

MEDITAÇÃO NA LUZ

Data: 25/05/1979 – Ocasião: – Local:

Pavitra Atmaswarupa! (Encarnações do *Atma* Divino)

Se ocuparmos constantemente a mente e se a mantivermos sempre atarefada, então ela não nos atrapalhará. Um macaco em uma árvore tem a tendência de subir e descer sem parar por conta de sua natureza instável. Sempre que o colocamos em um certo local, ele não permanece quieto, mas faz diversas macaquices. Portanto, o treinador de macacos que pede esmolas de casa em casa comanda o macaco a subir e descer um mastro. Da mesma forma, a mente é como um macaco louco. Portanto, essa “mente-macaco” deve ser encarregada de algum trabalho envolvente.

Ao se sentarem em *dhyana* (meditação), essa mente-macaco não estará em seu controle em um primeiro estágio; portanto, vocês devem confiar a ela o dever de um vigia. Essa mente-macaco deve vigiar quem está entrando e quem está saindo – vigiar a respiração, “*So*” ao inalar e “*Ham*” ao exalar. Esse processo se repete e mantemos a mente-macaco ocupada observando a respiração que entra e que sai. Fazendo esse exercício por cerca de cinco minutos, a mente-macaco ficará sob controle. Depois de manter a mente focada na respiração por cinco minutos dessa maneira, tenha uma imagem que é querida ao seu coração, ou uma chama, à sua frente. Olhem para a chama fixamente e com seus olhos bem abertos. Essa chama que você capturou em sua visão com seus olhos abertos deve ser agora imaginada acesa dentro de vocês no momento em que fecham os olhos. Aqui, também, deve-se manter a mente ocupada com atividade intensa. Devemos comandar a mente a carregar a chama e instalá-la nos recessos de nosso coração.

No lótus de nosso coração, devemos imaginar que a chama resplandece com brilho luminoso. Então, essa chama deve viajar pelo corpo, através dos membros, pelo estômago, os olhos, a boca, os ouvidos e através de cada parte do nosso corpo. Depois de ter percorrido todo o corpo, a chama deve ser levada para fora dele. Vocês devem imaginar que a mesma chama brilha fortemente em todos os membros da sua família. Então, deve perceber que a mesma luz brilha intensamente em seus vizinhos, nas pessoas que os cercam e em seus amigos. Em um estágio posterior, vocês devem sentir que essa mesma chama brilha ardentemente mesmo nos seus inimigos. Então, é possível sentir que *Vasyam Idam Sarvam* (Tudo está permeado por Deus). Uma vez que a chama brilha em seus olhos, vocês não terão má visão. Uma vez que a luz está em seus ouvidos, não ouvirão nada mau. Já que a chama brilha intensamente em sua língua, não haverá abertura para que vocês pronunciem más palavras. Porque a chama brilha forte em seus pés, eles não irão a locais ruins. Uma vez que a chama reside em suas mãos, elas não se dedicarão a nenhuma má ação. Esse processo de meditação, no qual fazemos essa chama única viajar por todos os espaços, nos faz perceber que a mesma Luz Divina (*Para-Brahma jyoti*) permeia tudo.

No dia de Dipawali (Festival das Luzes), nós montamos uma fila de velas e, com uma delas, acendemos todas as demais. Com uma única chama, somos capazes de acender miríades de outras. A chama (*jyoti*) que acende as demais é chamada *Para-Brahma jyoti* (a chama eterna e universal, a luz divina) e as chamas (*jyotis*) que são acesas com ela são chamadas *jivan jyotis* (chamas individuais). No fim, a chama da vela que acende e as das velas que são acesas são idênticas. Por fim, essas duas chamas são reconhecidas como idênticas: é dito que aquele que conhece Brahman por fim se tornará o próprio Brahman (*Brahmavid Brahmaiva Bhavati*). Portanto, a Meditação na Luz (*Jyoti*) é o tipo mais elevado de meditação.

O corpo não cessa de mudar, mas a chama não passa por nenhuma mudança. Um pequeno exemplo a esse respeito: imaginem uma tina cheia d'água. Se alguém retirar dessa tina copos cheios d'água, eventualmente não haverá mais água nela. Imaginem que em algum local descarregamos um caminhão de areia. Se cada um levar consigo um cesto cheio de areia, eventualmente não haverá mais areia no local. Porém, com uma única chama podemos acender um milhão de outras e ainda assim a chama inicial permanecerá inalterada. Portanto, essa chama (*jyoti*) não diminui e não está sujeita a mudanças.

Enquanto meditam na luz, se vocês tiverem alguma forma divina que adoram, podem visualizá-la na chama e meditar. É a melhor forma de meditação pensar que a forma escolhida por vocês para

sua adoração e culto está nessa chama (*jyoti*). Na verdadeira meditação, vocês percebem a unidade, percebem que todas as chamas emergiram da Luz Divina e suprema única.

Hoje em dia, diversos tipos de meditação são disseminados. Há muitas pessoas que apregoam essas técnicas, mas que não experimentaram a meditação de fato. Esses são tipos artificiais de meditação. Se fosse tão fácil sentar-se em meditação e transcender a consciência corporal, por que então os grandes mestres e os sete *rishis* do passado teriam passado tantos anos em meditação a fim de transcender a limitação do corpo? Muitos dizem que em poucos minutos perdem a consciência corporal e alcançam um estágio de transe. Eles chamam esse estado de meditação. Porém, um estado não pode ser chamado de meditação simplesmente porque nele a consciência do corpo é perdida. Se uma pessoa bebe duas garrafas de vinho, ela perde a consciência do corpo. Isso é meditação? Não. Na verdadeira meditação, deve-se perder a consciência corporal e experimentar a consciência *átmica*, ou superconsciência. As pessoas ocidentais, por causa da depressão e frustração em suas vidas, estão propagando esses tipos de meditação que as fazem esquecer-se do corpo. De acordo com a tradição indiana, isso não pode ser chamado de *dhyana* (meditação).

Algumas pessoas dizem que *dhyana* é concentração. Isso tampouco está certo. Eu estou segurando um papel em Minha mão e leio o que está escrito no papel. Lá, lemos “Conferência Distrital de Seva Dal”. A fim de ler o que está impresso no papel, Meus olhos devem estar focados nas letras enquanto seguro o papel em Minhas mãos. Devo pensar com Minha mente e a inteligência deve interpretar. Inteligência, mente, mãos e olhos devem estar concentrados e trabalhar em conjunto para que a leitura do texto seja possível. Apenas com a coordenação de todos os sentidos nos é possível ler. Portanto, a concentração é necessária para a leitura. Outro tipo de concentração é necessário para escrever e caminhar. Não nos é possível nem mesmo comer se não somos capazes de diferenciar os diversos tipos de alimento: se um item é *appadam* (biscoito indiano crocante), *chapati* (pão de trigo fino não fermentado) ou batata. Para dirigir um carro, a concentração é essencial. Essa concentração é anterior aos sentidos e é essencial para a realização de atividades diárias e rotineiras. É tão natural que, a fim de atingirmos a concentração, não precisamos praticar meditação. Portanto, concentração não é o mesmo que meditação (*dhyana*).

A concentração é anterior aos sentidos; a meditação está além dos sentidos. Demos viajar dos sentidos para além deles. Portanto, na medida em que avançamos do estágio de concentração, que é anterior aos sentidos, gradualmente alcançamos o estágio de contemplação. E, ao cruzarmos as fronteiras da contemplação, alcançamos a área da meditação. Portanto, há três estágios: a concentração, a contemplação e a meditação. A concentração pode ser comparada ao estado de “aquele que você pensa que é”. A contemplação é o estado do que “os outros pensam que vocês são”. A meditação permite que reconheçam o estado de “aquele que realmente são”.

(Excerto do divino discurso de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba em 25 de maio de 1979)