

Meditação

Perfeição-homem na Satisfação-Deus



Sri Chinmoy

*audiobook gratuito do livro
e cursos de meditação*

www.meditacaobrasil.com

Copyright © 1978, 1985, 1989 Sri Chinmoy
Publicação original
Meditation: Man-Perfection in God-Satisfaction
AUM Publications, New York

Edição revisada Golden Shore
Copyright © 2018 Sri Chinmoy Centre

Tradução Sri Chinmoy Centre Brasil
Copyright © 2023 Leão Livros

Desenhos de pássaros por Sri Chinmoy
Outras ilustrações do Editor

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser publicado
sem permissão expressa dos editores.
ISBN 978-3-89532-275-4
US Library of Congress Catalog Card No. 80-65399

Publicado por:
The Golden Shore Verlagsges.mbH
Austraße 74
90429 Nürnberg • Germany
www.goldenshore.de


No Brasil:
Leão Livros
www.leaolivros.com.br
Tradução: Raviratha Trogiani
Revisão: Patanga (2018), Daisy (2019), Thamara (2020), Patanga (2023)
ISBN: 978659993213
Impresso no Brasil

Índice

CAPÍTULO 1

Meditação: um mar de paz / 10

Por que meditamos? O que a meditação pode nos dar? O que é meditação?

 *Exercícios: para iniciantes.*

CAPÍTULO 2

Dominando os fundamentos / 22


Preparando-se para meditar. Postura é importante. Olhos abertos ou olhos fechados.

 *Exercícios: outras técnicas a se tentar.*

CAPÍTULO 3

A mente silenciosa / 32


Silenciando a mente. Esvaziando a mente. Além da mente. Purificando a mente.

 *Exercícios: parando a mente.*

CAPÍTULO 4

Comece com a concentração / 47


Preparando o caminho. O arco e a flecha. A vontade invencível da alma. Concentrando-se a partir do coração.

 *Exercícios: concentração.*

CAPÍTULO 5

O coração: a sua morada de paz / 60

Meditando no coração. O coração e alma.

 Exercícios: abrindo o coração.

CAPÍTULO 6

A sua meditação diária: um alimento para a alma / 74

Criando uma prática regular. A meditação matinal é a melhor. Meditação à noite. Uma hora marcada é importante.

CAPÍTULO 7

Tornando-se o infinito / 96

A linguagem de Deus. Forma e sem forma. Desenvolvendo um clamor interior.

 Exercícios: invocando o Divino.

CAPÍTULO 8

Mantendo a alegria / 108


Protegendo a sua riqueza interior.

 Exercícios: depois de meditar.

CAPÍTULO 9

O poder do mantra / 118

Entoando: mantra e japa. Purificação geral. O som interior. A essência do Aum.

 Exercícios: usando mantras.

CAPÍTULO 10


Música e meditação: silêncio e som / 128

Uma linguagem universal.

CAPÍTULO 11

Receptividade: abrindo-se para a luz / 136

O que é receptividade. A gratidão tem a chave.

 *Exercícios: aumentando a sua receptividade.*

CAPÍTULO 12


Estou meditando bem? / 146

O que é uma boa meditação? Não desanime.

CAPÍTULO 13

Duas asas para voar: oração e meditação / 166

Eu oro, eu medito. Seja feita a Vossa Vontade. Duas estradas para a realização. A necessidade de orar.

 *Exercícios: contemplação.*

CAPÍTULO 14

Nunca desista! / 182

Chore como uma criança. Não fique frustrado.

 *Exercícios: Continuar inspirado.*

CAPÍTULO 15

Meditação: a solucionadora de problemas / 200

A meditação é algo prático?

CAPÍTULO 16

Meditação em ação: servindo aos outros / 214

Como compartilho a minha meditação

CAPÍTULO 17

Compreendendo suas experiências interiores / 226

Frutos no caminho da meditação.

CAPÍTULO 18

Samadhi: o ápice da consciência divina / 242

O que é samadhi? Três níveis de samadhi

CAPÍTULO 19

O Guru: o seu professor particular / 252

O que é um Guru? Correndo em direção à Meta. Escolhendo um Mestre.

CAPÍTULO 20

Meditando no Caminho de Sri Chinmoy / 262

O seu guia pessoal. Meditação individualizada. Meditando na foto de Sri Chinmoy. O Guru aceita. Outras formas de meditação.

EPÍLOGO

SOBRE O AUTOR

O CENTRO SRI CHINMOY

LIVROS SUGERIDOS

MANTRAS

SITES SUGERIDOS

CAPÍTULO 1

A meditação: Um mar de paz

*Quando medita com toda alma,
A primeira coisa que encontra*

É a paz,

E essa paz

Marca o início

Da jornada do seu coração

No caminho da perfeição.



Por que meditamos?

Por que meditamos? Meditamos porque este nosso mundo não tem sido capaz de nos satisfazer. A assim chamada paz que sentimos no nosso dia a dia se constitui de cinco minutos de paz depois de dez horas de ansiedade, preocupação e frustração. Estamos constantemente à mercê das forças negativas que estão ao nosso redor: a inveja, o medo, a dúvida, a preocupação, a ansiedade e o desespero. Essas forças são como macacos. Quando eles ficam cansados de nos morder e descansam por alguns minutos, então dizemos que temos paz. Mas isso não é paz de verdade, e no instante seguinte eles nos atacam novamente.

É apenas por meio da meditação que podemos conseguir paz duradoura, divina. Se meditarmos com toda a alma de manhã e recebermos paz só por um minuto, esse minuto permeará o nosso dia. E, se a nossa meditação for do mais alto nível, receberemos paz, luz e deleite realmente duradouros. Precisamos da meditação porque queremos nos tornar a luz e nos satisfazer na luz. Se essa é a nossa aspiração, meditar é a única maneira.

Se sentimos que estamos satisfeitos com o que temos e com o que somos, então não precisamos nos preocupar em meditar. A razão pela qual começamos a meditar é porque temos um anseio interior. Sentimos que dentro de nós existe algo luminoso, vasto, divino. Sentimos que precisamos disso desesperadamente, mas que no momento não temos como obtê-lo. Nosso anseio interior vem da nossa necessidade espiritual.




*Como podemos ter paz,
Mesmo uma gota de paz na nossa vida exterior,
Em meio à correria
De variadas atividades?
É fácil: temos de escolher a voz interior.*


Meditar não quer dizer apenas sentar-se em silêncio por cinco ou dez minutos. Ela exige esforço consciente. A mente precisa ficar calma e silenciosa. Ao mesmo tempo, ela tem de ficar atenta, para não permitir a vinda de nenhum desejo ou pensamento que a distraia. Quando fazemos com que a nossa mente fique calma e quieta, sentimos que uma nova criação está surgindo dentro de nós. Quando a nossa mente está vazia e tranquila, e toda a nossa existência se transforma num recipiente vazio, o nosso ser interior consegue invocar paz, a luz e a felicidade infinitas para preencher o recipiente.


Meditar é como ir ao fundo do oceano, onde tudo é calmo e tranquilo. Na superfície pode haver muitas ondas. No entanto, mais abaixo, o mar não é afetado por elas. Em suas maiores profundezas, o mar é todo silêncio. Quando começamos a meditar, tentamos atingir a nossa própria existência interior, a nossa verdadeira existência – ou seja, o fundo do mar. Então, quando as ondas do mundo exterior vêm, não somos afetados. Medo, dúvida, preocupação e toda a agitação mundana simplesmente são levadas pela maré, porque dentro de nós existe uma paz sólida. Os pensamentos não podem nos atormentar, porque a nossa mente é toda paz, toda silêncio, toda unicidade. Assim como peixes no oceano, eles saltam e nadam, mas

não deixam marcas. Quando estamos no nosso estado meditativo mais elevado, sentimos que somos o mar, e que os animais marinhos não podem nos afetar. Sentimos que somos o céu, e os pássaros que passam voando não podem nos afetar. A nossa mente é o céu, e o nosso coração é o mar infinito. Isso é meditação.

O que a meditação pode nos proporcionar

 **Mais serenidade.** Quando você ora e medita, todo o seu ser fica inundado de paz. Isso não é imaginação. Você pode sentir a paz. Pode nadar no mar de paz. Então, não importa o que as outras pessoas façam, você sentirá que elas são somente crianças brincando na sua frente e dirá: “Elas são apenas crianças. O que mais eu poderia esperar?” Entretanto, em vez disso, porque elas são adultas quanto à idade, você fica zangado e irritado. Se você orar e meditar com regularidade, sentirá que a sua paz é infinitamente mais forte, mais plena e mais energizante do que as situações infelizes criadas pelos outros.

 **Melhores capacidades.** Se meditamos diariamente, aumentamos a nossa capacidade interior. A capacidade do corpo e a capacidade da alma, a velocidade do corpo e a velocidade da alma, seguem juntas. Muitas pessoas não são poetas ou artistas natos. Mas, ao praticar a meditação, elas trazem para si capacidades literárias, de pintura, musicais, pois a meditação é uma nova vida.

 **Mais saúde e energia.** A meditação é um processo que desperta a nossa energia dormente ou nos permite adquirir energia que agora não temos. Na maior parte do tempo, a energia

que temos é muito limitada. Trabalhamos por algumas horas e então temos de dormir ou descansar para nos recuperarmos. Mas a meditação possui a capacidade de trazer à nossa existência física a energia cósmica que está ao nosso redor; ela pode nos propiciar energia constante.

Felicidade verdadeira. Como seria possível ser eternamente feliz? Ao ganhar milhares de dólares uma pessoa pode ficar feliz por cinco minutos, um dia ou alguns meses. Mas depois ela se sente desamparada, pois a sua vida interior é um deserto árido. A felicidade eterna é o que ela quer e precisa. Essa felicidade eterna só é adquirida através da meditação.



Do ponto de vista espiritual, todo buscador é um principiante. A partir do momento que deseja fazer progresso constante e contínuo, você passa a ser um eterno principiante.

*O início da minha jornada: auto-questionamento.
O fim da minha jornada:
auto-mestria.*

Como começar?

Se estiver começando a partir do zero, você pode ler alguns livros ou escrituras espirituais. Eles irão inspirá-lo. Você deve ler livros de Mestres espirituais em quem tem fé. Existem Mestres espirituais que atingiram a consciência mais elevada, e, se você ler os escritos deles, ficará inspirado. É melhor não ler livros escritos por acadêmicos, intelectuais ou aspirantes que ainda estão no caminho e não atingiram a iluminação. Só aqueles que compreenderam a Verdade são capazes de oferecê-la. Senão, seria como um cego guiando outro.

Também é uma boa ideia conviver com pessoas que já estão meditando há algum tempo. Talvez elas não possam ensiná-lo, mas serão capazes de inspirá-lo. Mesmo que você só fique sentado ao lado delas quando meditarem, inconscientemente o seu ser interior obterá algum poder meditativo delas. Você não está roubando nada. O seu ser interior está recebendo ajuda sem você perceber exteriormente.

No começo, você não deveria nem mesmo pensar em meditação. Tente apenas reservar uma parte do dia em que tentará ficar calmo, em silêncio, e sinta que esses cinco minutos pertencem ao seu ser interior e a mais ninguém. A regularidade é de suma importância. Você precisa de uma prática regular num horário pré-fixado.

Para um iniciante, é melhor começar com a concentração. Senão, no momento em que tentar deixar a sua mente calma e vazia, milhões de pensamentos perturbadores virão e você não será capaz de meditar nem mesmo por um segundo. Ao se concentrar, você enfrentará os pensamentos impróprios que estão tentando entrar. No começo, portanto, apenas pratique a concentração por alguns minutos. Depois de algumas semanas ou meses, você pode tentar a meditação.



Todos os dias

Há apenas uma coisa a se aprender:

*Como ser verdadeiramente **feliz.***


EXERCÍCIOS para iniciantes

Começemos com o ABC da meditação. A melhor forma de meditar é sentar-se de pernas cruzadas numa almofada ou tapete. A coluna e o pescoço devem ficar eretos. Caso não consiga sentar assim e for sentar-se numa cadeira, mantenha as suas costas eretas.

🌀 Percebendo a respiração. *Ao se sentar para meditar, tente inspirar da maneira mais lenta e tranquila possível, de modo que, se alguém tivesse colocado um pequeno barbante na frente do seu nariz, ele não se mexeria. Ao expirar, tente fazer isso de maneira ainda mais lenta do que a inspiração. Se possível, faça uma pequena pausa entre o final da sua expiração e o começo da sua inspiração. Se conseguir, prenda a respiração por alguns segundos. No entanto, se for difícil, não o faça. Durante a meditação, nunca faça nada fisicamente desconfortável.*

🌀 Inspirando paz e alegria. *Quando praticar técnicas respiratórias, pense primeiro na pureza. Ao inspirar, se puder sentir que a respiração está vindo diretamente de Deus, que é a própria Pureza, sua respiração será facilmente purificada. A cada vez que inspirar, tente sentir que está trazendo paz infinita para o seu corpo. O contrário de paz é agitação. Quando expirar, procure sentir que está tirando a agitação de dentro de você e também afastando a agitação que está à sua volta. Respirando assim, verá que a agitação vai embora. Depois de respirar algumas vezes, sinta que está inspirando o poder do universo e, ao expirar, sinta que todo o seu medo está indo embora do seu corpo. Após respirar*

assim algumas vezes, procure sentir que está inspirando alegria infinita e expirando tristeza, sofrimento e melancolia.

 **Energia cósmica.** *Sinta que não está inspirando ar, mas energia cósmica. Sinta que um grande volume de energia cósmica está entrando em você a cada respiração, e que você vai usá-la para purificar o seu corpo, seu vital, sua mente e seu coração. Sinta que não há um lugar sequer que não esteja sendo ocupado pelo fluxo da energia cósmica. Ela está fluindo como um rio dentro de você, lavando e purificando o seu ser por completo. Ao expirar, sinta que está expirando toda a sujeira do seu interior – todos os seus pensamentos não-divinos, ideias obscuras e ações impuras. Sinta que está expirando tudo aquilo que não seja considerado divino, qualquer coisa que você não queira ver como parte de si.*

Esse não é o pranayama tradicional iogue, que é mais complicado e sistematizado, mas é um método espiritual de respiração bastante eficiente. Se praticá-lo, logo verá os resultados. No começo, terá de usar a imaginação. Depois de um tempo, verá e sentirá que não se trata de imaginação, mas sim realidade. Você está inspirando conscientemente a energia que está fluindo ao seu redor, purificando-se e esvaziando-se de tudo o que não é divino. Se conseguir respirar dessa maneira por cinco minutos todos os dias, será capaz de fazer um progresso muito rápido. Mas o exercício precisa ser praticado de um modo bem consciente, e não mecanicamente.

🌀 Respirando no centro do coração. Por favor, inspire e prenda a sua respiração por alguns segundos. Sinta que está prendendo a sua respiração, que é a energia-vida, no centro espiritual chamado de coração espiritual, que fica bem no meio do peito. Isso o ajudará a desenvolver a sua capacidade interior de meditação.



Perguntas e respostas

Qual é a diferença entre pensar e meditar – ou tratam-se da mesma coisa?

Pensar e meditar são coisas absolutamente diferentes – total e radicalmente diferentes. Quando meditamos, não pensamos nem um pouco. A meta da meditação é nos libertar de todo pensamento.

Um pensamento é como um ponto num quadro negro. Ele está ali, seja bom ou ruim. Apenas se não tivermos nenhum pensamento é que poderemos nos transformar na realidade mais elevada. Até mesmo numa meditação profunda os pensamentos podem aparecer, mas não na meditação mais elevada e mais profunda. Lá não há forma, não há mente.

Estou buscando mais alegria na minha vida, mas não me sinto confiante em mergulhar na meditação para consegui-la.

Quando a vida não está lhe trazendo alegria, mas você sente que quer alegria, isso significa que está espiritualmente faminto. Quando estiver espiritualmente faminto, consumirá um alimento espiritual. Quando não estiver com fome, não comerá. Durante quinze ou vinte anos, você não se importou com a vida espiritual de forma sincera ou intensa. Como não meditou por tantos anos, se for agora pular de uma só vez no mar da espiritualidade, não conseguirá nadar. Não se muda a própria natureza da noite para o dia, mas sim de forma lenta, contínua e gradual. Primeiro entre na água. Gradualmente, aprenderá a nadar. Chegará uma hora em que você será capaz de nadar bem. Mas, uma vez que já possui fome interior, isso quer dizer que está pronto para começar a nadar.

Ouvi dizer que as pessoas só meditam para fugir do mundo. Isso é verdade?

Se entramos para a vida de meditação para fugir do mundo e esquecer nossos sofrimentos, estaremos meditando pelo motivo errado. Se entramos para a vida espiritual por causa de frustração exterior ou insatisfação, talvez não permaneçamos nela. Hoje eu fracassei em satisfazer meus desejos; assim, fico insatisfeito com o mundo. Mas amanhã direi: “Vou tentar novamente. Talvez eu consiga satisfação desta vez.” Mas chegará o dia em que sentiremos que a vida dos desejos nunca nos satisfará. Sentiremos a necessidade de ingressar na vida interior. Isso é aspiração.

*Eu medito
Para inundar
O meu ser por completo
Com o poder onipotente
Da paz.*





CAPÍTULO 2

Dominando os fundamentos



*Ilimitada é a nossa paz interior;
Como o céu interminável,
Ela abriga tudo.*

Preparando-se para meditar

Antes de meditar, ajudará se puder tomar uma ducha ou um banho. A higiene do corpo colabora muito com a purificação da consciência. Se não puder tomar uma ducha ou um banho antes de se sentar para meditar, deve pelo menos lavar o rosto. É aconselhável também vestir roupas leves e limpas.

Para meditar em casa, tenha um canto do seu quarto que seja absolutamente puro e santificado – um lugar sagrado que só usa para meditação. Também ajudará se acender incenso e colocar flores frescas no seu altar. Ao sentir o aroma do incenso, talvez você só consiga uma gota de inspiração e purificação, mas essa gota será acrescentada ao seu tesouro interior. Há algumas pessoas que dizem que não é necessário ter flores diante de si durante a meditação. Elas afirmam que “A flor está no interior. O lótus de mil pétalas está dentro de mim.” Mas a flor física no seu altar o lembrará dessa flor interior. A cor, a fragrância e a consciência pura da flor vão inspirá-lo. Você obterá aspiração a partir da inspiração.

O mesmo acontece quando usamos velas ao meditar. A chama de uma vela, por si só, não trará aspiração. Entretanto, ao ver a chama exterior, você sentirá que a chama da aspiração no seu interior também se eleva alto, mais alto, altíssimo. Se a pessoa sente que está a um passo da realização-Deus ou que já alcançou a realização de Deus, essas coisas exteriores não terão valor. No entanto, se você sabe que a sua realização-Deus ainda é uma meta distante, tais coisas certamente aumentarão a sua aspiração.

Ao praticar a sua meditação individual diária, tente meditar sozinho. Isso não se aplica quando o marido e a esposa têm o mesmo Mestre espiritual; não há problemas se meditarem juntos. Em geral,

não é aconselhável que a sua meditação individual diária seja feita com outras pessoas. A meditação em grupo também é importante. Porém, para a sua meditação particular, é melhor meditar sozinho, no seu próprio altar.



A meditação é um presente divino. Ela simplifica a nossa vida exterior e energiza a nossa vida interior. A meditação nos proporciona uma vida natural e espontânea, uma vida tão natural e espontânea que não se passa um momento sem que tenhamos consciência da nossa própria divindade.

A postura é importante

Ao meditar, é importante manter a coluna alinhada e ereta e o corpo relaxado. Se o corpo estiver rígido, as qualidades divinas e preenchedoras que estão fluindo durante a meditação não serão recebidas. O corpo também não deve ficar desconfortável. Quando meditar, o seu ser interior o colocará espontaneamente numa posição confortável. Mantê-la depende de você. A principal vantagem da posição de lótus é que ela ajuda a manter a coluna alinhada e ereta. Mas, para muitas pessoas, ela não é confortável. A posição de lótus não é necessária para uma meditação correta. Várias pessoas meditam muito bem sentadas numa cadeira.

Não é nada aconselhável meditar deitado, mesmo para aqueles que já praticam a meditação há muitos anos. Quem tenta meditar deitado entra no mundo do sono, ou numa espécie de devaneio ou cochilo interno. Além disso, a sua respiração não será tão boa deitado quanto se estivesse sentado, pois não será consciente ou controlada. A respiração correta é muito importante para a meditação.

Olhos abertos versus olhos fechados

Muitas vezes as pessoas me perguntam se devem meditar de olhos abertos. Em noventa por cento dos casos, aqueles que mantêm os olhos fechados durante a meditação acabam dormindo; conseguem meditar por cinco minutos, mas, durante quinze, ficam no mundo do sono. Não há energia dinâmica, mas sim letargia, complacência e uma espécie de sensação doce, repousante.

Ao manter seus olhos fechados durante a meditação e entrar no mundo do sono, você poderá ficar entretido com todos os tipos de fantasia. Sua imaginação fértil poderá fazê-lo sentir que estaria entrando nos mundos mais elevados. Existem muitas maneiras de acreditar que está tendo uma meditação maravilhosa. E por isso é melhor meditar com os olhos semiabertos. Desse modo, você ficará ao mesmo tempo na raiz e no ramo mais alto. A parte que tem os olhos meio abertos é a raiz, simbolizando a Mãe-Terra. A parte que tem os olhos meio fechados é o ramo mais alto, o mundo da visão ou, digamos, o Céu. Sua consciência estará no nível mais elevado, mas também aqui na Terra, tentando transformar o mundo.

Quando medita com os olhos semiabertos, você está praticando o que é chamado de “meditação do leão”. Mesmo se estiver profundamente mergulhado em si, você focará a sua atenção consciente tanto no plano físico quanto no subconsciente. Tanto o mundo físico, com seus ruídos e distrações, como o mundo subconsciente, o mundo do sono, o estão convidando. Mas você está vencendo os dois. “Estou atento. Vocês não podem me levar para os seus domínios.” Já que os seus olhos estão parcialmente abertos, você não dormirá. Está desafiando o mundo do subconsciente. E está controlando o plano físico, porque pode ver o que está acontecendo ao seu redor.





EXERCÍCIOS mais técnicas

Use a sua imaginação. *Para tornar a mente mais silenciosa, ajudará se imaginar algo muito pacífico, como o vasto céu no início da manhã ou o sol poente no entardecer. Você também pode tentar sentir que está no fundo do oceano ou no topo de uma montanha nos Himalaias.*

Convide seus amigos. *Sinta que você está diante da porta do seu coração e que convidou o amor, a paz, a luz, o deleite e todos os seus amigos divinos para visitá-lo. Mas se a complexidade,*

a insinceridade, a impureza, a insegurança, a dúvida e outras forças negativas aparecerem, não deixe que elas entrem. Tente sentir que tanto as qualidades divinas quanto as qualidades não-divinas assumiram uma forma humana e você pode vê-las com seus próprios olhos.

 Um rio de consciência. *Quando for meditar, tenha três coisas em mente: pureza em todo o seu ser, humildade em todo o seu ser e gratidão em cada membro, em cada célula do seu corpo. Durante a inspiração e expiração, sinta que um rio de consciência divina está fluindo através de você, de forma natural e sem esforço. Sinta que esse rio de consciência divina flui no seu interior e ao seu redor, em constante unicidade com a Fonte, o Supremo.**

 Respiração integral. *Quando atingir um estágio mais avançado, sinta que a sua respiração acontece em todas as partes do seu corpo – através do seu coração, dos seus olhos, do seu nariz e até mesmo dos seus poros. Hoje você é capaz de respirar só pelo nariz ou pela boca, mas chegará o dia em que poderá respirar por todas as partes do seu corpo. Mestres espirituais conseguem respirar até mesmo com a boca e o nariz fechados. Quando tiver aprendido essa respiração espiritual, toda a sua impureza e ignorância serão substituídas pela luz, paz e poder de Deus.*

Perguntas e respostas

Só podemos meditar em casa ou podemos tentar meditar onde quer que estejamos?

Hoje você é um mero iniciante e só consegue meditar realmente bem se estiver sozinho no seu quarto ou na presença do seu Mestre espiritual. Se tentar meditar ao dirigir, caminhar ou andar de metrô, não será capaz de ir muito fundo. Mas sentar-se diante do altar não é o suficiente. Ao se sentar na frente do altar, você precisa sentir um altar interior no seu coração. Senão a meditação não será satisfatória. Sempre que meditar, deverá entrar no seu coração, no qual poderá ver e sentir o altar vivo do Supremo. No seu altar interior, você estará seguro e protegido. Estará guardado pelas forças divinas que existem ali. Se puder meditar nesse altar interior, é certo que progredirá com mais rapidez, porque lá você não encontrará nenhuma oposição.

Depois de ter meditado com muita sinceridade durante vários anos e ter desenvolvido uma certa força interior, você poderá meditar em qualquer lugar. Mesmo se estiver no metrô ou andando pela rua, não será perturbado. Um dia você precisará aprender a estar na mais elevada meditação e, ao mesmo tempo, estar consciente do que acontece no mundo exterior.

Durante a meditação e a oração, algumas pessoas se concentram em certos objetos, como fotografias ou outras coisas. É válido ater-se a essas

objetos, ou é melhor mais meditar em algo que não tem forma, que não pode ser visto?

Ao meditarem em algo, elas não estão adorando aquela coisa como Deus. Estão apenas recebendo inspiração daquilo. Eu olho para uma vela e vejo a chama, mas não estou encarando a chama como Deus. Estou considerando-a uma fonte de inspiração. Ela me inspira e aumenta a aspiração que tenho por me elevar com um clamor interior intenso. Eu posso colocar uma flor diante de mim na hora de meditar. A flor não é Deus, embora Ele esteja dentro dela. Mas a flor me inspira e me oferece pureza. Posso também queimar incenso. O incenso, por si só, não é Deus, mas ele me traz um sentimento de pureza e auxilia no meu progresso espiritual.

Qualquer coisa que me inspire deve ser utilizada para aumentar a minha aspiração, seja um retrato, uma vela ou uma flor. Quando minha inspiração e minha aspiração aumentam, sinto que dou mais um passo em direção à minha meta. Mas a vela, o retrato ou a flor não são por conta própria os objetos da minha adoração.

É correto meditar depois de comer, ou jejuar é melhor?

Não é bom meditar logo após ter consumido uma grande quantidade de comida. O corpo tem milhares de nervos espirituais sutis. Esses nervos ficam pesados depois de uma refeição completa e não permitirão que você tenha a meditação mais elevada. O corpo, a consciência e os nervos ficarão pesados, e sua meditação não será boa. Quando medita da maneira adequada, você sente que a sua existência inteira, como um pássaro, está voando alto, mais alto, altíssimo. Quando a sua consciência está pesada, você não consegue subir.

É sempre aconselhável meditar de barriga vazia. Deve haver pelo menos duas horas de intervalo entre a refeição e a meditação. Mas, se você estiver com muita fome ao meditar, a sua meditação não será boa. A sua fome, como um macaquinho, irá incomodá-lo sem parar. Nesse caso, é recomendável tomar um copo de suco ou leite antes de meditar. Isso não prejudicará a sua meditação.

Mas não ingerir uma refeição completa antes de meditar não é o mesmo que jejuar. O jejum não é de forma alguma necessário para a meditação. Ao jejuar, você pode se purificar até um certo ponto. Uma vez por mês, se desejar, pode jejuar por um dia, a fim de se purificar da gula e de agressões externas. Mas jejuar com frequência aproximará você mais da morte do que de Deus. Jejum não é a resposta para a autopurificação. A resposta é meditação constante, com toda a alma, amor sem reservas e entrega incondicional a Deus.

Os exercícios de yoga são benéficos para a meditação?

É importante manter o corpo em forma. Os exercícios chamados Hatha Yoga relaxam o corpo e deixam a mente em paz por um curto período de tempo. Se a pessoa está com o físico muito agitado e não consegue ficar parada por mais do que um segundo, esses exercícios certamente a ajudarão. Mas o Hatha Yoga não é fundamental. Há muitos aspirantes que se sentam e fazem com que a mente fique calma e tranquila, sem praticar Hatha Yoga.

*Devagar e sempre
você deve silenciar a sua mente
para que a pomba-paz
possa nela se aninhar.*

