevar-nos acima de todo o plano do negativo e obscuro mundo do pensamento. Mas tornámo-nos tão cegos e apalermados com os pensamentos de medo e fraqueza espalhados pela raça humana; e tão hipnotizados com as sugestões de fraqueza que ouvimos por todos os lados, que até aos melhores dentre nós é difícil evitar ocasionalmente o cair nas profundidades do desespero e desânimo. Lembrai-vos, porém, irmãos e irmãs, que estas «recaídas» se tornam menos frequentes e duram menos, à medida que progredimos. Pouco a pouco escapar-lhes-emos totalmente.

Alguns pensarão que estamos a dar demasiada importância ao lado negativo da questão, mas nós sabemos que o que vimos dizendo é dito em bem tempo e muito necessário a muitos dos que lêem estas lições. Esta negativa, adversa força de pensamento tem sido objecto de tantos tratados e descrições, que é bom que todos saibam que está em seu poder o elevar-se acima dela e que a arma para se defender dela já está nas suas mãos.

O mais adiantado discípulo pode ocasionalmente esquecer que é superior à influência

adversa do pensamento da raça e a outras nuvens de pensamento que aparecem na sua vizinhança. Quando pensamos como são poucos os que emitem ondas de pensamentos positivos, esperançosos, e quantos são os que emitem vibrações de desânimo, medo e desespero, não nos admiramos que às vezes nos assalte Um sentimento de desânimo, pusilanimidade e fraqueza. Devemos, porém, estar sempre alerta, levantar-nos e negar essas coisas na nossa existência, quando concerne ao nosso mundo pessoal do pensamento. Há uma maravilhosa verdade oculta nesta última sentença. Nós somos os criadores, conservadores e destruidores do nosso mundo pessoal do pensamento. Podemos aduzir-lhe o que desejamos que apareça; podemos conservar ali o que desejamos, cultivando, desenvolvendo e modelando as formas de pensamento que queremos; podemos destruir o que não queremos conservar. O «Eu» é o senhor do seu mundo de pensamentos. Reflecti sobre esta grande verdade, ó estudante! Pelo desejo chamamos à existência, pela afirmação conservamos e encorajamos, pela negação destruímos. Os hindus, nas suas concepções religiosas populares, representam o Ser Uno como uma Trindade, composta de Brama — o Criador, Vishnu — o Conservador, e Shiva — o Destruidor; não são três deuses, como se supõe geralmente, mas é uma Trindade, composta de três aspectos da Deidade ou do Ser. Esta ideia de tríplice Ser é aplicável também ao indivíduo: «Como em cima, assim em baixo». O «Eu» é o Ser do indivíduo, e o mundo de pensamento é a sua manifestação.

Ele cria, conserva e destrói — como quer. Ficai com esta ideia e reconhecei que o vosso mundo individual do pensamento é o vosso próprio campo de manifestação.

Nele estais criando sempre — sempre conservando — e destruindo. E se podeis destruir alguma coisa no vosso próprio mundo do pensamento, com isso lhe anulais a actividade, no que a vós respeita. E se criais alguma coisa no vosso próprio mundo de pensamento, dai-lhe existência activa, quanto a vós concerne. E se conservais alguma coisa a sua operação e influência na vossa vida vos acompanha. Esta verdade pertence às fases superiores do nosso assunto, porque a sua explicação é inseparável da explicação da «Coisa em Si mesma» — o Absoluto e as Suas manifestações. O que, porém, dissemos acima, será suficiente para o estudante atento, a fim de lhe fazer compreender os factos do caso e aplicar os princípios na sua própria vida.

Quem vive no plano do pensamento da raça está sujeito às suas leis, porque a lei de causa e efeito está em plena operação acima do pensamento da raça e ao plano do reconhecimento do «Eu» real, não está mais sujeito às leis inferiores de «causa e efeito» e coloca-se num plano mais alto de causa, onde desempenha uma tarefa muito superior. E assim estamos a lembrar-vos constantemente que a vossa torre de força e refúgio está situada no plano superior.

Não obstante, porém, temos que nos ocupar com as coisas e leis do plano inferior, porque muito poucos dos que lêem estas lições são capazes de ficar totalmente no plano superior.

A grande maioria elevou-se ao plano superior apenas em parte e vive por conseguinte, em ambos os planos, cada um parcialmente; e por isso há um combate, entre as leis de ambos os planos, as quais dão ocasiões a conflitos. O presente grau é um dos mais árduos no caminho da realização e assemelha-se às dores do parto no corpo físico. Mas vós estais nascendo a um plano mais elevado; e a dor, quando tiver chegado ao seu auge, irá diminuindo e, por fim, desaparece e sobrevirão paz e calma. Quando a dor estiver no ponto mais agudo, consolai-vos com a certeza de haverdes chegado à crise do vosso novo crescimento espiritual e sabeis que, em breve, alcançareis a paz. E então vereis que a paz e a ventura valem toda a dor e combate. Sede corajosos, ó companheiros de viagem: — a libertação está perto!

Em breve virá o silêncio que segue a tempestade. A dor que sofreis — ah! bem sabemos que estais sofrendo a dor! — não é castigo, mas é uma parte necessária do vosso desenvolvimento. Toda a vida segue este plano — as dores de trabalho e parto

precedem sempre a libertação. Tal é a vida — e a vida baseia-se na verdade — e tudo é para bem do mundo. Não foi intenção nossa falarmos destas coisas nesta lição mas, enquanto escrevemos, ouvimos um grande clamor que pede auxílio e palavras de ânimo e esperança, e que vem da classe dos que estudam este curso de lições, e nos sentimos obrigados a responder-lhe como fizemos.

A Paz seja convosco — com todos e cada um.

E agora começaremos a nossa consideração sobre as leis que governam a chamada «influência subconsciente».

Todos os estudantes do oculto conhecem o facto de os homens poderem ser —e são — muito influenciados pelo pensamento de outros. Isto dá-se não só nos casos em que os pensamentos são dirigidos da mentalidade de uma pessoa à outra, como também quando não há especial direcção ou intenção no pensamento emitido. As vibrações do pensamento continuam a subsistir na atmosfera astral muito tempo depois de haver passado o esforço que emitiu o pensamento. A atmosfera está carregada das vibrações de pensadores dos anos já há muito passados, e possui bastante vitalidade para influenciar aqueles cujas mentes estão prontas a recebê-las. E todos nós atraímos vibrações do pensamento que correspondem em natureza aos que estamos habituados a entreter. A lei da atracção está em plena operação e quem a estuda pode ver exemplos por todos os lados.

Atraímos estas vibrações de pensamentos, mantendo e treinando pensamentos de certa qualidade. Se cultivamos o hábito de pensar em alegria, bom ânimo e optimismo, atraímos a nós idênticas vibrações de outros e, em pouco tempo, notaremos que todas as espécies de pensamentos alegres flúem de todos os lados às nossas mentes. Igualmente, se nutrimos pensamentos de tristeza, desespero, pessimismo, abrimo-nos ao influxo de pensamentos semelhantes que emanaram das mentes de outros. Pensamentos de cólera, ódio ou ciúme atraem outros semelhantes que servem para alimentar a chama e perpetuar o fogo destas emoções baixas. Pensamentos de amor tendem a atrair outros pensamentos de amor, que nos saturam de um ardor de amorosa emoção.

Não só somos influenciados, assim, pelos pensamentos de outros, mas a «sugestão» também toma uma parte importante nesta matéria de influência subconsciente. Achamos que a mente tem a tendência de reproduzir as emoções, o medo, as formas de pensamentos e os sentimentos de outras pessoas, como se manifestam por sua atitude, aparência, expressão da face, ou palavras. Se nos associamos às pessoas de temperamento sombrio, corremos o perigo de sermos afectados por elas, tornando-nos também tristes, devido à lei da sugestão, se não conhecermos esta lei e não a contrariarmos. Do mesmo modo achamos que a alegria é contagiosa e, quando estamos em companhia de pessoas alegres, facilmente assumimos a sua qualidade mental. A mesma regra se aplica à frequência da companhia de pessoas que têm ou não bom sucesso, conforme for o caso. Se permitimos à nossa mente aceitar as sugestões que constantemente emanam dessas pessoas, notaremos que ela reproduz os tons, as atitudes, as características, as disposições e os traços das outras pessoas e, em pouco tempo, viveremos no mesmo plano mental. Dissemos repetidas vezes que estas coisas se dão quando deixamos a nossa mente «tomar» impressões; quando, porém, sois conhecedor e senhor da lei da sugestão compreendendo seus princípios e suas operações, não sois sujeitos a deixar-vos influenciar. Todos nós temos notado o efeito de certas pessoas sobre outras, com que viviam em contacto. Alguns têm a faculdade de inspirar com vigor e energia aqueles em cujo meio vivem. Outros fazem impressão desagradável, deprimindo os que estão perto. Aqueles outros produzem nos que estão em sua companhia um sentimento de indisposição, devido a sua desconfiança, suspeita e baixaza. Alguns irradiam uma atmosfera de saúde, ao passo que outros parecem rodeados de uma aura de doença, ainda que a sua condição física não pareça indicar falta de saúde. Os estados mentais impressionam subtilmente;



o estudante que quiser observar com atenção as pessoas com quem vive em contacto, receberá desta maneira uma educação liberal.

Naturalmente, há grande diferença no grau de sugestionabilidade entre diferentes pessoas.

Há alguns que são quase imunes, ao passo que outros são tão constante e fortemente impressionados pelas sugestões alheias, conscientes ou inconscientes, que é difícil dizer se têm qualquer pensamento independente ou vontade própria. Quase todas as pessoas, porém, são sugestionáveis, umas mais, outras menos.

Do que dissemos, não se deve supor que todas as sugestões sejam «más», prejudiciais ou inconvenientes. Muitas sugestões são bem boas para nós e nos ajudam muito quando vêm em tempo próprio. Contudo é bom que a nossa mente examine essas sugestões, antes de lhes permitir manifestarem-se na nossa mentalidade subconsciente. A decisão final deve ser vossa e não de outrem, ainda que aceiteis sugestões externas.

Lembra-vos sempre de que VÓS sois um indivíduo que tem uma mente e vontade próprias.

Conservai-vos firmemente sobre a base da consciência do «Eu» e vereis como tendes uma força admirável contra as sugestões adversas de outros. Sede vosso próprio sugeridor — educai e influenciái vós mesmo a vossa mente subconsciente e não lhe permitais tomar as sugestões de outros. Desenvolvi o sentido da individualidade.

Nos últimos anos escreveu-se muito, no mundo ocidental, a respeito do efeito da atitude mental sobre o sucesso e adiantamento no plano material. Embora muitas destas coisas não passem de mera imaginação, há sempre uma firme e sólida parcela de verdade em tudo isto.

É indubitavelmente certo que a nossa atitude mental predominante se manifesta e objectiva constantemente a nossa vida. Coisas, circunstâncias, pessoas, planos, tudo parece que se adapta ao ideal geral da forte atitude mental do homem. E nisto pode-se notar a operação da lei mental segundo várias linhas de acção.

Em primeiro lugar, a mente, quando se dirige a alguns objectos, torna-se alerta para descobrir coisas que são concernentes aos mesmos objectos: quer apanhar pontos, oportunidades, pessoas, ideias e factos que sirvam para esclarecimento daquilo sobre o que se pensa. Quem procura factos para provar certas teorias, acha-os certamente, como igualmente é certo que lhe escapam factos que são contrários à sua teoria. Quando um optimista e um pessimista passam pelas mesmas estradas, cada um vê milhares de exemplos que tendem a corroborar as suas ideias. Como diz Kay: Se tendes o firme propósito de achar ou descobrir alguma coisa, se conservais na vossa mente e tendes sempre diante de vós a sua clara imagem, ser-vos-á muito fácil encontrá-la e até, talvez,

onde provavelmente passaria despercebida, sob outras circunstâncias. Quando pensais firmemente em algum objecto, vêm-vos muitas ideias de coisas semelhantes ou concernentes a ele, próprias a dar-vos esclarecimentos relativos ao dito objecto. Em verdade, podemos dizer da mente o que se diz da vista: «percebe apenas aquilo que pode atingir com a sua capacidade de perceber».

John Burroughs disse com razão que: «Ninguém achou a bengala, se não a tinha na mente. Um homem, cujos olhos estão cheios de relíquias indianas, descobre-as em todos os lugares por onde passa. Reconhece-as rapidamente, porque os seus olhos foram encarregados de as achar».

Quando a mente se dirige com firmeza a um ideal ou alvo, todas as suas variadas forças tendem à realização e manifestação desse ideal. A mente achará milhares de modos de operar e objectivar a atitude mental subjectiva e grande proporção do esforço mental é obra da subconsciência. É de suma importância para quem deseja ter sucesso em alguma empresa segurar diante da sua vista mental uma clara imagem daquilo que deseja. Ele deve fazer esta imagem e supor que segura o objecto do seu desejo, até que este se torne quase real.

Deste modo chama em seu auxílio toda a sua força e faculdade mental, pelo caminho da subconsciência e prepara, por assim dizer, uma limpa vereda que o conduz à realização.

Bain diz a respeito disto: «Planeando uma nova construção, precisamos conceber claramente o que planeamos. Se temos diante de nós um modelo distinto e inteligível, estamos no caminho do bom sucesso; quando o ideal está imperfeitamente esboçado, sendo obscuro e vacilante, também ele vacilará e não chegará a realizar o seu plano».

Maudsley diz: «Não podemos praticar um acto voluntariamente, sem sabermos o que estamos a querer fazer; e não podemos saber isso, sem haver aprendido a fazê-lo».

Carpenter diz: «A contínua concentração da atenção sobre uma certa ideia dá-lhe um poder dominante, não só sobre a mente como também sobre o corpo». Muller diz: «A ideia da nossa própria força dá força aos nossos movimentos. Quem tem confiança nos seus músculos fará qualquer trabalho que exige esforço muscular, com muito mais facilidade do que aquele a quem falta essa confiança na sua própria força». Tanner diz: «Acreditar com firmeza em alguma possibilidade é quase equivalente à sua realização. Relatam-se casos extraordinários que demonstram a influência da vontade mesmo sobre os músculos involuntários».

Neste sentido, muitos escritores ocidentais deram testemunho do princípio yogue da manifestação do pensamento em acção. Kay escreveu: «Uma ideia clara e exacta do que desejamos fazer e como deve ser feito, é de grande valor e importância em todos os afazeres da vida. A conduta de um homem segue naturalmente as ideias da sua mente e nada contribui mais para o êxito na vida do que um alto ideal que se tem constantemente em vista. Onde há esse ideal o êxito é quase certo. Numerosas circunstâncias inesperadas vêm colaborar para esse fim e até o que, no princípio, parecia ser adverso, pode converter-se em força auxiliadora; e o ideal, estando sempre presente diante da nossa vista mental, estará sempre pronto a aproveitar qualquer circunstância favorável que se apresente».

A respeito do mesmo tema, escreveu Foster as seguintes palavras notáveis: «É admirável como até as causalidades da vida parecem vergar-se diante de um espírito que não quer vergar-se diante delas e como cedem para servir a um fim que, ao princípio, pareciam querer frustrar. Quando se reconhece um espírito firme e decisivo é interessante ver como o espaço se clarifica em torno de um homem e lhe dá liberdade». Simpson disse: «Um desejo apaixonado e uma vontade infatigável podem realizar o impossível ou o que parece impossível para os frios e fracos». E Maudsley apresenta à mocidade aspirante uma verdade de grande importância, quando diz: «Assim é que as aspirações, muitas vezes, são profecias, arautos daquilo que o homem será quando estiverem cumpridas certas condições». E podemos concluir o parágrafo, citando Lytton: «Sonha, ó mocidade, sonha viril e nobremente e os teus sonhos serão profecias».

Este princípio do poder da imagem mental é fortemente gravado na mente do discípulo ou chela, pelos mestres yogues. Eles ensinaram que, da mesma forma como a casa é construída de acordo com o plano do arquitecto, assim também a nossa vida se desenvolve de acordo com a imagem mental predominante. A mente fixa-se em torno da imagem mental ou da atitude predominante e, em seguida, procura no mundo exterior o material necessário para executar o plano de construção.

Desta maneira, forma-se não só o carácter do discípulo, mas até as circunstâncias e os incidentes da sua vida seguem a mesma regra. O discípulo do yogue recebe instruções sobre os mistérios do poder da mente nesta direcção, não para que faça delas uso para alcançar bens materiais ou realizar os seus desejos pessoais — pois ensina-se-lhe que deve evitar tais coisas — mas recebe as instruções completas, para compreender as operações da lei que vê ao redor de si. E é um facto muito conhecido pelos estudantes aprofundados de ocultismo, que os poucos que chegaram a graus extraordinariamente elevados no seu desenvolvimento, empregam este poder somente em benefício da

humanidade. Muitos dos movimentos mundiais têm sido dirigidos pela mente ou pelas mentes de algumas dessas almas adiantadas que eram capazes de ver o ideal da evolução que a humanidade devia seguir, e vislumbrando-o e concentrando-se nele em meditação, aceleraram realmente o progresso da onda evolucionária e causaram a manifestação daquilo que viam e sobre que tinham meditado.

É verdade que alguns ocultistas usaram semelhante processo para servir seus próprios fins pessoais e egoístas — muitas vezes até sem ter pleno e exacto conhecimento da força que empregavam — mas isto só o corrobora o velho facto de que as forças da natureza podem ser usadas para o bem e para o mal. E tudo isto é mais uma razão porque aqueles que desejam o progresso da humanidade, o adiantamento na evolução do mundo, devem utilizar esta poderosa força nos seus trabalhos altamente altruístas.

O sucesso não é repreensível, apesar do facto de muitos interpretarem e aplicarem esta palavra de tal modo que fizeram parecer como se não tivesse outro significado ou aplicação a não ser a material e egoísta que se lhe atribui geralmente, devido ao abuso que se pratica neste sentido. O mundo ocidental está a desempenhar o seu papel na evolução da raça, e a sua divisa é «actividade». Aqueles que se elevaram tão alto que podem, do seu ponto de vista, avistar o mundo humano como se avista um vale de cima de uma montanha, sabem o que significa esta estrénuo vida ocidental. Eles vêem poderosas forças em operação — poderosos princípios aplicados por pessoas que nem sonham a significação final daquilo que estão a fazer. Coisas assombrosas estão hoje diante do mundo ocidental — fazem-se mudanças maravilhosas — grandes coisas estão na matriz do tempo e a hora do parto se aproxima. Os homens e as mulheres do mundo ocidental sentem, dentro de si, uma poderosa força que os impele a ser activos, a desempenhar uma parte activa no grande drama da vida. E têm razão em dar plena expressão a este impulso e fazem bem usando todos os meios legítimos para este fim. E a ideia da atitude mental ou da imagem mental é um dos maiores factores neste combate pelo sucesso.

Nesta lição, não tencionamos ensinar os caminhos do «sucesso» aos nossos estudantes. As nossas lições têm outro objectivo, e há muitos outros tratados do referido assunto. O que desejamos fazer é mostrar aos nossos estudantes o significado de todo este estrénuo combate do século que tem lugar no mundo ocidental e os princípios básicos que nele estão envolvidos. As grandes obras do mundo material são executadas por meio da força mental. Os homens começam a compreender que o «pensamento se manifesta em acção» e atrai a si as coisas, pessoas e circunstâncias que estão em harmonia com ele. O poder da mente manifesta-se de modos cêntuplos. O poder do desejo, secundado pela fé e vontade, começa a ser reconhecido como uma das maiores forças dinâmicas. A vida da humanidade está a entrar num novo e desconhecido grau de desenvolvimento e evolução e, nos anos vindouros, a MENTE será reconhecida cada vez com mais clareza, como o grande princípio que forma a base do mundo de coisas e acontecimentos materiais. Os principais pensadores no mundo reconhecem que a frase «Tudo é mente» é alguma coisa mais do que simples expressão metafísica ou palavras de sonhador.

Como dissemos, grandes mudanças estão para vir ao mundo e à humanidade, e cada ano mais nos aproxima do seu principio. Com efeito, já o começo está aqui. Que o pensador pare e reflecta sobre as maravilhosas mudanças dos passados doze anos — desde a alvorada do século XX, e não pode deixar de reconhecer que houve grandes transformações. Entramos num novo grande ciclo da raça, que traz mudanças assombrosas. A humanidade desenvolveu-se de tal maneira que não lhe servem mais as roupas velhas: velhas convenções, velhos ideais e costumes, velhas leis éticas e metafísicas — tudo há-de sofrer mudanças. O grande caldeirão do pensamento humano ferve fogosamente e muitas coisas vêm vindo à sua superfície. Como todas as grandes

mudanças, o que é bom virá somente com muita dor — todo o parto é acompanhado de dor.

A humanidade sente dor e perpétuo desassossego, mas não conhece a enfermidade nem o remédio. Pode-se agora observar muitos casos de falsa diagnose e prescrição e o seu número aumentará ainda com o decorrer do tempo.

Muitos salvadores da humanidade, intitulados assim por si mesmos — muitos receitadores de remédios para as dores da alma e da mente — se levantarão e cairão. Com tudo isso, porém, virá aquilo cuja vinda a humanidade agora espera.

As mudanças h vir são tão grandes como as mudanças em pensamento e vida, descritas na novela recente de H. G. Wells, intitulada: «Nos Dias do Cometa». Com efeito, o Sr. Wells indicou nesta história algumas das mudanças de que as almas adiantadas da nossa raça informam os seus discípulos que estão próximos; a visão profética do mencionado escritor parece ser maravilhosa e havemos de reconhecer que até ele está a ser usado como uma Parte do mecanismo mental da mesma Grande Mudança Porém, a mudança não virá devido a um novo gás formado pela fricção de um cometa sobre a superfície da terra. Virá do desenvolvimento da mente da raça, e este processo já está em operação. Não se notam, acaso, sempre mais sinais de inquietação e desassossego mental? A dor aumenta e a nossa raça começa a gemer, estremecer e excitar-se. Não sabe o que lhe falta, mas sabe que sente dor e que precisa de alguma coisa que a alivie. As coisas velhas começam a vacilar e a cair, e muitas ideias consideradas como sagradas no passado são tratadas com desprezo e irreverência. Sob a superfície da nossa civilização podemos ouvir o zumbido de expansão das ideias e dos princípios que se esforçam por se apresentar no plano de manifestação.

Os homens estão correndo para aqui e para ali, chamando por um guia e salvador. Tentam e experimentam ora isto, ora aquilo, mas não acham o que procuram. Querem encontrar satisfação, porém, são iludidos. Não obstante, estes esforços e estas ilusões são parte da Grande Mudança e preparam a nossa raça para o que há-de vir. A salvação, porém, não virá de uma coisa qualquer. Ela virá de dentro. Da mesma forma que no conto de Wells -as coisas se endireitaram, quando o vapor do cometa aclarou as mentes humanas, assim também as coisas tomarão os seus novos lugares, quando a mente da raça estiver aclarada pelo novo desenvolvimento que se está a operar. Os homens começam a sentir as dores uns dos outros; não se acham satisfeitos com a velha regra: «Cada um por si mesmo e o diabo leve o resto»; esta regra foi boa para os que tiveram bom sucesso, mas agora parece não satisfazer. O homem de alta posição começa a sentir-se só e descontente; o seu sucesso parece assustá-lo de maneira misteriosa. E o homem de baixa posição sente em si um movimento de estranhos desejos, anelos e descontentamento. E surgem novas ideias, estranhas e espantosas, que levam a novas fricções, avançam, acham apoio e oposição.

E as relações entre o povo parecem não ser satisfatórias. As velhas regras, leis e os laços sociais já não satisfazem. Novos pensamentos se introduzem nas mentes dos homens e mulheres, pensamentos tão estranhos e ousados que eles não se atrevem a exprimi-los aos seus amigos — e estes mesmos amigos encontram ideias semelhantes no seu próprio interior. E, debaixo de tudo isto, encontra-se certa honestidade — sim, aqui está o que produz a inquietação: o mundo está cansado de ver hipocrisia e desonestidade em todas as relações humanas, e clama alto que é necessário mudar de rumo e andar no caminho da verdade e da honestidade em pensamento e acção. Mas não enxerga o novo caminho! E não o encontrará artes que a mente da raça se desenvolva ainda mais. E a dor do novo desenvolvimento penetra profundamente a nossa raça. Das partes profundas e secretas da mente da raça surgem à superfície velhas paixões, relíquias dos dias dos moradores de cavernas e todas as espécies de relíquias mentais hediondas do passado. E elas continuarão a surgir e mostrar-se até que, por fim, o pote que ferve comece a acalmar-se e então virá uma nova paz, e o melhor subirá à superfície: a essência de

todas as experiências da raça.

Aos nossos estudantes dizemos: Durante o combate da raça, desempenhai bem a vossa parte, fazendo o melhor que puderdes, vivendo cada dia para o vosso dever e conservando a confiança e a coragem em qualquer nova fase da vida. Não vos deixeis iludir por aparências, nem sigais profetas estranhos. Deixai trabalhar os processos evolucionários e entrai na onda sem os combater e sem fazerdes esforços demasiados. A lei está a operar bem — ficai certos.

Aqueles que têm desenvolvido pelo menos uma parcial compreensão e reconhecem a Vida Una como base e fundamento de tudo, acharão que são como o povo escolhido no meio das mudanças que sobrevêm à humanidade. Já atingiram o que a raça procura atingir em dor e trabalho.

a força que emana da lei os conduzirá avante, porque eles serão a levedura para a grande massa da humanidade na era da nova dispensação. Levedarão a massa, não por meio de actos ou acções mas pelo pensamento.

O pensamento está a trabalhar agora mesmo e todos os que lêem estas palavras estão a desempenhar uma parte na obra, ainda que o não saibam. Se a humanidade pudesse reconhecer hoje a verdade de que há uma só Vida, que é a base e o sustentáculo de tudo o que existe, a Mudança far-se-ia num momento; ela, porém não virá desta maneira. Quando esta compreensão gradualmente iluminar a raça humana — dando-lhe uma nova consciência — então as coisas tomarão os seus próprios lugares e o lobo deitar-se-á em paz ao lado do cordeiro.

Julgamos bem dizer estas palavras na última lição do presente curso — palavras de que careceis e servirão para mostrar o rumo aos que sabem ler: «Velai e aguardai o silêncio que se segue à tormenta».

Nesta série de lições temo-nos esforçado por dar-vos uma clara e prática explicação dos pontos mais importantes da «Raja Yoga». Esta fase do assunto, porém, Embora seja importante e interessante, não é a mais alta fase dos grandes ensinamentos yóguicos. É apenas a preparação do solo da mente para o que vem depois.

A fase chamada «Jñana Yoga» — a Yoga da Sabedoria — é a mais alta de todas as várias fases da Yoga, embora cada um dos graus mais baixos seja importante em si mesmo. Estamos-nos aproximando da fase do nosso trabalho que há muito tempo desejamos empreender.

Aqueles que nos aconselham e dirigiram este trabalho opinaram que devíamos começar com as fases menos adiantadas e mais simples, para preparar as mentes dos interessados para os ensinamentos superiores. As vezes, pensamos com impaciência no dia em que poderíamos ensinar

mais elevado que conhecemos. E agora parece que o tempo chegou. A seguir a este curso começaremos uma série de lições de «Jñana Yoga» — a Yoga da Sabedoria — nas quais apresentaremos aos nossos estudantes os mais altos ensinamentos a respeito da Realidade e suas Manifestações — o Uno e os Muitos.

O ensino de que «Tudo é Mente» será explicado de tal maneira que possa ser compreendido pelos que nos seguiram até aqui. Poderemos comunicar-lhes as verdades superiores sobre a evolução espiritual, às vezes chamada «reencarnação», como também sobre a causa e efeito espirituais, muitas vezes chamados «karma».

As mais altas verdades sobre estes importantes temas são obscurecidas, muitas vezes, por falsas concepções populares ocasionadas por ensino parcial. Esperamos que vós, nossos estudantes, desejareis seguir-nos ainda mais alto — mais alto do que ousamos subir até agora, e garantimos que há uma verdade que se pode ver e conhecer e que é tanto mais alta do que as outras fases de que tratámos, como estas fases foram mais altas do que as crenças correntes das massas da humanidade.

Esperamos que as forças do saber nos guiarão e dirigirão para podermos apresentar a nossa mensagem de modo que possa ser aceite e entendida. Agradecemos aos

estudantes que nos acompanharam até aqui e lhes asseguramos que a sua afável simpatia sempre nos foi ajuda e inspiração.

A Paz seja convosco.

### **Mantram (afirmação)**

Há Uma só Vida — a Vida Una que é base de Tudo. Esta vida manifesta-se por MIM e por qualquer outra forma ou coisa. Descanso no seio do grande oceano da Vida e ele me sustém e levar-me-á seguro, através das ondas que se levantam e caem — através das tormentas enfurecidas e tempestades que bramem.

Estou seguro no oceano da Vida e alegro-me quando lhe sinto o forte movimento. Nada me pode fazer mal; através das mudanças que vêm e vão, estou seguro. Eu sou Uno com toda a Vida e o seu poder, saber e paz estão atrás, debaixo e dentro de Mim.

Oh! Vida Una! expressa-te por mim! Leva-me ora no dorso da onda, ora na profundidade do oceano — sustido sempre por Ti! Tudo é bom para mim, quando sinto a Tua vida movendo-se em mim e através de mim. Eu vivo com a Tua vida e abro-me à Tua plena manifestação e ao Teu influxo.

**FIM**