

Praticando o Estágio sem Corpo

Om Shanti.

O tópico de hoje é “Praticando o estágio sem corpo”. Também me disseram que vocês estão interessados no tema “rendição”. Certo? Então, tenho algumas perguntas para vocês e a primeira é: quantos de vocês têm clareza sobre como meditar, como praticar yoga? Não são muitos, então vou discutir isso como parte da prática do estágio sem corpo, porque uma das definições de yoga é exatamente esta: praticar ser sem corpo. Obviamente, nós estamos aqui com corpos e nós não estamos tentando deixar nossos corpos, então, temos de aprender a lidar com eles.

O estágio sem corpo tem um significado específico, que não necessariamente está claro apenas usando-se o termo “bodyless”, sem corpo. Baba usa um grande número de palavras que nós traduzimos como sem corpo. Por exemplo, a palavra em hindi para corpo é “sharir” e para ausência de corpo é “ashariri”. Nós também usamos bastante a palavra “estágio”, por exemplo, dizemos que queremos criar nosso próprio estágio ou dizemos: “Estou tentando desenvolver um estágio sem corpo”. O que queremos dizer por “estágio”? O sentido que atribuímos a essas palavras são muito incomuns, porque estamos falando de espiritualidade e a linguagem que usamos tem sido desenvolvida para coisas físicas. Vou dar um exemplo: nós dizemos “minha” alma, assim como dizemos “meu” pé e o “meu” pé é parte do “meu” corpo. No entanto, não há nada como “minha alma”, porque eu sou a alma. Mesmo se pensarmos sobre nós mesmos, em termos físicos no mundo BK, dizemos: “Eu sou um estudante”, “Eu sou uma irmã” – e assim por diante. Isso também é considerar pessoas como “uma coisa”, sendo consciente do objeto. Assim, parte da prática de ser sem corpo é parar de pensar sobre si como um objeto. No mundo em que vivemos, que em muitos aspectos ainda é dominado por homens, as mulheres frequentemente dizem que os homens pensam nelas como objetos e elas não são objetos, são pessoas.

Há alguns exercícios que podem ser feitos para nos ajudar a ultrapassar alguns estágios específicos, passar da consciência de objeto para a consciência de ser, que não é físico. Tenho certeza de que vocês já devem ter visto um raio X do seu peito ou outra parte do seu corpo. Até mesmo no dentista, eles mostram um raio X do seu dente. Assim, vocês podem imaginar seu esqueleto. É necessário um especialista para diferenciar o esqueleto de um homem do de uma mulher. Então, parte da consciência de corpo é a consciência de gênero. Assim, em um exercício de se imaginar um esqueleto você continua lidando com o seu corpo físico ou pelo menos com a estrutura dele, mas não com o gênero. É muito difícil ser arrogante em relação ao seu esqueleto. Você não se identifica muito com isso. Você não compara o seu esqueleto com o esqueleto de outras pessoas dizendo, por exemplo, que os seus ossos são mais brancos ou mais densos que os do outro. Então, considere apenas o seu esqueleto. Através de seu intelecto, você considera que o seu esqueleto está dentro de uma bolsa de couro conhecida como pele e, dentro dela, há ossos, gordura, diferentes tubos com líquidos passando ali, etc. Esse é o seu corpo. Quando dizemos para não sermos conscientes do corpo, não estamos dizendo para não sermos conscientes da anatomia do nosso corpo. Quando pensamos em ser “sem corpo”, pensamos em algo diferente. Se você pensar em seu esqueleto, praticamente falando, isso lhe coloca na consciência de alma porque você não tem identificação apenas com a pele e os ossos. Assim, outro aspecto de ser sem corpo é o de ser “sem gênero”, porque significa que eu não sou homem nem mulher. Então, se usarmos o pronome “ela”, isso se refere a um objeto físico, a um corpo feminino e, se usarmos o pronome “ele”, também se refere a um objeto físico, a um corpo masculino e há somente duas possibilidades, masculino ou feminino. O símbolo para a ausência

de gênero é Vishnu. Nós todos já vimos uma figura de Vishnu. Nos é dito que nossa meta e objetivo é tornar-se Vishnu, isto é, sem gênero, andrógono, que significa que você não nem mais homem, nem mais mulher.

Isto significa que eu estou adotando uma atitude que não é limitada pelo corpo feminino ou masculino. Então, o estado “sem corpo” significa transcender limitações impostas pelo corpo físico que você tem hoje. Do ponto de vista do intelecto, que é depositário da consciência humana em que é armazenado o conhecimento, você tem de dar à sua mente um pequeno “teste”, um pequeno “dever” que é o de dizer como eu me sinto em não ser nem homem nem mulher. Isto é o estado “sem corpo”. Você não é limitado por “eu sou um homem” ou “eu sou uma mulher” e também não é limitado pelas possibilidades de raças. Se você não é masculino nem feminino, não é negro nem branco, então, com o seu intelecto você começa a se desidentificar de seu “saco de couro” contendo uma boa estrutura que lhe possibilita andar por aí e fazer coisas através do corpo. O estágio sem corpo não significa que você está rejeitando o seu corpo ou que você está tentando ser um corpo sem alma. Pelo contrário, você quer ser uma alma que não é limitada por nenhuma das limitações que lhes são colocadas devido ao fato de a alma ter passado tantos anos nessa consciência, talvez a vida inteira.

Às vezes, as pessoas dizem que vão conversar com uma “alma chinesa”. Eu respondo: Me desculpe, mas não há “almas chinesas”...ou “almas espanholas”, etc. Esse é um mundo em que as nacionalidades se aplicam aos corpos. Assim, usamos termos como “almas espanholas”, “almas inglesas”, “almas francesas”...mas não podemos. São rótulos. Se começarmos a usar esse tipo de linguagem, a vibração que vem com ela é de consciência do corpo, mesmo que se aplique à consciência da alma. É algo tão artificial, estranho e não devemos usar uma linguagem assim. De qualquer forma, nós continuamos com a mesma língua, então, onde está a diferença? Está ligado à percepção sobre o eu.

Um outro significado para a consciência de corpo é o falso ego. Estamos chegando um pouco mais perto do nosso objetivo: o estágio sem corpo. Devemos olhar a “consciência de corpo” como sendo estar em um estágio de falso ego em contraste à consciência de alma, como um estágio de ego verdadeiro. O ego verdadeiro é representado pelo termo “auto-respeito”. Assim, de um lado está o falso ego e, do outro, o auto-respeito. Quando uma outra pessoa está falando com você como se você fosse um objeto e não uma alma, você sente isso, não sente? Isso significa que é a sua intuição que você está usando. Você não está usando os cinco sentidos para sentir que alguém está falando com você como se você fosse um objeto, portanto, você confia nessa intuição, certo? A pessoa talvez negue se você a desafiar sobre isso mas, você continua sentindo, ou seja, “confio em meus instintos, sei que essa pessoa pensa em mim como um mero objeto”. Uso a palavra “mero objeto” porque quando isso acontece, você sente que aquela pessoa está olhando para você como sendo menos do que você sabe que você é. Você sabe que você é uma pessoa, que tem auto-respeito e alguém está falando com você como qualquer coisa e você capta essa vibração e reage. Essa reação é chamada de consciência de corpo. O fato de que eles estão olhando para você como um corpo, como um objeto, ou seja, na consciência de corpo não é problema seu, contudo, a forma como você reage, isto sim é problema seu. Então, você não pode praticar por outras pessoas, mas apenas por você. A prova de que uma pessoa tem auto-respeito e está no estágio sem corpo é que ela não reage como reagiria se estivesse na consciência de corpo. A maneira de nos checarmos, se estou ou não na consciência de corpo, se estou realmente na consciência de ser sem corpo, é ver as emoções que experimentamos quando alguém fala conosco de uma maneira humilhante. É algo muito sutil, para o qual temos um vocabulário limitado. Assim, é muito importante para nós conseguirmos interpretar as palavras que estamos

usando para atribuir um significado preciso a elas porque cada um as interpreta de uma forma que pode não ser a intenção original e pode haver um mal-entendido.

O que estou tentando fazer aqui é descrever essas coisas muito especificamente, de forma que fique mais fácil para vocês se avaliarem e também para praticarem. Baba diz que precisamos ter uma prática maior do estágio sem corpo e vocês ouviram na mensagem do Baba esta manhã: uma das coisas que Ele disse foi que precisamos praticar mais o estágio sem corpo.

Um outro sinônimo de ser sem corpo é a humildade. É comum encontrarmos a palavra humildade sendo usada para indicar alguém que está sem auto-respeito e, devido a isso, há um grande mal-entendido em relação à linguagem BK. Na linguagem BK, quando dizemos auto-respeito, ou quando dizemos humildade, isso significa a mesma coisa e, no mundo da consciência de corpo, quando dizemos auto-respeito, significa ego, no sentido de superioridade e, quando dizemos humildade, significa ego no sentido de inferioridade. A mesma palavra contendo significados totalmente diferentes. Quando você realmente está no estágio sem corpo, seu senso intuitivo sobre o que é humildade contém todos esses atributos de auto-respeito. Então, quando você está em contato com você mesmo, com o seu interior ou está tentando se descrever na sua própria linguagem onde você está, o que está sentindo, qual é a sua condição, você tem de usar palavras, mas essas palavras têm de ter estes significados que trazem o sentimento que corresponde a quando você se sente espiritualmente forte. Assim, estar no estágio sem corpo significa estar espiritualmente forte.

Agora, vamos falar um pouco de como praticar. Vamos para a Amrit Vela. Nós todos sabemos que devemos praticar meditação em Amrit Vela todos os dias. Talvez seja em diferentes lugares. É recomendado que seja em um grande grupo, com alguém conduzindo – você está em uma atmosfera onde há muitas pessoas que estão tentando estar no estágio sem corpo e que estão tentando absorver luz de Shiv Baba. E, a Amrit Vela é um momento quando fisiologicamente você está mais desconectado do seu corpo. Quando você está dormindo à noite você está em um estado sem corpo. Baba disse que, neste momento, a alma se desconecta do corpo e você dorme. Quando você acorda muito cedo, se vestir, escova os dentes e vai para a sala de meditação, você ainda se mantém o mais desconectado possível, em meio à pouca luz, sem conversas e tentando não se envolver com ninguém até depois da Amrit Vela. Depois, você se senta e entra em profundo silêncio sem cair no sono.

No entanto, quando você dorme na Amrit Vela, isso significa “consciência de corpo”. Quando você está desperto, você fica desconectado do seu corpo mas, se você dorme na Amrit Vela, significa que você está indo na direção da consciência de corpo, pois há uma força sobre a alma, o peso do corpo que faz você sentir sono quando você precisa ficar desperto e, então, você precisa lutar. Pessoas diferentes lutam de diferente formas. O peso, a brutalidade, a consciência de corpo que foi acumulada por muitos nascimentos é o legado que você tem de lidar, especialmente nos primeiros estágios de sua prática, de sua peregrinação no raja yoga. Você tem de lutar com essas coisas por alguns anos e há um grande mérito em não desistir. O materialismo, aquele peso, é um aspecto do corpo que não irá permitir que você experimente consciência de alma. Você não tem escolha: tem de lutar contra isso. Você pode usar café, grudar coisas em você, qualquer coisa. Não estou recomendando nada disso, mas são coisas que as pessoas podem decidir fazer. Depois você alcança um outro estágio, alterando a sua condição após alguns anos: de um estágio tamopradan para algo mais rajopradan e finalmente você se torna realmente sutil e você tem condições de estar completamente consciente e completamente desapegado, absolutamente concentrado, absorvendo a luz pura de Baba. Este é o ideal para a Amrit Vela. Para chegar lá, você tem de se preparar para se dedicar a isso. Se você for paciente, isso é muito bom, porque isso exige paciência. No entanto, maya virá para bagunçar e fazer você pensar que você tem de alcançar um estágio perfeito em três semanas. Não é assim. Você apenas tem de ser paciente e

se manter assim quanto tempo for necessário. Se você quer desenvolver uma atitude sem corpo em relação à sua Amrit Vela, isso significa que você é paciente e fez um compromisso consigo mesmo que “Vou alcançar esse estágio, não importa quanto tempo isso leve. O que for preciso fazer, eu faço”. Isso também é conhecido como ter uma firme determinação, uma combinação de paciência e determinação, de que “eu não vou desistir”. Isso é muito importante. A consciência do corpo vai fazê-lo sentir que não dá para continuar, enquanto que uma atitude de ser sem corpo em relação a isso diria: “Vou continuar até chegar lá e não vou desistir”.

Nós sempre escutamos que não devemos nos comparar às outras pessoas porque não temos idéia do que está se passando na cabeça delas. Assim, sua meditação, sua Amrit Vela, é algo particular, pessoal, individual, de certa maneira isolado, entre você e você ou pode-se dizer entre você e Baba. Para qualquer tipo de comentário que seja feito para você sobre sua Amrit Vela, simplesmente desapegue-se daquilo.

Há muitos significados para o fato de a pessoa dormir em Amrit Vela. Um deles é cármico. Se a pessoa tem muitos carmas, eles se revelarão e não permitirão que ela fique acordada em Amrit Vela, então, novamente, você usa a paciência e a determinação: “Vou conseguir superar isso a qualquer custo”. Em Amrit Vela que as contas cármicas são acertadas, portanto, o máximo de resistência ao yoga vai acontecer durante a Amrit Vela e, uma das formas de resistência é cair no sono devido ao carma.

Outra coisa que acontece em Amrit vela é que, quando você consegue ficar suficientemente acordado, pode acontecer de vir todo tipo de pensamentos ruins à sua mente e você pensa em tudo menos em Shiv Baba, porque são todos aspectos do carma negativo, que aparecem e não querem ser removidos. O seu carma negativo irá se apresentar como pensamentos inúteis ou pensamentos negativos durante a Amrit Vela. Você então tem essa batalha mental ou talvez emocional. Por exemplo, você pensa naquela pessoa que lhe angustiou nesses últimos dez anos durante Amrit vela e, quando chega 4:45, você não teve Amrit Vela porque estava ocupado com aqueles pensamentos. Não se preocupem com isso. Isso é normal e não há nada de tão ruim nisso. Você precisa saber disso. Isso passa ao você ter paciência e firme determinação.

O seu estágio de ser sem corpo está muito conectado ao seu estudo. A rotina diária que Baba criou para nós, começando com Amrit Vela, seguida da higiene pessoal, o preparo para estudar. Para aqueles que têm a prática de meditar antes do estudo, isto é muito bom, pois vocês estão tentando acumular o máximo de pode do yoga que possam.

Quando você está ouvindo a Murli...há muitas formas de ouvi-la. Sinto que uma forma muito boa é trazer para si um ponto que Baba fale e você começa a entender, aceitar, experimentar, sentir e se identificar com o ponto que Baba está expressando. Em uma Murli há por volta de trezentos pontos e isso tecnicamente significa que você está apto a se posicionar em trezentas posturas mentais diferentes durante uma hora ou pelo tempo de duração da Murli. Ele diz que você é o doce filho. Não importa se você ache que você é ou não um doce filho, Ele diz que “você é o doce filho” – seja consciente pela duração desse ponto. Ele diz “seja consciente da alma” – então, seja consciente da alma pela duração daquele ponto. Ele diz: “Lembre-se do seu Pai Supremo, Professor Supremo, Guia Supremo” – então, você tem um relacionamento para praticar. Qual a sua postura diante de Baba como seu Pai, como seu Professor, seu Guia? Claro, haverá muitos pontos que você dirá “Não sei”. Por exemplo, se você está experimentando essa pergunta dentro de você: “Não sei se sou Sita e ele é o Rama!? Não sei quem é Sita e nem Rama. Por que devemos ser Sita e Roma se eles pertencem à idade da prata!?” – o que pode acontecer nesse momento na sua mente é que você perde os próximos quinze pontos. Tudo bem, você perdeu e você alcança. O que eu estou dizendo é simplesmente o que passa pela cabeça de um BK quando

está ouvindo a Murli. Naquele momento, há coisas que aconteceram na sua mente enquanto você escutava aos diferentes pontos quando você se perdeu a linha. O que quer tenha acontecido, por exemplo: sua tradução parou de funcionar ou você discordou de alguma coisa, ... tudo isso faz com que você saia da consciência em que está e saia do caminho. Então, o que você precisa tentar fazer é recuperar o caminho o mais rápido possível, porque o que você perdeu já foi. Assim, parte da diferença entre estar na consciência do corpo ou no estágio sem corpo é que se você está na consciência de corpo, você se irrita por ter se perdido e, se você está no estágio sem corpo, você desperta para o fato de que é melhor continuar com o que você tem agora. Não há nada mais que você possa fazer pelo que você perdeu. A Murli continua sendo lida e você não pode interrompê-la. Não dá para dizer: “Me desculpe, perdi os dez minutos porque outra coisa estava me incomodando. Você poderia repetir?” Não, todos estão tendo alguma coisa diferente acontecendo durante a Murli mas, a chave é tentar voltar para o ponto em que as palavras que estão sendo ditas penetrem em um nível bem profundo de maneira que tomem forma de experiência. Esta experiência que você tem enquanto escutando a Murli é o que cria uma mudança na sua consciência. Obviamente, muitas vezes os BKs estão na consciência de corpo. Tudo bem. Não tem nada de errado. O ponto é usar o que quer que esteja à nossa disposição para nos trazermos para momentos de consciência de alma. Portanto, a leitura da Murli é um bom momento porque de qualquer forma você tem de vir, sentar-se e de qualquer forma alguém estará lendo. Se aquela pessoa está consciente da alma ou não, não faz a menor diferença. O que importa é que as palavras vêm da mente de Deus e são ditas por Brahma Baba e depois colocadas no papel, depois lidas por um BK mas, continuam vindo da mente de Deus. Não são palavras de humanos, são palavras divinas e são muito, muito simples. Nós ouvimos sons do mundo humano 24 horas por dia, mensagens. Não são somente coisas que as pessoas nos dizem, mas também coisas que lemos, ouvimos na mídia, muitos tipos de informações que nos chegam. Tudo isso nos leva ao materialismo, tudo isso usa a linguagem de uma forma materialista e pode ser criado consciente ou inconscientemente para nos tornar conscientes do corpo. A Murli foi criada para nos tornar conscientes da alma. Se você ouvir a Murli na consciência de corpo, você neutraliza seus efeitos, então, você deve tentar ouvir a Murli no estágio sem corpo, que significa que devemos ser muito receptivos. Ser receptivo à Murli significa estar aberto para ela, usando cada ponto da Murli para nos trazer para essa consciência “Eu sou a alma” e receptivo aos conceitos que estão vindo para mim, que estão vindo diretamente da mente de Deus e que me tornam mais conscientes da alma. Se Ele diz: “Você é Sita” e eu digo “Quem é Sita?”, você perde tempo. É por isso que nós continuamos a ouvir as Murlis todos os dias. Um dia, você tem que se compromissar e dizer para você: “Ok, se Ele diz que eu sou Sita, então preciso checar o que está envolvido em ser Sita”. Uma coisa é estudar a Murli e outra está ligado a pesquisar e essa pesquisa pode se dar na forma de perguntar para alguém que seja mais experiente, ler, qualquer coisa. Mas, você tem que encontrar um relacionamento entre você e esse conceito de Sita.

Todos já escutaram a lenda de Ramayana. Alguém ainda não a conhece? Peça ao seu professor para lhe contar. Se não souberem, peça para procurá-la ou peça a alguém daqui para que lhe conte. É uma lenda muito, muito longa. Precisamos entender como Shiv Baba usa lendas e mitos para nos ajudar a pegar um atalho para entender ao que Ele está se referindo. A maior parte dos BKs vêm da Índia, e na maioria das vezes são de origem hindu, a maioria deles cresceu ouvindo a lenda de Rama/Sita. Diferentes partes da Índia interpretam a lenda de diferentes maneiras, mas há mais ou menos um consenso. Em essência, Rama representa Deus e Sita representa a alma. O relacionamento entre Deus e a alma foi danificado e a lenda de Ramayana é sobre como isso aconteceu, como continua acontecendo e o que precisa ser feito para restabelecê-lo. Então, quando Shiv Baba diz “Eu sou Rama”, significa que Ele está dizendo “Sou Deus”. Não somente Deus, Ele está dizendo que é o objeto da sua devoção. Sita significa a alma cujo sentido da vida é tentar conectar-se novamente a Deus. Então, toda essa questão de ser sem corpo está

relacionada com explorar e desenvolver nosso relacionamento com Deus. Portanto, para sairmos da consciência de corpo, nós temos de pensar o que é o meu relacionamento com Deus?

Essa conexão com Ramayana traz ao seu relacionamento com Deus uma dimensão poética e poesia é muito importante para a alma porque está relacionada a sentimentos. Agora, quando você está muito na consciência de corpo, a intensidade dos seus sentimentos está relacionada a experimentar emoções negativas. O que chamamos de consciência de corpo na linguagem BK é ganância, raiva, apego, luxúria e ego, os cinco vícios. O que acontece é que se você está experimentando uma emoção negativa e você olha para os cinco vícios e diz: “Não estou experimentando nenhum desses; estou experimentando uma emoção intensa, mas não é nenhum desses vícios” – isso é chamado de negação. É altamente provável que aquilo seja algum daqueles vícios ou uma combinação deles com a qual talvez não conseguiremos entrar em contato, a menos que usemos outras palavras para tentar entender, tentar explorar. Por exemplo, “Ok, o que é isso que estou sentindo? É positivo ou negativo? O que eu tenho de fazer? Quais são minhas opções?” Em gyan, dizemos que as emoções intensas alternam-se entre cinco vícios.

Você pode estar sentindo profunda tristeza, motivada por algum ponto lançado na Murli. Você já experimentou isso? O que a Murli faz é tocar em áreas delicadas, áreas machucadas e provocar emoções negativas. Quantos de vocês se irritam quando Baba diz que a luxúria é o seu maior inimigo? “Eu não tenho isso!” – o que significa isso? Significa que você tem e Ele está tocando nisso mas, você acha que não tem. “Eu já sou celibatário – deixe-me em paz”. Mas, isto está lá. Então, a Murli vai forçar a emoção associada com o vício em prol da sua consciência, porque você tem de lidar com isso e você pode dizer: “Isto me faz estar ainda mais na consciência de corpo”. Ok, isso talvez pareça que faz você estar mais em contato com o seu corpo mas, na verdade não aumenta a sua consciência de corpo. Já está lá, contudo, você não consegue sentir e, como você não consegue sentir, você irá concluir que não existe. Então, uma das coisas que as pessoas gostam de fazer é reprimir as emoções negativas a um grau que se elas estão adequadamente reprimidas, você não as sente e portanto conclui que não existem. É por isso que Baba tem de provocá-las, usando a Murli, ou o momento de Amrit Vela quando tudo isso emerge. É por isso que, como foi compartilhado, que a prática de ser sem corpo também está conectada com a prática da Amrit Vela, para estarmos terminando com nossos pecados. Mesmo que você não goste da terminologia “pecado” e diga “Não quero me ver como um pecador porque isso é muito do cristianismo” ou alguma coisa do tipo. Não importa. Para qualquer outra palavra que você queira colocar, há ali uma emoção negativa, um aspecto da consciência de corpo que precisa ser colocado. Aqui, a palavra “colocar” ou “purificar” são basicamente a mesma coisa. Você quer que isso venha à tona ou você quer que isso seja neutralizado? Uma forte emoção negativa lhe incomoda e a repressão não faz com que ela vá embora. Expressá-la só faz com que aumente. O que precisa ser feito é neutralizá-la.

Ser sem corpo também tem este significado: ter uma experiência de neutralidade ao lidar com uma forte emoção negativa, o que significa dizer que você está usando o poder da tolerância e o poder de acomodação quando uma emoção forte surge dentro de você. Essa emoção negativa terá um impacto fisiológico, criando alguns hormônios, fazendo você chorar, mudar o seu temperamento, ficar com o rosto vermelho e outros dos quais você não terá controle. Assim, ser neutro frente a uma onda de emoções negativas significa que pelo poder do yoga, que é acumulado durante um longo período de tempo, você consegue trazer à tona uma força sutil que acalma essa onda e a faz desaparecer. Não é reprimir, não é descarregar, mas sim desaparecer com aquilo. Isso se chama poder do yoga e é uma energia que é muito, muito sutil. A energia das emoções negativas não são nada sutis; são bem grosseiras. E você neutraliza essa coisa grosseira com uma energia sutil. Às vezes, isto também é chamado de poder do silêncio. Poder do silêncio não significa que você está rigidamente reprimindo seus pensamentos e sentimentos. Isso não é poder do silêncio,

é negação, repressão, opressão, depressão ou qualquer coisa assim, e isso não vai funcionar porque a energia da sua consciência de corpo, dos seus sentimentos negativos sempre será mais forte. Sua força de vontade, que é o que você está usando neste caso para reprimir esses sentimentos ou mantê-los sob controle é um produto da sua consciência de corpo e não dá para apagar um fogo usando gasolina. Só aumentará. Então, você tem de tentar uma coisa diferente. O poder do yoga está relacionado à prática de ser sem corpo, algo muito sutil. É um processo lento e várias vezes temos de voltar ao início: “O que é o poder do silêncio? O que é o poder do yoga?” Outra coisa que Baba nos fala é sobre o yoga vulcânico. Muitas pessoas gostaram do bhattis do yoga vulcânico que tivemos e algumas ainda o fazem. O que é o yoga vulcânico? Uma coisa que precisamos tentar encontrar e que está dentro de nossos corações é o nosso contato com o amor de Deus. O seu amor por Deus é algo que você experimenta muito verdadeiramente porque é a mais intensa das experiências. É a maior das experiências. Na maioria das vezes, nós não temos experiências extremas, e isso é normal para as pessoas. Mas, isso é possível. Se você entrou em um estágio de experiência e o manteve, você consegue incendiar e reduzir as cinzas em três minutos. Você precisa se empoderar para chegar lá pelo menos uma vez, de vez em quando. Nesta experiência, o que você faz é tocar a sua parte que é invencível, inquebrantável, insacudível. Pense sobre uma alma: uma alma é para sempre. É uma experiência que você atinge,...em que você está tão bem com você que pode viver com você mesmo para sempre. Você sabe o que eu quero dizer? O mais importante é que eu esteja bem comigo e que Baba é a verdade. Você tem de encontrar essa experiência em você. Ele é verdadeiro e o seu relacionamento com a verdade significa que você alcança a sua predisposição e faz contato com ela – e lá há verdade.

Não é fácil colocar tais situações em palavras, porque há sempre um substituto, mas acho que o esforço para sair da consciência de corpo é também o esforço para ir a este ponto e uma vez que você tocou neste ponto, você é indestrutível. Até tocar esse ponto, você pode ser manipulado, atacado, derrubado, qualquer coisa assim. Maya tem total liberdade para ludibriar você o quanto quiser. Uma vez que você tocou neste ponto, você pode mandar maya embora. Então, chegar nesse ponto é muito, muito importante.

Precisamos nos dedicar quanto tempo seja necessário. Para isso, é necessário encontrar o lugar dentro do seu coração onde você tem amor por Deus. É também o lugar no seu ser onde você reconhece Baba. Estou considerando que todos aqui reconheceram Baba em algum grau mas, precisamos ir a esse lugar onde em algumas vezes em nossas vidas dissemos: “Sim. É Ele”. Como reconhecemos Baba? Acho que não é possível reconhecê-Lo sozinho. O que vocês acham? Sinto que Ele permite que isso aconteça em algum momento, por meio de uma visão, para que isso aconteça. Não acho que somos capazes de reconhecer Deus sozinhos. Se fôssemos, já o teríamos feito há muito tempo. O que quer que seja, vamos a um ponto no qual dizemos “sim” e depois vem maya e diz “não”. Dependendo do quão forte e intenso foi o seu sentimento de “é Ele”, aí você está tocando no ponto, que se torna a fundação da sua fé.

Fé é um ingrediente muito importante na vitória. É dito que se você tem fé na época da destruição, você será vitorioso mas, se tiver dúvidas, será destruído. Dúvida é quando maya consegue lhe convencer que você nunca teve essa fé. Fé é quando você diz para maya sair de perto de você e você vai, quantas vezes puder, para aquele lugar que é a origem da fé para sustentá-la, para construí-la e torná-la poderosa. Quando em qualquer momento que você estiver ouvindo a Murli e estiver experimentando a realidade do ponto que você está ouvindo, o que você está fazendo naquele momento é sustentando essa fé, pois cada um dos pontos que Baba nos dá na Murli são verdadeiros. Mas, devemos sentir essa verdade e a cada vez que fazemos isso, reforçamos a fé. Se não fizermos isso, maya conseguirá nos atingir facilmente, porque não temos defesa.

Precisamos entender maya muito bem, assim como também precisamos entender Deus. É um processo longo. Quando você está escutando a Murli e Ele diz: “Doces filhos”. Se você está na consciência do corpo, você não gosta dessa expressão, porque não quer ser considerado uma criança. “Eu não sou criança...sou perfeitamente capaz de cuidar de mim...” No entanto, quando Ele diz “doces filhos” você pode dizer “Sou filho de Deus e pronto” – e essa é uma verdade e você sabe disso, você sente, você é isso. Você se conecta e essa fé a qual não pode ser destruída porque a qualquer hora que Ele diga “doce filho” ou qualquer coisa relacionada a você ser o filho ou Ele ser o Pai, você sentirá aquilo novamente. Vocês entenderam? Isso é ser sem corpo. Qualquer coisa dentro de nós onde haja preguiça vai se enfraquecendo, pois esta prática funciona.

Um dos significados para yoga é a palavra em hindi Dhyana, que pode significar “entrar em transe”. Também significa focar a atenção. A prática de Dhyana é a prática da meditação. Também significa que você está intencionalmente focado em ser uma alma sem corpo, e tomando poder da Alma Suprema. Assim, você experimenta o que é estar em um relacionamento mas, com a Alma Suprema.

É por isso que ouvimos a Murli de manhã. Quando você lê a Murli em casa, sozinho, é como se lesse o jornal. Não funciona. É o horário que Baba nos deu para nos sentarmos e ouvirmos alguém ler a Murli, em consciência de alma, e você também está ouvindo a Murli na consciência de alma. E você experimenta as coisas diferentes que Ele está falando e, se assim fizer com cada um dos pontos da Murli, será muito difícil para você estar na consciência de corpo durante o dia todo, porque você vivenciou aquele momento de uma maneira tão intensa e intencional que você reforçou a experiência da sua fé a tal ponto que você pode se lembrar disso e estar nessa experiência. Foi produzida uma poderosa impressão na alma que pode ser experimentada mesmo enquanto fazendo outras coisas.

Nós experimentamos diferentes tipos de maya. O trabalho de maya é agir contra o efeito de Baba e, em algumas Murlis, Baba diz que o poder de maya é igual ao poder de Deus, então, não é pequeno. O poder de maya também é conhecido como poder do materialismo e isso lhe enfraquece. Como BKs, precisamos combater isso o tempo todo, o que significa que Raja Yoga não é somente relaxamento.

Baba nos diz: “Vocês são um exército espiritual”. O que fazem os militares? Treinam, trabalham, têm um uniforme, ganham algumas medalhas por algumas batalhas. Cada alma, frequentemente, será atingida por alguma coisa que virá de surpresa e de uma direção que não foi esperada. Maya tenta nos trazer para a consciência do corpo até nos esquecermos de nossa consciência de alma. Então Baba nos deu poderes. Os oito poderes. Precisamos checar esses poderes, que são as nossas armas. Você precisa se certificar, como um exército espiritual, qual a condição de suas armas. Temos todos os tipos de situações nas quais devemos praticar estes poderes (poder de acomodação, cooperação, tolerância, etc.). Todos eles são conhecidos como poderes através da yoga, que significa que é poder adquirido pela consciência de alma. Você pode equiparar yoga à habilidade de estar na consciência da alma ou estar conectado com a verdade. Quando você está na verdade, fica fácil ver qualquer coisa falsa. Quando você está desconectado da verdade, tudo parece verdadeiro, tudo parece bem e nos tornamos preguiçosos e complacentes, fora de foco, damos desculpas pela falta de qualidade na meditação e assim por diante. E, gradualmente, nossa habilidade de resistir a maya é deficiente, não há acúmulo de poder de yoga e maya vem e lhe atinge.

Quando quer que você venha a Madhuban, você pode experimentar uma vibração muito intensa. O que em um lugar normal pode não ser visível para você, em Madhuban, aquilo torna-se visível. Este é um dos aspectos importantes de Madhuban, conhecido como “o espelho” ou “o palácio de espelhos” porque você consegue ver o que não é normalmente visível e você usa isso para

enxergar a si mesmo, onde você está, ver o que precisa ver... Há muitas coisas aqui para nos perturbar e elas devem existir porque você deve ser capaz de meditar com muito barulho ou com muito calor, qualquer coisa do tipo. Todas essas coisas estão lá para nos mostrar onde somos fracos, suscetíveis, como nos abalamos facilmente com qualquer coisa que venha do mundo físico pois, estar no estágio sem corpo nada mais é do que não se importar com as coisas que você se importa quando está na consciência do corpo.

Por exemplo, quem dorme com alguém que ronca? (Ou é você quem ronca?) Dormir com uma pessoa que ronca pode ser incômodo. Você tem que encontrar uma forma de se ajustar, de forma que aquilo que lhe irrita pare de irritar e você passe a viver com isso, trabalhar com isso. A temperatura talvez esteja muito quente para a maioria de vocês. O ar condicionado é muito barulhento. Temos muito barulho e muito calor mas, como Baba disse, este é um “exército espiritual”, o que significa que uma coisa ou outra virá lhe incomodar, não somente uma de cada vez, mas talvez dez ou quinze coisas de uma vez e a única maneira de gerenciar esses incômodos é estar no estágio sem corpo, pois assim as percepções físicas não tomam a forma de perturbações. Na consciência de corpo isso acontece.

Quando você tiver alguma coisa lhe incomodando, uma maneira de lidar com isso é usá-la para encontrar o lugar dentro de você no qual você é neutro. Tradicionalmente é dito que quando você está apaixonado, você não nota esses incômodos. Voltando à lenda de Rama e Sita: Sita se apaixona por Rama. Apaixonar-se por alguém significa estar interessado, focado na pessoa e conseqüentemente não ter consciência das coisas que não estão relacionadas a ela. Baba então pega a experiência humana de estar totalmente apaixonado por alguém e transfere para o relacionamento entre a alma e Deus. Não é algo que você deve tentar criar mas, que você precisa mergulhar fundo dentro de si para descobrir porque, a realidade fundamental da existência humana é a experiência do amor por Deus. E, através dessa conexão, nos tornamos completos.

Todo o nosso trabalho na Brahma Kumaris é voltado para essa questão e também sobre como lidar com as resistências que surgem. Quanto mais tempo e atenção são dados para entender o estágio de consciência da alma, mais perto chegamos dessa experiência. Também é necessária uma certa quantidade de paciência. Leva um certo tempo para chegar lá. Tudo bem. Você descobre muitas coisas no caminho. Descobre que tem coisas que não têm importância como, por exemplo, tornar-se um BK famoso: “Vou ser um mártir” – você vai por essa estrada e depois tem de voltar para o caminho principal e o caminho principal é descobrir o lugar em que você é um ponto, um ponto de luz conectado a um ponto de luz. Há também o outro ponto, o ponto do drama. O que estamos fazendo? Estamos voltando para o ponto: “Eu sou a alma, deixo esse corpo e parto”. Essa é a consumação do nosso relacionamento, é por isso que existimos, indo para essa direção ou voltando de lá.

O conhecimento do ciclo nos permite colocar todas as experiências humanas dentro de alguma coisa que gira (como a Via Láctea). Quando você está atuando no estágio sem corpo e usando o ciclo como um instrumento, você precisa se questionar qual a velocidade que você vai girar o ciclo. Por exemplo, se vou levar 3, 4 minutos para girar os 84 nascimentos: idade de ouro, prata, cobre e ferro. Temos que atingir um ponto em que passemos por isso de forma rápida. Uma vez que você começa a girar rápido e tudo rodopia, você não consegue se focar em nada mais, o que significa que o conhecimento do ciclo não permite que você saia do seu foco de atenção em algo que não seja a alma e Shiv Baba. Isto permite a você ser livre, ser sem corpo, porque tudo está nesse giro.

Então, usamos todas essas coisas que vêm em cada Murli. Você se posiciona em todas as diferentes posições e você experimenta que isso lhe aproxima desse lugar no seu coração onde tem esse intenso, vulcânico fogo do yoga. Baba retira você da experiência por meio dos cinco sentidos. É isso que Baba nos diz: precisamos nos libertar do bom e do mau, do positivo e do

negativo que vêm das experiências por meio do corpo. Uma das coisas que fazemos com as experiências através do corpo é interpretá-las como metáforas para o relacionamento entre a alma e Shiv Baba – o objeto do meu interesse. Não há nada mais interessante que Shiv Baba.

Om Shanti.