

Espiritualismo

Reforma íntima



Um minutinho da  
sua atenção



*Este livro contém textos transcritos de palestra espiritual realizadas por incorporação pelo amigo espiritual JOAQUIM DE ARUANDA.*

*Texto organizado por FIRMINO JOSÉ LEITE, MÁRCIA LIZ CONTIERI LEITE*

*ESPIRITUALISMO ECUMÊNICO UNIVERSAL*

*R. Pedro Pompermayer, 13 – Rio das Pedras – SP*

*(19) 3493-6604*

*WWW.meeu.com.br*

*“Assim, quando o corpo mortal se vestir com o que é imortal e quando o que morre se vestir com o que não pode morrer, então acontecerá o que as Escrituras Sagradas dizem: a morte está destruída; a vitória é total” (Paulo – Carta aos Coríntios 1 – Capítulo 15 – versículo 54).*



## ***Índice***

1. A hora é a hora	7
2. Planejar	8
3. Programação e planejamento	9
4. Viver ou vivenciar a vida	11
5. A importância de vivenciar a vida	12
6. Os gunas	13
7. Rajas	14
8. A ação de rajas	16
9. A necessidade de agir	17
10. Tamas	19
11. Omissão mental	20
12. Sattva	21
13. Louça tem que ser lavada	23
14. Síndrome do pânico	24
15. Faz e não fica feito. E aí?	26
16. Viver em devoção a Deus	27
17. Viver a existência espiritual sempre	29
18. Caminho do meio	30
19. Um minuto de atenção, por favor	31



## 1. A hora é a hora

O tema de nossa conversa hoje é 'Um minutinho da sua atenção, por favor'.

O título pode parecer brincadeira, mas no final vamos descobrir que o Universo precisa de um minutinho da sua atenção, a cada minuto. Será isso que vamos entender. Vamos começar, então.

O ser humanizado não vive, passa o tempo na superficialidade da vida. Acorda de manhã preocupado com o que vai fazer no trabalho mais tarde. Quando chega lá, pela manhã está preocupado com o que vai fazer à tarde. Quando chega a tarde já está preocupado com a noite. Quando finalmente chega a noite, sua preocupação é com o que vai fazer no dia seguinte.

Não posso nem dizer que o ser humanizado não vive o presente, o momento de agora. Ele não vive nem horas isoladamente. Vive apenas dias inteiros de uma vez. Ele acorda preocupado em que vai fazer durante o dia inteiro.

Só que o ser humanizado precisa entender que um dia é feito de vinte e quatro horas. Mais: que para poder se viver a vida não se pode trabalhar vinte e quatro horas de uma só vez. Se fizer isso, ele perde o contato com a realidade, que é o momento presente.

É preciso se viver cada momento em cada momento. Vivê-los

separadamente e não em lote.

É preciso se ocupar com o que vai fazer naquele momento e esquecer todo o resto do dia para poder viver plenamente a vida. Melhor dizendo: esperar chegar o momento futuro para aí se ocupar com ele.

Ocupar-se com o dia inteiro de uma vez só é impossível para o ser humanizado. Ele não possui capacidade de lidar com tanto tempo ao mesmo tempo.

Sendo assim, afirmo que é preciso se ocupar com o momento a cada momento.

## 2. Planejar

*Participante: não entendo isso. O senhor fala em não se ocupar com o futuro, mas, no entanto, planeja constantemente suas viagens.*

Sim, eu ajo assim, mas isso é bem diferente da preocupação que estou falando agora.

Digamos que lhe diga para marcar uma palestra em São Paulo no próximo final de semana. O que acontecerá depois com relação a esse planejamento? Nada. Só voltaremos a nos ocupar com isso quando chegar a hora de ir para lá.

Só que não é assim que vocês lidam com o planejamento do dia. De manhã, quando deveriam estar ocupados com a atividade daquele momento, começam a se ocupar com o que farão quando chegarem ao trabalho.

Sim, se ocupar com o trabalho e não apenas pensar nele. *‘Assim que chegar tenho que pegar aquele papel e enviá-lo para aquela outra pessoa. Tenho que escrever uma carta e preencher o formulário. Mas, se esquecer de fazer isso, o que pode acontecer? Posso perder aquele contrato. Se perder, o que faço? Preciso daquele cliente. Se ele não comprar não vou ter dinheiro para pagar*

*os empregados, os fornecedores. Vou ter que demitir todo mundo. Vou acabar falindo'.*

Olha onde você já está quando ainda está em casa tomando seu café da manhã. Não é diferente o seu planejamento da vida e o meu?

No meu planejamento marco uma data e aquilo acabou para mim. O que vai acontecer quando chegar lá, vou me ocupar quando chegar lá. Não diria que planejo uma viagem, mas que apenas marco um dia para viajar.

A diferença entre um e outro está na ocupação com o futuro. Eu marco e não me ocupo com o futuro; vocês se ocupam agora com o que irá acontecer depois.

Se pela manhã se lembrassem que irão precisar dar um telefonema às quatro horas da tarde e só voltassem a se ocupar com ele naquele horário, não diria nada a respeito disso. O problema é que antes de chegar a hora ficam olhando o relógio de minuto a minuto, ensaiando o que vão dizer, projetando qual será a resposta da pessoa e que argumento vão usar para combater a resposta dela.

### **3. Programação e planejamento**

*Participante: aí tem uma previsão e uma ocupação. Se apenas programar ligar e deixar de lado não tem problema?*

Na verdade há uma programação e um planejamento.

A programação de fazer a ligação e o planejamento do que fará naquela hora. Esse planejamento é que é a vivência antecipada do momento futuro que estou falando.

Imagine se por acaso esquece o horário da ligação, ou pior: esquece de ligar. Sabe o que acontece com quem planejou antecipadamente aquele momento? Sofre, decepciona-se por ter programado, planejado e esquecido.

Programar é marcar algo no futuro; planejar é, além de marcar o compromisso, estabelecer o que vai fazer e dar como certo que aquilo será feito do modo que foi planejado.

Na programação estabeleço algo para ser feito, mas como não estou no futuro, continuo vivendo o momento presente sem angústia ou preocupação.

*Participante: na verdade, Joaquim, nos preparamos antes tomando algumas providências para fazer o que queremos mais tarde. Hoje, por exemplo, queria fazer uma visita pela manhã. De noite sabia que se não colocasse o relógio para despertar não levantaria para fazer o que queria. É esse tipo de planejamento que digo que devemos ter.*

Certo. Colocou o relógio?

*Participante: coloquei.*

Acordou com o despertar do relógio ou antes dele tocar, para poder se certificar que ia tocar mesmo?

*Participante: sim, é isso que acontece: acordo antes para ter certeza que ele vai despertar. Só que me conheço: se não ponho o relógio não acordo na hora que preciso.*

Não há problema algum em colocar o relógio para despertar. O problema está em apesar de ter feito isso, dormir pensando que precisa acordar no outro dia.

*Participante: mas, eu preciso me programar para coloca-lo para despertar.*

Não, você não precisa.

Você se acha obrigada a colocar o relógio porque se acha obrigada a levantar. Para cumprir a obrigação que criou para si mesmo dorme a noite inteira preocupado. O que acontece no dia seguinte? Reclama da noite mal dormida.

O ser humanizado que vive o momento durante o momento não se preocupa se vai ou não realizar o que programou. Programa uma viagem, mas se vai ou não viajar no dia e na hora marcada não é ocupação para aquele ser.

O que estou falando do planejamento não é a questão de

programar algo para fazer, mas em vivenciar o ato antecipadamente, ocupar-se agora com o que vai acontecer no futuro.

## 4. Viver ou vivenciar a vida

Qual o preço que se paga por viver planejando o futuro?

*Participante: não vive o presente.*

E o que representa não viver o presente? A morte em vida.

O futuro não existe. Por isso, o que chama de vida, viver o presente preso ao futuro, não é viver. Se o futuro não existe, você que vive preso a ele o tempo todo está vivendo?

*Participante: não.*

É por isso que a primeira coisa que precisamos nos conscientizar quando acordamos é que precisamos nos desligar do futuro para poder viver o presente. Por isso, quando a razão começar a planejar o que vai fazer durante o resto do dia, você deve se livrar dessa criação racional. Para isso, concentre-se no momento em que está, no que está fazendo ou acontecendo agora. Se não fizer isso, saiba que estará morto naquele momento. .

Hoje quero fazer uma diferença importante entre duas coisas para ajuda-los a viverem o presente. Existe uma forma de passar pelo momento atual que é viver a vida.

Essa forma de vida é fundamentada em estar no agora presa ao passado ou ao presente. Quem passa pelo agora sem estar totalmente presente vive na superfície da vida, pois não se aprofunda no que está acontecendo agora. Não se aprofunda porque a 'cabeça', atenção, não está no que acontece nesse momento. Esse está morto para o agora.

A outra forma chama-se vivenciar a vida. Vivencia a vida aquele que está presente na existência em cada minuto naquele

minuto. Aquele que está atento a tudo que está acontecendo no agora.

Estávamos falando sobre acordar no dia seguinte. Quem vivencia a vida vive um determinado momento onde se lembra que amanhã precisa acordar. Desliga-se desse momento ao pegar o relógio para programar. Naquela hora ele não está preocupado em acordar, mas está ocupado em programar o despertador.

Para quem vivencia a vida assim que acaba de colocar o despertador, acaba o minuto de programar o relógio. Nesse momento ele se desliga da programação do despertar no outro dia.

Para quem vive a vida na superficialidade o minuto relógio (programar e esperar despertar) se arrasta até o outro dia de manhã. Esse está morto, porque vive o momento entre colocar o relógio e o de despertar preocupado se irá levantar.

Ficou claro isso? É importante compreender perfeitamente isso para deixar de viver superficialmente, ou seja, apenas respirar e começar a vivenciar a vida.

## 5. A importância de vivenciar a vida

Porque é importante vivenciar a vida?

*Participante: por causa do oraí e vigiai. Quando está com atenção plena no momento presente, o ser pode se libertar das proposições da mente e procurar não sofrer.*

Quase isso.

Diria que é importante vivenciar a vida porque quando se vive superficialmente não se raciocina. Porque isso?

*Participante: por causa do hábito.*

Isso.

A mente funciona utilizando-se de conceitos preestabelecidos que ela utiliza habitualmente em determinados momentos. A

utilização desses preconceitos é danosa a saúde espiritual do ser porque são fundamentados no egoísmo, nas posses, paixões e egoísmos.

Aquele que não raciocina o que a razão está criando, ou seja, aceita a utilização dos conceitos preestabelecidos, vive um mundo formado por certos ou errados por hábito ou vício do que é gerado pela mente. Com isso, não escapa do ciclo de prazer e dor criado pela razão.

Não posso chamar isso de viver realmente, pois o viver real se consiste em realizar escolhas sentimentais. Viver não é um trabalho de subordinar-se a um conceito e deixar-se levar pelo que o mente propõe, mas exercer o poder do livre arbítrio, escolha de emoções para reagir aos acontecimentos da vida, que todos os seres têm.

Isso é que chamo de vivenciar a vida. E é isso que é jogado na lata do lixo pelo ser quando não vivencia o minuto atual nesse minuto.

Ademais, se o momento atual é fruto do livre arbítrio do ser antes de encarna, todo esse poder que foi conferido por Deus de construir a sua jornada carnal é jogado fora ao viver superficialmente a vida.

O ser que vive a vida está abrindo mão da análise das proposições do ego para poder optar por uma emoção. Ao invés disso, entrega-se placidamente a tudo que a mente constrói.

## 6. Os gunas

*Participante: tenho dificuldade de entender essas coisas.*

Sem problemas. Vamos conversar e tentar entender juntos.

Por favor, leia o trecho assinalado do Avadhut Guita, livro védico de Krishna que está nos servindo de base para o estudo 'Senhor da Mente'..

***O Bendito Senhor disse:***

***Os gunas, que são qualidades da prakriti, fazem parte do conhecimento discursivo (intelecto). Ó Uddhava, convém que domines os gunas rajas (atividade obsessiva) e tamas (torpor, indolência) por meio do guna sattva (serenidade, devoção e pureza).***

Nesse trecho Krishna fala ao seu discípulo Uddhava sobre a prakriti, a personalidade humana que serve como campo de provação para os espíritos. Ele diz que essa personalidade possui um conhecimento discursivo (pensamento) que possui três qualidades distintas (gunas): rajas, tamas e sattva.

É preciso compreender essas qualidades e aprender a controlá-las, pois esse controle é o caminho para o raciocínio que leva a elevação espiritual, a felicidade.

Vamos fazer isso agora.

## **7. Rajas**

O primeiro guna ou qualidade do conhecimento discursivo da mente humana (pensamento, raciocínio) é o rajas. Essa qualidade dá ao pensamento uma característica de obsessão por fazer.

O que é uma obsessão? É o vício, dependência, de alguma coisa. Rajas é a característica do pensamento que o torna viciado, dependente do que quer, acha ou imagina estar certo ou ser bonito. Rajas é uma linha de pensamento que se fundamenta na presunção de que deve agir para garantir se satisfazer.

Portanto, o guna rajas é a qualidade do pensamento que confere a ele a ideia de agir para conseguir a realização de uma intencionalidade. É a característica presente no pensamento que sugere que o ser deve fazer o que gosta, o que quer, o que acha bom.

Isso precisa ser dominado, porque na ânsia de conseguir o que se quer, o ser humanizado fere o que os outros querem. Além disso, como na maioria das vezes não se consegue realizar o que é intentado, o guna rajas presente no pensamento não controlado acaba levando o ser ao sofrimento, a decepção de não conseguir o que imagina querer.

Uma questão. Rajas não é errado, ter raciocínios que compelem a ação na busca das intenções não é algo errado. É a prova do espírito. Ele está presente no pensamento para que o ser faça a sua opção sentimental: servir a Deus ou a matéria, o bem ou o mal.

Por isso o guna rajas é a base de raciocínio de grande parte dos seres humanizados. Não estou falando especificamente em egoísmo, porque como veremos ao falarmos de temas esse guna também é arma para os egoístas.

Rajas precisa ser controlado porque achar que se tem o direito de conseguir o que quer prioritariamente ao desejos dos outros é um raciocínio carmático. Como o ser vem a esse mundo para vencer seus carmas, controlar o rajas é um trabalho que deve ser executado.

Possuir pensamentos que sejam gerados com a qualidade rajas não traz problema algum a um ser. O que é problemático é subordinar-se plenamente a ele.

O problema é achar que certo o que acha, querer ter o que quer, querer fazer o que quer. Essa subordinação traz problemas, porque essa qualidade da razão é algo que o espírito precisa vencer durante a encarnação. É aí que entra a importância de vivenciar a vida ao invés de apenas vive-la.

Quando o ser vive na superfície da vida não raciocina seus pensamentos. Por não raciocinar a razão não descobre a presença de rajas. Com isso se deixa levar pelo egoísmo, pela vontade de

vencer.

Age assim porque vive superficialmente a vida, pois está preso ao futuro ou passado. Por essa forma de viver se subordina plenamente a utilização dos conceitos pela mente impulsionando ao agir para conquistar.

## 8. A ação de rajas

Vou dar um exemplo para entendermos melhor. Digamos que você passe na rua e veja uma pessoa na outra calçada vestida com cores que não combinam.

A ideia de que as cores não combinam é um pensamento que se utiliza de conceitos individuais. Por isso, posso dizer que a consciência da combinação não certa da roupa da pessoa é fruto de um pensamento seu.

Mas, você não tem consciência disso, não imagina que é fruto de um raciocínio. Por quê? Porque estão no piloto automático. Está vivendo momentos futuros e não o presente.

Naquele exato momento está olhando para a pessoa, mas prestando atenção se vem algum carro em sentido contrário, atento aos que estão atrás por medo de ter um bandido lhe seguindo, preocupado com o que vai fazer no trabalho, onde está seu filho, etc. Existem muitos lugares onde pode estar, mas uma coisa é certa: não está presente no momento de agora, apesar da sua razão estar

Nesse momento é dominado pelo guna rajas, a obsessão de agir que caracteriza o pensamento. Por causa dessa ação, o pensamento não apenas estabelecerá o errado da combinação da roupa da pessoa, mas o compelirá a agir. Esse é o pensamento obsessivo, o pensamento com a característica rajas.

*Participante: é o pensamento sobre a combinação das cores, que determina o que é certo a partir do que eu gosto e não leva em*

*consideração o que a outra pessoa gosta.*

Perfeito.

Quando falo em obsessão de agir naturalmente você pensa numa ação externa, mas não é só ela que rajas impulsiona. Essa qualidade leva a necessidade de alguma ação, nem que seja no íntimo. Nesse caso ação é o julgamento da combinação de cores da pessoa.

Impulsionada pela característica rajas, a razão vai julgar a outra pessoa. Como o egoísmo característico do raciocínio humano exige uma vitória sobre o outro, a razão não só julga, mas estabelece também uma penalidade para aquela pessoa: ela não tem bom gosto, não sabe combinar cores.

Tudo isso acontece na razão num momento. Como essa penalização do outro é o objeto da provação do espírito nessa existência, ele deveria nesse momento agir para não comungar com essa razão. Só que por estar vivendo a vida, ou seja, preso no futuro ou no passado, não vê tudo isso acontecer. Por isso não consegue fazer a sua prova a contento.

## **9. A necessidade de agir**

*Participante: esse é o raciocínio que não é para racionar?*

Exato. Esse é o raciocínio ao qual você não deve se submeter, no qual não deve acreditar.

Ele não deve servir como raciocínio real porque é especulativo, ele compara a percepção com o que está no consciente.

ao fazer isso, polui o que é percebido e você nem nota a impureza desse raciocínio. .

Simplesmente acredita que ia acontecer uma batida do carro em outro se... Quem disse que ia acontecer a batida? Se não bateu, nunca ia bater.

Só que a partir da poluição feita por rajas, o ser vive a realidade que a batida foi iminente e que só não aconteceu por causa da sua intervenção. Com isso sofre.

Nesse momento, todos devem sair de perto dessa pessoa. Motivada pela crença na realidade da batida iminente e crente da realidade do seu pensamento que afirma que o motorista é inapto, surge a culpa de quem estava dirigindo.

Por não estar atento ao mundo interno onde o pensamento criou a ideia de que ia bater, vive a realidade de que precisa brigar com o motorista para que não haja uma próxima vez. O problema é que a próxima vez sempre acontece, não? Por mais que o ser motivado por rajas acredite que com sua bronca pode mudar o outro, isso não acontece. Daí o sofrimento constante.

Tudo isso, no entanto, só acontece porque aquele ser não estava presente naquele momento. Estava disperso do mundo interno e por isso não viu que nada do que foi criado pela razão é real. Não reparou que trata-se apenas de um raciocínio, uma razão, gerado sob a égide de rajas e que por isso contaminou a percepção.

O mesmo acontecerá com a ideia da necessidade de corrigir os outros pela bronca. A força do guna rajas gera um pensamento que afirma que é preciso agir criticando os outros para que em uma próxima vez sua vida não corra risco.

Um detalhe. Quando falei em dispersa, não quis dizer que estava longe das coisas do mundo. Não é isso. Estava dispersa com relação ao seu mundo interior, a viver em meditação, a raciocinar o raciocínio.

## 10. Tamas

*Participante: mas eu não consigo pensar em uma coisa só.*

Conseguir isso é o fruto de um trabalho e não algo que surge espontaneamente.

*Participante: penso em quatro cinco coisas ao mesmo tempo. Fico nervosa com pessoas que ficam atentas apenas a uma coisa e não conseguem pensar em outras ao mesmo tempo.*

O que você está dizendo é que fica nervosa com pessoas que possuem pensamento com características *tamas*. Chegamos ao segundo *guna*, a segunda característica presente em um pensamento: *tamas*.

Quando se fala no *guna* *tamas*, estamos falando de uma qualidade de pensamento que gera indolência, omissão, do impulso para nada fazer, o não raciocinar. Estamos falando em não pensar sobre algumas.

Isso é bem diferente de meditação. Na meditação se raciocina o raciocínio; na omissão não se pensa em nada.

*Participante: fico irritada com quem não faz nada.*

Nesse caso, você não está mais falando de pensamentos, mas de atos. Está julgando a ação. Isso não tem nada a ver com o *tamas*. O que lhe faz chegar a essa conclusão é a presença do *guna* *rajas* na sua construção mental que analisa o outro. Ele é que faz você acusar quem não age.

O que estamos conversando é sobre não fazer (omitir-se) como característica de pensamento, não como ação. Estamos falando de ter pensamentos que levem incitem a não pensar sobre as coisas.

Uma linha de pensamento é a *rajas*, aquela que impulsiona o ser a agir no sentido de preservar o que gosta, o que acha certo, o que quer. Outra linha é a *tamas*, que é a característica dos pensamentos que impulsiona a se omitir, a não fazer, a não ligar para nada.

*Tamas* é uma linha de pensamento, ou seja, é um gênero de provas do espírito. É a linha de pensamento onde o raciocínio compele o ser a se omitir, a não fazer.

Sei que para vocês que estão aqui é difícil compreender esse *guna*, porque como característica de provas possuem pensamentos com qualidade *rajas* e não *tamas*. Apesar disso, saibam que muitos possuem essa linha de raciocínio.

Por ser um instrumento do carma, do mesmo jeito de rajas, aquele que possui pensamentos fundamentado em tamas não está errado. Ele tem esse pensamento para poder exercer seu livre arbítrio e não viver o que a consciência diz que é real.

## 11. Omissão mental

*Participante: apesar de você dizer que não, eu fico sem fazer nada sim. Quantas vezes fico olhando para o nada e pensando na vida.*

Pensar o pensamento é fazer alguma coisa.

Estou falando de pessoas que ficam paradas olhando para o nada. Não parados fisicamente, mas mentalmente. Apesar de estarem se mexendo, estão alheios a tudo.

*Participante: o que quis dizer é que muitas vezes me passam coisas despercebidas.*

Nada passa despercebido. Tendo passado pela sua percepção, foi percebido; não tendo, não existiu. Apenas o que passa pela percepção é real. Por isso, tudo passa percebido.

*Participante: quero dizer que aquilo não representou nada naquele momento. É isso que eu pensei que estava falando. Muitas vezes passo por alguma coisa e não percebo o que tem para fazer.*

Não estou falando disso, estou falando de indolência, de omissão mental. Estou falando de ficar sem trabalho mental.

Isso pode acontecer até no momento em que está fazendo um trabalho físico. O ser por estar agindo fisicamente, mas omitindo-se racionalmente em raciocinar sobre qualquer coisa.

Tamas, como qualidade mental, não se relaciona a atos, ou seja, a indolência, omissão, física, mas mental. Omitir-se de pensar em alguma coisa.

Lavar um prato sem pensar em nada, nem no que está

fazendo, é *tamas*; lavar um prato querendo acabar logo para fazer outra coisa ou querendo estar em outro lugar é *rajas*. Tanto um quanto o outro são provas, são oportunidades do ser exercer o seu livre arbítrio.

Aquele que consegue o reto entendimento é quem lava um prato física e mentalmente de uma forma especial que já vamos falar. Esse está presente ao momento presente e por isso não deixa a razão poluir a percepção.

## 12. Sattva

Vamos analisar um momento de uma existência humana para entender o que é viver com reto entendimento.

Quando se lava um prato física e mentalmente a razão usa das qualidades racionais, *rajas* e *tamas*, para poluir aquele momento. Por isso, o ser precisa agir durante aquela ação para se libertar do pensamento. Só assim conseguirá se manter em harmonia consigo e com o universo.

É sobre isso que pergunto a vocês: como agir na vida com os pensamentos daquele momento para estar em harmonia consigo e com o universo? Com analisando o momento com consciências fundamentadas na característica *sattva*: pureza, devoção, serenidade.

Exemplo? Se a razão diz que não devia lavar o prato (*razão* fundamentada na característica *tamas*), ou se diz que é certo, que o prato precisa ser lavado (raciocínio fundamentado na característica *rajas*), o ser deve meditá-la usando uma característica de pureza, devoção e serenidade.

Como se faz isso? *'Porque estou lavando um prato? Porque é isso que está acontecendo agora. Não estou lavando porque qualquer motivo, apenas porque estou vivendo essa ação nesse momento'*.

É dessa forma que se acaba com a realidade poluída que o raciocínio impregnado por rajas e tamas cria. Só raciocinando com essa característica (sattva) o ser pode extinguir a intencionalidade de agir que rajas cria ou de se omitir, que é dada por tamas.

Quem lava um prato porque o certo é isso, submete-se a característica rajas do pensamento. Nem saber que existe um prato que precisa ser lavado omitir-se a lavá-lo é submissão a tamas. Lavar um prato porque é isso que está fazendo naquele momento, sem se preocupar com o que acontecerá depois, é viver com a característica sattva.

Quem consegue raciocinar o raciocínio usando a característica sattva, pratica ações nesse mundo, mas não sabe porque, para que, como ou no que vai dar o que está fazendo. Não sabe dessas coisas porque não existe intenção no que faz.

Quem raciocina com a característica sattva não sabe se vai limpar o prato com o seu ato. Querer ter a certeza de que vai fazer isso é para pensamentos fundamentados em rajas, aquele que impulsionam para agir, realizar.

A linha de raciocínio de não saber o que vai acontecer com o prato por causa da sua ação é diferente de não se importar em limpar. Esse último raciocínio é o gerado com fundamento em tamas.

Sattva não impele a agir com intencionalidade, nem a omitir-se. Gera a ideia de fazer por fazer. Isso é ser simples, isso é ser puro, isso é agir de forma devocional a Deus.

### **13. Louça tem que ser lavada**

Esse é o raciocínio sattva. Ele é vivido pelo puro, aquele que tem devoção a Deus. Só Deus alcança o viver com devoção a Deus, sattva, aquele que vivencia o minuto a cada minuto. Por isso preciso de um minutinho com sua atenção.

Quem está devoto a Deus não tem atenção no prato que está sendo lavado ou no retirar a sujeira dele. Sua atenção no mundo mental concentra-se apenas em conhecer o que está sendo produzido pela razão para verificar se aquele momento está sendo vivido compelido por rajas ou tamas.

Isso é viver em meditação como Buda ensina. Quem vive em meditação está atento ao pensamento para descobrir que guna está presente no raciocínio. Está atento a identifica-lo para poder agir sobre a razão com novas razões que estejam fundamentadas em sattva.

Isso é vivenciar a vida. Quem se entrega a rajas a cada momento que quer agir com intencionalidade não está vivendo. Está passando superficialmente pela vida porque rajas é totalmente baseado em conceitos.

Além disso, aquele que se entrega a razões construídas com essa característica abre mão do seu livre arbítrio. Viver sem exercer o poder de escolher como vivenciar o momento é estar morto.

O ser que vive com rajas sofre quando não consegue realizar o que intenta; os que vivem em tamas sofrem quando cobram que não fez o que se omitiu intencionalmente. Quem vive com sattva não sofre, porque faz o que estiver fazendo sem se perguntar por que, para que, como, quando ou onde.

*Participante: mas, não é fácil fazer isso. Acho que você está inventando motivo para não lavar a louça.*

Dá para reparar a presença de rajas nesse pensamento? Sem ofensas ou críticas, mas é a sua mente defendendo o vício de praticar determinada ação.

O problema é que vivendo com a preocupação em ter louça lavada você só alcança sofrimento: a ansiedade por lavar, o sofrimento quando não lavar, o desapontamento se pedir alguém para lavar e não for feito. Ah, tem mais um sofrimento que você nem sabe que é: o prazer de ter conseguido lavar.

Querer que uma louça seja lavada, achar que deve ser lavada, não leva necessariamente a lavagem. Pode muitas vezes não ser. Por isso, aquele que está preso ao pensamento rajas,

aquele que incentiva o vício em alguma coisa, deve agir com pureza e devoção e dizer a si mesmo: *'eu quero, se for feito, foi, se não foi, não foi'*.

Essa ação racional com a característica sattva é a única coisa que pode evitar o sofrimento daquele ser. Sem a vivência dessa consciência, certamente o sofrimento acontecerá.

## 14. Síndrome do pânico

*Participante: como vou dizer para mim mesma que não é importante lavar a louça se não é isso que sinto?*

É isso que estou dizendo: é preciso trabalho lento e gradualmente para se libertar dos gunas. Não será de uma hora para outra que vai fazer.

O que está fazendo agora?

*Participante: ouvindo o que o senhor está falando.*

Certo, está me ouvindo, mas como está fazendo isso?

Se estiver em rajas, não conseguirá ouvir e nem entender o que estou falando. Ou seja, se estiver vivendo com pensamentos que a impulsiona a fazer alguma coisa, não conseguirá ouvir, mentalmente falando, o que estou dizendo.

Estando em rajas, ou seja, impulsionada a agir, nesse caso ter que lavar a louça, irá comparar o que estou dizendo com os seus conceitos sobre louça. Como a minha palavra possui a característica sattva (se lavar, lavou) que é contraposta a rajas, fatalmente terá razões que se oporão a aceitar o que está sendo conversado.

Isso acontecerá, mesmo que preste toda atenção no agora. Mesmo que esteja atenta ao que estou falando, o vício criado pelo pensamento a partir de conceitos (tem que se lavar louça, não pode se viver com louça suja), impulsionado com a presença de rajas (que impulsiona a agir seguindo os conceitos), não lhe deixa me

ouvir sem poluição. O vício que a sua mente possui é a poluição que distorce o que eu falo.

Sabe o que esse vício mental impulsionado por rajas está causando em você quando falo em não ser obrigado a lavar louça? Síndrome de abstinência. Está agindo como um fumante que vê o seu maço de cigarros acabar a noite. Ele entra em desespero com a possibilidade de não fumar e não presta atenção a mais nada.

Portanto, mesmo que esteja presente com atenção no que estou falando, o momento de agora, não conseguirá imaginar ser possível viver sem praticar aquela ação. Por isso, não aceitará como verdadeiro e possível o que estou orientando a fazer.

O estar presente no momento não resolve, porque está aqui externamente e não internamente. Por dentro está vivendo a síndrome de pânico que acabei de falar.

Por isso estou dizendo que é preciso estar aqui, mas com atenção ao seu raciocínio e não ao que estou falando. Para que? Para inibir a característica rajas ou tamas que os pensamentos de agora estão usando. Para inibir os carmas, os conceitos, o vício e a preocupação com o fato do futuro ser diferente daquilo que depende (síndrome de abstinência)

Saiba que entregar-se ao raciocínio que polui as percepções só lhe faz viver em rajas ou tamas e nunca sem sattva. Para viver assim é preciso agir no pensamento.

*Participante: não entendi isso.*

Deixando-se guiar pela mente jamais atingirá pensamentos com características sattvas: serenidade, devoção, pureza. Sempre viverá realidades criadas com características de rajas ou tamas, ou seja, realidades onde é obrigada a fazer alguma ação e atingir uma determinada intencionalidade ou onde deve se omitir a fazer qualquer coisa.

Dessa forma, viverá sem vivenciar a realidade real da vida. Estará sempre vivendo superficialmente, ou seja, em realidades criadas por seus conceitos através de pensamentos que são formados com características rajas e tamas.

Se conseguir agir para libertar-se da força de real do

pensamento viverá em devoção (sattava).

## 15. Faz e não fica feito. E aí?

O que está fazendo? Lavando louça. Porque está lavando? Não sei. O que vai resultar desse seu trabalho? Não sei. Não pode se ter respostas para essas perguntas porque se tiver, estará vivendo sob a égide de rajas e, por isso, ao alcance do sofrimento.

*Participante: não tem como lavar uma louça sem saber porque lavar?*

Tem sim.

*Participante: eu lavo para limpá-la.*

Se fizer isso, estará vivendo uma vida vivida com intencionalidade, sob o signo de rajas. É a intencionalidade que precisa ser substituída, não o ato.

Você lava a louça para limpá-la? Mas, quem disse que ela fica limpa? Pode até ser que como resultado do seu trabalho imagine que fique sem sujeira aparente, mas quem disse que por isso está limpa?

Ter certeza de que a limpou é viver sob a característica rajas. Essa certeza advém da necessidade de alcançar a intenção presente. Só que Isso a faz ficar vulnerável ao sofrimento: *'lavei essa louça e fui olhar agora continua suja. Droga, não sei lavar direito'*. É isso que a intencionalidade faz com você.

Lavando apenas por lavar, diz: *'lavei, mas ela não ficou lavada. Vou lavar novamente'*. Você pode lidar com a realidade da louça lavada que mesmo assim não ficou limpa sem sofrimento porque não tinha a intencionalidade de limpá-la.

Quem está em sattva fica em paz porque não tem a intenção de conseguir fazer alguma. Se fizer, fez; se não fizer, não fez. Que adianta querer limpar a louça quando apesar de toda esfregação

que se faz não consegue a limpar?

Será que estou falando besteira? Não só na louça, mas em quantas coisas da vida vocês se dedicam a fazer com todo empenho e não conseguem o resultado que esperam? Agem perfeitamente usando de todo empenho possível e o que fazem não alcança o que se esperava ou é alvo de crítica dos outros?

Deus faz isso acontecer para ajudar na prova. Ele quer alertar da presença da intencionalidade na vivência daquele momento que leva ao afastamento Dele.

## 16. Viver em devoção a Deus

Lavar louça em sattva, de uma forma que leva à felicidade, é praticar a ação no momento que estiver fazendo, porque está e não para alguma coisa. Isso é viver em savatta, levar uma vida devocional.

Porque viver dessa forma é viver em devoção a Deus? Vamos ver isso.

O que é lavar louça ou qualquer outro ato que um ser humanizado pratique?

*Participante: uma ação universal.*

Perfeito.

O que é uma ação universal?

*Participante: o amor de Deus de ação.*

Onde esse amor nasce? Na vontade de Deus.

Por isso, quando um ser humanizado está lavando uma louça, ou praticando qualquer outro ato físico, sem intencionalidade, sem objetivos a serem atingidos, está em um estado devocional a Deus. Krishna chama isso yajña: viver em serviço a Deus.

Lavar a louça para que fique limpa é uma devoção aos

conceitos individuais de cada um, pois apenas os critérios do ser vão servir para gerar a felicidade. Viver assim é rajas, é devoção a si mesmo, ao seu ego.

Uma observação: nesse caso, a felicidade é oriunda da conquista, da realização, por isso é prazer e não felicidade verdadeira, a de Deus.

É preciso viver em devoção a Deus, viver para Ele. Só que viver para o Pai não é ser indolente: *'não quero saber de nada, não vou fazer nada, vou ficar parado esperando Deus fazer'*. Viver com o Senhor é participar da ação como universal e não individual.

O que é uma ação universal? Amor de Deus em ação que através do seu faça-se gera, no mundo das encanações, atos que se submetem à Justiça Perfeita.

Por isso, quando estiver lavando louça ou qualquer outro ato humano, não se deve especular porque está fazendo aquilo. Ao invés disso, o ser precisa ter consciência de que é um mero elemento da ação universal e por isso entregar todo o conhecimento sobre o momento ao Pai.

Assim, se a mente afirmar que o prato está limpo, diga: *'não sei, quem vai responder a isso é Deus através de outra pessoa ou de alguma percepção minha'*.

É preciso participar da ação universal como tal e não da forma humana: achando que está agindo por vontade própria. Quando consegue a vivência universal da ação o ser vivencia o minutinho em devoção a Deus: *'estou aqui e agora porque tinha que estar. O que tinha para fazer nesse momento era estar aqui e agora. Como sei disso? Porque é isso que estou fazendo'*.

Se quiser estar aqui ou não no agora, vai viver em rajas. Se estiver aqui indiferente, estará vivendo em tamas. Estar aqui porque esse é o lugar que Deus o colocou e fazer o que está fazendo porque é o Pai o colocou para fazer é viver em sattva.

*Participante: uma dúvida: o resultado da ação altera se for vivido em rajas, tamas ou sattva?*

Não.

O resultado da ação de agora será sempre um novo carma

que servirá para em mais outro momento mostrar a sua devoção ao Pai. Ou melhor: uma nova oportunidade para ser feliz.

## **17. Viver a existência espiritual sempre**

Sabe por que você lava louça?

*Participante: não.*

Para que gere um novo acontecimento que será um carma, uma nova oportunidade para ser feliz.

Ninguém lava louça para deixa-la limpa ou faz qualquer outra coisa por qualquer outro motivo. Deus gera a prática da ação e lhe dá a ideia de estar fazendo para servir como oportunidade de ser feliz. Dá, também, um resultado para ela com a intenção de gerar um novo carma, ou seja, um novo momento de trabalho para alcançar a felicidade.

Todo na existência de um ser tem um único objetivo: leva-lo a caminhar em direção a Deus, a vivência da felicidade que Ele tem prometido.

Ter essa consciência é a vivência em devoção, com pureza. Saiba de uma coisa: apesar da encarnação, o ser vive, existe, apenas no mundo espiritual. Nunca está no mundo material. Por isso, o ser universal precisa participar de todas as ações, inclusive lavar louça, ligado ao mundo espiritual somente.

O ser que vive no universo vê a ação como obra de Deus. Ele não participa dela.

## **18. Caminho do meio**

Ficaram clara as três linhas de raciocínio humano?

É importante conhecê-las porque para o ser humano o que não é sim, é não. Quando dizemos, por exemplo, que não se deve dar valor aos acontecimentos humano, ele entende que deve atingir a indolência. Não é isso. É o caminho do meio.

Viver no caminho do meio, sem compulsão pela ação ou pela indolência, é um trabalho que consiste em não valorizar o que está sendo feito. Trilhá-lo é vivenciar a realidade: a ação de Deus, o amor de Deus em ação.

É isso que Buda ensina. Aliás, esse ensinamento é a base de tudo que ele e Krishna ensinaram. Para viver o caminho do meio, Buda afirma que é preciso viver com atenção plena.

Viver dessa forma não é apenas se atentar plenamente no que está acontecendo externamente ou internamente (observar os pensamentos). Para praticar o ensinamento na íntegra é preciso saber o que fazer com a observação que for observada.

Se não souber o que fazer com o pensamento, de que adianta observá-lo? Se não souber, o ser pode até ver o que está se passando no mundo interno, mas o apenas saber não destruirá a intencionalidade. Precisar agir em cima do que foi observado para alterara a vivência.

Atentar no pensamento é ter atenção plena; compreender a ação dos gunas é a compreensão correta; agir para se libertar do que o pensamento incita é a ação plena correta. Esse é o caminho do meio.

Só observar o que é pensado isso não fará simplesmente lavar a louça. Ainda levará o ser a lavar para limpar.

*Participante: o próprio verbo é inerente a ação, descreve o porquê da ação. Lavar quer dizer limpar. Por isso, afirmo que se lava a louça para limpá-la.*

O seu raciocínio está certo. Lave a louça para limpá-la, mas apesar disso, jamais aceite que a limpou.

*Participante: aí já é outra coisa. É um conceito. Cada um tem um valor para limpar.*

Por isso é que afirmo que não existe um limpar.

Não existe um limpar, porque a limpeza é conceitual. Ninguém limpa nada. Você pode até alcançar o seu conceito de limpeza, mas isso não garante que está limpo.

## 19. Um minuto de atenção, por favor

Na ação universal Deus faz o corpo físico executar ações. Você, o espírito, apenas observa. Ao observar pode tomar três posturas: ter intencionalidade, indolência ou devoção a Deus. Só que para atingir a última postura, aquela que leva à felicidade, é preciso estar no presente. Não se pode viver no futuro ou no passado e alcançar a devoção.

Para isso é preciso não viver a vida em blocos: *‘o que vou fazer de tarde, de noite, amanhã?’* É preciso viver o momento de agora como se ele fosse único, sem amanhã ou ontem.

Só aceitar o pensamento que gera o que fazer amanhã, o ser vive sob a égide de rajás, porque não faz nada.

Portanto, quando falei em um minutinho da sua atenção, por favor, no início dessa conversa, estava dizendo: *por favor, preste atenção ao seu minuto de agora.*

Se não fizer isso, vai estar sempre agindo como um robô, ou seja, seguindo uma programação externa. Ao viver assim, estará abrindo mão do dom mais sublime que Deus deu: o livre arbítrio de escolher como reagir ao que está acontecendo.

*Participante: agir no sentimento, não?*

Sim, no sentimento.

O poder de escolher o sentimento que vai reagir a um acontecimento é o dom mais sublime que Deus deu ao seu filho porque é ele que pode igualar o ser a Deus.

O ser universal que está em um mundo de provas e expiações quer ser um Deus: ter os olhos abertos e o poder de

separar o bem do mal – livro Gênesis da Bíblia. Só que a única coisa que realmente o pode comparar com o Pai é o poder de criar.

Espantados? Mas, é verdade.

Sim, só Deus tem o poder de criar, materialmente falando, criar coisa materiais. No entanto, o espírito tem o poder de criar espiritualmente falando, sentimentalmente falando. Ele exerce esse poder ao optar pela devoção a Deus, ao invés de viver com intencionalidade ou na indolência.

Quando opta por viver com uma emoção diferente da criada pelo ego, o ser está criando uma ação diferente.

O problema é que o espírito quando encarnado nesse mundo abre mão desse poder para tornar-se um robô da personalidade humana, um escravo dela. Por isso não cria nada: vive apenas o que a razão diz que é real. Isso é a sobreviver, passar pela. Para viver realmente é preciso ser criador.

Isso é possível de ser feito? Claro que sim.

Ninguém é escravo da hora, do trabalho ou de qualquer coisa desse mundo. Na realidade o ser é escravo de si mesmo porque aceita a escravidão a personalidade humana.

Ele não é escravo porque a razão impõe, mas porque se submete ao que a personalidade humana cria, porque aceita a prisão a intencionalidade ou a indolência. Se ele não deixar, nada pode escraviza-lo.

Por tudo isso peço um minutinho da sua atenção, por favor, nesse minuto.