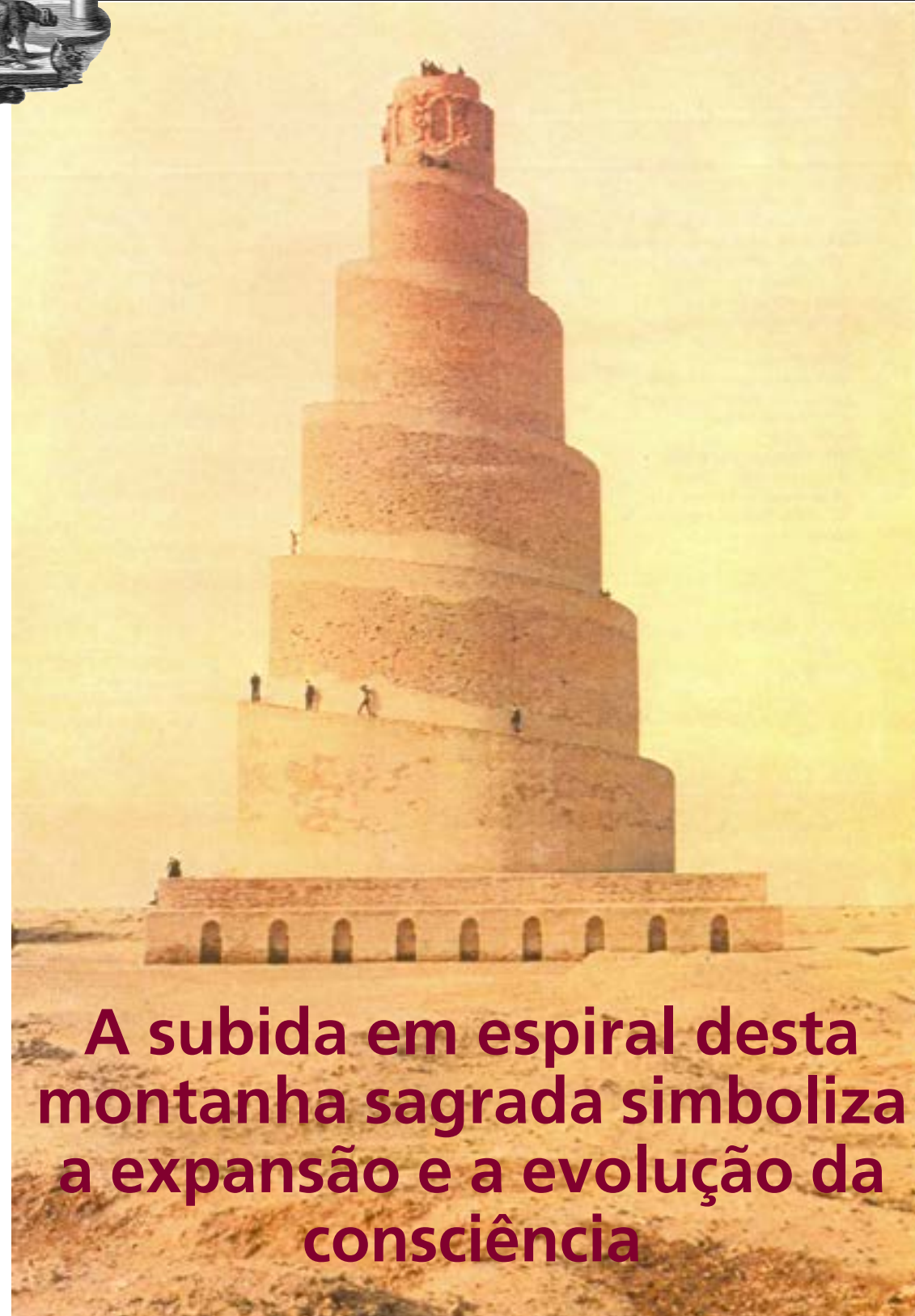


A perseverança pode ser simbolizada pela fênix, a qual, sabendo, por sua natureza, que deve renascer, tem a firmeza de suportar o ardor das chamas que a consomem, e, então, eleva-se renovada.

(texto atribuído a Leonardo da Vinci)

---

## A PERSEVERANÇA



**A subida em espiral desta montanha sagrada simboliza a expansão e a evolução da consciência**

## SER

O periódico do  
Grupo Gurdjieff de São Paulo  
Março / 2003

### Editores

Paulo A. S. Raful  
Lauro de A. S. Raful

### Coordenadora Executiva

Carmem Sílvia de Carvalho

### Comitê de Realização

Carmem Sílvia de Carvalho  
Maria Aparecida Ramos De Stefano  
Saul Nahmias  
Heloisa Margarido

### Projeto Gráfico

Ilustração (págs. 28 e 29)  
Ivo Minkovicius

### Editoração Eletrônica

Eliana Merlino

### Tradução dos textos tradicionais

Maria Aparecida Ramos De Stefano

### Revisão de textos

Maria Eugênia da Rocha Nogueira

### Capa

Mesquita de Samarra

### 4ª Capa

#### Fênix

(ilustração da Alquimia)

### Ilustrações:

Mestre Sun (pág. 13)

Ale McHaddo

Sumi-ê (págs. 30/31/34/35)

Paulo Mazzeo

### Fotografias:

Jantar de final de ano

Saul Nahmias

#### Mural

Maria Aparecida Ramos De Stefano

### Impressão e acabamento

Copy Center

### © Copyright

Paulo A. S. Raful e Lauro de A. S. Raful

### Editora Esoatenco

Caixa Postal 60.010 São Paulo - SP  
CEP: 05096 - 970

e-mail: revistaser@ig.com.br

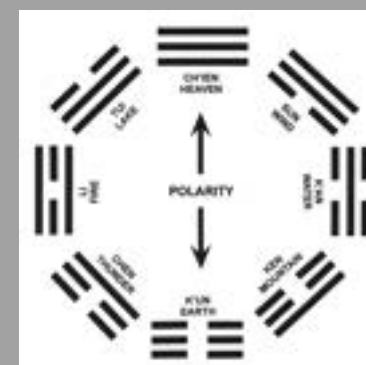
## ÍNDICE

- 1 Carta aos leitores**
- 2 Paulo Raful fala a seus alunos**
  - O Quarto Caminho
- 10 Diálogos com um homem de atenção**
  - Questões sobre as emoções negativas (Lauro de A. S. Raful)
- 13 Mestre Sun**
- 14 A arte de viver**  
Paulo A. S. Raful
- 16 Textos tradicionais**
  - O Diário da Mãe (Mirra Alfassa)
  - Do Pentateuco
  - Philokalia
  - Eu Sou (Sri Nisargadatta Maharaj)
  - A base de todas as crenças (al-Hallâj)
- 27 Movimentos**
- 28 Histórias de Pedro Malazartes**
  - Solte o gato
  - A opção
  - Macacos
- 30 Depoimento**
  - Depoimento de um homem que venceu o alcoolismo (Euclides B. Sobrinho)
  - História da tradição Zen
- 36 Poesia**
  - Angelus Silesius (Maria Aparecida Ramos De Stefano)
  - O Tempo e a Eternidade (Angelus Silesius)
  - O Céu e o Inferno (Angelus Silesius)
- 40 Artigos**
  - Relatos de um aluno a seu mestre (Fernando Vianna)
  - Relatos de uma mulher de 50 (Eva Soban)
  - Seja você mesmo (Márcia Kondratiuk)
- 46 Yoga**
  - Vrikshásana - Postura da Árvore (Martha Machado D'Andrea)
- 48 Contos e Lendas**
  - O cavaleiro errante
  - A nuvem
  - Os dois ratos
  - As folhas e as raízes
- 50 Mitologia**
  - Héstia: O fogo sagrado que ilumina e aquece (Maria Aparecida Ramos De Stefano)
- 52 Jantar de final de ano**
  - A história de uma celebração (Carmem Sílvia De Carvalho)

mural

# MURAL

## Conversações



### Sobre o Yi Ching

Fu Hsi, o primeiro dos lendários imperadores da China (2953-2838 A.C.), desenvolveu os oito trigramas, uma seqüência de linhas ilustrando relações de causa-efeito, que ele teria descoberto nos desenhos da carapaça de uma tartaruga. Os oito trigramas tornaram-se mais tarde a base para o Yi Ching. Este grande livro da tradição chinesa, um dos mais completos e perfeitos oráculos de todos os tempos, procurou classificar a atividade humana em 64 "situações básicas". Elas resumem praticamente todas as circunstâncias que um indivíduo, um grupo de pessoas, ou mesmo toda uma sociedade pode encontrar em sua existência.

*Conversações* é o melhor programa de sexta-feira à noite em São Paulo. Traga sua questão sobre tudo e todas as coisas, que o Oráculo do *Yi Ching* responderá, com comentários de Paulo A. S. Raful e Lauro de A. S. Raful  
Horário: 18h45  
Local: Salão do Grupo Gurdjieff de São Paulo

SER SER SER SER



# A HISTÓRIA DE UMA CELEBRAÇÃO

Carmem Silvia de Carvalho



O Sr. Gurdjieff sempre realizava jantares para alunos e convidados, mesmo em uma Paris ocupada pelos alemães, durante a Segunda Guerra, com toque de recolher e todo tipo de perigos e dificuldades. Conseguia alimentos, temperos e bebidas e, além de coordenar todas as ações, muitas vezes ia pessoalmente para a cozinha fazer pratos que só ele conhecia...

Esse grande mestre espiritual tinha uma visão muito prática e bem-humorada da vida. Sabia que, em torno de uma mesa, mais do que em qualquer outro lugar, as pessoas podiam alimentar o corpo e a alma, compartilhando experiências e recebendo instruções espirituais.

Durante mais de vinte anos, o Grupo Gurdjieff de São Paulo manteve a tradição de realizar jantares especiais no mês de dezembro, ocasião em que a maioria dos alunos assumia tarefas que envolviam, ao mesmo tempo, desde a mais sofisticada metafísica até os trabalhos mais pesados de cozinha e decoração.

Nos últimos anos, essa tradição foi substituída, primeiramente, por apresentações teatrais inspiradas nas mitologias hindu e grega e, posteriormente, pelas histórias das *Mil e Uma Noites*, contadas por Lauro de A. S. Raful.

No final de 2002, entretanto, o Grupo reuniu os dois eventos em uma grande celebração, que se repetiu durante quatro noites seguidas, em que mestres e alunos puderam compartilhar um saboroso jantar animado pela narrativa da *História do Príncipe Pateta e da Princesa Malvada*, um conto da Europa Oriental muito rico em simbolismo.



# CARTA AOS LEITORES

Nossa caravana acaba de atingir mais um patamar na espiral evolutiva e continua, passo a passo, caminhando em direção ao topo da montanha sagrada.

Enquanto isso, um pequeno jornaleiro à moda antiga, com o jovem rosto de Krishna e o corpo alado de Mercúrio, anuncia:

“Saiu o sexto número da Revista SER! Não percam!... Ela é a única de sua espécie em todo o mundo!”

Para aqueles que atendem o chamado, ele confia:

“Ela trata da única aventura humana que verdadeiramente conta: a viagem por caminhos que levam à realização divina ou, usando a linguagem das tradições orientais, à iluminação.

O que distingue o viajante espiritual de um turista comum é que ele jamais se esquece de sua meta, não se deixa seduzir por belas paisagens nem se deixa abater por sombrios desfiladeiros. Pode desfrutar tranqüilamente de tudo, porque está de posse de um segredo que poucos conhecem: tudo é relativo e passageiro, o que realmente importa é caminhar sem parar, sem esmorecer, movido pela fé, esperança e o mais profundo amor.”

Gratos pela ajuda desse jovem enviado dos deuses e inspirados pelo livro *De Tudo e de Todas as Coisas*, a obra máxima do Sr. Gurdjieff, deixamos aqui gravada a seguinte invocação:

“Que o Santo Sol Absoluto abençoe os viajantes desse imenso Universo!...”

## O QUARTO CAMINHO

### O QUE É CAMINHO?

#### *Caminho é Vida, Consciência e Amor*



Georges Ivanovitch Gurdjieff, o grande mestre espiritual.  
*Bravo América!*, Nova York, 13 de janeiro de 1924

Quando se fala em quarto caminho, partimos do pressuposto equivocado de que sabemos o que é Caminho. Na verdade, não o sabemos. Tentarei delinear esse assunto partindo das idéias do trabalho gurdjieffiano. Vamos tentar responder essa pergunta utilizando a idéia do “raio de criação”. Na página 116 do livro *Fragments de um Ensino Desconhecido*, de P. D. Ouspensky, discípulo do Sr. Gurdjieff, vemos o “raio de criação” delineado da

seguinte forma: ele parte do Absoluto e passa por Todos os Mundos, por Todos os Sóis, pelo nosso Sol, por Todos os Planetas, pela Terra, até chegar à outra ponta do raio, onde se encontra a Lua. O topo do raio, sua origem, é o Absoluto, ou seja, o Indizível, o Inefável, o Infinito, Aquele do qual nada se pode falar. A seguir, esse Infinito manifesta-se no chamado “mundo três” (Todos os Mundos), ou seja, utilizando a linguagem cristã, ele emite a Santíssima Trindade, a partir da qual vamos começar a falar. O Absoluto emite, em primeiro lugar, a Existência, a Vida: é o famoso *Big Bang*. Surge a Vida amplíssima, absolutamente diversificada, com um número indefinido de objetos e seres. A seguir, Ele emite uma Consciência, uma Inteligência, uma capacidade de tomar consciência deste mundo, desse número indefinido de seres e objetos. Se Ele emitisse simplesmente a Existência, a Vida, ela ficaria incompreensível. Então Ele emite um segundo rosto de Si mesmo, uma segunda instância: a Consciência. Estou colocando isso de maneira sucessiva, porque estou baseando-me na analogia com o que ocorre nos planos concretos do nosso planeta. A ciência nos informa que, na Terra, primeiramente, formou-se a Vida. Um conjunto de moléculas acabou juntando-se para daí nascerem, provavelmente, seres unicelulares. Depois a Vida foi tornando-se cada vez mais complexa: formou-se um cérebro, não digo nem o humano, mas um cérebro animal, já com uma relativa capacidade de consciência. Isso levou milhões e milhões de anos (por estar usando uma analogia, estou colocando de forma sucessiva, mas é evidente que, no plano mais alto do “mundo três”, talvez isso tenha acontecido simultaneamente). Então, no mundo, a Vida aparece em primeiro lugar, seguida pela Consciência. A terceira emissão do *Big Bang* é o que se pode chamar de

Héstia, Vesta para os romanos, foi a primeira filha nascida do casamento de Réia e Cronos. Irmã de Zeus e de Hera, ela é pouco conhecida entre os deuses do Olimpo, por não ter participado dos casos amorosos ou das guerras que permearam toda a mitologia grega. Esteve sempre acima ou fora das intrigas e rivalidades dos seus parentes e sempre evitou ser tomada pelas paixões do momento.

Em três hinos de Homero, é descrita como “a virgem venerável”, uma das três que não se submeteu a Afrodite. Como Ártemis e Atenas, sempre resistiu às propostas amorosas que lhe fizeram os deuses, os Titãs e outros mais. Apolo e Poseidon, incentivados por Afrodite, tentaram tirar-lhe a virgindade. Em vez de sucumbir a seus desejos, ela fez um juramento sobre a cabeça de Zeus: o de permanecer eternamente virgem. No Hino a Afrodite, Homero relata que “Zeus, em vez de dar-lhe um presente de casamento, concedeu-lhe um belo privilégio: um lugar no centro da casa para receber as melhores oferendas”.

Não é conhecida por meio de representações, mas sim por rituais em que é simbolizada pelo fogo. Na Grécia antiga, para que uma casa se tornasse um lar, a presença de Héstia era obrigatória. Conta-se que, quando havia um casamento, a mãe da moça acendia uma tocha na lareira pertencente à casa da família e levava-a até a nova residência do casal, para com ela acender o primeiro fogo que consagraria o novo lar dos noivos. O mesmo se passava quando se fundava uma nova cidade: carregavam uma tocha que fora acesa na lareira comum do átrio central das antigas cidades gregas e levavam-na até a nova cidade para, com ela, acender o fogo. Vemos, então, que Héstia sempre apareceu sob a forma de “fogo sagrado”.

Enquanto as outras deusas andam pelo mundo, Héstia permanece imóvel no Olimpo. Ela permanece no centro, onde fica o altar de sacrifícios. Nesse sentido, representa o fogo interior que é conectado quando voltamos para o nosso centro, para o nosso lar. O “foco” de Héstia é o centro. É interessante notar que “focus”, em latim, significa fogo, lume, braseiro, chama, lar, altar, casa. Ela é considerada a deusa do lar, ou mais especificamente, do fogo que queima na lareira central e que aquece o lar. Os primeiros lares e templos que lhe foram dedicados eram redondos; o primeiro símbolo de Héstia era o círculo.

Nos lares gregos, muitas vezes, ela era ligada a Hermes (Mercúrio para os romanos), o mensageiro dos deuses. A mais remota representação desse deus era uma coluna de pedra denominada “herm”. Nas casas de família, a lareira central, simbolizando Héstia, ficava na parte central da casa, enquanto o pilar fático de Hermes ficava na entrada. Na Índia e em outras partes do Oriente, pilar e círculo aparecem “acasalados”. Já na Grécia e entre os romanos, os dois símbolos estão relacionados, porém aparecem separadamente. Nos templos, essas divindades também estavam ligadas. Em Roma, por exemplo, o santuário de Mercúrio ficava do lado direito das escadas que levavam ao templo de Vesta. Embora Héstia e Hermes estivessem relacionados, cada qual tinha uma função distinta: Héstia era o santuário que unia a família ao redor dela, enquanto Hermes era o protetor do portal, guia, companheiro no mundo e mensageiro dos deuses.

Na mitologia grega, o emblema de Hermes é o caduceu. Esse seu atributo é formado por um bastão de ouro no qual se enrolam simetricamente duas serpentes que podem ser interpretadas como as duas correntes cósmicas, ascendente e descendente, que se equilibram em torno desse eixo.

Se trouxermos essas informações para dentro de nós mesmos, poderíamos concluir que Héstia representa nosso fogo interior em seu aspecto curativo, aquele que, quando acessado, expande-nos, trazendo-nos a sensação de podermos ir muito além de nosso limite corpóreo. É o fogo sagrado que permanece sempre virgem, que não se deixa seduzir por nenhum aspecto da vida. O fogo representado por Héstia cura-nos e redime-nos, porquanto está ligado ao nosso centro, ao nosso âmago, à parte mais central de nossa alma.

Hermes, por sua vez, também representa a cura, porquanto o caduceu é o emblema atual da Medicina. Fica claro, por tudo que foi dito, que internamente Hermes representa nossa coluna vertebral, o nosso bastão interno. Como mensageiro dos deuses, ele nos põe em contato com os níveis mais altos do Universo. Nossa coluna liga-nos à energia cósmica, permitindo que ela penetre nosso corpo, entrando pelo topo de nossa cabeça até a nossa base para depois retornar em um constante fluir, harmonizando-nos e religando-nos ao centro do mundo.

# HÉSTIA: O FOGO SAGRADO QUE ILUMINA E AQUECE

## A relação entre Héstia e Hermes

Maria Aparecida De Stefano

mitologia



Héstia

instância de união, de coligação ou, em outros termos, instância de Amor, de contato, ou seja, daquilo que é capaz de unir Consciência e Vida. Essa tríade, a Santíssima Trindade da tradição cristã, é conhecida na tradição hindu como *Sat*, *Chit* e *Ananda*. *Sat* é Caminho, Vida, Existência; *Chit* é Consciência e *Ananda* é Beatitude, Felicidade, Amor, Plenitude. Assim, Caminho seria exatamente o vértice, ou seja, o *Big Bang*, emitindo toda essa imensa manifestação. Depois, Ele cria também uma instância por meio da qual eu possa compreender toda a criação, a manifestação. Assim, posso entender por que todos nós existimos, desde o animal até os seres humanos, mas o fato de eu existir não significa que eu esteja automaticamente em um Caminho. Entro no Caminho somente quando entro na faixa da Consciência, que posteriormente me dará também a terceira faixa, a da Reconciliação. Aquele que encontra a trilha do Caminho, seu lado-Consciência, reconcilia-se depois consigo próprio, com o mundo que o rodeia, com o universo em geral e, eventualmente, com o Demiurgo que organizou este universo.

### O quarto caminho deve ser encontrado

No capítulo dois, página 66, do citado *Fragments de um Ensino Desconhecido*, o Sr. Gurdjieff, falando do quarto caminho, diz o seguinte: “o quarto caminho deve ser encontrado”. Isso é muito interessante, pois é procurar agulha no palheiro. Temos de encontrar esse fio de inteligência, de compreensão. Eu gostaria, antes de tudo, de partir deste conceito: existe um jorro permanente de inteligência e consciência que quer ser encontrado pelos seres humanos e pelos seres não humanos do universo inteiro. Este é o primeiro ponto!

### Caminho é a voz de Deus

Caminho, no sentido que o Sr. Gurdjieff nos traz, e também as tradições mais importantes do planeta, vem de um plano muito alto; não é algo inventado ou descoberto pelo homem, como um sistema filosófico, científico; é, antes de tudo, uma manifestação da Santíssima Trindade. No famoso capítulo 42 do *Tao Te Ching*, Lao Tzu diz o seguinte: “o *Tao* produz o

Um, o Um produz o Dois, o Dois produz o Três e o Três produz todas as coisas”. Note que a palavra *Tao* é traduzida, sistematicamente, pelos chineses, japoneses, coreanos, etc., como Caminho. Fechando um pouco a nossa reflexão: Caminho é Deus. Tendemos a mediarizar o conceito de Caminho, identificando-o com um conjunto de métodos e informações, talvez profundos, talvez importantíssimos, mas um Caminho não é só isso. Essa é uma visão do assunto muito pequena, provinciana. Caminho, portanto, é um fio misterioso de consciência, de inteligência, que o Demiurgo lança no universo; é parte integrante do tricô do universo (a palavra “tricô” aqui faz referência às três forças que formam o universo). Caminho é, portanto, a voz de Deus. Quando se fala de um Caminho, seja o Caminho seguido pelo Sr. Gurdjieff ou o dos cristãos, judeus, hindus, budistas, islâmicos e outros mais, fala-se da voz de Deus expressando-se de alguma maneira, em muitas línguas, usando uma linguagem budista, judaica, etc. Caminho é, portanto, a emissão de um plano muito superior ao humano; é uma emanção de dados, informações, compreensões. Caminho é uma emanção da Verdade que pode expressar-se em latitudes e momentos históricos diferentes. Então, o Caminho pode ser chamado de inteligência, de uma compreensão de princípios, da Verdade, que vem do plano da Santíssima Trindade.

Voltando ao “raio de criação”: vindo de um plano extremamente amplo de consciência, Ele tem uma enorme dificuldade de ser encontrado, porque eu vivo no plano do cotidiano, enquanto Ele nasce em um plano muito maior. Basta imaginar que estamos aqui no planeta Terra, com problemas de trânsito, de automóvel, de eleições, etc. Imaginemos um ser cujo plano de consciência abranja a Via Láctea inteira; complica para nós, não é? Nesse sentido, portanto, o Caminho quer que alarguemos nossa consciência; é como se existisse uma pirâmide invertida, em que há uma amplidão lá em cima e um vértice minúsculo aqui embaixo, que sou eu. O Caminho está-me pedindo para formar um V, para abrir.

### Caminho é um doce perfume

Podemos também falar desse assunto de uma forma poética, muito interessante: o Caminho é um doce perfume; é algo que, por sua grandeza, é muito



difícil de ser percebido. É um suave perfume, presente aqui na Terra, que só será percebido por quem tiver um refinado olfato espiritual. É por essa razão que o deus mitológico que simboliza o trabalho interior, Hermes ou Mercúrio, tem como acompanhante um cachorro, o “farejador” por excelência. O Dr. Conge dizia: é o perfume de um outro mundo. O Caminho, em si, é perpétuo. Podemos encontrá-lo, ou não. Ele pode assumir várias formas, pode desaparecer em uma dada forma, mas, em si, é perpétuo, porque não pertence a este mundo. Analogicamente, é como se, em dado momento, um ser humano entrasse em uma caverna e, diante da escuridão, afirmasse que a luz do sol desapareceu. Não, ela não desapareceu, o sol nunca desaparece.

### Caminho é Verdade

O Caminho pode ser definido como a “grande compreensão”. Isso é crucial, porque vai fazer o gancho com o quarto caminho. Mas, antes, temos de colocar que, quando falamos em Caminho, está implícita, nuclearmente, a idéia de “compreensão”. Esse seria o melhor nome para Caminho. A idéia de compreensão implica encontrar a verdade das coisas. Portanto, Caminho é a Verdade. A famosa afirmação de Cristo, “Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida”, significa exatamente isso.

A possibilidade de compreensão seria uma manifestação do imenso amor divino, porque, se o Criador não nos tivesse oferecido a possibilidade de compreender a Verdade, Ele

teria sido absolutamente maldoso, não generoso, porque nos teria deixado aqui perdidos, em um estado embrutecido. Caminho é também amor, por definição. Há caminhos duros, caminhos mais ásperos, mas eles contêm, de alguma maneira, mesmo que os seus participantes não compreendam, uma dose importantíssima de amor. O Caminho está relacionado com o relâmpago. Gosto de fazer essa comparação, porque o raio é o símbolo da arma de Zeus. Assim, Caminho está relacionado com a idéia de clarear. O ser humano não percebe que precisa ser esclarecido, iluminado. Em geral, ele está perdido! Não percebe que não sabe nem atravessar uma rua. É sintoma de presunção ignorante alguém achar que sabe das coisas e não precisa de orientação. Então, a idéia de Caminho está relacionada com esclarecimento, clarificação.

### O QUE É O QUARTO CAMINHO?

#### O quarto caminho é a compreensão de princípios.

Agora podemos começar a falar da idéia de quarto caminho. Quando se pergunta a alguém que faz parte de algum grupo gurdjieffiano o que é o quarto caminho, a resposta que se ouve é: o quarto caminho é o caminho do Sr. Gurdjieff. Na verdade, dentro dos grupos, muito pouca gente vai encontrar o quarto caminho. Os grupos Gurdjieff são preparatórios para o quarto caminho. O texto do *Fragmentos de um Ensino Desconhecido* em que Ouspensky fala do



A Mesquita de Samarra

A subida em espiral desta montanha sagrada simboliza a expansão e a evolução da consciência e a chama de sabedoria que a acompanha. No transcorrer da viagem do peregrino em direção a Deus, ele recebe a espiral descendente, manifestação do Espírito. Já que os minaretes servem para lançar as preces no universo, tudo se passa como se o dinamismo da espiral impelisse o mundo em direção ao Divino nos vórtices do ar. (Minarete da Mesquita de Samarra, Iraque, século IX).

### OS DOIS RATOS

Um rato, já velho e muito prudente, correu à procura de um companheiro muito tímido.

– Coragem, querido amigo! Aquele gatão terrível, o infame animal que sempre tornou tão perigosas nossas pesquisas noturnas, está às voltas, neste instante, com um poderoso leão. Finalmente, somos donos da nossa liberdade outra vez! Não temas sair, portanto, do teu buraco. Vem comigo, vamos procurar comida quanto antes.

O rato medroso pôs o focinho para fora do buraco.

– Olha, tenho a certeza de que o gatão é invencível. Há de reduzir o leão a mau estado e, quando tiver terminado esse trabalho, não esperará um momento sequer para caçar-nos.

O rato velho e prudente caiu na gargalhada:

– És capaz de supor que o leão, o animal mais poderoso da terra, possa ser vencido por um simples gato?

– O gato tem do seu lado a astúcia, estuda muito bem todos os planos de ataque, é tenaz e muito ágil.

– Tudo isso são coisas que lhe valem muito quando tem de lidar conosco, não há dúvida, retrucou o rato velho. Mas no caso do leão, a história é muito outra, acredita no que te digo...

– Talvez. Mas continuo desconfiando e prefiro não sair deste buraco que me garante a vida.

– Teu medo, caro companheiro, rouba-te a alegria e a felicidade. Hás de morrer de fome, seguramente, nesse teu estreito esconderijo...

**MORAL:** Os medrosos criam, a maioria das vezes, motivos de apreensão que provocam o sorriso dos que têm bom senso.



### AS FOLHAS E AS RAÍZES

As folhas de uma árvore disseram um dia, cheias de empáfia, às aves, ao vento e às nuvens:

– Nós é que protegemos a vida dos animais. Nós é que difundimos pelo suave chão da floresta a doçura da sombra. Nós é que oferecemos ao regato, que corre vigiado por nós, o frescor que o torna tão procurado pelas camponesas, pelos viajantes suados, por quem busca, nos meses de intenso calor, um delicioso abrigo. Nós é que somos amigas da relva, das flores, que defendemos contra o granizo e o vento, nós é que somos as guardiãs das frutas. O verde que proporcionamos é um repouso para os olhos, e a nossa graça é o que há de mais sugestivo na paisagem...

– Vaidosas! exclamou uma débil voz. Não atribuais a si mesmas o mérito da formosura campestre. Tendes, não há dúvida, inúmeras virtudes e todos conhecemos a graça que o céu vos concedeu. Mas somos nós, as humildes raízes, que, agindo na escuridão da terra, vos garantimos o sustento. Gozai à vontade da luz do sol, gozai do sublime gorjeio das aves... Não vos esqueçais, porém, felizardas, de quem, nas trevas, luta para vos tornar possível a suprema alegria de uma vida sem par!

**MORAL:** Insensatos somos quando nos jactamos de uma situação que devemos a outros.

# contos e lendas

*fábulas da tradição russa*

## O CAVALEIRO ERRANTE

Um nobre, cansado de uma vida inteiramente frívola, resolveu viajar em busca de aventuras. Como tinha na cavalaria um animal da mais pura raça, mandou que os criados lho trouxessem encilhado e, montando-o, disse:

– Caro e valente amigo, leva-me para onde houver necessidade de reparar injustiças, punir patifes e aliviar dores. Cai como o raio no antro dos perversos feiticeiros, como a



tempestade no meio dos exércitos inimigos, corre por entre os bárbaros que, no abismo da ignorância, conservam ocultos Satã e os diabos! Quero combater, meu caro amigo, e quando a vitória me aureolar a cabeça, tu te incumbirás de conduzir-me à presença da mais formosa princesa do

mundo. Aos pés dela, deporei todos os louros conquistados, e pedir-lhe-ei a mão! Vamos, meu amigo, voa pela estrada do maior perigo!

O animal caminhou durante algum tempo pelo campo. De repente, dando rápida meia volta, regressou correndo para a cavalaria. E o nobre cavaleiro, apeando-se:

– Tiveste a mesma idéia que eu, fiel companheiro! Partiremos outro dia...

Não tardou a se esquecer de seus projetos e retomou a vida de sempre, uma vida de ociosidade e tédio.

MORAL: Os propósitos dos incapazes de sacrifício são, quase sempre, simples fogo de palha.

## A NUVEM

Um campo, estando a arder de calor, recorreu, em sua aflição, a uma nuvem que passava:

– Dá-me um pouquinho de água, por favor, ó damazinha do céu! As florzinhas que nascem em mim languescem, a relva torna-se amarela, e as plantas, pesarosas e tristes, adoecem.

A nuvem não deu a menor importância ao rogo do infeliz. Pelo contrário, correndo para o mar, desfez sobre as ondas a sua cabeleira de chuva prateada. Naturalmente, o mar não agradeceu de maneira nenhuma o inesperado presente, e a doadora ofendeu-se. Assim, rumando imediatamente para a montanha, que é muito sábia, revelou-lhe, sem perda de tempo, o motivo de seu agastamento.

– Pois querias que o mar, só porque tu lho deste, acolhesse com gritos de alegria um pouquinho de água? retrucou a montanha. Lembra-te de que o mar é muito rico e só pode desprezar tua insignificante oferta. Devas, isso sim, ter sido bondosa com o pobre campo tão seco, com as florzinhas, com a relva, com as plantas que estavam morrendo e teriam criado vida nova com um bom gole do líquido que sempre carregas. Teu presente teria sido, nesse caso, um excelente ato de bondade e terias recebido mil gratidões e bênçãos.

MORAL: Os presentes, quando não acarretam comodidade nem alegria, são simplesmente inúteis.



quarto caminho é muito bom, mas, de outro ponto de vista, parece-me bastante insatisfatório, porquanto define de forma muito esquemática os outros três caminhos. Ele nos oferece, apenas, a chave fundamental a respeito de qual seria o começo do quarto caminho. Na verdade, o quarto caminho tem, como preocupação fundamental, a compreensão de princípios. Em essência, quando o Sr. Gurdjieff menciona os “buscadores da verdade”, está dando a chave do quarto caminho: ele visa, antes de tudo, compreender os princípios do universo, os princípios do ser humano, os princípios da vida. Há três grandes fatores – Deus, o universo e o homem – e o quarto caminho focaliza, primeiramente, os princípios fundamentais ligados a Deus, ao universo e ao homem. Sempre existiu, dentro da humanidade, uma elite de “buscadores” que trabalhou para compreender esses princípios. Farei uma analogia que talvez possa ajudar: trata-se do trabalho de um engenheiro e de um pedreiro. O pedreiro pode construir uma casa, mas, evidentemente, é o engenheiro que conhece a fundo a ciência da Engenharia, que compreende seus princípios, assunto do qual o pedreiro não tem a menor noção. O engenheiro tem, pois, a informação científica sobre a construção; ele conhece os princípios, ou seja, as leis da Física necessárias para que se possa construir uma ponte, uma casa, uma represa. Ele pode contratar “n” pedreiros para a tarefa, mas estes precisarão sempre da orientação do engenheiro, porque não conhecem a ciência da construção. Analogamente, o quarto caminho quer ir à fonte, à nascente do rio; não quer pegar o rio quilômetros depois da nascente, ele quer conhecer os princípios universais. Quando você compreende isso, começa a reconhecer o quarto caminho em muitos momentos históricos; quando estudamos Platão e Plotino, desconfiamos de que, na verdade, eles estavam investigando exatamente isso – para falar apenas de representantes do Ocidente. Citando o Oriente, podemos lembrar a Índia, que teve uma série de representantes, grandes buscadores que foram diretamente aos princípios. Voltando à analogia do engenheiro: por exemplo, um engenheiro mecânico conhece os princípios do automóvel e pode planejar um veículo grande ou pequeno, com três ou quatro rodas, tanto faz, porque ele está a par dos princípios da Engenharia mecânica.

Então, a idéia central do quarto caminho é a busca de princípios. Isso fica expresso de maneira brilhante pela Madame de Salzmann, no filme *Encontros com Homens Notáveis*, quando o Sr. Gurdjieff fala para Vivitskaia: “Você está fazendo experimentos com Música às cegas, às escuras”. Ela não estava buscando os princípios que regem a Música.

### No quarto caminho, há necessidade de se ter um mestre?

No quarto caminho é preciso que haja um mestre. Estou-me referindo ao quarto caminho, não aos grupos gurdjieffianos. O Sr. Gurdjieff diz no texto dos *Fragmentos* que uma pessoa um pouco mais antiga no grupo, uma pessoa que está à frente, é o mestre. Mais adiante, ele se contradiz quando afirma que, no quarto caminho, você caminha sem mestre. É natural que a pessoa que está um ou dois anos à sua frente não possa ser um mestre; pode ser seu mestre, mas não um mestre propriamente dito, dentro de um caminho de tal porte. Na prática, temos vivido isso em nossa própria carne. Então, esse é, fundamentalmente, o significado do quarto caminho. O assunto está relacionado com a seguinte colocação da tradição egípcia: no Egito, o que conta é Maat, a deusa da Verdade, é ela que deve ser procurada. No Ocidente, na tradição grega, ela é conhecida como Sofia. Quando os gnósticos falavam em Sofia, estavam pensando na Verdade. Dentro da tradição judaica, fala-se em *Shekinah*, que é traduzida de mil maneiras, inclusive como “Presença”. A palavra Presença também está correta, mas *Shekinah* é, primordialmente, a Verdade. Ela é também conhecida como Ísis. Por isso, a Blavatsky fala do véu de Ísis, a Mãe Universal. Nesse sentido, os grupos Gurdjieff, como nós os conhecemos, são, de certa maneira, preparatórios para o quarto caminho.

### Como se prepara o quarto caminho?

O que isso significa? Vou dar alguns exemplos: o Sr. Gurdjieff, quando apresenta a idéia dos movimentos, parte da compreensão dos princípios

para construir os movimentos que darão aos alunos a possibilidade de se trabalharem interiormente. A música que ele nos legou também parte do mesmo ponto, ou seja, da compreensão dos princípios que a regem. Por isso, trata-se de música de alta qualidade, que toca a nossa profundidade. Com o ensinamento acontece a mesma coisa: ele trata das duas leis fundamentais que regem o Universo, a lei de três e a lei de sete. O fato de ele afirmar a existência dessas duas leis fundamentais, as duas leis principais e primárias do Universo, comprova o meu discurso. Ele não menciona as leis da Economia, nem as leis dos conflitos entre os povos, nem as da Psicologia, porque já são do plano daqui de baixo. A partir do que foi colocado, vemos que o quarto caminho nos proporciona uma circunstância muito interessante: podemos utilizar todo e qualquer método que nos interesse e dele dispor, como no exemplo do engenheiro que entende e sabe, exatamente, o que fazer em sua profissão, porque conhece toda uma ciência. Ao construir uma casa, pode usar tijolos, concreto armado, pode fazê-la com um andar ou com vinte, não importa. Ele não é obrigado a seguir um catecismo monótono; como domina a ciência da Engenharia, pode usar, na construção, os métodos que quiser. Isso traz uma dificuldade para os nossos grupos. Estou falando propositadamente desse assunto, porque algumas pessoas nos dizem: vocês fazem coisas diferentes do que aprenderam! É verdade, e não há nenhum problema nisso! Por que o fazemos? Porque, já antes de começar o trabalho, de montar os grupos, Lauro e eu sempre tivemos esse espírito de ir aos princípios. Tanto em mim quanto nele, captar o ponto central das coisas é uma coisa inata. Tivemos uma grande felicidade, porque nossa primeira instrutora, Nathalie de Salzmann, insistia muito nisto: devemos ir sempre ao ponto central de uma idéia. Falar em ponto central é a mesma coisa que falar de princípios. Então, quando alguém tem quase como obsessão buscar o ponto central das coisas, acaba por encontrar muitos desses pontos e passa, então, a ter a liberdade de usar os métodos que quiser. Em uma dada circunstância, posso pedir que as pessoas fiquem de pé; em outra, que se sentem. Isso é muito interessante, porque as pessoas, em geral,

que não têm a vocação de buscar o ponto central, tendem a ter uma atitude “catecismal”. Não as estou criticando; estou preocupado em deixar isso registrado, porque muitas críticas surgem a partir desse tipo de atitude. Falam que não estamos fazendo exatamente o que nosso instrutor nos ensinou e, de fato, não estamos. Vou dar exemplos práticos: várias empresas estrangeiras, provenientes da Suécia, Dinamarca, Noruega, Estados Unidos, etc., ao virem para o Brasil, tentam simplesmente transferir para cá seus métodos, sua forma de funcionamento e, de repente, percebem que não dão certo aqui. As agências de publicidade, por exemplo, têm esse problema. A melhor agência de um determinado país não pode chegar aqui com um anúncio pronto, porque o público daqui pode não o aceitar. A Rede Globo está tendo esse problema agora com suas novelas: uma certa novela que foi sucesso aqui não o está sendo lá fora. Nos países latinos, a visão moral é outra: algumas coisas bem aceitas aqui não o são lá fora. Assim, a expressão que se dá ao trabalho gurdjieffiano em um país como o nosso, que tem uma certa mentalidade, uma certa forma de ser, um certo temperamento, é diferente da expressão que é dada a ele na França ou na Holanda, por exemplo. Notem bem: a expressão é diferente, não o Trabalho em si. É claro que, para ousar ter essa flexibilidade, precisamos compreender os princípios. Evidentemente, sempre existirão pessoas que irão criticar-nos, alegando que não compreendemos os princípios, que somos simplesmente loucos.

#### O quarto caminho pode assumir várias faces

O quarto caminho não tem forma ou regras fixas, podendo assumir várias faces. Quando percebemos isso, começamos a entrevistá-lo em vários mestres. Por exemplo, o budismo tibetano, o Dzogchen, considerado o topo do budismo, não tem rituais, é completamente livre, a tal ponto que os Dalai Lamas que queriam praticar o Dzogchen tinham de fazê-lo de madrugada. Hoje, estão mais liberados, mas tinham esse problema; eram acusados de heresia, de não ser budistas, de praticar uma forma de shivaísmo. Encontramos alguns mestres contemporâneos (que

**Descrição:** Transfira o peso do corpo para a perna direita e coloque o pé esquerdo na altura da virilha, como na foto. Una as palmas das mãos no peito em Pronam Mudrá e fixe um ponto à sua frente. Volte a atenção para a respiração, deixando-a abdominal. Ao mesmo tempo, você tem a sensação da nuca na altura do final do crânio e começo da coluna. Se não conseguir colocar o pé na posição descrita e mostrada na foto, apóie-o na face interna da coxa, ou segure-o com uma das mãos. Permaneça algum tempo nesta postura, passando depois para o VRIKSHÁSANA - 2ª etapa.

#### VRIKSHÁSANA 2ª etapa (foto 3)



foto 3

**Descrição:** Partindo do Vrikshásana – 1ª etapa, você só muda os braços, levando-os para cima da cabeça, sem desfazer a posição das pernas. Fique nesta posição algum tempo e, então, passe para



foto 4

#### VRIKSHÁSANA 3ª etapa (foto 4)

**Descrição:** Curve o tronco para a frente, apoiando as mãos no chão. Permaneça assim algum tempo; depois, levante o tronco e desfça a postura. Faça do outro lado.

Um abraço,  
Martha



# VRIKSHÁSANA POSTURA DA ÁRVORE

*Martha Machado D'Andrea*

Este ásana (postura) desenvolve o sentido de equilíbrio, proporcionando maior desenvoltura e descontração.

Trabalha a articulação coxofemural, o nervo ciático e os músculos abdominais, estimula o trabalho dos rins e, pela massagem das vísceras do abdômen, favorece os processos de digestão e eliminação dos alimentos, tonificando os órgãos digestivos e os rins. Tem efeito no sistema nervoso, desenvolvendo segurança e tranquilidade.

Todos os movimentos que constituem o ásana devem ser feitos com bastante lentidão e atenção.

O joelho da perna que se mantém dobrada deve ficar o mais atrás possível, para que o pé não escorregue.

Se você tiver muita dificuldade para executar o

VRIKSHÁSANA, pratique primeiro o seguinte ásana:

TRISHULÁSANA – Postura do Tridente (foto 1)

**Descrição:** Transfira o peso do corpo para a perna esquerda, coloque o pé direito no calcanhar esquerdo, abra os braços em cruz e junte polegares e indicadores em Jñana Mudrá. Fixe um ponto à frente e preste atenção à respiração, deixando o ar descer até o abdômen (naturalmente). Permaneça o tempo que for confortável. Faça do outro lado.

VRIKSHÁSANA  
1ª etapa (foto 2)

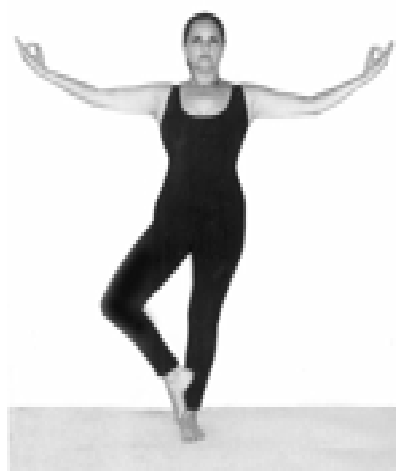


foto 1



foto 2

não quero mencionar aqui para não provocar irritação em certos gurdjieffianos) que pertencem ao núcleo que pode ser chamado de quarto caminho. São mestres que, no momento em que lhes tiramos a especificidade, de país, de nacionalidade, etc., percebemos que estão claramente em contato com os princípios. É importante sabermos disso.

## CARACTERÍSTICAS DO QUARTO CAMINHO

### O mapa da estrutura básica do ser humano

Vamos prosseguir tentando detalhar um pouco o que poderia definir praticamente o quarto caminho.



A água mercurial divina (Baro Urbigerus, *Besondere Chymische Schriften*, Hamburg, 1705 – do livro *Alquimia e Misticismo*, Alexandre Roob-Taschen)

O Sr. Gurdjieff deixa claro, no texto dos *Fragments*, capítulo dois, página 67, o que caracteriza a atitude do quarto caminho: é exatamente o esforço de compreender o princípio das coisas, ou seja, Deus, o universo e o homem. Ele parte de um mapa preciso do ser humano. Afirma, por conhecimento e por ciência, que o ser humano é composto por cinco centros comuns, ou seja, a capacidade de raciocinar, a de emocionar-se, a base fisiológica que sustenta sua vida, a capacidade de movimentar o corpo, e a sexualidade; tem também dois outros centros superiores que, misteriosamente, já estão prontos no próprio homem. Com este mapa, já começamos a definir o quarto caminho. Mas se formos falar disso com alguém que tem um sentimento religioso, essa pessoa não compreenderia. Até aqui, em nosso grupo, temos a maior dificuldade em falar desse mapa, e sentimos que mesmo pessoas de boa vontade não conseguem fixar mentalmente essa idéia: a de que qualquer indivíduo tem cinco centros ordinários, comuns, e mais dois superiores. Mas, prosseguindo na explanação da ciência do quarto caminho, devemos dizer, em primeiro lugar, que o grande problema do ser humano é que os dois centros superiores, plenamente desenvolvidos e que podemos chamar de divinos, que pertencem, no mínimo, ao próprio nível da Via Láctea – um nível maravilhoso de inteligência, de generosidade, dos mais finos sentimentos –, esses centros superiores estão cortados dos cinco inferiores. Então, a primeira informação científica é a de que possuímos sete centros. A segunda é de que eles não se comunicam entre si. A terceira informação é de que a causa da não-comunicação dos centros superiores com os inferiores é o mau funcionamento dos centros inferiores. A analogia que pode ajudar-nos aqui é a de que seríamos como um aparelho de rádio de má qualidade, tecnologicamente limitado (como os rádios antigos), e que não funciona bem, mesmo que a transmissão radiofônica parta de uma excelente emissora.

### A má qualidade dos cinco centros inferiores

Nossos cinco centros inferiores são de péssima qualidade. Primeiro, porque não sabemos pensar. Se

propomos uma questão para que alguém reflita sobre ela, a pessoa solicita a resposta, porque tem uma imensa preguiça mental. O fato de o ser humano não saber pensar, por si só, já impede qualquer recepção mais fina. Se tentamos expor a um amigo uma idéia que possa orientá-lo, ele nem mesmo nos escuta, por falta de capacidade de concentração. Por sua vez, o emocional do ser humano é extremamente frágil: qualquer coisa o assusta, apavora-o, deixa-o em pânico, fragilizado, infantil. Ele é demasiado vulnerável, qualquer coisa o aflige. Já a movimentação corpórea das pessoas é lastimável: elas sentam-se mal, andam mal, possuem uma musculatura toda contraída, e sua parte fisiológica, evidentemente, vive em sofrimento. Se você se mantém constantemente em um estado emocional negativo, sua saúde, sua vitalidade estará indo embora. Na sexualidade é pior ainda, pois o ser humano carrega um número infundável de preconceitos, de desinformação sobre sexo e uma porção de dificuldades.

### O trabalho dos grupos gurdjieffianos

Então, no que consiste ou no que deveria consistir o trabalho dos grupos gurdjieffianos? Em dar uma belíssima transformada na situação dos cinco centros. Não é o exercício “x” ou “y”, o método “a” ou “b” que importa; isso vai variar de acordo com os diferentes instrutores. Mas o trabalho tem de visar precisamente o aperfeiçoamento da qualidade dos cinco centros que, para facilitar, podemos, didaticamente, reduzir a três: o mental, o emocional e o físico (que se compõe do centro biológico, do instintivo e do sexual). Então, em um primeiro estágio, o trabalho deve ajudar-nos a melhorar a qualidade desses centros, ensinando-nos a pensar melhor, a não ter um emocional tão complicado, tão frágil, tão negativo, a relaxar o corpo e a nos movimentarmos melhor; em um segundo estágio, que pode ser simultâneo, deve ensinar os três centros a trabalharem juntos. Entramos aqui em outra questão: posso, por exemplo, ensinar uma pessoa a pensar melhor, a ter um emocional mais simpático, mais generoso, menos frágil e reativo, ensiná-la a ter um corpo relaxado; posso fazer tudo isso e não juntar os

três centros. Aqui entra o que o Sr. Gurdjieff expõe, nos *Fragments*, sobre os três outros caminhos: o caminho do faquir, o do monge e o do iogue. Pode acontecer, em um dado caminho – por exemplo, o de um professor de *kung fu* –, que ele saiba fazer coisas extraordinárias com o corpo e não saiba pensar. Pensar não significa apenas fazer contas, resolver equações; ele pode até ser um excelente matemático. O que acontece, no caso, é que ele não possui a grande dica que o quarto caminho nos dá: em dado momento, os três centros têm de estar juntos. Isto é uma chave primordial!

### O milagre da junção dos centros inferiores

Vários caminhos falam em concentração do mental, controle do emocional, relaxamento e bem-estar do corpo (hoje há muita informação sobre isso), mas nenhum deles percebe que a chave nuclear, além dessa, é o instante em que os três centros estão juntos. Isso acontece, por exemplo, quando você propõe para alguém uma dificuldade muito grande de coordenação motora e a pessoa executa o movimento; então, você introduz, ao mesmo tempo, um exercício para o mental, e a pessoa também consegue fazê-lo; quando ela consegue coordenar o exercício da cabeça com o corpo, e ainda com o sentimento de uma música, ela tem um momento privilegiado. Esta é a chave básica! Este é o grande feito! Juntar os três! Ao ler esta entrevista, alguém pode dizer: é só isso? Lembremos que o esforço todo de Albert Einstein pode ser resumido em uma fórmula de apenas três letras:  $E = mc^2$ . E vá tentar entender!... As pessoas estão em um nível de compreensão muito grosseiro. O Sr. Gurdjieff insiste o tempo todo nisso: é só no momento de junção dos três centros que pode ocorrer um milagre. Que milagre é esse? Quando os três centros estão funcionando juntos – o que é o segundo grande objetivo –, ocorre o primeiro objetivo, o mais importante do quarto caminho: a conexão com os dois centros superiores. Então, resumindo: no quarto caminho há um primeiro estágio que implica harmonizar, cooperar, modificar, elaborar, aperfeiçoar o trabalho dos centros

“Seja você mesmo”. É a coisa mais inútil que se pode dizer a alguém, simplesmente porque, ainda que tenhamos a firme intenção de sermos nós mesmos, não podemos fazê-lo, porque não sabemos quem somos. Nossa grande confusão consiste em identificar nosso Eu com a imagem que temos de nós. Buscamos sempre, ansiosamente, na reação dos outros, um espelho para ver quem somos. Ora, nossa auto-imagem vive mudando ao longo da existência. Uma de nossas maiores angústias é tentar fixar um conceito de “quem somos nós”, buscando infrutiferamente uma coerência entre o que fazemos, pensamos e sentimos, e o que acreditamos que somos, ou deveríamos ser. Nunca o conseguimos. A verdade é que ora pensamos de um jeito, ora de outro. Agora sentimos uma emoção, logo outra que se lhe opõe, às vezes as duas simultaneamente.

Tentar conhecer nosso eu por meio do que sentimos ou pensamos, ou de como os outros nos vêem, é como querer dar forma à água do mar, ou desejar conhecer o destino de uma carruagem baseados nos instintos do cavalo e nas preferências do cocheiro, sem levar em conta o objetivo do passageiro – nesse caso o Eu –, que é o real motivo da viagem.

Toda a dificuldade reside em desconhecermos que somos constituídos de Essência e Personalidade. Nossa personalidade é o que se mostra a todo instante, refletida no que fazemos, sentimos ou pensamos. Pode apresentar certo grau de coerência – existem os tipos chamados de “personalidade forte” ou “homem de princípios”, etc. –, mas nunca deixará de ser uma espécie de pele que comunica com o mundo o nosso ser interior.

A personalidade é facilmente mutável, os atores profissionais que o digam. Depende de se adotar certo repertório adequado às situações a que nos expomos. Significa ter um armário cheio de roupas – com uma nos apresentamos aos nossos filhos, com outra aos namorados, com outra ainda aos chefes, etc. – acervo formado ao longo da vida, por imitação ou por experiência própria.

A essência, ao contrário, raramente muda. Nascermos com ela, e nossa vida deveria favorecer o seu desenvolvimento. Entretanto, à medida que a personalidade cresce, a essência se encolhe, e acabamos por ignorá-la. Mas ela permanece lá, ainda que meio atrofiada.

Como conhecemos nossa essência? Por que ela não se manifesta, não se impõe? Em primeiro lugar, nosso eu interior não se expressa por palavras; tudo o que podemos pensar sobre ele não provém dele. É mais provável que se manifeste no silêncio, na quieta ausência das emoções e associações de pensamento desenfreadas, que funcionam como uma televisão continuamente ligada no cérebro, desviando nossa atenção daquilo que de fato a merece. Perceber o sutil sopro da essência pressupõe desligar essa TV mental, bem como acalmar a avalanche de emoções e sensações.

Que é, então, a essência em nós? Na impossibilidade de defini-la com conceitos, podemos compará-la a uma ausência de imagens, por exemplo, como a luz projetada na parede por um retroprojetor, contra a qual se destaca uma figura, logo outra e outra. As várias imagens que projetamos nessa luz constituem nossa personalidade. Já a luz por trás é a parte de nós que permanece, que está sempre lá, independentemente da situação, da oscilação de nosso pensar e sentir, do envelhecimento e até mesmo da morte do corpo físico: é a nossa Essência.

Conhecê-la não é tarefa fácil nem imediata, requer a busca dedicada de toda uma vida. O simples fato, porém, de tomar conhecimento de sua Essência – perceber-lhe a existência no silêncio da meditação, por exemplo – já é uma revolução total para um homem; ele não poderá ser a mesma pessoa ansiosa, fútil ou inconsistente de antes. Tendo sido apresentado a si mesmo, jamais vai querer trair-se. E os elementos de sua personalidade, incluindo o ego, serão tomados como realmente são: valiosos instrumentos da alma.

# SEJA VOCÊ MESMO

Márcia Kondratiuk

artigo

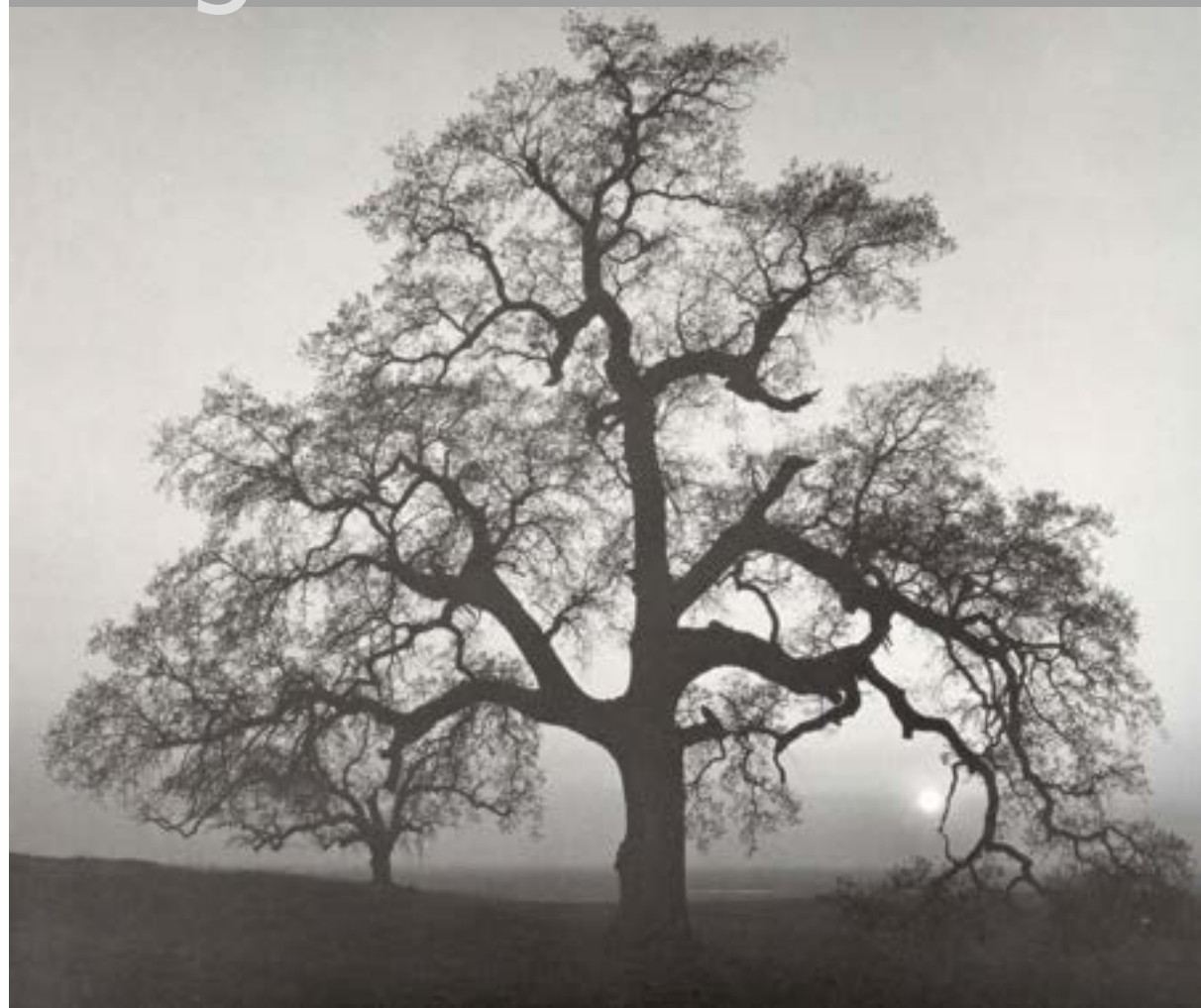


foto de Ansel Adams

inferiores (que estamos considerando como três) e, depois, há um segundo estágio que implica a junção dos centros inferiores com os superiores, para que estes últimos possam, por assim dizer, entrar em contato com planos mais altos do Universo. Só assim a influência de um plano muito alto, de um plano maravilhoso, pode descer a este mundo.



Arte Egípcia (Estátua do Rei Quéops - IVª Dinastia - Museu do Cairo)

que todas as maravilhas contidas nos dois centros superiores puderem vir, por nosso intermédio, para este mundo, o planeta estará recebendo isso. Só assim este plano do universo receberá a influência dos planos superiores. Nem mesmo o Sol pode dar essa qualidade a este plano terrestre. Esta é uma das explicações fundamentais para a pergunta que as pessoas mais se fazem: por que existimos, qual é o sentido da nossa existência? Esta é a grande mágica do quarto caminho. Ele é absolutamente preciso, é uma Matemática espiritual, uma Física, uma Química espiritual. Paralelamente, o caminho gurdjieffiano não está preocupado com nosso comportamento, não está preocupado com uma ética; está interessado em saber se entendemos o ponto central do ensinamento. As circunstâncias podem variar; o temperamento, as necessidades e os momentos de cada um são variáveis, mas o que verdadeiramente importa é saber se estamos fazendo isso, se estamos purificando nossos centros inferiores, aperfeiçoando-os, alinhando-os, se estamos fazendo contato com os dois centros superiores.

## Conclusão

Confirmando, ilustrando e apoiando o que acabamos de expor, isto é, que o quarto caminho significa, primeiramente, preparar nossos centros inferiores, depois alinhá-los para que, em terceiro lugar, o que está acima de nós desça e estabeleça contato, temos o que nos diz o próprio Sr. Gurdjieff: pelo menos dois centros têm de estar coordenados; se estiverem, o negócio já tem possibilidade de funcionar. É exatamente o que Cristo disse: “Se dois ou três estiverem reunidos em meu nome, eu estarei entre eles”. Isto é devastadoramente importante neste contexto: se dois ou três centros estiverem reunidos, Eu (Cristo) estarei entre eles. Portanto, Cristo representa, aqui, os planos superiores do Universo que, no momento em que todos os nossos centros se encontram alinhados, descem para abençoar a nós e a nosso planeta. É isso o que significa, em outras palavras, “fazer a conexão”.

## Por que nascemos neste planeta?

A explicação para o fato de estarmos aqui, vivendo neste planeta, seria a de poder estabelecer contato com os planos superiores do Universo. No momento em



## DIÁLOGOS COM UM HOMEM DE ATENÇÃO

**Questões sobre as emoções negativas**  
*respondidas por Lauro de A. S. Rafal*

# diálogos



O Santo guerreiro lutando contra o dragão das emoções negativas.  
(São Miguel e o Dragão, pintura de Rafael c. 1505, Museu do Louvre)

Seguia eu o rumo da minha vida como todo o mundo, com alegrias, dificuldades, altos e baixos, quando, de uma hora para outra, comecei a me sentir estranha, sem energia, cansada, um pouco tonta. De repente, os benditos e tão falados calores! Ah, esses calores... Gelei. Será que estava entrando na MENOPAUSA? Será que o fatídico dia estava chegando? Confesso que fiquei muito irritada, mal-humorada mesmo (coisa rara em meu temperamento até então), farta de tudo e de todos. Meu desejo sincero era ficar quieta em casa e nem dizer "bom dia". Tinha vontade de chorar e chorar, como que culpando a nossa santa mãe natureza por tudo o que estava passando. Era como se, a partir daquele momento, eu estivesse fora do páreo, eu que fui tão boa parideira, tão dedicada no meu papel de mãe, agora despedida sem aviso prévio e sem direito a nada... Sinto muito, mas foi assim que me senti: "un descolado mueble viejo", como diz o tango. Como minha menstruação estava atrasada, fui ao ginecologista (meu querido e sábio médico há trinta anos), que me pediu um monte de exames, me aconselhou outro tanto sobre uma boa alimentação rica em cálcio e um monte de coisas que todo o mundo já sabe. Falou também claramente da necessidade de caminhadas e exercícios físicos. O problema foi o jeito com que ele me disse: "Eva, velhinho tem de ser forte, tem de ter músculo". Velhinho??? Sem dúvida ele não estava se referindo a mim como velhinha, mas me alertando que era preciso trabalhar bravamente, pois, com a idade, perdemos massa muscular, e que a nossa saúde e independência futura dependem, em parte, de como estamos nos cuidando e exercitando agora. Sábias palavras, só que, naquele dia, eu estava supersensível e à flor da pele. Saí de lá arrasada, brava e chorosa. No caminho de volta, me identificava com cada velhinha que via na rua e me projetava nela; era como se a minha vida ativa estivesse com os dias contados. É assim que a gente se sente quando se deixa levar pela falta de discernimento.

Bom, vieram os exames, que demonstraram não ser ainda o climatério (por enquanto), mas uma disfunção da tireóide. Os sintomas são parecidos e podem estar interligados, mas pararam assim que fui medicada. E tenho me sentido muito bem. No entanto, a experiência me serviu para constatar que é muito chato ver a velhice chegar. Não estou sendo dramática; teoricamente, todos sabemos que envelhecemos a cada dia, só que é desagradável ver que seu corpo mudou, que as gorduras se acumulam, que manter o peso é mais difícil e que emagrecer, então, é um tormento, pois o metabolismo já não responde como antes. A pele muda, perde o viço, as marcas estão cada vez mais presentes; se você ri, enrugam perto dos olhos; se fica séria, aparecem as marcas em volta da boca: difícil escolha. Despenca mesmo, a lei da decadência física é verdadeira. Isso sem contar que moramos em um país jovem e o padrão de beleza entre nós está ligado à idade... Mais uma vez, fora do páreo, como se não pudéssemos mais despertar interesse como fêmeas... Puro engano (ufa, que bom!). Quem falou que uma mulher, não importa a idade, não pode ser completamente sedutora? Não sei se vocês notaram, mas o olhar não envelhece; pelo contrário, pode se tornar cada vez mais intenso e brilhante. Precisamos, nessas horas, fazer uma lista de todas as infundáveis conquistas ao longo dos anos. Será que não temos em nossa carne todos os temperos, o sal, o açúcar, a pimenta, que só a vivência traz? Não é consolo nem justificativa barata não, é que para mim a vida é muito maior que tudo isso. Temos, sim, de nos cuidar e chegar bonitinhas aos cinquenta, sessenta, setenta, etc., mas de nada valerá o esforço se não alimentarmos também a nossa alma, o nosso coração. Seria muito mixo reduzir toda a experiência de uma vida às nossas funções – sejam quais forem. Façam o que for preciso nesta vida para ser felizes, vale a pena. Ela é muito bela.

## RELATOS DE UMA MULHER DE 50

artigo

Eva Soban



*Madalena penitente*, óleo sobre tela de Georges de La Tour (1593-1652), Museu de Arte Metropolitano, Nova York

Cinquenta anos. Lembro-me bem da primeira vez em que pensei sobre isso. Foi no colégio de freiras. Eu devia ter uns oito anos de idade: foi quando ouvi a primeira previsão catastrófica em minha vida (depois viriam muitas outras). Estávamos na sala de aula, sentadas nas carteiras de madeira, quando uma amiga veio com o anúncio fulminante: “O MUNDO VAI ACABAR NO ANO 2000!” Era uma notícia quente, pois vinha diretamente de uma freira que estava na clausura. Ficamos atordoadas, conversa pra lá, conversa pra cá, e uma noite sem dormir, de tanto medo... No dia seguinte, me lembro, uma idéia me ajudava a ter consolo: “Bom, até lá eu vou estar tão velha que já terei vivido tudo o que quiser, até netos eu vou ter...”.

A vida seguiu seu rumo inexorável, tivemos já um tanto de outras previsões (graças a Deus estamos vivos), já passamos do ano 2000, ainda não tenho netos nem estou tão acabada... As coisas mudaram e o conceito de velhice também. Hoje, graças aos avanços da Medicina, as pessoas podem ter um corpo jovem, saudável, e, para as que gostam, contamos com silicone, lipos, botox e plásticas. Mas a natureza é a natureza.

**SER:** Qual é o papel das emoções negativas junto aos seres humanos?

**Lauro:** Os seres humanos estão na terra para se ajudarem mutuamente; já as emoções negativas existem para destruí-los.

**SER:** Por que “perdemos a cabeça” quando somos tomados por emoções negativas?

**Lauro:** Porque as emoções negativas atacam a razão, seqüestrando-a.

**SER:** Você falou que elas existem para nos destruir. Explique como isso acontece.

**Lauro:** As emoções negativas, como o ódio, a raiva, o ciúme e a inveja, têm um poder incalculável de destruição. São a mãe de todas as guerras, o inferno aqui mesmo na terra. G.I.Gurdjieff mostra-nos a necessidade e a possibilidade de lhes resistirmos: devemos mantê-las sob nossas rédeas, assim como o cocheiro mantém, sob as suas, o cavalo que puxa a carruagem. Ele ensina ainda que é possível, subseqüentemente, transmutar a energia dessas emoções em forças construtivas que nos beneficiarão, assim como a todos os que nos rodeiam.

**SER:** Elas nos são impostas pelas circunstâncias exteriores?

**Lauro:** Se as emoções negativas nos fossem impostas pelas circunstâncias exteriores, jamais poderíamos vencê-las. Os reflexos involuntários contra a dor física são naturais e inevitáveis; as emoções negativas não o são. Podemos enfrentá-las, iluminando-as com a nossa inteligência. Portanto, elas são vícios do nosso psiquismo e não componentes próprios da natureza humana.

**SER:** Qual é o processo de formação de uma emoção negativa?

**Lauro:** Se uma situação nos choca, produz um reflexo natural que ainda não é emoção negativa, mas apenas a reação fisiológica que a precede. Ter uma emoção negativa não é ser tocado por uma percepção; é entregar-se a ela, prolongando o choque, cristalizando-o.

**SER:** Explique isso um pouco melhor.

**Lauro:** A perturbação inicial que um choque nos causa ainda não é emoção negativa. Esta nasce quando aderimos à

perturbação, alimentando-a e sustentando-a. Desse modo, não podemos impedir a primeira reação mental, pois aparece como um reflexo instintivo. Já o segundo movimento desse processo deve-se a nossos pensamentos subjetivos que dão origem à emoção negativa. Ora, assim como um julgamento a produz, pode ajudar a transformá-la.

**SER:** Por que é tão difícil corrigirmos os erros que cometemos?

**Lauro:** Em seu início, todas as coisas ainda estão sob nosso poder; conforme vão se desenvolvendo, arrastam-nos em seu dinamismo natural, tornando quase impossível corrigirmos erros.

**SER:** Por que nos encolerizamos tão facilmente?

**Lauro:** Sem dúvida, a cólera é disparada pela percepção de uma ofensa ou de uma contradição, mas sem a ajuda do nosso mental ela não prossegue. Na verdade, não ousa agir sozinha; ela tem o aval e o apoio do mental.

**SER:** Por que é tão difícil mostrar a verdade para as pessoas irascíveis?

**Lauro:** A irascibilidade tem o defeito de não ceder; se a verdade for contra ela, destruirá a verdade.

**SER:** Como não me encolerizar diante de alguém que me fez mal?

**Lauro:** Se não quiser encolerizar-se contra alguém, deve perdoá-lo e estender o seu perdão a todo o gênero humano.

**SER:** Devemos banir de nossa vida quem nos fez mal?

**Lauro:** Quem busca a compreensão não deveria nem se encolerizar nem se entristecer com quem pratica o mal, pois sabe que ninguém nasce sábio. Dessa forma, pode tornar-se sábio, embora, em muitos séculos, muito poucos atingiram esse estado.

**SER:** Como fazer frente às agressões que sofremos todos os dias?

**Lauro:** O ser humano de atenção busca a calma e a equanimidade diante das agressões e desgostos que sofre. Torna-se crítico do culpado, mas não seu inimigo. Todos os dias, ao despertar, diz a si próprio: “Hoje, vou encontrar pessoas bêbadas, debochadas, agressivas, raivosas, ciumentas, invejosas,

ingratas, avaras, muitas delas atormentadas pela fúria da ambição; será uma excelente oportunidade para trabalhar a calma dentro de mim”.

**SER: O que mais pode ajudar-nos no contato com nossos semelhantes?**

**Lauro:** No contato com nossos semelhantes, deveríamos rir o tempo todo, não levarmos a sério nenhum dos seus “assuntos sérios”.

**SER: Nossa meta é vencer as emoções negativas?**

**Lauro:** Lutamos, não para vencê-las, mas para evitar que elas nos ganhem. O importante é recusar-se firmemente a ser cúmplice das emoções negativas. Deve-se lutar não para extingui-las, mas para evitar que vençam a guerra.

**SER: Na prática, como posso evitar as reações emocionais diante dos fatos?**

**Lauro:** Conseguir dar um tempo, antes de reagir externamente, é um segredo capital.

**SER: Por que é tão difícil tranquilizar nosso espírito?**

**Lauro:** Não é tão difícil tranquilizá-lo; é próprio do espírito ser calmo e tranquilo.

**SER: O que é ser livre?**

**Lauro:** Ser livre é estar em contato com o próprio espírito. Existe algo que seja mais livre do que um espírito calmo?

Na página 229 do livro *Fragments de um Ensino Desconhecido*, P. D. Ouspensky, ao tratar da materialidade de nossos processos psíquicos, relata o que foi exposto pelo Sr. Gurdjieff a respeito do que acontece em nosso organismo, quando somos tomados por uma emoção negativa. Diz ele:

“A materialidade dos processos (interiores) depende da qualidade da matéria ou da substância empregada. Certo processo exige o dispêndio ou, poder-se-ia dizer, a combustão do hidrogênio 48; outro processo, porém, não pode ser obtido pela combustão do hidrogênio 48; requer uma substância mais fina ou mais combustível, o hidrogênio 24. Para um terceiro processo, o hidrogênio 24 é fraco demais; é necessário o hidrogênio 12.

“Vemos, assim, que nosso organismo possui diversas espécies de combustíveis necessários aos diferentes centros. Os centros podem ser comparados a máquinas que utilizam combustíveis de diversas qualidades. Uma máquina pode trabalhar com óleo cru; outra requer querosene; uma terceira pode trabalhar com gasolina. As substâncias finas de nosso organismo podem ser comparadas a substâncias de diferentes ‘graus de inflamabilidade’ e nosso próprio organismo, a um laboratório onde combustíveis variados, necessários aos diferentes centros, são preparados a partir de diversas espécies de matéria-prima. Mas, infelizmente, algo funciona mal no laboratório. As forças que controlam a repartição dos combustíveis entre os diferentes centros cometem erros freqüentes e os centros recebem um combustível muito fraco ou inflamável demais. Além disso, grande quantidade de todos os combustíveis produzidos é gasta de modo completamente improdutivo; há vazamentos e eles, pura e simplesmente, perdem-se. Além disso, freqüentemente, ocorrem explosões no laboratório que destroem, de uma só vez, todo o combustível preparado para o dia seguinte, quando não para um período muito maior de tempo, e isso pode causar danos irreparáveis a toda a fábrica.

“Deve-se notar que o organismo produz habitualmente, durante um só dia, todas as substâncias necessárias para o dia seguinte. Acontece, com muita freqüência, que todas essas substâncias são gastas ou consumidas por alguma emoção completamente inútil e, em geral, totalmente desagradável. Os maus humores, as contrariedades, a angústia com a expectativa de algo desagradável, a dúvida, o medo, um sentimento de ofensa, a irritação, cada uma dessas emoções, desde que alcance certo grau de intensidade, pode, em meia hora ou até em meio minuto, queimar todas as substâncias preparadas para o dia seguinte; mais ainda: uma simples explosão de cólera ou qualquer outra emoção violenta pode, de um só golpe, fazer explodir todas as substâncias que tinham sido preparadas em todo o laboratório e deixar um homem completamente vazio por muito tempo, se não para sempre.

“Todos os processos psíquicos são materiais. Não há um só processo que não exija o dispêndio de certa substância correspondente. Se essa substância estiver presente, o processo se desenvolve. Mas, quando a substância esgota-se, o processo se detém.”

Mestre, este belo texto, como todos os grandes textos, permite duas leituras. Falei até agora do aspecto mais exterior. Devo dizer que já seria uma delícia poder aplicar, de fato, seus ensinamentos no plano horizontal da vida. Mas meu interesse maior aqui é tentar conectá-lo à vida interior. Nesse sentido, o que significa

realmente para a alma retroceder no momento em que paramos de avançar? Como saber se estamos mesmo ascendendo em direção a “futuras revelações e realizações”? Qual a força que nos mantém inabaláveis no rastro do “verdadeiro descanso, que vem de uma total confiança na Graça Divina”? Rafael nos iludiu a todos pintando o horrendo dragão dos infinitos desejos sendo subjugado pela luz do Arcanjo Miguel?

Mestre, não podemos ser eternos “Orfeus”, olhando para trás, repletos de dúvidas, desejos e destituídos de confiança na palavra dos deuses. Conseguiremos resgatar Eurídice, ou nosso Amor está condenado a virar fumaça diante de nossos olhos perplexos, impotentes? Perguntas, perguntas e mais perguntas. O aluno as tem como grandes companheiras. São necessárias. Desenvolver a arte da pergunta aprimora a lucidez, aproxima-nos da verdade. O Yi Ching ensina que metade da resposta está contida na precisão da pergunta.

A Mãe nos fala de esforço, ação, marcha. Isso me lembra o nosso termo trabalho. O trabalho da alma, o atrito interior é o perene esforço de lembrança de Si. Sem esta lembrança, não há descanso. Sem o recolhimento, não há vida. Sem chumbo, não há ouro. Temos de colocar a alma em marcha. A confiança no infinito é conquistada

na ação. No momento em que paro de me lembrar de mim mesmo, paro de evoluir, começo a retroceder. No Raio de Criação, estamos subindo ou descendo. Sempre. Não existe outra possibilidade. Ficar parado, satisfeito, é ilusão. A escalada da montanha não tem fim. Se minha escolha é procurar evoluir, tentar voltar para casa, devo saber que escolhi a contra-mão. Esse é o único caminho em direção a futuras revelações e realizações. O caminho que nos conduz ao descanso na Graça de Deus.

Mestre, transcrevo aqui palavras de outro ser humano admirável, Mahatma Gandhi. Falando da

necessidade de purificar o coração como meio poderoso para atingir Deus, ele nos estimula: “Exige muitas lutas, mas permitam-me salientar, quem tem o desejo de alcançar Deus nenhuma necessidade tem de desesperar, desde que sua fé em Deus esteja à altura da confiança que deposita em seus próprios esforços”.



Os caminhos da liberação são semeados de armadilhas  
(ilustração da tradição chinesa)



## RELATOS DE UM ALUNO A SEU MESTRE

artigo

Fernando Vianna

"No momento em que você pára de avançar, você retrocede.

No momento em que você está satisfeito e não aspira a mais nada, você começa a morrer.

A vida é movimento, a vida é esforço, é marchar para a frente, escalar montanhas, ascender em direção a futuras revelações e realizações. Nada é mais perigoso do que querer descansar. É na ação, no esforço, na marcha para frente que você deve achar descanso, o verdadeiro descanso que vem de uma total confiança na Graça Divina, da ausência de desejos, da vitória sobre o egoísmo."

(A Mãe, no livro *Conversas...*, Editora Shakti)

Segui a orientação de Gurdjieff e li estas palavras, esta poesia, que é o que as palavras formam, no meu entender, pelo menos três vezes. É mentira! Na verdade, não me canso de ler. Encontrar alguma coisa que não nos cansa é coisa bem rara sobre a Terra. É preciso encontrar o silêncio e repousar eternamente nos braços de Deus.

A primeira vez é uma porrada. A segunda também, aí vem a terceira, a quarta... Há algo em nós que se recusa a compreender o perigo de querer descansar, de almejar a satisfação. O ser humano unicerebral criou o mito da vida sem esforço, da felicidade como sinônimo do não fazer nada, de levar uma existência contemplativa, e adormeceu em cima desse amontoado de falsas esperanças. É a plenitude do ócio. Meu pai mesmo é um homem que perseguiu pateticamente esse sonho infantil: ficar rico e passar o resto de seus dias vivendo de renda.

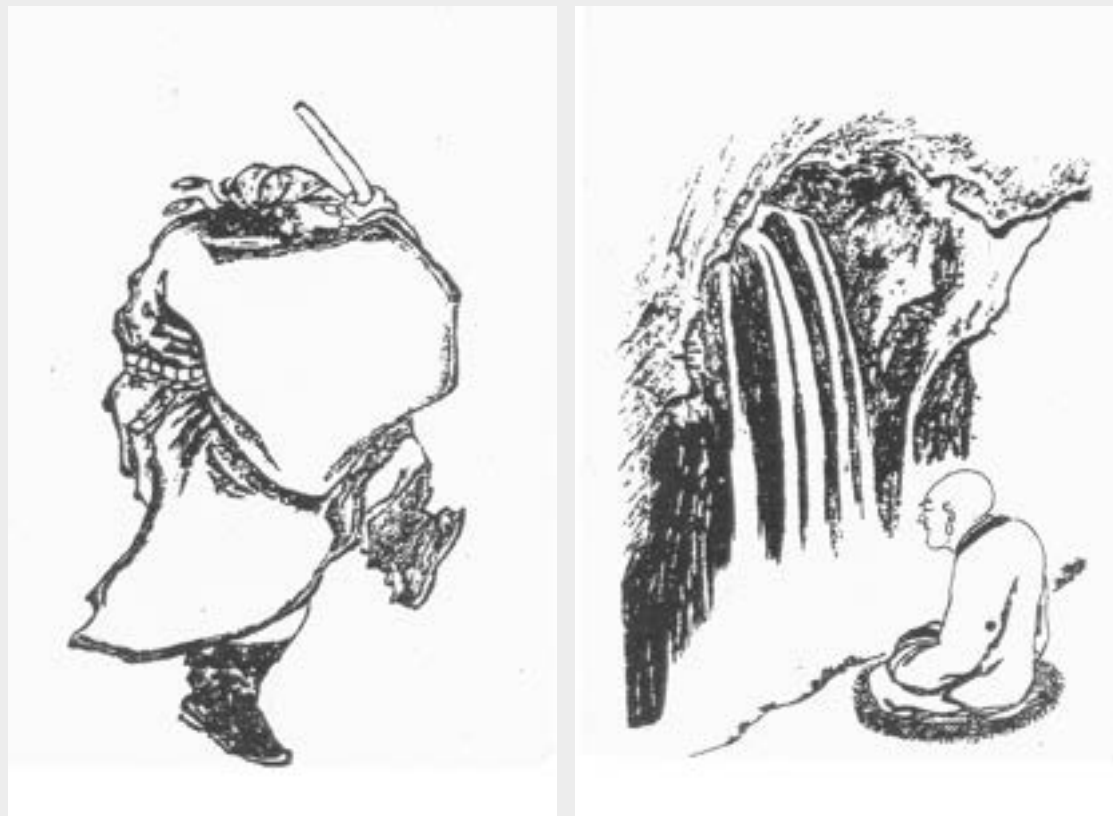
Há poucas coisas tão nocivas quanto o mau exemplo. Tive a sorte de escapar, pelo menos deste. Mas quando nos lembramos de que somos seres dotados de três cérebros e ousamos nos aproximar do texto com a sensação, o sentimento e a razão, estabelecemos um diálogo com a Mãe. Como tal, ela alimenta, encoraja, ensina.



Texto adaptado do livro "A Arte da Guerra Aplicada à Arte de Viver" de Lauro Raul e Vita Mesniks

## A ARTE DE VIVER

*Paulo A. S. Rafal*



A ação e a contemplação se harmonizam na Arte de Viver (ilustrações da tradição chinesa)

É sem dúvida a mais importante das Artes, que todos precisamos estudar sempre.

Nesta seção, procuraremos adaptar, para benefício de nossos leitores, ensinamentos tradicionais de várias procedências, dividindo-os em temas.

## POESIA

### O CÉU E O INFERNO

Nenhum pensamento sobre vida futura  
têm os sábios,  
pois, na própria terra,  
eles vivem no paraíso.

Toda a glória do céu está dentro,  
assim como o violento ardor do inferno.  
Você tem de decidir  
em que direção  
vai-se voltar.

A não ser que encontre o paraíso  
em seu próprio centro,  
não existe a menor chance  
de nele entrar.

Os santos não morrem.  
Eles têm a sorte de  
morrer, aqui mesmo na terra,  
para tudo que não é Divino.

Um Deus vingativo,  
colérico e que castiga  
é mero conto de fadas.  
É unicamente o meu "eu"  
que me faz fracassar.

Nenhum raio de luz pode brilhar,  
se cortado de sua fonte.  
Sem minha Luz interior,  
perco o rumo.

Não pense que em algum amanhã  
verá a Luz Divina.  
Pode vê-la agora  
ou se perder na mais escura das noites.

Não podemos ver  
o que fazem as mãos de Deus –  
o mundo embaçou nossos olhos  
tal como um grão de areia.

Não é de se espantar que despreze  
a insanidade da multidão.  
Tudo o que ela demonstra  
é desumanidade.

Um homem estável,  
na alegria e na adversidade,  
é alguém que  
finalmente alcançou  
a razão concedida por Deus.

O que é não pecar?  
Eu nunca soube  
até que, um dia,  
meus olhos verdadeiramente viram  
uma flor desabrochar.

A cólera é o fogo do inferno.  
No momento em que se acende,  
caímos, das supostas alturas,  
no inferno flamejante.

Deus está muito acima  
da cólera, da fúria e da indignação  
atribuídas a Ele  
pela imaginação rudimentar.

O fato de terem comido o fruto proibido  
não serve de alibi para mim.  
Se Adão e Eva não tivessem pecado,  
quem o teria feito, senão eu?

Para aquele cujo tesouro é Deus,  
a terra é um paraíso.  
Por que, então, chamar os que  
fazem deste planeta um inferno  
de conhecedores do mundo e da vida?

Você está sonhando,  
se vê  
o Reino  
ser entregue sem nenhuma obrigação,  
totalmente gratuito.

Qual é o sentido do Eterno?  
É a infinitude.  
O tempo, sem fim, cria  
um inferno infernal.

*Angelus Silesius*

**O TEMPO E A ETERNIDADE**

Não avalie a eternidade  
como seqüência de anos-luz,  
um passo além  
na linha que chamamos Tempo.  
Eternidade é o momento presente.

A rosa que  
vejo, com meu olhar mortal,  
floresce em Deus  
por toda a eternidade.

Quão fugaz é este mundo...  
No entanto, ele sobrevive.  
Somos nós que, aos poucos, dele desaparecemos,  
com nossa vida efêmera.

Se eu me perdesse Nele,  
encontraria novamente a Base  
que me manteve e me nutriu  
antes deste giro terrestre.

Eternidade é tempo;  
Tempo, Eternidade.  
Olhar os dois como contrários  
é perversidade da mente.

O homem tem dois olhos.  
Um deles vê tudo o que se move na transitoriedade do tempo;  
o outro,  
o que é divino e eterno.

Conheci a riqueza e a fama,  
a pobreza e a mais absoluta desonra.  
No entanto, tudo era transitório.  
Além do tempo, encontrei a beatitude e a glória.

O homem em harmonia com Deus  
está bem consigo mesmo.  
Está satisfeito por estar aqui, agora,  
na mais perfeita paz.

A infinitude  
faz parte de você, de mim.  
Não podemos almejar encontrar  
nosso Eu,  
se não estivermos cientes de nossa eternidade.  
O tempo foi criado por você mesmo,  
o tique-taque do relógio está na sua cabeça.  
No momento em que você detém os pensamentos,  
o tempo também se detém.

Apenas um passo além do tempo,  
entro na eternidade Divina,  
ficando totalmente isento  
da transitoriedade humana.

Se abandonar o seu "eu",  
poderá enxergar a face de Deus.  
No momento em que o recuperar,  
abandonará a graça divina.

Nosso tempo é muito curto!  
Uma vez que nos damos conta de quão breve ele é,  
Abstemo-nos  
De causar, a qualquer ser humano ou animal,  
O menor desgosto, a mais ligeira dor.

Sou o alter ego de Deus.  
Ele é meu equivalente.  
Na infinitude, fundimo-nos;  
no tempo, parecemos separados.

O máximo do sagrado:  
a imobilidade do Vazio  
que a tudo move,  
conservando sua tranqüilidade.

No final do que  
chamamos História,  
Deus é Aquele que É:  
para Ele não há passado,  
nenhum futuro está por vir.

Angelus Silesius

**AGITAÇÃO**

A agitação, que leva as pessoas a  
estar sempre correndo de um lado  
para o outro, é péssima. A melhor  
prova de um espírito equilibrado  
é saber tranqüilizar-se.

Quando tentamos estar em  
muitos lugares, "em todas",  
como se diz, não estamos em  
lugar algum.

É o caso daqueles que passam a  
vida viajando: têm muitos  
conhecidos, mas, talvez, nenhum  
amigo de verdade.

Neste sentido, podemos dizer  
que, apesar de ser boa em  
princípio, a abundância corre o  
risco de levar-nos à dispersão.

**EXPECTATIVAS**

Ter expectativas é normal e  
inevitável. Elas são parte  
integrante da vida humana,  
constituindo, na verdade, o  
motor que nos faz andar.

Entretanto, é preciso perceber  
que a expectativa é também a  
mãe do medo e da preocupação.  
É por causa dela que esperamos  
o futuro com angústia. Em vez de  
nos adaptarmos ao presente,  
projetamos nossos pensamentos  
em um futuro distante.  
Os animais fogem dos perigos que  
os ameaçam e, assim que escapam,

esquecem-se deles. Nós, ao contrá-  
rio, nos torturamos com o futuro  
e com o passado. Dessa forma, so-  
fremos repetidamente o passado e  
atormentamo-nos com o futuro  
muitas vezes, antes que ele chegue.

Nenhum de nós sofre só no  
presente.

A pergunta que fica é: como ter  
expectativas sem acompanhá-las  
de medo e preocupações ou,  
pelo menos, como tê-las em grau  
reduzido?

**A VIDA É LUTA**

O lutador que jamais apanhou na  
academia é incapaz de ir cora-  
josamente para o combate real.

É preciso ter sofrido a dor de  
golpes duros no treinamento, ter  
sido derrubado muitas vezes, mas  
sempre se levantando de novo  
com o coração forte e inabalável.

Da mesma forma, os golpes da  
vida atingiram-no muitas vezes,  
mas você jamais se rendeu,  
suportou as dores, levantou-se de  
novo e enfrentou-os cada vez com  
maior energia.

Então, você descobriu que há mais  
coisas que nos amedrontam do que  
aquilo que de fato nos faz mal, e  
que freqüentemente sofremos mais  
com o "dizem que" do que com a  
situação em si.



# O DIÁRIO DA MÃE

Mirra Alfassa

## textos tradicionais

Mirra Alfassa, conhecida como “a Mãe”, dirigiu, na Índia, juntamente com Sri Aurobindo, uma comunidade espiritual respeitada no mundo inteiro e deixou o corpo físico em 1973, com a idade de 95 anos.



foto do livro *Saúde e Cura no Yoga*, Editora Shakti

21 de julho de 1958

Os seres humanos não sabem guardar energia. Quando lhes acontece algo, um acidente ou uma doença, pedem ajuda: coloca-se neles uma dose dupla, tripla de energia. Como são receptivos, eles a recebem. Essa energia lhes é dada por duas razões: restabelecer a desordem causada pelo acidente ou pela doença, e conceder-lhes o poder de transformação para reparar, mudar o que foi a verdadeira causa da doença ou do acidente.

Em vez de utilizarem a energia para essa finalidade, imediatamente jogam tudo fora. Começam a se mexer, a agir, a trabalhar, a falar... Sentem-se cheios de energia e atiram tudo fora! Não conseguem guardar nada. Então, claro, como a energia não foi feita para ser desperdiçada dessa forma, mas para ser usada interiormente, são completamente derrotados. E isso é universal. Eles não sabem fazer este movimento: entrar em si mesmos, utilizar a energia (não guardá-la, não é para guardá-la), utilizá-la para reparar o dano feito ao corpo e buscar, na sua profundidade, a causa do acidente ou doença e, aí, transformar isso em uma aspiração, na transformação interior. Ao contrário, logo em seguida, põem-se a falar, a se mexer, a agir, a fazer isso ou aquilo!

No fundo, a imensa maioria dos seres humanos só se sente viva quando desperdiça energia; caso contrário, não lhes parece tratar-se de vida.

Não desperdiçar energia significa empregá-la para os fins para os quais ela lhes foi concedida. Se lhes é oferecida para a transformação, para a sublimação do ser, é preciso usá-la para esse fim; se lhes é concedida para restabelecer algo que está desorganizado no corpo, é necessário utilizá-la dessa forma.

Naturalmente, se um trabalho especial é atribuído a alguém, e se lhe é dada a energia para executá-lo, tudo bem; a energia está sendo utilizada para o fim a que foi destinada.

Logo que o homem se sente fortalecido, ele se lança à ação. Ou então, se não tem o sentido do que é útil, fala muito. E pior ainda, os que não têm nenhum autocontrole tornam-se intolerantes e põem-se a discutir! Se forem contrariados, sentem-se cheios de energia e tomam isso como “cólera santa”!

### Pequena nota biográfica

Angelus Silesius, poeta místico, viveu no século XVII em meio a sublevações, guerras e revoluções, em uma época permeada por conflitos religiosos, perseguições e muito sofrimento.

Nascido em 1624, na Silésia, recebeu o nome de Johannes Scheffer. Filho de um próspero luterano de 62 anos e uma jovem 40 anos mais nova do que ele, Johannes ficou órfão aos 14 anos de idade. Não se sabe ao certo quem o criou, mas foi estudando em uma conceituada escola da época que descobriu seu dom para a poesia. Em 1643, cruzando uma Alemanha dilacerada pela Guerra dos Trinta Anos, chegou à Universidade de Estrasburgo, onde iniciou seus estudos de Medicina. Após alguns anos transferiu-se para Leyden, na Holanda, onde continuou os estudos, mas foi na Universidade de Pádua, na Itália, aos 23 anos de idade, que se tornou doutor em Medicina. Em seguida, voltou para a Silésia, onde foi nomeado médico da corte. Durante sua estadia em Leyden, envolveu-se com místicos de diferentes religiões e acabou conhecendo um nobre silesiano bem mais velho do que ele, Von Franckenberg, que se tornou seu amigo íntimo e mentor espiritual. Ele iniciou o jovem Scheffer nos escritos dos grandes místicos europeus, especialmente no mundo do grande teosofista Jacob Boehme. Foi nesta época que Scheffer publicou uma coleção de hinos religiosos, condenados por estarem em conflito com a teologia luterana, principalmente por seu “ponto de vista panteísta”: ele proclamava a presença de Deus mesmo nos animais e nas plantas.

Franckenberg morreu em 1652, deixando Scheffer completamente isolado em

uma cidadezinha provinciana de mentalidade rigorosamente luterana. Aliou-se, então, aos católicos jesuítas enviados à Silésia para alcançar, por meios pacíficos, o que a Guerra dos Trinta anos não conseguira fazer na região: acabar com o protestantismo. Depois de assinada a paz, os jesuítas foram encarregados de trazer a Silésia de volta à Igreja Católica. Os missionários jesuítas acolheram, com prazer, o destacado médico-poeta com seus dons místicos e seu especial afeto pelo mundo animal, como São Francisco. A amizade com os jesuítas fez com que fosse perseguido e, logo após a morte de Franckenberg, perdeu seu posto na corte. Em 1653, tornou-se católico e, sentindo-se renascer, adotou o cognome de Angelus Silesius: o mensageiro de Deus silesiano. A partir de então, foi alvo de denúncias por parte do clero luterano, envolvendo-se em constantes disputas e controvérsias que acabaram por minar seu extraordinário dom espiritual.

### Os poemas de Angelus Silesius

Os poemas que se seguem estão contidos em um pequeno livro intitulado “The Cherubic Wanderer” (O Errante Angelical), uma obra-prima que lhe conquistou um lugar de destaque na literatura mística. São 302 versos de impressionante profundidade, escritos em quatro dias e quatro noites de grande iluminação, quando esteve em contato direto com Aquele a quem chamou “Deus”. Não são conhecidos detalhes de sua prolongada experiência de iluminação, a não ser o que se lê nesses versos. Talvez sejam eles o mais direto, claro e acessível relato de uma experiência tão crucial já legado por um místico ocidental.

**ANGELUS SILESIUS***Maria Aparecida De Stefano*

poesia

*Pintura de William Blake, Jerusalém, 1804-1820***DO PENTATEUCO**

textos tradicionais

Este ensinamento não está distante nem é misterioso. Ele não está... do outro lado do mar, senão (vocês poderiam) dizer: "Quem cruzará o mar para trazê-lo até nós, para que tenhamos a possibilidade de ouvi-lo e conservá-lo?" Ele está muito próximo de vocês. Está em sua boca e em seu coração; por isso, vocês podem colocá-lo em prática.

*Deuteronômio 30, 11-14**Jacob a Bruck, Emblemata Política, Köln, 1618*

# PHILOKALIA

## textos tradicionais



A coroa de pombas representa as almas recebendo a graça de Cristo. (Detalhe do mosaico do teto do Batistério d'Albenga, c. 500).

### ENCONTRANDO UM DIAMANTE EM UMA ESTRADA LAMACENTA

(extraída do livro *Zen Stories*)

Gudo foi instrutor do imperador de sua época, mas tinha o hábito de viajar sozinho, como um mendigo errante. Certo dia, a caminho de Edo, o centro político-cultural do xogunado, aproximou-se de uma cidadezinha chamada Takenaka. Era noite e caía uma chuva torrencial. Gudo ficou todo encharcado e suas sandálias de palha desfaziavam-se em pedaços. Perto da cidade, viu expostos, na janela de uma casa rústica, quatro ou cinco pares de calçados. Resolveu entrar e comprar um par de sandálias secas.

Como estivesse muito molhado, a mulher que lhe mostrou as sandálias convidou-o a pernoitar em sua casa, o que Gudo aceitou agradecido. Ao chegar, recitou um sutra diante do santuário da família. Em seguida, foi apresentado à mãe da mulher e a seus filhos. Percebendo que toda a família estava desanimada, Gudo perguntou o que estava acontecendo de errado.

“Meu marido é jogador e beerrão”, contou a mulher. “Se ganha no jogo, bebe e torna-se abusivo. Quando perde, pede dinheiro emprestado aos outros. Às vezes, quando fica bêbado demais, nem volta para casa. O que posso fazer?”

“Vou ajudá-lo”, disse Gudo. “Tome esse dinheiro e vá comprar uns quatro litros de vinho e alguma coisa para comer. Depois, pode retirar-se. Vou meditar diante do santuário.”

O dono da casa, bastante embriagado, chegou por volta de meia-noite e foi logo berrando: “Ei, mulher, estou em casa. Tem alguma coisa pra comer?”

“Tenho algo para você”, disse Gudo. “Fui apanhado pela chuva e sua esposa, gentilmente, ofereceu-me pernoitar aqui. Em agradecimento, comprei vinho e peixe e o senhor pode servir-se também.”

O homem ficou encantado. Bebeu logo o vinho e deitou-se no chão. Gudo sentou-se a seu lado, em meditação.

Pela manhã, quando acordou, o marido esqueceu-se do que ocorrera na noite anterior. “Quem é você? De onde vem?” perguntou a Gudo, que ainda meditava.

“Sou Gudo, de Kyoto, e estou a caminho de Edo”, respondeu o mestre Zen.

O homem ficou extremamente envergonhado e desculpou-se muito com o instrutor de seu imperador.

Gudo sorriu. “Nesta vida, tudo é impermanente”, explicou.

“A vida é muito curta! Se ficar jogando e bebendo o tempo todo, não lhe sobrá tempo para realizar mais nada, e causará muito sofrimento à sua família.”

Isso despertou a percepção do marido, como se acordasse de um sonho. “Tem razão”, afirmou. “Como posso retribuir-lhe esse extraordinário ensinamento? Deixe-me despedir-me do senhor e carregar suas coisas até ali adiante.”

“Como quiser”, consentiu Gudo.

Os dois puseram-se a caminho. Após terem caminhado cerca de cinco quilômetros, Gudo disse-lhe que voltasse. “Só mais uns oito quilômetros”, o homem implorou a Gudo, e eles continuaram.

“Agora você pode voltar”, sugeriu Gudo.

“Mais dezesseis quilômetros”, retorquiu o homem.

“Volte agora”, disse Gudo, assim que percorreram os dezesseis quilômetros.

“Vou continuar seguindo-o pelo resto de minha vida”, declarou o homem.

Os atuais instrutores do Zen, no Japão, provêm da linhagem de um famoso mestre, sucessor de Gudo. Seu nome era Munan, o homem que jamais retornou.





do que eles falaram. O Paulo falou o seguinte: a coisa começou na adolescência pelo emocional, mas, pela repetição, tornou-se um hábito e instalou-se no corpo. A manutenção disso é um hábito, entra no automático, é um vício do corpo, que é detonado pelo emocional, para depois o corpo cuidar de todo o resto – porque eu me tornei um alcoólatra, mas não me tornei viciado em jogo, embora tenha jogado algumas vezes, nem me tornei um comprador compulsivo.



As três práticas que eles me recomendaram envolviam os três centros e trabalhavam integralmente a minha estrutura: era uma para o mental – tinha de limpar a forma de enxergar as coisas, outra para o corpo, para lutar contra o hábito do corpo e outra para o emocional.

Eu queria falar de uma expressão, que é do senso comum, que a gente usa sempre: “Eu consegui parar de beber porque agora eu tenho força de vontade” e a gente usa essa expressão de uma maneira muito ingênua, pensando que força de vontade é algo que não se constrói, mas a gente a constrói a partir de dentro. Mas não somos nós que a construímos; ela se constrói em nós por meio de todo esse Trabalho sobre os centros, de toda a orientação que nós recebemos do Ensino, por meio dos Mestres e da Escola. A força de vontade é uma força como qualquer outra. É como se eu tivesse de levantar um peso e durante trinta anos eu não o conseguisse, aí entro em uma academia, faço um pouco de musculação e consigo levantar o peso. É assim que eu enxergo; acho que essa analogia é boa porque ela dá uma esperança para todo o mundo.

No dia em que coloquei essa questão para os colegas, falei – e repito agora – que eu considero o que aconteceu comigo um milagre; um milagre no sentido de que é uma coisa que não aconteceria normalmente, seria necessário que outras leis mais fortes e mais altas ajudassem; um milagre no sentido de que as coisas aconteceram nas doses certas e nas horas certas. Para mim hoje é muito claro que a ida do Paulo naquele 10 de dezembro – a simples presença dele me deu um puta gás! – me fez sair de um intervalo (falando na linguagem gurdjieffiana), ou seja, eu estava de novo entrando no *looping*, talvez como se eu precisasse de mais um empurrão para fechar o ciclo.

Eu quero contar que até fiz uma brincadeira dizendo que tomei o primeiro porre com cinco, seis anos por acidente, e por acidente fui tomando outros, até que caí dentro do meu destino, por acidente. O meu destino era tensionar, tensionar, tensionar, tomar um porre, relaxar e de novo ficar tenso. Isso era do meu ser, do meu tipo. Não sei dizer onde, mas há um trecho na Bíblia que diz: “Endireitai os caminhos do Senhor”. A questão toda é: nesses momentos em que o destino dá uma folguinha, se você entrar ali naquela hora com uma coisa certa, você endireita os caminhos do Senhor. Foi isso que aconteceu naquele dia em que o Paulo falou “eu não bebo!” Mas não só pelo “eu não bebo”! Também pela presença dele e tudo o mais, pelo fato de ele estar ali. Se não tivesse acontecido algo, sei lá para onde a coisa teria ido, e isso é importante para todos nós: entender que, havendo um movimento certo, no local certo, na direção certa, você pode mudar seu destino. É importante compreender que essa oportunidade pôde acontecer, no meu caso, graças à ajuda de alguém com um conhecimento maior, um ser maior, uma força maior; sim, porque eu fiquei trinta anos tentando, até encontrar o mestre, que está à nossa frente, que pode nos guiar, porque já passou pelos caminhos todos, conhece o roteiro, o mapa. Eu dizia que considero o que aconteceu um milagre, que, acho, foi possível pela força que me foi dada pelos mestres e companheiros, porque o nosso trabalho traz força para todos nós. O que estou contando hoje é que essa força me ajudou a me transformar como pessoa, transformar o ser, e essa transformação criou o gás necessário para poder enfrentar vários outros problemas da minha vida. Agora que estou falando disso, percebo muitas outras mudanças tão importantes quanto vencer o alcoolismo, mudanças com as quais eu nem sonhava e que continuam ocorrendo comigo.

*A Philokalia foi mencionada por P. D. Ouspensky no primeiro capítulo de seu livro Psicologia da Evolução Possível do Homem. Trazemos aqui a introdução ao texto editado em inglês e a transcrição de uma parte desse magnífico tratado espiritual.*

A *Philokalia* existe em três versões: a grega, compilada no séc. XVIII, a eslovena e a russa. O texto russo, traduzido pelo bispo Theophan, o Recluso, no séc. XIX, e composto de cinco volumes (aos quais às vezes é anexado um sexto), é o mais completo dos três e foi utilizado na tradução para o inglês da presente seleção – um dos mais importantes tratados espirituais já traduzidos para esse idioma.

*Catholic Herald*

## **DOBROTOLUBIYE** (PHILOKALIA ou o Amor a Deus)

### INTRODUÇÃO

Ao oferecermos aos amantes de textos espirituais uma tradução russa da renomada *Philokalia*, com algum suplemento, julgamos necessário dizer algumas palavras sobre o que ela representa.

A palavra *Dobrotolubiye* é a tradução do título grego do livro, *Philokalia*, que

significa amor ao belo, ao sublime, ao bem. Mais precisamente, ela contém uma interpretação da vida secreta de Nosso Senhor Jesus Cristo. Esta, que é a verdadeira vida cristã, inicia-se, desenvolve-se e atinge a perfeição (para cada um na sua medida) por meio da boa vontade de Deus Pai, pela ação da graça do Espírito Santo presente em todos os cristãos, e sob a direção do próprio Senhor Jesus Cristo, que prometeu permanecer conosco para todo o sempre.

## **NICEPHORUS, O SOLITÁRIO** Pequena nota biográfica

Nosso santo pai Nicephorus viveu uma vida de busca espiritual no santo Monte Athos, e morreu pouco antes de 1340 d.C. Foi mestre e guia de Gregório de Salonika (Palamas) no caminho de instrução ao mais alto amor à sabedoria, como afirma o próprio discípulo. No silêncio e na solidão, sem se perturbar com as preocupações do mundo, manteve a atenção dentro de si mesmo e, tendo alcançado uma indescritível união interna com o Eterno Deus, recebeu em seu coração a iluminação abençoada pela graça Divina. Ele próprio, enriquecido

por essa dádiva do Divino, é como um pai que nos guia, com seus escritos, em direção ao mesmo objetivo. Reuniu passagens dos livros e da vida dos santos padres a respeito da sobriedade, da atenção e da prece e, por fim, acrescentou conselhos advindos da própria experiência. Desta forma, convida todos a alcançar a mais perfeita união com Deus, por meio da oração da mente e do coração.

### Pelo próprio Nicephorus

**Pergunta:** Aprendemos, como ficou comprovado nos procedimentos dos padres que agradavam a Deus, que existe um certo procedimento que livra rapidamente a alma das paixões e une-a a Deus pelo amor; e que esse procedimento é necessário para todo aquele que luta por Cristo. Todas as nossas dúvidas estão agora afastadas, e estamos absolutamente convictos disso. Mas rogamos que nos ensine o que é a atenção da mente e como nos tornamos merecedores de adquiri-la, pois este trabalho é uma grande incógnita para nós.

**Nicephorus:** Em nome de Nosso Senhor Jesus Cristo, Que disse: “Sem mim, nada podeis fazer” (João 15, 5). Tendo-O chamado para me amparar e auxiliar, tentarei, na medida do possível, revelar-lhes de que atenção se trata e como, queira Deus, podemos ter sucesso em alcançá-la. Alguns santos chamaram a atenção de guardiã da mente; outros, de protetora do coração; alguns outros, de sobriedade, outros ainda, de silêncio do mental, e outros nomes. Mas todas essas denominações significam a mesma coisa. Tratando-se de pão, pode-se dizer: um inteiro, uma fatia, um pedaço, e saber exatamente de que se está falando. Da mesma maneira, sobre a atenção e seus traços característicos, você aprenderá em seguida.

Atenção é um sinal de arrependimento sincero. Atenção é o apelo da alma a si mesma, adversa ao mundo e em ascensão para Deus. Atenção é a renúncia ao pecado e a aquisição da virtude. Atenção é a certeza absoluta da remissão dos pecados. Atenção é o começo da contemplação, ou melhor, sua condição necessária, pois, por meio da atenção, Deus Se aproxima e Se revela à mente. Atenção é serenidade da mente, ou melhor, a mente firmemente fixada em uma posição e não errante, pela dádiva da misericórdia de Deus. Atenção significa cortar os pensamentos; é a permanência da lembrança de Deus e o tesouro de poder suportar tudo o que vem. Portanto, a atenção é a origem da fé, da esperança e do amor, já que o que não tem fé não pode suportar as aflições que vêm de fora, nem pode experimentá-las voluntariamente. Não pode dizer: “Ele é meu refúgio e minha fortaleza” (Sl 91, 2), e o que não tem o Todo-Poderoso como refúgio não é verdadeiramente sincero em seu amor por Ele. Esse, que é o maior de todos os procedimentos, pode ser obtido por muitos, ou mesmo por todos, na maioria das vezes, porque lhes foi ensinado. Poucos homens recebem essa dádiva de Deus se não lhes for ensinado, trabalhando por compulsão interna e pelo fervor de sua fé. Mas o que é raro não é lei. Portanto, é necessário procurar um mestre experiente para seguir-lhe as instruções e, assim, aprender a distinguir, em matéria de atenção, faltas e excessos que podem entrar por meio de sugestão diabólica. Por seus próprios sofrimentos com a tentação, ele nos explicará o que é necessário, e nos mostrará corretamente esse caminho do mental que podemos, então, seguir sem tantos obstáculos. Se não houver mestre à vista, deve-se procurar um, sem poupar esforços. Se, depois dessa pesquisa, ele ainda não for encontrado, então, com o espírito arrependido, chamando Deus aos prantos e rezando para Ele assídua e humildemente, faça o que lhe direi\*.

“Vou ficar 37 dias sem beber; ao final dos 37, bebo à vontade, quanto eu quiser. Depois, eu fico 37 semanas; ao final das 37 semanas, 37 meses, e depois 37 anos, tão simples quanto isso”. Aí, para sofisticar mais, pensei assim: “Nesse dia em que eu for beber, vou com a minha mulher, porque ela acompanhou toda essa minha vida, a vida toda ela se opôs a essa questão. Vamos ter um jantar bem gostoso, em um lugar bem legal, de que eu goste muito e ela também, e aí eu tomo à vontade o que eu quiser, uísque ou o que me der vontade no dia”. Uns dias atrás, eu, minha mulher e minha filha mais velha fomos jantar (a minha filha mais nova estava viajando); eu tomei dois uísques duplos e saí de lá já meio alegre. Estávamos comemorando o fim do terceiro período, dos 37 meses, ou seja, esse Seminário de que estou falando aconteceu há quase quatro anos; entre o Seminário e o famoso 10 de dezembro, passaram-se sete meses. Agora, o próximo uísque é daqui a 34 anos; são 37 anos a partir do 10 de dezembro. Então, se eu estiver vivo daqui a 34 anos, poderei tomar uísque e tal. Nesse dia em que fui comemorar os 37 meses, aconteceu algo importante: a coisa não descia mesmo, precisei fazer força para dar os três primeiros goles; eu tenho problemas com o fígado, sempre tive, e o alcoolismo ajudou a detonar o resto. Depois dos três primeiros tragos, assentou e eu tomei os dois uísques.

Toda essa história contada agora é uma facilidade: você está livre de algo que o dominou por trinta anos, trinta anos embaixo dele, e muitos momentos e muitos anos sem esperança, nem de reagir, porque às vezes você ainda tem uma esperança, mas outras você diz: “Não tenho nem para onde ir”; é simplesmente aquela desesperança, como se você estivesse prostrado. Hoje eu me sinto totalmente liberto.

O que eu gostaria de dizer para qualquer pessoa (o meu problema era o alcoolismo, de outro pode ser cigarro, de outro dependência química, droga, etc.) é que dá para sair, sim. Eu queria terminar dizendo três coisas: a primeira é que, no meio do que o Paulo e o Lauro falaram naquele dia do Seminário, eles disseram que você precisa fazer os procedimentos para mexer com seu emocional, com seu mental ou seu corpo, mas, ao mesmo tempo, precisa ir além, porque lá atrás existe um outro você que não tem nada a ver com isso. Você está tendo essa luta na frente, mas sempre existe um outro – isso é que dá a maior esperança de todas. Você está livre de tudo, você não é aquilo, você não é álcool, não é cigarro, você não é Euclides, não é esse ou aquele problema pessoal; você está sendo assim, passando por isso naquele momento.

O alcoolismo era uma prisão, uma jaulinha em que eu vivia minha vida inteira. A possibilidade de a gente se livrar de uma prisão – como eu tinha conseguido muito tempo atrás com o cigarro (eu fumei muitos anos, e consegui largar o cigarro) – a possibilidade de se soltar de qualquer uma dessas cadeias depende de muitos componentes, mas um deles é uma boa dose de realismo. A gente tem muito romantismo com relação ao álcool. Vou falar um pouco sobre isto, o meu tipo: eu sou uma pessoa viciada em trabalho, não consigo relaxar e tudo o mais. Entro em um círculo vicioso, no qual o vício do trabalho vai me tensionando, não consigo relaxar de jeito nenhum; aí eu tomava um porre, relaxava legal, pra poder trabalhar, trabalhar e trabalhar, e isso se repetia constantemente. O que mudava nunca era o padrão, o que mudava era o tempo para que o padrão voltasse a se repetir. Nas piores fases, a repetição acontecia a cada três dias, nas melhores fases isso demorava um mês, mas o padrão era o mesmo.

Sem dúvida, o álcool traz um relaxamento do corpo físico, dá um tônus. No meu caso, duas meias cervejas, dois uísques simples, ou meia garrafa de vinho, me deixavam legal; se o alcoolismo fosse apenas isso, seria uma dádiva, uma bênção; eu conseguia um tônus no meu corpo que eu nunca conseguia ao longo da minha vida, era capaz de enxergar o mundo com outros olhos, era menos medroso, menos assustado, apavorado, menos raivoso, agressivo; eu era um doce, poético, carinhoso e romântico. Minha mulher sempre falava que vivia com dois maridos, que era a Dona Flor do romance do Jorge Amado, com seus dois maridos. Só que, no meu tipo, eu não conseguia ficar naquela dosagem. O que acontece é que a gente tem um romantismo de achar que o álcool faz essa função, mas isso é só naqueles segundos antes de você passar do ponto.

Agora, então, eu me pergunto o seguinte: “Como eu consegui isso, se tinha lutado trinta anos e não tinha conseguido?” É uma coisa muito simples, o meu ser mudou, esse é o ponto! E por que mudou? Não há outra explicação, é esta Escola, é todo este Trabalho, é tudo isto que fazemos aqui. Eu continuo trabalhando para limpar o emocional, porque eu sinto que há coisas que estão guardadas há muito tempo e que não consigo soltar normalmente, porque o espaço interno está atulhado. O alcoolismo, vamos entender bem, a ação para vencê-lo tem de ser muito prática. Precisamos de uma visão detalhada. A chave para tudo isso foi dada pelo Paulo no dia em que fiz a pergunta no Seminário. Por sorte, minha mulher anotou muito

menor idéia de que havia tanta coisa assim no meu emocional. O Seminário era sobre aquele maravilhoso livro chamado *A Arte da Guerra Aplicada à Arte de Viver*, tanto que uma das coisas que eles recomendaram era uma daquelas cartas, vamos chamar assim, mas na verdade é um dos capítulos do livro, nomeadamente o capítulo 89. Muito bem, então eles deram essas várias práticas e eu comecei a fazê-las. Obviamente, no início tudo era uma maravilha, como sempre, até que, passado algum tempo (você sabe que, com o tempo, tudo perde aquele impulso inicial), eu comecei a tomar uma coisa aqui, outra ali, e o tempo foi passando. Ora eu evoluía, ora relutava um pouco, até que chegou um momento em que percebi que tudo estava virando uma embaralhada total. Era como se tudo tivesse se tornado uma coisa só de novo, as práticas e a minha vontade, as recomendações deles se misturaram com os hábitos.

No dia 10 de dezembro, eu estava em uma exposição de jóias, que eu trabalho com isso. O Paulo Rafal foi prestigiar a nossa mostra; eu digo que foi prestigiar, mas sei lá o que ele foi fazer; era o último dia, um lugar super-legal, eu estava muito feliz porque ia abrir, na terça-feira seguinte, um ateliê na Oscar Freire. Isso era uma sexta-feira, houve um coquetel caprichado, era um lugar chique, vários garçons servindo ao mesmo tempo. O primeiro que se chegou pelo meu lado esquerdo (o Paulo estava do meu lado direito) ofereceu os drinques e eu disse “obrigado”; ele passou pela minha frente e ofereceu ao Paulo, que disse: – Não, obrigado, eu não bebo!

Aquilo me tocou; passado algum tempo, vi que o que eu senti naquele momento foi inveja, mas na hora eu pensei: “Pô, ele está me esnobando, tinha tantas outras respostas para dar!”. A festa acabou, o Paulo foi embora, eu estava muito feliz, fomos desmontar todo o estande; quando eu olho, havia uma pessoa tomando uísque, outra tomando outra coisa, tinha sobrado muita bebida, e eu me servi de vários drinques. Saí de lá já bem alto, pára no bar daqui, pára no bar dali, cheguei em casa mais de duas horas da manhã. Até que cheguei cedo, pois normalmente, em uma situação dessa, eu não chegaria antes de sete ou nove. No dia seguinte, um sábado, levantei me sentindo mal do fígado, aquelas coisas de sempre; parece que, desde que eu existia, era sempre assim, me sentindo mal, me sentindo o pior, uma bosta, não tenho outra palavra. Tomei café da manhã em casa e saí. Era uma manhã ensolarada, eu morava ao lado do parque do Carmo, e fui à padaria. Na volta, subindo a rua da minha casa, eu me lembro dos pensamentos: “Pô, como

é que eu vou fazer, esse negócio não está dando certo! Voltou tudo para a mesma coisa de antes, quer dizer, ontem eu bebi muito!” Aí pensei: “Pô, vou falar com o Paulo, alguma coisa não está dando certo”. Aí eu senti como que uma paulada na cabeça; digo paulada porque uma vez, em uma briga de duas gangues, um moleque deu uma paulada mesmo na minha cabeça, e eu desmaiei ali na frente do moleque e depois ele veio me socorrer. Aqui foi a mesma coisa, quer dizer, eu senti aquele negócio, como uma pergunta: “Você vai falar o quê para o Paulo? Vai falar nhenhém, eu sou muito fraco, eu não agüento? O que você vai falar para ele? Você não tem nada para falar”. Fiquei ali naquilo, quando ouvi uma voz que não era a minha (porque essa voz que perguntou o que eu ia fazer era a do Euclides), e essa outra voz me disse “parar de beber”. Aí eu fiquei puto: “só o que me faltava agora era um anjo, porra, para me dizer que eu tenho que parar de beber! Mas isso é óbvio, o problema é: como?” Então me lembrei do Paulo dizendo “eu não bebo”, e ficou óbvio que o meu problema é que eu não podia beber nem um pouquinho, e tinha de arrumar um jeito de ver como é que eu ia resolver o meu pouquinho. No meio do meu desespero, veio uma pergunta básica: “Por que você tem tanto medo de ficar sem beber nem um pouquinho?” Resposta óbvia: “Porque eu não consigo, só por isso! Será que eu vou conseguir não beber nunca mais na minha vida?” Parece impossível, parecia e sempre pareceu, eu tinha tentado várias vezes parar de beber definitivamente; cheguei a ficar um ano e pouco sem beber e depois voltei; mesmo nesse tempo, de vez em quando eu dava umas beliscadas. Mas daí, naquele dia, naquela hora, eu falei: “Bom, tudo bem!”.

Então me veio o seguinte: “Bom, parar de uma vez pode ser que eu não pare, mas aos pedacinhos, quem sabe?” Aí uma esperança nasceu, e eu fiquei talvez meia hora, quarenta minutos pensando no assunto, já mais calmo. Vamos dizer que eu tenha caído em mim de novo, que tenha voltado a ter uma mão no jogo. Comecei a pensar e “bolei” um plano. Então ficou claro para mim que, mesmo se o plano falhasse, eu teria com o que ir novamente ao Paulo. “Agora você tem de fazer a sua parte, porque, por enquanto, só eles deram a receita e você não usou direito e não pode, tem de ter alguma coisa”. O plano era muito simples, escancaradamente simples. Eu já sabia, desde criança, que o meu número de sorte era 37. Aos sete anos eu já ganhei uma rifa. Enfim, o número era 37; qualquer semelhança com a lei de 3 e a lei de 7 deve ser coincidência, mas, enfim, o número era 37. Inventei uma estratégia boba:

\*O que se segue é uma paráfrase abreviada porque a instrução original requer um método de respiração que hoje é explicado diferentemente. (Nota de rodapé do *Dobrotolubiye*)

Você sabe que nossa respiração consiste na inspiração e na expiração do ar. O órgão que se ocupa disso é o pulmão, que está alojado ao redor do coração; dessa forma, o ar passa através dele e, com isso, envolve o coração. Assim, respirar é um caminho natural para o coração. Tendo recolhido sua mente no interior, conduza-a para dentro do canal da respiração, pelo qual o ar alcança o coração e, junto com o ar inspirado, force a mente a descer até o coração e aí permanecer. Acostume-a, irmão, a não sair do coração cedo demais, pois inicialmente ela se sente muito solitária nessa reclusão e prisão interna. Quando se acostuma, ela começa, ao contrário, a não gostar mais de seu giro despropositado lá fora, porque ficar dentro deixou de ser-lhe desagradável e enfadonho. Do mesmo modo que um homem que estava longe de casa, ao voltar, fica junto de si mesmo com alegria e revendo os filhos e a esposa, abraça-os e não consegue conversar com eles o quanto baste, assim a mente, quando se une ao coração, é preenchida por uma alegria e deleite inexprimíveis. Então, o homem percebe que o reino do céu, na verdade, está dentro dele. Vendo-o em si mesmo, luta, por meio da sublime oração, para mantê-lo e fortalecê-lo, e olha todas as coisas externas como não merecedoras de atenção e completamente sem atrativos.

Quando você entra no local do coração do modo como lhe expliquei, agradeça a Deus e, louvando Sua misericórdia, mantenha sempre esse procedimento e Ele lhe ensinará coisas que você nunca aprenderia de outra maneira. Além disso,

você deve saber que, quando sua mente passa a fixar-se firmemente no coração, não há necessidade de permanecer silencioso e inativo, mas deve repetir constantemente a oração: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tenha piedade de mim!” e nunca interrompê-la. Pois essa prática, ao manter a mente afastada dos sonhos, torna-a esperta e impenetrável às sugestões inimigas e dirige-a diariamente, cada vez mais, para o amor e o anseio por Deus.

Se, no entanto, apesar de todos os esforços, você não conseguir entrar no reino do coração como descrevi, faça o que vou dizer-lhe agora e, com a ajuda de Deus, encontrará o que procura. Você sabe que, em todas as pessoas, o falar interno fica no peito. Quando os lábios estão silenciosos, é no peito que falamos e discursamos conosco mesmos, oramos e cantamos salmos, e fazemos outras coisas. Assim, tendo banido todos os pensamentos desse falar interno (você pode fazê-lo, se quiser), ofereça-lhe a seguinte oração: “Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tenha piedade de mim!” – e force-a a ter apenas esse grito dentro de si, em lugar de qualquer outro pensamento. Se o fizer constantemente, com toda a sua atenção, então, em tempo, isso lhe abrirá o caminho do coração como descrevi. Não há dúvida a respeito disso, nossa própria experiência o tem comprovado.

Se o fizer com desejo ardente e atenção, pleno de doçura, inúmeras virtudes lhe virão: amor, alegria, paz, e outras, por meio das quais, no futuro, qualquer pedido seu será atendido em nome de Jesus Cristo, nosso Deus, Que, com o Pai e o Espírito Santo, é glória e poder, honra e veneração, agora e para sempre, e por todos os séculos e séculos. Amém.



## EU SOU

QUESTÕES RESPONDIDAS POR  
SRI NISARGADATTA MAHARAJ

## textos tradicionais



Krishna com seu irmão Balarama (Pintura de Pariksit Dāsa, 1984)

pessoa que tenha problemas com o álcool. Alguns bebem muitas vezes mais do que deveriam, nunca chegam a ficar bêbados, mas sabem que bebem mais do que deveriam. No livro ele faz até uma brincadeira: existem os açucólatras, os mangólatras, leitólatras, chocólatras, quer dizer, o cara que tem algum tipo de compulsão. Para mim, ficou claro que eu tinha um problema com o álcool: quando eu começava a beber, não conseguia parar, e como eu começava a beber muitas vezes, não conseguia parar muitas vezes. Resultado: o problema ia longe. Por ironia do destino, esse negócio do álcool me pegou logo cedo; quando eu tinha cinco ou seis anos de idade, tomei meu primeiro porre, foi um acidente. Nessa época, meu pai ainda não era alcoólatra, como veio a ser a partir dos meus dez anos de idade, causando muitos problemas, brigas, etc., que me deixavam apavorado. Anteriormente, ele só tomava um aperitivo antes do almoço e do jantar todos os dias, em um copo americano desses pequenos. Eu, moleque, assistindo à cena diariamente, com meu espírito guloso, dizem que tomei um copo americano cheio de pinga. O fato é que fui cair na casa da vizinha, fiquei jogado no quintal, vomitei, esse tipo de coisa. Meu pai morreu com quase sessenta anos e lutou com esse problema a vida inteira; a diabete misturada com o alcoolismo o mataram, além de causarem muitos problemas, como amputação de membros, todas essas coisas.

Quando eu tinha mais ou menos 15 anos, fui a uma festa com o pessoal do colégio. Lembro-me até hoje: estou vendo os móveis, a mesa, o rosto das pessoas, e era um dia em que eu estava extremamente feliz, era um grupo de que eu gostava muito, um pessoal intelectual, de esquerda; estávamos em 69, o AI-5 tinha acabado de sair, então era uma maravilha. Bom, eu misturei caipirinha com cerveja, foi um porre total; os amigos tiveram de me levar para casa, me deram banho gelado, uma coisa horrível, me senti muito mal. Foi o meu primeiro fogo depois daquele de criança e nunca mais parei. O fato é que, a partir de 17, 18 anos, eu já tinha plena consciência de que era diferente dos meus amigos. Claro, todos os moleques bebiam muito, era uma coisa natural, era moda, mas meus colegas conseguiam parar a partir de um certo ponto.

E eu não parava, não tinha fim; fui cada vez tendo maior consciência disso. Com vinte e poucos anos de idade eu estava para casar, já namorava havia muito tempo, e achei que isso seria um problema. Comecei a procurar ajuda, fui a psicólogo e psiquiatra, vários lugares ao longo da minha vida, Seicho-

no-ie, espiritismo, fiz de tudo que estava ao meu alcance. O vício teve vários níveis: havia momentos em que estava mais sob controle, e outros momentos muito negros, momentos moderados e leves. Estou considerando moderado o chamado “alcoolismo social”, em que a pessoa bebe muitas vezes por semana: são as tais das *happy-hours*, fim de tarde, etc. Então houve épocas em que eu vivia no alcoolismo médio ou no moderado, e outras épocas no profundo, tomando porres três, quatro vezes por semana. Isso começou a afetar minha vida profissional, pessoal e por aí fora. A situação se complicou mais ainda, porque eu percebi que o alcoolismo, além de todos os outros dramas, é simplesmente incompatível com o trabalho interior, mesmo o alcoolismo moderado.



Digo que mesmo o alcoolismo moderado é incompatível com o trabalho interior porque no dia seguinte você tem uma preguiça no corpo, uma certa irritabilidade, você não tem uma presença, tudo muda. Mesmo só um ou dois copinhos de cerveja mudam tudo, nós sabemos; quem dirige perde os reflexos, há um entorpecimento, além daquele que a gente já tem normalmente na vida. Finalmente, me dei conta de que não ia chegar absolutamente a lugar algum, e que eu queria ajuda para acabar com isso de uma vez.

No próprio Seminário, os mestres fizeram um comentário, um longo comentário que se resume em três indicações, três práticas que me propuseram. Não vou comentar as três, só uma delas: era uma coisa tão poderosa, mas tão poderosa, mais poderosa do que a turbina do avião, uma verdadeira bomba atômica. Era uma prática voltada para o emocional. Naquele tempo eu fazia muito, agora faço de vez em quando, e é impressionante, pois eu começo a chorar, eu soluço, às vezes preciso parar porque não agüento continuar; é tão poderosa que eu não tinha a

# DEPOIMENTO DE UM HOMEM QUE VENCEU O ALCOOLISMO

## depoimento

*Euclides Belizário Sobrinho*

O meu depoimento começa por algo que nosso mestre Paulo Raul sempre recomenda: quando temos algum problema ou dificuldade, algum objetivo ou meta, qualquer coisa que seja importante para nós, que a gente escreva sobre o assunto.

Eu vivi o problema com o alcoolismo durante muitos anos. Vou falar sobre o que isso significou.

Um dia qualquer da vida, eu devia ter tomado umas a mais na noite anterior, acabei criando coragem e comecei a escrever sobre o meu problema, lembrando-me da recente recomendação do Paulo sobre a importância de “dar nome aos bois”. Naquele texto, uma espécie de autoconfissão, eu começava o primeiro parágrafo já definindo o que estava vivendo: beber demais, não ter controle sobre a bebida, alcoolismo, convívio muito estreito com o álcool, enfim, uma série de nomes. Escrever aquilo foi muito importante, porque me impregnou com o problema, como se ele se virasse todo de volta para mim, aumentando a minha consciência e me dando a idéia de pedir ajuda ao mestre. Eu já tinha, obviamente, pedido ajuda externa muitas vezes ao longo dos trinta anos em que convivi com o problema, mas isso já fazia muito tempo, até porque não estava numa fase tão ruim ultimamente.

Decidi pedir ajuda ao mestre, aproveitando uma entrevista com ele para receber orientação sobre uma questão profissional. A entrevista fora marcada para as 18 h no Grupo, meia hora antes de um Seminário do qual eu estava participando. Tínhamos pouco tempo; quando faltavam cinco minutos, abordei o assunto: “tenho problemas com o álcool e nunca falei sobre isso com você nem com ninguém daqui”. Paulo já estava se levantando, guardando os óculos na camisa e, como quem não quer nada, disse: “fala isso aí no Seminário”. Nossa Senhora Aparecida!... eu fiquei gelado. Sabe essas turbinas de aviões grandes? Foi assim que eu me

senti, um zunido altíssimo no ouvido, a cabeça parecia que ia explodir, era como se eu tivesse engolido uma gelatina que tivesse ficado entre os ossos e a pele. Todo o meu corpo tremia, os músculos pulando dentro dessa gelatina, e eu fiquei duro. Não sei o que aconteceu na seqüência, só sei que, quando dei por mim, eu estava na cozinha aqui do Grupo olhando para a parede, e vendo as pessoas passando. Eu também entrei na sala do Seminário, ele começou e, em um determinado momento, tomei coragem e pedi para falar. Comecei a falar, ainda meio atordoado e num estado muito diferente.



Vou tentar transcrever aqui um pouco do que disse naquele momento. “Vejo que a coisa tem muitos nomes. Quando eu estava na casa dos vinte (tenho quase cinqüenta), li um livro que me ajudou bastante também. Falava sobre alcoolismo; não me lembro exatamente do nome do livro, só sei que era bem objetivo. Logo no primeiro capítulo, o autor dizia que era muito importante encarar de frente a questão do nome, por exemplo, a palavra alcoolismo. Pô, ninguém reconhece que tem problemas com o álcool, muito menos que é alcoólatra; então a definição dele me ajudou muito: alcoólatra é qualquer

## EU SOU

*Sri Nisargadatta Maharaj. Paris: Les Deux Océans. cap. 42*

**Pergunta:** Notei que nascia em mim um novo “eu”, independente do antigo. Eles coexistem, de alguma forma. O velho “eu” persegue seu homem sem pressa, o novo deixa-o livre, mas não se identifica com ele.

**Maharaj:** Qual é a principal diferença entre o antigo e o novo?

**P:** O antigo quer que tudo seja definido e explicado. Quer que, de uma forma totalmente verbal, cada coisa esteja em harmonia com as outras. O novo não se preocupa com explicações verbais – ele aceita as coisas como são, sem procurar ligá-las ao que é lembrado.

**M:** Você está plena e constantemente consciente da diferença entre o habitual e o espiritual? Qual é a atitude do novo “eu” em relação ao antigo?

**P:** O novo apenas olha o antigo. Não é amistoso, nem inamistoso. Contenta-se em aceitá-lo, como a todo o resto. Não lhe nega a existência, mas o valor e a autenticidade.

**M:** O novo é a negação total do velho. Esse novo “eu”, permissivo, não é verdadeiramente novo. É apenas uma nova atitude do antigo. O que é novo suprime completamente o que é velho. Eles não podem existir ao mesmo tempo. Há um processo de autodespojamento, uma constante recusa de aceitar as velhas idéias, os velhos valores? Ou se trata apenas de mútua tolerância? Quais são as relações entre eles?

**P:** Não há relações particulares, eles coexistem.

**M:** Quando fala do novo e do antigo “eu”, o que você tem em mente? Há uma continuidade na memória, um se lembrando do outro; como você pode falar de dois “eus”?

**P:** Existe um que é escravo de seus hábitos, o outro não o é. Um pensa em termos de conceitos, o outro está liberto de toda concepção.

**M:** Por que dois “eus”? Não pode haver relações entre o que está preso e o que está livre. O próprio fato da coexistência

entre eles prova sua unidade fundamental. Há apenas um “Eu” – sempre agora. O que você chama de “outro eu” – seja novo ou velho – é apenas uma forma, um outro aspecto do “Eu único”. O “Eu” é sempre um. Você é esse “Eu”, e tem a idéia do que você era, ou do que será. Mas uma idéia não é o “Eu”. Neste instante em que você está aí, sentado diante de mim, que “eu” você é, o antigo ou o novo?

**P:** Os dois estão em conflito.

**M:** Como pode haver conflito entre o que é e o que não é? O conflito é uma característica do antigo “eu”. Quando o novo emerge, o velho não existe mais. Você não pode falar, na mesma expiração, do novo e do conflito. Mesmo os esforços, as lutas a favor do novo “eu” vêm do velho. Onde há conflito, esforço, luta, desejo de mudança, o novo não está presente. Em que medida você se liberou da tendência habitual a criar e eternizar conflitos?

**P:** Não posso dizer, neste momento, que eu seja um homem diferente. Mas descobri coisas em mim, estados tão diferentes dos que conhecia antes, que me sinto no direito de chamá-los de novos.

**M:** Seu velho “eu” é seu “eu”. O estado que brota de repente sem ter sido provocado, que não está impregnado do “eu”, você pode chamar de “Deus”. O que não é proveniente de uma semente e não tem raiz, o que não germina e não cresce e, em flor e em fruto, vem a ser de repente em toda a sua glória, misteriosa e maravilhosamente, você pode chamar de “Deus”. Esse estado é totalmente inesperado e, no entanto, inevitável; infinitamente familiar e, entretanto, o mais surpreendente; está além de toda esperança, mas é também absolutamente verdadeiro. Por não ter origem, nada pode opor-lhe obstáculo. Ele só obedece a uma lei: a da liberdade. Tudo o que implica continuidade, série, passagem de um estado a outro não pode ser real. Na Realidade, não existe progressão; a Realidade é definitiva, perfeita, não relativa.

**P:** Que posso fazer para levá-la a se manifestar?

**M:** Você não pode fazer nada, mas pode evitar criar obstáculos. Observe seu mental, perceba como ele nasce, como funciona. Observando-o, você descobrirá seu “Eu”, o observador. Quando permanece imóvel, apenas olhando, você se descobre sendo a Luz que está por trás do observador. A fonte da luz é obscura, e é

desconhecida a fonte do conhecimento. Somente essa fonte é. Volte a ela e permaneça aí. A fonte não está nem no céu nem no éter onipresente. Deus é tudo o que é grande e maravilhoso; eu não sou nada, não possuo nada e nada posso fazer. Entretanto, tudo vem de mim – eu sou a fonte; sou a raiz, a origem.

Quando a realidade explode em você, pode chamá-la de experiência de Deus. Ou melhor, é Deus que faz a experiência em você. Deus o conhece quando você conhece a si mesmo. A Realidade não é o resultado de um processo, é uma explosão. Está totalmente além do mental, mas tudo o que você pode fazer é conhecer a fundo seu mental. Não que ele o ajude, mas, conhecendo-o, você pode evitar que ele o torne incapaz. É preciso que esteja vigilante, ou ele lhe pregará uma peça. É como vigiar um ladrão: você nada espera dele, mas não quer ser roubado. Você concede, do mesmo modo, muita atenção a seu mental, sem esperar nada dele.

Tome outro exemplo. Permanecemos em vigília e dormimos. Após um dia de trabalho, vem o sono. Vou dormir, de fato, ou é a inadvertência específica do sono que se produz em mim? Em outras palavras: somos despertados porque dormimos. Não despertamos em um estado de atenção real. No estado de vigília, em razão da ignorância, o mundo surge e nos faz mergulhar em um estado de sonho acordado. Tanto o sono como a vigília são chamamentos ineficazes. Nós sonhamos o tempo todo. Apenas o *gnani* conhece o verdadeiro despertar e o sono verdadeiro. Sonhamos que estamos acordados, sonhamos que estamos dormindo. Os três estados (vigília, sono e sonho) são apenas variantes do estado de sonho. Isso nos libera para tratar todas as coisas como sonho. Como alia a realidade aos sonhos, você é escravo dela. Imaginando que nasceu “fulano de tal”, torna-se escravo desse “tal”. A essência da escravidão está em imaginar que você é um processo com passado e futuro, que tem uma história. Na verdade, não temos história, não somos um processo, não nos desenvolvemos, nem deterioramos. Veja, então, tudo como um sonho, e fique fora dele.

**P: O que eu ganharia em escutá-lo?**

**M:** Eu o faço lembrar-se de si mesmo. Tudo o que lhe peço é que se olhe, que olhe para si e em si.

**P: Com que objetivo?**

**M:** Você vive, sente e pensa. Estando atento ao fato de viver, de sentir, de pensar, você se libera disso e vai além. Sua personalidade se dissolve e resta apenas a testemunha. Você vai, então, além da testemunha. Não me pergunte como acontece. Contentem-se em buscar em si mesmo.

**P: Qual é a diferença entre a pessoa e a testemunha?**

**M:** Ambas são formas de consciência. Em uma, você deseja e tem medo, ao passo que, na outra, não é afetado nem pelo prazer, nem pelo sofrimento, nem pelos acontecimentos que o perturbam. Você permite que eles venham e vão.

**P: Como se pode permanecer no mais alto estado, o de pura testemunha?**

**M:** A consciência não brilha por si. Ela brilha graças a uma luz que vai além dela. Tendo percebido a natureza sonhadora da consciência, busque a luz na qual ela aparece e que lhe dá existência. Existe o conteúdo da consciência e, também, o conhecimento dele.

**P: Eu sei, e sei que sei.**

**M:** É isso, com a condição de que essa segunda consciência esteja “não condicionada” e fora do tempo. Esqueça o conhecido, lembre-se de que você é o que está conhecendo. Não fique constantemente imerso nas experiências. Lembre-se de que está além do experimentador, que jamais nasceu e é imortal. Recordando-o, a qualidade da pura Consciência, a luz da Consciência não condicionada emergirá.

**P: A partir de que ponto se experimenta a Realidade?**

**M:** A experiência participa do mutável, ela vai e vem. A Realidade não é um fenômeno, não pode ser sentida. Ela não é perceptível da mesma maneira que um fenômeno. Se você esperar a manifestação de um fenômeno para o advento da Realidade, poderá ficar esperando para sempre, porque a Realidade nunca vai ou vem. Ela deve ser percebida, não esperada. Não deve ser preparada, nem antecipada. Mas o desejo ardente por ela e sua busca são o movimento, o modo operatório, a ação da Realidade. Tudo o que você tem a fazer é compreender este ponto central: a Realidade não é um acontecimento que se produz, e tudo o que se produz, tudo o que vai e vem, não é a Realidade. Veja apenas

## Macacos

Um grupo de cientistas colocou cinco macacos numa jaula, em cujo centro haviam posto uma escada e, sobre ela, um cacho de bananas. Cada vez que um macaco subia a escada para apanhar as bananas, os cientistas lançavam um jato de água fria nos que estavam no chão. Depois de certo tempo, quando um macaco ameaçava subir a escada, os outros enchiam-no de pancadas. Passado algum tempo, nenhum macaco se atrevia a subir a escada, apesar da tentação das bananas.

Então, os cientistas substituíram um dos cinco macacos. A primeira coisa que ele fez foi tentar subir a escada; foi rapidamente retirado pelos outros, que bateram nele. Depois de algumas surras, o novo integrante desistiu de tentar subir. A seguir, um segundo macaco foi substituído e o mesmo ocorreu, tendo o primeiro substituído participado, com entusiasmo, da surra no novato. Sucessivamente, foram substituídos o terceiro, o quarto e o quinto veteranos, repetindo-se sempre o fato.

Os cientistas ficaram, então, com um grupo de cinco macacos que, apesar de nunca terem tomado uma ducha de água fria, continuavam a espancar aquele que tentasse apanhar as bananas.

Se fosse possível perguntar por que batiam naquele que tentasse subir a escada, com certeza a resposta seria: “Não sei, as coisas sempre foram assim por aqui...”.

“É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito.”  
(Albert Einstein)





# HISTÓRIAS DE PEDRO MALAZARTES

## Solte o gato!

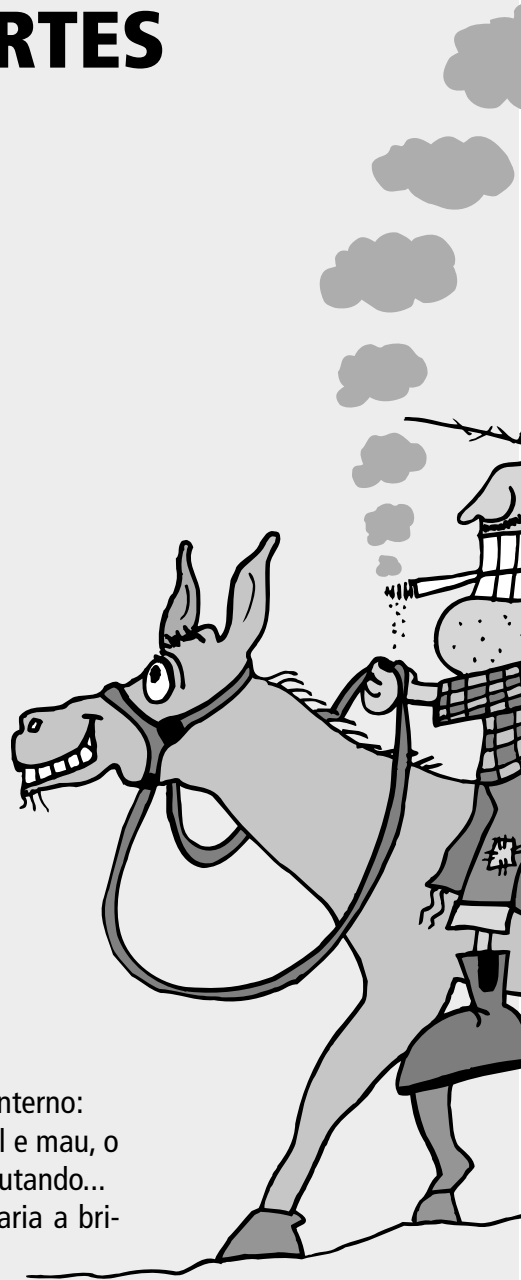
Havia outrora um velho homem irado e pretensioso que nunca se divertira, e que jamais deixaria nem mesmo o seu gato sair para divertir-se. Até que, um dia, decidiu ir a Los Angeles. Antes de partir, recomendou ao zelador que mantivesse o gato preso. Chegando a Los Angeles, envolveu-se em um grande caso de amor que o transportou, de acontecimento em acontecimento, sobre asas de alegria.

Após uma semana, enviou um fax a seu zelador dizendo: "Estou me divertindo para valer! Solte o gato!"

## A opção

Um velho índio descrevia certa vez seu conflito interno:  
 – Dentro de mim existem dois cachorros, um cruel e mau, o outro muito bom e dócil. Os dois estão sempre lutando...  
 Então lhe perguntaram qual dos cachorros ganharia a briga. O sábio índio parou, refletiu e respondeu:  
 – Aquele que eu alimentar.

Quem alimenta o ódio atea fogo ao próprio coração.



o acontecimento enquanto tal, o transitório como transitório, a experiência como simples experiência, e terá realizado tudo o que é possível. Você se torna, então, vulnerável à Realidade, não é mais portador de amargura diante dela, como quando considera a Realidade como sendo acontecimentos e experiências. Mas no momento em que há atração ou rejeição, você puxa uma cortina diante dela.

**P:** Você quer dizer que a Realidade se exprime mais na ação que pelo conhecimento? Ou é uma espécie de sensação?

**M:** Nem a ação, nem a sensação, nem o pensamento exprimem a Realidade. Não há nada que possa ser uma expressão da Realidade. Você introduz uma dualidade onde ela não existe. Apenas a Realidade é, nada há além dela. Os três estados, de vigília, sono e sonho, não são eu, e eu não sou eles. Quando eu morrer o mundo dirá: "Ah, Maharaj morreu". Para mim, são palavras sem conteúdo, não fazem nenhum sentido. Quando nos prosternamos diante da Realidade, tudo se passa como se despertássemos, banhássemo-nos, comêssemos, repousássemos, saíssemos para um passeio e voltássemos, abençoando tudo, e fôssemos dormir. Cuidamos de tudo nos mínimos detalhes e, no entanto, há em tudo isso uma sensação de irrealidade. É assim comigo também. Tudo acontece em função da necessidade e, no entanto, nada acontece. Faço o que parece ser necessário, mas, ao mesmo tempo, sei que nada é necessário, que a vida é apenas uma hipocrisia.

**P:** Então, por que simplesmente viver? Por que todas as idas e vindas, os sonos e as vigílias, as refeições e digestões inúteis?

**M:** Nada é feito por mim, tudo acontece, eu não espero nada, não antevejo nada, não faço nada a não ser olhar os acontecimentos se produzindo, sabendo que são irrealis.

**P:** Você ficou assim desde o primeiro instante de iluminação?

**M:** Os três estados alternam-se como habitualmente: há a vigília, depois o sono, e de novo a vigília – mas eles não acontecem comigo. Ocorrem, simplesmente. Comigo, nada acontece nunca. Há algo de não cambiante, de imóvel, de imutável, sólido como rocha, inatacável, uma

massa sólida de puro Ser-Consciência-Beatitude. Nunca estou fora disso. Nada pode fazer-me sair disso, nem a tortura, nem as calamidades.

**P:** Apesar de tudo, você está consciente?

**M:** Sim e não. Há uma paz profunda, imensa, inabalável. Os acontecimentos ficam registrados na memória, mas não têm nenhuma importância. Apenas se tem consciência deles.

**P:** Se estou entendendo bem, você não cultivou esse estado.

**M:** Não houve nenhum advento. Foi assim – sempre. Houve uma descoberta e ela foi repentina. Descobri meu Ser real tão de repente como você descobre o mundo ao nascer.

**P:** Ele estava encoberto por nuvens e seu *sadbana* dissipou a bruma? Quando seu verdadeiro estado torna-se claro, ele permanece claro ou se obscurece novamente? Sua condição é permanente ou intermitente?

**M:** Absolutamente estável. Não importa o que eu faça, ele permanece como um rochedo – imóvel. Uma vez desperto para a Realidade, você permanece nela. Uma criança não retorna ao seio de sua mãe? É um estado simples, menor que o mínimo, maior que o máximo. Ele é evidente por si e, no entanto, está além de toda descrição.

**P:** Existe um caminho para atingi-lo?

**M:** Tudo pode tornar-se um caminho, contanto que você esteja interessado. O fato de simplesmente se espantar com minhas palavras e tentar compreender-lhes todo o sentido é um *sadbana* suficiente para derrubar o muro. Nada me perturba. Não oponho nenhuma resistência à agitação – dessa forma ela não permanece comigo. Há tanta agitação do seu lado! Do meu não há nenhuma. Venha para o meu lado. Você está sujeito à agitação. Eu estou ao abrigo dela. Tudo pode acontecer – é preciso que haja um sincero interesse. A seriedade substitui isso tudo.

**P:** Posso fazê-lo?

**M:** Com certeza. Você é perfeitamente capaz de fazer a travessia. Seja simplesmente sincero.

## A BASE DE TODAS AS CRENÇAS ( al-Hallâj )

# textos tradicionais



### A BASE DE TODAS AS CRENÇAS

A um muçulmano que insultava um judeu, al-Hallâj disse, como forma de censura:

“Meu filho, todas as crenças provêm do Mais-Alto. Ele determinou uma crença para cada grupo, não por opção deste, mas por uma escolha que lhe foi imposta... Saiba também que o judaísmo, o cristianismo, o islamismo e outras crenças são cognomes diferentes e denominações diversas, mas o Alvo dessas crenças não muda nem varia”.

Em seguida, declamou:

“Meditei sobre as crenças, esforçando-me por compreendê-las; Encontrei, em todas, uma base única com múltiplas ramificações. Não exija de quem quer que seja que adote esta ou aquela crença; Isso impediria toda compreensão sólida.

Exija, em vez disso, uma Base que tenha, para a pessoa, O mais alto significado: então, ela compreenderá”.

(Al-H. 133)

Deus como Arquiteto do Universo (*O ancião dos dias*, aquarela de William Blake, Inglaterra, 1794)

## NOS MOVIMENTOS É POSSÍVEL REENCONTRAR A DIGNIDADE NATURAL DO SER HUMANO



O “aqui” não é um ponto geográfico, mas sim um **estado de Ser**.



A concentração do olhar propicia a concentração do mental



O ritmo derviche reúne a energia vital no centro do eixo que é a coluna