

***Владимир Антонов***

# **Ecopsicologia**

***Traduzido ao português  
por Miguel Ledro Henriques***

# *Índice*

**The beginning of the book is being translated.  
O início do livro está sendo traduzido.**

## **ECOLOGIA DO SER HUMANO NO ESPAÇO MULTIDIMENSIONAL**

**ECOLOGIA E ECOPSICOLOGIA  
O QUE É O SER HUMANO?  
MULTIDIMENSIONALIDADE DO ESPAÇO  
DEUS  
DEUS E NÓS  
SIGNIFICADO DA VIDA HUMANA  
DESTINO E SUA CORREÇÃO  
AMOR, SABEDORIA E PODER  
O QUE É O AMOR?  
AMOR PARA AS PESSOAS  
AMOR PARA A NATUREZA  
DEUS É AMOR  
«CADA SAÍDA DO ESTADO DO AMOR ...»  
EGOCENTRISMO E TEOCENTRISMO  
AMOR PARA COM DEUS  
ASPECTO SEXUAL DO AMOR  
EDUCAÇÃO DE CRIANÇAS  
CONSELHOS SOBRE NUTRIÇÃO  
VESTUÁRIO  
SONHO NOTURNO  
MEDICINA, SAÚDE E DESTINO  
EU TRABALHO NO MUNDO MATERIAL  
SERVIÇO ESPIRITUAL  
ANEXOS FALSOS E VERDADEIROS  
ENSINAMENTOS DE DEUS E SECTARISMO  
LEI ETERNA — SANATANA DHARMA  
COMENTÁRIOS SOBRE O ESQUEMA DE PATANJALI**

**Yama e niyama**

**Asana**

**Pranayama**

**Pratyahara**

**Dharana**

**Dhyana**

**Samadhi**

**CHAKRAS E MERIDIANOS**

**TREINAMENTOS DE MEDITAÇÃO**

**SITES DE PODER**

**FÓRMULA DE BABAJI**

**Verdade**

**Simplicidade**

**Amor**

**Karma yoga (serviço)**

**Eliminação do "I" inferior para unir-se com o "eu" de Deus**

**CULMINAÇÃO DO CAMINHO**

<b>PRÁTICA DO CAMINHO RECTO.....</b>	<b>6</b>
<b>Métodos preparatórios .....</b>	<b>6</b>
<b>Métodos iniciais .....</b>	<b>10</b>
<i>Auto-correcção ética .....</i>	<i>10</i>
<i>Impressões como "alimento" para a alma .....</i>	<i>11</i>
<i>Controlo inicial das próprias emoções.....</i>	<i>12</i>
<i>Sobre a compaixão.....</i>	<i>13</i>
<i>Diligência, energia .....</i>	<i>13</i>
<i>Hatha yoga .....</i>	<i>14</i>
<i>Trabalho com visualizações .....</i>	<i>16</i>
<b>Métodos fundamentais .....</b>	<b>19</b>
<i>"Cruz de Buda" .....</i>	<i>22</i>
<i>Exercícios físicos .....</i>	<i>23</i>
<i>Asanas de relaxamento.....</i>	<i>25</i>
<i>Pranayamas.....</i>	<i>25</i>
<i>Exercícios psicofísicos .....</i>	<i>27</i>
<i>"Shavasana" .....</i>	<i>29</i>
<i>Latihan. Baptismo no Espírito Santo .....</i>	<i>30</i>

<i>Limpeza dos chakras. Abertura do coração espiritual.....</i>	<b>32</b>
<i>Saídas do corpo.....</i>	<b>35</b>
<i>Desenvolvimento dos chakras. Dantians .....</i>	<b>36</b>
<i>Trabalho com os meridianos. Sushumna, chitrini, canal frontal (zhen-mo), “órbita microcós mica” e meridiano central.....</i>	<b>39</b>
<i>“Casulo” .....</i>	<b>44</b>
<i>“Bolhas de percepção” .....</i>	<b>45</b>
<i>Desenvolvimento do poder na subtileza (“cristalização” correcta da consciência).....</i>	<b>47</b>
<i>Banhos em água gelada.....</i>	<b>49</b>
<i>Trote meditativo.....</i>	<b>52</b>
<b>Métodos superiores .....</b>	<b>69</b>
<i>Pranava. “Nascimento” e “amadurecimento” no Espírito Santo.....</i>	<b>70</b>
<i>Mais sobre a auto-sanação .....</i>	<b>72</b>
<i>“Reciprocidade total” (Nirodhi).....</i>	<b>73</b>
<i>Batismo no Fogo Divino .....</i>	<b>74</b>
<i>“Raiz” .....</i>	<b>75</b>
<i>“Elevação” da Kundalini .....</i>	<b>76</b>
<i>Entrada na Morada do Criador .....</i>	<b>78</b>
<b>SIGNIFICADO DA VIDA (CONFERÊNCIA) .....</b>	<b>80</b>
<b>SOBRE “A ÁRVORE DO CONHECIMENTO DO BEM E DO MAL” (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>89</b>
<b>ETAPAS DO CAMINHO ESPIRITUAL (CONFERÊNCIA) .....</b>	<b>92</b>
<b>COMO ENAMORAR-SE DE DEUS? (CONFERÊNCIA) .....</b>	<b>98</b>
<b>PRÁTICA DO HESICASMO MODERNO (CONFERÊNCIA) .....</b>	<b>103</b>
<b>“SOL DE DEUS” OU COMO TRANSFORMAR-SE NO OCEANO DE AMOR PURO (CONFERÊNCIA) .....</b>	<b>128</b>
<b>COMO ENTENDER A PALAVRA DEUS (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>131</b>
<b>RELIGIÃO, MOVIMENTOS RELIGIOSOS E ESCOLAS RELIGIOSAS (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>137</b>
<b>“CAMINHO ESTREITO” EM DIRECÇÃO À META SUPERIOR (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>142</b>
<b>ATMAN E KUNDALINI (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>147</b>
<b>SERVIÇO A DEUS (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>154</b>

<b>ARTE E DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL (CONFERÊNCIA) .....</b>	<b>161</b>
<b>PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS QUE DEVEM SER APLICADOS AO ENSINAR A AUTO-REGULAÇÃO PSÍQUICA ÀS CRIANÇAS E ADOLESCENTES (CONFERÊNCIA).....</b>	<b>173</b>
<b>A ARTE DE SER FELIZ (TEXTO DO FILME) .....</b>	<b>176</b>
<b>SATTVA DAS NEBLINAS (TEXTO DO FILME) .....</b>	<b>184</b>
<b>SATTVA DE PRIMAVERA (TOMADO DO PREFÁCIO DO FILME) .....</b>	<b>196</b>
<b>AS CHAVES DOS MISTÉRIOS DA VIDA. O FEITO DA IMORTALIDADE (TEXTO DO FILME).....</b>	<b>198</b>
<b>CONCLUSÕES GERAIS.....</b>	<b>207</b>
<b>1. Acerca da história da religião .....</b>	<b>207</b>
<b>2. Como entender a palavra Deus.....</b>	<b>209</b>
<b>3. Que é o ser humano.....</b>	<b>214</b>
<b>4. Fundamentos da metodologia do aperfeiçoamento espiritual .....</b>	<b>216</b>
<b>5. Estrutura do organismo humano e do Absoluto .....</b>	<b>223</b>
<b>6. Como deve ser a prática das organizações religiosas .....</b>	<b>224</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>227</b>

# Prática do Caminho Recto

A doutrina do Caminho Recto não é uma invenção das pessoas, mas sim aquilo que Deus nos sugere. Esta doutrina foi formulada por Krishna, repetida por Jesus Cristo e mais tarde por Babaji e Sathya Sai. Sobre isto mesmo podemos ler no Corão e nas escrituras budistas que inclusive utilizam o mesmo termo [10,18].

Podemos resumir esta doutrina nos três pontos seguintes:

1. Existe Deus, a Única Consciência Universal e Primordial Que mora no estrato superior do universo multidimensional.

2. Ele é Amor.

3. Devemos chegar a ser Ele através da nossa transformação também em Amor, em Coração Espiritual Universal, *Coração do Absoluto*. E faz sentido dedicar a vida terrestre exclusivamente a entendê-lo e consegui-lo.

Agora examinemos com mais detalhe os métodos particulares que nos podem ajudar a progredir neste Caminho.

Segundo a sua complexidade, podemos classificá-los em vários grupos: preparatórios, iniciais, fundamentais e superiores.

## Métodos preparatórios

Os métodos preparatórios servem para formar a fé inicial, e esta última é necessária com o fim de que apareça o estímulo para fazer os esforços espirituais.

Mas, que é a fé? Bom, é um conceito de múltiplos níveis.

Alguns dizem sobre a sua fé: “Sim, sei que algo existe ali, um intelecto cósmico, onnis...”

Outros afirmam com muita segurança “Sim, creio em Deus!”, e até se bendizem ao dizê-lo. Mas não fazem nem o

mais mínimo esforço para compreender o que é que Deus quer de nós e, muito menos, para transformar-se segundo a Sua Vontade! Pelo contrário, vão embebedar-se, roubar, odiar, matar, pensando de vez em quando: “Será que Deus gosta disto? Ah, que importa, depois remediamos!”. Assim como para mim seria pouco interessante escutar, por exemplo, sobre os métodos de produção de jóias ou o tamanho dos diamantes, da mesma forma para eles é pouco interessante escutar sobre Deus.

Uma vez tive uma conversa com um ex-pároco. Ele contou-me nesse momento que estava a trabalhar na sua tese. Objectei que na nossa idade deveríamos preocupar-nos mais por assuntos monásticos do que pela obtenção de títulos terrenos. “Por acaso o teu grau de doutor servirá a Deus?”, perguntei-lhe. Ele respondeu: “ Bom. Se Deus existe ou não, não se sabe, enquanto que o grau já é quase meu!”.

A fé obtém valor real sempre e quando seja acompanhada pelo amor para com Deus. Pois só o amor pode fazer com que uma pessoa comece a transformar-se sinceramente para agradar o Amado, para chegar a ser como Ele quer que ela seja. Mais tarde, esse amor poderá transformar-se na paixão que fará com que a pessoa deixe tudo o que lhe obstaculiza o movimento no Caminho em direcção aos Braços abertos do Criador. A partir daquele momento começará o verdadeiro monasticismo, quer dizer, a existência de um a um com Deus.

Assim pois, para ajudar as pessoas a intensificar a sua fé, existem técnicas tão absurdas — do ponto de vista daqueles que há muito tempo cumpriram estas etapas — como os movimentos, cantos e bailes rituais, como as orações ou a adoração das imagens de Deus e dos “santos” em forma de ícones ou ídolos.

No entanto, apesar do aparente absurdo destes “jogos religiosos”, durante as quais as pessoas participam nestes rituais, recebem as iniciações, e os mantras e assim pelo estilo, Deus “adapta-se” a estes jogos e ajuda os candidatos

sinceros que se encontram neste ambiente a superar os primeiros difíceis degraus do grande Caminho.

Por exemplo, apesar de que o baptismo no Espírito Santo (descrito pelo Apóstolo Felipe [10,18]) não se parece de nenhum modo ao ritual homónimo de algumas das igrejas, Deus aceita-o dos neófitos sinceros se eles o realizam como um juramento perante Ele de ter a intenção inquebrável de O procurar e de O encontrar.

Em troca, se um baptismo é recebido pelos destacamentos de assassinos antes de irem cometer os seus sangrentos crimes, não é uma profanação detestável dos Ensinamentos de Jesus Cristo e da morte abnegada que Ele sofreu por nossa causa?

O mesmo sucede com o baptismo das crianças. Por acaso a experiência da vida não nos demonstra a inutilidade deste ritual? Pois tanto os baptizados como os não baptizados ficam doentes, morrem, dão-se à bebida ou tornam-se delinquentes!

O baptismo é um juramento de fidelidade para com Deus, e não um acto de “magia protectora”. Este juramento só pode ser feito por uma pessoa adulta e com bastante experiência, com a particularidade de que o deve fazer ela mesma, e não os “padrinhos”.

É um facto muito conhecido que as crianças pequenas por vezes se enrolam no colar da cruz e acabam por se estrangular.

Durante a época do baptismo forçado dos russos, os carrascos costumavam marcar com cruces aqueles que já tinham sido baptizados para depois poder “caçar” com mais facilidade e torturar aqueles que evitavam o baptismo [6]. Então para que é que as pessoas levam cruces agora? Por acaso pensam que é agradável para Deus? Mas para Ele basta que um cristão sincero e verdadeiro tenha o sinal do baptismo na alma.

Por outro lado, a oração antes da refeição, os ícones em casa, as visitas aos templos, a participação nos rituais, a repetição dos mantras e a sensação da cruz no tórax podem



fortalecer a fé fazendo com que as pessoas se lembrem de Deus. E Deus indica aos candidatos dignos que começam a usar tudo isto que os seus esforços iniciais são correctos. Fá-lo influenciando na esfera emocional dessas pessoas mediante os fluxos da Sua graça, permitindo-lhes desta maneira experimentar o êxtase.

Contudo, não existem os rituais que permitem “salvar-se”. E depois de obter a fé, um deve começar a estudar a Vontade de Deus nos cânones daquela organização na qual começou o Caminho. Além disso, deve fazer *esforços reais* com o fim de se aperfeiçoar com uma alma ou consciência.

Como vemos, não há nada mau em que as pessoas participem nas formas rituais da prática religiosa durante certas etapas do seu desenvolvimento. Isto aconteceu em todas as épocas, países e formas de religião. Também não faz sentido tratar de discutir que ritual é melhor do que outro, ainda que um ritual será melhor na medida em que nos encha de amor, de êxtase, tranquilidade, harmonia e alegria pura e calmante. Os rituais devem ajudar os crentes a cultivar e fortalecer exactamente estas qualidades.

O problema não está na forma dos rituais, mas sim na ideologia política pregada pelas organizações que os oferecem.

\* \* \*

Todas as pessoas se distinguem entre si através da sua idade psicoenergética, isto é, da idade da sua alma. A idade do corpo (ou idade ontogénica) é outra coisa.

Cada pessoa ao encarnar pode recordar, reabilitar e recuperar rápida e facilmente aquilo que havia desenvolvido nas suas vidas passadas. Isto é válido para o potencial intelectual, o grau de desenvolvimento dos chakras, o tamanho da consciência, as inclinações profissionais e a expressão de umas ou outra qualidades da alma.

Por isto é possível observar que as pessoas adultas possuem capacidades muito diferentes para compreender

os problemas religiosos, e isto é algo absolutamente normal.

Também é normal que a maioria dos crentes — em conjunto com os seus líderes — fique até ao final da encarnação na etapa preparatória do seu desenvolvimento espiritual. Nas suas encarnações futuras, terão outras oportunidades para continuar o seu Caminho.

Contudo, é necessário informar as pessoas de que esta etapa é apenas uma etapa preparatória, porque isto ajudará aqueles que já são capazes de ir mais além a acordar mais rapidamente e continuar a avançar.

## **Métodos iniciais**

### **Auto-correcção ética**

Os crentes que estão numa etapa preparatória de desenvolvimento da sua religiosidade confiam em que a fé pode “salvá-los” e, portanto, confiam nas ideias da organização que escolheram e nos seus rituais. Estas pessoas não são ainda capazes de compreender as palavras de Deus escritas nos livros sagrados. As opiniões e as ordens dos seus “pastores” terrenos são mais valiosas e estimadas por elas.

Por exemplo, ainda que Deus tenha ordenado às pessoas não matar, mas antes perdoar e amar, os “cristãos” tornaram-se “famosos” justamente pelas suas numerosas brutalidades cometidas ao longo da existência do cristianismo terreno! Quantas guerras e massacres, humilhações e torturas executaram eles!

E quanto à proibição de matar animais, creio que nem sequer 0,001% dos “cristãos” cumpriram este preceito do Deus. Onde estás, amor cristão? Não se te vê entre estes “cristãos”! Porque não são verdadeiros!



A etapa inicial do desenvolvimento implica que o praticante comece a esforçar-se realmente na sua auto-transformação. Deus não quer de nós nem orações nem reverências! Não precisa de nada disto, mas precisa sim de que cheguemos a ser melhores!

O primeiro que podemos fazer a respeito é aceitar o conceito de AMOR, mas aceitá-lo não como uma frase bonita, e sim como uma lei absoluta segundo a qual devemos actuar. Se não cumprimos realmente os preceitos de Deus acerca do AMOR, nenhum método prático (sejam os princípios do hatha yoga, o trabalho com os chakras, os banhos de água gelada, etc) nos poderão aproximar de Deus, antes pelo contrário, por vezes poderão inclusive desviar-nos do Caminho e conduzir na direcção oposta.

Consideremos tão só a nutrição. Se continuamos a comer cadáveres de animais contaminando-nos desta maneira com as energias grosseiras que ficaram nos seus corpos, nunca conseguiremos refinar as consciências e, portanto, nunca conseguiremos aproximar-nos da Morada do Criador. Pelo contrário, aproximar-nos-emos mais do inferno e acumularemos karma negativo para as reencarnações futuras.

Contudo, os motivos da saúde e do karma não são algo importante neste assunto. O importante é que Deus é Amor e deixa que nos aproximemos a Ele sempre e quando nos transformemos em Amor.

## **Impressões como “alimento” para a alma**

No entanto, para além da comida para o corpo, “alimentamo-nos” também da “comida” para a alma que inclui as impressões que percebemos (de isto falou, entre ou-

tros, George Gurdjieff, um psicólogo religioso russo do século XX [54]).

Portanto, se queremos, como diz o Novo Testamento, “livrar-nos do mal e apegar-nos ao bem”, devemos começar a procurar por todos os meios os “alimentos” adequados deste tipo. Podemos encontrá-los na natureza, na arte e na comunicação com as pessoas espirituais. Depois devemos sintonizar-nos activamente com o harmonioso e o subtil e afastar-nos das impressões grosseiras, criadas principalmente pelas pessoas da guna tamas.

## **Controlo inicial das próprias emoções**

Afastar-se da grosseria exterior é simplesmente um dos métodos. A tarefa mais importante é eliminar a grosseria interior, isto é, aquela que se origina dentro de nós. Podemos consegui-lo através do controlo das próprias emoções, que são os estados de nós próprios enquanto consciências.

Cada emoção que experimentamos irradia para fora dos limites dos nossos corpos, e quanto mais forte é a emoção, irradia a maior distância e influi mais nas pessoas e outros seres que estão perto.

O problema do controlo das emoções só pode ser resolvido radicalmente nas etapas seguintes e superiores do trabalho espiritual. No entanto, se um não se propõe a fazê-lo desde o mesmo princípio e não começa a acostumar-se ao autocontrolo, não pode esperar ter nenhum resultado positivo no futuro.

Por agora, na etapa inicial do nosso desenvolvimento, na luta contra as emoções grosseiras e contra as diversas manifestações do egoísmo, o arrependimento pode ajudar-nos, método que já examinámos em detalhe.

## **Sobre a compaixão**

Prestemos atenção ao facto de que uma atitude superficial para com os problemas éticos pode resultar no efeito oposto ao que se esperava.

Por exemplo, já discutimos que aceitar o conceito de **COMPAIXÃO** é um dos primeiros passos que permite aprender o **AMOR**. Mas, entendem claramente todas as pessoas que a compaixão não é submergir-se em estados emocionais pesados como o da “preocupação” por alguém? As pessoas que experienciam tais estados tornam-se insuportáveis para os demais, especialmente para aqueles por quem estão “preocupados”. Os campos bioenergéticos que eles criam experienciando estas emoções (as de “preocupação”) por vezes podem “rematar” aqueles feridos ou doentes por quem se “preocupam” desta maneira. Para além disso, nas vítimas pode surgir — devido ao desespero — um forte desejo de desfazer-se daquele que os “atropelou” com o seu estado de “preocupação”. E por vezes a vítima quer fazê-lo a qualquer preço, ao nível do seu instinto mais profundo de sobrevivência já não controlado pela mente.

Podemos dizer que tal “compaixão” parece-se ao biovampirismo [9] e arruína, como mínimo, o amor entre as pessoas e também destrói as famílias...

A compaixão não consiste em emoções “pesadas”, mas sim numa atitude pura e cuidadosa para com todas as formas de vida na medida do possível, em rejeitar qualquer acto que cause dano injustificado a qualquer um e na disposição de ajudar a todos no bem.

## **Diligência, energia**

A etapa inicial do trabalho espiritual não é ainda *sattva*. É *rajas*. E as qualidades mais importantes aqui são a energia e a diligência assim com a habilidade de fazer esforços e extra-esforços no Caminho espiritual.

Estas qualidades podemos desenvolvê-las da melhor maneira mediante diferentes desportos dinâmicos. Especialmente aqueles que estão relacionados com a natureza (turismo, montanhismo, etc). Também nos podem ajudar as artes marciais. No entanto, é importante destacar que estas últimas não devem estimular o crescimento da agressividade, crueldade e grosseria. Adicionalmente, devemos entender que as técnicas de artes marciais por si só não podem levar os praticantes aos níveis altos da espiritualidade. O último só se consegue através do trabalho com os chakras e através do domínio da arte da meditação, o que forma parte dos treinos das melhores escolas de arte marciais.

Ao praticar qualquer actividade deste tipo — seja karatê ou turismo — tanto instrutores com estudantes devem prestar a maior atenção ao desenvolvimento da ética mais alta, cuja base é ahimsa, isto é, não fazer dano injustificado a nenhum ser vivo.

À parte de tudo o mencionado, para cada um seria conveniente reflectir e tomar as decisões correctas a respeito do seu serviço segundo os princípios do karma yoga e, a ser necessário, mudar a sua actividade laboral ou começar estudos para aprender novas profissões.

## Hatha yoga

Para aqueles que ainda têm desequilíbrios emocionais, que não conseguem concentrar-se com facilidade ou estão atormentados por pensamentos desagradáveis, serão úteis as aulas de hatha yoga. Os exercícios desta etapa, elaborados na Índia antiga, permitem aprender a concentrar a consciência numas e outras partes do corpo, a relaxar tanto o corpo como a mente e, adicionalmente, ajudam a eliminar muitos defeitos bioenergéticos assim como a sarar algumas doenças crónicas.

O mecanismo neste caso é o seguinte: ao sustentar durante muito tempo uma ou outra postura do hatha yoga, sucede a acumulação e deslocamento das energias dentro das

**estruturas bioenergéticas do organismo, o que estimula o desenvolvimento das últimas. As seguintes sensações são típicas ao aprender alguns asanas novos:**

**Nos primeiros dias de treino, não surge nenhuma sensação em particular, apenas tem lugar uma adaptação física do corpo.**

**Passados estes dias, aparecem umas sensações absolutamente novas, “misteriosas” e agradáveis, geradas pelo movimento de energia no corpo. Estas energias “fluem” pelos meridianos como umas pequenas correntes de água e por vezes pode-se até ouvir um som parecido a um murmúrio. O praticante observa estes fenómenos com interesse.**

**No entanto, depois de algumas semanas, estes fenómenos de repente desaparecem. Isto, por vezes, dá pena ao praticante, mas simplesmente significa que a asana cumpriu o seu papel nesta etapa.**

**Que foi o que sucedeu? Sucedeu que algum meridiano começou a funcionar sob a influencia das asanas. Enquanto este meridiano ainda tinha uma condutividade muito baixa, produziam-se sensações interessantes, como o murmúrio agradável. Mas quando este se abriu completamente, a energia começou a “fluir” “sem obstáculos e o “murmúrio” desapareceu.**

**Cabe mencionar que quando um começou recentemente a aprender as posturas do hatha yoga, é indispensável que faça o shavasana depois de cada série de asanas ou inclusive depois de cada asana em particular (excepto os de relaxamento). Isto é necessário para eliminar as tensões energéticas que aparecem no organismo devido à condutividade ainda baixa dos meridianos. Se um não cumpre isto, podem surgir sintomas neuróticos (labilidade emocional, alterações do sono, etc) e inclusive transtornos funcionais da vista e de outros sistemas do organismo.**

**Você poderá encontrar uma descrição dos asanas de relaxamento nos capítulos seguintes e pode ler sobre outras posturas na literatura especializada.**

**Se um começa a praticar o hatha yoga sem ser vegetariano, isto indubitavelmente provocará o “endurecimento” da consciência, o que, de uma maneira subjectiva, pode ser percebido pelo praticante como o aumento do seu poder. No entanto, é uma armadilha terrível, já que o poder grosseiro da consciência obtido deste modo predetermina o inferno para o seu possuidor.**

**Nesta etapa do desenvolvimento, alguns sistemas de ginástica chinesa nos quais o praticante limpa os seus meridianos usando visualizações de luz (tal com a visualização de um pequeno “sol” ou outras similares) enquanto, por exemplo, se balanceia suavemente de um pé a outro, podem dar o mesmo resultado que o hatha yoga hindu.**

## **Trabalho com visualizações**

**As aulas de hatha yoga (ou outros treinos) podem ser complementadas com exercícios virados para o desenvolvimento da faculdade de criar visualizações. Tal trabalho estabelece as premissas necessárias para obter a clarividência e prepara-nos para aprender depois as formas mais altas da meditação.**

**Comecemos com coisas fáceis. Visualizemos um tomate, uma maçã, uma pera sumarenta; vejamo-los muito claramente; imaginemos como o cheiramos, mordemos, saboreamos e engolimos com deleite...**

**Transportamo-nos ao silêncio matutino de um lago. Estamos num bote que se encontra numa mata de canas humedecida pelo orvalho. Em cada folha há umas tenras gotinhas... Os peixes brincam na água e produzem um som agradável... Ouvem-se os sibilos das asas dos patos... Os rouxinóis pequenos-dos-caniços começam a cantar...**

**Ou podemos imaginar que estamos a tomar o sol na praia, deleitando-nos nesta luz matinal de êxtase que satura tanto os corpos como almas...**

**Ou estamos a apanhar cogumelos. Cortamo-los e — com amor — limpamo-los de folhas outonais e de ervas se-**



cas. Observamos com admiração um boleto<sup>1</sup> grande e robusto...

Podemos inventar muitas outras visualizações semelhantes. Estas devem necessariamente trazer-nos a subtileza, a beleza e o êxtase e ensinar-nos, entre outras coisas, o sattva.

O treino será mais complexo se nós próprios nos experienciamos como um objecto sáttvico, por exemplo, uma pera doce e sumarenta, como um morango, como uma flor tenra e aromática ou como um sol suave e carinhoso. Podemos aprender a localizar estas visualizações, cheias da energia da consciência, da sensação do “eu”, dentro do chakra anahata no tórax.

E quando tenhamos desenvolvido bastante esta habilidade, ser-nos-á muito fácil convidar ao anahata o Mestre Divino cuja imagem conhecemos muito bem pelas Suas fotos e Ele ou Ela começará a sorrir e falar-nos a partir de lá.

Mas isto será possível sempre e quando o merecermos levando um estilo de vida impecável, fortalecendo-nos no sattva, estudando intensivamente os ensinamentos de Deus e transformando-nos de acordo com estes.

A propósito, o termo “visualização” vem do budismo tibetano. No entanto, é muito importante aconselhar o leitor a que tenha uma atitude crítica para com algumas recomendações que se encontram na literatura e nos discursos de alguns predicadores ignorantes do budismo.

Por exemplo, como um método de “magia protectora”, recomenda-se rodear o próprio corpo com as visualizações de “divindades furiosas”, isto é, com as visualizações de diabos e demónios. E, de facto, a partir de certo momento, estas visualizações cobram vida depois de que os seres infernais respectivos entrem nelas.

Um médico e místico de São Petersburgo, uma pessoa pouco inteligente, com defeitos éticos grosseiros mas com boas capacidades extrassensoriais, começou a dominar es-

---

<sup>1</sup> *Boletus edulis* (nota do tradutor).

**tas técnicas de magia negra junto ao seu grupo de discípulos.**

**O efeito destas práticas manifestava-se, entre outras coisas, em que as pessoas, simplesmente ao conversar com ele, ficavam doentes.**

**E quando eles iam a aulas de outros grupos por curiosidade, os integrantes destas desmaiavam.**

**Aquele líder tornou-se energeticamente muito grosseiro e transformou-se num diabo de carne e osso, mas continuava a “curar” e a ensinar a cura extrassensorial, ainda que, sem dúvida, as pessoas deste tipo não podem curar, mas antes fazem apenas mal.**

**A história terminou quando alguém o apunhalou na própria banheira, o que cheguei a saber pela necrologia de algum jornal. É muito provável que o assassino tenha sido alguma das vítimas da sua “cura” ou alguém chegado a estas.**

**Mas nós não queremos encontrar-nos no inferno! Nós preparamo-nos para chegar a ser Deus, e não o diabo! Portanto, depois de ter em conta esta trágica experiência alheia, este triste exemplo da degradação espiritual, afastemo-nos deste e encaminhem-nos em direcção às moradas de Pureza, de Luz, de Ternura e de Amor com o fim de nos sintonizarmos e transformar-nos nestas.**

**\* \* \***

**Se você já tem capacidades que podem ser úteis para os demais, pode tentar reunir os seus amigos e ensinar-lhes o que sabe. Desta maneira, os vossos conhecimentos, faculdades e esforços unir-se-ão, e vocês poderão crescer preparando-se para os degraus seguintes do Caminho espiritual.**

# Métodos fundamentais

Os métodos fundamentais são aqueles que permitem melhorar o estado do organismo até tal grau de pureza e de bom funcionamento das suas estruturas energéticas que um possa experienciar Deus e aprender a entrar em Samadhi (o estado emocional de intenso Êxtase que surge durante o contacto da consciência do praticante com o Espírito Santo).

Estas técnicas preparam-nos para que depois crescamos como consciências refinadas, desenvolvamos o poder da consciência e, nas etapas mais altas, obtenhamos a Vitória Definitiva, que é a União com o Criador na Sua Morada.

Nas tradições do hinduismo e budismo, estes métodos são conhecidos como “raja yoga”. Mas as suas variantes também foram elaboradas no taoismo chinês e no sufismo muçulmano, assim como no território da Rússia antes da sua “cristianização”. Um alto estatuto espiritual daqueles que cresceram e se desenvolveram nesta tradição espiritual (a dos eslavos) comprova que estes métodos eram conhecidos por eles [14-18]. No entanto, no ambiente cristão, entre as práticas deste nível conhece-se apenas a “oração de Jesus”<sup>2</sup>.

O raja yoga baseia-se no trabalho com os chakras, os meridianos principais e o “casulo” energético. O propósito de tal trabalho é desenvolvê-los e limpá-los até que sejam

---

<sup>2</sup> Apesar disto, alguns guerreiros espirituais (incluindo alguns hesicastas greco-eslavos) puderam alcançar um nível mais alto. Mas, para consegui-lo, deviam primeiro abandonar os limites rigorosos das suas organizações e deixar de ser seus seguidores, transformando-se em discípulos directos de Deus.

Também é conhecido que durante muito tempo a igreja ortodoxa não tolerava nem sequer a “oração de Jesus” [6]. E os inimigos do hesicismo anunciaram naquela altura que Deus é “incognoscível”. Sim, de facto, para eles Ele é incognoscível.

transparentes com o fim de unir-se mediante estas estruturas com a subtileza do nível Divino.

A partir daqui, fica claro que as técnicas de “colorir” os chakras, praticadas nalgumas escolas, não fazem mais do que causar dano directo aos praticantes e são consequência da ignorância severa dos líderes destas escolas. Pois, como já dissemos, a cor mais subtil é o branco ligeiramente dourado e qualquer outra cor está mais longe da subtileza do Criador.

Outro erro muito comum durante o trabalho com os chakras é por o ênfase no desenvolvimento de ajña, o que, supostamente, permite obter a clarividência. Esta prática tem uma longa história e originou-se numa mal interpretação das palavras de Krishna expostas no Bhagavad-Gita (8:10) [10,18]. Ali Krishna recomendava que o praticante fizesse passar a energia através da sua cabeça. No entanto, das linhas seguintes do Bhagavad-Gita (8:12) depreende-se que neste caso não se trata de qualquer energia, mas sim da energia Átmica. Mas nas numerosas escolas cujos líderes anda não conheceram o Atman tratam de o fazer com as bioenergias corporais ordinárias, o que provoca a activação de um dos chakras inicialmente mais grosseiros e, como resultado, o endurecimento de toda a consciência. O olhar das pessoas que o praticam torna-se “penetrante”, áspero e desagradável e o seu desenvolvimento detém-se durante muito tempo.

A clarividência que por vezes aparece neste estado não tem nenhum valor real. Esta simplesmente permite ver as auras emocionais em redor das cabeças de outras pessoas e “espiar” os seus estados.

Em troca, a verdadeira clarividência, isto é, a clarividência realmente útil, realiza-se com as estruturas da “bolha baixa de percepção” (ver mais adiante) e permite ver no espaço multidimensional as energias dos diferentes graus de *subtileza-grosseria*.

**A sua obtenção dá a possibilidade de contemplar diversas Manifestações subtilíssimas da Consciência Divina não encarnada.**

**Como já dissemos, o trabalho com os chakras e com o desenvolvimento de outras estruturas do organismo não é compatível com o consumo de álcool (mesmo na forma de kvas ou em forma de produtos lácteos que contenham álcool). A violação desta regra causa doenças graves.**

**\* \* \***

**Não é recomendável realizar o trabalho com as estruturas energéticas subtis nem os treinos meditativos dentro de um lugar iluminado com lâmpadas fluorescentes, já que estas criam um campo energético muito grosseiro.**

**Também não é admissível usar roupa sintética, já que esta não permite que um grande espectro das bioenergias penetre no organismo. Além disso, tal roupa altera os processos bioenergéticos no corpo . (Uma das excepções neste caso são os impermeáveis que usamos quando chove).**

**Devemos tirar o relógio e outros objectos metálicos durante as aulas, já que o relógio costuma magnetizar-se e danificar-se ao realizar tal trabalho, enquanto que outros objectos metálicos criam interferências energéticas.**

**Já falámos de que os treinos meditativos, assim como qualquer trabalho espiritual sério no geral, não são compatíveis com a nutrição “de matança” (a que contém carne ou peixe). Se o praticante não segue esta regra, as suas estruturas energéticas começam a formar-se a partir de energias grosseiras.**

**É melhor utilizar o trabalho desta etapa num grupo e num lugar cujas dimensões correspondam ao tamanho do grupo. Assim, uma sala demasiado grande não será favorável, já que a energia do grupo dispersar-se-á.**



A informação séria (entre aqueles materiais que pudemos conhecer) sobre o papel e funcionamento dos chakras e sobre os métodos de trabalho com estes foi apresentada pela primeira vez nas publicações da nossa Escola. As fantasias escritas sobre este tema pelo autor Aurobindo Ghose, muito conhecido na Rússia, são totalmente infundadas e só induziram em erro muitos leitores quando havia escassez de literatura esotérica na Rússia antes da Perestroika.

Agora vejamos a informação concreta sobre o trabalho nesta etapa do desenvolvimento espiritual. Destaco que os exercícios apresentados aqui foram experimentados durante décadas de aulas com muitas pessoas e demonstraram a sua eficácia.

## **“Cruz de Buda”**

É bom começar cada aula com a sintonização emocional e purificação da energia do ambiente. Para este propósito existe um exercício maravilhoso, conhecido com “Cruz de Buda”, que se faz da seguinte maneira:

Sentamo-nos sobre os calcanhares com as costas direitas, as pontas dos pés olham para trás as mãos estão sobre as coxas (esta postura chama-se “postura do discípulo”). Enviamos ondas da nossa bem-querença e amor a partir do tórax para diante no espaço dizendo mentalmente:

“Que todos os seres tenham paz! Que todos os seres tenham tranquilidade! Que todos os seres tenham êxtase!”.<sup>3</sup>

Primeiro criamos cada um destes estados dentro de nós mesmos (dentro do tórax) e depois irradiamo-los para

---

<sup>3</sup> Outra fórmula que podemos usar para este exercício pode ser a seguinte:

“Que todos os seres sejam pacíficos! Que todos os seres sejam tranquilos! Que todos os seres sejam extasiantes!”.

diante. Depois repetimos o mesmo para a direita, para trás, para a esquerda, para cima e para baixo.

É um método muito poderoso que permite harmonizar-nos a nós mesmos, harmonizar o espaço circundante e os seres que se encontram ali.

## Exercícios físicos

Especialmente durante as primeiras aulas, os exercícios físicos serão um elemento muito importante. Estes não só permitem “despertar” as energias do corpo e desfazer-se dos pensamentos excessivos, mas também ensinam a concentrar a consciência nas partes do corpo que estamos a mover, o que, por sua vez, nos servirá quando começarmos a trabalhar com os chakras.

Paremos. Só com os movimentos das pernas e do tronco sem contrair os músculos, balanceamos o braço relaxado e depois fazêmo-lo girar. Depois fazemos o mesmo com o outro braço. Durante este exercício, devemos concentrar-nos na articulação do ombro respectivo e ver ali uma *luz* branca de brilho crescente.

Dobramos e desdobramos os braços pelos cotovelos contraindo os músculos. Observamos como uma *luz* que vem de todo o corpo se concentra nos músculos que estamos a exercitar.

Levantamos os braços para diante. Movemos rápido as mãos relaxadas para cima e para baixo. Contraímos os dedos. Dobramo-los e estendemo-los. Movemos as mãos para cima e para baixo com os músculos contraídos dos antebraços e das mãos. Sacudimos a tensão e relaxamos o corpo.

Inclinamos a cabeça para os lados e depois para diante e para trás com o pescoço relaxado. Fazemos círculos com esta. Giramo-la para a direita e para a esquerda. Ao fazê-lo, percebemos a secção cervical da coluna como um eixo que consiste em bolinhas-vértébras e vemos uma *luz* branca que flui para cima através deste eixo. Contraímos o pescoço e

repetimos os mesmos movimentos com o pescoço contraído. Ao fazê-lo, vemos um fluxo de *luz* branca que sobe por todo o diâmetro do pescoço. Sacudimos as tensões, relaxamos todos os músculos. Agora movemos a cabeça para os lados mantendo-a por todo o tempo perpendicular aos ombros, que estão fixos, e depois movêmo-la da mesma maneira em círculos.

Levantamos os braços sobre a cabeça. Tomamos um destes pelo pulso e esticamo-lo inclinando-nos lateralmente. Depois fazemos o mesmo com o outro braço. Desta maneira esticamos os músculos laterais do tronco.

Com os braços levantados, fazemos inclinações para os lados primeiro na secção peitoral e depois lombar da coluna. Contraímos os músculos do tronco e fazemos inclinações e rotações do corpo. O tronco enche-se de *luz*. Sacudimos as tensões. Relaxamos todos os músculos. Giramos o tronco e a cabeça tratando de olhar o mais para trás possível. Os braços estão caídos, a concentração está na coluna.

Com os músculos relaxados, deslocamos a pélvis para os lados sem a inclinar e sem dobrar as pernas. A concentração está na área da coluna debaixo do umbigo.

Levantamos uma perna com o joelho flectido de maneira que a coxa fique paralela ao chão. Giramos o pé em círculos em ambas as direcções. A concentração está no calcanhar. Vemos ali uma *luz* branca de brilho crescente e sentimos calor.

Mantendo a mesma posição, desenhemos muitas vezes um circulo amplo no ar com a ponta do pé. A concentração está na articulação do joelho.

Sem mudar de posição, mexemos os gêmeos para os lados sem mexer os joelhos. A concentração está em ambas as articulações coxofemorais.

Fazemos o mesmo com a outra perna.



## **Asanas de relaxamento**

Depois dos exercícios, descansemos numa das seguintes posturas (asanas):

A primeira é a “postura da meia tartaruga”.

Sentamo-nos sobre os calcanhares (as pontas dos pés olham para trás) e separamos os joelhos. Pomos a testa no chão e juntamos as palmas das mãos uns 30 centímetros mais para lá da cabeça. Relaxamos completamente o corpo e a mente. Observamos como o abdómen desce cada vez mais à medida que nos relaxamos profundamente. Este é um exercício excelente para desfazer-se do cansaço físico e mental. Deve fazer-se durante aproximadamente 10 minutos.

A segunda asana chama-se “a postura do crocodilo”. Pode fazer-se em duas variantes.

Na primeira, deitamo-nos sobre o abdómen, pomos os cotovelos para diante, levantamos os antebraços e apoiamos o queixo sobre as palmas das mãos.

Na segunda, deitamo-nos da mesma forma, pomos os cotovelos para diante e pomos os antebraços um sobre o outro no chão; a cabeça e a parte superior do tronco ficam elevadas e mantidas assim pelos músculos das costas.

Em ambos os casos experienciamo-nos como crocodilos felizes que acabam de sair da beira mar arenosa para aquecer-se debaixo do sol. Este aquece as nossas costas e derretemo-nos no êxtase do seu calor suave que satura os nossos corpos.

## **Pranayamas**

Devemos purificar tanto o organismo no geral como as áreas particulares deste que correspondem aos chakras. Para este propósito existem muitas técnicas que permitem desfazer-se gradualmente da impureza energética, o que, por sua vez, contribui para a eliminação de doenças, ao melhoramento geral do bem-estar e ao aproximar da Meta Final.

Agora aprendamos alguns exercícios de purificação que pertencem ao grupo dos pranayamas.

Paramos. Inclinao o corpo um pouco para a direita de tal maneira que o braço deste lado fique pendurado sem tocar no corpo. Sentimo-lo muito bem desde a articulação do ombro até à palma da mão. Imaginemos que com cada respiração dentro do tórax se incha e desincha a câmara de uma bomba à qual o ar-luz chega através do braço-mangueira. Prestemos mais atenção à expiração. Consigamos que as sensações sejam muito claras. A “mangueira” deve ter o diâmetro do braço inteiro e nada deve obstaculizar o movimento do ar-luz.

Façamos o mesmo com o outro braço e depois com cada perna. No último caso, a “mangueira” sobe até ao tórax ocupando o respectivo lado do corpo.

Depois, debaixo de cada perna, pomos (visualizando-o) um barril grande (um vazio e outro cheio de luz líquida branca). Toquemos com a perna-mangueira esta luz e passemola através do corpo-bomba ao outro barril. Com cada inspiração, a câmara interna da bomba dentro do tronco e a cabeça estendem-se, absorvendo através da perna a luz do barril cheio e, com cada expiração, a câmara contrai-se e a luz branca dirige-se através da outra perna ao barril vazio. Desta maneira lavamos o corpo a partir de dentro.

Quando o barril com a luz se esvaziar, enchamo-lo de novo com a luz e viremos o outro barril ao fogo (visualizando uma fogueira grande) para que toda a impureza energética se queime. Demos meia volta sobre os barris e repetamos o exercício com o outro lado do corpo.

Depois façamos o mesmo, mas pondo os barris debaixo dos braços.

Desta maneira conseguimos encher todo o corpo da luz branca brilhante.

Depois dos pranayamas, é necessário descansar numa das posturas de relaxamento.

# Exercícios psicofísicos

Agora aprendamos quatro exercícios psicofísicos. Estes chamam-se assim porque o componente psíquico destas técnicas é acompanhado de movimentos físicos, os quais, por sua vez, ajudam a dominar a parte psíquica. A ideia de criar estes exercícios pertence a Peter Dnov, um místico do século XX, e depois foi desenvolvida por Omraam Micael Aivanjov e mais tarde por nós.

O primeiro exercício chama-se “despertar-se”, e faz-se da seguinte maneira:

Paramos e imaginamos que estamos a acordar de um comprido e profundo sono e do isolamento da harmonia, beleza e amor do mundo circundante. (Levantamos os braços e espreguiçamo-nos como depois de dormir). Deixamos que tudo o puro e luminoso que está fora entre em nós. Experimentamos que de cima caem, como uma cascata, as emoções transparentes, luminosas e subtis da frescura matinal. Enchamo-nos desta frescura! Façamos com que estas ondas entrem em nós e nos preencham! (Para ajudar este processo, baixamos os braços até aos ombros e depois levantamo-los outra vez pelos lados e voltamos a baixá-los; repetimos estes movimentos várias vezes). Tratemos de alcançar o estado emocional mais subtil possível.

O segundo exercício chama-se “dar ou oferecer”. Continuamos parados e abrimos os braços a partir do centro do tórax. Oferecemos a outros seres o que recebemos. A medida da espiritualidade de uma pessoa é a sua capacidade de dar. Para encher um recipiente com água limpa e fresca, devemos esvaziá-lo primeiro. A água que não se move apodrece. Aquele que não se esvazia, oferecendo o que tem, não se renova e não progride espiritualmente. Repetimos este exercício uma e outra vez derramando e oferecendo generosa e gratuitamente, sem nenhum desejo de receber nada de volta, todo o bem que acumulámos. Enviemos para diante, o mais longe possível, as ondas subtilíssimas e fortes de amor fresco e puro. Experimentamos que o tórax se enche ao

máximo da energia condensada de amor que vem de trás. Uma flor que exala uma fragrância tenra começa a abrir-se no tórax. Enviemos este estado lúcido para diante. Esta é fragrância do próprio amor!

O terceiro exercício chama-se “reconciliação”. Para fazê-lo, levantamos o braço direito sobre a cabeça e concentramo-nos na palma da mão e no espaço à sua volta. Depois, baixando suavemente o braço diante do corpo, “desenhamos” com este um sinusoide com um semiperíodo de 30 centímetros aproximadamente. A borda da palma deve olhar para diante. Experimentamos o espaço no qual se move a mão como um campo energético ao qual transmitimos estados de paz, harmonia e tranquilidade. “Esticamos” o braço ao longe. (Podemos imaginar diferentes variantes dos movimentos desta dança: bruscas, rápidas, angulares ou, pelo contrário, suaves, ligeiras e graciosas. Cada uma das variantes muda correspondentemente ao estado do espectador e do executor.) Depois de aprender este exercício (devemos experimentá-lo muito bem), este gesto simples e poderoso, que simboliza a harmonia, ajudar-nos-á eficazmente em qualquer situação difícil, mesmo se o fazemos sem os movimentos físicos do braço.

O quarto exercício chama-se “subir”. Para fazê-lo, levantamos os braços sobre a cabeça com as palmas das mãos olhando para fora e descêmo-las pelos lados, fazendo movimentos como se estivéssemos a nadar. Com cada um destes movimentos, saímos da seguinte “camada” densa e tornamo-nos mais luminosos e puros; subimos mais e mais, em direcção à fonte de *luz*, em direcção ao sol. Já está muito próximo. Uns poucos de movimentos e alcançamo-lo. Entramos no espaço de uma *luz* puríssima e subtilíssima, deleitando-nos com apenas estar ali. Depois descemos novamente à terra, mas já com um sol que resplandece dentro do tórax, e brilhamos com a sua *luz* para todas as pessoas e todos os seres vivos!

## “Shavasana”

Devemos terminar todas as aulas durante as quais trabalhamos com os chakras e meridianos com um exercício de relaxamento que se chama “shavasana”. Esta postura permite-nos descansar depois do trabalho bioenergético (tal trabalho pode gerar um cansaço muito forte) e também pode eliminar os defeitos bioenergéticos que ainda possam ter ficado.

“Shavasana” é o relaxamento do corpo e da mente na posição de decúbito dorsal.

Para fazê-lo, deitamo-nos sobre as costas. Asseguremo-nos de estar numa posição confortável. Nada deve distrair-nos. Relaxamos o corpo começando pelos dedos dos pés. Imaginamos um plano vertical (como uma parede de vidro) perpendicular ao corpo ao qual levamos através do corpo desde os dedos dos pés à cabeça; atrás deste plano não ficam tensões. Perdemos a sensação das partes do corpo pelas quais o plano já passou. Expropriamo-las dizendo mentalmente: “Isto não é meu! Isto não é meu”. Se volta a aparecer esta sensação nalgum sítio por onde o plano já passou, façamos passar o plano por ali outra vez. Quando este passar através da cabeça, é possível que surjam os seguintes estados:

A auto-percepção desaparece. Caímos, por assim dizer, num sonho profundo, mas não é um sonho. A auto-percepção volta normalmente depois de uns 18-20 minutos. Experienciamo-nos completamente descansados como se tivéssemos dormido profunda e longamente. Experienciamos um estado de êxtase. Não nos levantemos bruscamente e desfrutemos deste.

No segundo estado, a auto-percepção mantém-se, mas surge uma *tranquilidade* completa. Podemos examinar o próprio organismo com a “visão interior”. Entramos no espaço do corpo a partir de baixo. Podemos ver ali áreas claras e escuras. As cores cinzentas e o pretas indicam algum transtorno nos planos energéticos. Tais transtornos corres-

pondem às etapas activas ou ainda latentes das doenças. Tratemos de recolher tudo o negro com um ancinho e deitá-lo fora do corpo para baixo.

Durante shavasana também podem tomar lugar as saídas completas e involuntárias do invólucro material (o corpo), nas quais nos experienciamos de repente na nossa aparência habitual, mas numa posição estranha, por exemplo, flutuando sobre o chão, estando completamente parado sobre a cabeça, etc. Não devemos preocupar-nos com isto. Simplesmente, é necessário começar a desejar voltar ao corpo e a senti-lo. Desta maneira estaremos logo ali. Contudo, de nenhum modo devemos estimular tais saídas, pois são as saídas ao chamado “plano astral”, uma dimensão espacial densa, enquanto que nós devemos aprender a sair de uma vez só às dimensões espaciais mais altas, e para isso existem outros métodos.

É proibido ensinar shavasana às crianças menores de 12 anos, porque depois de experienciar-se fora dos seus corpos, eles nem sempre querem regressar.

\* \* \*

É necessário praticar sistematicamente todos os exercícios mencionados. Com uma só aula é impossível obter algum resultado significativo.

## **Latihan. Baptismo no Espírito Santo**

Numa das seguintes aulas, depois de dominar o material anterior, podemos tentar fazer o exercício “latihan”.

O termo “latihan” foi introduzido no começo do nosso século por um sufi, Bapak Muhammad Subuh [61], quem denominou com esta palavra um dos métodos para comunicar-se com o Espírito Santo.

Subuh viajou a diferentes países da Europa, onde ensinou este método aos monges católicos e curou com este muitos doentes, inclusive cancerosos.

Durante este exercício, o praticante pede ao Espírito Santo que se concentre sobre a sua cabeça (deve experienciá-lo ali) e depois “fluir” através do seu corpo de cima abaixo, como através de um invólucro vazio, como através de um cilindro de um vidro transparente. Este será um verdadeiro baptismo no Espírito Santo.

Desta maneira, o corpo é sarado.

Tendo-se entregado a este Fluxo, o corpo começa a dançar, a fazer diversos movimentos suaves e harmoniosos e assim pelo estilo. Tal fenómeno é uma das variantes do laya yoga, que é um conjunto de métodos para alcançar a “dissolução” de um mesmo nos Fluxos Divinos e nos estados de êxtase da Consciência Divina.

Na realidade, é muito simples fazê-lo se realmente temos uma fé sincera, se O amamos e estamos dispostos a entregar-nos, a render-nos a Ele. E o Espírito Santo sempre permanece como um mar de Luz por toda a parte (sobre os nossos corpos, inclusive), observa, ama, ensina e espera que Lhe prestemos atenção e peçamos com amor a Sua ajuda.

Se nos preparámos bem com os exercícios anteriores, especialmente com o exercício “despertar”, conseguiremos fazer latihan prontamente. Se não, tratemos de experienciar-nos meditativamente num paraíso, debaixo de uma cascata paradisíaca, debaixo da luz do sol carinhoso, na fragância das flores, no meio da canções dos pássaros... A cascata de água paradisíaca extasiante flui através dos nossos corpos lavando as almas e tornando-nos dignos do paraíso.

Para que o corpo comece a dançar em estado de laya (estado de “dissolução”), sendo guiado pelo Espírito Santo, devemos por-nos em pontas dos pés e levantar os braços; a roupa deve ser ligeira e larga para que não a sintamos.

Depois desta dança, é preciso descansar numa postura de relaxamento.

# **Limpeza dos chakras.**

## **Abertura do coração espiritual**

Depois de ter aprendido tudo o anterior, podemos começar a limpar e desenvolver os chakras.

O seu estado está intimamente relacionado com os órgãos que se encontram nas partes correspondentes do organismo, e os chakras participam activamente no abastecimento energético destes órgãos. As doenças dos órgãos afectam negativamente o estado dos chakras.

De seguida damos alguns exemplos dos órgãos correspondentes aos chakras:

— o anahata é responsável pelo coração, pulmões, braços e glândulas mamárias;

— o manipura, pelo estômago e por outros órgãos do sistema digestivo;

— o svadhithana, pelos órgãos sexuais, pela bexiga e pelas pernas;

— o sahasrara, pelos hemisférios cerebrais;

— o ajña, pelo resto do cérebro, dos olhos, das orelhas, do nariz e da nasofaringe;

— o vishuddha, do pescoço inteiro, das glândulas tiroideias e de ambas as mandíbulas, incluindo os dentes (a fronteira entre as esferas de influencia do ajña e vishuddha passa pelo paladar.)

\* \* \*

Comecemos o trabalho com os chakras. Existem combinações especiais de sons (certo tipo de mantras) cujo canto contribui, graças às vibrações ressonantes correspondentes, para o desenvolvimento dos chakras e, para além disso, nos podem ajudar a experienciá-los claramente. Estes mantras são os seguintes:

para sahasrara — am

para ajña — vom



para vishuddha — jam  
para anahata — yam  
para manipura — ram  
para svadhisthana — vam  
para muladhara — lam

Cantemos estes mantras prolongada e suavemente, usando os tons agudos da voz (podemos tomar como padrão de referência os tons agudos das vozes femininas). Ao cantar, concentremo-nos nos chakras correspondentes. Quando passamos de um chakra a outro, entramos nestes por trás, pelas costas ou pela nuca, como penetrando em celas ou nichos.

Repetimos o ciclo inteiro dos mantras várias vezes. Consigamos ter uma sensação clara das vibrações de todos os chakras.

Pratiquemos infalivelmente este exercício todos os dias. Se não há hipótese de cantar os mantras em voz alta, é possível cantá-los internamente, mas sempre e quando tenhamos aprendido a fazê-lo muito bem em voz alta.

Agora e sempre devemos prestar mais atenção ao trabalho com anahata e, simplesmente por isso, a nossa vida chegará a ser mais luminosa e alegre.

Se um não consegue aprender a cantar estes mantras agudamente e com ternura, não poderá progredir no seu desenvolvimento espiritual de maneira nenhuma. Com estas dificuldades muitas vezes se enfrentam os varões que não sabem o que é a subtileza. A eles pode ajudar-lhes a seguinte técnica: pomos na boca um sorvo de água e gargarejamos de tal maneira que se produza o som “gluglu”. Depois descemos o sorvo cada vez mais até que o som se faça o mais agudo possível. Baseando-nos exactamente neste padrão, devemos cantar os mantras para os chakras.

Dominemos outro método para a limpeza e desenvolvimento dos chakras. Visualizamos atrás de anahata uma figura tridimensional branca e luminosa, formada por quatro triângulos unidos. Esta figura chama-se tetraedro. Façamo-

lo entrar com o seu vértice em cada chakra a partir de trás e depois façamo-lo girar rapidamente para a esquerda como se olhássemos a partir de trás. No caso dos dois chakras extremos, devemos fazer girar o tetraedro para a esquerda com o vértice virado para cima para o sahasrara e virado para baixo para o muladhara. É mais fácil fazer este exercício se “sopramos” ou “insuflamos” o mantra correspondente no chakra junto com o movimento do tetraedro.

É mais cómodo fazer de pé todos os exercícios mencionados neste capítulo (assim como os exercícios com os meridianos descritos mais adiante).

Existe um exercício simples com o coração espiritual que qualquer um pode experimentar sem condição alguma. Durante este, experienciamos que a cabeça se move ao tórax. Sintamos ali o nariz, a testa, os lábios. Movamo-los. Para que a a cabeça não “emerja” do anahata ao seu lugar anterior, imaginemos um gorro posto em cima. Depois segue o mais importante: devemos abrir os olhos e pestanejar. Agora aprendemos a olhar o mundo exterior com os olhos a partir do tórax. Se conseguimos fazê-lo, a nossa percepção do mundo mudará e percebêmo-lo subtil, tenro e receptivo às emoções de amor, e não cruel e hostil como antes.

Esta é a abertura do coração espiritual.

Como vemos, é possível fazê-lo de uma maneira muito simples. Só é necessário desejá-lo!

No futuro, devemos aprender a olhar a partir do anahata não apenas para diante, mas também para trás.

É preciso fazer os exercícios com os chakras, assim como todos os seguintes treinos meditativos, com os olhos abertos. (Vocês mesmos podem estudar porquê.)

\* \* \*

Depois de reforçar o estudado, é necessário fazer com os outros chakras o mesmo que fizemos com o anahata. (As “janelas” dos chakras extremos estão dirigidas para cima e

para baixo respectivamente. Mas um pode olhar a partir destes para diante e para trás também.)

Cabe destacar que é importante aprender a olhar para trás não apenas para o desenvolvimento dos chakras. O facto é que olhando para diante, acostumamo-nos a ver o mundo dos objectos materiais, enquanto que olhando para trás, podemos percepçionar os éones puros e subtis junto com a Consciência Que mora ali.

Aliás, este exercício prepara-nos para o momento em que vamos sair conscientemente do corpo. Devemos aprender a fazê-lo inicialmente para trás a partir do anahata.

## Saídas do corpo

Muitos místicos de diferentes países e culturas “caem na armadilha” aprendendo a sair do corpo para diante ou para cima (e nem sequer o fazem a partir do anahata). Assim, dependendo do seu estado segundo a escala de *subtileza-grosseria*, chegam a um ou outro substrato do “plano astral”, um plano energético muito próximo ao mundo material e bastante denso. A partir deste plano, tanto o mundo material como as pessoas e os seus pensamentos veem-se claramente. E então surge a possibilidade de as “olhar furtivamente”, fazer pouco delas e influenciá-las. Isto acaba por ser interessante e fascinante.

No entanto, quando o corpo de tal pessoa morrer, esta pessoa ficará próxima das coisas materiais. Neste caso, podemos dizer que não conseguiu aproximar-se a Deus nem aproveitou a sua encarnação.

Em troca, se transformámos os nossos meridianos, especialmente o meridiano chitrini (ou Brahmanadi), que é uma das estruturas subtilíssimas do organismo, então ao sair do corpo e passar por esta estrutura, entramos de uma só vez no estrato do Espírito Santo. Ali percepçionamo-Lo como *Luz-Amor* e experienciamo-Lo como Ternura. Desta maneira aprendemos a unir-nos a Ele e a ser Ele.

Por acaso esta perspectiva, que se alcança com tanta facilidade, não nos estimula a deixar todos os dogmas e velhos defeitos? Por acaso não vale a pena precipitar-nos “com todo o coração, com toda a alma, com toda a mente e com toda a força” ao encontro com Deus?

## **Desenvolvimento dos chakras. Dantians**

Podemos continuar a desenvolver os chakras enchendo-os e “insuflando-os” com *luz* branca, brilhante e pura. Para isto, visualizamos atrás do corpo uma poderosa bomba que podemos conectar com cada chakra mediante uma mangueira. Então escolhemos um chakra e “insuflamos” ali a *luz* através da mangueira. Depois escolhemos outro chakra e fazemos assim com todos.

As visualizações que criamos nos éones subtis, de facto, tornam-se reais ali e com a sua ajuda podemos não apenas limpar as nossas estruturas energéticas, mas também curar outras pessoas eliminando as zonas negras associadas às doenças e inclusivamente “operações cirúrgicas” visualizando os instrumentos correspondentes.

A partir desta etapa do trabalho, podemos transformar-nos em bons curadores.

A cura é uma das maneiras de dar o nosso amor às pessoas. Portanto, quando as curamos, o Espírito Santo ajuda-nos com alegria, especialmente se Lho pedimos!

Se o curador já sabe interagir com o Espírito Santo, pode também pedir-Lhe que passe através dos seus chakras durante a sessão de cura, o que contribuirá, a propósito, ao desenvolvimento e refinação destes (podem encontrar mais detalhes acerca da cura no livro [9]).

\* \* \*

Aprendamos uma nova variante do exercício com o tetraedro:

1. Façamo-lo girar atrás de algum chakra como a broca de um torno dentário.

2. Depois introduzimo-lo no chakra como se fosse a cavidade de um dente cariado. A sujidade sai voando por todos os lados. Podemos lavá-la visualizando sobre nós um “duche”.

3. Aumentamos o tamanho do tetraedro e ampliamos o chakra desta maneira.

4. Depois de fazê-lo com todos os chakras, “tomamos um duche” e descansamos em shavasana.

Outra técnica que permite ampliar os chakras é a seguinte: entramos em cada chakra a partir de trás começando pelo anahata; experienciamos ali inteiramente como numa gruta cheia de *luz* e com as mãos da consciência, empurramos cada parede do chakra em direcção ao infinito.

Outro exercício maravilhoso consiste em experienciar-nos como uma poderosa lâmpada eléctrica do tamanho do corpo que está acesa e cujo filamento de tungsténio está no anahata. Desta maneira iluminamos a partir dali o espaço circundante.

Mais tarde, podemos transportar a visualização do filamento aceso a outros chakras e a diferentes partes do corpo, limpando com a sua luz os braços, as pernas e todo lugar onde sintamos mal-estar. Desta maneira eliminamos as energias grosseiras, purificamo-nos, tornamo-nos mais luminosos, curamo-nos e acostumamo-nos a ser *luz*. Pois “Deus é Luz, e n’Ele não há nenhuma escuridão” (1 João 1:5). Assim — gradualmente — aproximamo-nos ao Seu estado.

\* \* \*

Os chakras desenvolvidos unem-se em grupos funcionais chamados *dantians* em chinês.

O dantian alto é constituído pelos três chakras altos, o dantian central, apenas pelo anahata e o dantian baixo, pelos três chakras baixos.

Entre estes três dantians, o central é o mais importante, porque nos permite transformar-nos no Amor e afluir ao Criador. Os outros dois dantians são simplesmente auxiliares: o dantian alto contribui para o desenvolvimento do dantian central com a sua função intelectual e a sua função de avaliação estética, enquanto que o dantian baixo, sendo o centro principal de poder no organismo, assegura o desenvolvimento do dantian central proporcionando-lhe energia.

Todos os dantians (assim como todos os chakras) devem ser harmoniosamente desenvolvidos; no entanto, é preciso sempre dar prioridade ao dantian central durante os treinos meditativos.

A função mais importante do organismo humano ante Deus é o amor. Mas o amor não pode ser cabal sem o apoio intelectual, ético e energético (ou do poder). Portanto, no Caminho espiritual devemos desenvolver cada uma destas funções. Ao fazê-lo, é importante recordar sempre que devemos continuar a manter constantemente a subtileza de consciência. Aliás, devemos torná-la cada vez mais subtil. As entradas nos estados grosseiros significam a perda de tudo o que foi conseguido e têm como consequência, no melhor dos casos, a paragem do desenvolvimento e, no pior dos casos, um fracasso total.

O desenvolvimento correcto do dantian baixo (que também se designa com o termo “hara”) e dos outros dantians consegue-se através das técnicas meditativas especiais realizadas nos *sítios de poder* correspondentes. Um dos segredos neste caso consiste em recuperar a funcionalidade dos meridianos “embrionários” que uniam os sistemas energéticos da mãe e do feto através do cordão umbilical. Depois da “restauração” destes canais, o hara começa a funcionar como um sistema integral, como um centro energético que proporciona o poder.

## **Trabalho com os meridianos. Sushumna, chitrini, canal frontal (zhen- mo), “órbita microcósmica” e meridiano central**

Depois de dominar todos os exercícios mencionados, será apropriado começar a trabalhar com os meridianos principais do corpo.

Estes meridianos ou canais, invisíveis à vista normal, atravessam todo o corpo humano, assim como os corpos dos animais e até os das plantas, e transportam no organismo energia de diferentes níveis de subtileza. Estas estruturas, conhecidas em sânscrito como *nadis*, foram descobertas e usadas na medicina chinesa antiga (ou terapia zhênjiu).

É possível encontrá-las, entre outras maneiras, pela sua alta condutividade eléctrica em comparação com os tecidos próximos (no entanto, é necessário ter em conta que a corrente eléctrica, mesmo a mais fraca, é inadequada para estes canais, e os métodos de electrodiagnóstico por pontos e da electroacupunctura devem ser aplicados apenas em casos excepcionais).

Os meridianos podem ser vistos por aquelas pessoas que conseguiram ampliar as suas capacidades de percepção através de sistemas de treino similares ao nosso.

Devido a processos inflamatórios nos tecidos do corpo, a nutrição contaminante ou a outras influências externas desfavoráveis, os meridianos podem perder a sua condutividade, e neste caso é possível que apareçam doenças prolongadas naqueles órgãos que foram privados do abastecimento energético adequado. Tais doenças, normalmente, não podem ser curadas completamente com medicamentos, e é quando acabam por ser eficazes os métodos da acupunctura e outros métodos similares, tais como a influência com laser, com a vibração ou com outros meios sobre os “pontos biologicamente activos” do corpo. Ao usá-los, toma

lugar a recuperação da condutividade dos meridianos graças aos fluxos energéticos enviados através destes.

Contudo, é muito melhor aprender a limpar os meridianos por si mesmo com a ajuda das técnicas descritas neste livro.

Agora falemos mais detalhadamente sobre alguns dos meridianos que podem usar-se eficazmente na prática da auto-regulação psíquica.

São meridianos grandes e unem todos os chakras.

Pela coluna, desde o chakra muladhara até ao chakra sahasrara, passa um canal amplo chamado sushumna (*tu-mo* ou *du-mo* em chinês). Uma das suas funções é redistribuir a energia obtida dos alimentos entre os chakras. Dentro de sushumna, na sua parte posterior, encontra-se outro canal muito mais estreito (o seu diâmetro é de aproximadamente 2 centímetros) chamado *vajrini*. Através deste canal, a energia do chakra svadhithana chega a outros chakras.

Por detrás de sushumna passa o terceiro canal da coluna chamado *chitrini* (ou *Brahmanadi*). Este canal começa a partir da parte posterior de sahasrara, passa debaixo do osso occipital, descende pela parte posterior do pescoço e depois pela parte posterior da coluna coincidindo com as apófises espinhosas e com a pele.

O *chitrini* é uma estrutura muito importante e servir-nos-á como padrão de referência de um estado subtilíssimo. De acordo com este padrão, sintonizaremos a nossa esfera emocional.

Segundo a “escala de hidrogénios” de George Gurdjieff, o estado de *chitrini* é igual a H-3, o que corresponde ao nível de subtilidade do Espírito Santo. Depois de aprender a concentrar-se neste meridiano, o praticante pode, através deste canal, “misturar-se” facilmente, como consciência, nos éones do Espírito Santo, comunicar-se com Ele ali sem nenhum impedimento, e abraçar-se com Ele e reunir-se com Ele.

Desta maneira as realidades religiosas deixam de ser uma abstracção e tornam-se realidade.



Todos os chakras frontais também estão unidos pelo canal frontal (ou zhen-mo). Este começa a partir do extremo superior de sushumna, contorna o chakra sahasrara por ambos os lados como dois ramos que terminam unindo-se na área da testa; depois, dividindo-se em muitos canais pequenos, desce pelo rosto e une-se outra vez num só canal na área de vishuddha. Outro ramo deste meridiano desce pelo centro da cabeça, passa através do paladar, chega ao queixo e une-se com outras ramificações na área do pescoço. Depois o canal anterior desce como uma ampla banda pela parte frontal do corpo, passa pelo púbis e dirige-se para o cóccix.

Devemos prestar especial atenção à parte superior deste canal, a qual une num bloco funcional os quatro chakras (anahata, vishuddha, manipura e ajña) do assim chamado “centro emocional” [54].

Sem dúvida, os chakras anahata e vishuddha desempenham o papel dirigente deste bloco. Enquanto aos outros chakras, de manipura depende, em certo grau, a intensidade das emoções e através de ajña realiza-se, entre outras coisas, a interacção com o sistema hipotalâmico-hipofisário, que cumpre — mediante o sistema endócrino — um papel importante na coordenação das reacções emocionais e de conduta de todo o organismo.

Só aqueles que têm o canal frontal desenvolvido e sabem usá-lo podem experienciar as emoções altamente positivas da comunicação com outras pessoas ou com a natureza. No entanto, não há muitas pessoas assim, umas quantas entre milhares, já que este canal raramente se desenvolve sem a realização de esforços especiais.

O sistema dos meridianos da coluna junto com o meridiano frontal denomina-se “órbita microcómica”<sup>4</sup> segundo a tradição chinesa. Fazendo circular a energia por esta “ór-

---

<sup>4</sup> No budhi yoga também existem exercícios com a “órbita macrocómica”.

bita”, podemos transformar as energias do organismo com o fim de criar e acumular ali o “elixir dourado”<sup>5</sup>.

Os exercícios da “órbita microcósmica” dão um efeito emocional positivo forte.

Para além dos meridianos já mencionados, existe outro meridiano, chamado meridiano central, que, passando verticalmente pelo centro do corpo, une todos os chakras desenvolvidos num sistema. Este meridiano forma-se simultaneamente com o desenvolvimento dos chakras; portanto, nas pessoas que têm os chakras pouco desenvolvidos este chakra não se observa. O seu diâmetro coincide aproximadamente com o diâmetro dos chakras e é uma estrutura energética muito importante do organismo.

\* \* \*

Começemos o trabalho com o meridiano sushumna. A maneira mais fácil de o limpar é criar a visualização de uma “escova” gigante com a mesma forma das que se usam para limpar garrafas. Com este fim, saímos de anahata para trás e paramos a certa distância dos nossos corpos experienciando-nos um pouco maiores que estes. Depois, tomamos nos braços da consciência a “escova” visualizada, começamos a limpar o sushumna a partir de cima. Devemos ter em conta que também é necessário limpar a passagem que existe entre sushumna e o chakra muladhara. Esta passagem não vai a direito desde o sacro, mas sim para diante e depois para baixo.

Agora limpamos o meridiano central. Com este meridiano é conveniente trabalhar nos *sítios de poder* especiais que ajudam o praticante a transportar-se, com consciência, a uma posição mais baixa do que o seu corpo. Claro está que para poder fazê-lo, a consciência já deve estar desen-

---

<sup>5</sup> Com estas palavras denominou a alquimia antiga a energia subtilíssima obtida desta maneira.

volvuda com os exercícios anteriores até tal grau que possa colocar-se debaixo do corpo sem perder o seu estado subtil.

Depois de entrarmos, a partir de baixo, no meridiano central, devemos “lavar” as suas paredes, por exemplo, com a visualização de um trapo molhado com espuma de sabão ou usando alguma outra técnica apropriada.

Depois, é muito importante limpar o tabique (divisão) que existe entre sushumna e o meridiano central. Para fazê-lo, devemos permanecer simultaneamente em ambos os meridianos, o que é possível conseguindo entrar no sushumna a partir de cima e no meridiano central a partir de baixo. Neste caso podemos ver o tabique e as possíveis manchas negras sobre este. A eliminação das últimas dá como resultado uma cura mais profunda do corpo.

Quando o sushumna estiver limpo, poderemos começar o trabalho com a “órbita microcós mica”. Com este fim entramos a partir de trás nos dois chakras baixos, elevamos a sua energia pelo sushumna até cima, passamo-la através dos meridianos da cabeça e descêmo-la pelo meridiano frontal até aos mesmos dois chakras baixos. Repetimos este exercício várias vezes. Durante este processo, as energias grosseiras, incluindo aquelas que causam doenças, transformam-se em energias subtis no meridiano zhen-mo.

Depois dos primeiros exercícios com a “órbita microcós mica”, é indispensável fazer um relaxamento profundo em “shavasana”.

Posteriormente, poderemos aprender a mudar intencionalmente a trajectória da energia que movemos pela “órbita microcós mica” de tal maneira que o seu fluxo passe pelos lugares doentes (se é que ainda resta algum), o que dará como resultado a sua cura.

Começámos a praticar a circulação de energia pela “órbita microcós mica” usando o meridiano sushumna, mas também devemos aprender a fazê-la circular por chitrini e pelo “casulo” energético que rodeia o corpo. Tudo o mencionado permite melhorar o estado do organismo e refinar a consciência cada vez mais. Na prática da nossa Escola, es-

tes exercícios realizam-se facilmente nos *sítios de poder* apropriados, isto é, nas zonas que têm uma importância energética positiva para os seres humanos. Procurem estes sítios onde vocês vivem. Talvez, os encontrem.

Para finalizar este capítulo, quero mencionar que existem certas técnicas inconsistentes no chikung que fora “importadas” da Europa e nas quais os adeptos tratam de trabalhar com a “órbita microcós mica” sem limpar e desenvolver previamente os seus chakras e meridianos. Neste caso, todo o trabalho realiza-se apenas a nível das visualizações e, devido a isto, os adeptos não obtêm nenhum efeito curativo nem purificante nem refinador.

## “Casulo”

Os “casulos” energéticos, mencionados anteriormente, rodeiam os corpos de todos os seres encarnados. (Também são chamados “corpos etéreos”, mas há que ter em conta que o significado deste termo é confuso e alguns autores podem usá-lo para denominar outras estruturas e estados quando não sabem chamá-los de outro modo.)

Os “casulos” estão formados pelos campos bioenergéticos de todas as células do corpo e podem estar compostos de vários estratos de energia de diferente densidade, localizados a diferentes distâncias do corpo.

Os “casulos” das pessoas sãs têm uma forma mais ou menos ovóide, ainda que frente aos lugares doentes possam ter saliências ou reentrâncias que correspondem ao aumento ou redução da actividade bioenergética das células das partes afectadas do corpo. Este facto tem importância para o diagnóstico extrassensorial, já que permite detectar estes lugares afectados mediante palpação da fronteira do “casulo” com a mão. Contudo, é recomendável também aprender a ver os “casulos” com a clarividência.

Primeiro aprendemos a ver o próprio “casulo” e depois os “casulos” das outras pessoas. A maneira mais fácil de o fazer é através do seguinte método: situamos a concentra-

ção da consciência (ou o “ponto de encaixe”, falando com os termos de Don Juan Matus) na zona localizada a uma distância de 50 centímetros atrás dos próprios calcanhares. A partir daí podemos observar o próprio “casulo” a partir de dentro e começar a limpá-lo.

A limpeza do “casulo” é também um método curativo importante, porque as energias patogênicas podem estar localizadas não apenas no corpo, mas também no “casulo”.

## **“Bolhas de percepção”**

O último conhecimento para esta etapa de trabalho consiste em que o “casulo” está composto de duas partes desiguais, chamadas por Don Juan Matus “bolhas de percepção” [10].

A divisão entre estas duas “bolhas” está a nível da clavícula. A “bolha” alta abarca o dantian alto e a “bolha” baixa, os outros dantians e as pernas.

A “bolha” alta é importante para interagir com o mundo material e a “bolha” baixa, com o mundo não material. A partir da primeira o praticante pode perceber o mundo da matéria e a partir da segunda, outros éones.

O crescimento qualitativo da consciência e o trabalho meditativo realizam-se principalmente com a “bolha baixa de percepção”.

A sua parte principal é o dantian central. Refinando-nos ali e expandindo-nos a partir dali, aproximamo-nos à Perfeição. Estou a destacar isto novamente porque é a base de todo o trabalho psicoenergético e, se não se seguir esta tendência, desviamo-nos do Caminho e vagabundeamos desperdiçando o nosso tão valioso tempo dado para que nos aperfeiçoemos aqui, na Terra.

Para obter feitos meditativos, também é necessário desenvolver harmoniosamente o dantian inferior (ou hara), segundo componente importante da “bolha baixa de percepção”. Não obstante, concentrar-se apenas no seu desenvolvimento considerando-o como a base do crescimento espiri-

tual é um grande erro, próprio, entre outros, de muitas escolas de artes marciais.

Cabe mencionar que também existe a divisão do “casulo” em quatro segmentos verticais. Mas disto só faz sentido falar nas etapas muito mais avançadas do desenvolvimento espiritual.

\* \* \*

Os exercícios descritos não transformam apenas a pessoa que os pratica, mas também mudam a atitude dos demais para com ela. Pois é do mais agradável comunicar-se com tal pessoa ou simplesmente estar a seu lado. As pessoas também começam a visitá-la para pedir conselhos espirituais. Eu mesmo fui testemunha de muitas transformações deste tipo à minha volta.

Agora lembro dois casos engraçados.

Uma vez, depois da aula, uma aluna aproxima-se de mim e lamenta-se: “Tudo o que você diz está muito bem, mas que posso fazer com o vizinho do apartamento comunitário<sup>6</sup>? É que é mau e não falei com ele durante anos, nem nos cumprimentamos!” Eu respondo-lhe: “Pois hoje à tarde começa a enviar-lhe o seu amor directamente através da parede usando a fórmula da “Cruz de Buda”. Na próxima aula ela conta: “Fiz como você me disse e, na manhã seguinte, quando me encontrei com o vizinho na cozinha, ele sorriu-me e disse-me: “E porque é que nunca nos cumprimentamos durante tantos anos? Cumprimentemo-nos a partir de agora!”

Outro caso. Uma mulher jovem vem à aula banhada em lágrimas. Pergunto-lhe: “Que aconteceu?” Ela conta que estava na praia a apanhar sol e fazendo a “Cruz de Buda” quando de repente se lhe aproximou uma criança e lhe disse: “Senhora, não vá ali, há uma serpente!” “Então porque

---

<sup>6</sup> Apartamento comunitário (kommunalka em russo) é um apartamento onde duas ou mais famílias partilham uma casa de banho e uma cozinha (nota do tradutor).

choras?” pergunto-lhe. “É que foi a primeira vez em 30 anos que uma criança por si mesma, voluntariamente, se aproximou de mim.”

O desenvolvimento das funções do coração espiritual é o primeiro passo sério de uma pessoa em direcção a Deus e pode transformar-se para esta pessoa no princípio do grande Caminho Recto em direcção à Auto-realização espiritual plena, em direcção à Perfeição e em direcção à União com Deus no Aspecto da Consciência Primordial ou Criador.

\* \* \*

Todos os exercícios com os chakras e os treinos meditativos subsequentes, é conveniente fazê-los de pé ou por vezes a caminhar.

## **Desenvolvimento do poder na subtileza (“cristalização” correcta da consciência)**

Depois de finalizar os cursos descritos, apenas uns poucos dos praticantes podem começar de seguida a dominar os métodos do seguinte — mais alto — degrau do desenvolvimento espiritual. Podem fazê-lo apenas aqueles que já tinham dominado estes degraus nas encarnações passadas e agora simplesmente devem reforçar os estados alcançados.

Mas não é uma chamada à ociosidade. Não. Há que ler, reflectir, estudar, aspirar e ajudar os demais e tratar de perceber cada vez mais se Deus aprova ou não o que eu faço. Também é necessário entrar mais profundamente em harmonia com a natureza, sobretudo cedo pelas manhãs. É bom aprender a reconhecer pelos seus nomes os melhores cantores entre as aves e sintonizar-se com a sua subtileza. Entre estes estão os tordos, os melros, os estorninhos-

malhados, as toutinegras, as felosas-das-figueiras, as cotovias, os passaricos-reais, as galinholas, os galos-lira, entre outros.

Para além disso, podemos organizar aulas especiais de estética que incluam a análise de diferentes géneros de belas artes.

Na etapa examinada de desenvolvimento, a melhor maneira de acumular “o poder da subtileza”<sup>7</sup> é através das meditações nos *sítios de poder*, através dos banhos em água gelada ou através do “trote meditativo”. Também podemos começar a mencionar outras técnicas para a “cristalização” da consciência, por exemplo, os exercícios de força especiais e os “giros” sufis de certo tipo (ambas as técnicas serão eficazes apenas ao realizá-las com umas meditações especiais das quais não é oportuno falar nas páginas deste livro.)

É muito importante destacar que a “cristalização” correcta pode ser conseguida apenas através do crescimento da consciência situada no coração espiritual e com a condição de ter todas as estruturas de todos os dantians, incluindo as do dantian baixo, desenvolvidas e em bom estado.

A “cristalização” é correcta sempre e quando se realize através do crescimento da consciência nos éones subtilísimos. Assim é como cultivamos nós próprios a Divindade. Em troca, a “cristalização” grosseira, realizada pelas pessoas que comem corpos de animais, que vivem em emoções negativas e que não têm uma correcta aspiração espiritual pode transformá-las em diabos. Assim, dependendo do estado interior do praticante, os mesmo exercícios psicoenergéticos podem dar o primeiro efeito ou o segundo.

Por isso é tão perigoso revelar os segredos do conhecimento esotérico sagrado àqueles que não estão preparados para o usar adequadamente.

---

<sup>7</sup> Ou, usando a terminologia de Gurdjieff [54], “cristalizar” a consciência, por analogia com o crescimento de um cristal.



## **Banhos em água gelada**

Um dos métodos maravilhosos que servem não apenas para a tonificação do corpo, mas também para o aumento do poder energético do organismo consiste em tomar banho em água gelada.

Foi calculado que ao praticar este método, a frequência de doenças causadas pelo arrefecimento diminui 60 vezes e a frequência das outras doenças, trinta vezes. Tomar banho em água gelada é um método curativo que cura muitas doenças, incluindo a radiculite, a hipertonia, a tuberculose pulmonar, a diabetes sacarina, as doenças crónicas gastrointestinais, as inflamações dos órgãos sexuais, os transtornos do ciclo menstruais, as doenças cutâneas, etc [23,29].

Existe a crença de que é indispensável começar a tomar banho de água gelada no Outono, mas não é correcta. Pode fazer-se inclusive durante os frios muito fortes. No entanto, antes de começar, é recomendável aprender as técnicas descritas de auto-regulação psíquica. Neste caso, tais banhos fortalecerão directamente os hábitos de permanência em estados psíquicos subtilíssimos e sair ao gelo sem roupa e submergir-se em água muito fria não será apenas uma acto de vontade, mas também uma experiência controlada e dosificada sobre um mesmo para experimentar se posso ou não manter os estados subtilíssimos num ambiente desfavorável. Ao praticar este método, é conveniente tratar ao máximo de não se identificar com as sensações do corpo e apenas observá-lo a partir da profundidade dos planos subtis do espaço circundante.

Durante os banhos de água gelada, o organismo responde ao impacto do frio com stress energético que pode ser acompanhado de emoções positivas ou negativas, o que depende da afinação inicial e da faculdade para a auto-regulação psíquica. O sistema energético do organismo aumenta consideravelmente a sua actividade. Começa a geração intensiva de calor. A afinação psíquica e a não identificação com as sensações do corpo permitem não sentir o

frio nem no ar nem na água mesmo durante frios muito fortes. Ao sair da água, o frio também não se sente durante algum tempo e, durante os frios suaves, pode até produzir-se uma sensação de calor devido a que o organismo continua a produzi-lo. No entanto, depois de uns 10-20 minutos sobre-põe-se o esgotamento dos recursos do organismo e produz-se o calafrio. (À medida que um continua a praticar este método, estas manifestações diminuem.) Nos momentos assim, o praticante pode aquecer-se mediante movimentos activos, num lugar quente ou perto de uma fogueira. O stress e o esgotamento do campo energético do organismo desenvolvem este sistema aumentando a sua mobilidade e capacidades energéticas.

Como se praticam os banhos gelados? Devemos entrar na água e de seguida submergir-nos completamente (com a cabeça) por pouco tempo. Ao subir à superfície, devemos esperar até que a respiração se acalme e depois, devemos submergir-nos outra vez por um tempo mais comprido. Durante este tempo podemos observar com as condensações de energias negras saem a voar do corpo, o que tem como resultado a sua cura.

Um dos divulgadores mais conhecidos da tonificação pelo frio na Rússia era Porfiry Korneyevich Ivanov, quem demonstrou, com o exemplo da sua vida, a possibilidade da união harmoniosa com a natureza em todas as suas manifestações. Ele, mesmo durante os frios muito fortes<sup>8</sup>, andava descalço e só em boxers, tomava banho muitas vezes durante o inverno nos depósitos naturais de água, tomava banho com água dos poços e pernoitava sem roupa na neve.

Sem dúvida, tomar banho de água gelada é a prática mais eficaz para temperar o corpo, mas não se aflijam se perto da vossa casa não há um depósito de água apto para esse propósito. Você pode, por exemplo, correr descalço sobre a neve ou, se existe tal possibilidade, deitar-se sem roupa sobre esta. Também pode permanecer deitado numa banheira de água fria por algum tempo.

---

<sup>8</sup> 20-30 ou mais graus abaixo de zero (nota do tradutor).

Contudo, há que ter e conta que a água com uma temperatura maior a 8 graus centígrados já não inicia eficazmente os processos energéticos descritos. Banhar-se nessa água é menos eficaz e pode até causar uma constipação às pessoas não treinadas.

Os tratamentos com o frio também podem ser realizados junto com os treinos especiais para desfazer-se do cansaço ou quando sentimos que, por alguma razão, perdemos a harmonia interior ou deixámos de ver a *luz* em nós mesmos.

Todos estes tratamentos deve ser realizados necessariamente a par da auto-regulação psíquica e não apenas como actos de vontade. Também não é adequado tentar intensificar o efeito com os contrastes bruscos de temperaturas. Por exemplo, se queremos deitar-nos em cima um balde de água fria, primeiro submergimos ali as nossas mãos e experienciamos como os fluxos de frescura e alegria felizes sobem através destas. Depois lavamos a cara com esta água e experienciamos a alegria e frescura que entram em nós através do rosto. Deitamos um pouco desta água com as mãos sobre a cabeça e imaginamos que é a água de um charco primaveral de um prado, que é a própria primavera. Então aparecerá o desejo sincero de unir o corpo inteiro com esta água!

Depois de tomar banho ou duche, observemos os processos energéticos no organismo. Podemos ver ali a ignição de *luz-fogo* branco brilhante que devemos activar e expandir uniformemente por todo o espaço dentro do corpo. Este fogo elimina as energias grosseiras e cura o corpo.

Para finalizar este capítulo, devemos mencionar que até as pessoas que não dominavam previamente a auto-regulação psíquica foram salvas de graves doenças consideradas incuráveis, incluindo o cancro, através da prática dos banhos em água gelada. Também são conhecidos muitos casos de cura rápida das doenças respiratórias no estado agudo através deste método. Para além disso, os entusiastas dos banhos gelados já acumularam certa experiência

na cura das crianças, e este tema merece ser estudado em todos os aspectos.

No entanto, devemos destacar que os banhos de água gelada não são uma panaceia<sup>9</sup>. Por exemplo, durante as doenças crônicas, quando se produzem apenas pequenos aumentos da temperatura do corpo, este método nem sempre tem resultados positivos. Segundo parece, nestes casos o organismo já não tem recursos energéticos que possam ser activados através da submersão em água gelada e a estes doentes, melhor, podem ajudá-los os banhos hipertérmicos (de alta temperatura) [31].

É inadmissível forçar alguém a tomar os banhos em água gelada, mesmo com propósitos curativos, já que a eficácia desse método depende em alto grau da disposição psíquica do participante.

## Trote meditativo10

Um método muito eficaz que permite aumentar o potencial energético do organismo e desenvolver o seu sistema energético é o trote meditativo. Originalmente, esta técnica foi elaborada por buscadores espirituais do Tibet e é conhecida como Lung-gom. Na Rússia, este método chegou a ser muito popular — na sua versão de grupo — graças aos esforços de Yan Kotlunov (Moscou).

A essência desta técnica consiste em que os praticantes, durante um prolongado período de trote em grupo a ritmo lento, realizam os pranayamas e as mediações que a) distraem as sensações do corpo permitindo desta maneira não concentrar-se no cansaço, b) criam um estado emocional positivo e estável, c) exercitam a faculdade da concentração, visualização e meditação, d) desenvolvem o “poder pessoal” (poder da consciência), e) proporcionam o treino

---

<sup>9</sup> O medicamento contra todas as doenças.

<sup>10</sup> Neste livro utilizamos as palavras “trote” e “trotar” como sinónimos de “correr” (nota do tradutor).

equilibrado dos sistemas muscular, respiratório, cardiovascular e outros, etc.

Durante o trote meditativo que se realiza em grupos de 5 a 50 ou mais pessoas, um instrutor dirige toda esta actividade e dita todos os exercícios de maneira ininterrupta.

Distintamente da auto-regulação psíquica na sua variante estática, durante o trote meditativo todos os exercícios se fazem a um nível energético muito mais alto, o que aumenta significativamente a eficácia destes exercícios.

A sintonização psíquica de todos os participantes no trote e no funcionamento monótono do sistema muscular contribuem a uma melhor concentração.

É oportuno utilizar este método depois de dominar os demais fundamentos da auto-regulação psíquica. Não é recomendável incluir neste grupo os principiantes que não estejam preparados neste aspecto, pois eles não poderão realizar o trabalho meditativo sincronizadamente com o grupo e assim dificultarão esta actividade para todos.

Mais adiante apresentaremos a nossa modificação desta técnica na forma de um programa modelo de aproximadamente duas horas (sem ter em conta o tempo dos exercícios de aquecimento). Como veremos mais adiante, este programa é uma etapa preparatória para os métodos mais altos do trabalho espiritual descrito neste livro.

Os primeiros treinos no trote meditativo não devem durar mais do que 30 minutos (depois podemos aumentar gradualmente a sua duração).

Devido a certas reestruturações que têm lugar no sistema muscular durante os treinos, é necessário aumentar a quantidade de proteína na alimentação. Pode-se fazê-lo com os produtos lácteos, ovos, nozes, cogumelos, etc. Depois dos treinos é bom tomar leite.

Também menciono que as mulheres podem ter atrasos na menstruação (isto é um facto bem conhecido na medicina desportiva); não há que preocupar-se.

Se um vai trotar de manhã, pode fazê-lo sem comer nada e apenas beber um copo de água com uma colher de mel

ou marmelada. Se vai trotar mais tarde, deve ter em conta que é impossível fazê-lo de estômago cheio, pelo que é necessário comer várias horas antes.

A roupa para o trote meditativo deve ser ligeira. Por exemplo, se temperatura do ar é superior a 0 graus centígrados, é suficiente por apenas um fato de treino. Com uma temperatura de 10 ou menos graus abaixo de zero, um pode por duas calças de treino, uma camisola ligeira e uma grossa, ainda que também possa vestir-se mais ligeiramente. Durante estes exercícios é necessário prevenir o sobreaquecimento do corpo.

No verão, quando faz calor, é oportuno traçar a rota do trote perto dos depósitos naturais de água e fazer paragens para tomar banho. Ou, melhor ainda, é trotar de manhã e depois ficar perto da água para o resto do dia. Durante este tempo, pode haver conversas e diversas aulas sobre, por exemplo, os recursos alimentares do bosque.

No inverno pode terminar-se o trote ao lado de um buraco no gelo para banhar-se ali (no entanto, perto deve haver necessariamente um lugar quente ou uma fogueira grande feita com antecipação.)

Se nenhuma das opções mencionadas está disponível, pode-se tomar um duche. É indispensável lavar o corpo depois do trote; de contrário, um pode sentir-se mal.

Antes do trote, os participantes devem realizar obrigatoriamente os intensos exercícios físicos de aquecimento que incluem o trabalho com todas as articulações e músculos do corpo (podem encontrar a sua descrição num dos capítulos anteriores). No inverno é melhor fazer estes exercícios num lugar fechado para sair para o frio com o corpo já pré-aquecido.

Depois começamos o trote. O instrutor deve trotar atrás do grupo para que todos escutem a sua voz. Ao começar, indica aos participantes como manter a postura correta do corpo:

— Atenção à postura. O tronco deve permanecer direito. Podemos incliná-lo um pouco para trás. O corpo deve

permanecer numa posição tal que os músculos das costas não se contraíam. Relaxamos os músculos das costas. Deitamos a cabeça um pouco para trás. Relaxamos os músculos posteriores do pescoço.

Atenção às plantas dos pés. Pômo-las direitas com as pontas dos pés dirigidas para diante. As plantas estão relaxadas. Tocam a terra suavemente e com ternura. Também relaxamos os músculos das pernas. Experimentamos que estão relaxadas todo o tempo, de modo que não se sinta o momento em que tocam a terra.

Atenção ao tórax. Elevêmo-lo! Experimentamos que as clavículas estão sobrepostas ao tórax como umas tábuas; experienciemo-las. Durante todo o trote, o tórax deve permanecer alargado.

Inspiramos expandindo o tórax e deixamo-lo nesse estado. Relaxamos o abdómen e, se alargámos o tórax, este não penderá.

Vigiamos que o corpo não se incline para diante, caso contrário cansar-se-á depressa. Fixamos a posição correcta do corpo. Atenção às palmas das mãos. Estão relaxadas e pendem livremente.

Imaginamos que uma extremidade de um arame muito comprido está fixado na coroa e o seu outro extremo, a um objecto espacial distante. O corpo está pendurado pelo arame e quase não toca na terra, está relaxado.

Movemos a concentração da consciência ao chakra muladhara e a partir dali dirigimos a vista para o centro da Terra. Vemos ali o mar de *Luz-Fogo*. A partir de muladhara dirigimos um raio para esta *Luz*. Este raio alcança o depósito deste Poder. Um impulso de energia sobe como resposta pelo raio acima enchendo todos os chakras do corpo inteiro. Repetimos este exercício. A concentração está em muladhara. Enviamos o nosso raio em direcção ao centro da Terra e recebemos um impulso de Poder como resposta! Experimentamos a energia em todos os chakras. O corpo inteiro encheu-se de poder e de *luz* e ergueu-se. A densidade da energia cresce. Repitamo-lo uma e outra vez.

Vemos debaixo da superfície da Terra, a uma profundidade de 30 metros, um aspirador gigante cuja boquilha está dirigida para cima. Agora vamos ligá-la para que absorva e depois mande todas as energias escuras que estão dentro e fora de nós ao centro da Terra onde serão queimadas. Ligamos o motor. Já começou a zumbir. A força do fluxo de ar aumenta. Observamos o espaço à volta do grupo e vemos como as energias escuras voam para baixo e são absorvidas pelo aspirador. Observamos a rota do seu voo. Estas energias precipitam-se a uma tremenda velocidade em direcção ao centro da Terra e desaparecem ali.

Examinamos o espaço à volta do corpo de cada um num raio de um metro. Ligamos um interruptor e a potência do motor aumenta o dobro. Observamos como se desprendem e voam para baixo os pedaços escuros. Examinamos detidamente o espaço à volta da cabeça..., do pescoço..., do tórax..., do abdómen..., da pélvis..., das coxas..., das pernas..., dos pés...

Agora prestamos atenção ao espaço dentro do corpo. Ligamos novamente o interruptor. A potência aumenta o quádruplo! O aspirador começa a zumbir, a tremer ainda mais. A tremenda sucção arranca todo o escuro que ainda ficou no corpo. Examinamos a cabeça, o pescoço, o tórax, o abdómen, a pélvis, as pernas. O corpo enche-se de uma luz puríssima que vem a partir de cima em lugar daquilo que foi levado.

Voltamos as palmas das mãos para cima. Visualizamos em cada uma destas uma bola de ténis formada por luz branca dourada. Lançamos estas bolas de uma mão para a outra. As bolas tornam-se cada vez mais brilhantes. Unimo-las numa só bola sobre a mão esquerda. Vamos insuflar esta bola com a energia dos nossos anahatas.

“Inspiramos” através de muladhara a partir de baixo e “expiramos” através de anahata para diante na bola. “Inspiramos” através de muladhara, “expiramos” através de anahata. (Repitamo-lo 10 vezes). A bola já tem o tamanho de uma grande melancia. (Fazemos umas quantas insuflações



mais na bola). Já tem um metro de diâmetro. Unamos todas as nossas bolas numa só. Observamos a sua superfície interna a partir de dentro. Esta membrana separa-nos do espaço circundante. Dentro da bola, há um ambiente subtilíssimo e transparente, cheio de *luz* clara. Aqui respiramos com muita facilidade e experienciamos uma maravilhosa ligeireza e ausência de gravidade. Parece que todos os corpos se unem num só dentro da bola, num só organismo. Continuamos a trotar no interior da bola.

Fazemos uma série de pranayamas. “Inspiramos” a *luz* através das pernas e “expiramo-la” através de muladhara para diante expulsando tudo aquilo que bloqueie o movimento da *luz*. É aquela *luz* que pode ser vista em abundância debaixo da superfície da Terra. Através da perna esquerda “inspiramos” e através da muladhara “expiramos” (3-4 vezes). Através da perna direita “inspiramos” e através de muladhara “expiramos” (3-4 vezes). Através da perna esquerda “inspiramos”, através de svadhisthana “expiramos”. (E assim sucessivamente com todos os chakras). Através de muladhara “inspiramos” e através de anahata “expiramos” (3-4 vezes). Através da coluna “inspiramos” a partir de baixo e através de ajña “expiramos” (3-4 vezes). Através da perna esquerda “inspiramos” e através de toda a parte direita do corpo “expiramos” (3-4 vezes). Através da perna direita “inspiramos” e através de toda a parte esquerda do corpo “expiramos” (3-4 vezes). Através do braço esquerdo “inspiramos” e através do braço direito “expiramos” (e vice-versa). Através de muladhara a partir de baixo “inspiramos” e através de sahasrara para cima “expiramos” (Fazemos isto várias vezes formando um fluxo constante de *luz*). Detemos este fluxo e observamos a nuvem de *luz* que se formou sobre nós. Esta nuvem quer derramar-se, quer entrar nos nossos corpos. Abrimo-nos a esta e deixamo-la entrar e encher-nos da sua ternura e pureza.

Visualizamos entre as palmas das mãos um pequeno sol. Contemplamos a sua *luz* dourada, experienciamos a sua carícia. Depois este sol desintegra-se e através dos braços

absorvemos o seu calor e a sua *luz* nos nossos anahatas experienciando ali uma expansão agradável. Agora irradiamos esta *luz* e calor a partir de anahata para tudo o que vive à volta.

Entramos com a concentração da consciência na parte direita de anahata. Encontramos ali um estrato de *luz* mais subtil e deitamos fora do chakra todos os outros estratos mais densos. (O mesmo fazemos com a parte direita de vishuddha, de ajña, de sahasrara, e depois fazemos o mesmo com a parte esquerda de sahasrara, de ajña, de vishuddha, e assim sucessivamente em roda.).

Experienciamo-nos como raposas. Uma raposa de pelo vermelho com um cauda grande e lanosa corre tranquilamente pelo bosque. Correr é o seu estado natural. Corremos sobre o musgo verde e suave, entre os troncos das árvores, entre os arbustos e entre as pedras. Corremos sem prestar atenção a nada mais. A raposa tem uma meta pela frente. Deve presenciar o nascer do sol. À nossa frente encontra-se uma colina sem bosque. Corremos pela sua encosta acima e ficamos parados ali. A partir do cimo podemos contemplar como atrás do bosque começa a nascer o sol. Estamos à espera exaltados e preparados... Subindo, o sol toca a colina com a sua *luz*. Contemplamos o seu disco. A *luz* do sol flui em direcção a nós e enche os nossos corpos. Estes enchem-se de *luz* e esta *luz* condensa-se e torna-se líquida. Distribuímos esta *luz* por todo o corpo, desde a cauda até aos olhos. Observamos como aumenta a concentração desta *luz* líquida no corpo.

Agora cada um de nós é um cervo fantástico. Saltamos e levantamos voo deleitando-nos com a liberdade. Os nossos corpos enchem-se de felicidade e júbilo, enquanto voamos sobre o bosques e campos na ternura de uma manhã serena e na *luz* dourada do sol. Enchemo-nos de felicidade, de êxtase e de deleite. Respiramos a pleno pulmão a frescura do vento suave, misturado com a *luz* do sol. Debaixo de nós, podemos ver um bosque com um rio e umas colinas cobertas de erva e de arbustos. Uma onda de vento ligeiro

acaba de correr pelas folhas das árvores. Aproximamo-nos da terra. Chega o aroma das flores. Tocamos a terra, saltamos novamente e voamos dentro do espaço cheio de *luz*. Experienciamos outra vez a infinita alegria do voo! Experienciamos o calor dos raios solares que tocam suavemente a pele. Sorrimos ao sol, ao mundo inteiro, a tudo o que vive: as flores as ervas, as aves, as árvores, os escaravelhos, as borboletas, os animaizinhos e as pessoas! Queremos enchê-los a todos de luz alegre, acender e derreter as almas endurecidas e grosseiras! Que felicidade é viver em harmonia com tudo e todos! Que felicidade é viver em amor!

Regressamos aos nossos corpos que correm. Vamos formar à sua volta uma “envoltura” de *luz*. “Vendamos” o corpo pondo uma venda larga a uma distância de 50 centímetros do corpo começando pelos pés. Fazêmo-lo em espiral no sentido dos ponteiros do relógio se olhamos a partir de baixo. Formamos a envoltura à volta dos pés..., pernas..., coxas..., pélvis..., abdómen..., tórax..., pescoço..., cabeça... Agora tocamos a partir de dentro com os braços da consciência nas paredes desta envoltura. Vemos sobre nós mesmos o próprio reflexo, como uma cópia idêntica, um duplo que corre com os pés para cima. Agora procedemos a formar a “envoltura” à volta do seu corpo: à volta da cabeça..., pescoço..., tórax..., abdómen..., pélvis..., coxas..., pernas..., pés... Separamo-nos da “envoltura” e subimos uns 5 metros. Não olhamos para baixo. Deleitamo-nos com a frescura do vento, com a imensidão e a liberdade. Elevamo-nos sobre o parque (bosque, avenida, estádio...). À nossa volta voam as aves, saudamo-las. Subimos até às nuvens (se há nuvens) e contemplamo-las a partir de baixo. Preparamo-nos para as atravessar e chegar ali onde brilha o sol (se trota-mos de dia). Por um segundo transformamo-nos num pequeno foguete e, atravessando as nuvens, chegamos ao mundo de júbilo e de *luz*! A *luz* do sol reflecte-se nas nuvens brilhantes que ficaram em baixo. Por todo o lado resplandecem a alegria e os raios de sol! Deleitamo-nos com esta *luz* e enchemo-nos do seu gozo!

**Agora viajamos em direcção ao cosmos. Abandonamos o sistema solar e planamos na imensidão do universo infinito. À nossa volta estão as estrelas, o silêncio... Experienciamos plenamente a eternidade e a infinidade do universo. As estrelas cintilam. Este é o pulso do cosmos. Experienciamos este ritmo. Experienciamos o cintilar rítmico das estrelas. Por todo o lado estão o silêncio, a tranquilidade, a eternidade e a infinidade.**

**Começamos a regressar ao sistema solar. Aproximamo-nos do Sol, que se torna cada vez maior. Submergimo-nos nesta *luz* dos seus tenros raios e enchemo-nos novamente destes! Experienciamos o êxtase! Sustemo-nos no ar sobre as nuvens deslumbrantemente brancas e depois misturamo-nos nestas atravessando-as. Do outro lado está a superfície do nosso querido planeta com os seus bosques, rios, campos, povoações e cidades... Começamos a descer. Voamos sobre a superfície da Terra, brilhando para tudo o que vive com a *luz* solar que acumulámos. Oferecemos o nosso carinho e ternura às árvores, aves, animaizinhos e pessoas. Desejamos a todos os seres humanos que vivam em paz e harmonia com o resto do mundo. Vertemos a *luz* de amor em todos os corações vazios e endurecidos. Que se libertem da grosseria, do ódio, da violência, da avidez, da mentira e da embriaguez! Que todos os corações se encham de *luz* solar!**

**Descemos até à nossa cidade, até ao parque. Continuamos a descer. Vemos um grupo de pessoas a correr. Estes são os nossos corpos. Aproximamo-nos destes e unimo-nos com eles.**

**De seguida descemos a muladhara. Enviamos a partir dali um raio para o centro da Terra e recebemos como resposta um impulso de Poder que enche todos os chakras e todo o corpo (repetimos este exercício 3-4 vezes).**

**Trabalhamos algum tempo com a “órbita microcós mica”. Depois experienciamo-nos em anahata..., em manipura..., em svadhithana..., em muladhara..., de novo em svadhithana..., em manipura..., em anahata e em vishuddha...,**

em ajña..., em sahasrara, sobre a cabeça. Banhamo-nos em *luz*, voamos na liberdade. Experimentamos a alegria, a ternura, a pureza e a sutileza da *luz* solar!

Começamos a condensar a nossa forma voadora atraindo para dentro desta, como um íman, a *luz* do espaço subtilíssimo. A forma voadora assume os contornos do corpo humano, condensa-se, enche-se de *luz* e começa a brilhar por si mesma como um sol matinal transformando-se num “duplo solar”. Unamos lentamente estes dois corpos (o corpo real e o corpo “solar”). Agora experimentamos dentro de nós a *luz* do sol condensada, a carga preciosa do *elixir dourado*. Asseguramo-nos de que este *elixir* esteja distribuído homogeneamente em todo o corpo.

Colocamos entre as mãos uma bola de *luz* branca ligeiramente dourada, do tamanho de uma bola de futebol. Colocamo-la em frente a manipura. Depois conectamos ao chakra um tubo a partir de trás através do qual a *luz* começa a fluir precipitadamente atravessando o chakra e entrando na bola. A densidade da *luz* na bola aumenta (mas esta não se enche). Enchemos a bola até ao limite, separamos o tubo e dissolvêmo-lo. A atenção está na bola. Ali se iniciam os processos que provocam um grande aumento da pressão! Um *fogo* branco dourado de natureza muito subtil arde intensamente na bola! Com os braços da consciência, fazemos entrar esta bola em manipura. O poder expande o chakra! O corpo inteiro enche-se de um imenso poderio! É difícil deter o corpo! Este quer dar uns saltos gigantes, mover-se rapidamente! A partir de manipura começa a sair um triângulo vermelho. Este arrasta o corpo pelo abdómen, acelerando-o. (Depois de um ou dois minutos, detemos a aceleração com a seguinte ordem:) Dissolvamos o triângulo! Os primeiros trotem no mesmo lugar! Juntamo-nos de novo. Com manipura “inspiramos” e com vishuddha “expiramos”. (Fazemos isto várias vezes).

Visualizamos em frente a anahata uma fragrante rosa de cor branco rosado. Os raios do sol nascente reflectem-se nas gotas do orvalho sobre as suas tenras pétalas. Fazemos

entrar esta flor em anahata e o chakra enche-se da sua fragrância subtil. (Introduzimos a visualização desta rosa em todos os chakras um atrás do outro).

Submergimo-nos no azul de um céu matutino vazio. Fazemos entrar esta *luz* no corpo e enchemos com esta o seu espaço interior. Depois enchemos todo o corpo com a *luz* dourada do sol nascente.

(Se está em época de inverno e há neve limpa, podem tirar os sapatos e trotar descalços pela neve).

Continuamos a trotar. A concentração está no centro das palmas. Ali aparece um calor pulsátil. Sentimos o pulso nas palmas! Sentimos o pulso! O pulso! A concentração está nas almofadinhas dos dedos polegares. Ali aparece o calor e o pulso! Sentimos o pulso! O pulso! (E assim sucessivamente nos espaços entre os dedos e depois nas almofadinhas das falanges distais de todos os dedos).

Sentimos as palmas das mãos. Ali há um calor pulsátil! O pulso! O pulso! Sentimos os braços em toda a sua extensão, depois os braços junto com o tórax e depois os braços junto com a cabeça. Sentimos o pulso em toda a parte superior do corpo! Todo o corpo se transforma num coração pulsátil! Experienciamo-nos como um coração pulsátil! Este torna-se duas vezes maior, dez vezes maior. Já nos transformámos num enorme coração pulsátil, um órgão poderoso e incansável, cheio de sangue quente! Dentro deste órgão há um tremendo e inesgotável poder! Pulsamos! Experienciamo-nos como um coração pulsátil! Gradualmente comprimimo-nos, condensamo-nos e voltamos a experienciar o próprio corpo sentindo neste o poderio condensado do coração gigante.

Dirigimos o olhar para o espaço de *luz* sobre a cabeça. Expandimo-nos como consciências no espaço circundante. Concentramo-nos nas plantas à nossa volta: na erva, nas flores, nos arbustos e nas árvores. (Se é época de inverno, fazemos as exclusões correspondentes). Experienciamos o seu estado e enviamos-lhe a nossa ternura. Sintonizamo-

nos com o estado emocional dos pássaros cantores e enviamos-lhes o nosso amor.

Uma parede de vento-*luz* aproxima-se de nós a partir de trás. Esta *luz* subtilíssima passa através dos nossos corpos e leva todas as camadas densas. Todas as envolturas foram levadas e experienciamos-nos incorpóreos planando no espaço de *luz*, sendo movidos pelo vento-*luz*. Todos nos unimos numa grande bola de *luz* e planamos.

Condensamo-nos na forma de cisnes brancos e desta maneira cada um recupera outra vez a sua individualidade. Levantamos voo sob os raios do sol matinal. O azul do céu está sobre nós, e umas nuvens brancas brilhantes flutuam ali. Desfrutamos do voo e sentimos o calor suave da *luz* terrena do sol. As nossas penas vibram ligeiramente nos fluxos do ar temperado. Movemos as asas com suavidade. Olhamos para baixo. Ali há um rio que serpenteia no bosque e leva as suas águas a um grande lago com ilhas. Descemos e aproximamo-nos da água. Já estamos muito perto da sua superfície cristalina. Pousamos na água, nadamos um pouco e paramos a olhar à volta. Todos os cisnes falam entre si a sua própria linguagem musical. Agrupemo-nos nadando uns em direcção aos outros. Depois criamos um espaço na plumagem e pomos com ternura a cabeça sobre as costas de algum companheiro da banda. Vishuddha enche-se com o êxtase desse momento.

Nadamos em direcção a uma ilha verde de canas e depois contemplamos com admiração o seu reflexo na água. Bom, já é hora de voltar a voar! Levantamos voo suavemente e dirigimo-nos para o sol. Subimos cada vez mais. Deixamos que a *luz* solar entre nos nossos corpos, se condense ali e nos encha da cauda até aos olhos. Voamos em direcção ao sol e enchemo-nos da *sua* condensada *luz* dourada. Todo o corpo se enche da *luz*-força de êxtase espessa, do poder inquebrável do amor.

Descemos e caímos nos nossos corpos humanos. O combustível dourado da vida estende-se dentro destes. Criamos uma densidade elevada deste combustível nos

chakras baixos. Novas porções de *luz* espessa chegam a partir de cima aos nossos corpos e estes enchem-se até ao limite.

(O exercício seguinte pode ser usado para superar as encostas empinadas na rota do trote). Uma forte corrente de *luz* branca sobe a partir da terra aos nossos corpos através de muladhara e insufla-os como globos. Os corpos torna-se sem gravidade. Já é difícil mantê-los perto da superfície. Estes querem afastar-se da terra e levantar voo. Com dificuldade conseguimos alcançar o caminho com os pés. Preci-sam-se tremendos esforços para nos manter perto da terra.

Entramos em anahata com a concentração da consci-ência, olhamos a partir dali para o mundo circundante.

Depois fazemos o mesmo com os outros chakras. En-tramos em manipura, olhamos a partir dali..., em sva-dhithana..., em muladhara..., novamente em svadhitha-na..., em manipura..., em anahata..., em vishuddha..., em ajña..., em sahasrara... Experimentamos sobre o sahasra-ra como uma nuvem brilhante em forma de disco. Atraímos a *luz* para dentro e tornamo-nos cada vez mais resplande-centes. Todos nos unimos num grande disco. O disco co-meça a atrair a *luz* subtilíssima do espaço circundante e a encher-se desta. A *luz* dentro do disco torna-se cada vez mais brilhante. À medida que a densidade da *luz* no disco aumenta, este atrai mais energia do espaço. Acumulamos um tremendo poderio. Agora o disco pode deslocar-se no espaço à velocidade do pensamento. Por isso deslocamo-nos às alturas mais para além das nuvens, ao resplandecer da *luz* solar. Depois colocamo-nos muito atrás dos corpos, depois muito à frente. Esticamos em direcção aos corpos uma banda de *luz* e fixamos cada banda ao centro do abdó-men do corpo. Agora levamos os corpos a reboque. O disco aumenta lentamente a sua velocidade e as bandas tensam-se. Puxamos o corpo a reboque pelo centro do abdómen. A velocidade aumenta suavemente. A bandas transformam-se em cordões umbilicais e através destes a energia do disco



passa aos corpos. Os corpos enchem-se do poder que era próprio do disco e das qualidades próprias deste.

Experienciamo-nos novamente cada um como uma nuvem sobre o corpo. Atraímos para dentro a *luz* do espaço circundante. Graças a isto, tornamo-nos mais condensados e assumimos a forma humana. Transformamo-nos num “duplo solar” que trota no “segundo andar” sobre a cabeça do corpo. Experienciamo-os totalmente no “segundo andar”. Trotamos no espaço da *luz* dourada, atraímos esta *luz* para dentro de nós e condensamo-la. A *luz* no corpo do “duplo solar” torna-se cada vez mais espessa, mais condensada. (Podemos fazer a meditação “Cruz de Buda”, vários pranayamas e outros exercícios no “segundo andar”).

Descemos à terra e colocamo-nos à direita do corpo. Tomamo-lo pela mão direita. Trotamos juntos dando as mãos. Depois unimo-nos com o corpo e experienciamos o poder de êxtase do *elixir dourado* que se estende pelo corpo.

Atenção a muladhara. Experienciamos este chakra como um fundamento firme. A casa construída ali nunca sofrerá desgraça alguma. Experienciamos o poder do *elixir dourado* em muladhara. Com um raio unimos muladhara com a *Luz* de Fogo que está no centro da Terra e enchemos o chakra com o Poder que há ali. Muladhara enche-se até ao limite da *luz* condensada, da energia e do poder.

Começamos a caminhar e assombra-nos que seja tão insólito fazê-lo. O trote transformou-se no estado natural do organismo, não é verdade? Observamos a respiração, o pulso. Estes estão normais como durante uma caminhada.

Depois do trote é indispensável tomar banho ou duche. Também é bom fazer relaxamento e outros exercícios.

Menciono que tanto a ligeireza impressionante como a riqueza das emoções positivas que surgem durante o trote meditativo em grupo não se conseguem durante o trote meditativo individual.

Dou-vos outros exemplos das meditações que podem ser incluídas no programa de trote:

**“Cruz de Buda” ditada pelo instrutor.**

No “segundo andar” podemos desviar-nos da trajectória anterior e fazer muito longe desta o que o instrutor nos ditar.

Durante o trote por um sendeiro no bosque ou parque, “tornamos maiores” os braços que saem dos anahatas e tocamos, acariciamos com ternura com estes as copas das árvores.

Saímos do corpo e adiantamo-nos correndo. O corpo fica muito para trás. Trotamos muito adiante deste, depois trotamos perto deste tomando-o pela mão. Depois empurramo-lo pelas costas apressando-o. (Esta meditação pode facilmente tornar-se num jogo divertido cheio de brincadeiras. As testemunhas ocasionais assombram-se vendo um grupo de corredores que se riem em lugar de estar esgotados e cobertos de suor como uns desportistas).

Durante o trote no “segundo andar”, conectamos umas “mangueiras cósmicas” aos chakras e enchêmo-los de “combustível cósmico”. Enchemos muladhara do “combustível da vida eterna”, svadhisthana, de pureza e subtileza transparentes, manipura, da energia do movimento forte e harmonioso, anahata, da *luz* branca do amor total e incondicional, vishuddha, da subtileza matinal do azul do céu e dos primeiros raios dourados do sol, do orvalho matinal e do aroma das flores, ajña, do “combustível activo e dinâmico do intelecto”, sahasrara, da *luz* cósmica subtil omnipresente. Experimentamos a integridade e a boa coordenação do sistema inteiro dos chakras e todo o organismo. Experimentamos a sua indestrutibilidade e a sua capacidade para enfrentar todas as dificuldades do caminho. A perfeição consiste primeiramente em Amor. Experimentamos dentro de nós o Amor para com tudo o que vive. A perfeição consiste em Sabedoria. Enchemo-nos de compreensão para como todos e tudo e unimos esta qualidade com o Amor. Experimentamos dentro de nós um poder inquebrável, unido com o Amor e a Sabedoria e a disposição para um grande serviço

abnegado. Experienciamos dentro de nós as qualidades d' Aqueles Que já alcançaram a Perfeição. Experienciamos a identidade com Eles. Experienciamos-los a Eles em nós. Experienciamos a simplicidade e serenidade do Seu Amor perfeito, Sua Sabedoria profunda, universal e poderosa. A Sua valentia ilimitada e o carácter invencível do Seu Poder absoluto! Gravamos estas qualidades em nós mesmos para sempre!

Experienciamos-nos trotando atrás dos nossos corpos. Com os braços da consciência, limpamo-los por dentro e por fora de tudo o que é escuro. Lavamo-los com uma mangueira e enchemo-los de *luz*.

Experienciamos todas as nossas estruturas energéticas principais no “segundo piso”. Trabalhamos ali com a “órbita microcósmica”. Concentramo-nos em chitrini ao nível de anahata e a partir dali voamos para diante através de anahata para a imensidão da *luz* subtilíssima. Expandimo-nos ali e experienciamos a nossa identidade com esta *luz*. Condensamo-nos novamente no “segundo andar” até ter o tamanho do corpo humano. Experienciamos como se espalhou esta força pelo corpo que trota no “segundo andar”. Este corpo fez-se forte e elástico. Tensamos os músculos das suas pernas..., da secção lombar..., dos braços..., do tórax..., sentimos muito bem a tensão de todos os músculos das costas. Com um corpo elástico e forte, saltamos no “segundo andar”, damos um salto mortal. Depois trotamos ali alçando os joelhos, depois alçando os calcanhares.

Concentramo-nos no centro do abdómen. Tiramos dali um “tentáculo” e fixamo-lo numa nuvem distante. Passamos toda a atenção ao “tentáculo”. Contraímos-lo para que arraste o corpo. Não fazemos nenhum esforço adicional com os músculos! Apenas contraímos o “tentáculo” (ao fazê-lo, a velocidade do trote aumentará muitíssimo, mas não sentiremos nenhum esforço físico).

Começamos a caminhar. Fixamos o “tentáculo” a diferentes objectos e aproximamo-nos destes. Estudamos o mecanismo de funcionamento do “tentáculo”. Tensamo-lo e

relaxamo-lo. Ao contraí-lo, a energia do corpo não se gasta e o corpo não se cansa.

Experenciemo-nos trotando atrás dos corpos. Com um ceptro de *luz*, limpamos o meridiano central a partir de baixo até aos chakras da cabeça.

Permitamo-nos brincar e saltitar. Trotamos diante do corpo a uma grande distância. Damos saltos mortais. Ao dá-los, pontapeamos de uma maneira intencionalmente brincalhona. Não devemos ter vergonha, já que nenhum estranho nos pode ver. Observamos como o fazem os outros companheiros (trotamos e rimos).

Trotamos no “segundo andar”. Experenciemo-lo como uma casa paterna, muito familiar e acolhedora. Antes de descer ao “primeiro andar”, fixamos no “segundo andar” as pontas de uns elásticos. Estes esticar-se-ão e não vão incomodar-nos, mas com a sua ajuda sempre poderemos subir ao “segundo andar”. Fixamos outro extremo do elástico no centro do abdómen. Tocamos o elástico com os braços, contraímo-lo e de seguida encontramos-nos no “segundo andar”.

(A seguinte é uma técnica para subir uma colina). Imaginamo-nos numa corrente rápida de água que nos leva para diante a uma velocidade muito alta.

Submergimo-nos no espaço de *luz* dentro do corpo. Examinamos este espaço e ampliamo-lo. Dirigimo-nos para a *Luz* dentro da Terra. Percepcionamos a Terra como um planeta vivo que nos ama. Sentimos profundamente a natureza da *Luz* que enche a Terra, e já não podemos ter mais dúvidas de que a Terra está viva e nos ama como a seus filhos! Enviamos-lhe a nossa emoção de agradecimento.

Submergimo-nos na *Luz* da Terra. Experimentamos que esta *Luz* é familiar para nós e é ternurenta. Submergimo-nos nesta completamente e expandimo-nos como consciências a partir dos anahatas por todo o espaço dentro da Terra. Agora somos idênticos ao nosso querido planeta e cada um experiênciamos no espaço da mãe-Terra cheio de *Luz* ternu-

renta. Percepcionamos o espaço dentro da Terra, observamos como se move este montículo de *luz* na sua superfície.

Entramos outra vez com a concentração da consciência nos corpos. Experienciamos ali a *Luz* da Terra.

Observamos o sol nascente. Lavamos a cara com a sua *luz*! Deixamos que a *luz* subtil da primavera, das primeiras horas da manhã primaveral entre através do rosto no corpo e o encha completamente!

Dirigimos o olhar para cima através de sahasrara. Vemos ali uma nuvem de *Luz* que se concentrou sobre nós, uma *Luz* dourada faiscante! Levantamos os braços e com a sua ajuda fazemos com que uma onda desta *Luz* desça sobre nós!

Observamos como a *luz* da Terra e a *luz* do sol se unem nos nossos corpos.

## Métodos superiores

As práticas espirituais superiores permitem continuar a desenvolver-se — como coração espiritual — já fora dos limites do próprio corpo. Devemos tratar de transformar-nos em corações espirituais universais!

Este Caminho — se tudo se faz correctamente — é a realização do preceito de Jesus Cristo:

“Deus é Espírito, e os que O adoram, devem fazê-lo em Espírito e na Verdade (João 4:24)”.

Por outras palavras, para encontrar-nos com Deus — a Consciência Primordial Universal — devemos também transformar-nos em consciências livres das correntes materiais, consciências puras e refinadas até ao Seu nível de subtilidade e desenvolvidas até às dimensões apropriadas para tal encontro.

Nesta etapa de desenvolvimento, os adeptos dignos podem aprender a grande variedade de métodos que lhes permitirão:

— conhecer o Espírito Santo nas Suas diferentes manifestações e aprender a ser Ele no próprio coração expandido;

— “elevar” a Kundalini e unir esta energia Átmica individual com o Paramatman, a Consciência Universal de Deus Pai;

— conhecer todos os éones (estratos, planos) principais do Absoluto;

— aprender a entrar na Morada do Criador e unir-se com Ele ali;

— depois de fortalecer este estado, o adepto pode receber de Deus Pai o direito de controlar a matéria, o que inclui a desmaterialização e materialização do próprio corpo.

## **Pranava. “Nascimento” e “amadurecimento” no Espírito Santo**

Falando nos termos que usava Jesus Cristo ao ensinar os Seus discípulos-apóstolos, o baptismo no Espírito Santo é a meditação “latihan” descrita anteriormente.

No entanto, a etapa seguinte, mais avançada, do conhecimento d’Ele — etapa durante a qual o praticante “nasce” e “amadurece” no Espírito Santo — realiza-se através de outra meditação chamada *Pranava*. Disto Jesus tentou falar com Nicodemo (João 3:1-21) e sobre isto mesmo narrava em forma de parábola o Apóstolo Felipe [10-18].

Para praticar esta meditação, devemos encontrar um lugar aberto, sem casas nem árvores (pode ser, por exemplo, uma montanha, um deserto, uma praia, uma estepe, etc). Neste lugar, saímos de anahata através de chitrini e afastamo-nos do corpo para trás o mais longe possível. Ali expandimo-nos como consciências, experienciamos a *Luz Viva do Amor do Espírito Santo* e, unindo-nos com Ele, fluímos para diante como uma Corrente através e à volta do próprio corpo. Neste caso, o corpo comporta-se como se

estivesse dentro de um grande rio e é possível lavá-lo para que se torne completamente transparente.

Esta meditação pode ser repetida muitas vezes e todas as vezes o Espírito Santo ajudará alegremente os praticantes dignos.

Para além disso, para facilitar esta meditação, podemos cantar a oração-meditação ortodoxa “O Rei Celestial” ou o mantra AUM.

A tradução do russo desta oração-meditação é a seguinte:

Rei Celestial, Confortador, Espírito Verdadeiro!  
Omnipresente e Aquele Que enche tudo!  
Tesouro dos bons e Dador da vida!  
Vem e habita em nós!  
E limpa-nos de todo o mal!  
E salva, oh Bendito, as nossas almas<sup>11</sup>!

Cantamos esta oração-meditação durante o movimento no *Pranava*.

O mantra AUM (ou OM), na realidade, soa como AOUM e deve ser cantado subtil, prolongada e agudamente (como o mantra para anahata) durante o movimento no *Pranava*. (“Rugir” o som OM com vozes graves, como se pratica nalgumas organizações pseudoreligiosas ignorantes, é “cantar para o diabo”, e não para o Espírito Santo).

Posteriormente, devemos aprender a deter-nos na meditação *Pranava* em União com o Espírito Santo experienciando-nos como uma parte Sua.

Para além disso, através desta meditação podemos conhecer o Espírito Santo na Sua Manifestação ainda mais subtil. Para consegui-lo, devemos praticar o *Pranava* de uma maneira um pouco diferente.

Devemos sair de anahata para trás e para baixo com um ângulo de 40 graus aproximadamente. Noutras palavras,

---

<sup>11</sup> Neste caso, o correcto seria dizer “E salva-nos, oh Bendito, a nós como almas”, e não “nossas almas”, já que somos almas (nota do tradutor).

é necessário chegar a estar debaixo da superfície da Terra e encontrar ali um estrato ainda mais subtil de *Luz Viva*. Depois, do mesmo modo que na primeira variante de *Pranava*, fluímos como uma Corrente, mas desta vez para diante e para cima à volta e através do corpo. À medida que aprofundamos a União com esta *Luz*, descobrimos que Esta prevalece dentro do nosso planeta com excepção do seu núcleo.

Devemos fortalecer esta União através de nos enchermos a nós mesmos como corações espirituais com esta *Luz*, com a particularidade de que o devemos fazer à frente e atrás do plano vertical que coincide com as costas do corpo parado.

O seguinte baptismo e os seguintes “nascimentos” e “amadurecimentos” realizam-se já no *Fogo Divino*, do que falaremos mais adiante.

## Mais sobre a auto-sanação

Se durante a meditação *Pranava* um aprende a deter-se e a condensar-se, como consciência, atrás do próprio corpo, poderá introduzir neste a palma da mão da consciência e eliminar com a sua ajuda as alterações energéticas.

Para além disso, se permanecendo na União com o Espírito Santo, nos condensamos a uma distância de dois metros atrás do corpo, poderemos a partir desta posição ver e controlar os demónios<sup>12</sup> que possam ter-se instalado no corpo. Também poderemos olhar através do próprio para o corpo de uma pessoa possuída e conversar com os demónios que se encontram neste, com a particularidade de que eles não podem ignorar as perguntas do Espírito Santo e devem responder-lhes. Assim, eles contar-nos-ão porque é que Deus os enviou ao corpo dessa pessoa encarnada, isto é, mencionarão os seus erros e as suas dívidas kármicas.

---

<sup>12</sup> Pessoas ou animais não encarnados com maus rasgos de carácter.



Se o possuído compreende os seus problemas, se arrepende e se corrige, então será apropriado pedir (necessariamente de uma boa maneira!) aos espíritos que se mudem para outro lugar mais agradável para eles. Por exemplo, ao peixe que foi morto por esta pessoa pode-se-lhe pedir que se mude a um lago; a um pássaro, ao bosque; a um porco ou a um cão podemos descrever-lhe as coisas atraentes da sua próxima encarnação num ambiente favorável para eles e assim pelo estilo.

Todos os Espíritos estão sob controlo do Espírito Santo e Lhe obedecem. No entanto, para realizar com êxito este tipo de sanações, não devemos sair do estado do Espírito Santo.

Tais sanações são o oposto às tentativas de expulsar os espíritos com ódio e condenação (estes métodos são conhecidos como exorcismo). Tais técnicas não só são pouco eficazes do ponto de vista da sanção, como também estimulam o crescimento da grosseria nos exorcistas e predestinam o inferno para eles. Estes exorcismos são certo tipo de magia negra, são anticristãos na sua essência, pois Cristo predicava o amor, e não o ódio.

## **“Reciprocidade total” (Nirodhi)**

Contudo, a União definitiva com o Espírito Santo pode ser alcançada apenas através da meditação “reciprocidade total” (ou Nirodhi, nos termos do budismo). Durante esta, a consciência passa ao estado de “não eu” transformando-se em *Todo*, o que dá como resultado o desaparecimento do “eu” inferior individual.

É inútil tentar explicá-lo com palavras, mas pode ser experienciado facilmente nos *sítios de poder* adequados.

Depois de que um aprenda dita meditação, podemos dizer que a pessoa alcançou o Nirvana total em Brahman, este Nirvana que Krishna nos propôs no Bhagavad-Gita como uma das metas que devemos conseguir [10-18].

# Batismo no Fogo Divino

O passo seguinte em direcção ao conhecimento do Absoluto multidimensional consiste em conhecer a Manifestação Divina subtilíssima *de Fogo*.

Desta maneira, entre outras, Deus Pai pode manifestar-se diante dos discípulos dignos que conseguiram a devida refinação numa forma antropomorfa<sup>13</sup> gigante e *Flamejante* que, no entanto, não os queima.

Ishvara também está descrito na Sua Forma *de Fogo* no Bhagavad-Gita [10,18] segundo as palavras de Arjuna, quem O viu: “És similar a uma chama que brilha como um sol deslumbrante e emana os fluxos dos Teus raios tão difíceis de contemplar!” (Bhagavad-Gita, 11:17) e “Se o brilho de mil sóis se acende-se simultaneamente no céu, tal esplendor poderia parecer-se à Glória desta Grande Alma!” (Bhagavad-Gita, 11:12).

Deste *Fogo* também nos falou Chaitania: “O *Fogo* é o estado funcional da Consciência Que vive na Morada do Criador”.

Sobre o mesmo narra Sathya Sai: “O *Fogo* não é um estado independente, mas sim um estado Meu que, quando Eu entro no Mundo da Criação, pode ser percebido por aqueles que Me alcançaram”.

A imersão completa e inalterável da consciência do buscador espiritual no Fogo Divino e a União com este permitem “queimar” todos os restos desfavoráveis do karma. Para além disso, influenciando no próprio corpo com este Fogo, podemos conseguir a sua completa sanção.

É necessário aprender a unir-se com este estado de Deus, o que pode realizar-se enchendo completamente a Sua forma com o coração espiritual, entre outros métodos.

No entanto, Deus não ajuda qualquer um neste processo, mas apenas os discípulos escolhidos por Ele e dignos d’Ele.

---

<sup>13</sup> Que tem aparência de corpo humano.

## “Raiz”

Existem outras maneiras de conhecer o *Fogo Divino*, posto que este está sempre presente naquela parte do nosso planeta no qual a Terra começou a sua formação, isto é, no núcleo.

Ali também é possível receber o *baptismo no Fogo Divino*. E submergindo-nos mais profundamente segundo a *escala da multidimensionalidade*, debaixo do componente de Fogo do núcleo do nosso planeta, poderemos entrar na dimensão espacial mais alta e conhecer ali a Consciência Universal na Sua Morada.

Também é possível entrar na Morada do Criador através da estrutura energética chamada “raiz”, que conecta o anahata de cada pessoa encarnada com esta dimensão espacial mais alta. Passando através desta estrutura energética até ao final, aquele que acumulou o devido poder na subtilidade e aprendeu a penetrar nos planos superiores pode conhecer Deus Pai em toda a Sua plenitude.

Acerca da “raiz” falou Krishna no Bhagavad-Gita.

Os taoistas da China também trabalham com esta estrutura e chamam-lhe “o talo da flor dourada”.

Através da “raiz” os yogis tibetanos que usam as técnicas de tummo elevam o *Fogo Divino* aos seus corpos [62-63].

Do mesmo nos fala o Agni yoga (*Folhas do jardim de Moria. A chamada* [34]).

Uma imagem meditativa para o trabalho com a “raiz” foi proposta por Deus através do apóstolo Paulo (Romanos 11:18).

No entanto, a maioria das pessoas está segura de que o inferno se encontra dentro da Terra e Deus, em troca, está “em cima” (com respeito ao nosso planeta redondo).

Entendo que para um materialista é difícil imaginar o feito de penetrar no centro da Terra, já que para esta pessoa a Terra se associa com algo “sólido”.

No entanto, para um místico de êxito que aprendeu a entrar nos estratos subtilíssimos superiores, o nosso planeta vê-se como um globo de *Luz-Amor Vivo* de muitos estratos, dentro do qual esta pessoa pode nadar de um estrato ao outro (de um éon ao outro), dissolver-se em cada um destes, condensar-se novamente numa consciência individual, assumir diversas formas, fazer-se de diferentes tamanhos, sair dos limites da “ilha” pequena do planeta, unir-se com o *Oceano Universal da Infinitude* e dissolver-se n’Este...

Contudo, para consegui-lo, é necessário, como já explicámos anteriormente, afastar-se da guna *tamas*, passar as gunas *rajas* e *sattva* e chegar à comunicação directa com Deus sendo uma consciência imortal e livre do corpo, que aspira à União amorosa com o seu Amado Principal.

Este Caminho religioso, chamado por Deus o Caminho Recto (*Vajrayana*) não se parece de nenhum modo às formas rituais de diferentes religiões, onde as pessoas temem a morte do seu corpo e choram por aqueles que deixaram os seus corpos, onde eles são tão egomaniacos e escravizados pela gula que acreditam ter o direito inerente de matar os animais e comer os seus corpos...

Não tem muita importância onde conheçamos pela primeira vez Deus no Seu Aspecto *de Fogo*. Pode-se fazer tanto através do núcleo *de Fogo* do nosso planeta como através de um “Mahaduplo” *de Fogo*. Contudo, é necessário conhecer um ou outro.

## “Elevação” da Kundalini

Uma etapa importante deve preceder a entrada na Morada do Criador. É a etapa da “elevação” da Kundalini.

A Kundalini é a energia Átmica<sup>14</sup> da consciência que foi acumulada por cada um durante os melhores episódios das suas encarnações. Por outras palavras, esta energia forma-se e acumula-se sempre e quando permanecermos nos es-

---

<sup>14</sup> Divina segundo o seu nível de subtileza.

tados de amor subtil e ternurento. No entanto, esta energia não se encarna cada vez junto com o jiva (que é a parte da alma que encarna no novo corpo), mas antes “armazena-se” numa “vasilha”, por assim dizer, parecida a um globo estimado quase de forma cilíndrica.

Esta estrutura, quando está desenvolvida, alcança um tamanho de quilómetros e localiza-se num plano subtilíssimo dentro do planeta ao nível do seu manto. O tamanho da Kundalini corresponde ao nível de maturidade evolutiva da alma.

A Kundalini e o jiva de cada pessoa formam um sistema integral, estando unidos por um canal energético especial que se conecta com a parte baixa dianteira de muladhara.

Apenas aquelas pessoas que acumularam uma quantidade suficiente de Kundalini, isto é, as pessoas maduras e dignas de entrar na Morada de Deus Pai e alcançar a União com Ele, podem “elevar” a Kundalini aos seus corpos e usá-la no trabalho espiritual.

Assim pois, o leitor já deve compreender que a Kundalini não está localizada no chakra muladhara nem tem nada a ver com o cóccix, apesar de algumas fontes afirmarem o contrário. A sua “elevação” também não pode conseguir-se dando golpes com o cóccix contra o chão ou com danças de movimentos bruscos. Os exercícios para a “elevação” da Kundalini que Rajneesh dava aos seus discípulos não são nada mais do que piadas, feitas para que “as crianças se divirtam e não chorem”.

A verdadeira “elevação” da Kundalini realiza-se depois de cumprir as etapas preparatórias descritas neste livro nos *sítios de poder* especiais (ou sem estes), com a ajuda de um Mestre espiritual encarnado competente ou directamente com a ajuda de um Mestre Divino não encarnado.

O sentido da “elevação” da Kundalini consiste em: a) unir esta energia individual Átmica com o Criador (Paramatman), b) purificar com esta energia as células do corpo, o

que tem como resultado a sua sanção e transformação e c) aprender a identificar-se com Atman.

O último será possível quando a Kundalini já tenha passado através do corpo (o que se faz necessariamente na posição de decúbito dorsal) e tenha formado uma nova condensação energética atrás de sahasrara.

Do dito depreende-se que é necessário reflectir bem antes de começar a “eivar” a Kundalini.

Pois se esta energia foi transferida ao Paramatman, então o praticante (como indivíduo) perde-a e a única saída correcta com que fica é unir também o jiva (alma individual) com o Criador nesta mesma encarnação. Se não consegue fazê-lo<sup>15</sup>, da próxima vez encarnará sem este valiosíssimo potencial energético e terá que o acumular de novo.

## **Entrada na Morada do Criador**

A Morada Universal do Criador está saturada do estado da Sua Grande e Tenra *Tranquilidade*. A luminosidade aqui parece-se normalmente ao estado da luz solar matinal, temperada, tenra e silenciosa.

Este estado é oposto ao “mundo escuro” do éon diabólico, saturado de grosseria e maldade “pegajosas”. A entrada neste éon dá uma sensação falsa de poder grosseiro e violento e alguns podem ser cativados por isto. Mas nós não o necessitamos!

A Morada do Criador não é o “Vazio”, algo que é possível escutar dos seguidores incompetentes do budismo. O “Vazio” é simplesmente uma tradução incorrecta ao russo e a outras línguas de um termo budista que antes, de facto, reflectia a realidade. Esta tradução incorrecta tentou muitas pessoas, tanto aquelas que se consideram budistas como as que não.

---

<sup>15</sup> Isto pode suceder, por exemplo, quando o adepto, que não desenvolveu suficiente estabilidade na sua subtileza, cai nos estados grosseiros sob umas ou outras circunstâncias, o que nem todos podem sempre notar neles mesmos.

Pois a uma pessoa religiosa, esforçar-se por alcançar o “Vazio” em lugar de Deus, realmente parece-lhe absurdo. É por esta razão que muitos seguidores do budismo se enredam na “espessura” dos numerosos termos “budistas” e, compreendendo erradamente a Verdade, privam-se do estímulo para alcançar a Consciência Primordial.

Como consequência, com o tempo o “edifício” do budismo cambaleou e desfez-se em muitas seitas, a maioria das quais não dispõe de nenhum conhecimento mais alto.

O termo “Vazio” deve ser traduzido de outro modo, e então tudo fica claro para o praticante espiritual que está diante do Limiar da Morada de Adibuda.

A Morada do Criador encontra-se ao outro lado de uma barreira maravilhosa que pode ser considerada como um espelho. Por isso a Sua morada, de facto, está “atrás do espelho”<sup>16</sup>. Para guiar ali um discípulo digno, um Mestre Divino pode, por exemplo, proporcionar-lhe o Seu Mahaduplo como Yidam. E no lugar do qual surge o Mahaduplo, o discípulo pode encontrar-se e unir-se no Amor com o Pai-Mãe Universal e conhecer gradualmente a Sua Absoluta Grandeza.

Este estado é bastante reversível. O corpo da pessoa que se estabeleceu firmemente na Morada do Criador distingue-se dos corpos das outras pessoas somente pelo facto de emanar *Luz* de Amor de de ter à sua volta um campo de *Tranquilidade*.

Ao princípio, o Praticante espiritual sente-se como um visitante na Morada do Primordial. Mas depois começa uma nova etapa do Seu serviço às pessoas encarnadas, o serviço como um Espírito Santo, como um Representante do Criador.

---

<sup>16</sup> Cabe mencionar que este termo por vezes se usa na literatura com outros significados, por exemplo, para designar colectivamente todos os estratos não materiais.

# Significado da vida (conferência)

O espaço cósmico é realmente multidimensional. As dimensões espaciais não são apenas noções matemáticas, mas sim estratos reais que se parecem aos andares de um edifício e que têm as seguintes peculiaridades:

1. É possível entrar nas partes mais importantes deste “edifício” apenas na condição de se ser um coração espiritual desenvolvido.

2. Cada uma das “salas-andares” principais deste “edifício” é infinita.

3. As “salas-andares” não se distinguem entre si pela sua altura, mas sim pela *profundidade* da sua localização. Isto é, os subtilíssimos (de acordo com o estado da sua energia) encontram-se na *profundidade*, enquanto que os mais grosseiros, na periferia de toda esta estrutura. A “sala-andar” mais *profunda* é a Morada do Criador.

Na maioria dos casos, quando ouvimos a palavra *Deus*, devemos entendê-la como a Consciência Primordial Universal, isto é, o Criador.

A nossa tarefa evolutiva é tentar conhecê-lo e unir-nos com Ele na Sua Morada tendo-nos desenvolvido como consciências (ou almas).

A parte mais importante de cada um, com a qual podemos cumprir isto, é o coração espiritual, que deve arder com o amor para com o Criador, deve ser refinado até ao nível Divino de subtileza e deve ser expandido até ao tamanho Divino.

Para além disso, a mente de tal adepto deve estar suficientemente desenvolvida para permitir-lhe evitar os falsos sendeiros e as ilusões fátuas pelas suas realizações neste Caminho.

Aquele Que, depois de alcançar a Morada do Criador e estabelecer-se ali, se dirige aos seres encarnados para os



ajudar, saindo com uma parte de Si Mesmo da Morada, conhece-Se como Espírito Santo (ou Brahman).

E Aquele Que, depois de alcançar a União com o Criador, vive num corpo humano, chama-se Cristo, Messias ou Avatar (estas palavras são sinónimos).

Do antes dito se depreende que Deus Pai, Cristo e o Espírito Santo são, de facto, consubstanciais. Daqui surgiu o conceito da Trindade, que posteriormente foi simplificado até ao nível dos contos populares.

Repito que a palavra *Deus* designa principalmente o Criador Que existe na Sua Morada. Do antes dito deve ficar claro que Cristo é também Deus, assim como O é o Espírito Santo.

A palavra *Deus* por vezes também se usa para denominar tudo o que existe no universo, incluindo o Criador, todos os aspectos das Suas Criações e o “material de construção” para estas. Em tal contexto, este Organismo Único Universal denomina-se com a palavra *Absoluto* (isto é, Deus no Aspecto do Absoluto).

Dentro deste Superorganismo Universal Multidimensional que é o Absoluto, tudo está inter-relacionado, controlado, e nunca acontece nada “casual”.

Ele é realmente UM SÓ e neste aspecto assemelha-se ao organismo humano, que é também multidimensional. Só baseando-nos neste facto podemos compreender a ideia bíblica de que o Criador fez o organismo humano à Sua imagem.

Isto quer dizer que o organismo humano é semelhante, pela sua estrutura multidimensional, a Deus no Aspecto do Absoluto, e não que Deus Pais se parece a um velhinho sentado numa nuvem!

Tanto dentro do Organismo Universal do Absoluto como dentro do organismo humano têm lugar os processos vitais de transformação dos componentes internos. É isto o que constitui a Evolução Universal.

As novas pequenas “ilhas” materiais no Oceano do Absoluto são criadas<sup>17</sup> para depois as povoar com as unidades de vida que encarnam nos corpos materiais. Estas unidades, depois de desenvolver-se, devem unir-se com o seu Criador enriquecendo-O dessa maneira com elas mesmas.

A matéria da comida comum e ordinária serve como alimento para estas almas no processo do seu crescimento.

Assim, algumas almas, depois de alcançar a Perfeição durante a sua vida encarnada, afluem ao Criador. Outras, em troca, não o alcançam e ficam numa outra etapa da sua evolução pessoal para depois encarnar-se novamente. Também existe um terceiro grupo que constitui os “desperdícios dos processos vitais” do Organismo do Absoluto e que são arrojados à “escuridão exterior”, ao inferno.

Usando o nosso livre arbítrio, isto é, o direito de escolher a direcção do nosso movimento, podemos construir por nós próprios os nossos destinos.

Assim pois, que cada um reflecta: Onde quero ir?

\* \* \*

Tantas tontices cometem as pessoas para, como elas acreditam, o aperfeiçoamento espiritual ou “para Deus”!

Alguns torturam e matam outras pessoas ou animais e impõem, com maldade e de maneira obtusa, as “suas” *regras de conduta* aos outros. Outros bebem urina (o que agora está na moda na Rússia), e também há outros que aprendem a tapar as aberturas inferiores do corpo para não cair através destas no inferno (isto é o que ensinam alguns “mestres” budistas).

E mais, existem tais ignorantes que em lugar de fazer os seus próprios esforços espirituais abrigam a esperança

---

<sup>17</sup> Posteriormente, tem lugar a sua desintegração ou desmaterialização.

de que mais alguém ore por eles e assim tudo estará bem e o paraíso estará garantido!

Apenas conhecendo o que Deus verdadeiramente necessita e entendendo o Seu plano com respeito a nós, podemos compreender tanto o carácter absurdo de tudo o mencionado como o que devemos fazer realmente.

Então, como alcançar a Perfeição? Em que consiste concretamente?

Existem três componentes principais da Perfeição de Deus: o Amor, a Sabedoria e o Poder.

Agora examinemos brevemente o que devemos fazer para avançar em direcção à Sua Perfeição ou, pelo contrário, em direcção ao estado dos seres demoníacos.

Para cair no inferno, se o desejamos, devemos:

1. Cultivar em si próprio a irritabilidade e a agressividade em lugar do amor, e tratar de conspurcar tudo e todos à sua volta.

Que o meu egocentrismo triunfe! E quando outras pessoas não o satisfizerem, reagirei com uma descarga de emoções grosseiras, com uma vingança maligna! Perderei tanto a tranquilidade como o sono e viverei num estado de stress constante! Ficarei doente por isso, e isto dar-me-á outro pretexto ainda mais válido para odiar os outros! Pois eles estão a divertir-se enquanto que eu estou doente!

Não basta com apenas aprender a odiar todos à volta e concentrar-se permanentemente no desprezo e aborrecimento para com eles, mas também há que escolher os objectos específicos para estas emoções. Se as pessoas no meu ambiente e até os animais começam, como resposta, a comportar-se hostilmente para comigo, isto criará ainda melhores condições para aperfeiçoar-me no mal, já que a sua hostilidade apenas intensificará a minha agressão!

Para continuar a desenvolver estas qualidades, é necessário comer mais matéria cadavérica (os pratos de carne e peixe). Então, as almas dos animais ofendidas por mim desta maneira, mudar-se-ão para o meu corpo e vingarem-se de mim pelos sofrimentos a eles causados. Isto provoca-

rá as doenças crónicas do sistema digestivo e depois as alterações psíquicas do tipo esquizofrénico (os estados obsessivos, alucinações, delírio de influência, as “vozes” que reprovam e induzem a cometer actos sem sentido).

Aparte de tudo isto, pode-se usar a sintonização com a música mais grosseira, as canções que invocam a agressão e conspurcam tudo e todos (será melhor ainda se se usa uma linguagem obscena). A propósito, se eu uso a linguagem obscena como meio de conspurcar outras pessoas e intensificar as minhas emoções sujas, isto também ajudará a desenvolver-me nesta direcção.

Das técnicas esotéricas, ajudar-me-ão a concentração nos chakras manipura e ajña.

Todos estes métodos permitir-me-ão alcançar o status de diabo já durante a vida no meu corpo, e depois da sua morte o inferno estará cem por cento garantido para mim.

2. A actividade do intelecto neste caso deve estar concentrada na elaboração de programas especiais dedicados ao auto-desenvolvimento de acordo com a direcção escolhida. Estudar a experiência daqueles que obtiveram êxito na sua diabolização será de grande ajuda. Por exemplo, um pode sintonizar-se e identificar-se com alguns políticos fascistas notáveis ou com os magos negros que ganham a vida a trabalhar como “sanadores”.

3. Para tornar-se num diabo ainda mais poderoso, um pode treinar-se nos *sítios de poder* negativos nos quais poderá acostumar-se a diversos estados infernais, tais como as emoções agressivas fortes, a maldade paralisante, o desespero total e a tristeza.

A propósito, tais *sítios de poder* existem perto de São Petersburgo. Ali “treinavam-se” uns monstros em corpos humanos, e inclusivamente fizeram umas bancas especiais e acomodaram lugares para deitar-se!

Depois de aprender a estar nos estados mencionados, poderei ter toda a segurança de que nem a morte do meu corpo poderá interrompê-los! Tudo isto será meu quase pa-

**ra sempre, até à desintegração total da alma na “escuridão exterior, onde estão o pranto e o ranger dos dentes”!**

**Mas enquanto a desintegração da alma não tiver passado, tenho tempo para deleitar-me humilhando da maneira mais sofisticada os demónios e outros débeizinhos entre os encarnados!**

**Agora descansemos um pouco da sintonização com todo este horror e vejamos como podemos desenvolver-nos na direcção contrária.**

**A melhor maneira de avançar na direcção oposta, isto é, em direcção ao Criador e não em direcção à “escuridão exterior”, é afastar-se da sujidade humana mencionada anteriormente e começar a sintonizar-se com o puro e o verdadeiramente belo! Ademais, há que fazer esforços para activar ao máximo o próprio coração espiritual.**

**Este coração começa o seu desenvolvimento a partir do centro do tórax e enche gradualmente todo o seu volume. Depois, este coração cresce cada vez mais no espaço circundante e penetra mais profundamente nos estratos subtis do Absoluto até alcançar a União com o Criador.**

**No entanto, nenhuma psicotécnica de sintonização poderá ajudar se um não realiza actos de amor, não controla as suas emoções, permite-se sair do estado de amor e não considera o Criador, Quem é o seu Amado principal e final, como sua Meta.**

**Prestemos atenção ao facto de que não possível conhecer e enamorar-se do Criador se não sabemos como Ele é e onde O procurar.**

**Também não possível refrear as próprias emoções negativas sem aprender a controlar os órgãos que as produzem, o que se pode fazer através das técnicas de auto-regulação psíquica, baseada no trabalho com os chakras e meridianos principais.**

**Também não progrediremos se entendemos “os actos de amor” apenas como sexo.**

**A experiência sexual positiva é muito importante para a auto-realização espiritual. O amor sexual pode enriquecer a**

esfera emocional com a ternura sexualmente colorida, e depois de cumprir essa etapa poderemos aprender o amor e os estados de consciência ainda mais subtis, os que nos ajudarão a experienciar e unir-nos com o Espírito Santo e com o Criador.

Cabe mencionar que as glândulas mamárias das mulheres têm, devido à sua localização, uma ligação bioenergética directa com o chakra anahata, e portanto essa zona erógena contribui directamente para a estimulação e desenvolvimento natural do coração espiritual.

Em troca, os varões não têm esta possibilidade natural e podem começar o seu Caminho espiritual através da sintonização com os estados subtilíssimos das mulheres através de umas psicotécnicas especiais que desenvolvem e refinam a esfera emocional.

Por esta razão, entre outras, mais mulheres que varões progridem na auto-realização espiritual.

Contudo, para que as relações sexuais possam ser chamadas espirituais, devem ser acompanhadas do amor tenro que se entrega ao outro, e não de estados grosseiros e egoístas. Tais relações também não devem ser realizadas em forma de *sexo em grupo*.

O sexo jamais deve tornar-se num fim em si mesmo e substituir aquilo que é infinitamente mais importante: a formação das relações de amor com Deus!

Quero destacar que, sem lugar a dúvidas, a faculdade para o amor emocional desenvolve-se nas condições normais não apenas através do seu aspecto sexual. O ocupar-se dos outros, o respeito e a consideração para com aqueles que o merecem, a faculdade de perdoar os erros dos outros, a disposição para ajudar inclusivamente sacrificando os próprios interesses e a própria vida, estes são outros aspectos importantíssimos e indispensáveis do amor que devemos desenvolver.

Aparte disto, é preciso entender que as recomendações, divulgadas recentemente por alguns “psicólogos”, de *amar-se a si mesmo*, são opostas às da espiritualidade, já

que o amor verdadeiro é exactamente *esquecer-se de si mesmo* para o bem dos demais! Isto é possível sempre e quando um tenha um desapego razoável aos bens terrenos e inclusivamente à vida no próprio corpo.

Tentemos começar a amar ajudando até as plantas. Quando vir-mos um ramo seco pendurado de um vivo, tirê-mo-lo. Alguém deixou sobre a erva uma lâmina grande ou um pedaço de madeira, e as plantas, privadas de luz, estão condenadas a morrer, salvêmo-las! Notamos que alguém sujou uma pequena árvore, pendurando nela um trapo sujo, uma garrafa, uma lata, então ajudemos este ser vivo a limpar-se e a continuar a aperfeiçoar-se na sua beleza natural.

Claro, com o amor são incompatíveis actos como acender uma fogueira de tal maneira que provoque dano a plantas vivas (à excepção dos casos de necessidade extrema), o apanhar flores para fazer um ramo com estas, a participação na matança de abetos, pinheiros ou outras árvores para o Natal ou “Ano Novo” e coisas do estilo.

Devemos compreender que tanto nos corpos das plantas como nos dos animais e nos das pessoas, tem lugar o processo da evolução das unidades da consciência, que não devemos interromper com excepção de casos de extrema necessidade. Tais casos são o uso de plantas para a comida, para lenha, para construção e assim sucessivamente.

Enquanto aos animais, temos direito de os matar apenas em auto-defesa ou em defesa dos outros.

Recordemos que um dos preceitos dado por Deus através de Moisés era “Não matarás!”. O mesmo princípio foi repetido por Jesus Cristo<sup>18</sup>, mas todos os movimentos massivos chamados cristãos o ignoraram.

No entanto, é impossível aproximar-se ao Criador sem assimilar completamente um dos aspectos do AMOR chamado COMPAIXÃO, com a particularidade de que esta compaixão deve abarcar todos os seres vivos, incluindo os não encarnados!

---

<sup>18</sup> [10, 18].

**“Deus é Amor”, assim ensinava Jesus Cristo. Por isso, se queremos chegar a ser Divinos cumprindo desta maneira a Vontade do nosso Criador, também devemos tornar-nos em Amor impecável!**

**Se simplesmente aprendemos a viver todo o tempo em amor subtil, chegaremos com segurança ao paraíso.**

**Se — com ajuda das técnicas meditativas especiais — conhecemos a União com o Espírito Santo e nos habituamos a viver nesta, então transformamo-nos n’Ele e ficamos com Ele inclusivamente depois da morte do corpo material.**

**Contudo, a nossa Meta Final é o conhecimento do Criador na Sua Morada e a União com Ele com a consciência desenvolvida.**

**Recordemos que, depois da morte do corpo, ficamos por muito tempo naquele estado emocional que era habitual para nós durante a vida na Terra.**

**O estado emocional é o estado da consciência que corresponde às emoções predominantes às quais nos habituámos durante a vida na Terra.**

**Assim, depois da morte do corpo, cairemos no espaço multidimensional que nos corresponde de acordo com o nível de subtileza-grosseria. Ali encontrar-nos-emos entre seres semelhantes a nós, isto é, entre os habitantes do inferno ou do paraíso, no Espírito Santo ou na Morada do Criador.**

**E depois nem o facto de que parentes e amigos tomem bebidas alcoólicas perto dos túmulos<sup>19</sup> com os nossos corpos, nem outros rituais ou orações, sejam de quem forem, poderão mudar a nossa situação.**

**Então, pensemos, onde queremos chegar?**

**\* \* \***

**Deus é cognoscível, ainda que a maioria dos seguidores dos modernos movimentos “cristãos” massivos estão convencidos do oposto.**

---

<sup>19</sup> É um costume absurdo na Rússia (nota do tradutor).



O fundador do cristianismo, Jesus Cristo, ensinava sobre a cognoscibilidade de Deus [10, 18].

De facto, Deus conhece-se facilmente no Aspecto do Espírito Santo ou de Jesus Cristo, Quem está vivo actualmente, mas Quem não está encarnado. É muito mais difícil, mas possível, conhecê-lo no Aspecto de Deus Pai.

Contudo, para o conseguir, não há que ser um pseudo-cristão que fala e fala sobre Cristo, mas vive contrariamente aos Seus Ensinamentos. Há que ser um verdadeiro cristão, aquele que é de Cristo, isto é, aquele que não vive para si mesmo, mas sim para Deus, vive no amor e com ânsia de O servir, de O conhecer e de unir-se com Ele no amor!

E para os “cristãos” que estão seguros de que Deus é incognoscível, que se emborracham, matam, maldizem e odeiam, Ele, de facto, é incognoscível. Porque estas pessoas não são cristãs em absoluto!

## **Sobre “a árvore do conhecimento do bem e do mal” (conferência)**

No esquema para o estudo do Absoluto<sup>20</sup>, estão apresentadas as “janelas” ou “portas” para “outros mundos”.

Nesse mesmo esquema também podemos ver que o Criador forma as almas no paraíso<sup>21</sup>, ainda que neste caso não se tratam ainda das almas humanas, mas sim dos seus “embriões”, que encarnam primeiro nos corpos vegetais e depois nos corpos animais.

---

<sup>20</sup> Ver no fim deste livro.

<sup>21</sup> Esta verdade está reflectida na narração bíblica sobre o Éden.

Encarnando-se e desenvolvendo-se no mundo da matéria, algumas almas, usando correctamente o seu livre arbítrio<sup>22</sup>, mantêm a sua pureza original evitando a contaminação energética que provém das emoções negativas.

Em troca, outras almas “apegam-se” a diversos objectos materiais (incluindo os seus próprios corpos) e enamoram-se destes. Dali, destes apegos, nascem o egocentrismo e a enemidade para com outros seres encarnados que são percebidos como competidores, por exemplo, pela comida, pelos bens de luxo, pelos objectos de luxúria sexual. À parte disto, algumas pessoas inclusivamente se atribuem o direito de matar os animais para satisfazer a sua gula.

Tal eleição entre o bem e o mal pode ser representada esquematicamente como uma ramificação, parecida àquelas que existem nos ramos de uma árvore. A escolha, por parte do ser humano, do mal, é o que a Bíblia descreve como a sua “queda”.

E depois Deus continua a propor constantemente a cada alma escolher, nas situações eticamente significativas, uma das duas opções: obrar para si mesmo com prejuízo dos outros, ou sacrificar-se e sacrificar algo seu pelos outros, isto é, fazer o mal ou o bem.

Desta maneira, traça-se o gráfico do movimento evolutivo de cada alma que tem muitas ramificações, nas quais sempre se escolhe uma direcção das duas oferecidas. De ali surge a imagem da *árvore*.

Como resultado do movimento ao longo destas trajetórias, algumas almas chegam à Morada do Criador, enquanto que outras chegam ao inferno que elas escolheram.

Contudo, existe outra possibilidade de interpretar a lenda sobre “a árvore do conhecimento do bem e do mal”. Esta interpretação também é correcta e complementa a primeira explicação:

A saber, o erro das pessoas consistiu em que elas se esqueceram de que tudo o que vem aos nossos destinos é

---

<sup>22</sup> O livre arbítrio é-nos conferido com o fim de que o Processo da Evolução transcorra de uma melhor maneira.

controlado por Deus e, neste sentido, o bem e o mal são iguais. Pois um e outro são as manifestações das medidas educativas do nosso amado e sábio Pai. Portanto, devemos tratar de entender a intenção de Deus neste caso. E, depois de a compreender, isto é, depois de encontrar dentro de si mesmo a causa deste mal, devemos corrigir-nos e chegar a ser melhores.

As reacções incorrectas podem consistir, por exemplo, na tentativa de *vingar-se* do ofensor esquecendo-se de que existe Deus, o Administrador dos nossos destinos.

Nalguns movimentos religiosos, que eram primitivos originalmente ou que degeneraram até o primitivismo, para explicar a causa do mal inventou-se um “adversário” quase igual a Deus, chamado Satanás ou Lúcifer, entre outros nomes. Tais conceitos primitivos podem aparecer ali onde o universal e infinito Deus é representado como um velhinho que voa e se passeia numa nuvemzinha.

É muito importante ter o entendimento correcto nas situações nas quais nos encontramos com o mal! Pois um dos mecanismos da auto-transformação é a SINTONIZAÇÃO da consciência com o estado de outro objecto. Através desta sintonização, um pode mudar para bem ou para mal.

Por exemplo, se nos sintonizamos com a beleza do sol nascente e com as canções dos passarinhos matutinos durante uma manhã silenciosa e tenra, enchemo-nos da subtileza e harmonia da natureza!

Se procuramos o Criador e tratamos de sintonizar-nos com Ele, aproximamo-nos d’Ele. E Ele ajuda-nos neste processo!

Em troca, se “cravamos” os nossos indriyas da consciência numa ou outra pessoas malvada, encarnada ou não encarnada, então sintonizamo-nos involuntariamente com o seu estado, um estado infernal, e assim tornamo-nos como essa pessoa de acordo com o nosso estado emocional. E se deixamos o corpo sem ter podido corrigir-nos, então marcharemos atrás dessa pessoa para o inferno.

**Por isso Jesus Cristo prescreveu que não nos vingássemos, que não maldigamos os ofensores, mas antes os perdoemos sinceramente compadecendo-nos deles. E ao que tomou o que é teu, não se lho reclames, aliás, dá ao salteador mais do que quer levar! É melhor fazer tudo isto do que perder o estado de amor!**

**Eu próprio fui enganado e traído muitas vezes. Certas pessoas infernais até tentaram assassinar-me, pelo que permaneci em dolorosa agonia durante meses. No entanto, mantive-me como um cristão, isto é, não me vinguei deles nem me sintonizei com eles. Em lugar disto, continuei a procurar a União com o Criador e obtive a Vitória! Desta maneira ajudei muitos! E ajudarei muitos mais!**

**Ajam assim vocês também e vencerão!**

## **Etapas do Caminho espiritual (conferência)**

**Quem se pôs firmemente no Caminho religioso correcto pode cumprir as seguintes sete etapas:**

**1. Obter a compreensão correcta da sua Meta superior e dos métodos que permitem alcançá-la.**

**2. Transformar-se eticamente de acordo com a intenção de Deus através da libertação das imperfeições éticas e desenvolver as qualidades necessárias.**

**Entre estas qualidades, a mais importante é o amor.**

**3. Refinar-se — como consciência — para poder penetrar nos estratos (éones, planos) superiores do espaço multidimensional. Entre estes estratos, o mais subtil é a Morada da Consciência Primordial (Deus Pai ou o Criador).**

**4. Desenvolver quantitativamente a consciência refinada.**

**5. Aprender os métodos para a União com Deus.**

**6. Fortalecer a União com Deus.**

**7. Obter as faculdades Divinas e ajudar os seres encarnados a partir do estado de Espírito Santo.**

Para a maioria dos leitores, induzidos em erro pela propaganda ateia e sectária, tal proposição pode parecer inesperada e inverosímil. No entanto, isto é o que Deus ensinou às pessoas durante a história da humanidade através dos Seus profetas e também pessoalmente nas distintas ocasiões nas quais Ele se apresentou perante a gente nos corpos humanos dos Messias, Avatares ou Cristos (estas palavras significam o mesmo, ainda que em diferentes línguas).

O significado da vida de cada um de nós consiste em desenvolver-nos — como consciências — primeiro dentro dos nossos recipientes temporais (corpos) e depois fora dos seus limites no universo multidimensional ilimitado.

Este desenvolvimento inclui duas direcções principais: qualitativa e quantitativa.

A primeira consta de três componentes: o componente intelectual, o componente ético e a refinação.

A segunda implica o crescimento directo da quantidade de energia da consciência individual, a que depois — através das técnicas meditativas especiais — se une com o Oceano da Consciência Primordial, chamada, em diferentes línguas, o Criador, Deus Pai, Jehova, Alá, Tao, Ishvara, Sva-rog, etc.

\* \* \*

O universo é multidimensional. Isto não é apenas uma especulação matemática, mas sim uma realidade que pode ser conhecida pelo ser humano pessoalmente. Desde há muito tempo, os praticantes religiosos conhecem as dimensões espaciais. Em grego estas forma chamadas *éones*, em sânscrito *lokas*, e no Agni yoga foi usado o termo *estratos*.

A dimensão espacial superior é a Morada da Consciência Primordial Universal, Consciência Que, tal como foi descrito em detalhe no Bhagavad-Gita, cria periodicamente o mundo “manifestado” condensando ao estado material a

energia cósmica dispersa em forma de partículas elementares. Este tipo de energia é chamado protoprakriti. Nas “ilhas” pequenas da matéria densa que se formaram desta maneira instalam-se as partículas de outro tipo de energia, anteriormente dispersa, denominada protopurusha. Estas partículas têm que — mediante numerosas encarnações nos corpos orgânicos — desenvolver-se até à Divindade e depois unir-se com a Consciência Primordial enriquecendo-as elas mesmas.

Este processo de desenvolvimento das almas começa com a condensação primária da energia nos cristais. Depois estas condensações encarnam nos corpos das plantas, depois nos dos animais e depois nos dos humanos.

O ser humano é a etapa final do desenvolvimento de uma alma individual e a sua tarefa consiste em esforçar-se incessantemente para alcançar a Divindade e unir-se com o Criador o mais cedo possível.

\* \* \*

“A criação do mundo” não é um fenómeno global que sucede no universo inteiro simultaneamente. Isto confirma-se pelo facto de que os astrónomos observam regularmente o nascimento de novos sistemas de estrelas e de planetas.

Outros sistemas, que já se gastaram, destroem-se nos “buracos negros” criados por Deus. Este é o Seu “fim do mundo”.

Quando isto sucede, todas as almas que não alcançaram a Divindade destroem-se desintegrando-se novamente até ao estado de protopurusha. E o componente material das “ilhas” e dos corpos das pessoas, animais e plantas transforma-se de novo na protoprakriti, o material para as novas criações.

A protoprakriti e a protopurusha são denominadas conjuntamente com o termo akasha. (Nalgumas publicações o termo akasha é traduzido como “éter”, o que é totalmente inadequado).

Já falámos bastante sobre a natureza da estrutura multidimensional do universo. Agora limitar-me-ei a explicar que esta natureza se parece, por exemplo, à situação das ondas de rádio que diferem pelas suas frequências, mas que existem simultaneamente, sem se cruzarem e quase sem interagir, no mesmo espaço. Todas estas ondas se encontram na profundidade do espaço multidimensional debaixo do mundo da matéria densa, incluindo a matéria dos nossos corpos; não obstante, nós, em condições normais, não as percebemos.

Da mesma forma, os espíritos que vivem nos éones mais grosseiros não veem e não percebem o que sucede nos éones mais *profundos* e mais subtis, ainda que sejam controlados a partir destes éones.

Um pode transportar-se aos éones subtis sempre e quando se encontre encarnado num corpo e faça esforços espirituais. É assim porque a transformação (ou “transmutação”) da energia da consciência sucede apenas na “fábrica especial de transmutação”, isto é, apenas num corpo humano que pode assimilar e depois direccionar a energia obtida da comida ordinária para diversos fins, entre os quais estão a transmutação e o crescimento da consciência.

Dali fica-nos claro que nenhuma oração nem “intercedência” de alguém pode transportar as almas dos éones do inferno aos do paraíso. A lenda de acordo com a qual Jesus Cristo tirou os pecadores do inferno contém informação alterada. Ele não salvava os pecadores não encarnados, mas sim os encarnados, dando-lhes os Ensinamentos de Deus acerca da libertação dos sofrimentos terrenos e não terrenos mediante a refinação da consciência que se realiza através do amor-ternura, o perdão, a compaixão, a eliminação do egocentrismo, da ira e de qualquer grosseria dentro de cada um.

\* \* \*

Prestem atenção ao facto de que nalgumas publicações se faz uma utilização inadequada do termo “quarta dimensão”. Tal utilização inadequada aparece inclusive no “Livro de Jesus”<sup>23</sup>, no qual Ele utiliza o termo ao falar com o interlocutor na “sua linguagem”, isto é, usando as palavras e os significados que o interlocutor utiliza e conhece. No livro mencionado este termo emprega-se com dois significados diferentes e inadequados: como a Morada de Deus Pai e como o conjunto dos éones não materiais.

Mas, na realidade, pela própria lógica do termo “quarta dimensão”, este deve aplicar-se ao mundo material, no qual a existência não é definida por três, mas sim quatro “dimensões”: comprimento, largura, altura e tempo.

\* \* \*

Mas continuemos a conversa sobre a Evolução universal.

Para começar a povoar uma nova “ilha” da Criação, Deus primeiro envia ali os Espíritos Que alcançaram a Divindade noutras “ilhas”. Estes Espíritos “domiciliam-se” ali e transformam-se nos *Edificadores* e *Supervisores* da evolução da vida naquele planeta.

Todo o espaço dentro e à volta da nossa Terra também está impregnado por estas Grandes Consciências Divinas, chamadas em conjunto Espírito Santo ou Brahman,

Por outras palavras, como o leitor já deveria ter entendido, o Espírito Santo não é algum tipo de “emanação” de Deus Pai (ou de Deus Pai e de Deus Filho). Não! O Espírito Santo está composto das Consciências Divinas vivas e sub-tis, Que nos amam, Que nos educam e Que se encontram permanentemente dentro e fora dos nossos corpos. Eles sempre se alegram quando Lhes prestamos a nossa aten-

---

<sup>23</sup> [35].



ção, quando Os amamos e aceitamos a Sua ajuda para nos aproximar-mos d´Eles, do Seu estado.

O mesmo podemos dizer sobre a Consciência do Criador, a Consciência infinita Que se encontra no estrato mais *profundo* do espaço multidimensional.

Da mesma forma que a Consciência do Espírito Santo, a Consciência do Criador está presente (na *profundidade* multidimensional) debaixo de cada célula dos nossos corpos. A distância que nos separa d´Ela não é maior que a grossura de uma folha de papel fino, como o formulou muito bem Jesus Cristo<sup>24</sup>.

E não existe a necessidade de voar ou ir longe na busca de Deus, pois Ele está presente aqui e agora, dentro de nós, ainda que no outro éon. A nossa grosseria, determinada pela nossa ignorância religiosa e por falta de desenvolvimento das consciências, é a única coisa que nos separe d´Ele.

Devemos encontrar Deus *dentro de nós*, na profundidade dos próprios corações espirituais. Esta muito conhecida fórmula não é uma bela metáfora, mas sim uma precisa instrução que nos indica para onde devemos dirigir os nossos esforços.

Aparte da Morada do Criador, existem outros éones que diferem pelo seu nível de subtileza-grosseria. Os mais subtis destes chamam-se paradisiacos, os mais grosseiros, infernais.

Assim pois, se queremos evitar o inferno depois de nos despedirmos dos nossos corpos mortos, devemos agora mesmo aprender a permanecer estavelmente nos estados subtis, puros e lúcidos da consciência.

Pois ao deixar estes corpos, ficamos no mesmo estado que era habitual para nós durante a vida.

E — de acordo com isto — cairemos no estrato habitado por seres semelhantes a nós: malvados, furiosos, irritados, alarmados, mentirosos, etc. Ou, pelo contrário, carinhosos, tranquilos, amáveis, afectuosos...

---

<sup>24</sup> [35].

# **Como enamorar-se de Deus? (conferência)**

O nosso amor por Deus deve guiar-nos, não em direcção ao Paraíso, mas sim às alturas espirituais muito mais altas, isto é, em direcção à União com o Criador no Seu éon superior. Isto é o que Ele espera de nós. Isto é o que constitui a Sua Evolução, a Sua Vida! E se gostamos d'Ele, devemos fazê-lo para Ele, e não para nós mesmos!

Seria bom que nos enamorássemos realmente d'Ele até tal grau que sintamos a Sua falta, que não possamos encontrar a paz na Terra sem Ele!

O enamorar por Deus deve chegar a ser parecido com o enamoramento apaixonado por uma pessoa! Isto implica, entre outras coisas, a ânsia de alcançar a União real com Ele, a União das consciências, semelhante àquela que tem lugar entre as pessoas que ardem de amor uma pela outra.

No entanto, para enamorar-se de Deus desta maneira, devemos saber tudo o possível acerca d'Ele.

E então Deus poderá realmente ser conhecido! E não apenas com a mente!

Ele torna-se audível, visível, palpável, mas apenas para esta pessoa que se aproximou d'Ele de acordo com o seu estado de alma.

Deus é Amor. E apenas aquele que se transformou no Amor grande, forte e subtil pode experienciar Deus desta maneira. Neste caso, a União com Ele deixa de ser uma mera teoria e torna-se uma prática diária.

Aqueles que alcançaram a União com o Criador transformam-se para sempre em Suas Partes inalienáveis.

Não obstante, Eles, a ser necessário (por exemplo, para cumprir as Suas Missões na Terra ou noutros planetas) podem separar novamente uma Parte de Si, mantendo ao mesmo tempo a União com o Criador.

Jesus descreveu esta situação usando a imagem de uma videira (João 15): a partir do “Solo” (isto é, a partir da

Consciência Universal de Deus Pai) sai o “Tronco”, a Consciência do Mestre Divino, Quem com os Seus Braços-”Ramos” apoia muitas almas encarnadas.

De facto, é assim que os Mestres Divinos se manifestam perante as pessoas encarnadas. Ao fazê-lo, Eles podem ter corpos materiais (isto é, podem estar encarnados) ou não ter tais.

Cabe clarificar que os Mestres Divinos encarnados trabalham, não apenas ali onde estão os Seus corpos materiais, mas também podem permanecer e actuar com as Partes de Si Mesmos em qualquer lugar do planeta. Pois Eles (como Consciências) são incomparavelmente maiores que a nossa Terra e instalam nos Seus corpos apenas uma pequeníssima Parte de Si.

\* \* \*

Vou formular isto novamente para aqueles que ainda não compreenderam bem a diferença entre os “deuses” pagãos e as Manifestações individuais de Deus Pai. A confusão com respeito a esta pergunta surgiu do facto de que quase todas as pessoas religiosas não têm noções correctas sobre a multidimensionalidade do espaço.

O critério aqui é o seguinte: uma Parte de Deus Pai é Aquele Que permanece em União com Ele no estrato superior, primordial e único para o universo inteiro.

Em troca, os “deuses” pagãos são as personagens fantásticas do folclore nacional ou de espíritos reais de um ou outro nível evolutivo, mas não do mais alto.

Deus como o Criador, o Mestre Superior e a Meta de todos nós, é *Um Só*, ainda que composto de muitas Consciências Perfeitas dissolvidas Um nas Outras. O que Todas Elas têm em comum é o facto de permanecer na Morada da Consciência Subtilíssima e de agir, saindo dali, em diferentes “ilhas” da Criação.

Agora está claro?

**Então resta-nos apenas penetrar *Ali* e estabelecer-nos *Ali* na União com o Criador.**

**\* \* \***

**No começo deste Caminho, a tarefa fundamental de cada praticante é activar e desenvolver as funções do seu coração espiritual (a energia do chakra do anahata, ou dantian central). Esta estrutura energética do organismo é o órgão que produz as emoções de amor.**

**Muito poucas pessoas têm corações espirituais desenvolvidos desde o nascimento (isto é, desde a encarnação anterior.)**

**Algumas mulheres conseguem fazê-lo sem grande esforço através do matrimónio harmonioso, já que o organismo feminino dispõe de hormonas específicas e de muitas zonas erógenas, entre as quais estão as glândulas mamárias que se encontram ligadas directamente ao anahata. Para além disso, as mulheres têm a oportunidade de aperfeiçoar o seu amor através da ocupação com as crianças, o que dá às almas encarnadas em corpos femininos uma grande vantagem perante o sexo “forte” (em grosseria e violência).**

**Para o resto das pessoas, a única possibilidade de transformar-se radicalmente neste aspecto é a utilização das psicotécnicas especiais que foram elaboradas nas escolas espirituais do cristianismo, hinduismo, taoísmo, budismo, islão e outras tradições religiosas.**

**Deus é Amor. Ele Mesmo o afirma. E Todos Aqueles Que tenham conhecido realmente Deus também podem reafirmá-lo.**

**Então nós, para chegar a ser similares a Ele, devemos tornar-nos no Amor literalmente.**

**Para começar este processo, é essencial aprender a permanecer estavelmente com a concentração da consciência no próprio chakra anahata.**

Ao entrar em anahata, a consciência muda o seu estado ao estado de amor.

Depois — através dos treinos meditativos especiais — expandimo-nos gradualmente neste estado, chegando a ser maiores do que os nossos corpos. Depois já podemos abraçar com o coração espiritual toda a Terra e depois Deus.

Assim, passo a passo, transformamo-nos em *corações espirituais cósmicos* e unimo-nos com o Oceano Universal do Criador.

Contudo, para realizar na prática este esquema tão fácil, devemos fazer imenso. O problema neste caso consiste em que o Criador não deixa que os indignos se Lhe aproximem.

Portanto, falemos agora de como devemos desenvolver-nos de acordo com este esquema passo a passo desde o princípio para que os indignos também possam chegar a ser dignos da Auto-realização espiritual plena nesta vida terrena.

\* \* \*

O trabalho espiritual deve começar-se com o estudo e a aceitação do conceito do Caminho. Depois é necessário realizar a auto-transformação ética inicial, e só depois um começa o Caminho espiritual propriamente dito.

A palavra *espiritualidade* originou-se da frase de Jesus Cristo: “Deus é Espírito.” Isto é, a *espiritualidade* significa *ser semelhante a Deus-Espírito* e o Caminho espiritual é o Caminho da transformação gradual de um mesmo n’Ele. Pode fazer-se principalmente através da transformação qualitativa e do crescimento do coração espiritual ou, mais exactamente, o crescimento de um mesmo como coração espiritual.

Como pode um tornar-se num coração espiritual, transformando-se, já o expliquei. Agora só quero mencionar que o critério do progresso nesta etapa é a faculdade de olhar para o mundo circundante a partir do próprio tórax com os

olhos da alma. (O que estou a dizer agora não o estou a dizer em sentido figurado, mas sim no sentido literal destas palavras!)

Mas quando começamos a experienciar-nos como consciências livres, e não como corpos, começamos a ver com a vista da alma, a mesma que têm aqueles que deixaram os seus corpos materiais e se tornaram, como costumam dizer, em espíritos.

Com esta mesma vista, Deus vê tudo o que sucede na Sua Criação com cada um de nós.

Também podemos dizer que o Criador é o *Coração de Deus* no Aspecto do Absoluto.

Portanto, para conhecê-Lo e unir-se com Ele, um também deve tornar-se num coração espiritual perfeito.

\* \* \*

No Bhagavad-Gita — uma das maiores grandes fontes literárias espirituais — surgiu um mal-entendido que depois provocou que aqueles que tentaram chegar à Perfeição sem amor, não através do amor, cometessem numerosos erros.

A saber, Krishna, numa das suas conversas com Arjuna, apontando para o peito com um gesto, disse que aqui, entre estas “sobracelhas”, deveria abrir-se a saída para a Energia Átmica. (Isto era uma piada, já que ele estava a apontar os cabelos no Seu peito masculino).

Mas, lamentavelmente, o Seu gesto não foi comunicado no Bhagavad-Gita. Por isso esta piada não foi compreendida pelos leitores e mais tarde muitas pessoas começaram a tentar “abrir o terceiro olho” — o olho da alma — não a partir do coração espiritual, mas a partir de ajña, um dos chakras mais grosseiros.

Os resultados sempre foram iguais: o endurecimento da consciência inteira, por vezes o stress e os problemas de saúde. (Nalguns casos, como resultado desta prática, as pessoas adquiriam a faculdade de ver as cores que correspondiam aos estados emocionais de outras pessoas, o que

não tem nenhuma utilidade no Caminho espiritual, mas “re-força” esta nociva tradição).

Por outras palavras, há que abrir o “terceiro olho” (ou *trikutta* em sânscrito) não na testa, mas no centro do peito.

Se você não acredita em mim agora, pode perguntar ao Próprio Krishna, como o fiz eu. Não obstante, para o fazer, primeiro deve aproximar-se do Seu estado e, depois de tornar-se no coração espiritual desenvolvido, aprender a vê-Lo como uma Consciência Divina. (Caso contrário, poderá escutar qualquer coisa de um demónio que se lhe apresentará como Krishna.)

## **Prática do hesicasmo moderno (conferência)**

O movimento espiritual conhecido como HESICASMO surgiu entre os devotos cristãos. Por isso, antes de falar deste movimento, é necessário examinar brevemente o que é o cristianismo.

O cristianismo consiste, em primeiro lugar, nos Ensinamentos sobre Deus e sobre o Caminho em direcção a Ele deixados a nós pelo Mensageiro do Criador, Jesus Cristo, Quem encarnou num corpo humano.

Examinemos os postulados principais dos Seus Ensinamentos:

1. “Sejam perfeitos, assim como o vosso Pai Celestial é perfeito!” (Mateus 5:48)

2. “Eu e o Pai somos Um!” (João 10:30)

3. “Eu sou a Videira!” (João 15:1-5)

4. “Assim como o Pai Me conhece, Eu também conheço o Pai!” (João 10-15)

7. “E aprendam de Mim!” (Mateus 11:29)

8. “Deus é Amor!” (1 João 4:16)

**9.”Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a alma, com toda a tua mente e toda a tua força! (Marcos 12:29-30)**

**10. “Amarás o próximo como a ti mesmo!” (Marcos 12:31)**

**Estes são os princípios fundamentais do cristianismo, nos quais Jesus nos exorta a CHEGAR A SER COMO ELE, a conhecer, como Ele O conhece, o Pai Celestial e a unir-nos com Ele.**

**No Novo Testamento há muitos outros mandamentos que nos podem ajudar a alcançar esta Meta mais rapidamente. Estes recomendam-nos:**

**— ser completamente honestos nas relações com as outras pessoas, não ter dívidas, não apropriar-se do que é alheio;**

**— preocupar-nos pelo bem estar dos outros mais do que pelo próprio;**

**— ser pacificadores;**

**— ser carinhosos e ternurentos entre nós;**

**— ajudar os outros em tudo o bom;**

**— perdoar, não vingar, não condenar;**

**— não odiar, não involucrar-se emocionalmente nem reprovar os outros;**

**— não procurar acumular riqueza mundana perdendo desta maneira a oportunidade de acumular riqueza espiritual;**

**— não ter medo perante os ataques das pessoas primitivas e agressivas, que podem causar dano apenas ao corpo, mas não à alma, que é com o que nos apresentamos perante o Pai Celestial depois da morte do corpo;**

**— não emborrachar-nos;**

**— não ser arrogantes, pelo contrário, ser humildes e respeitosos com os outros;**

**— esforçar-nos por fazer tudo o que possamos para ajudar as outras pessoas espiritualmente;**



— não apaixonar-nos desmedidamente pela sexualidade. Esta não deve substituir Deus na nossa atenção . A busca pessoal de Deus e o serviço a Ele deve sempre ter prioridade na vida de cada um.

Dar-vos-ei simplesmente algumas citações:

“Um mandamento novo vos dou: Que se amem uns aos outros! Assim como Eu vos amei, amem-se também uns aos outros!” (João 13:34)

“Sobretudo, tenham um amor profundo uns pelos outros, porque o amor cobre uma multidão de pecados!” (1 Pedro 4:8)

“Se alguém diz: “Eu amo Deus” e odeia o seu irmão, é um mentiroso. Pois se não ama o seu irmão que pode ver, como pode amar Deus que não vê?” (1 João 4:20)

“Amados! Amemo-nos uns aos outros, porque o amor é de Deus! (...)

“Quem não ama não conheceu Deus, porque Deus é Amor!” (1 João 4:7-8)

“(…) Se nos amamos uns aos outros, Deus permanece em nós! (...)” (1 João 4:12)

“Não devas nada a ninguém, salvo o amor! (...)” (Romanos 13:8)

“No amor não há temor, mas antes o amor perfeito deita fora o temor (...) Quem teme não se aperfeiçoou no amor!” (1 João 4:18)

“Se eu falo em línguas humanas e angélicas, mas não tenho amor, sou como um metal ressonante (...).

E se tenho o dom da profecia e sei todos os mistérios e tenho todo o conhecimento e toda a fé, de tal maneira que posso atravessar montanhas, mas não tenho amor, nada sou.

E se dou todos os meus bens para alimentar os pobres e entrego o meu corpo para ser queimado, mas não tenho amor, de nada me serve.

O amor é paciente e bondoso.

**O amor não é invejoso, nem ostensivo, nem orgulhoso. Não se comporta com rudeza. Não é egoísta. Não se irrita. Não guarda rancor. Não se alegra com a injustiça, mas antes se alegra com a verdade. (...)**

**O amor jamais deixará de existir, enquanto que as profecias acabar-se-ão e as línguas cessarão (...)** (1 Coríntios 13:1-8)

**“(...) Amem os vossos inimigos! Bendigam quem vos maldiz! Façam o bem aos que vos odeiam! (...)** (Mateus 5:44)

**“Bem aventurados os pacificadores! (...)”** (Mateus 5:9)

**“Não julgues! (...)”** (Lucas 6:37)

**“(...) Em tudo tratem os outros tal e como querem que eles vos tratem a vocês! (...)”** (Mateus 7:12)

**“A todo o que te pedir, dá-lhe, e ao que te tire o que é teu, não se lho reclames!”** (Lucas 6:30)

**“Se perdoam as falhas dos outros, o vosso Pai Celestial também vos perdoará a vocês as vossas. (Mateus 6:14-15)**

**“Quem é sábio e entendido entre vocês? Que o demonstre com a sua boa conduta e a sua sábia mansidão. Mas se têm amarga inveja e carácter briguento, não se enganem nem mintam contra a verdade. Esta “sabedoria” não é a que vem do alto, mas antes (...) é diabólica (...)”** (Santiago 3:13-15)

**Esta é a Vontade de Deus: que fazendo o bem, façamos calar a ignorância das pessoas insensatas!”** (1 Pedro 2:15)

**“Quem diz que está na luz e odeia o seu irmão, está ainda na escuridão”** (1 João 2:9).

**“Que o amor seja sincero!**

**Afastem-se do mal, apeguem-se ao bem!**

**Amem-se fraternalmente uns aos outros com ternura, respeitando-se e honrando-se mutuamente!”** (Romanos 12:9-10)

**“Abençoem os que vos perseguem; abençoem e não amaldiçoem!”** (Romanos 12:14)

**“Não paguem a ninguém mal com mal! (...)”** (Romanos 12:17)

**“Não tomem vingança! (...)”** (Romanos 12:19)

**“Se o teu inimigo tem fome, dá-lhe de comer; se tem sede, dá-lhe de beber (...)” (Romanos 12:20).**

**“Não sejas vencido pelo mal! Pelo contrário, vence o mal com o bem!” (Romanos 12:21)**

**“E tu, porque julgas o teu irmão? Ou tu também, porque menosprezas o teu irmão?(...)”**

**Cada um de nós dará a Deus conta de si!**

**Por isso não nos julguemos mais uns aos outros! Antes procuremos não por nenhum obstáculo nem ocasião que faça cair nosso irmão” (Romanos 14:10-13).**

**“Se alguém é surpreendido por algum pecado, vocês, que são espirituais, restaurem-no com espírito de mansidão. Mas cuidem-se para cada um não seja tentado também!” (Gálatas 6:1)**

**“Que nenhuma palavra corrompida saia das vossas bocas, mas sim apenas aquela que seja boa (...) que distribua graça aos ouvintes! (Efésios 4:29)**

**“Quando fores convidado por alguém (...) não te sentes em primeiro lugar! (...) Pois quem quer que se enalteça será humilhado, e quem quer que se humilhe será enaltecido!” (Lucas 14:8-11).**

**“Não acumulem tesouros na Terra, onde as traças e a ferrugem corroem e onde os ladrões minam e furtam! Antes, acumulem tesouros no Céu! (..) Pois onde estiver o teu tesouro, ali estará o teu coração também. (Mateus 6:19-21).**

**“Tudo me está permitido, mas nem tudo é para meu bem. (...)” (1 Coríntios 10:23)**

**“(...) Não podes servir Deus e Mammon!<sup>25</sup>“ (Mateus 6:24)**

**“Que proveito obterá um se ganha o mundo inteiro, mas perde a sua vida? (...) (Mateus 16:26)**

**“Vocês ouviram o que se disse aos antepassados: “Não cometerás perjúrio, mas antes cumprirás os teus juramentos ao Senhor”. Mas Eu vos digo: não jurem de maneira nenhuma! (...) Antes a tua palavra seja (se é) sim, então sim e (se é) não, então não (...)” (Mateus 5:33-37).**

---

<sup>25</sup> Deus pagão da riqueza.

**“Não se emborrachem com vinho, que leva ao desenfreio! Antes encham-se de Espírito!” (Efésios 5:18)**

**“É melhor não comer carne, nem beber vinho, nem fazer nada para que teu irmão tropece, ou se ofenda, ou se debilite!” (Romanos 14:21)**

**“Comportemo-nos decentemente (...) não em orgias nem borracheiras, não em voluptuosidade nem luxúria, não em brigas nem invejas!” (Romanos 13:13)**

**“Que ninguém busque o bem para si, mas sim para o próximo!” (1 Coríntios 10:24)**

**“(...) Por humildade, que cada um de vocês considere o outro como superior a si mesmo!” (Filipenses 2:3)**

**“Quem não recolhe comigo, escorra!” (Mateus 12:30)**

**“Não temam os que matam o corpo, mas não podem matar a alma! (...)” (Mateus 10:28)**

**“Abandonem (...) ira, raiva, maldade, maledicência e a linguagem obscena! (...)” Colossenses 3:8)**

**“Que a Minha alegria esteja em vocês, e que a vossa alegria seja perfeita!**

**“Este é o Meu mandamento: Que se amem uns aos outros, como Eu vos amei!” (João 15:11-12)**

**“Isto vos mando: Que se amem uns aos outros!” (João 15:17)**

**\* \* \***

**Depois de ler estas citações, perguntemo-nos a nós mesmos: Compreendo eu o cristianismo desta maneira?**

**Pois o cristianismo é exactamente isto! Já que assim ensinava e ensina Jesus Cristo! Tudo o resto são perversões, sectarismo.**

**Destaco que Jesus, na Sua vida terrena conhecida por nós, também ensinava aos Seus discípulos directos os mé-**

todos meditativos, sem os quais é impossível conhecer o Pai Celestial.<sup>26</sup>

No Novo Testamento estão as seguintes palavras de Jesus: “Deus é Espírito, e aqueles que O adoram devem fazê-lo em espírito e em verdade” (João 4:24). Isto significa que a pessoa que quer ir a Deus deve entender correctamente a natureza de Deus e as tarefas evolutivas do ser humano. Para além disso, deve ter em conta que não é necessário adorá-lo com o corpo, com os movimentos corporais “religiosos”, mas sim com a alma que gradualmente se liberta da dependência do corpo material mediante os métodos meditativos do auto-aperfeiçoamento.

\* \* \*

A prática estabelecida em muitas igrejas cristãs inclui cultos públicos e ritualidade, ainda que não houvesse nada disso nos Ensinamentos de Jesus. Um pode perguntar-se: é bom ou é mau?

Por um lado, devemos entender claramente que Deus não está mais presente nas igrejas do que fora destas, e que um não deve procurá-lo nos objectos rituais materiais ou edifícios, mas sim nas *profundezas* do universo.

Por outro lado, as igrejas surgiram devido à necessidade natural das pessoas com interesses espirituais comuns de se reunirem para a comunicação emocional, para trocar ideias e experiências, para ajudar-se uns aos outros e para aprender.

A ritualidade como tal também pode ser útil muitas vezes, posto que ajuda a acalmar a mente quando as pessoas se reúnem para harmonizar-se com o Divino. Neste ambiente, muitas delas obtêm pela primeira vez as provas da realidade mística ao sentir toques de mãos invisíveis e fluxos

---

<sup>26</sup> Podemos ver a abundante experiência no trabalho meditativo, realizado sob a guia de Jesus, nas Epístolas dos Apóstolos João, Filipe, Tomás e também Paulo. Podem encontrar mais detalhes sobre isto nos livros [10,18].

**energéticos que provêm dos ícones, através da recepção de pensamentos e inclusive da escuta das vozes dos seus interlocutores invisíveis...**

**A alguns Deus manifesta-se desta maneira; a outros, os demónios. Isto depende do nível de pureza ética de cada um.**

**A pureza ética do “rebanho” também depende em grau considerável do nível de desenvolvimento ético do seu “pastor”. E este é o problema principal. Pois muitas vezes com a fachada do cristianismo prega-se algo diametralmente oposto.**

**Sim, quando falamos das diferenças entre os movimentos religiosos estabelecidos, não devemos por ênfase na ritualidade. A ritualidade não é o problema! Que a ritualidade continue a ser como é! O problema é outro e consiste em que a maioria das pessoas não tem uma noção completa sobre a Existência da Consciência Primordial nem sobre o Processo da Sua Evolução!**

**Para começar, devemos dizer que o espaço universal é realmente (e não apenas matematicamente) multidimensional e consta dos sete estratos principais da multidimensionalidade.**

**Estes sete estratos diferem entre si principalmente pelo grau de subtileza das energias que os enchem.**

**O estrato mais profundo e subtil dentro do “Oceano Multidimensional das emanções” — ou o Absoluto — é o estrato da Consciência Primordial, Que pode ser chamado, em diferentes contextos e em diferentes línguas, com nomes tais como Deus Pai, o Criador, o Pai Celestial, Jehova, Alá, Tao, Ishavara, Svarog, Odin, etc.**

**No outro extremo da escala da multidimensionalidade encontra-se o inferno, a “lixreira da Evolução” e a morada de seres grosseiríssimos de acordo com o seu estado energético, que se acostumaram a permanecer nos estados emocionais negativos durante as suas vidas nos corpos.**

Agora está claro porque Deus nos aconselha a que vivamos nas emoções de amor tenro, e não nas de cólera, re-provação, irritação, maldade, ódio, etc?

Para uma pessoa não é sempre fácil melhorar rapidamente o seu carácter. Ela ou ele simplesmente não sabe como o fazer. Neste caso, o sistema da auto-regulação psíquica, elaborado por nós, pode ajudá-lo. Este sistema baseia-se no trabalho com os chakras, que são os órgãos responsáveis por gerar as nossas emoções.

O chakra mais importante é o chakra anahata localizado no tórax. É ali onde se originam as emoções de amor “cordial”, um estado que realmente nos aproxima de Deus e do qual Jesus Cristo e Seus apóstolos falaram tão expressamente.

Por cima de anahata — no pescoço — encontra-se o chakra vishuddha, responsável pela percepção estética das situações do ambiente.

Mais acima — na cabeça — encontram-se os chakras “pensadores”.

Debaixo de anahata — no abdómen e na área da pélvis — encontra-se um bloco de três chakras chamado *dantian baixo* ou *hara*. Este é o *bloco de força* do organismo que proporciona a bioenergia para as suas diferentes funções.

O anahata com o seu precioso conteúdo chamado *coração espiritual* é a parte mais importante de cada um de nós. Portanto, este é o chakra que devemos limpar primeiro e manter limpo. Depois devemos desenvolvê-lo e fazê-lo crescer por todos os meios ou, mais exactamente, nós mesmos devemos crescer como corações espirituais depois de nos tornar-mos nestes.

\* \* \*

Deus é Amor. E para aproximar-nos a Ele, devemos tornar-nos em Amor.

A única possibilidade de o realizar é aprender a regular conscientemente as próprias emoções. Por outras palavras,

**devemos excluir os estados emocionais grosseiros e cultivar por todos os meios os estados subtis.**

**Não é possível consegui-lo senão mediante os métodos do trabalho espiritual mencionados anteriormente.**

**Se nos transformamos de maneira enérgica de acordo com os princípios da Ética Divina enumerados anteriormente, mereceremos a ajuda activa dos Mestres Divinos no nosso desenvolvimento, os Representantes de Deus Pai, denominados colectivamente como o Espírito Santo.**

**O Criador está interessado directamente no nosso desenvolvimento positivo. Pois foi Ele Quem nos enviou a desenvolver-nos nas condições correspondentes às nossas encarnações terrenas! Com que fim? Com o fim de que, depois de desenvolver-nos até ao nível necessário, nos unamos com Ele enriquecendo-o desta maneira connosco mesmos como consciências.**

**Está claro que nem todos podem fazê-lo neste mesmo momento. Mas devemos ter em conta que Ele nos envia a encarnar, não apenas uma vez, mas muitas. Por isso cada um de nós tem uma idade da alma, pois alguns já se encarnaram em corpos humanos centenas de vezes, enquanto que outros se encarnam pela primeira vez.**

**E mais, antes de evoluir em diferentes vidas humanas terrenas, todos nós — como almas — evoluímos nos corpos das plantas e depois dos animais. E aqueles que estão encarnados agora nestes corpos (nos das plantas e dos animais) são... futuros humanos.**

**A compreensão deste facto deve tornar-se para cada um de nós na base para uma atitude respeitosa e compassiva para com todos os seres vivos encarnados na Terra.**

**Em certo tempo, Deus deu a Moisés o Mandamento: “Não matarás!”. No entanto, foi Moisés o primeiro a violá-lo. E desde então nem os judeus nem aqueles que se consideram cristãos ou muçulmanos cumpriram massivamente este Mandamento.**

**Pois Deus não ordenou através de Moisés: “Não matarás os humanos!”, mas antes traçou nas tábuas uma fórmula**



la com um sentido mais amplo: Não matarás ninguém! E, aparte disto, explicou:

“Eu dou-vos todas as plantas que produzem semente e todas as árvores que dão fruto com semente; tudo isto vos servirá de alimento” (Gênesis 1:29).

Depois Ele clarificou ainda mais (Gênesis 9:1-4): Proíbo-vos de comer aqueles em cujos corpos flua o sangue! E a esta categoria pertencem todos os mamíferos, répteis, anfíbios, peixes, moluscos, etc., quase todos os seres vivos excepto as plantas.

Mas mesmo que alguém não reconheça a Bíblia, por acaso não será oportuno reflectir sobre se é admissível matar aqueles que sofrem dor para satisfazer a própria gula? Será isto compatível com o amor para com eles, com o próprio princípio do AMOR?

Mas existem as pessoas que — motivadas por razões éticas! — começam a praticar a nutrição baseada exclusivamente em plantas, produtos lácteos e ovos.

E asseguro-vos que sem isto Deus nunca considerará o amor de alguém como perfeito!

\* \* \*

Aprendendo a amar a Criação, começando pelas suas manifestações particulares, aprendemos gradualmente a amar como o Próprio Criador ama.

Desta maneira, aproximamo-nos d’Ele de acordo com o estado da alma e desenvolvemo-nos como Amor.

Como resultado, adquirimos a faculdade de amar o Criador também.

Depois de nos tornarmos em Amor perfeito, unimo-nos com o Criador chegando a ser Suas Partes Inalienáveis.

Esta é — brevemente — a essência dos Ensinamentos de Deus, os quais Ele trata de fazer chegar às pessoas.

Aos guerreiros espirituais que conseguiram a impecabilidade ética, os Mestres Divinos ajudam a transformar as

**Consciências até à Perfeição. E então tais pessoas alcançam a União com o Criador na Sua Morada.**

**Nesta Morada todas as Consciências Perfeitas, As Que anteriormente eram consciências individuais, estão unidas em *Um Só*.**

**Isto é o que nos permite dizer com toda a propriedade que Deus é *Um*.**

**Não obstante, as Consciências Perfeitas unidas na Morada do Criador são capazes de obter outra vez a individualidade parcial quando procedem desta Morada. No entanto, ao fazê-lo, estas Consciências mantêm a Sua União com o Criador e continuam a ser Suas Partes Integrantes. A Elas chama-se-Lhes Mestres Divinos, Espíritos Santos ou, colectivamente, o Espírito Santo.**

**Entre os Mestres Divinos estão Aqueles que têm aparências masculina e feminina de acordo com a Sua última encarnação.**

**Cada um d'Elas é absolutamente livre e pode aparecer em qualquer parte do espaço. Por vezes inclusivamente se podem observar vários Mestres Divinos reunidos num só lugar.**

**Muitas vezes Eles apresentam-se em formas gigantes antropomorfas, chamadas Mahaduplos, cujas dimensões podem abarcar desde os 10 ou mais metros até vários quilómetros. Na parte mais alta de cada Mahaduplo pode ver-se o Rosto Divino do Mestre. Os Mahaduplos saem da Morada do Criador sem perder a União com Ele e passam livremente — como um Fogo Divino transparente — através da terra e através de qualquer objecto material.**

**Alguns dos Mestres têm uma ou mais “zonas de responsabilidade” na superfície da Terra. Ali cada um d'Elas trata de ajudar as pessoas encarnadas a chegar a ser melhores e cria para elas as situações educativas nas quais estas pessoas podem aprender, entre outras coisas, as lições de ética. Nestes mesmos lugares, Eles também ensinam os praticantes que já se percepçionam como os discípulos de**

Deus e que podem comunicar-se com os Mestres Divinos não encarnados directamente.

Por exemplo, em São Petersburgo sempre é possível ver o Rosto Divino do Apóstolo André. Mas ali também existem lugares mais pequenos nos quais um pode sempre comunicar-se com Jesus, Sathya Sai, o Apóstolo Filipe e com outros Espíritos Santos.

Por vezes os Mestres Divinos são considerados “Protectores” de alguma cidade ou lugar específico. Mas não é correcto. Não são Protectores, mas sim os nossos Educadores assíduos, carinhosos e strictos se for necessário mas, de qualquer modo, Sábios. São os Coordenadores dos nossos destinos, destinos que nós mesmos merecemos.

Comunicando-se com os Seus discípulos encarnados, cada um dos Mestres Divinos trata de lhes oferecer, antes de tudo, o conhecimento e os métodos que foram usados por este Mestre no Seu Caminho pessoal em direcção à Perfeição. Não obstante, por vezes sucede (e assim aconteceu no nosso caso) que se consegue canalizar a experiência espiritual de alguns d’Eles. Isto permite acelerar o desenvolvimento dos discípulos encarnados e também adaptar a metodologia do desenvolvimento espiritual às condições ecológicas e culturais da área onde se desenvolve o processo de aprendizagem.

\* \* \*

A fantasia humana criou uma imagem fictícia do diabo na qual se representa como um ser do sexo masculino que tem cornos, cascos e cauda e que, para além disso, é um maníaco sexual.

No entanto, esta é uma mentira muito perniciosa, dado que as pessoas que se estão a tornar nuns verdadeiros diabos não se dão conta da sua situação desesperada. Pois pensam: “Não tenho cauda nem cornos, então tudo está bem comigo!”.

**Nas condições de ignorância religiosa predominante, não é muito difícil tornar-se num diabo! Eu mesmo via algumas pessoas em tal situação entre os líderes políticos, entre aqueles que ocupavam algum cargo em certas organizações “espirituais” e entre os alcoólicos.**

**Os diabos podem ser de ambos os sexos.**

**Quem são e como reconhecê-los?**

**O seu traço distintivo é a permanência constante nos estados emocionais grosseiros intensos (tais como a maldade, a irritação, ódio, etc). A falsidade, a infâmia e a agressividade também são qualidades peculiares.**

**Estas pessoas não mudarão depois de desencarnar. A Sua morada será o inferno, onde viverão entre seres semelhantes e serão torturados por eles.**

**Mesmo sem corpo, alguns destes diabos podem continuar a fazer mal às pessoas encarnadas da mesma maneira que faziam quando estavam no corpo.**

**Os diabos encarnados podem causar dano físico evidente ao matar, mutilar, violar, golpear, chantagear ou instigar outros diabos para que façam dano às suas vítimas...**

**Para além disso, tanto os diabos encarnados como os não encarnados são capazes de criar uns campos energéticos muito grosseiros e fortes e também de influenciar as suas vítimas de tal maneira que alguns deles comecem a sofrer estados psicóticos. Nestes casos, os psiquiatras diagnosticam esquizofrenia com sintomas de delírio de influência. Mas não é um delírio, e sim uma realidade. Eu pessoalmente conheci duas pessoas que se suicidaram atirando-se pela janela sob a influência dos diabos.**

**Porque lhes conto estes horrores? Não para vos assustar, claro, mas sim, pelo contrário, para vos ajudar a tomar as decisões correctas se de repente se encontram nas mesmas situações!**

**Primeiro, em qualquer caso de desgraça, catástrofe ou adversidade, devemos recordar que tudo o que sucede, sucede sempre perante os olhos de Deus e Ele permite-o.**

**Aliás, é Ele Quem cria estas situações!**

O importante neste caso é entender o porquê. Que é que Tu, Senhor, queres indicar-me com isto, que é que queres ensinar-me e que é que devo corrigir em mim?

Deus não vive em nenhum planeta distante. E não é um homenzinho voador invisível, incapaz de vigiar tudo o que se passa connosco! Não. Deus é o Oceano Universal da Consciência Que permanece em toda a parte, em cada ponto do espaço, mas debaixo de um véu subtilíssimo, por assim dizer, que separa o Criador da Sua Criação.

Tudo o que sucede connosco é sempre para nosso bem!

Por exemplo, a dor pode ser causada para que aprendamos a compadecer-nos da dor dos outros seres vivos e não a causemos mais.

E todos os actos maus de outras pessoas permitem-nos estudar na prática a psicologia humana.

Também podem significar, por exemplo, que é hora de “mudar de companhia”...

E assim pelo estilo. Tudo é para o bem!

Na minha autobiografia<sup>27</sup> illustrei como Deus mudou drasticamente as situações da minha vida para meu bem através de pessoas infames!

E quando eu, estando mortalmente mutilado, soltei uma vez um grito na direcção d’Ele pedindo explicações, Ele começou a Sua resposta com as seguintes palavras: “Mais tarde agradecer-me-ás por isto!”

E assim foi!

Durante todas as situações difíceis devemos aferrarmos a Ele! Pois muitas vezes os problemas são criados para nós justamente com este propósito!

Enquanto àqueles que se atiraram da janela, um deles desenvolveu a soberba até um grau repugnante, enquanto que o outro estava a sofrer porque tinha criado uma briga com o seu ex-companheiro de negócios, que não lhe devolvia o seu dinheiro.

---

<sup>27</sup> [9,15].

Jesus Cristo ensinava: “Ao que te tire o que e teu, não se lho reclames!” (Lucas 6:30); não obstante, aquele rapaz esqueceu-se deste Mandamento, ainda que o tivesse lido antes. Mas é necessário não apenas ler os Ensinamentos de Deus, mas também cumpri-los!

O seu segundo erro consistiu em dirigir toda a sua atenção ao diabo em vez de lançar-se com alma em direcção a Deus. E ele realmente *perdeu Deus* literalmente naquele então!

Em contas resumidas, este rapaz não aprovou no exame de ética.

Eu também estive em situações similares, mas, em troca, usei-as para fortalecer a minha União com o Criador. Sentia-me muito mal no meu corpo, mas bem na Sua Morada!

Aqueles diabos ajudaram-me muitíssimo.

Contudo, o mais horrroso não é ser atacado por algum diabo, mas sim tornar-se um mesmo em diabo. Isto predeterminará um destino realmente horrível!

Uma vez Deus anunciou através do profeta: “Tudo é para o bem!”<sup>28</sup>. Tratemos de o memorizar de tal maneira que não o esqueçamos quando chegar o momento de “fazer o exame” a Deus na cadeira “ética prática”.

Para além disso, Deus ensina-nos que devemos considerar o mal, o qual é controlado por Ele, como um catalisador do desenvolvimento do bem. Podemos reflectir sobre isto e recordá-lo.

Muitas vezes escutei a seguinte objecção: “Não! Deus é muito bondoso! Ele não pode causar-nos tanto sofrimento! Todo o mal vem do diabo!”.

Esta afirmação reflecte a incompreensão, típica da nossa sociedade, das relações entre Deus e as pessoas. As pessoas que pensam desta maneira possuem um egocentrismo tão “espesso” que consideram Deus como um “servente todo-poderoso”, cujas obrigações são arranjar “a MI-

---

<sup>28</sup> [10].

**NHA vida de acordo com o MEU desejo”! E se não, então não Te reconhecerei! Ou direi que nem sequer existes!”.**

**Mas Deus existe e é realmente todo-poderoso. No entanto, a natureza das Suas relações com os seres encarnados é diferente.**

**Na realidade, Ele e nós não somos seres fundamentalmente diferentes. Somos Suas partículas (as partículas de Deus no Aspecto do Absoluto) enviadas por Ele aos “pastos terrenos” para amadurecer!**

**E o nosso único destino é amadurecer nestes “pastos”!**

**Ele — o nosso Bom Pastor — “pastoreia-nos” –, se o consideramos objectivamente, com o único fim de nos ajudar a alcançar o grau necessário de perfeição para que possamos unir-nos, como almas, com ele, chegando a ser Ele e enriquecendo-O desta maneira connosco mesmos!**

**Isto é o que constitui a Sua Vida, a Sua Evolução!**

**Não existe outro significado para a nossa existência terrena!**

**Aqueles de nós que, usando o seu livre arbítrio, amadurecem com êxito, recebem o Seu máximo favor. Em troca, os maus são expulsos para a “lixeira da Evolução”, para o inferno ou “escuridão exterior”.**

**Portanto, a única atitude correcta da nossa parte nas relações com Ele é a OBEDIÊNCIA absoluta perante a Sua Vontade e a atenção máxima a todas as suas recomendações e lições!**

**O nosso egocentrismo deve ser substituído pelo Teocentrismo!**

**“Faça-se a Tua Vontade, assim na Terra como no Céu!”, não só há que o ler, repeti-lo e inclusive cantá-lo, mas também aceitá-lo realmente como a fórmula das *minhas relações com Ele!***

**Faça-se a Tua Vontade, meu Deus!**

**Reconheço-te como meu Pai Universal, Todopoderoso e Infinitamente Grande!**

**Tu és *Tudo!***

**E eu — Teu filho humilde — amo-Te e aprendo de Ti!  
Quero conhecer-Te totalmente e unir-me Contigo no amor!  
Pastoreia-me nos pastos da Tua Terra!  
E leva-me a Tua Casa pelo Caminho Recto!**

**\* \* \***

**Quantas vezes não me devolveram grandes quantidades de dinheiro! Quantas calúnias horríveis foram ditas sobre mim, com a particularidade de que me foram atribuídas qualidades opostas às que eu tinha!**

**Recentemente, cheguei a saber que um autor roubou um capítulo inteiro do meu livro *Os Ensinamentos de Don Juan Matus*. Simplesmente, reimprimiu-o sem nenhuma alteração e publicou-o sob o seu nome.**

**Tudo isto eu considerei como provas da minha fidelidade a Deus! Desviarás ou não a tua atenção de Mim para lutar nestes conflitos? Essa foi a pergunta que Deus pôs. Mas eu simplesmente caminhava para diante sem odiar ninguém, sem vingar-me, sem exigir as compensações “pelo dano material e moral”:**

**Pois se me tivesse envolvido em resolver um destes conflitos, teria perdido a batalha por aquilo que é muito mais importante e por cuja causa fomos enviados à Terra! Também não teria podido ajudar as pessoas que receberam a minha ajuda nem aquelas que a receberão no futuro, a ajuda na sanção das almas e no desenvolvimento espiritual!**

**Para além disso, se eu tivesse violado os Mandamentos de Cristo, teria deixado de ser um cristão.**

**“Os cães ladram, mas o elefante continua a caminhar”, assim uma vez formulou Sathya Sai a Sua atitude para com situações similares.**

**Quem é puro perante Deus e perante as pessoas e marcha pelo Caminho espiritual também pode aceitar este princípio.**



“Eu controlo todos. Não te zangues com ninguém!”, assim me ensinava Deus em certa altura.<sup>29</sup> Estas palavras ajudaram-me imenso. E que também vos ajudem a vocês!

\* \* \*

A única maneira através da qual podemos evitar as desgraças terrenas agora e no futuro é o nosso aperfeiçoamento espiritual activo. Este aperfeiçoamento tem como resultado, entre outras coisas, o crescimento correcto da consciência, assegurando desta maneira a assim chamada “cristalização” (por esta analogia com crescimento dos cristais em condições favoráveis). E isto, por sua vez, dá-nos força para resistir ao mal de uma forma mais eficaz.

Também devemos recordar sempre o Mandamento “Não sejas vencido pelo mal! Pelo contrário, vence o mal com o bem!” (Romanos 12:21)

\* \* \*

O termo *hesicasmo* originou-se da palavra grega *hesiquia*, que significa *silêncio interior*.

Sem este *silêncio interior* é impossível praticar a *meditação*. E a meditação, que vem depois da etapa de estudar e aceitar os princípios éticos da vida na Terra sugeridos por Deus, é a base do desenvolvimento subsequente da consciência no Caminho espiritual.

A ânsia por alcançar esta *hesiquia* e avançar depois ao conhecimento de Deus foi o que formou a corrente do “raja yoga cristão” conhecida como *hesicasmo*.

O grande valor e a particularidade mais importante desta corrente consistiram em que os *hesicastas* desde o mesmo princípio compreenderam que é impossível cumprir as instruções de Jesus Cristo acerca do desenvolvimento da faculdade de amar sem o trabalho com o coração espiritual.

---

<sup>29</sup> [9].

Entre outras coisas, eles descobriram que o “diálogo interno”, que não permite meditar, detém-se quando o praticante passa com a concentração da consciência da cabeça ao coração espiritual.

Se esta pessoa continuava a esforçar-se e conseguia passar com a consciência inteira ao coração espiritual, de repente compreendia por primeira vez e por experiência própria o que Jesus queria dizer quando falava de amor espiritual!

A vida de tais pessoas mudava! Agora eles realmente podiam amar-se uns aos outros e a tudo à sua volta com amor verdadeiramente cristão! Eles podiam amar os outros “como a si mesmo” e inclusive mais que a si mesmos!

O desenvolvimento subsequente do coração espiritual permitia-lhes começar a abarcar gradualmente com o seu amor também Deus.

Deus apoiava-os nisto dando-lhes a possibilidade de o experienciar como Amor, o que culminava depois na União dos dois amantes.

Os hesicastas inventaram um método que permitia desenvolver o coração espiritual e que foi chamado a oração de Jesus (ou reza a Jesus). As suas fórmulas variavam desde “Senhor, Jesus Cristo, Filho de Deus, tem misericórdia de um pecador como eu!” até uma versão mais simples e perfeita que consistia na invocação do Amado Jesus com o pedido de entrar no coração espiritual do praticante e com a repetição humilde do Seu nome: “Jesus!” Jesus! Jesus!”.

Lamentavelmente, durante os séculos posteriores muito poucas pessoas conseguiram obter algum resultado positivo com a *oração de Jesus*, e inclusive começou a predominar o ponto de vista de que os segredos desta oração se tinham perdido.

Mas não é verdade. O que é verdade e o que na realidade ocorreu foi que as massas de “crentes”, recusando a ética ensinada por Cristo, perderam o cristianismo verdadeiro no geral, e isto impediu que se criasse um foco integral e cientificamente correcto do desenvolvimento espiritual do

ser humano. Por outras palavras, não existia a *Metodologia do Desenvolvimento Espiritual*, uma corrente científico-religiosa criada recentemente.

Creio que é necessário destacar novamente que um deve começar o seu desenvolvimento espiritual não com a prática da meditação, mas sim com o estudo escrupuloso do conhecimento teórico da filosofia religiosa e, claro, com a aceitação dos Ensinamentos de Deus examinados anteriormente.

Caso contrário, o estado do praticante não será estável, e esta pessoa não poderá passar as provas éticas dadas infalivelmente a todos por Deus. E isto, por sua vez, pode resultar em transtornos psíquicos, entre outras coisas.

\* \* \*

Agora passemos a conhecer os pensamentos mais importantes do livro dos primeiros hesicastas, chamado *Filocalia*<sup>30</sup>:

### ***De Os preceitos espirituais de Diádoco de Photiki:***

O limite ou cume da perfeição da fé é (...) a imersão da própria mente em Deus.

O cume da não possessão é desejar não ter com a mesma força que outro deseja ter.

O cume da humildade é esquecer definitivamente os próprios actos de bondade.

O cume do amor é o aumento da atitude de amizade para com aqueles que te ofendem e denigrem.

### ***De Os preceitos espirituais de Éfren da Síria:***

Não tenhas, monge, o desejo de comer carne nem beber vinho se não queres que se te endureça a mente.

---

<sup>30</sup> [25].

**Não te apegues à carne nem ao vinho para não fazer a tua mente incapaz de receber os dons espirituais.**

**Deus criou o homem *livre*; portanto, estão-lhe destinadas as honras e os castigos.**

**O olho vagabundo causa muita aflição ao que o segue. Se não te absténs do vagabundear dos teus olhos, não poderás percorrer o caminho até à castidade.**

**Evita sensatamente os encontros danosos para que o teu homem interior esteja tranquilo.**

**Se queres vencer a cobiça, enamora-te da não possessão e da não prodigalidade.**

**Se queres vencer a raiva, adquire a mansidão e a magnanimidade.**

**Aflige-te apenas quando pecares, mas neste caso também conhece a medida para não te sumires em desespero.**

**Se queres vencer a soberba, não ames nem os elogios, nem as honras, nem os bons vestidos, nem o sentar-te no lugar principal, nem a predilecção; pelo contrário, ama que te reprovem e difamem mentindo contra ti.**

**Se queres vencer o orgulho, ao fazer qualquer coisa, não digas que isto se faz com as tuas próprias mãos ou com a tua própria força; antes, diz que se faz com a ajuda de Deus e sob o Seu amparo, e não com o teu poder nem com o teu esforço.**

### ***De Os preceitos espirituais de Abba Doroteo***

**Ouvi sobre um irmão que, ao chegar à cela de outro irmão da confraria e ao ver a sua cela suja e desordenada, dizia mentalmente: “Bem-aventurado este irmão porque pôs de lado tudo o mundano e com tanta força dirigiu a sua mente para o espiritual que nem sequer encontrou temo para limpar e ordenar a sua cela”.**

**Da mesma maneira, quando chegava à cela de outro irmão e a via limpa e ordenada, dizia mentalmente: “Assim como está limpa a alma deste irmão, assim mesmo está lim-**

pa a sua cela, o estado da cela concorda com o estado da alma”.

Não ânsies por que tudo se faça como tudo queres; antes, ânsia porque tudo seja como é. Desta maneira estarás em paz com todos.

Não duvides de que as calúnias e as reprovações são no fundo os medicamentos que curam o orgulho da alma. Por isso ora por aqueles que te reprovam como por verdadeiros doutores da alma.

Como resposta às acusações falsas, diz: “Perdoa-me e ora por mim!”. E quando te perguntam se assim aconteceu, diz a verdade. Depois faz uma reverência com humildade e diz novamente: “Perdoa-me e ora por mim!”.

Nunca deves antepor a tua vontade à do teu irmão.

### ***De A observação da batalha espiritual de João Casiano***

(Há) um estado que consiste na contemplação do Único Deus e no amor ardente por Ele, quando a mente, envolvida neste amor e saturada por este, conversa com Deus de uma maneira íntima.

### ***De Os preceitos espirituais de Isaac da Síria***

Uma pessoa humilde e sábia não se detém para olhar para uma reunião, ocorrência, agitação, bulha ou desenfreado. Ela não presta atenção às palavras, conversas, gritos nem à distracção dos sentimentos. Não deseja ter muito nem estar ocupada com muitos assuntos, mas antes pelo contrário, deseja estar livre e não ter preocupações.

Na sabedoria e humildade nunca haverá precipitação, pressa, confusão, pensamentos apaixonados ou frívolos. Pelo contrário, a pessoa humilde e sábia permanece sempre na tranquilidade. Não existe nada que a possa assombrar, perturbar, aterrorizar... E toda a sua alegria e gozo estão no que é agradável para o seu Senhor.

**A pessoa humilde e sábia (...) quando inclina o seu rosto e quando a sua vista interior do coração se levanta em direcção às portas do Sagrado dos Sagrados, atreve-se a falar e orar apenas assim: “Que aconteça comigo de acordo com a Tua Vontade, Senhor!”.**

**O deserto adormece as paixões. Mas o homem não quer o adormecimento das suas paixões, mas sim o seu desenraizamento, isto é, vencê-las. (...). As paixões adormecidas despertar-se-ão tão cedo como apareça uma causa para isto.**

**Quem quer enamorar-se de Deus deve antes de tudo preocupar-se pela pureza da alma.**

**E a pureza da alma obtém-se através do vencer e eliminar as paixões.**

**(Quem não vence as paixões não entrará) no espaço puro e imaculado do coração.**

**Não tenhas ódio para com um pecador, porque todos somos responsáveis.**

## ***De Os preceitos espirituais***

### ***De Teodoro de Edesa:***

**Quando eliminar-mos as paixões e as luxúrias e façamos com que os desejos da carne estejam sob o controlo do Espírito, apenas então tomaremos a cruz e seguiremos Cristo.**

**“Afastar-se do mundo” não significa mais do que eliminar as paixões e manifestar a vida sagrada em Cristo.**



**Os escalões do Caminho espiritual podem ser divididos em três grupos principais:**

**1. Os escalões preparatórios nos quais um deve conhecer a teoria e aceitá-la, começar o trabalho ético sobre si mesmo e introduzir na sua vida quotidiana as rotinas higiénicas básicas tais como lavar diariamente (no possível) o próprio corpo, tomar sol, etc.**

2. Os escalões básicos nos quais um deve aprender a relaxar o seu corpo e mente, limpar as estruturas energéticas do organismo mediante as técnicas especiais e — o mais importante de tudo! — aprender a “viver” com a concentração da consciência no chakra anahata e olhar o mundo circundante a partir dali.

3. Os escalões superiores que implicam o desenvolvimento subsequente de si mesmo como coração espiritual até à União com o *Coração do Absoluto*, a Consciência Primordial, Deus Pai, o Pai Celestial.

\* \* \*

O crescimento da alma transformada em coração espiritual é praticamente ilimitado.

O estilo de vida monacal, o serviço a Deus mediante a ajuda às pessoas nos avanços espirituais e os treinos meditativos constantes nos *sítios de poder* especialmente escolhidos para este propósito permitem crescer (como coração espiritual), durante dois ou três anos, até um tamanho equiparável ao tamanho do nosso planeta e depois ainda mais. No processo deste crescimento, o guerreiro espiritual também aprende a deslocar-se dentro dos éones básicos do Absoluto e dissolver-se, como uma consciência, nos éones superiores (subtilíssimos).

Depois esta pessoa alcança a União com o Pai Celestial e consolida-a durante os anos seguintes através dos esforços espirituais contínuos.

Ao avançar sequer um pouco por este Caminho, o praticante liberta-se das doenças que o pudesse ter torturado durante anos. Se continua a alcançar novas alturas espirituais, o seu corpo limpa-se até à transparência, a qual pode ser percebida por meio da clarividência. Então a Luz Divina começa a fluir ao mundo material através do seu corpo, e o praticante, como uma Consciência desenvolvida até à Divindade, vive, tendo um corpo material são e activo em

**União com o Criador, e pode proceder de Sua Morada aparecendo naqueles lugares da Criação onde seja necessário!**

**Mas isto não é tudo. Existem perspectivas ainda mais interessantes.**

## **“Sol de Deus” ou como transformar-se no Oceano de Amor Puro (conferência)**

**O termo “Sol de Deus” foi introduzido pela primeira vez por Jesus Cristo através de Ben Cullen, um profeta do século passado que viveu nos Estados Unidos. O livro com as Revelações deste profeta foi publicado no seu país em 1992 e depois reeditado em russo<sup>31</sup> (lamentavelmente, com muitos erros ortográficos).**

**A ideia principal que Jesus quis transmitir às pessoas através deste livro é a seguinte:**

**Deus — sempre — é um Deus Vivo! O Próprio Jesus não esteve apenas na Terra há 2000 anos, mas está também agora entre as pessoas encarnadas (ainda que Ele não está encarnado).**

**No entanto, a maioria dos crentes estão ocupados com actividades sem sentido. A saber, em vez de eles dirigirem os seus esforços para a transformação espiritual com o fim de conhecer Deus e unir-se com Ele em Amor, realizam inúmeros movimentos rituais com os seus corpos e repetem**

---

<sup>31</sup> **A linguagem e o conteúdo deste livro correspondem à cosmovisão daquele que recebeu a informação. É assim porque Deus sempre fala com as pessoas usando a linguagem e os termos que estas possam compreender. (É por isto que no livro aparece a imagem de uma nave espacial na qual Jesus, supostamente, abandonou a Terra e outras coisas do estilo). No entanto, apesar de tudo, este livro também contém informação muito valiosa.**



orações que não só são inúteis, como por vezes também são nocivas.

Jesus diz que Ele caminha entre os crentes que O invocam nas suas orações nas igrejas e nos templos, mas eles não O veem, não O percebem, não O ouvem nem Lhe prestam atenção!

Em vez destas ocupação tão absurdas, Jesus propõe aos Seus seguidores que sirvam Deus mediante o serviço a outras pessoas e o esforço para conhecer o Criador pessoalmente.

Também é absurdo procurar Deus no céu físico, já que os Céus espirituais não se encontram em cima relativamente à superfície do nosso planeta redondo, mas sim na *profundidade* do espaço multidimensional. A Morada do Criador está muito perto de cada um de nós! A distância que nos separa desta não é maior que a grossura de uma folha de papel fino! E o Caminho em direcção a esta Morada não começa em nenhuma outra parte que não o coração espiritual desenvolvido.

A Entrada para esta Morada vê-se para os guerreiros espirituais com êxito que se aproximaram desta como um grande e tenro “Sol de Deus” parecido ao sol matutino, mas infinitamente maior.

Conhecer isto, entrar no *Coração de Deus* e unir-se ali com o Criador é a última Meta da vida e da evolução espiritual de cada um de nós.

Durante este Caminho, o Espírito Santo está sempre disposto a apoiar-nos tanto no nosso aperfeiçoamento como na ajuda que oferecemos a outros praticantes espirituais, Espírito Santo a Quem Jesus descreve como o Poder do Amor Que emana da Morada do Criador e Que tem possibilidades infinitas para ajudar os dignos.

Contudo, nós próprios também devemos aproximar-nos de acordo com o nosso estado ao estado do Espírito Santo para O poder ver, experienciar, escutá-Lo e depois unir-nos com Ele no Amor com o fim de nos assemelhar-

mos a Ele e depois conhecer — com a Sua ajuda — Deus Pai.

\* \* \*

Agora falemos sobre como encontrar o “Sol de Deus”.

Antes de nada, devemos compreender bem que o ser humano não é um corpo, mas sim uma consciência (ou alma) que encarna em corpos materiais por algum tempo.

Estas encarnações são necessárias porque o crescimento da consciência individual sucede apenas durante as mesmas, posto que o corpo material funciona como uma “fábrica” na qual tem lugar a transformação da energia obtida da comida ordinária em energia da consciência.

O organismo (mas não o corpo!) do ser humano encarnado é multidimensional.

Não obstante, cabe mencionar que o esquema dos “sete corpos” do ser humano, inventado há muito tempo pelos ocultistas, é metodologicamente incorrecto. É mais correcto dizer que cada pessoa se encontra potencialmente e todos os estratos básicos do Absoluto multidimensional, e que é este potencial que cada um deve realizar.

A propósito, justamente disto fala a Bíblia quando menciona a semelhança do ser humano com Deus, Deus no Aspecto do Absoluto multidimensional.

Podemos entendê-lo melhor se examinamos o esquema para o estudo da estrutura do Absoluto.<sup>32</sup>

Não é tão fácil compreender este esquema porque é impossível representar no papel a multidimensionalidade do espaço de uma maneira totalmente adequada. Portanto, para que nos fique mais claro, devemos ter em conta que cada estrato localizado mais abaixo neste esquema, na realidade, encontra-se mais *profundo* de acordo com a escala da multidimensionalidade. E quanto mais *profundo* se encontra um estrato, mais subtil é em comparação com o anterior.

---

<sup>32</sup> Ver no fim deste livro.

Assim o Criador está no estrato mais *profundo*, isto é, no estrato energético mais sutil da estrutura multidimensional do Absoluto. Então é ali onde devemos procurá-Lo a Ele, com a particularidade de que, neste caso, a orientação metodológica para tal trabalho é a refinação da consciência, que começa com aprender a controlar a própria esfera emocional.

Todo o processo desta aprendizagem, que inclui, entre outras coisas, o estudo da teoria, as aulas práticas e as provas, marcha sob a guia do Espírito Santo. Ele nunca deixa ninguém sem atenção, e ajuda, e nada acontece com ninguém sem que Ele o saiba e controle.

Então, que devemos fazer relativamente ao supracitado? Talvez devamos começar a transformar-nos espiritualmente agora mesmo, a partir deste mesmo dia!

## Como entender a palavra Deus (conferência)

A palavra Deus deve ser entendida, primeiro, como Criador.

Mas também existe a palavra *Absoluto*, isto é, *Absolutamente Tudo o que existe no espaço multidimensional*, excepto a “lixreira” (o inferno).

Para além disso, no cristianismo existe o conceito da Trindade: Deus Pai, Cristo (Deus Filho) e o Espírito Santo.

Deus Pai não é um velhinho sentado numa nuvenzinha, como por vezes O desenham ingenuamente nos ícones. Também não é um poderoso governador-varão sentado no seu trono em algum planeta, nem é uma mulher, nem um ser hermafrodita. Ele não tem personalidade.

Ele é a totalidade de Todos Aqueles Que alcançaram anteriormente a Morada do Criador — o estrato subtilíssimo do Absoluto multidimensional — e se estabeleceram ali para sempre.

**Deus Pai é a junção de muitas Consciências Perfeitas e Subtilíssimas Que estão dissolvidas Um as Outras e unidas, e Que permanecem no estado de Êxtase Supremo eterno.**

**O traço principal destas Consciências é a Subtileza absoluta.**

**Contudo, Aqueles Que permanecem na Morada do Criador podem sair dali com uma Parte de Si Mesmos com o fim de ajudar as pessoas encarnadas. Estas Manifestações individuais do Criador denomina-se colectivamente Espírito Santo (ou Brahman).**

**As palavras *Espírito Santo* e as palavras *Deus Pai* designam os estados colectivos (e não individuais) de Deus.**

**No entanto, quando nos comunicamos com o Espírito Santo em cada caso particular, comunicamos precisamente com as Pessoas Divinas ou Mestres Divinos não encarnados.**

**Quando Eles saem da Morada do Criador e se dirigem ao mundo material, ao princípio mantêm o mesmo nível de subtileza. Mas quando entram no paraíso, tornam-se mais condensados para poderem ser percebidos pelos seres paradisíacos. E com o fim de comunicar-se com os discípulos-principiantes encarnados e ser percebidos por eles com mais facilidade, os Mestres Divinos condensam-se parcialmente ainda mais até ao nível de subtileza das almas destes discípulos.**

**Os Mestres Divinos são vistos<sup>33</sup> pelas pessoas encarnadas espiritualmente desenvolvidas como Manifestações gigantes antropomorfas (chamadas Mahaduplos), compostas de Luz Divina suave, tenra, subtil, branco-dourada, por vezes parecida ao fogo Que, no entanto, nunca queima os discípulos verdadeiros de Deus.**

**Os discípulos dos Mestres Divinos devem esforçar-se ao máximo para aproximar-se gradualmente da Morada do Criador mediante as técnicas que lhes permitem purificar-se da grosseria energética e mediante os treinos meditativos**

---

<sup>33</sup> Com os “olhos do coração”.

que incluem, entre outras coisas, a sintonização com um ou outro Mestre Divino.

Aqueles discípulos com êxito que já aprenderam a permanecer na União com a Consciência do Mestre (ainda que ainda não tenham sido admitidos por Ele ou Ela na Sua Morada), já têm certa experiência em existir como Espírito Santo.

De vez em quando, os Mestres Divinos não encarnados encarnam como corpos humanos. Fazendo-o, Eles entregam-Se às pessoas encarnadas como uma oferenda sacrificial, feita para os ajudar, para salvar espiritualmente as almas extraviadas (ainda que estes extraviados frequentemente Os torturam e Os matam).

Em diferentes línguas chamam-lhes Messias, Cristos ou Avatares.

Cada um d'Eles, depois de encarnar num corpo humano, continua a existir como uma Grande Consciência Subtilíssima na Morada do Criador, sendo Sua Parte inalienável. Mas esta Consciência também está conectada com o Seu corpo humano, mediante o qual Deus trata de transmitir às pessoas encarnadas a verdade acerca do significado da sua estadia na Terra e cerca de como realizar este significado.

Para um discípulo com êxito de Deus, entrar na Morada do Criador não é um acto momentâneo e irreversível, mas sim um processo longo e árduo de habituar-se de uma maneira gradual a estados que diferem drasticamente da vida noutros éones. Contudo, apesar de longo e árduo, este processo está repleto da felicidade mais alta da interacção directa com Deus e consiste em transportar-se gradualmente à “nova moradia”, assentar ali e adquirir as qualidades de um Messias.

É possível levá-lo a cabo apenas em monacato.

Há casos em que uma pessoa se proclama (ou é proclamada por outros) como “um novo Cristo” ou “Avatar”. Tais situações podem ser criadas, entre outras pessoas, pelos doentes com paranóia ou esquizofrenia ou pelos charla-

tães que querem enriquecer pessoalmente ou deleitar-se gozando com os seus seguidores.

Por outro lado, também sucede frequentemente que os verdadeiros Mestres Divinos são profanados por todos os meios pelas pessoas primitivas.

Por isso é conveniente definir os critérios fundamentais que permitem distinguir os primeiros dos segundos.

São três:

O primeiro critério consiste em que um verdadeiro Mestre (como uma consciência) é muito subtil e existe na forma de um Coração Espiritual gigante que não pode experienciar as emoções grosseiras.

O segundo consiste em que o Mestre compreende tudo o que dissemos e sabe todos os métodos necessários para ajudar os Seus discípulos a alcançar a realização de Deus.

O terceiro consiste em que tal Pessoa não é guiada pelo egocentrismo, mas sim pelo Teocentrismo, o que se manifesta, entre outras coisas, no viver e agir para a Evolução Divina, e não para si mesmo ou para um grupo limitado de pessoas.

\* \* \*

A essência de tudo o que sucede no universo é a Evolução do Absoluto.

Este processo é dirigido pelo Criador e, sob as Suas Ordens, as condensações da matéria primária (ou prakriti) começam a formar-se a partir da protoprakriti em diferentes partes do espaço universal ilimitado. Depois deve passar um longo período de tempo até que as condições aptas para a vida dos corpos orgânicos se formem nestas condensações. Posteriormente, minúsculas partículas de protopurusha começam a encarnar em minúsculas partículas de matéria. Assim se formam os organismos unicelulares e depois os pluricelulares.

Através do processo das mutações genéticas, o Criador produz organismos cada vez mais complexos. Desta

maneira aparecem as plantas, os animais e os seres humanos.

As condensações de purusha em desenvolvimento são encarnadas por Deus em corpos orgânicos cada vez mais complexos que se reproduzem mediante a procriação. Graças a isto, ditas condensações crescem e as suas actividades vitais, incluindo a conduta, tornam-se mais sofisticadas. A esfera emocional, a memória e a faculdade de pensar, até de uma maneira criativa, desenvolvem-se activamente já nos animais. Algumas aves, por exemplo, mostram umas habilidades estéticas maravilhosas, engenho na construção dos seus ninhos e também são um exemplo de cuidado e de sacrifício de si próprias ao proteger as suas crias (Algumas pessoas deveriam aprender delas!). O nível intelectual dos representantes de certas espécies de mamíferos supera notavelmente o de alguns humanos, incluindo aqueles que negam a presença da faculdade da razão e da faculdade de amar e de sofrer nos animais.

Todos nós fomos plantas e animais de muitas espécies biológicas no passado.

Por isso agora devemos tratar as plantas e os animais como futuros humanos, sem causar-lhes dano e, antes pelo contrário, ajudando-os.

Não devemos matar nem mutilar as plantas injustificadamente. E os animais não vivem para nos alimentar-mos dos seus corpos ou dar-nos a sua pele.

Eles vivem, assim como nós, para o desenvolvimento das almas encarnadas nos seus corpos materiais. Eles participam, connosco, no processo comum da Evolução do Absoluto e são, como nós, Suas partículas.

O grau mais alto na evolução dos corpos orgânicos na Terra corresponde ao corpo humano.

O grau seguinte do desenvolvimento humano (mas não como corpo, e sim como alma ou consciência) corresponde a Deus no Aspecto do Criador.

Encarnamos em corpos humanos muitas vezes. O mais difícil para nós é desenvolver a função intelectual da cons-

ciência até tal grau que possamos compreender completamente e realizar tudo o que temos estado a discutir agora. A maioria das pessoas acaba por ser ainda totalmente incapaz de pensar nesta direcção. E se tentam fazê-lo, em seguida “caiem” naquelas seitas onde lhes prometem a “salvação” como um prémio por repetir umas e outras orações ou por participar nuns ou outros rituais.

Que contribui para o desenvolvimento do intelecto? Os estudos nos centros educativos, diversos trabalhos científicos e de produção, a auto-educação nos âmbitos do conhecimento que são mais importantes para o crescimento espiritual e a ajuda a outros em tudo isto.

Que impede o desenvolvimento do intelecto? O estilo de vida preguiçoso, a bebedeira, a utilização de outros narcóticos que destroem as almas, a vida nos estados emocionais grosseiros, o que “ata” as pessoas ao inferno...

Depois de desenvolver-se durante incontáveis encarnações até ao estado humano, muitas pessoas não vão em direcção ao Criador, mas na direcção oposta. Como resultado, chegam à “escuridão exterior”, ao inferno; depois do que “caiem” novamente em protopurusha sendo destruídas como almas. Foi a partir desta informação que apareceu a imagem da “geena de fogo” onde as almas pecadoras perecem no meio de sofrimentos.

Em troca, outras pessoas — as melhores! — encontram para si a Morada do Criador como sua morada definitiva e depois continuam a Vida Infinita no Êxtase Supremo e no Amor activo e criativo, dirigido a outros discípulos dignos de Deus, seja qual for a parte do universo onde estes discípulos se encontrem.



# Religião, movimentos religiosos e escolas religiosas (conferência)

A palavra *religião* traduz-se do latim *aproximar* de Deus, a *União* com Deus ou como o *Caminho até tal União*.

Todos os movimentos religiosos criados por Deus entre as pessoas foram formados com este mesmo propósito.

Não obstante, com o tempo estes movimentos foram corrompidos, por vezes até totalmente, porque o poder naquelas organizações foi tomado por pessoas primitivas agressivas e egoístas<sup>34</sup>, e não por praticantes espirituais verdadeiros. Assim as organizações idealizadas e criadas por Deus foram transformadas pela gente em seitas<sup>35</sup>.

Apesar disto, nuns e outros países apareceram heróis que conheceram o Criador, serviram-No abnegadamente e lutaram contra o mal das perversões religiosas desenvolvendo-se desta maneira, entre outras.

Os fanáticos das seitas frequentemente se riam deles e os matavam. Não obstante, muitos conseguiram criar Escolas espirituais e aproximaram do Criador este ou aquele número de almas puras.

Actualmente também existem e continuam a aparecer líderes religiosos que criam as suas próprias organizações em diferente países.

Estas organizações são muito diferentes e não podemos dizer que todas caminhem na direcção correcta, apesar de que os seus líderes muitas vezes afirmam que são guiados por Deus e escutam e cumprem as Suas indicações.

---

<sup>34</sup> Ver [6].

<sup>35</sup> As seitas são agrupamentos religiosos que se afastaram do conhecimento verdadeiro oferecido às pessoas por Deus.

**Mas porque existem estas diferenças? Como chegar a compreendê-lo?**

**Já discutimos que na sociedade há pessoas muito diferentes. Entre elas sempre:**

**— Predominam as almas encarnadas psicogeneticamente jovens;**

**— Existe uma percentagem, maior ou menor (dependendo das tradições culturais em dado ambiente social) de pessoas entregues aos vícios. São aqueles que se preparam para o inferno e são os restos da Evolução. Como já dissemos, uma das maneiras principais de preparar-se para o inferno é cultivar dentro de si mesmo os estados emocionais grosseiros, tais como animaversão para com alguém, o ódio, a raiva, a irritação, etc; à parte deles, degradam-se os drogados, incluindo os alcoólicos;**

**— Existe certa quantidade de pessoas mentalmente deficientes desde o nascimento. São, por exemplo, os que foram alcoólicos ou drogados em suas vidas passadas. Tais pessoas normalmente nascem de pais com destinos desfavoráveis (criados por eles mesmos);**

**— Existem pessoas de nível intelectual mediano ou alto que se dedicam, com maior ou menor êxito, a diversas actividades sociais;**

**— Existem pessoas que se encontram naquelas etapas do desenvolvimento da consciência nas quais podem aproximar-se realmente da Divindade e inclusive obtê-la nesta encarnação.**

**Tudo isto depende da religiosidade das pessoas.**

**Por exemplo, uma vez deparei-me com uma seita na qual os seus adeptos desenvolviam intencionalmente a capacidade de odiar de uma maneira intensa para poder ter o controlo mágico sobre outras pessoas.**

**Outro grupo parecido de “magos” “recarregava-se” da energia infernal em *sítios de poder* negativos com o mesmo propósito.**

**Também existem as seitas e os grupos criados por maníacos sexuais que disfarçam a sua actividade de pseudoreligiosidade.**

**Para além disso, há algumas escolas de “psicologia moderna” que foram criadas por pessoas diabólicas, cuja paixão é humilhar os outros e rir-se deles. Estes monstros justificam a sua actividade dizendo que eliminam o “eu” inferior das suas vítimas através das suas humilhações.**

**Se examinamos o sectarismo de um nível mais “decente”, podemos destacar os seguintes erros metodológicos mais comuns: ter noções incorrectas sobre a localização, estrutura e funções dos chakras; prestar atenção apenas aos chakras baixos ou altos; colorir os chakras de acordo com as cores do arco íris; ter conceitos absurdos sobre os métodos do trabalho com a Kundalini, que se localiza, segundo afirmam os sectários, no cóccix; admirar as fantasias astrológicas; comunicar com os “mestres” de entre os espíritos ou “extraterrestres” em lugar do Espírito Santo e assim sucessivamente.**

**Para passar da descrição dos fenómenos negativos que existem no ambiente pseudoreligioso aos positivos, examinemos que é que devemos desenvolver realmente para aproximar-nos à Meta Suprema Final:**

**— Como já dissemos, precisamos de desenvolver o intelecto por todos os meios. Também é muito importante acumular tanto conhecimento científico natural como seja possível, seja de medicina, biologia, psicologia fundamental, etnografia, astronomia e a história do desenvolvimento do pensamento religioso-filosófico. Para além disso, é necessário orientar-se bem na política. Pois a aprendizagem espiritual implica desenvolver-se até alcançar a Divindade, o que não é possível conseguir apenas com os exercícios meditativos.. Devemos tratar de obter a competência Divina em todas as coisas mais importantes e para isto é preciso ampliar o nosso horizonte ao máximo!**

**— É essencial aprender a comunicar-se harmoniosamente com a natureza. Para aprender a amar o Criador, de-**

vemos primeiro aprender a amar a Sua Criação com todos os seus seres, o que não é possível fazer nos quartos, museus, laboratórios, nem tão pouco nos templos. Em troca, no meio das paisagens naturais harmoniosas, com a abundância de manifestações diferentes de vida — se o praticante tem uma atitude correcta (amorosa e cuidadosa) para com eles — é fácil consegui-lo.

— É imprescindível ter uma excelente saúde. Pois sem esta, a pureza e o crescimento da consciência são impossíveis. Por isso devemos estudar e seguir os princípios do estilo de vida saudável no que concerne à nutrição, à tonificação do corpo, à maneira correcta de o vestir e saná-lo dos mal-estares mais comuns.

— Ter habilidades estéticas na música, dança, pintura, fotografia, etc. será importante na hora de trabalhar a refinação da consciência.

— A força do corpo, que podemos desenvolver através do trabalho físico e dos treinos desportivos, contribuirá com acumulação de poder da consciência refinada. Também é bom saber as técnicas de defesa pessoal para não ser temeroso e inseguro de si próprio ao encontrar-se com os representantes do primitivismo humano. No entanto, apaixonar-se excessivamente pelas artes marciais não pode ser considerado proveitoso no Caminho espiritual, pois este Caminho é o Caminho do Amor, e não da agressão!

— Não se pode obter êxito no trabalho espiritual sem adquirir os hábitos da auto-regulação psíquica, que inclui, entre outras coisas, a faculdade de relaxar o corpo e a mente e deslocar a concentração da consciência dentro e fora do próprio corpo (e também dos chakras e meridianos).

— Tudo o anteriormente nomeado é necessário. No entanto, o mais importante é desenvolver-se como coração espiritual, que é o órgão do amor cordial. Pois “Deus é Amor”! De isto resulta que, para aproximar-se a Ele, um também deve tornar-se em Amor. Por outras palavras, devemos habituar-nos a não perder o estado de amor inclusi-

vamente para com aqueles que são hostis connosco, que nos torturam ou tratam de matar os nossos corpos!

— Para além disso, é fundamental ter os conhecimentos correctos sobre Deus, sobre o significado das nossas vidas e sobre as maneiras de o realizar. O trabalho de qualquer agrupamento religioso será pouco eficaz se dentro dos seus adeptos não se forma a atitude correcta para com Deus, a que consiste em considerá-lo como o Mestre Principal, Real e Vivo, como a Meta Que deve ser conhecida e como o Objecto Central de Amor.

\* \* \*

Para finalizar, examinemos com distinguir as profecias verdadeiras que vêm de Deus das piadas e burlas dos habitantes do inferno e outros espíritos.

Para os discípulos do Criador altamente avançados esta questão não é problemática, posto que eles vêm os seus Interlocutores com os olhos do coração e conversam com Eles facilmente. É impossível confundir os Mestres Divinos, já que são umas Consciências grandes e muito subtis Cujas cores são opostas às dos representantes do inferno: por um lado, branco-dourado-tenro, por outro, negro-grossoiro.

No entanto, os místicos principiantes, que não aprenderam ainda a sintonizar-se com a subtilidade Divina, confundem-se frequentemente.

Então, existem critérios para diferenciar a informação deste tipo, enquanto um ainda não pode percepção directamente a sua fonte? Sim, existem.

Primeiro, Deus nunca nos vai propor que realizemos actos que causem dano a alguém.

Segundo, Deus fala sobre como aproximar-se à Divindade e como ajudar os outros nisto. Em troca, os diabos e demónios dizem palavras floridas, mas vazias, e induzem a realizar acções anti-éticas e tontas. Deus também não faz previsões, salvo em situações particulares, por exemplo,

“Vão àquele lugar naquele dia, porque antes vai haver um clima desfavorável”.

Para além disso, Deus nunca participa no cumprimento dos desejos humanos viciosos como, por exemplo, o desejo de enriquecer.

Ele apoia apenas aquilo de que precisa para a Sua Evolução, enquanto que as paixões das pessoas irracionais são apoiadas por aqueles seres não encarnados que se entregavam a estas mesmas paixões e as conhecem muito bem.

## “Caminho estreito” em direcção à Meta Superior (conferência)

Jesus propôs que fôssemos ao Criador pela “porta estreita” e pelo “Caminho estreito”, “porque larga é a porta e espaçoso o caminho que leva à perdição” (Mateus 7:13-14).

Mas, que é o “Caminho estreito”?

É o caminho do monacato.

E o monacato consiste em dedicar-se totalmente a um só propósito: ao conhecimento do Criador e à ajuda aos outros neste processo.

Como podemos distinguir um monge de outras pessoas?

Claro que não pelas suas roupas! Nem tão pouco pelo seu novo nome estrangeiro ou antigo! Nem pela quantidade de reverências ou movimentos similares do corpo!

Vejamos, que é que uma pessoa ordinária considera como *trabalho*?

É aquilo através do que se ganha dinheiro!

Em troca, para um verdadeiro monge, o *trabalho* é o que deve ser feito e o que se faz *para Deus*.

Por outras palavras, uma pessoa ordinária trabalha principalmente para si mesma, enquanto que o monge não trabalha para si (ou para um grupo limitado de pessoas),

mas sim para o bem de todos os demais. O seu trabalho está dirigido *para os outros* e o monge fá-lo percebendo-se como um participante da Evolução positiva da Consciência Universal.

“Sejam perfeitos, tal como o vosso Pai Celestial é perfeito!”, com estas palavras Jesus Cristo definiu a meta que monge deve ter sempre no centro da sua atenção.

Contudo, para alcançar esta meta, é preciso conhecer tanto a metodologia geral do aperfeiçoamento espiritual como os métodos concretos.

E sobre isto falamos nestas conferências.

Já discutimos que o trabalho espiritual consta de duas etapas principais: a etapa exotérica, e a etapa esotérica.

A etapa exotérica, por sua vez, contém dois componentes:

— o estudo e aceitação total do conceito do Caminho proposto por Deus;

— e a auto-transformação ética inicial de acordo com estes Ensinamentos.

Destaco especialmente que falo agora da transformação ética inicial, já que neste aspecto do trabalho não possível fazer tudo de uma só vez, pelo que o auto-aperfeiçoamento ético continua até ao fim do Caminho em direcção à Morada do Criador.

\* \* \*

Em condições normais sucede que uma pessoa — frequentemente desde criança — se encontra envolvida naquele ambiente religioso (ou ateu) que predomina na região onde vive ou naquele que apoiam os seus pais. Em muitas ocasiões, esta situação acaba por ser desfavorável.

E só depois de amadurecer intelectualmente (se é que isto acontece) tal pessoa começa a comparar diversos conceitos religiosos e filosóficos, trata de compreender as causas destas diferenças e depois chega, mediante a busca, à compreensão da Fonte Primordial.

Somente a partir deste momento lhe será possível avançar pelo verdadeiro “Caminho estreito”.

Não obstante, apenas alguns conseguem encontrar rapidamente as escolas espirituais sãs, evitando a busca, que em muitos casos é longa e penosa, da direcção correcta à qual podem dirigir os seus esforços espirituais.

E depois para aqueles que a encontram começa a luta pelo direito a não ser como a maioria dos desviados e entregues aos vícios.

Neste ponto, muitos rendem-se porque não conseguem aguentar os conflitos e as perseguições e escolhem para si uma vida tranquila, normal e ordinária, como a de todos os demais. Acaba por ser que eles não queriam realmente ir ao Criador.

Outros, em troca, manifestam um heroísmo digno de admiração e desta maneira asseguram-se um destino favorável. Podemos encontrar exemplos de tal heroísmo entre os primeiros cristãos, entre as vítimas da inquisição, entre os primeiros muçulmanos e entre os bahais e sikhs que começaram a opor-se às tergiversões do islão.<sup>36</sup>

Eu também tive que aguentar as perseguições políticas e as ameaças de repressão física por parte dos fanáticos religiosos primitivos. E inclusivamente fui atacado realmente, o que me permitiu ter a experiência valiosíssima de duas mortes clínicas.<sup>37</sup> Mas mantive-me firme em todas aquelas provas e continuei a avançar pelo “Caminho estreito” conseguindo desta maneira ajudar muitas pessoas dignas (e espero poder ajudar muitas mais).

Enquanto que nos escalões exotéricos do Caminho os viajantes são postos à prova por Deus através das desgraças materiais e da enemidade de pessoas incapazes de os entender, nos primeiros escalões esotéricos são submetidos frequentemente a provas do tipo místico, por exemplo, aos ataques energéticos dos diabos encarnados e não encarnados. São as provas do medo místico. Se um retrocede

---

<sup>36</sup> [6,38,41].

<sup>37</sup> [9, 15].



tendo-se rendido a este medo, significa que ainda não tem um amor devidamente desenvolvido para com o Criador.

Pois “no amor não há temor, mas antes o amor perfeito deita fora o temor (...). Quem teme não se aperfeiçoou no amor!” (1 João 4:18)

É possível vencer o medo unindo-se mais firmemente com o Mestre Divino preferido e entendendo que todas estas dificuldades são criadas por Ele ou Ela para nosso próprio bem e que Ele Próprio (ou Ela) observa como nós superamos as Suas provas.

Assim se manifesta o Seu Amor Divino. Assim, entre outras maneiras, o Mestre trata de ajudar-nos a ser Perfeitos.

E sem aprender a vencer as dificuldades, isto será impossível.

\* \* \*

Depois os praticantes que anseiam por conhecer o Criador devem desenvolver-se como corações espirituais que se tornam cada vez maiores do que os corpos materiais. Depois devem aprender a transportar-se aos éones subtilíssimos do Absoluto multidimensional e estabelecer-se nestes gradualmente, um atrás do outro, até à Morada do Criador.

O Criador é o *Coração do Absoluto*. Portanto, o processo do avanço espiritual pode ser descrito como o processo durante o qual o praticante *se assemelha gradualmente a Ele*.

Pensemos outra vez por nós mesmos em que consiste esta semelhança Divina.

\* \* \*

O ideal é que toda a estrutura do Absoluto seja conhecida na prática, o que só pode ser conseguido com um coração espiritual desenvolvido até à escala cósmica. As Al-

mas Grandes, compostas da energia de Amor lúcida, transparente e fluída, deslocam-se facilmente dentro do espaço multidimensional usando, entre outros meios, os Seus Braços da Consciência.

Na prática, tudo isto se aprende com facilidade nos *sítios de poder* correspondentes, seleccionados para cada meditação. Só é necessário saber *como* fazê-lo.

Um praticante espiritual que conheceu e aprendeu a viver em todos os estratos do Absoluto pode deslocar-se livremente ao longo de toda a escala da multidimensionalidade e encher facilmente todos os éones, desde a fronteira com o inferno até às Profundezas da Morada do Criador.

Podemos dizer que o praticante se estabeleceu nesta Morada se consegue brilhar *a partir dali* sendo um “Sol de Deus”.

Só quando tudo o descrito tiver sido aprendido, se pode falar da finalização do processo de Auto-realização espiritual ou, que é o mesmo, a Realização de Deus, a Iluminação completa, o feito do Nirvana mais alto acompanhado do Samadhi superior.

Claro que, sobre estas complexíssimas etapas do auto-aperfeiçoamento, não podemos falar em detalhe em nenhuma conferência nem nas páginas de um livro. Tão pouco é possível cumpri-las sem a ajuda de um Mestre Divino. Pois é Ele ou Ela Quem mostra a “escada” do “Caminho estreito” e explica onde “por os pés” e como agir nos espaços universais que o praticante conhece pela primeira vez.

Desta maneira, um chega a ser Deus depois de unir-se com o Oceano Universal do Amor Subtilíssimo do Criador. Para este momento, a Sua energia Kundalini está “desarquivada” e unida com o Criador, os Seus chakras — na sua forma anterior — já não existem no corpo, antes apenas existe o Coração espiritual ilimitado na Morada do Criador. Tudo o melhor, o mais subtil, foi extraído dos dantians alto e baixo e foi unido com a Consciência Primordial, enquanto o Seu corpo, ligado a esta Consciência, continua a viver na

Terra, o que permite — de uma maneira muito fácil — transmitir o conhecimento do Caminho às outras pessoas.

A propósito, pediram-me que fale sobre o trabalho com a Kundalini. Por isso dediquemos a seguinte conversa a este tema.

## Atman e Kundalini (conferência)

A palavra *Atman* (pronunciada *Atma* em sânscrito) significa a Essência do ser humano, o seu “Eu” Superior. “A” é uma partícula negativa e “tma” significa *escuridão*. Da mesma palavra se originou a palavra *tamas*, que significa *ignorância, escuridão espiritual*. Assim pois, “A-tma” ou *Atman* é o oposto à *escuridão*, isto é, o *brilhante*.

Em substância, o Atman é a parte Divina do organismo multidimensional de cada um de nós.

O Atman é também o Fogo Brahmânico quando nos transformamos n’Este e a energia Átmica da Kundalini, que é como o precioso conteúdo de uma “vasilha”, no qual se guarda tudo o melhor que conseguimos acumular no decorrer das nossas encarnações.

Resulta que nem toda a alma se encarna no corpo material durante cada nova encarnação, mas antes, principalmente, apenas aquela parte sua que requer correcção e melhoramento. O resto, isto é, o melhor que foi desenvolvido por cada um no estado de verdadeiro amor subtil, é guardado por Deus na “vasilha” mencionada. Contudo, esta energia Átmica guardada (Kundalini) continua a ser uma parte do organismo humano multidimensional e participa nas actividades vitais.

O alimento material que todos nós comemos não se usa no organismo apenas para o crescimento e a renovação das células do corpo, mas também para a gerar a) a energia que se gasta no funcionamento dos músculos, do sistema nervoso e das glândulas, assim como noutras necessidades

do corpo; b) a energia que se guarda no corpo na forma de ligações bioquímicas especiais a nível molecular; c) a energia dos chakras e outras estruturas bioenergéticas, e d) a energia dirigida ao crescimento directo da consciência.

Por isso, o crescimento, tanto qualitativo como quantitativo, de uma consciência individual, depende, por um lado, da qualidade e quantidade de alimento material que comemos e, por outro lado, da intensidade e qualidade da vida que levamos (isto é, se é uma vida espiritual no verdadeiro sentido da palavras ou uma não espiritual).

Com o “fim do mundo”, todas as Kundalinis se unem com a Consciência do Criador e as almas que não conseguiram unir-se com o Atman desintegram-se até ao estado de protopurusha.

Regressemos ao tema da transformação de energia. Podemos dizer que o corpo de cada um de nós é como uma fábrica que transforma as energias “materiais” em energia da consciência. No entanto, a qualidade da consciência em crescimento depende, antes de tudo, das emoções que experienciamos: subtis e subtilíssimas ou, pelo contrário, “cinzentas”, “negras” e grosseiras.

Como se depreende do supracitado, Deus “alimenta-se” e “cresce” evoluindo graças à transformação (em nossos corpos) da comida criada por Ele Próprio a partir de akasha. A energia que se produz nos nossos corpos a partir desta comida transforma-se, em condições ideias, na energia Átmica que depois é “absorvida” por Ele. De aqui fica claro com que fim são criados os mundos e qual é o papel de todos os seres vivos, incluindo-nos a nós, os humanos, na Sua Evolução.

Por isso, se amamos Deus, devemos participar activamente neste processo! Como podemos ver, a maneira correcta e razoável de expressar o nosso amor para com Deus não é suplicar-Lhe algo diante de ícones, mas sim aumentar os nossos potenciais Átmicos mediante a vida activa no amor emocional.

As reservas da energia Kundalini são diferentes entre as pessoas. Isto depende da quantidade e da qualidade das vidas passadas e também de como estamos a viver na vida actual.

Normalmente, as nossas Kundalinis permanecem no *akash*a dentro do corpo do nosso planeta.

Os ecos de conhecimento sobre a energia Kundalini deram origem aos contos sobre a “alma gémea” que cada um tem e com a qual pode encontrar-se.

A Kundalini está ligada ao corpo de cada um de nós por meio de um canal energético especial fixado na parte dianteira do chakra muladhara. A Kundalini participa nas actividades vitais do organismo e, entre outras coisas, dá energia adicional à parte encarnada da consciência. Quanta mais energia Kundalini tem uma pessoa, maior é o seu potencial espiritual e as suas manifestações espirituais.

Contudo, apesar de que a Kundalini é energia Divina (isto é, idêntica de acordo com a sua qualidade à energia do Criador), ainda está individualizada, isto é, é como uma gota que ainda não está unida com o Oceano da Consciência Primordial.

Quando uma pessoa, amadurecendo no transcorrer das suas encarnações, chega à última etapa, isto é, à etapa na qual a encarnação presente pode ser a última e todos os defeitos na parte encarnada da consciência foram eliminados, então é tempo de elevar a Kundalini até ao corpo, passá-la através deste e uni-la com o resto da consciência individual. Depois é necessário entrar, junto com a energia Kundalini, no Paramatman (isto é, o *Atman Superior*, Que é o Oceano da Consciência Primordial Universal ou o Criador na Sua Morada).

\* \* \*

A Kundalini acumula-se sempre e quando as pessoas permaneçam nos estados emocionais de amor ternurento. Isto é o que Deus precisa das pessoas. Estes são os esta-

dos aos quais Ele nos chama. Por exemplo, Deus ensinava: “Um mandamento novo vos dou: Que se amem uns aos outros! (...) (João 13:34); “Sobretudo, tenham amor profundo uns pelos outros (...)!” (1 Pedro 4:8); “Amados! Amemo-nos uns aos outros (...)!” (1 João 4:7); “Amemo-nos uns aos outros com amor fraternal (...)!” (Romanos 12:10).

Onde podemos encontrar estes estados? Primeiro que tudo, nas relações sexuais harmoniosas, cheias de ternura e espiritualizadas com a compreensão de que Deus quer de nós, antes de tudo, a harmonia pura do amor, que é o componente mais importante do Caminho em direcção a Ele e que com isto nos enriquecemos não apenas a nós mesmos, mas a Ele também. Para além disso, aprendemos o amor durante uma maternidade alegre e carinhosa, durante a união com a harmonia da natureza e durante a sintonização com as obras de arte subtis e saturadas de ternura.

As pessoas que se fortaleceram nestes estados chegam a ser capazes de experienciar o êxtase supremo do contacto directo com Deus.

Estes estados, designados com o termo geral *sattva*, são os que Deus quer de nós. É assim porque, ao experienciá-los, crescemos intensamente como consciências preparando-nos para a União total com Ele e desta maneira participamos activamente na Sua Evolução.

Em troca, todos os estados opostos (designados com o termo *tamas*) são desagradáveis para Deus, dado que não contribuem para a Sua Evolução. Por isso, se os cultivamos dentro de nós, transformamo-nos nos “restos da Evolução” e dirigimo-nos à “lixreira” do Processo Evolutivo — em direcção ao inferno — independentemente da nossa pertença a uma ou outra organização religiosa e do nosso afã para cumprir todos os seus rituais e “sacramentos”.

Prestemos atenção ao facto de que a agressividade e a violência são particulares justamente dos representantes da guna *tamas* e que estas pessoas desejam irresistivelmente que todos os outros sejam iguais a elas.

Daqui se originam as guerras “pela fé”, a profanação da beleza e do valor das relações sexuais e a propagação agressiva da bebedeira e da alimentação com corpos de animais.

Ou examinemos as exigências “religiosas” de casar-se “às cegas”, sem estudar a outra pessoa do ponto de vista da sua compatibilidade sexual.

Mas como podem exigir isto se as pessoas são tão diferentes pelas suas características sexológicas e os casais afortunados a este respeito são mais uma excepção do que a norma! A maioria dos casais que contraíram matrimónio “religioso” “às cegas” antes sofrem e se torturam um ao outro na desarmonia sexual.

No entanto, as seitas, normalmente, obstaculizam o divórcio por todos os meios.

Agora analisemos se isto é agradável para Deus.

A guna sattva (ou estado de sattva) é o estado ao qual Deus nos chama.

A guna satta é o êxtase (deleite, felicidade suprema, beleza!)

O estado de Deus é também o Êxtase!

Por isso aqueles que aprenderam na perfeição a experienciar o êxtase na Terra entram facilmente no Êxtase do Criador.

Por outro lado, para entrar na Sua Morada, precisamos de fazer esforços adicionais. Por isso devemos estar atentos para que o sattva não se transforme para nós numa “armadilha” adormecendo-nos com a sua felicidade terrena e fazendo-nos abandonar os nossos esforços adicionais, dirigidos ao conhecimento activo do Criador na Sua Morada e à União com Ele ali.

De facto, se nós crescemos como consciências permanecendo nos estados de amor subtilíssimo e “pondo” nos “fornos” dos nossos corpos a comida adequada para o Caminho espiritual — comida “sem matança”, sem álcool, drogas e outros venenos, rica em vitaminas, oligoelementos e

proteínas completas — cumprimos com êxito os nossos *programas mínimos* perante o Rosto de Deus.

Não obstante, Ele, para além disso, tem para nós o *programa máximo*, segundo o qual devemos tratar de fazer perfeita aquela parte de nós mesmos (chamada *jiva*) que vive no corpo, fora da Kundalini. Se conseguirmos realizá-lo, poderemos entrar no Criador completamente e manter n'Ele a consciência na sua totalidade. Isto permitirá ajudar de uma maneira activa as pessoas encarnadas a partir do nível Divino Superior, como o fazem os Mestres Divinos frequentemente mencionados por mim.

Mas voltemos a examinar o trabalho com a Kundalini.

Os termos “elevação da Kundalini”, conhecidos na literatura yogi e ocultista, denotam a técnica que permite aproximar esta energia ao corpo e depois fazê-la passar através deste.

A própria palavra *Kundalini* significa *serpente*, e da explicação que se segue ficará claro porquê.

Como já discutimos, o aproximar da Kundalini ao corpo do praticante pode ser realizada apenas por um Mestre Divino, mas as seguintes etapas deste processo levam-se a cabo com a participação desta pessoa.

Ao realizar dito processo, Deus, no entanto, encontra-se com a dificuldade, da qual Ele Próprio fala, de que o conhecimento acerca do trabalho com a Kundalini foi perdido pelas pessoas devido ao predomínio da ignorância humana na Terra.

Por esta razão, o trabalho com a Kundalini pode ser levado a cabo apenas naquelas poucas escolas espirituais que alcançaram altos níveis de desenvolvimento.

Também quero mencionar que todas as tentativas de “acordar a Kundalini” através de, por exemplo, os golpes de cóccix contra o chão, o que é recomendado por vários pseudogurus, não tem nada a ver com a verdade. Pois estes pseudogurus acreditam que a Kundalini se encontra no chakra muladhara localizado, segundo eles dizem, no cóccix. Mas, na realidade, muladhara e a Kundalini não estão



relacionados de maneira nenhuma com o cóccix, e as tentativas mencionadas apenas podem provocar transtornos bioenergéticos e psíquicos.

Então, Deus primeiro aproxima a Kundalini do corpo do Seu discípulo digno (cabe mencionar que uma Kundalini desenvolvida ocupa muitos quilômetros) e depois este discípulo deve realizar um trabalho sutil com o fim de a fazer passar através do seu corpo.

A condição prévia indispensável para isto é a pureza completa e um alto nível de desenvolvimento de todas as estruturas energéticas do organismo (os chakras, o sushumna, o chitrini e os meridianos frontal e central). Para além disso, o praticante deve ter a clarividência.

Normalmente, o processo de “elevação da Kundalini” dura muitos dias, aproximadamente um mês ou mais, ainda que com a utilização de *sítios de poder* adequados este tempo pode ser reduzido significativamente.

O trabalho com a Kundalini realiza-se com o corpo deitado de barriga para cima e repete-se muitas vezes.

O processo de “elevação da Kundalini” é iniciado cada vez pelo praticante. Para isto, introduz o seu braço da consciência em muladhara, dali aproxima-o da Kundalini (que já se encontra perto do seu corpo) e mexe, por assim dizer, a cabeça levantada da serpente enroscada. Neste caso, a energia Kundalini começa a fluir através do corpo limpando-o com o poder Átmico e eliminando deste todos os defeitos restantes. O praticante, como um anfitrião hospitalário, deve deixar que a energia entre num ou outro meridiano, em todos chakras e em todos os segmentos do corpo.

Depois de passar através do corpo, a Kundalini sai pelo chakra sahasrara e concentra-se atrás da cabeça. O praticante deve aprender a unir-se com esta energia nessa concentração. Assim, esta pessoa habitua-se a permanecer no estado da subtileza Átmica.

A energia Kundalini conduzida desta maneira através do corpo une-se depois com o Paramatman (o Atman Divino

Superior ou o Coração do Absoluto) e o praticante também “cai” Ali com uma grande parte da consciência.

## **Serviço a Deus (conferência)**

Cada criança, ao nascer, começa inevitavelmente a aprender... o egoísmo. Pois ainda não sabe fazer nada por si mesmo, mas antes pelo contrário, todos fazem tudo por esta criança, servindo-a. E não pode ser de outra maneira.

Mas quando a criança começa a crescer, é necessário, mediante a educação correcta, desabitua-lo paulatinamente das tendências egocêntricas e habitua-lo, pelo contrário, a cuidar dos outros e a ocupar-se deles.

A este respeito, é interessante observar a conduta graciosa de alguns animais, por exemplo das crias de gralha-cinzenta (*Corvux cornix*).

Um bando destas crias, com corpos já tão grandes como os dos seus pais, pedem uma e outra vez que os adultos lhes deem comida! E os pais esgotados caem em desespero:

— Não há mais comida! Que podemos fazer? Procurá-mos por todo o lado! Agora procurem vocês! Já são grandes!

Mas as crias não querem e os adultos têm que procurar novamente. Encontram-na, trazem-na e põem-na diante dos seus olhos. E que fazem as crias? Comem? Não! Elas gritam ainda com mais força exigindo que os pobres pais subam a comida do chão e a ponham nas suas bocas!

Outra cena: certas pessoas habituaram uma cria de gralha-cinzenta a comer das mãos. Mas esta cria cresceu e tornou-se muito grande, do tamanho de uma gralha-cinzenta adulta. Agora as pessoas dão-lhe os pedacinhos de pão com temor, pois o seu bico torna-se tão grande que junto com a comida a gralha pode agarrar algum dedo também! Por vezes os pedacinhos caem da sua boca, mas a cria, em

vez de os levantar e comer, irrompe num rugido de indignação na sua linguagem corvina:

— Puseram-na mal! Por acaso pensam que tenho que me inclinar?

Mas vai passar um tempo e a necessidade vai obrigá-la a procurar comida por si mesma e inclinar-se sobre esta. Depois aparecerão os filhos. Tê-los será uma escola de altruísmo, uma escola que ensina a ocupar-se dos outros.

No caso das pessoas, tudo sucede de acordo com um esquema mais ou menos parecido. Mas neste caso, a educação correcta ou incorrecta joga um papel considerável.

Quantas vezes vimos um egocentrismo total tanto em adultos como em anciãos, e inclusive entre aqueles que se consideram “crentes”!

No entanto, o amor verdadeiro, que Deus ânsia por ver em nós, não é *desejar para si próprio*!

O amor verdadeiro, o único que pode aproximar-nos de Deus, é fazer o bem a todos os outros em tudo o bom, inclusive por vezes em detrimento de si próprio, sacrificando-se a si próprio!

As pessoas totalmente egoístas não conseguem entendê-lo e procuram o interesse e a cobiça ocultos até mesmo por trás das grandes acções altruístas de outros para poder depois, sob este ou qualquer outro pretexto, condená-los ou odiá-los. Tais pessoas não conseguem compreender Deus nem tão pouco aproximar-se d’Ele.

\* \* \*

Como entendem as pessoas o serviço a Deus?

Algumas acreditam que “servir Deus” é apenas para os clérigos de uma ou outra confissão. Outros pensam um pouco mais profundamente e tratam de servir por si mesmos participando em orações e meditações colectivas. Outros, para além disso, dançam e cantam para a glória de Deus.

Não obstante, Deus quer de nós muitíssimo mais.

**A saber, Jesus Cristo e outros Mestres Divinos<sup>38</sup> insistem em que o serviço a Deus deve ser entendido como a ajuda a todos em tudo o bom, com a particularidade de que é necessário fazê-lo, não para próprio benefício, mas para o benefício daqueles a quem estamos a ajudar. Entre estes, pode haver pessoas, animais ou plantas. Por outro lado, por detrás de todos eles, devemos também ver o interesse de Deus.**

**Sim, para distinguir as acções boas daquelas que somente parecem tais, é-nos necessário tratar de ver cada situação do ponto de vista do Plano estratégico do Criador. Por outras palavras, é-nos necessário compreender a essência do Processo Evolutivo universal e encontrar o nosso lugar neste.**

**Unicamente em tal caso poderemos, não apenas tratar de cumprir certos preceitos de Deus, mas também ver o seu significado dentro da Estratégia geral do Criador. Isto dar-nos-á um entendimento mais profundo das nossas tarefas e uma ideia mais clara de como poderemos ajudar os outros da melhor maneira. Neste caso, seremos capazes de chegar a ser os participantes e os ajudantes activos do Criador e do processo da Evolução da Consciência Universal.**

**Cada pessoa pode participar activamente no processo evolutivo de duas maneiras principais: a) através do próprio auto-aperfeiçoamento espiritual e b) através da ajuda aos outros.**

**Durante esta participação, devemos, como ensinava o apóstolo Paulo (1 Coríntios 12, 14), tratar de ajudar os outros com as faculdades mais elevadas que temos e também esforçar-nos por adquirir faculdades ainda mais elevadas.**

**Pois a Ideia do Criador, ao criar os mundos materiais (incluindo o nosso planeta, uma “ilha” pequeníssima de matéria no universo), foi e é tornar os componentes energéticos do Absoluto menos perfeitos nos mais perfeitos, com a particularidade de que as Consciências individuais que al-**

---

<sup>38</sup> [10,14,18].

cançaram esta Perfeição completa enriquecem com Elas Próprias o Criador.

Por isso, tanto o desenvolvimento pessoal como a ajuda a outras almas na sua evolução constituem um bem do ponto de vista de Deus.

Cabe mencionar que se nos desenvolvemos pessoalmente através do trabalho meditativo, a qualidade do nosso serviço também cresce, dado que nos aproximamos do Criador de acordo com a qualidade da consciência e começamos a perceber o mundo cada vez melhor, obtendo gradualmente as Suas possibilidades de ver e de compreender.

Sem dúvida, também nos aperfeiçoamos através da ajuda activa aos outros. Deste modo, obtemos o conhecimento acerca de como podemos ajudar, conhecimento que nos servirá, por exemplo, depois de desencarnar.

\* \* \*

Experienciemos (ou por agora, pelo menos, imagine-mos) que existe apenas o Único Macroorganismo Universal, o Absoluto, dentro do Qual tem lugar o Processo do Seu Desenvolvimento chamado *Evolução Universal*. Experienciemos a integridade e a interrelação de *tudo* dentro d'Ele, Único. Experienciemos que não estamos separados d'Ele, mas sim incluídos no Seu Organismo, no Processo do Seu Desenvolvimento. Experienciemos a alegria de ser consciente disto! E agora — com a compreensão completa — esforcemo-nos por transformar todas as consciências individuais capazes disto na Consciência Que existe na Morada do Criador.

Todos somos Um dentro do Organismo do Absoluto. Este facto baseia-se no princípio, proposto por Jesus Cristo, de amar o próximo como a si mesmo e inclusive ainda mais do que a si mesmo. Trata-se de um dos aspectos do AMOR chamado CUIDADO, cuja manifestação mais alta é o sacrifício de si mesmo para o bem dos outros. Tudo isto manifes-

**tou Jesus tendo-nos dado o exemplo do CUIDADO pelos outros com a façanha da Sua vida terrena e a Sua morte. Sejamos como Ele nisto!**

**\* \* \***

**No entanto, apenas muito poucas pessoas procuram conhecer Deus no Aspecto do Absoluto ou do Criador.**

**Os outros — educados no ateísmo, depravados por sua própria eleição ou pelos movimentos religiosos degradados — estão completamente satisfeitos comendo os frutos “proibidos” (proibidos por Deus) da “árvore do conhecimento do bem e do mal”.**

**Eles correm o risco de encontrar-se no inferno, pois os apegos terrenos provocam emoções negativas grosseiras, tal como o medo, a ira, a angústia, a tristeza, o desespero, os ciúmes, a inveja, a irritação, o ódio, a maldade, etc. Aquelas pessoas que vivem nestes estados da consciência, para quem estes estados se tornaram normais e até mesmo habituais, habituem-se ao inferno e encontrar-se-ão inevitavelmente ali depois da sua desencarnação.**

**Pelo contrário, esses poucos que encontraram a tranquilidade da alma longe das paixões terrenas e desenvolveram o Amor desinteressado até tão alto grau que conseguiram enamorar-se do Criador e aproximar-se d’Ele devido a este Amor, obtêm os frutos do Reino dos Céus. E o Criador recebe-os com o Seu Amor Supremo!**

**Em troca, os outros...**

**— “amam-se” a si mesmos;**

**— denominam as suas concupiscências<sup>39</sup> com a palavra “amor”;**

**— exigem dos outros cada vez mais amor para si deleitando-se com o próprio egocentrismo e odiando os outros porque eles não ME complacem bem e não fazem o que EU quero;**

---

<sup>39</sup> Desejos apaixonados pelo terreno.



Todos os seres, encarnados ou não encarnados, distinguem-se entre si pelas idades das almas.

A idade da alma é também uma das características mais importantes de cada pessoa.

Outras características importantes são: o desenvolvimento intelectual, a perfeição ética e o grau de refinação da consciência (o nível de subtilidade ou grosseria). Em troca, a valorização quantitativa da alma baseia-se no seu tamanho.

Cada alma desenvolve-se durante muitas encarnações terrenas. Por isso não podemos esperar que as almas que transitam as primeiras encarnações humanas tenham um potencial espiritual alto; poderão obtê-lo mais tarde se evoluírem correctamente.

Daqui fica claro que nem todas as pessoas encarnadas actualmente — nem sequer todas aquelas que entraram em contacto com o conhecimento espiritual mais alto — poderão alcançar a Morada do Criador nesta vida terrena por muito que se esforcem.

Aliás, a participação das almas demasiado jovens no trabalho esotérico sério pode provocar que a partir de certo momento elas, deixando de entender, comecem a brincar “à religião”, da mesma maneira que as crianças pequenas brincam aos seus jogos. Podem até começar a perceber-se a si mesmos inadequadamente, da mesma maneira que as crianças que brincam à “guerra” se acham “coronéis” e “generais”. E, no pior dos casos, podem contrair alguma doença mental. O último sucede frequentemente naquelas organizações religiosas nas quais, em lugar de Deus e o Amor, os factores místicos ameaçadores (tais como diabos, demónios, bruxos, vampiros e assim sucessivamente) estão no centro da atenção dos crentes.

Por conseguinte, os líderes religiosos devem manusear com muito cuidado o conhecimento e os métodos esotéricos, tendo em conta o seu possível efeito destrutivo sobre

aqueles que ainda não amadureceram intelectual e eticamente.

Assim mesmo, cada um que procura alcançar feitos espirituais deve avaliar sensatamente as suas próprias capacidades e não subir aqueles “degraus” da “escada” do desenvolvimento espiritual nos quais não vai conseguir manter-se.

A propósito, dar-se conta de que você ainda é uma alma jovem não é nada mau. Pelo contrário, isto significa que você ainda não teve tempo para desenvolver aqueles defeitos da alma dos quais teria que se desfazer em caso contrário.

Uma alma jovem é aquele que tem por diante um Caminho espiritual alegre e feliz!

Mas não deve perder tempo!

\* \* \*

Eu próprio vivi nesta vida terrena muito intensamente. E quando abria o Caminho em direcção ao Criador para mim e para os meus amigos, muitas pessoas, nas diferentes etapas deste processo, uniam-se à “corrente” criada por mim. Ao princípio isto parecia belo. Mas depois, a partir de certa etapa do trabalho, resultava que de repente perdiam a compreensão lógica de tudo o que se passava e começavam a andar para trás ou a dedicar-se a entretenimentos. Tendo em conta que eu não tinha tempo para os seus jogos, surgiam o descontentamento para comigo, os protestos e por vezes até a enemizade.

Não consegui compreender rapidamente que não se deve oferecer o conhecimento e os métodos sagrados a todos os que o pedem, e não poderia tê-lo compreendido sem ter tido uma abundante experiência (por vezes dramática para mim) de ajudar espiritualmente diversas pessoas. (Agora compartilho com vocês esta experiência para que possam facilmente evitar cometer os mesmos erros que eu).



Mas não quero que estas advertências assustem alguém e que ele ou ela abandone os seus esforços espirituais por isso. Não. Simplesmente, cada um deve escolher para si aquilo de que é capaz.

Um dos objectivos que todos podem alcançar é assegurar para si mesmo o paraíso depois da desencarnação e um destino maravilhoso para o futuro.

É realmente fácil consegui-lo! Simplesmente há que saber como. Mas já falámos disto muitas vezes.

Entre outras coisas, é necessário compreender que o processo se consegue apenas através dos próprios esforços espirituais, e não através da participação nos rituais nem através das “orações dos santos” ou de quem quer que seja.

E não devemos confundir a oração com a meditação (estes conceitos por vezes misturam-se). A oração é, principalmente, um pedido dirigido a Deus no qual a pessoa frequentemente pede d’Ele diversos bens materiais, enquanto que a meditação é o trabalho com a consciência dirigido ao conhecimento de Deus, trabalho que assegura o progresso no Caminho espiritual se tudo está bem com a ética e com o intelecto.

## **Arte e desenvolvimento espiritual (conferência)**

Que é a espiritualidade?

No tempo “soviético” no nosso país foi declarado que a espiritualidade era... ir ao cinema, ao teatro ou aos concertos de música “clássica” sinfónica, criada, a propósito, na época da inquisição.

Mas na realidade, esta palavra originou-se da frase de Jesus Cristo: “Deus é Espírito” (João 4:24) e refere-se aos processos e fenómenos que *espiritualizam* as pessoas, isto

é, contribuem ao seu aproximar, de acordo com as qualidades das consciências ou almas, à Divindade. Portanto, as pessoas espirituais são aquelas que progrediram significativamente neste caminho.

A arte pode e deve desempenhar um papel importante no processo da evolução positiva das consciências. Mas, é sempre assim?

Não, nem sempre, e um dos exemplos que o demonstram são os filmes que propagam a violência e os assassinatos e que apresentam tudo isso como um estilo de vida “natural”, pelo que as almas jovens o adoptam com *norma de conduta*. A actividade dos criadores e *distribuidores* desta anti-arte deve ser considerada como um delito contra a humanidade e contra Deus.

Para as pessoas razoáveis, tudo está claro com este exemplo. Mas pode haver casos não tão claros e então surge a pergunta, existem critérios objectivos para avaliar uma ou outra obra?

Pois frequentemente os dementes tentam expressar-se por meio da arte! E eles podem transmitir muito vivamente os seus estados doentes a todos os outros. Existem muitos casos deste tipo. Permitam-se dar apenas um exemplo da minha vida, não muito grotesco, mas muito ilustrativo neste aspecto.

Uma vez um pintor mostrou-me as obras do seu (como ele disse) mestre. Eram amostras de desenhos para papel de parede. Olhei-as e perguntei: O teu mestre estava doente com esquizofrenia e suicidou-se? O artista ficou pasmado e disse-me que isso era exactamente o que se tinha passado!

De facto, estes desenhos eram terríveis! O seu ornamento influenciava a consciência de uma maneira horrorosa causando uma grave confusão mental. Espero que estas amostras nunca se tenham usado na produção de papel de parede. Mas se as tivessem usado e o papel tivesse aparecido nas paredes dos quartos, as consciências de um número considerável de pessoas que não sabem muito destes fenómenos teriam sido afectadas!

**Também sucede com frequência que nas obras de arte se expressem os estados depressivos ou agressivos dos seus autores! Onde levam estas obras aos que as olham e as escutam?**

**Existem exemplos mais simples, não relacionados com a psicopatologia. Tratem de recordar as batalhas que houve no último século a respeito da arte abstracta! Foi bom ou mau? Ou, quiçá, recordem que batalhas houve com respeito ao rock and roll, a dança contemporânea ou, ainda antes, com respeito ao charlston! Foi bom ou mau?**

**Há sempre pessoas que apoiam o novo e também há sempre outras que o negam. Os primeiros e os segundos apresentam os seus argumentos. Mas, onde está a verdade? Como distinguir os factores subjectivos que influenciam a avaliação de uma obra de arte ou de uma inovação dos factores objectivos? De que maneira podemos discerni-los?**

**Houve uma pessoa que começou por primeira vez a falar sobre a existência das leis objectivas da arte. Esta pessoa foi George Gurdjieff, uma pessoa extraordinária que deixou grandes marcas na história.**

**Ele trabalhou na Rússia a princípios do século XX.**

**Nasceu no Cáucaso numa família grego-arménia e quando se tornou maior de idade, começou a dar conferências em Moscovo e São Petersburgo.**

**A Guerra Civil deslocou a sua Escola da Rússia e os seus discípulos mudaram-se a diferentes países: alguns a França, outros a Inglaterra, outros aos Estados Unidos. Ali eles criaram filiais da Escola. As obras literárias de Gurdjieff e de seus discípulos foram publicadas nas principais línguas europeias.**

**Desde a tenra infância, Gurdjieff formou-se como uma pessoa extraordinária. Já naquela idade, propôs-se uma meta: aprender tudo o que as pessoas conseguiam fazer, e encaminhou-se perseverantemente a esta durante muitos anos. Ele aprendeu a mergulhar, a negociar, a batalhar, a remendar carpetes e a reparar todo o tipo de aparelhos que existiam naquele tempo. Por exemplo, quando ele precisava**

de uma grande quantidade de dinheiro para organizar uma expedição, ia a qualquer cidade, alugava dois quartos e punha um anúncio: “Reparamos todo o tipo de aparelhos domésticos”. Durante o dia recebia os clientes com os aparelhos danificados e de noite reparava tudo, desde gramofones até bicicletas e guarda-chuvas, conseguindo ao mesmo tempo recolher das lixeiras da cidade as peças necessárias para as reparações.

Assim, em 1 ou 2 semanas reuniam o dinheiro para a expedição, contratava os ajudantes e ia em busca de conhecimento espiritual.

Gurdjieff visitou muitas escolas espirituais, mosteiros sufis e cristãos e depois de reunir o conhecimento que lhe permitiu formar uma cosmovisão íntegra, começou a criar a sua Escola.

Um não deve idealizar Gurdjieff. Muitas coisas que ele fez não são dignas de imitar e muitas teses dos seus ensinamentos têm agora apenas um valor histórico, já que foram substituídas por conhecimento mais perfeito. Apesar de tudo, certos pontos chave dos seus ensinamentos continuam a ser importantes hoje e nós, agradecendo a Gurdjieff, usamos este conhecimento.

Entre outras coisas, Gurdjieff afirmou que existem as leis objectivas da arte, mas não as formulou. Pelo menos, não encontramos nenhuma enumeração destas nos livros da sua Escola. Apenas havia certas insinuações. Por outro lado, Gurdjieff contribuiu imenso com o simples declarar a existência de tais leis, graças ao qual pudemos desenvolver mais esta ideia sua e formular ditas leis completamente. Agora vamos discuti-lo em detalhe.

O princípio mais importante (ou lei, como dizia Gurdjieff) é a *necessidade de seguir o caminho da refinação da consciência*. A aplicação deste princípio permite-nos chegar a ser conhecedores, não apenas do mundo material, mas também do universo multidimensional inteiro e assim alcançar a Consciência do plano primordial e unir-nos com Ela.

Para isto, já desde o próprio princípio da aprendizagem, devemos realizar a refinação dentro do plano físico e abandonar a grosseria na qual vive a maioria das pessoas.

A maneira mais fácil de o conseguir é mediante a sintonização emocional com os fenómenos subtis da natureza. Por exemplo, podemos fazê-lo quando nasce o sol e o seus primeiros raios penetram na neblina e caem sobre a água, sobre a erva, sobre as flores, sobre as folhas; quando os primeiros pássaros começam a cantar; quando os peixes começam a chapinhar na água, sobre a qual a neblina flutua suavemente e dança sendo iluminada pela luz tenra do sol matinal. Que estados tão subtis nos oferece a natureza nestes momentos!

Por outro lado, é necessário destacar que é impossível consolidar bem estes estados dentro de si mesmo sem estudar e aplicar os princípios éticos sugeridos por Deus e sem dominar a arte da auto-regulação psíquica, que inclui a faculdade de controlar os próprios chakras.

Com relação a tudo isto, resulta ser muito valioso para nós um dos conceitos propostos por Gurdjieff. Trata-se do conceito da “escala de hidrogénios”, um dos mais interessantes na história da busca espiritual!

Que são estes “hidrogénios”? É um termo de alquimia. No momento em que Gurdjieff trabalhava, também existiam escolas cujo conhecimento não estava destinado a todos e que foi cifrado pelos seus adeptos.

Hoje os matemáticos usam uma linguagem especial codificada em símbolos. Mas naquele momento para além disso existia a linguagem da alquimia, na qual a codificação de fazia mediante os nomes dos elementos químicos actuais.

Provavelmente, todos nós — influenciados pela propaganda ateísta ignorante — rimo-nos na infância dos alquimistas que tentavam transformar o chumbo em ouro para tornar-se ricos. Mas, na realidade, o “chumbo” na alquimia não é o metal correspondente, mas sim o estado inicial do ser humano que não começou a prática espiritual, enquanto

que o “ouro” é o estado final e perfeito do ser humano que alcançou o êxito neste Caminho. A propósito, o “elixir dourado” é a Luz Dourada do Espírito Santo. Podemos contemplar esta Luz na meditação *latihan* e encher com esta os nossos corpos.

E todas aquelas reacções estranhas, descritas pelos alquimistas, não eram nada mais do que os símbolos das diferentes etapas da transformação espiritual do ser humano.

Dentro da simbologia da alquimia, os “carbonos” designam os componentes activos de uma reacção; os “oxigénios”, os componentes passivos; os “nitrogénios” designam um terceiro grupo de factores indispensáveis para a reacção, tal como os catalisadores; e os “hidrogénios” designam aqueles elementos ou estados que estão fora da reacção. Daqui surgiu o termo “escala de hidrogénios”.

Em que consiste o conceito desta escala? Em que todas as substâncias, os fenómenos e os estados do universo podem ser ordenados de acordo com o seu nível de *grosse-ria-subtileza*. Nesta escala há lugares para os minerais, os planetas, as estrelas, os diferentes tipos de comida, desde cadáveres de animais, tão abundantes na alimentação de muitas pessoas, até, por exemplo, o morango-silvestre (*Fragaria vesca*). Há lugares para os estados dos chakras, para os nossos estados emocionais, etc. Há lugares praticamente para tudo. Os “hidrogénios” têm valores numéricos, o que permite, entre outras coisas, encontrar estados que sirvam como padrões de referência. Usando estes padrões, podemos avaliar o nosso avanço de acordo com a escala da *grosseria-subtileza* ou de acordo com a “escala de hidrogénios”.

Por exemplo, o sol matinal e a sua luz são H-6; é um dos fenómenos mais subtis da natureza.

As emoções que têm lugar durante o florescimento harmonioso da função reprodutora (a ternura sexualmente colorida, o amor para com as crianças, as manifestações que observamos nas brincadeiras dos animais jovens, os

estados energéticos próprios dos rebentos que se abrem na primavera) são H-12.

Há um estado muito interessante dentro dos nossos organismos. É o plano energético do meridiano *chitrini* (o seu outro nome é *Brahmanadi* ou meridiano do Espírito Santo). Este já é H-3, um dos estados principais do Espírito Santo.

H-3 está muito próximo de H-1 e H-1 já é o plano da Consciência Primordial ou Criador.

A partir dos estados iniciais grosseiros, próprios das pessoas ordinárias, é absolutamente impossível passar de imediato ao estado mais subtil, assim como “mergulhar” nas *profundidades* do mundo multidimensional, e conhecer o plano primordial do Absoluto e o Criador! É completamente impossível!

Só é possível avançar gradualmente pela “escala de hidrogénios”. Para isto, devemos começar a percorrer a parte do caminho da refinação que existe no mundo material e só depois “mergulhar” noutras dimensões espaciais.

Nalgumas escolas ocultistas, os estudantes que ainda não começaram a praticar a nutrição ética e energeticamente pura e que mantêm a sua grosseria inicial (inclusive por vezes cultivam-na para oprimir outras pessoas e controlá-las, o que é um traço típico das escolas de magia negra) tratam de separar-se dos seus corpos materiais. Se tais estudantes conseguem fazê-lo, onde caem? Caiem no mundo grosseiro do inferno e tropeçam ali com a maldade própria deste éon. E então eles confundem-se, assustam-se... Para além disso, estabelecem “relações amorosas”, por vezes difíceis de romper, com os representantes do inferno. Como consequência, muitos perdem a razão.

Por conseguinte, o princípio mais importante do crescimento espiritual e, portanto, da arte espiritual que contribui ao auto-desenvolvimento, é seguir o caminho da refinação da consciência.

Na arte, um pode desempenhar o papel de criador ou de espectador ou ouvinte. Ambas as opções dão possibilidades favoráveis de desenvolvimento.

Prestemos atenção ao facto de que é possível avaliar qualquer obra de arte de acordo com a escala de *grosseria-subtileza*. E cada obra de arte de alta qualidade deve servir para a sintonização que nos ajuda a refinar-nos; ou, pelo menos, esta obra deve indicar-nos o caminho para sair de *tamas* (a grosseria inicial, estupidez e ignorância) e dirigir-nos, através de *rajas* (a etapa da busca activa da luz da Verdade, na qual um deixa de ser aquele que apenas sofre tontamente e se transforma naquele que luta), em direcção a *sattva* (a pureza, harmonia e subtileza) e ainda mais além.

Com respeito a isto, destaco que no Caminho em direcção à Perfeição é impossível evitar a etapa de *sattva*. Não se pode chegar a ser perfeito apenas a partir de *tamas* ou *rajas*! Não se pode “saltar” a etapa de *sattva*! O caminho da refinação, do desenvolvimento da harmonia interior e da faculdade de amar é obrigatório para todos! Ninguém deve pensar que “isto não é para mim, que os *outros* o façam, eu, em, troca, chegarei à Perfeição por outro caminho”! Não! A lei da evolução do ser humano, formulada, entre outras fontes, por Krishna no Bhagavad-Gita, consiste em *avançar gradualmente pelas etapas-gunas mencionadas para chegar mais tarde às etapas do trabalho sobre si próprio ainda mais altas*.

Com a ajuda da arte, para além disso, um pode desenvolver a energia (o vigor, dinamismo), o que corresponde à formação de uma pessoa na etapa *rajas*. Um exemplo disto é o rock. Outro exemplo são as danças dinâmicas sem grosseria. Mas quem eram os que costumavam opor-se ao rock nestas danças? Eram as pessoas de *tamas* que estão muito longe de ter energia verdadeira e pura; também eram os profanadores raivosos de tudo o novo e as pessoas apáticas! Não obstante, se todos eles tivessem aprendido a dançar o rock and roll ou danças similares na sua juventude, talvez vivessem mais intensamente agora.



**Ser enérgico é indispensável no Caminho espiritual, pois contribui para o desenvolvimento do *poder pessoal* e permite acumular energia que pode ser usada para diversos fins, entre os quais está o trabalho meditativo.**

**Assim pois, com a ajuda da música dinâmica adequada ou com as danças dinâmicas, um pode desenvolver as qualidades mencionadas.**

**Em troca, com a ajuda de outros tipos de música e dança, pode-se aprender a experienciar os estados mais altos, tais como a tranquilidade e o silêncio interior (*hesiquia*).**

**A este mesmo propósito também contribuirão a pintura, a poesia, vários tipos de arte oriental como o ikebana<sup>40</sup>, as “paisagens filosóficas” e outros.**

**Sim, devemos desenvolver tanto a tranquilidade como a energia! Isto é muito importante no Caminho espiritual! Por outras palavras, devemos chegar a ser pessoas universais, o que implica que saibamos tanto relaxar como estar activos ao máximo se for necessário.**

**Cabe mencionar que por meio da arte é possível influir energeticamente de uma maneira dirigida e não evidente sobre os espectadores ou ouvintes.**

**Há várias possibilidades deste tipo. Uma destas são os ícones. Quiçá, muitas pessoas conheçam por sua própria experiência que através de alguns ícones é possível perceber fluxos de energia subtil, com a particularidade de que diferentes ícones emitem fluxos distintos pela sua intensidade e pelo seu nível de grosseria-subtileza. A propósito, deparámo-nos com ícones de alguns pseudosantos que emitiam fluxos de energia muito grosseria, diabólica.**

**Aparte dos ícones, algumas pinturas também possuem propriedades similares. No entanto, para que isto suceda, devem ser criadas necessariamente por um pintor forte, como por exemplo, Nicolás Roerich. Podemos avaliar todas as pinturas de acordo com a escala de “hidrogénios” e alocar-lhes os valores numéricos correspondentes.**

---

<sup>40</sup> Nota do tradutor: arte dos arranjos florais originária da Índia que se pratica sobretudo no Japão.

A propósito, as pinturas de Roerich são de rajas. Numa certa etapa do desenvolvimento, estas podem exercer uma influência positiva forte, mas mais tarde já não dão este efeito.

Por meio da arte é possível influenciar não apenas a energia geral de uma pessoa, mas também as suas estruturas bioenergéticas concretas. Assim, através da música, canto ou dança, podem-se provocar estados de ressonância num ou outro chakra ou um ou outro meridiano dos ouvintes ou espectadores. Desta maneira, entre outras, o praticante pode desenvolver as suas estruturas energéticas se permite que as vibrações provenientes do artista entrem nestas.

Por exemplo, se escutamos um cantor que se concentra em anahata, os nossos anahatas sintonizam-se passivamente com o seu anahata e isto produz o estado emocional correspondente.

Este fenómeno chama-se *svara* (é uma palavra sânscrita). A propósito, existe o livro *Os sons da música hindu. O caminho em direcção a raga*; de R. Menon, no qual *svara* está descrito como um fenómeno místico cujo mecanismo não foi entendido ainda. Mas, na realidade, o mecanismo de *svara* consiste no trabalho do artista com as suas estruturas bioenergéticas. Tal pessoa simplesmente move a concentração da consciência a certo chakra ou outra estrutura bioenergética e, se o faz com suficientemente força, então os ouvintes experienciam os estados ressonantes.

O mesmo sucede durante a dança quando olhamos um dançarino que sabe usar *svara*.

É interessante que através dos sons produzidos pelos instrumentos musicais também seja possível provocar estados de ressonância nos chakras e meridianos dos ouvintes. Um exemplo disto é o tango de Oscar Strok, “o rei do tango”. Ele descobriu empiricamente este efeito e criou as suas composições musicais de tal maneira que toda as notas dos seus tangos influenciam vishuddha activando-o. Devido a isto, os vishuddhas dos ouvintes enchem-se de energia e

surgem os estados emocionais intensos de êxtase e exultação.

Actualmente, também existem músicos e grupos musicais que, por exemplo, não usam durante toda a composição nenhuma nota que cause ressonância nos chakras da cabeça. Por isso, tal música proporciona aos ouvintes relaxamento e frescura, sobretudo àquelas pessoas que se dedicam ao trabalho intelectual.

Aqueles buscadores espirituais que se estabeleceram no estado de *sattva* e que, por isso, já não são capazes de entrar nos estados emocionais grosseiros podem experimentar o método de *laya* (é uma palavra sânscrita).

Existe uma corrente do yoga chamada *laya yoga*. *Laya* significa *desaparição, dissolução de um mesmo na Harmonia do Absoluto*. Isto implica o desligar da mente, a que reside no chakra da cabeça ajña, de maneira que o organismo comece a agir sob o controlo de Deus, e não sob as ordens da mente. Um exemplo disto é a dança espontânea realizada durante a meditação *latihan*. Este tipo de dança é um exercício típico do *laya yoga*.

Mas também existem outros métodos. Por exemplo, ao suster uma vara de radiestesia, um pode “entregar” a sua mão, e com a ajuda desta varinha revelar o que não se pode ver com os olhos físicos nem ouvir-se com os ouvidos. Tal pessoa pode receber informação sobre os jazigos minerais ou sobre as linhas de comunicação suterrâneas, fazer um diagnóstico médico e muito mais. A radiestesia (ou rabdomancia) é um caso particular de *laya yoga*.

Da mesma forma, um pode aprender a escrever textos ou a desenhar deixando que a sua mão, como que “por si mesma”, dirija um lápis ou um pincel. Em todos estes casos, a mão está controlada por algum espírito, e se a pessoa o merece, esse poderá ser o Espírito de Deus, o Espírito Santo.

Já mencionámos a dança. Para aprender a entregar o próprio corpo a *laya* durante este, é necessário conhecer certas técnicas auxiliares. Por exemplo, se os braços estão

levantados, o corpo move-se com mais facilidade e a coluna vertebral torna-se mais flexível. Assim é muito mais fácil dançar! Caso contrário, se os braços estão caídos e as plantas dos pés se apoiam totalmente no chão, é mais difícil começar a dançar.

O mesmo sucede no caso de qualquer disciplina artística à qual queiramos aplicar laya. Devemos conhecer algumas técnicas e ser até certo ponto experientes nessa área. Por exemplo, para pintar bem, devemos saber misturar as cores e aplicá-las sobre a tela ou papel. Para dançar, devemos conhecer os princípios da elasticidade do corpo e para escrever, claro, devemos ser capazes de sustentar uma caneta.

Falando de laya, quero avisar os leitores de que não podem perder a atitude crítica para com aquilo que realizam nesse estado.

A perda da atitude crítica pode facilmente tornar um numa piada ambulante. Isto sucede quando a pessoa viola os princípios éticos, já que a ética é o fundamento da Harmonia.

Não obstante, se tudo está bem com a ética, a Harmonia com tudo e todos, incluindo Deus, pode chegar a ser perfeita.

Com ajuda da arte, também é possível estimular o processo intelectual. Pensemos por nós mesmos em como fazê-lo.

# **Princípios fundamentais que devem ser aplicados ao ensinar a auto-regulação psíquica às crianças e adolescentes (conferência)<sup>41</sup>**

A experiência que acumulámos ao ensinar a auto-regulação psíquica às crianças e adolescentes permite-nos formular as seguintes recomendações:

1. O trabalho ético com as crianças, necessariamente acompanhado das aulas de auto-regulação psíquica, deve fundamentar os estudantes nas bases da ética.

2. Os grupos podem estar formados apenas por crianças ou adolescentes ou incluir também os seus pais. No último caso, o programa estará direccionado para os menores, mas os pais participam com gosto em tais aulas. Uma das vantagens da última opção consiste na formação dos interesses comuns na família e no fortalecimento da sua unidade.

3. Sem indicações médicas especiais, não se deve ensinar às crianças e adolescentes exercícios com os chakras e meridianos (salvo exercícios muito simples com o anahata). A razão consiste em que certos exercícios são incompatíveis com o consumo de álcool durante e depois do curso e, no caso das crianças e adolescentes não podemos estar certos de que observarão essa regra nos anos posteriores.

4. O ênfase do trabalho não deve estar centrado em obter feitos altos, mas sim no aumentar dos conhecimentos dos estudantes e em proporcionar-lhes a informação que os ajude a escolher o seu próprio caminho na vida quando

---

<sup>41</sup> Esta conferência foi tomada do livro [8].

crecerem. As aulas de auto-regulação psíquica podem ser enriquecidas com a estética e o desporto. Também podem completar-se, dependendo dos conhecimentos do instrutor, com a dança, música, fotografia, pintura, turismo, tonificação do corpo, ecologia, história da literatura, filosofia.

Ou vive-versa, podem enriquecer-se diferentes aulas especializadas com os elementos da auto-regulação psíquica.

5. Não se deve ensinar shavasana a crianças menores de 12 anos.

A razão consiste em que algumas crianças têm dificuldades em sair de relaxamentos profundos.

Apenas sob indicações médicas especiais é possível fazer uma exceção a esta regra e tais sessões devem ser realizadas por um especialista.

6. Os médicos devidamente preparados podem usar os exercícios com os chakras e meridianos para tratar algumas doenças neurológicas e psíquicas das crianças.

Estas técnicas são especialmente eficazes contra os transtornos da socialização.

7. O mais fácil para as crianças e adolescentes é aprender os exercícios com visualizações. Em troca, aprender a concentrar a sua atenção, normalmente, custa-lhes muito mais. Não obstante, este último é o que os pode ajudar a melhorar os seus resultados na escola.

Para melhorar estes resultados, também é recomendável excluir a comida “de matança”<sup>42</sup> da dieta diária das crianças e aumentar o consumo dos alimentos que contêm proteína (ovos, produtos lácteos e outros).

A mesma recomendação é válida para todas as pessoas sem exceção.

8. Um efeito positivo interessante pode ser alcançado se as crianças acompanham os seus pais (mas não participam com direitos iguais) nas aulas em grupo fora da cidade.

Durante estas saídas, se os adultos não mantêm uma atitude chata para com as crianças, põe-se em marcha um

---

<sup>42</sup> A comida preparada com corpos de animais.

**mecanismo importante do ensino: a imitação. As crianças aprendem a cuidar da natureza com todas as suas manifestações de vida, a viver numa carpa (tenda de campismo), a acender um fogo no acampamento e a cozinhar comida neste, habitam-se à disciplina (pois têm que se levantar cedo, fazer ginástica tomar banho de manhã, etc), aprender a perceber a beleza da natureza e a sintonizar-se com esta, dominam facilmente a tonificação do corpo. Por exemplo, eles próprios insistem em tomar banho com os adultos na água gelada.**

**Com respeito a estes banhos, cabe mencionar que este método permite tonificar o organismo e ampliar a escala de comodidade térmica da criança para o resto da vida. Não obstante, este método deve ser aplicado tendo em conta as seguintes recomendações:**

**1. Não se deve tratar de persuadir a criança para que tome banho. Um desejo sincero deve surgir dele ou ela naturalmente. Pois a criança sabe melhor que ninguém quando o seu organismo está preparado para isto.**

**2. Todos os adultos presentes devem encontrar-se num estado emocional favorável.**

**3. Está proibido curar mediante banhos de água gelada (ou mediante outros tratamentos com o frio) as crianças debilitadas por doenças prolongadas.**

**O problema é que os banhos em água gelada são eficazes apenas para tratar alguns processos de doença locais naquelas crianças que no momento do tratamento gozam de um bom estado de saúde no geral. É assim, porque durante este tipo de banhos o efeito curativo é produzido pelo stress bioenergético que surge como resposta ao impacto com o frio. No entanto, quando um organismo está debilitado por alguma doença prolongada, este não dispõe do potencial energético necessário para iniciar o processo mencionado.**

**Em tais casos, antes os métodos opostos poderão ser eficazes, por exemplo, banhos quentes ou uma sauna [31].**

# **A arte de ser feliz (texto do filme)**

A faculdade de se sintonizar emocionalmente com a BELEZA, TERNURA e SUBTILEZA da natureza permite-nos alcançar a harmonia interior, o que é indispensável para encontrar um estado e uma sensação permanentes de FELICIDADE NA VIDA. É também o componente mais importante do aperfeiçoamento espiritual.

**A BELEZA é um elemento da Criação de Deus.**

É importante entendê-lo! Pois apenas tendo aprendido a amar a Criação podemos enamorar-nos do seu Criador também! Em troca, sem este amor sincero por acaso será possível ser feliz?

E o amor deve ser necessariamente mútuo! O simples facto de que Deus nos ame não trará felicidade! Não devemos tratar de chegar a ser amados, mas sim amantes! Mas não aqueles amantes que amam com uma paródia ego-cêntrica do amor (isto é, com os seus desejos sexuais, chamados “amor” pelas pessoas não espirituais), e sim com o anseio de ENTREGAR-SE, DAR-SE A DEUS!

O amor para com Deus começa com o desejo de O conhecer, a principio apenas com a mente, mas depois — em toda a Sua plenitude — de tal maneira que as emoções do meu amor se unam com as emoções do Seu Amor! E depois alcança-se gradualmente a União total com Ele, a qual só pode ser realizada por uma consciência desenvolvida no processo da busca d’Ele e do serviço a Ele!

Para além disso, é muito importante ter neste Caminho amigos com ideias afins. Pois é mais fácil experienciar a felicidade da própria existência criativa dentro de um grupo espiritual ou uma comunidade espiritual, ainda que seja pequena.

Uma pessoa eticamente saudável experiencia o deleite quando aplica as suas faculdades para ajudar os outros e



**quando DÁ o seu conhecimento e tudo de si mesma aos outros tratando de os fazer felizes!**

**É graças a este processo de dar-se e de ver os resultados positivos, que uma pessoa se torna feliz!**

**Mas que deve um fazer para encontrar amigos dignos? Simplesmente deve oferecer-se, isto é, mostrar aos outros a sua utilidade! E que cada pessoa partilhe com as outras o que sabe e o que pode!**

**À parte disto, para a felicidade é essencial ter boa saúde.**

**Mas, de que depende a boa saúde?**

**Diz-se que o pecado cometido por Adão e Eva é a causa do nosso sofrimento e nossas desgraças. Esta néscia fantasia é inclusive denominada com um termo especial: “o pecado original”. Mas eu proponho considerar este ponto de vista como um sintoma óbvio da imbecilidade dos que acreditam nele, para não falar dos que o pregam.**

**Outros culpam das suas doenças os maus médicos, a contaminação do meio ambiente ou os outros, aqueles que os fazem estar nervosos, alarmar-se, sentir stress...**

**Mas não! Nós próprios somos os culpados dos nossos problemas!**

**É difícil de entender para as pessoas ignorantes da filosofia religiosa! Não obstante, a verdade consiste em que Deus, Quem nos ama, criando para nós estes problemas, indica-nos que não somos como Ele quer que sejamos!**

**Por outras palavras muito mais simples, se fazemos dano injustificado a qualquer ser, programamos as mesmas situações nas nossas próprias vidas, nos nossos próprios destinos, mas a próxima vez seremos as vítimas. Isto chama-se o efeito da “lei do karma”, a lei da formação do destino. Desta maneira, mediante a nossa própria dor, Deus ensina-nos a ter compaixão para com a dor dos outros e a não realizar más acções.**

**E devemos ter em conta que a “lei do karma” não rege apenas durante uma encarnação, mas sim durante várias. Por esta razão, entre outras, nascem crianças doentes.**

**Alguém pode perguntar, por que é que Deus precisa disto? Porque é que Ele precisa que sejamos “bons” no Seu entender?**

**Discutimos este assunto detalhadamente — o assunto do significado da vida na Terra — em cada livro publicado por nós. Agora só quero dizer em poucas palavras que somos partículas da Consciência Universal Que evolui e Que se chama Absoluto. A Sua Evolução tem lugar nos nossos corpos também! Por isso Deus dá tanto valor a cada alma! Por isso Ele observa com diligência cada um de nós e todo o tempo tenta corrigir e ajudar todos, menos aqueles que demonstraram ausência total de perspectivas; a estes últimos Ele envia-os ao inferno, a “lixreira” da Evolução!**

**Por isso, para “tomar nas nossas mãos” os nossos próprios destinos, devemos aprender as regras segundo as quais o nosso Criador nos propõe viver. Ele deu-nas através dos Seus Messias e profetas.**

**Para cumprir estas regras, é de suma importância aprender a controlar as nossas emoções.**

**Devemos habituar-nos a viver — independentemente das circunstâncias — em estado emocionais subtis e puros! Assim seremos agradáveis para os amigos; assim asseguraremos a saúde do corpo e da alma e assim, pelo menos, o paraíso será a nossa morada!**

**Em troca, as emoções grosseiras, tais como a raiva, a irritação, a inveja, os ciúmes e outros estados similares, não são apenas desagradáveis para o próprio e para os outros, não arruinam apenas a própria saúde e a dos outros, mas também asseguram uma vida no inferno depois da morte do corpo!**

**Como aprender a controlar as próprias emoções? Isto está descrito em detalhe nos nossos livros e é mostrado nos nossos filmes. Agora só quero dizer que o desenvolvimento do coração espiritual é a base para a formação correcta da esfera emocional de cada um.**

**O coração espiritual, que se encontra inicialmente no chakra anahata e que a partir dali começa o seu crescimen-**

to, é um órgão bioenergético que produz as emoções positivas subteis.

Jesus Cristo e muitos outros Mestres Divinos e profetas aconselharam-nos a desenvolvê-lo!

Graças a este desenvolvimento, obteremos saúde e amigos verdadeiros e aproximar-nos-emos, de acordo com o estado da alma, do estado no qual vive Deus no Aspecto do Espírito Santo e do Criador!

Através disto, Deus chegará a ser para nós uma Realidade conhecida!

Posso assinalar a minha pessoa como um exemplo. Estou completamente são apesar de ter mais de 60 anos. Aliás, o meu corpo, desde há algum tempo... rejuvenesce! Olhem, quantos anos pensam vocês que tem o meu corpo? Quarenta? Ou, quiçá, até trinta?

Quando o meu corpo tinha 59 anos, ouvi o parecer das pessoas na rua: “Tão jovem, mas já com barba!”

E eu sinto-me jovem, vigoroso e maduro! E vivo sempre num estado alegre, puro e tranquilo!

Há muito tempo que me desabitei de sentir ira, irritação, inveja, tristeza, ansiedade, temor e assim sucessivamente. Já não posso experienciar mais estas emoções!

Vivi e vivo sem raiva e sem desejo de me vingar daqueles que tentaram matar-me e me deixaram numa agonia dolorosa durante 6 meses, pelo qual estive duas vezes em morte clínica. Também não me sinto zangado, com medo ou desejo de me vingar daqueles que ameaçaram com “queimar-me vivo” pelos meus livros, livros sobre Deus, sobre a felicidade do conhecimento d’Ele.

Aliás, cheguei a ser tão próximo a Deus que posso comunicar-me com Ele livremente e posso encher o meu corpo d’Ele.

Queremos todos nós viver assim?

Então sigamos este Caminho bem explorado e aberto a todos os que querem segui-lo!



Em lugares como este é magnífico meditar unindo-nos com a beleza tenra da natureza e com a subtileza dos Espíritos Santos, nossos Mestres Divinos Que controlam os nossos destinos.

Devemos aprendê-lo necessariamente se decidimos ir pelo Caminho espiritual, isto é, pelo Caminho do auto-aperfeiçoamento, do amor para com a Criação e para com o Criador e da busca de Deus, a Quem devemos infalivelmente encontrar e conhecer!

Para este propósito, para além disso, é fundamental ler os livros sobre Ele e sobre o Caminho em direcção a Ele.

Muitas pessoas vão aos templos, ali participam nos rituais. A princípio isto pode ajudar se um não se contamina nestes lugares com a ideologia do ódio das pessoas do mal. Lamentavelmente, isto sucede frequentemente. Mas, no geral, a participação nos ofícios religiosos ajuda os participantes a desprender a sua atenção dos objectos do mundo material.

E depois? Depois devemos entender que Deus não está presente mais nos templos do que fora deles e que não é a multidão, ainda que seja de pessoas que oram juntas, mas sim nas situações de estar “um a um” com Ele, na solidão, na natureza, quando e onde podemos sentir da melhor maneira os TOQUES felizes de Deus, podemos começar a OUVIR os Seus pensamentos dirigidos a nós, depois aprender a VER os Mestres Divinos, os Espíritos Santos, ABRAÇÁ-LOS, entrar nos Seus Corpos não materiais e UNIR-NOS com Eles.

Que faz a maior parte das pessoas no meio da natureza? Embebedam-se, injectam heroína, matam e mutilam outros seres vivos, deixam todo o tipo de lixo depois de se irem embora, profanam o SILÊNCIO natural com os sons fortes dos seus rádios ou gravadores, gritam...

É óbvio que desta maneira um não se aproxima da felicidade do conhecimento de Deus, mas antes do inferno.

Em troca, para o conhecimento de Deus, para o próprio aperfeiçoamento, é muito importante aprender a experienciar o SILÊNCIO INTERIOR, o que nos permite chegar a conhecer o ÊXTASE DA TRANQUILIDADE E DO SILÊNCIO que existem na Morada do Criador.

E cabe mencionar que o canto dos pássaros, o murmúrio da cana humedecida com o orvalho ou das folhas das árvores não estorvam este processo, mas antes, pelo contrário, fazem com que o SILÊNCIO DA ALVORADA seja mais vivo, mais brilhante emocionalmente!

Contudo, é necessário compreender que apenas um praticante espiritual bem preparado pode conseguir experienciar plenamente tudo o belo que a natureza nos pode oferecer. Da mesma maneira, apenas tal praticante pode conhecer o Criador e os Seus Representantes, os Espíritos Santos. Tal preparação deve ser realizada tanto no aspecto intelectual e ético do auto-aperfeiçoamento como mediante o desenvolvimento dos chakras e meridianos, as estruturas bioenergéticas do organismo.

Para além disso, na natureza podemos recolher as suas prendas comestíveis: cogumelos, bagas, ervas, etc. e comer tudo isto no momento ou guardá-lo para o futuro.

Por exemplo, para fazer infusões, podemos simplesmente usar algumas ervas do prado e também podemos secá-las para o inverno.

Pode-se usar menta, epílobo (*Epilobium angustifolium*) e as folhas da groselha no outono, quando a planta não precisa mais delas. Se encontram uma bétula derrubada pelo vento, também podem recolher e secar as suas folhas. As folhas e cones jovens das coníferas que caíram ao chão também são úteis para fazer infusões! (Mas não se devem tomar bebidas muito concentradas destes, já que os nossos estômagos humanos não estão habituados à alta concentração de resina, distintamente dos estômagos dos tetrazes, para os quais as folhas das coníferas são a comida principal).

Também podemos usar a urtiga. Muitas pessoas a odeiam porque lhes pica. Mas pica-lhes porque não a comem! A urtiga é deliciosa quando é jovem e possui propriedades medicinais importantes: estimula o sistema imunitário do organismo ajudando, entre outras coisas, a libertar-se de muitas doenças!

Um também pode secá-la e depois fazer infusões durante o inverno.

Para além disso, podemos preparar a urtiga da seguinte maneira: lavêmo-la, cortêmo-la, ponhamo-la em água a ferver por um minuto, tirêmo-la, deixemos que arrefeça um pouco e depois comamo-la com maionese. Que delicioso!

Igualmente, um pode recolher, secar e guardar outras plantas, tais como *Aegopodium podagraria* e o feto pena-de-avestruz (*Matteucia struthiopteris*). Até se pode recolher a *Oxalis acetosella*, secá-la e depois fazer sopas com esta. Também se podem comer todas estas plantas na sua forma crua ou juntá-las sem cozinhar à comida.

Podem-se juntar às comidas outras ervas cruas, tais como a angélica (*Archangélica officinalis*), o tussilago (*Tussilago farfara*) e até brotos recentes de epílobo (quando estes crescerem mais, tornar-se-ão amargos).

Aparte disto, podemos conservar com açúcar, em forma de marmelada ligeiramente fervida, as bagas do bosque, tais como o mirtilo, o arando vermelho, o arando preto e a framboesa.

Em lugar de comprar mel de abelhas, podemos fazer o nosso próprio mel com as flores do azereiro-dos-danados (*Prunus padus*) ou com a ulmária (*Filipendula ulmaria*) (também se pode fazer com as flores do dente-de-leão). Como? Conto-lhes:

Devemos recolher as flores, encher com estas e com água fria<sup>43</sup> uma panela grande, fazer ferver toda esta massa e deixá-la durante uma noite.

No dia seguinte, esmagamos e deitamos fora as flores. Coamos o líquido que obtivemos e vertêmo-lo nas panelas

---

<sup>43</sup> [10,18].

enchendo-as até  $\frac{2}{3}$  do seu volume. Fazêmo-lo ferver e depois juntamos açúcar até que o nível do líquido suba enchendo as panelas completamente. Mexemos o açúcar para que se dissolva melhor. Fazemos ferver novamente tudo isto e depois esvaziamo-lo em taças quentes, esterilizadas com água a ferver. Fechamo-lo com tampas herméticas.

Desta maneira obtivemos mel caseiro, aromático, sabroso e proveitoso para a saúde!

Quanto aos cogumelos, nós comêmo-los durante todo o ano. Na casa comemos cogumelos salgados, enquanto que durante os nossos acampamentos no bosque, quando não há cogumelos frescos, comemos cogumelos secos. Estes últimos são ligeiros, pelo que é cómodo levá-los nas mochilas e depois cozinhá-los ou até fritá-los num caldeira sobre o fogo do acampamento.

Como secar os cogumelos?

Para isto é preciso ter um secador especial. Se um seca os cogumelos sobre o fogo no bosque, pode utilizar um secador desdobrável para que seja mais cómodo levá-lo dentro da mochila. É possível fazer tal secador com duas lâminas largas de metal, por exemplo.

O secador deve ter fundo, caso contrário os cogumelos enchem-se de fuligem. Para secar os fungos, devemos espetá-los em espetos feitos de arame de aço.

Os cogumelos comestíveis crescem quase em todo lado: na tundra, nos bosques, nas montanhas e nas estepes. Não são apenas deliciosos, mas também são uma valiosa fonte de proteína. A confirmação disto é a nossa própria saúde! Pois comemos cogumelos durante muitos anos, o que nos permitiu não apenas sobreviver em condições de falta constante de recursos económicos, mas também SER FELIZES!

É possível até fritar os cogumelos directamente no fogo espetando-os num raminho livre de casca. Para isto, primeiro devemos aquecer o cogumelo até que produza jugo, depois salgá-lo um pouco (o sal cola-se ao jugo e não cai) e

depois apenas cozinhamos o cogumelo no seus próprios jugo. Assim obtemos um manjar maravilhoso!

Em épocas em que nenhum cogumelo cresce no bosque, podemos fritar no fogo sanduíches abertas com queijo. Para isto, usamos garfos especiais. Claro que nunca o fazemos cortando ramos vivos das árvores, mas antes usamos ramos secos.

Provem-nos! Deleitar-se-ão muito!

Assim vivemos nós na felicidade VERDADEIRA “crônica”!

Porque enfatizo a palavra VERDADEIRA? Porque a felicidade não consiste apenas nos cogumelos fritos nem nas sanduíches com queijo, mas sim em que a vida inteira deve ser HARMONIZADA COM DEUS! Por outras palavras, devemos viver:

- sem causar, dentro do possível, dano a ninguém!
- sempre aperfeiçoando-nos espiritualmente!
- sob a guia de Deus!
- oferecendo aos outros o bem que podemos partilhar!

Desejo-vos êxito neste Caminho!

## Sattva das neblinas (texto do filme)

Paz para vocês, amigos!

Gostam desta beleza?

Conseguiram experienciá-la, *sintonizar-se* com ela, *unir-se* com ela?

Uma vez, perto de um lago no bosque, encontrámo-nos com um fotógrafo profissional e durante muito tempo contemplámos com admiração a neblina que dançava suavemente sob os raios do sol nascente.

Ele disse-nos naquele então: “Depois de ver *isto*, já posso morrer!”.



A sua emoção (lamentavelmente, a emoção de um ateu) era bastante compreensível para nós! Mas, seria correcto, depois de ter conhecido a *beleza incrível* da Criação, terminar a vida sem conhecer o seu Criador?

Pensemos juntos: qual é o significado da vida humana?

Não é em absoluto uma pseudopergunta, isto é, uma pergunta que não tem resposta, como o afirmavam alguns filósofos materialistas!

Não, existe uma resposta conclusiva a este interrogatório do ponto de vista da ciência biológica moderna, a ciência sobre a VIDA. Vou falar com vocês acerca disto como um biólogo que, junto com os seus colegas, dedicou a sua vida ao estudo desta área.

Para começar, podemos formular a resposta da seguinte maneira: o significado da vida consiste no desenvolvimento positivo de um mesmo como alma ou consciência.

Agora examinemos isto mais detalhadamente. Devemos responder, entre outras às seguintes perguntas: para que devemos fazê-lo? Por que razão devemos desenvolver-nos positivamente? Com que fim devemos tratar de ser melhores?

Em primeiro lugar, é fundamental destruir dentro de um mesmo as ideias religiosas falsas que afirmam que estamos separados de Deus por um “abismo” incontornável, que Deus é simplesmente um Juiz horroroso que nos castiga a nós, os pecadores, que o sonho mais alto e quase irrealizável de uma pessoa é chegar ao paraíso e que, para o cumprir, um deve dedicar a sua vida a implorar o perdão de Deus (eles chamam-lhe “orar”) e a participar em certos rituais. Para além disso, existe o ponto de vista de que, para chegar ao paraíso, um deve adicionalmente torturar e assassinar os “infiéis” e os “hereges”...

Mas, na realidade, tudo isto não é verdadeiro.

Não estamos separados de Deus. No entanto, para entendê-lo melhor, devemos primeiro clarificar o significado

da palavra *Deus*. Pois entre as pessoas não existe uma compreensão partilhada por todos a respeito, e frequentemente cada um entende esta palavra à sua maneira.

A palavra *Deus* pode empregar-se com o significado do *Absoluto*, isto é, *Absolutamente Tudo* ou, por outras palavras, o Criador unido com a Sua Criação multidimensional. Cada um de nós constitui uma parte integrante desta Criação, assim como por exemplo, uma célula de sangue constitui uma parte integrante do corpo no qual vive e o qual serve.

Outro significado da palavra *Deus* é o Criador, chamado também a Consciência Primordial, Deus Pai ou com outros nomes. Ele reside na *profundeza* multidimensional do *Absoluto*. É infinito e enche Consigo Mesmo as imensidades universais. Está dentro do corpo de cada um; não obstante, permanece *noutro estrato da multidimensionalidade* com relação àqueles estratos nos que moram a maioria de nós.

Ele é incognoscível para as pessoas que O procuram num lugar equivocado, por exemplo, no céu ou noutros planetas.

Mas sim é cognoscível para aqueles que seguem as Suas recomendações acerca de como devemos viver na Terra, para aqueles que estão realmente enamorados do Criador e que se esforçam por assemelhar-se a Ele desenvolvendo-se como amor.

Pois “Deus é Amor”, com ensinava Jesus!

Isto significa, entre outras coisas, que para aproximar-se a Deus de acordo com o estado da alma, também devemos crescer como amor.

Em troca, aqueles que crescem como grosseria, ódio, altivez e desprezo para com outras Manifestações da Vida do *Absoluto* vão para o inferno, a “lixreira” do Processo Evolutivo, a “lixreira da Evolução”. O inferno é a dimensão espacial mais grosseira, um lugar habitado pelas almas que desenvolveram as qualidades opostas às da Consciência Primordial.

O paraíso, pelo contrário, é uma das dimensões espaciais mais subtis, um lugar habitado pelas almas que se desenvolveram seguindo o caminho da subtileza, da ternura, da carícia e do cuidar os demais, isto é, o caminho do amor.

Mas como podemos desenvolver-nos no caminho da subtileza?

O problema é que os nossos *estados emocionais* são os estados de nós próprios como consciências e podemos habituar-nos a viver nuns ou outros estados emocionais mais grosseiros ou mais subtis. Assim predeterminamos o nosso lugar dentro do Absoluto multidimensional, a saber, o inferno, o paraíso, a Morada do Criador ou algum outro.

Isto é o que Jesus Cristo ensinava aos Seus discípulos e essa parte dos Ensinamentos de Jesus foi descrita pelo Apóstolo Filipe no Seu Evangelho.

Então, como assinala o Apóstolo Filipe, o Criador recebe em Sua Morada as pessoas que conseguiram desenvolver-se correctamente e estas pessoas, como consciências desenvolvidas, unem-se com Ele tornando-se Suas Partes inalienáveis.<sup>44</sup>

Depois, estas Consciências Perfeitas podem sair da Morada do Criador e dirigir-se às pessoas encarnadas para as ajudar manifestando-se como Espíritos Santos. (Estas *Manifestações* do Criador são chamadas conjuntamente o *Espírito Santo*).

Por vezes até encarnam novamente em corpos humanos com o mesmo propósito.

Tal Encarnação de Deus num corpo humano chama-se em diferentes línguas *Messias*, *Cristo* ou *Avatar*.

\* \* \*

Então o que é que devemos fazer para nos desenvolver-mos correctamente?

---

<sup>44</sup> [10,18].

Isto também está descrito nos Ensinamentos de Jesus e nos Ensinamentos de outros Mestres Divinos.<sup>45</sup>

Primeiro, devemos aceitar e seguir tão estritamente quanto seja possível o princípio de não fazer dano a outros seres encarnados.

Mas também devemos ter em conta que podemos fazer dano não apenas matando ou causando dor física, mas também caluniando, enganando de uma ou outra forma, roubando, tratando uma pessoa sem o devido respeito, falando mal de alguém, tendo ciúmes, negando-nos sem razão a ajudar o outro, e até mesmo simplesmente permanecendo em estados emocionais negativos! Pois com as nossas emoções criamos campos magnéticos benéficos ou prejudiciais para outros seres! Por isso ninguém deve considerar o seu estado “interior” como um “problema pessoal”!

O segundo passo é aprender a controlar as próprias emoções. Isto chama-se *auto-regulação psíquica* e não é difícil de dominar se um sabe *como*.

O controlo absoluto sobre a própria esfera emocional não pode ser alcançado senão através de aprender a regular as funções dos chakras, já que dos chakras — como órgãos bioenergéticos — dependem os nossos estados psíquicos, incluindo as emoções, o nível de energia, a capacidade de trabalho, etc.

Do nível de desenvolvimento dos chakras e da sua pureza energética também depende, em grande medida, a saúde.

Todos os chakras e meridianos principais do organismo devem estar puros e em bom estado. Mas o chakra primordial é o anahata, porque é ali onde pode amadurecer o *coração espiritual*, a parte mais importante do organismo multidimensional. Só o desenvolvimento do coração espiritual nos permite tornar-nos no Amor e crescer até ao estado em que obtemos o direito de aproximar-nos ao Criador e entrar na Sua Morada.

---

<sup>45</sup> [10,18].

Falámos de tudo isto em muitos livros e filmes criados pelo nosso grupo de investigação.

Destaco que em nenhum caso vocês devem tratar de usar drogas com propósitos “místicos”, por exemplo, para entrar “noutros mundos”! Caso contrário, cairão nas mãos de seres infernais, destruirão os vossos corpos e as vossas almas! Para além disso, não devemos tratar de chegar a “outros mundos”, mas sim à Morada do Criador! E para isto existem outros métodos, estudados, completamente descritos e até mostrados por nós em filmes!

\* \* \*

Existe um princípio importante e verdadeiro do islão: “Não existe Deus, salvo (o único) Deus!”. Esta fórmula curta reflecte o princípio do monoteísmo e, relativamente a isto, seria apropriado examinar se há uma contradição entre este princípio e o que disse antes.

Analisemos este tema com respeito aos dois significados da palavra Deus anteriormente mencionados.

Com o primeiro significado (Deus como o Absoluto) tudo está claro. O Absoluto é o Único Organismo Vivo universal Que não tem igual, o que se depreende até da própria definição deste conceito.

Enquanto ao segundo significado (Deus como o Criador ou a Consciência Primordial), novamente devemos rejeitar as noções falsas e primitivas, impostas a nós, sobre Deus Pai em forma de um velhinho sentado numa nuvem! Esta mentira sobre Deus foi apresentada às pessoas como cristianismo! Mas isto é um índice do paganismo mais primitivo, isto é, das crenças “populares” absurdas e falsas que se opõem ao verdadeiro conhecimento científico sério!

De facto, o Criador é tão infinito como o Absoluto. Ele é, na verdade, *akbar*, isto é, grande, imenso, ilimitado!

E a fórmula do islão “Allahu akbar!” incentiva directamente os praticantes *razoáveis* a estudar a GRANDEZA INFINITA DO CRIADOR, a crescer — através disto — como al-

mas e a tratar de “afundar-se” no Oceano Ilimitado da Consciência *Divina!*

O Criador é a Parte mais *profunda* (no sentido da multidimensionalidade do espaço) e *fundamental* do Absoluto. Ele chama-se a Si Mesmo o *Coração do Absoluto* (neste caso, a palavra *Coração* não significa, claro, um órgão anatómico, mas sim o *Coração Espiritual*, a Parte Essencial).

Podemos dizer que Alguém pertence a este *Coração do Absoluto* se permanece constantemente *ali*. E cabe mencionar que Todos Aqueles Que estão *ali* existem num estado de União permanecendo *dissolvidos Uns nos Outros*. Isto é, o *Coração do Absoluto* é, de facto, uma só Estrutura dentro do Absoluto inteiro.

Por outro lado, Cada Um dos Mestres Divinos pode reconstituir a Sua Individualidade quando sai com uma Parte de Si Mesmo do *Coração do Absoluto*.

Tudo isto não é uma fantasia minha ou de mais alguém, mas sim os factos reais que podem ser observados directamente se um se torna digno.

Nós observámo-lo!

Por outras palavras, o Criador é *Um Só*; não obstante, está composto de Muitos, Cujo número aumenta constantemente graças às novas Almas Que entram n’Ele e O enriquecem desta maneira Consigo Mesmas.

Isto é o que constitui a *Vida* do Organismo Universal chamado pelas pessoas o *Absoluto*. Isto é o que constitui a Sua Evolução.

Então, se amamos Deus, devemos procurar participar neste processo desenvolvendo-nos a nós mesmos e ajudando os outros no seu desenvolvimento.

E cabe mencionar que o amor para com Deus é parecido ao amor entre as pessoas, e inclui a ânsia por conhecer o Amado, de unir-se com Ele e de entregar-se a Ele.

O oposto é o pseudoamor, chamado, no entanto, com a mesma palavra “amor” pelas pessoas pervertidas. Este pseudoamor consiste em *desejar algo do objecto da própria*

luxúria (paixão egoísta e primitiva) e querer *possuir* este objecto.

\* \* \*

Assim pois, isto é o que constitui o *significado mais alto da vida* de cada um de nós e agora falta-nos apenas clarificar alguns pormenores metodológicos.

O amor para com Deus deve ser necessariamente acompanhado dos estudos sobre Ele. Pois um não pode amar plenamente se não conhece o objecto do seu amor!

O conhecimento inicial sobre Deus pode ser obtido dos livros, das conferências ou das conversas com outras pessoas. Por isso é correcto que os principiantes na religião procurem outras pessoas com ideias afins e se comuniquem com elas, entre outras situações, durante as reuniões e os ofícios religiosos, acompanhados frequentemente de rituais.

Durante a participação nos rituais, a mente, que noutras condições ordinariamente corre de um pensamento inútil a outro, distrai-se de tal perplexidade e acalma-se. Isto permite-nos experienciar pela primeira vez os *toques* místicos, com os quais os *seres não encarnados* tratam de chamar a nossa atenção. Para além disso, de repente podemos receber as respostas, que vêm como que “de parte nenhuma”, a uma ou outra pergunta que surgem em nós em tais momentos de quietude mental.

Não obstante, devemos ter em conta que estas respostas e toques não são necessariamente respostas e toques dos Mestres Divinos ou Espíritos Santos, mas antes as almas pouco desenvolvidas e os representantes do inferno também podem manifestar-se assim, o que depende do estado ético da pessoa que experiencia essas influências.

Contudo, depois de algum tempo, é bom que o buscador espiritual passe à seguinte etapa, a terceira, do estudo e do conhecimento de Deus fora dos templos materiais, nas imensidades da Criação: nos bosques, nos prados, nas es-

tepes ou os espaços abertos sobre a água, isto é, naqueles lugares onde pode “derramar-se” e expandir-se facilmente como coração espiritual em todas as direcções num ambiente favorável para isto! Usando tais possibilidades, o praticante poderá crescer — como coração espiritual — até dezenas, depois até centenas e depois até milhares de quilómetros.

Precisamente nestas condições aprendemos a amar não apenas a natureza com todas as suas melhores manifestações, mas também — por meio deste amor — o seu Criador. Pois é impossível enamorar-se do Criador sem enamorar-se primeiro da Sua Criação!

Para além disso, em tais condições e através da interacção com os nossos companheiros espirituais, podemos aprender a conduta ética correcta e o amor-cuidado dos outros da melhor maneira!

Superando as dificuldades que se nos apresentam neste ambiente, obtemos o poder das consciências e dos corpos.

Adicionalmente, nestes lugares naturais temos uma excelente possibilidade para desenvolver correctamente a esfera emocional através da sintonização com a *beleza* da natureza.

Aliás, estudando a energia do espaço e procurando nos *sítios de poder* positivos e negativos, treinamo-nos em ver as diferenças fundamentais que existem dentro do espaço multidimensional e assim adquirimos gradualmente as noções sobre a estrutura do Absoluto.

Aparte disto, em muitos *sítios de poder* positivos podemos comunicar-nos fácil e directamente com os Espíritos Santos que se tornam para nós nos nossos Mestres Divinos e nos guiam em direcção à Sua Morada, a Morada do Criador.

Estas investigações são parte de uma ramo importante da ecologia, a ciência das relações entre o organismo e o ambiente que o rodeia. Este ramo é denominado *psicologia ecológica* (ou, de forma mais curta, *ecopsicologia*).





Quero destacar de novo que através da leitura de livros e do assistir às conferências e reuniões religiosas, um pode obter apenas alguma informação prévia, verdadeira ou falsa, sobre Deus..

A propósito, que quero dizer com o adjectivo “falsa” quando falo da informação sobre Deus? A falsa informação é a que diz que Deus é um homenzinho voador, e não o Oceano Ilimitado da Consciência, homenzinho que pode ser muito sanguinário de acordo com as crenças de muitas seitas, ou que Ele é nosso servo, cuja obrigação é satisfazer todos os nossos caprichos terrenos e que por isso a única coisa que devemos fazer é apenas incomodá-lo o tempo todo com os nossos clamores: “Dá-me, Senhor, dá-me!”.

Mas tudo isto é uma mentira detestável! O verdadeiro amor para com qualquer um, incluindo Deus, não é *desejar algo de* ele ou ela, mas sim ansiar sinceramente por dar, oferecer e servir para bem do Amado!

E Deus não deixa que aqueles que alcançaram a “perfeição” no desenvolvimento das qualidades parasitárias se aproximem d’Ele, mas deixa apenas aqueles que O servem abnegadamente renunciando ao seu próprio interesse!



Mas continuemos a examinar as possibilidades do desenvolvimento espiritual do ser humano.

Dominar a arte da auto-regulação psíquica mediante aulas em casa ou noutros lugares fechados permite a uma pessoa chegar a ser melhor e preparar-se para o trabalho espiritual sério, isto é, para o estado no qual se obtém o *conhecimento* do Criador em vez da *fé*!

Por outro lado, nem o conhecimento directo de Deus nem a comunicação activa e permanente com Ele são possíveis sem o trabalho ecopsicológico.

Pois é em diversos *sítios de poder* naturais onde surgem excelentes possibilidades para aperfeiçoar os chakras e meridianos até ao nível Divino, para curar todas as doenças corporais, para expandir o coração espiritual fora do corpo e para aprender mais coisas dos Representantes do Criador, a Quem nestes lugares o praticante pode ver e escutar claramente e com Quem pode comunicar-se tão facilmente como com as pessoas encarnadas!

É impossível conseguir tudo isto dentro das paredes de um edifício!

Também não é possível, salvo estejamos nos *sítios de poder* correspondentes, conhecer durante a vida no próprio corpo material o que é o paraíso (como um habitat) e aprender a viver neste, nem se fale aprender diferentes maneiras de entrar na Morada do Criador e de sair dali!

\* \* \*

Dou-lhes o último conselho para vos ajudar a evitar os equívocos ao percepçionar os Mestres Divinos. Não devemos esquecer as seguintes palavras do Novo Testamento: “Deus é *Luz*, e n’Ele não há nenhuma escuridão” (1 João 1:5). De facto, os Representantes do Criador manifestam-se perante nós em Formas compostas por *Luz* branca transparente e subtilíssima, já que a Consciência do Criador e dos Espíritos Santos é o estado *mais subtil* de todos os estados no universo.

Mas apenas aquelas almas que se aproximaram do Criador seguindo o Caminho da refinação podem contemplá-lo e comunicar-se directamente com Ele! Esta refinação pode ser realizada, entre outros métodos, mediante a sintonização com a neblina saturada da tenra luz solar matinal!

Recordo-vos que podem ler, escutar e ver tudo isto em detalhe nos nossos livros e filmes.

Desejo-vos êxito neste Caminho!



O nosso Criador está muito perto, dentro e fora dos nossos corpos, e a única coisa que devemos fazer é simplesmente esforçar-nos por convencer-nos disto, para conhecê-Lo e unir-nos com Ele!

Em particular, Jesus assinalou (isso está escrito no *Livro de Jesus*, de Ben Cullen) que a distância entre nós e o Criador não é maior do que a grossura de uma folha de papel fino. É, de facto, assim, e podemos experienciá-lo plenamente nos *sítios de poder* correspondentes se trabalhamos segundo o programa da ecopsicologia!

Para além disso, Jesus disse sobre isto o seguinte: “Bem aventurados os de coração puro, porque eles verão Deus” (Mateus 5:8)

E Krishna também assinalou o mesmo através do Bhagavad-Gita (11:54): “Apenas o amor pode contemplar-Me na Minha mais profunda Essência e unir-se Comigo”.

“O mais necessário é um *coração amoroso*. A primeira meditação é a meditação do *amor*. Nesta, vocês devem dispor o vosso coração para fazer o bem a todos os seres”, estas são as palavras de Gautama Buda.

Do mesmo falaram os Mestres Divinos através da *Ética Viva* do Agni yoga: “Primeiro devemos praticar a refinação das nossas emoções para impregnar o espírito com o gosto pelo mundo da beleza. Desta maneira o conceito convencional do padrão (de beleza fictícia) será substituído pela verdadeira compreensão da *beleza*.”

“A refinação das emoções deve ser introduzida na vida.

Nos bosques procurem as Minhas indicações.

Nas montanhas escutem a Minha chamada.

No murmúrio de uma riacho atendam ao Meu sussurro.

Amem-Me! O vosso poder cresce com o *amor*!

O mundo inteiro é o Corpo do Senhor. E o Meu *Coração* é a *Casa* para vocês”.

O nosso contemporâneo, o Avatar Sathya Sai, ensina o mesmo: “Não existe nada no mundo inteiro que não seja a

**Manifestação de Deus. Não duvidem de que todo o cosmos está impregnado de Deus e que tudo (o que sucede) está dentro d'Ele. Não há nem um só átomo no universo que não esteja impregnado do Divino.**

**“Eu falo do Amor. Eu guio-te pelo Sendeiro do Amor.**

**Entre todas as coisas, o *coração* é o mais importante!**

**O destino do ser humano é progredir do humano ao Divino.**

**O propósito da vida é crescer em amor, multiplicar esse amor e unir-se com Deus, Quem é o próprio Amor. A melhor maneira de o fazer é através do serviço. Para desenraizar o egoísmo, não existe nada melhor do que o serviço.**

**Devemos *amar* até que nos tornemos em Amor e nos unamos com Deus, Quem é Amor. Tudo é muito simples.**

**Deus é Amor e o Caminho mais rápido e directo para Ele passa através do amor na acção, no serviço desinteressado a outras pessoas.**

**Procurem Deus no *coração*, e não com os olhos dirigidos para o externo.<sup>46</sup>**

## **Sattva de primavera (tomado do prefácio do filme)**

**Agora nós trataremos de vos saturar a vocês de beleza subtil!**

**Para quê? Trata-se de que é um dos métodos fundamentais do trabalho espiritual.**

**Do ponto de vista evolutivo, todos nós começamos a nossa história pessoal no paraíso. É muito fácil entendê-lo se estudamos o esquema da estrutura do Absoluto<sup>47</sup>. Neste esquema podemos ver que as almas começam a formar-se**

---

<sup>46</sup> [10,18].

<sup>47</sup> Ver no fim deste livro.

no paraíso, ainda que cabe mencionar que não são ainda almas humanas, mas sim os seus gérmes que atravessam as primeiras etapas nos corpos das plantas e dos animais.

Depois de obter, depois de muitas encarnações, a possibilidade de nos encarnarmos em corpos humanos, começamos por alguma razão a formar dentro de nós apegos fortes aos objectos materiais e cultivamos o nosso egocentrismo, que se manifesta, entre outras coisas, na atitude arrogante e depreciativa para com outros seres.

A impossibilidade de satisfazer completamente os desejos viciosos provoca em nós emoções negativas permanentes e leva à formação de rasgos como a irritabilidade, a ira, a agressividade, os ciúmes, a susceptibilidade e assim sucessivamente.

Desta maneira, a maioria das pessoas perde o paraíso.

Pois ali podem viver apenas aqueles que se habituaram aos estados puros, subtis, amorosos e tenros da consciência.

Em troca, o inferno é o destino das pessoas que se habituaram aos estados emocionais grosseiros durante a vida nos seus corpos materiais.

Os estados paradisíacos também são chamados *sáttvicos*, os estados infernais, *tamásicos* e os estados intermédios, *rajásicos*.

Para regressar ao paraíso, devemos, sabendo estas leis, aprender a auto-regulação psíquica dirigida à erradicação dos estados grosseiros e ao desenvolvimento dos estados subtis. Acerca dos métodos mais eficazes de auto-regulação psíquica, podem ler em detalhe nos nossos livros. Mas agora aprendamos um dos métodos mais importantes, que é a *sintonização com a Beleza!*

Podemos encontrar esta Beleza primariamente na natureza.



É possível conhecer Deus no Aspecto do Criador apenas a partir de sattva, isto é, a partir do estado paradisíaco da alma.

Pois Ele é a Parte mais subtil da Consciência Universal!  
E o sattva é o estado mais próximo ao estado Divino!

Deus é cognoscível para as pessoas que usam este conhecimento!

Mas Ele é realmente incognoscível para as pessoas de tamas e rajas!

Outra coisa muito importante é que Deus é Amor! Portanto, é possível aproximar-se d'Ele apenas através do cultivo dentro de si mesmo das emoções de Amor, ao princípio para com os seres e fenómenos sáttivos e depois para com o Próprio Deus.

Então comecemos a submergir-nos no sattva sintonizando-nos com este e transformando-nos neste!

## **As chaves dos mistérios da vida. O feito da Imortalidade (texto do filme)**

Para que vivemos na Terra? Qual é o significado das nossas vidas?

Na história da filosofia, houve algumas tentativas falhadas de encontrar respostas para estas perguntas.

Por exemplo, os fundadores do existencialismo afirmaram que a vida de cada um de nós na Terra é simplesmente um sucesso casual e absurdo. Aliás, nenhum de nós deu a sua autorização, a sua aprovação para viver. Eles afligiram-se por causa disto e consideraram que o suicídio era a única solução digna para sair desta “absurda situação”.

**Eram ateus.**

**Mas muitos crentes contemporâneos, que têm fé na existência de Deus, nem sequer se fazem essa pergunta. Eles apenas sonham com o bem-estar terreno e com evitar o inferno depois da morte do seu corpo. E que é necessário para fazer isto? Pois, como eles acreditam, é necessário participar em diversos rituais “religiosos”, arrepender-se dos pecados reais e imaginários e também “orar”, o que significa, antes de tudo, rogar a Deus ou a diferentes “deidades” e “santos”, inventados pelos representantes destas confissões, pela “salvação” do inferno.**

**E este absurdo sempre foi apoiado pelos sacerdotes destas correntes religiosas. Eles inculcaram ao seu “rebanho” a ideia de que Deus é um Monstro raivosos que só castiga e que, portanto, devemos temê-Lo. Em troca, nós, os sacerdotes, somos para vocês os intercessores perante Deus, nós “oramos” por vocês e ensinamo-vos como “orar” de uma maneira correcta.**

**Porque qualifico de absurda esta forma de pseudoreligiosidade? Porque de acordo com a Vontade de Deus, em vez de chorar pela nosso suposta natureza pecadora, devemos **DESENVOLVER-NOS A NÓS MESMOS** (como almas) de acordo com os Seus Ensinos, e em vez de rogar a Deus por bens terrenos devemos esforçar-nos por ser “perfeitos como o nosso Pai Celestial é Perfeito”, falando com as palavras de Jesus Cristo!**

**E outro ponto importante: por acaso é o medo o que contribui ao aproximar de uma pessoa ou outra? Pois, não! É o amor! E não é por acaso que Jesus e os outros Mestres Divinos nos ensinam a **AMAR**, a não temer ou odiar!**

**Existe outra tentativa de explicar o significado das nossas vidas e ainda que esta tentativa seja de um nível mais alto em comparação com a anterior, é também equivocada. Considero-a de um nível mais alto porque tem, pelo menos, um pequeno significado positivo. Segundo esta ideia, aparecemos na Terra porque Deus estava aborrecido de estar sozinho na Sua Morada. Por isso, decidiu fraccionar**

uma parte de Si em pequenas partículas ou almas. Para quê? Só para divertir-se, para ser capaz de olhar para Si Mesmo de fora e entreter-se desta forma. E que deve fazer cada um de nós então? Apenas deve dar-se conta da sua identidade com Deus.

Como devemos considerar esta ideia tão ingênuas?

Esta parece-se à verdade apenas um pouco e de maneira muito pobre!

Porquê pobre? Porque este conto não tem uma DESCRIÇÃO DE DEUS e, portanto, não nem nem uma única pista que indique onde se deve procurá-Lo para dar-se conta da identidade com Ele.

A causa de todos os mal-entendidos similares e de casos curiosos deste tipo consiste em que a maioria das pessoas encarnadas são almas psicogeneticamente jovens, incapazes de compreender com a mente fenómenos tais como, por exemplo, a multidimensionalidade do espaço. Mas sem incluir este conceito na própria cosmovisão é impossível entender a essência de Deus nem o Caminho que permite conhecê-Lo.

Analisámos este tema em muitos dos nossos livros. Leiam-nos, por favor! Agora só quero dizer em breves palavras que as dimensões espaciais são como os andares (pisos, alturas) do Edifício Multidimensional chamado Absoluto, andares que diferem entre si pelo seu nível de acordo com a *escala de subtileza-grosseria*.

O Criador (ou Deus Pai, a Consciência Primordial, Ishvara, Tao, Alá e assim sucessivamente; não importa que língua utilizemos para O nomear) é a Parte mais subtil deste Edifício Multidimensional (ou Absoluto), a Parte PRINCIPAL, INFINITA E ETERNA.

No outro lado da mencionada *escala de subtileza-grosseria*, encontra-se o inferno, a morada das almas agressivas, maliciosas e compostas de energias escuras.





Na realidade, as almas individuais não procedem da Consciência Primordial, mas sim da protopurusha, que é outro componente do Absoluto.

A tarefa destas almas (isto é, de cada um de nós) é progredir no seu desenvolvimento para alcançar a Consciência Primordial ou Criador.

Tudo isto ficará mais claro se examinamos o esquema para o estudo da estrutura do Absoluto, no qual estão apresentados, entre outras coisas, os processos que têm lugar dentro do Absoluto.

Aquelas Almas que alcançaram a Perfeição unem-se com o Criador enriquecendo-O Consigo Próprias. Tendo-se estabelecido para sempre na Sua Morada e vivendo agora na União constante com Ele como Suas Partes integrantes, estas Almas Divinas continuam a trabalhar e a ajudar as outras almas na sua evolução. No mundo dos seres encarnados, Elas manifestam-Se como os Representantes do Criador, chamados também Espíritos Santos (ou, geralmente, Espírito Santo).

Isto é o que constitui o significado da existência da Criação inteira e o significado da existência de cada um de nós, assim como de todos os outros seres!

Enquanto àqueles que não seguem este Caminho, quem, pelo contrário, desenvolvem a grosseria, a agressividade e a crueldade, o seu destino é o inferno.

O que vocês escutam agora não é uma “invenção” minha, Não. Este é o conhecimento que vem de Deus e que os Mestres Divinos, isto é, os Messias e os Espíritos Santos, ensinaram sempre às pessoas encarnadas.

Isto foi predicado, entre outros, por Thoth o Atlante (Hermes Trismegisto na Sua seguinte Encarnação Divina), por Pitágoras, Krishna, Gautama Buda, Jesus Cristo e outros Mestres Divinos de épocas posteriores e dos nossos dias (podem encontrar mais informação a este respeito no

nosso livro *Obras clássicas da filosofia espiritual e actualidade*).

\* \* \*

Então, que devemos fazer para avançar com êxito em direcção à nossa verdadeira e última Meta?

Devemos:

— estudar a Vontade de Deus e esforçar-nos por alcançar a impecabilidade ética;

— desenvolver-nos intelectualmente por todos os meios;

— ocupar-nos da pureza energética e da saúde do próprio organismo multidimensional tratando de o tornar cada vez mais puro;

— aprender os métodos da auto-regulação psíquica que permitem, entre outras coisas, refinar-nos (como consciências ou almas) e transformar-nos em corações espirituais em crescimento; a propósito, a invulnerabilidade da consciência consiste na sua faculdade de permanecer nos estados subtis e puros independentemente das circunstâncias.

Depois devemos:

— adquirir a faculdade de manter o estado de silêncio interior (ou hesiquia em grego), posto que o trabalho meditativo de êxito pode realizar-se apenas sob estas condições;

— desenvolver-nos quantitativamente (como consciências); é pertinente mencionar que se pode fazer crescer a consciência individual até um tamanho gigante, milhares ou milhões de vezes maior do que o tamanho do corpo humano;

— explorar a estrutura do Absoluto com a consciência desenvolvida e estabelecer-se gradualmente nos estratos (ou “andares”) cada vez mais subtis do Absoluto até alcançar a Morada do Criador;

— ajudar os outros neste Caminho.

Dito isto, gostaria de assinalar de seguida que as tentativas de utilizar as substâncias chamadas drogas para chegar a “outros mundos” são inadmissíveis, já que isso arruína a saúde tanto do corpo como da consciência.

Provavelmente, alguns dos pontos mencionados devem ser comentados.

Por exemplo, alguém pode dizer: “Agora tudo está claro para mim! Agora irei a Deus! Aprenderei a meditar! Agora compreendo que não faz sentido terminar a escola nem entrar na universidade!”. No entanto, esta seria um conclusão incorrecta. Todas as formas de educação não só nos enriquecem com diversa informação, mas também desenvolvem A FUNÇÃO INTELLECTUAL DA CONSCIÊNCIA, o que é muito importante, dado que sem um intelecto desenvolvido um não poderá percorrer o Caminho inteiro e INEVITAVELMENTE desviar-se-á e perder-se-á.

\* \* \*

Quanto à contaminação do organismo com as energias grosseiras e aos métodos da sua auto-purificação, podemos recomendar-lhes o seguinte:

— lavar o corpo, se possível , diariamente com sabonete;

— comer, dentro do possível, diversos tipos de alimentos que contenham aminoácidos essenciais e vitaminas;

— excluir completamente a comida “de matança” (isto é, alimentos preparados com corpos de animais). Este tipo de nutrição é incorrecto tanto do ponto de vista ético como do ponto de vista energético, já que impede a refinação da consciência e provoca gota, assim como outras doenças.

Para além disso, é essencial:

— evitar relações emocionais estreitas com as pessoas energeticamente grosseiras; tais contactos são especialmente desfavoráveis na esfera das relações sexuais;

— estar frequentemente no meio da natureza, especialmente de manhã e ao anoitecer, já que a sintonização da

consciência com a beleza subtil é um potente purificador da alma, o que demonstrámos nos nossos filmes anteriores.

— limpar as estruturas energéticas do organismo (chakras e meridianos) com as técnicas especiais do raja yoga;

— expulsar do organismo as energias desnecessárias e **DIVINIZAR AS CÉLULAS DO CORPO** (isto faz-se na etapa do buddhi yoga).

\* \* \*

A propósito, qual é a diferença entre o raja yoga e o buddhi yoga?

O raja yoga é a etapa da purificação e do auto-desenvolvimento dentro dos limites do corpo material e do “casulo” energético que está à volta deste.

Quando tudo o necessário estiver feito nesta etapa, o praticante poderá começar a trabalhar com os métodos do buddhi yoga, isto é, poderá começar a desenvolver-se (como uma consciência) fora do corpo material e “casulo”. Por meio destes métodos, poderá tornar-se num Mahatma ou Grande Atman, o que por sua vez lhe permitirá, depois de obter o conhecimento necessário e a bênção de Deus, entrar na Morada do Criador e continuar a existir nesta na **UNIÃO ETERNA COM ELE**.

É importante entender que se pode entrar nos estratos Divinos do Absoluto apenas a partir de um corpo material energeticamente purificado até ao nível necessário. Em troca, a partir de um corpo contaminado com energia grosseira e, como resultado, doente, pode-se apenas entrar nas dimensões não materiais grosseiras. Por esta razão, não há que ter pressa em sair do próprio corpo se este não foi purificado ainda.

Os métodos para a refinação e o crescimento da consciência, para o desenvolvimento da sua capacidade de agir nos mundos não materiais e para o estudo directo do Absoluto multidimensional são chamados meditações e são nu-

merasas. Das meditações mais elevadas, descritas nas fontes literárias da antiguidade, podemos mencionar a meditação “Cruz”, ensinada por Jesus Cristo aos Seus Discípulos mais próximos (o Apóstolo Filipe descreve esta meditação no Seu Evangelho); a meditação “Pirâmide”, descrita por Thoth o Atlante; a meditação de Krishna no Bhagavad-Gita “Sustendo todos os seres vivos com os braços de amor” e a meditação de Lao Tse “Oceano”. (Podem ler acerca destas meditações no livro *Obras clássicas da filosofia espiritual e da actualidade*). Contudo, não é possível levar a cabo estas meditações sem uma preparação séria.

A propósito, a eficácia da actividade da consciência que conseguiu ser livre do seu corpo material<sup>48</sup> depende, antes de tudo, do tamanho da consciência. Deste tamanho também depende o assim chamado “poder pessoal”.

É indispensável compreender que apenas o crescimento de uma consciência subtil tem valor no Caminho em direcção aos feitos espirituais mais altos e que o estado de subtileza deve tornar-se para o praticante num estado natural e principal. Se o praticante não domina isto, pode “cair” facilmente na grosseria, e então em lugar da Morada do Criador, achará a morada do inferno, com a particularidade de que neste caso o praticante frequentemente não consegue por si mesmo dar-se conta da sua própria degradação e movimento em direcção à grosseria.

Não obstante, existem padrões de referência especiais que podem ser usados para a refinação da consciência. Estes padrões são-nos proporcionados a nós pelos Espíritos Santos e chamam-se Mahaduplos. Estes últimos elevam-se sobre a terra ou a água e têm normalmente uma forma antropomorfa gigante. São as Consciências Divinas vivas, são os Mestres Divinos.

O praticante espiritual que se refinou como consciência até ao nível de subtileza dos Mestres Divinos pode VÊ-LOS em forma de Mahaduplos, CONVERSAR com Eles di-

---

<sup>48</sup> Isto, no entanto, não afecta o estado do corpo e este mantém-se vivo, são e activo.

rectamente, e Eles tornam-se nos seus Mestres Divinos pessoais. Para além disso, enchendo as formas dos Seus Mahaduplos, o praticante obtém por primeira vez a experiência inestimável da União com Deus.

Mas isto é apenas o princípio do Caminho em direcção à Divindade.

Posteriormente, um deve aprender, de nenhuma outra maneira a não ser com a ajuda dos Mestres Divinos, a viver na Sua Morada comum, a Morada do Criador, no estado de **UNIÃO FIRME** com Ele.

É possível conseguir tudo isto unicamente durante a vida num corpo material. Depois será muito tarde. Pois o corpo material é a estrutura que permite transformar (ou como dizem “sublimar”) a energia proveniente da comida ordinária em energia da consciência.



Em algumas obras deixadas pelos Mestres Divinos encarnados, isto é, pelos Messias ou Avatares, menciona-se que é possível conseguir a Imortalidade. Que significa isto?

Existem duas formas de Imortalidade.

A primeira consiste na saída da “roda dos nascimentos e mortes”, isto é, da necessidade de **NASCER E MORRER** num corpo na Terra. Esta forma de Imortalidade alcança-se através da União firme e definitiva com a Consciência Primordial na Sua Morada. As Pessoas que o alcançaram podem encarnar novamente, mas isto sucede apenas se é Sua vontade e não para continuar o desenvolvimento, mas apenas para ajudar de uma melhor maneira as pessoas encarnadas.

A segunda forma de Imortalidade é alcançada quando a partir dos feitos anteriormente mencionados o Praticante também obtém a Imortalidade do Seu corpo material divinizando completamente as suas células.

Alguns exemplos deste tipo de Imortalidade estão apresentados no nosso livro *Obras clássicas da filosofia*

*espiritual e da actualidade.* Entre Aqueles que possuem tais Corpos Imortais, conhecemos Jesus Cristo, Adler e Thoth o Atlante, Quem nos explicaram como levá-lo a cabo e isto parece ser bastante factual.

\* \* \*

Espero que tenha conseguido inspirar-vos a esforçarem-se no Caminho espiritual. Vão por este Caminho! Fazendo-o, cumprimos a Vontade d´Aquele Que nos enviou a viver na Terra!

Agora que entendemos o significado das nossas vidas, por acaso não vale a pena dedicar todo o nosso tempo à sua realização?

Vão! E mesmo que não consigam percorrer o Caminho inteiro, mas apenas uma parte, mesmo isto fará mais feliz a vida na encarnação actual e será muito mais fácil continuar a viagem da próxima vez!

## **Conclusões gerais**

### **1. Acerca da história da religião**

1:1. Não cabe a menor dúvida de que ao longo da história da existência da humanidade na Terra, as pessoas capazes de reflectir filosoficamente se perguntaram sobre o significado das suas vidas terrenas, sobre a possibilidade de existir um estado não encarnado e sobre a existência de Deus.

Estes pensadores criaram conceitos filosóficos mais ou menos adequados, à volta dos quais se formaram as escolas e grupos esotéricos e até os movimentos religiosos.

1:2. Deus — por Seu lado — muitas vezes deu às pessoas encarnadas os Seus Ensinamentos através dos Seus Mensageiros (Messias ou Avatares) e profetas. Ao ser transmitida, esta informação foi adequada aos diferentes

grupos específicos das pessoas, tomando em conta os seus níveis de conhecimento filosófico-religioso e as condições particulares de vida no período histórico em questão (por exemplo, se eram tempos de guerra ou de paz, se os conceitos religiosos se encontravam nas primeiras etapas da sua formação ou se já tinham, desde há muito tempo, uma existência estável na região).

1:3. No entanto, com o tempo, em cada um destes focos de conhecimento religioso criados por Deus, as pessoas tergiversaram de diferentes maneiras os Ensinamentos recebidos, por exemplo:

— Todas as obrigações religiosas das pessoas foram reduzidas a uma mera participação nos rituais “de salvação” e a realização de certos movimentos corporais junto com as orações estandardizadas transformou-se na ocupação religiosa principal dos crentes substituindo os seus esforços reais no Caminho da evolução espiritual;

— Apareceu o assim chamado “fundamentalismo” religioso, segundo o qual a vida religiosa não era considerada como a obtenção de conhecimento acerca de Deus e do significado das nossas vidas nem como a prática dos métodos de auto-aperfeiçoamento espiritual e a ajuda a outros neste processo, mas sim como a coacção de umas pessoas sobre outras para que estas observem certas “regras de conduta” que não têm nenhum valor espiritual;

— Formaram-se os conceitos falsos de “religiões nacionais” e “deuses nacionais”, ainda que, na realidade, Deus é Um Só, e não apenas para todas as pessoas da Terra, mas também para o universo inteiro. Como resultado desta degradação, ao longo da história apareceram vários movimentos religiosos cuja ideologia principal era o ódio para com os “heterodoxos” e “hereges”, o que provocou o terror e as guerras agressivas.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Os mecanismos de degradação dos movimentos religiosos foram examinados por nós no livro [6].

Também cabe mencionar que a sucessão ininterrupta (*parampara*) de um movimento religioso nem sempre garante a sua au-



1:4. Para todas as pessoas razoáveis do nosso planeta deve estar claro que existe a necessidade de estudar, aceitar e introduzir na mentalidade dos povos de todos os países as noções religiosas correctas, baseadas no conhecimento científico moderno, na síntese da experiência histórica religiosa acumulada pela humanidade e naquilo que Deus nos ensina agora.

## 2. Como entender a palavra Deus

2:1. Primeiro é preciso aceitar que o espaço universal é realmente (e não apenas matematicamente) multidimensional.

As suas dimensões (ou éones, lokas) podem ser conhecidas pelo ser humano como um consciência desenvolvida. Tal desenvolvimento realiza-se mediante o trabalho espiritual correctamente organizado que inclui, entre outros componentes, a prática meditativa que consta de muitos níveis.

2:2. Existem diversas dimensões espaciais, a saber, a dimensão do inferno, a do paraíso e as dos “depósitos do material de construção”, isto é, para a formação da matéria e das almas futuras. Para além disso, existe a Morada do Criador.

2:3. Historicamente, ocorreu que a palavra *Deus* chegou a ter vários significados que frequentemente confundem as pessoas.

2:4. O principal significado desta palavra é o Criador ou a Consciência Primordial Que existe na dimensão espacial eterna. Segundo a escala de *subtileza-grosseria*, esta Consciência é a mais subtil entre todos os outros estados energéticos universais.

---

tenticidade. Pelo contrário, por todo o lado podemos ver que os Ensinamentos originais são tergiversados já durante a Vida dos Seus Fundadores e muito mais depois da Sua desencarnação.

No outro extremo desta escala encontram-se os seres do inferno. Os seus estados são os mais grosseiros.

2:5. O segundo significado da palavra *Deus* inclui o Criador junto com a Sua Criação multidimensional, a qual foi engendrada por Ele e se apoia sobre Ele sem poder existir independentemente do Seu Criador. Neste sentido, Deus é *Absolutamente Tudo* (o Absoluto), com excepção do inferno e seus habitantes. (Segundo a definição de Jesus Cristo, o inferno é a “escuridão exterior”, exterior com relação a Deus Absoluto).

2:6. O conceito de *Deus* também inclui a Manifestação do Criador na Criação chamada Espírito Santo (ou Brahman).

O Espírito Santo frequentemente se manifesta às pessoas encarnadas na forma dos Mestres Divinos que saem da Morada do Criador.

Estes Mestres podem, entre outras coisas, condensar a Sua energia da Consciência até um estado perceptível para nós e por vezes até mesmo visível para a nossa visão ordinária.

2:7. A Manifestação de um Mestre Divino na Terra através da Sua encarnação num corpo humano chama-se *Messias, Cristo* ou *Avatar*.

Tal Mestre, assim como o Espírito Santo, é uma Parte Inalienável do Criador (ou da Consciência Primordial).

2:8. A afirmação de que Deus é Um Só é verdadeira, posto que Todos Os Que habitam na Morada do Criador são as Partes integrantes, fundidas entre Si, da Única Consciência Primordial.

O critério que nos permite reconhecer um Mestre Divino é a Sua permanência na dimensão espacial primordial (ou a Morada do Criador), da qual Ele ou Ela podem sair com uma Parte de Si Mesmo e dirigir-se ao mundo da Criação mantendo, no entanto, a União com o Criador.

2:9. Devemos percepçionar todas as manifestações individuais que se encontram dentro dos limites do mundo da Criação (os objectos, os corpos, as almas encarnadas e não

encarnadas, salvo as infernais) como as células do Organismo Universal, infinito e multidimensional de Deus no Aspecto do Absoluto.

2:10. A essência de todos os processos que têm lugar no universo é a Evolução da Consciência Divina Universal ou a Evolução do Absoluto.

2:11. No conceito de Deus não devem ser incluídos os personagens fictícios e mitológicos do folclore popular (os seguidores destes conceitos ingênuos e falsos são chamados “pagãos”, isto é, aqueles que têm crenças primitivas (“populares”).

Também são ingênuas e falsas as tentativas de apresentar Deus como um ser invisível que voa e que tem a aparência e o tamanho do corpo humano.

Deus também não deve ser descrito como “informação”, “campo de informação”, “inteligência colectiva” ou com outras definições incompetentes e superficiais deste tipo.

O conhecimento de Deus não tem nada a ver com a “comunicação com extraterrestres”, nem com “as viagens astrais”, nem com o espiritismo, nem com os rituais mágicos, nem com as fantasias astrológicas.

A apresentação de Deus como um monstro raivoso que castiga as pessoas pelos seus pecados é uma terrível tergiversação que afasta as pessoas do amor para com Deus e impede o seu progresso no Caminho espiritual.

Igualmente, é uma terrível tergiversação centrar a atenção dos seguidores no diabo ou em outros factores temíveis.

A propagação do temor místico em vez do amor criativo é a causa da degradação espiritual e do desenvolvimento massivo das doenças mentais entre os seguidores de tais formas de pseudoreligião.

2:12. Resumindo, o conceito de *Deus* inclui:

— o Criador, também chamado Deus Pai, a Consciência Primordial, Ala, Ishvara, Tao ou com outros sinónimos provenientes de diferentes línguas e movimentos religiosos;

— o Absoluto;  
— os Mestres Divinos não encarnados (são numerosos) e encarnados Que saem da Morada do Criador.

Esta é a compreensão verdadeira e *monoteísta* de Deus.

2:13. O Criador — a partir da Sua Morada — forma as “ilhas de matéria” em diferentes partes do universo e depois, quando não precisa mais delas, desmaterializa-as.

O sentido de tudo isto consiste em criar as condições para a encarnação de almas novas nos substratos materiais, onde estas almas obtêm as possibilidades para desenvolver-se até à Divindade e depois unir-se com o Criador enriquecendo-O Consigo Mesmas.

2:14. As encarnação no mundo material são necessárias para o desenvolvimento das almas, dado que é nos corpos materiais onde se produz a energia indispensável para o crescimento destas almas (ou consciências). Esta energia obtém-se principalmente da comida material que nós comemos.

Contudo, não é qualquer comida material que dá ao organismo as energias propícias para o crescimento correcto da alma. Apenas a dieta “sem matança”, isto é, a que exclui os produtos feitos com os corpos de animais, tem propriedades favoráveis.

A alimentação “de matança”, que não concorda com as regras éticas mais altas, dá como resultado, entre outras consequências, a entradas das almas dos animais nos corpos das pessoas que os mataram ou comeram a sua carne. Tais entradas (também chamadas “possessões”) provocam diversas doenças e transtornos psíquicos e somáticos, incluindo o cancro.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> As doenças oncológicas aparecem normalmente devido ao transtorno local do genótipo de um ou outro grupo de células do corpo, o que provoca a formação de tumores e outras patologias.

Os factores que causam estes transtornos podem ser: a exposição à radiação, as anomalias genéticas herdadas, os carcinógenos, a influência dos vírus (possivelmente) e as “possessões”.

A comida natural para as pessoas são diversas plantas comestíveis, o leite, os produtos lácteos e os ovos de aves.

2:15. A evolução de cada alma individual começa com a sua formação numa base mineral. Depois, esta alma encarna muitas vezes nos corpos de plantas pequenas e depois cada vez maiores, depois nos corpos dos animais de espécies de cada vez maior complexidade e tamanho e, finalmente, nos corpos humanos.

Disto se depreende que cada um de nós foi diversas plantas e animais muitas vezes.

E agora devemos perceber nos corpos dos animais e das plantas outras almas em crescimento. Devemos aprender a respeitar as suas vidas e evitar por todos os meios causar-lhes dano injustificado.

O estilo de vida “sem matança” com respeito às pessoas e aos animais e a renúncia a causar dano injustificado (desnecessário) às plantas são as normas que devem prevalecer na vida de cada pessoa.<sup>51</sup>

2:16. Deus no Aspecto do Criador pode ser descrito como o Oceano da Luz-Consciência Viva, Extática, Tenríssima e Subtilíssima, e esta é a Verdade que realmente pode ser percebida por uma consciência humana desenvolvida.

---

No último caso, o espírito que se estabelece no corpo começa a modificar uma parte do organismo humano para fazer ali a sua “morada”. Fá-lo transformando activamente os tecidos normais do corpo em tecidos adequados para si.

Isto não é uma fantasia ou “hipótese científica”, mas sim um facto real que observei muitas vezes com a ajuda da clarividência nos doentes. O arrependimento dos assassinios cometidos contra os animais e a gula egoísta, especialmente se o “possuído” o acompanha com vários tratamentos curativos (incluindo banhos em água gelada), dá como resultado a saída dos espíritos e uma recuperação rápida.

<sup>51</sup> As excepções a esta norma podem ser feitas apenas em casos de auto-defesa, por exemplo, dos animais agressivos ou insectos.

Cada um deve tratar de O conhecer e aprender a amá-Lo a Ele. Isto será uma premissa para compreender a Sua Essência e unir-se com Ele. Uma alma individual — ao final da sua evolução pessoal — deve unir-se com a Alma Universal do Criador, Que é a Parte Principal do Absoluto.

### **3. Que é o ser humano**

**3:1.** O ser humano não é um corpo, mas sim uma condensação de energia da consciência (ou alma) que pode ser consciente de si mesma, pode memorizar, raciocinar, deslocar-se, desenvolver-se qualitativa e quantitativamente e também degradar-se.

O processo de encarnação de um corpo material consiste em que Deus une uma alma com um corpo que está por nascer.

Em troca, a morte implica a sua separação total.

**3:2.** As pessoas são encarnadas por Deus em corpos materiais para cumprir as etapas seguintes da sua evolução pessoal, com a particularidade de que cada um possui um grau significativo de livre vontade, isto é, o desejo de escolher a direcção estratégica do seu movimento na vida (em direcção à Morada do Criador ou em direcção ao inferno) e a maneira de solucionar os problemas e as tarefas quotidianas.

Deus — no Aspecto do Espírito Santo — cria constantemente situações nas quais um pode chegar a ser melhor. Desta maneira Ele manifesta o Seu Amor e Cuidado por todos nós.

As intervenções “bruscas” e “coercivas” de Deus na realização de uns ou outros desejos das pessoas são um fenómeno raro.

Ele — nosso Pastor Supremo — “pastoreia-nos” na superfície do planeta Terra como em Seus “pastos” e está interessado em que nos desenvolvamos na direcção necessária para Ele.; a saber, devemos chegar a ser Almas Perfei-

tas e unir-nos com Ele na Sua Morada enriquecendo-O conosco próprios.

Se alguém não vive de uma maneira que agrada Deus, Ele causa a essa pessoa dor através de doenças ou outra desgraças. Como resultado, algumas pessoas põem-se a reflectir e corrigem-se. Em troca, outras apenas se zangam e, lamentavelmente, se degradam ainda mais depressa.

Assim — dependendo da utilização do *livre arbítrio* pelas pessoas — realiza-se a “selecção natural” entre as almas encarnadas por Deus.

Aos melhores Ele leva-os à Sua Morada. Os bons vão para o paraíso, permanecem ali algum tempo e depois encarnam novamente nas condições favoráveis para o seu desenvolvimento. Os piores vão para o inferno, ainda que a alguns deles dá-se-lhes a oportunidade de encarnar-se novamente e tentar outra vez. E os piores dos piores, que não têm esperança alguma segundo a opinião de Deus, são destruídos para sempre (daqui se originaram as ideias folclóricas sobre a “geena de fogo” e sobre o “fogo infernal que consome os pecadores”).

3:3. O ser humano deve aprender a experienciar que ele ou ela não é um corpo ou mente, mas sim uma alma encarnada (ou consciência). Somente a partir desta posição é possível compreender correctamente como devemos viver na Terra.

As típicas gírias linguísticas tais como a “minha alma”, “sua alma”, “nossas almas” são incorrectos. Devemos entender que cada um de nós é uma alma.

3:4. As diferenças nacionais, raciais e sexuais entre as pessoas não são importantes para Deus. As diferenças importantes são: idade da alma e o grau de desenvolvimento de umas ou outras qualidades positivas e negativas que esta alma tem.

Os princípios fundamentais do avanço espiritual são iguais para todas as pessoas independentemente do seu sexo, nacionalidade ou outras características similares; no entanto, os métodos do trabalho espiritual de uma ou outra

peessoa devem diferenciar-se dependendo de: a) a idade desta pessoa na encarnação actual; b) a sua idade psicoenergética (ou idade da alma); c) o seu nível de desenvolvimento intelectual e ético em dado momento e d) a parte do Caminho espiritual que esta pessoa já percorreu.

**3:5.** A tarefa evolutiva de cada um é conhecer Deus em todos os Seus Aspectos e Manifestações e depois alcançar a Perfeição espiritual, entrar em União com o Criador em Sua Morada com o fim de continuar a participar — já a partir dali — no Processo Evolutivo Universal ajudando outros seres encarnados.

Mas devemos começar com o desenvolvimento intelectual e a transformação ética.

## **4. Fundamentos da metodologia do aperfeiçoamento espiritual**

**4:1.** A Perfeição do Criador consta das três qualidades principais: Amor, Sabedoria e Poder. Portanto, cada ser humano deve aperfeiçoar-se segundo estes três parâmetros durante a sua evolução pessoal.

**4:2.** Que cada um aceite e pratique os seguintes princípios éticos fundamentais:

“Não faças ao outro o que não desejas para ti!” e

“Ajuda os outros em tudo o bom!”.

Depois disto, será correcto começar a desenvolver as funções do próprio coração espiritual, um órgão que produz as emoções de amor.

**4:3.** O coração espiritual é uma estrutura bioenergética inicialmente localizada na caixa torácica. Quando esta estrutura ocupa o tórax inteiro e o praticante pode permanecer estavelmente ali com a concentração da consciência e a partir dali percepção do mundo circundante, agir e falar, isto significa que cumpriu a primeira etapa do desenvolvimento espiritual.



**Neste caso, o praticante — enquanto permanece com a concentração da consciência dentro do coração espiritual — não pode entrar noutros estados emocionais que não sejam os de amor cordial.**

**Isto muda radicalmente o carácter das suas relações com o seu ambiente e melhora rapidamente a sua saúde.**

**O que se fortaleceu neste estado e se habituou a viver neste mantendo-o até ao final da encarnação na Terra, sem dúvida se encontrará no paraíso entre outras almas paradisíacas similares.<sup>52</sup>**

**Os métodos que permitem levar a cabo tudo isto foram elaborados por nós, descritos em detalhe numa série de livros e mostrados em filmes.**

**4:4. Para progredir no desenvolvimento espiritual, o praticante deve transformar-se numa grande alma composta principalmente pelo coração espiritual.**

**Também deve aprender a viver sem sair das emoções de amor, entre as quais estão: a frescura tenra, o cuidado pelo outro com muito tacto, a disposição desinteressada e sincera de ajudar a todos em tudo o bom, o respeito para com todos os que o merecem, a gratidão para com todos os que ajudam, o perdão para todos os ofensores, o esquecimento de si mesmo e a abnegação pelo bem do próximo. (Mas cabe destacar que mesmo lutando pelo bem do próximo, um nunca deve sair do estado de amor).**

---

<sup>52</sup> **Quem estiver a terminar de ler este livro já devia entender claramente que a compreensão ignorante do termo “coração” como a fonte de todas as emoções, incluindo a paixão sexual (luxúria), o ódio, a sede de sangue e assim sucessivamente, não tem nada a ver com a espiritualidade. As frases “viver com o coração” e “viver de acordo com o coração” devem significar “viver com amor, em amor”, e não “deixar-se levar pela corrente de emoções incontroladas pela razão”.**

**O último significado, lamentavelmente, enraizou-se nas obras “clássicas” da literatura, o que não contribui à melhoria da cultura espiritual dos que leem estes livros.**

**Que cada um se esforce por eliminar de dentro de si todas as manifestações de arrogância, egoísmo, cobiça, violência, as emoções de ódio em todas as suas formas, incluindo as emoções de condenação, vingança, inveja e ciúmes. Os estados emocionais nomeados devem considerar-se como opostos ao Amor.**

**Um pode aprender a controlar as suas emoções através do trabalho intelectual focado na luta contra os próprios defeitos (ou qualidades negativas) e no desenvolvimento das qualidades positivas em falta. Os métodos de autorregulação psíquica, baseados no trabalho com as próprias estruturas emocionogénicas do organismo também serão de grande ajuda neste caso.**

**4:5. “Deus é Amor”. Esta fórmula curta foi-nos proposta por Jesus Cristo, Quem era e é Amor e Quem nos exorta a sê-lo também.**

**Podemos aproximar-nos ao Criador, Quem é Amor, apenas através da nossa transformação em Amor. Não existe outra maneira.**

**E isto não é um lema irrealizável, composto de palavras lindas, mas sim um sistema de métodos e conhecimentos verificados e aprovados por muitos buscadores espirituais.**

**4:6. É muito importante desenvolver o intelecto para o avanço espiritual. As crianças devem receber uma educação tão completa quanto seja possível. Os adultos também devem sempre tratar de adquirir novos conhecimentos, principalmente aqueles que são valiosos no Caminho espiritual.**

**4:7. Um deve dedicar a sua actividade laboral, não à busca de dinheiro nem à acumulação de riquezas materiais, mas sim à aquisição de novos conhecimentos, com os quais depois poderá servir Deus mediante o serviço às pessoas.**

**4:8. Que para cada um o estímulo principal na vida social seja fazer o bem através da ajuda a toda as almas que evoluem!**

**Que esta actividade seja um acto sincero de oferecer! Neste caso, outras pessoas — as melhores — também começarão a responder com prendas. Assim se formam os**

**grupos verdadeiros de amigos fiéis, unidos por propósitos espirituais comuns.**

**4:9. Dar à luz e educar correctamente as crianças é também um serviço a Deus.**

**4:10. Na educação das crianças, podem usar-se as técnicas especiais de desenvolvimento que as preparem para um trabalho espiritual sério no futuro.**

**4:11. As crianças também devem participar — cada um conforme a sua idade — no trabalho criativo.**

**Que ajudem os seus pais nos seus labores, que realizem diversos trabalhos remunerados no tempo livre dos seus estudos e que os estabelecimentos educativos incluam a aquisição de diversas actividades laborais nos seus programas pedagógicos.**

**Através disto as crianças devem aprender a criar e valorizar tudo o bom criado por outras pessoas.**

**De contrário, muitos deles tornam-se destruidores ao crescer.**

**4:12. O matrimónio e a educação das crianças oferecem-nos umas excelentes oportunidades para nos aperfeiçoarmos segundo muitos parâmetros e para desenvolver diversos aspectos do amor, tais como a ternura, o cuidado pelo outro e o altruísmo.**

**Para além disso, o matrimónio e a educação das crianças enriquecem consideravelmente a esfera intelectual proporcionando inúmeras lições de psicologia.**

**Deus é o Psicólogo Principal, por isso nós também devemos aprender psicologia.**

**4:13. A opinião de que a tarefa primordial do ser humano é só “orar” é profundamente errada e danosa. Devemos compreender que Deus não necessita em absoluto das nossas orações, cuja essência é a pedinchice ou mendiguez.**

**Deus precisa de nós, antes de nada, da impecabilidade ética nas relações com Ele e com todos os seres vivos, incluindo as pessoas.**

**Entre outras coisas, Ele quer que O procuremos a Ele, que O sirvamos, que aprendamos a amá-Lo e nos esfor-**

**emos por desenvolver-nos até tal grau que possamos apresentar-nos perante Ele como a prenda mais perfeita possível.**

**Esta prenda por parte de uma pessoa é um *sacrifício* agradável para Deus.**

**4:14. Pelo contrário, as matanças dos animais ou das plantas como um “sacrifício a Deus” não são necessárias para Ele, mas antes devem ser consideradas crimes, e não como actos que agradam a Deus.**

**4:15. O inculcar nas pessoas de ideias segundo as quais o ser humano é nulo, irremediavelmente pecaminoso e eternamente oposto a Deus é falsa e falaciosa. Esta contradiz a Intenção mesma do Criador com respeito a nós e obstaculiza o crescimento espiritual das pessoas.**

**4:16. Uma das maneiras de estabelecer os fundamentos para o desenvolvimento futuro do poder da alma (ou consciência) é o trabalho físico saudável. Se isto é impossível de momento, os treinos desportivos podem ajudar.**

**Para progredir no Caminho espiritual um deve ter um corpo são e forte.**

**Depois o poder da consciência obtém-se através de técnicas especiais para o desenvolvimento das estruturas energéticas do organismo e através de meditações especiais. No entanto, é permitido ensinar estas técnicas e meditações apenas aos praticantes intelectualmente maduros que alcançaram um estado emocional firme de amor e refinaram a consciência.**

**4:17. A opinião segundo a qual uma pessoa chega ao paraíso ou ao inferno como resultado de algum acto (ou actos) é errada. Os actos que têm importância ética predeterminam o destino no estado encarnado, nesta encarnação ou na futura.**

**Em troca, o lugar onde a pessoa se encontrará depois da morte do seu corpo (o inferno, o paraíso ou outras dimensões espaciais, incluindo a Morada do Criador), depende dos estados de consciência aos quais a pessoa se habitou durante a sua vida no corpo.**

**Se esta pessoa se habituou a permanecer nos estados emocionais grosseiros, terá que continuar a sua existência sem corpo nestes mesmos estado, no meio de uma multidão de seres similares.**

**Se ele ou ela viveram (inclusive no último período da sua vida antes de deixar o seu corpo) no amor cordial puro e subtil, encontrar-se-á no paraíso.**

**Contudo, para chegar do estado paradisíaco à Morada do Criador e estabelecer-se ali, o praticante deve realizar um trabalho meditativo longo e árduo sob a guia de um ou vários Mestres Divinos.**

**É necessário (se um o deseja) dedicar a vida inteira a isto.**

**Destaquemos que o praticante não pode percorrer esta parte do Caminho por si mesmo. Se o tenta, os erros podem trazer graves consequências. Por exemplo, esta pessoa pode “perder-se” nas dimensões espaciais ou um dia começar a experienciar os estados emocionais grosseiros sob a influência de um ou outro factor stressante, o que pode provocar tanto o derrubar de todos os feitos meditativos como doenças sérias.**

**4:18. A pessoas que usam as substâncias chamadas drogas, incluindo as bebidas alcoólicas e produtos do tabaco, não podem progredir no Caminho espiritual.**

**4:19. O organismo de uma pessoa encarnada é multi-dimensional e nisto é semelhante ao Absoluta multidimensional. Portanto, o processo de conhecer-se a si mesmo coincide em grande parte com o processo de conhecer o Absoluta.**

**4:20. Uma das tarefas principais do trabalho espiritual é substituir o egocentrismo humano pelo Teocentrismo tanto na mente como na meditação.**

**4:21. Os escalões mais altos da ascensão espiritual podem ser superados apenas em monacato.**

**4:22. O monacato significa centrar a própria atenção e os esforços numa só Meta, que é o conhecimento completo**

de Deus, a União com Ele em Sua Morada e também a ajuda a todos os dignos nesse Caminho.

4:23. As tarefas dispostas perante os monges não podem ser alcançadas com roupas especiais, a recepção de nomes novos, fazer reverências ou orações estandardizadas. Tudo isto não está relacionado directamente com o verdadeiro monacato.

4:24. O estilo de vida parasitário, por vezes exaltado como uma virtude dentro do ambiente religioso degenerado é, na realidade, incorrecto, e afecta negativamente os destinos daqueles que vivem assim.

Deus considera a mendiguez como uma ocupação indecente [10, 18].

4:25. O celibato (proibição da vida sexual) não é um atributo verdadeiro do monacato. O celibato produz mais dano do que benefício no Caminho espiritual. É assim porque contribui para que o monge tenha um desejo sexual predominante (uma sensação predominante de insatisfação sexual) que desloca o desejo primordial de alcançar o Criador e ajudar o próximo.

O celibato também impede o desenvolvimento de algumas manifestações importantes do amor, tais como a ternura sexualmente colorida, o cuidado do cônjuge e dos filhos.

Para além disso, o celibato pode afectar a saúde directamente provocando prostatite em varões e neurose nos representantes de ambos os sexos devido à insatisfação sexual.

4:56. O sexo não é em absoluto um “pecado”.

a) sempre e quando não estiver acompanhado da violência ou outras formas de causar dano;

b) se faça com um companheiro adequado;

c) não substitua outros aspectos mais importantes da vida.

Uma vida sexual harmoniosa é uma norma para todos os adultos sãos, incluindo, claro, aqueles que dedicaram as

suas vidas completamente aos objectivos espirituais mais altos.

Contudo, cabe destacar outra vez que um matrimónio deve estar formado por pessoas semelhantes segundo o seu status espiritual [10, 18].

4:27. A ideia de que “quanto mais sexo, mais espiritualidade” começou a popularizar-se recentemente na sociedade. Este é o outro extremo, não menos danoso do que o celibato para o desenvolvimento espiritual. Pois, neste caso, no centro da atenção encontra-se o sexo, e não o Criador, nem o auto-aperfeiçoamento, nem a participação no Processo Evolutivo através do serviço a Deus, que consiste na ajuda a outras pessoas na sua existência na Terra e no seu crescimento espiritual.

“Onde estiver o teu tesouro, ali estará o teu coração também”, ensinava Jesus Cristo (Lucas 14:34).

## **5. Estrutura do organismo humano e do Absoluto**

5:1. Como já dissemos, o ser humano não é um corpo, mas sim uma consciência (ou alma) que se encarna por algum tempo nos corpos materiais.

5:2. Podemos dizer que o organismo (mas não o corpo!) de uma pessoa encarnada é multidimensional.

No entanto, devemos assinalar que o esquema dos “sete corpos” do ser humano, descrita em muitos livros, é incorrecto. Neste caso, seria mais apropriado dizer que cada pessoa se encontra potencialmente em todos os estratos básicos do Absoluto multidimensional e é este potencial que cada um deve realizar. A propósito, justamente disto fala a Bíblia quando menciona a semelhança do ser humano com Deus, Deus no Aspecto do Absoluto multidimensional.

5:3. Tudo isto será mais perceptível se um examina o esquema para o estudo da estrutura do Absoluto apresentado no fim deste livro..<sup>53</sup>

Não é assim tão fácil compreender este esquema, já que é impossível desenhar no papel de uma maneira totalmente adequada à multidimensionalidade do espaço.

Portanto, para facilitar o processo de entendimento, devemos ter em conta que cada estrato da multidimensionalidade localizado mais abaixo neste esquema, na realidade, se encontra mais *profundo* segundo a escala da multidimensionalidade. E quanto mais profundo o estrato, mais *subtil* em comparação com o anterior.

Assim, a Morada do Criador encontra-se no estrato mais profundo, isto é no estrato energético mais subtil da estrutura multidimensional do Absoluto. Então é ali onde devemos procurar o Criador, com a particularidade de que, neste caso, a orientação metodológica para tal trabalho é a refinação da consciência, que começa com aprender a controlar a própria esfera emocional.

5:4. Depois podemos continuar este trabalho esotérico aprendendo a deslocar-nos com a concentração da consciência a todos os níveis deste esquema (claro, não na imaginação, mas no espaço multidimensional real), da mesma maneira que podemos deslocar-nos com a concentração da consciência dentro dos nossos corpos materiais.

5:5. Todo o processo desta aprendizagem, que inclui, entre outras coisas, os estudos da teoria, as aulas práticas e as provas, marcha sob a guia do Espírito Santo.

## 6. Como deve ser a prática das organizações religiosas

6:1. As formas rituais da prática religiosa são apropriadas para os principiantes na religião. Mas devemos entender

---

<sup>53</sup> Este esquema foi apresentado por primeira vez no livro [7].



que a única utilidade que estas têm é habitual as pessoas a lembrar-se da existência de Deus.

Os rituais, seja qual for o nome grandioso dado a estes pelas pessoas e seja qual for o significado “sagrado” atribuído a estes, não podem por si mesmos resolver o problema da realização do significado das nossas vidas.

6:2. A actividade das organizações religiosas não deve consistir apenas de ritualismo, mas é necessário explicar sobre Deus, sobre o significado da vida humana e sobre os métodos da sua realização. É preciso realizar o trabalho ético que inclui a discussão dos princípios éticos, o arrependimento consciente e a análise dos problemas éticos a partir dos exemplos concretos tomados da vida quotidiana, dos livros, dos jornais, dos filmes e outras fontes.

Pode-se dedicar muito tempo à estética, o que inclui, entre outras coisas, a sintonização com as manifestações subtilíssimas da natureza e com as correspondentes obras de arte de diferentes géneros. A beleza subtil e espiritualizada de um corpo humano também é uma parte da estética.

O trabalho espiritual pode ser muito mais eficaz se o enriquecemos com aulas de ecologia, com treinos desportivos e com diversas actividades que contribuam ao melhoramento da saúde, por exemplo, os banhos em água gelada e outros métodos de tonificação do corpo, as conversas sobre o estilo de vida saudável, oficinas nas quais estudemos as técnicas de sanção e de auto-sanção.

Durante as aulas de auto-regulação psíquica, o ênfase deve pôr-se no desenvolvimento completo das funções do coração espiritual.

6:3. As técnicas meditativas sérias, especialmente aquelas relacionadas com o desenvolvimento do poder da consciência, não devem ser ensinadas a crianças nem adultos ética e intelectualmente imaturos. Caso contrário, podem ter lugar transtornos mentais sérios, o que poria o fim à evolução positiva da alma.

As iniciações no conhecimento espiritual devem realizar-se gradualmente, isto é, à medida que o discípulo vá cumprindo as etapas anteriores.

6:4. As qualidades principais de Deus são o Amor, a Sabedoria e o Poder.

Portanto, quem busca a Perfeição deve desenvolver-se segundo estes três parâmetros básicos.

Para isto existem três direcções estreitamente relacionadas do trabalho espiritual: a direcção ética, a direcção intelectual e a direcção psicoenergética.

O aspecto ético do desenvolvimento é o principal no Caminho espiritual.

O lema “Deus é Amor!” é correcto.

O ódio para com quem quer que seja, o pregar a maldade de pessoas ou de animais, a bebedeira, o consumo de outras drogas, a cobiça, a agressividade, a egolatria, a ira, a falsidade e a altivez são incorrectos, prejudiciais e não levam a Deus.

6:5. Deste modo, o principio fundamental do desenvolvimento evolutivo do ser humano é o AMOR nas suas diversas formas, AMOR que

— começa com a atitude de compaixão para com todas as manifestações de vida;

— está guiado pela compreensão religioso-filosófica correcta da nossa existência;

— baseia-se no desenvolvimento de um mesmo como um coração espiritual;

— conduz-nos — através do amor para com a Criação — ao amor para com o Criador.

6:6. O amor para com o Criador permite-nos conhecer Deus em todos os Seus Aspectos e Manifestações e unir-nos com Ele.

6:7. A evolução individual da alma na sua etapa humana culmina nesta Vitória.

Não obstante, Aqueles Que alcançaram a União com o Criador continuam a viver como Suas Partes Inalienáveis.

6:8.Uma das actividades das Almas Que alcançaram a União com o Criador é a Sua ajuda aos seres encarnados.

Em alguns casos, estas Almas ou representantes do Criador até encarnam outra vez em corpos humanos para ajudar de uma melhor maneira as pessoas encarnadas.

## Bibliografia

1. Agni Yoga. Hierarquia. Naberezhnii Chelny, 1991 (*em russo*).
2. Agni Yoga. Mundo Ardente. III. «Detskaya Literatura», Novosibirsk, 1991 (*em russo*).
3. Agni Yoga. Supramundano. «Esfera», Moscovo, 1995 (*em russo*).
4. Agni Yoga. Comunidade. «Detskaya Literatura», Novosibirsk, 1991 (*em russo*).
5. Akinfiyev I.Y. — Vegetarianismo de um ponto de vista biológico. Ekaterinoslav, 1914 (*em russo*).
6. Antonov V.V. — Coração espiritual. Religião de Unidade. «New Atlanteans», 2015.
7. Antonov V.V. — Novo upanishad. Estrutura e conhecimento do Absoluto. «Polus», São Petersburgo, 1999 (*em russo*).
8. Antonov V.V. (red.) — Trabalho espiritual com as crianças. «New Atlanteans», 2015.
9. Antonov V.V. — Como conhecer Deus. Autobiografia de um cientista que estudou Deus. «New Atlanteans», 2013.
10. Antonov V.V. — Deus fala (livro de texto de religião). «Polus», São Petersburgo, 2002 (*em russo*).
11. Antonov V.V. — Sexologia. «New Atlanteans», Canadá, 2012.
12. Antonov V.V. (red.) — Coração espiritual. Caminho para o Criador (poemas-meditações e Revelações). «New Atlanteans», 2008 (*em russo*).
13. Antonov V.V. (red.) — Prática do hesicismo moderno, «KP OGT», Odesa, 2004 (*em russo*).

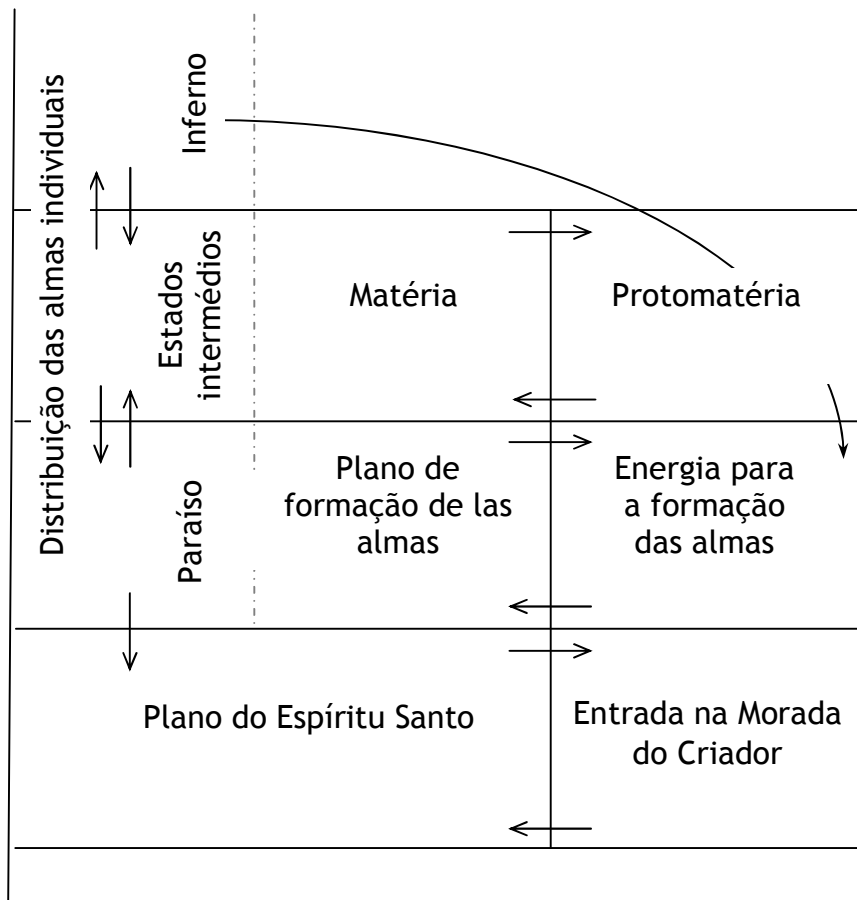
14. Antonov V.V. (red.) — Deus fala. Livro 2. Os Mestros Divinos falam sobre Si Mesmos. «Vilnya Ucraina», Livov, 2005 (*em russo*).
15. Antonov V.V. — Como conhecer Deus. Livro 2. Autobiografias de los discípulos de Deus. «New Atlanteans», 2008 (*en inglés*).
16. Antonov V.V. (red.) — Dobrynya. Bilini. «Drouk», Odessa, 2007 (*em russo*).
17. Antonov V.V. (red.) — Tao Te Ching. «New Atlanteans», Canadá, 2008.
18. Antonov V.V. — Obras clássicas da filosofia espiritual e a actualidade. «New Atlanteans», Canadá, 2008.
19. Babaji Insondável. «Libris», Moscovo, 1997 (*em russo*).
20. Vezobrazov P.V. — Sobre os direitos dos animais, Moscovo, 1904 (*em russo*).
21. Harmonia através do vegetarianismo. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1995 (*em russo*).
22. Maksim Gorki (Péshkov A. M.) — A confissão. Colecção de 30 volumes. Vol. 8, Moscovo, 1952 (*em russo*).
23. Grenader A.B. — A influencia da tonificação com o frio e da natação invernal sobre o organismo. «II Conferência dedicada ás questões da tonificação», Minsk, 1967 (*em russo*).
24. Danilov V.A. (red.) — As facetas do Agni Yoga. «Algim», Novosibirsk, 1995 (*em russo*).
25. Filokalia. Moscovo, 1896 (*em russo*).
26. Demin V.N. — As sendas sagradas de tribos eslavas. «Fair-press», Moscovo, 2002 (*em russo*).
27. Douling L.X. — O Evangelho aquário de Jesus Cristo. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1995 (*em russo*).
28. Dimshich E.O. — Sobre o vegetarianismo. «Editorial Rosenberg», Dniepropetrovsk, 1911 (*em russo*).
29. Zhbakov R.G. — Objetivos e perspectivas da tonificação com o frio e da natação invernal. «II Conferência dedicada ás questões da tonificação», Minsk, 1967 (*em russo*).

30. A vida de São Issa, o Melhor dos filhos dos homens. Em: À volta de Jesus. «Sociedade para la cultura védica», Kiev, 1993 (*em russo*).
31. Zalmanov A.S. — Sabedoria misteriosa do organismo humano. «Nauka», Moscovo, 1966 (*em russo*).
32. Castaneda C. — O dom da água. «Pocket Books», New York, 1982 (*em inglês*).
33. Keesling B. — Propriedades curativas do sexo, «Piter», San Petersburgo, 1997 (*em russo*).
34. Kluchnikov M.U. (red.) — Ética viva. «Republica», Moscovo, 1992 (*em russo*).
35. Cullen B. — Livro de Jesus. «Polus», São Petersburgo, 1997 (*em russo*).
36. Lu Kuan U — Yoga taoísta. Alquimia e Imortalidade. «Oris», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
37. O caminho de um peregrino. Kazan, 1911 (*em russo*).
38. Perkins M., Hainsword F. — Fé de Bahá'í. Moscovo, 1990 (*em russo*).
39. Platen M. — Novo método de cura. «Prosveshenie», São Petersburgo, 1902 (*em russo*).
40. Radugin V.V. — Vegetarianismo e as causas pelas quais as pessoas se afastaram deste. Shuya, 1908 (*em russo*).
41. A religião dos sikhs. Deus é Um Só. “O centro de missionários sikh», 1997 (*em russo*).
42. Sandweiss S. — Sathya Sai, o Santo... e o psiquiatra. São Petersburgo, 1991 (*em russo*).
43. Sathya Sai Baba — Lições. «O centro “Sathya”», São Petersburgo, 1991 (*em russo*).
44. Sathya Sai Baba — Prema vahini. O fluxo do Amor Divino. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
45. Sathya Sai Baba — Sandeha nivarini. Dúvidas resolvidas. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).
46. Sathya Sai Baba — Prasnottara vahini. Respostas às perguntas. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1993 (*em russo*).

47. Sathya Sai Baba — Jnana vahini. O fluxo da Sabedoria Divina. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1997 (*em russo*).
48. Sathya Sai Baba — Yoga de acção. A importância do serviço abnegado. «O centro de Sathya Sai Baba», São Petersburgo, 1997 (*em russo*).
49. Sathya Sai Baba — A arte da vida. «Sai Veda», São Petersburgo, 1999 (*em russo*).
50. Sathya Sai Baba — Prashanti vahini. O fluxo do Mundo Supremo. «Sathya», São Petersburgo, 1996 (*em russo*).
51. Sathya Sai Baba — Sutra vahini, «Sai Veda», São Petersburgo, 1999 (*em russo*).
52. Tolstói L. N. — A nutrição “sem matança” ou vegetarianismo. O pensamento de vários autores. «Posrednik», 1911 (*em russo*).
53. Tolstói L. N. — Crítica da teologia. Em: «Colecção completa das obras de Tolstói L. N.», sob a redacção de Berucob P.I., 1913 (*em russo*).
54. Ouspenski P.D. — Em busca do milagroso. Fragmentos de um ensinamento desconhecido. Edição Cherneshev, São Petersburgo, 1966 (*em russo*).
55. Heig A. — Dieta e alimentação com respeito à força, resistência, treino e atletismo. Kiev, 1908 (*em russo*).
56. Haich E. — Iniciação. «Sfera», Moscovo, 1998 (*em russo*).
57. Hindhede M. — Reforma da nossa alimentação. «Novo Homem», São Petersburgo, 1914 (*em russo*).
58. Hislop J.S. — Conversações com Bhagavan Sri Sathya Baba. «Sociedade para a cultura védica», São Petersburgo, 1994 (*em russo*).
59. Chertkov V.G. — Um jogo cruel. Os pensamentos sobre a caça. «Posrednik», 1890 (*em russo*).
60. Shyam R. — Eu Sou a Harmonia. Livro sobre Babaji. Associação «Paz a través da cultura», Moscovo, 1992 (*em russo*).
61. Bennett T.G. — Acerca de Subud. «Hedder & Stoughton», 1958 (*em inglês*).

62. Blofeld J.E. — **Misticismo tântrico do Tíbet.** «Dutton», N.Y., 1970 1958 (*em inglês*).
63. David-Neel A. — **Magia e misterios no Tibete.** «Univ. Books», N.Y., 1958 (*em inglês*).
64. Hislop J.S. — **O Meu Baba e eu** «Publicaciones de Sri Sathya Sai», Prasanthi Nilaym, 1985 (*em inglês*).
65. Yogananda — **Auto-biografia de um yogui.** «Biblioteca filosófica», New York, 1946 (*em inglês*).

## ***Esquema para o estudo da estrutura do Absoluto***



Nota: o desenvolvimento dos processos no Absoluto está indicado com as setas.