

Introdução à Visão Holística

Para os astrólogos, a partir da última década do século XX entramos na Era de Aquário e abandonamos a Era de Peixes. Esta última foi marcada pela filosofia cristã do sacrifício. A figura do deus morto na cruz influenciou o espírito de muita gente já que, de todas as religiões que passaram pela face da Terra, era a única que idolatrava um deus sem vida, humilhado e crucificado.

Em nome também de Deus e de Cristo muitos crimes foram cometidos pela Santa Madre Igreja. Na Idade Média, chamada Idade das Trevas, a Santa Inquisição, que era uma espécie de Agência Central de Inteligência (CIA) ou Serviço Nacional de Informações (SNI) da época, controlada pela Igreja Católica, mandou pra fogueira e pra forca muita gente inocente.

Só mais recentemente a Igreja Católica se voltou para os menos favorecidos com sua Teologia da Libertação. Assistimos então a uma renovação política dentro da própria Igreja Católica, em figuras de padres e sacerdotes que se voltaram para as origens do cristianismo, na intenção de dar assistência maior aos pobres.

No Brasil, temos a mistura de algumas religiões africanas com a religião católica. Vieram pra cá, na época dos escravos, muitos negros de linhagem que procuraram manter sua tradição apesar da perseguição católica. O candomblé da Bahia ainda conserva intacta boa parte do ritual africano. Já modificada é a umbanda que, para sobreviver, soube incluir, entre suas figuras de pretos velhos, caboclos e orixás, os correspondentes santos católicos.

Na verdade, há hoje em dia uma proliferação exagerada de igrejas cristãs, algumas com valores dignos e outras com uma dinâmica duvidosa. Não cabe aqui privilegiar nenhuma religião e nenhuma igreja, mas introduzir aqueles que buscam o desenvolvimento espiritual a partir do desenvolvimento do seu ser, apostando na sua salvação, mas sendo o seu próprio salvador. Essa é a visão holística mais coerente com a busca que devemos empreender no retorno para nós mesmos.

A preparação, portanto, se faz também através de uma depuração dessas religiões, que formam o panorama no Brasil e também no resto do mundo. Na verdade, o movimento holístico é um movimento abrangente, em que repensamos o ser humano como ser divino

que ocupa um planeta no céu. Abrange a todos, indistintamente, e se desdobra para campo da espiritualidade mas não se esgota aí. É um novo pensar, sentir e agir em várias questões que nos atingem hoje: questões de ordem política, social, econômica, existencial e espiritual.

RELIGIÃO

Religião vem da palavra grega *religare*, que quer dizer religar consigo mesmo. Se voltar para dentro e se conectar com o ser mais verdadeiro que existe dentro de nós. Essa é, ou deveria ser, a proposta primeira de toda e qualquer religião.

Para o pensamento holístico, religião é, de qualquer forma, um estado de espírito. Uma comunhão que fazemos entre o nosso ser mais verdadeiro e o deus que habita cada partícula do cosmo, do universo, e que, por isso mesmo, está dentro de nós.

A verdadeira religião é individual. Ou seja, cada um trilhará o seu caminho em direção ao seu Deus interior, do seu modo particular.

FILOSOFIA OCIDENTAL

Praticamente toda a filosofia ocidental está em busca de uma única resposta para três perguntas. Quem sou eu? Pra onde vou? De onde vim?

Desde Sócrates, Platão, passando por Aristóteles, Descarte, chegando a Kant, Nietzsche, Sartre, a questão básica tem sido essa.

Alguns filósofos são idealistas, outros racionalistas, outros fundaram métodos de compreensão da realidade. Kant, por exemplo, concebeu o método crítico e transcendental, ocupando-se dos problemas da ciência, do conhecimento, da moral e da razão.

A filosofia do século XIX, em decorrência do pensamento de vários filósofos pós-kantianos, se vê repartida em três concepções diferentes do mundo. A primeira é a separação entre a ciência e a filosofia, que antes caminhavam juntas. A segunda, a separação entre a psicologia e a filosofia. A terceira, a afirmação da consciência, no sentido

de que o homem pode compreender a si mesmo, se o fizer por etapas nos planos do seu próprio desenvolvimento.

No final do século XIX, Nietzsche inaugura um novo ideal humano: o super-homem. A vida e a vontade de poder de Nietzsche trazem para o mundo uma nova concepção. Uma espécie de filósofo da Nova Era, ele defende a autorresponsabilidade, a autonomia e a elevação do ser humano na escala mais alta de sua evolução.

Neste panorama desponta o materialismo histórico e a nova filosofia de Karl Marx e Friedrich Engels.

No século XX, a psicologia e as ciências sociais tomam impulso. Freud, Adler e Jung inauguram a psicologia do profundo, ou seja, do inconsciente. A filosofia de Kant é novamente resgatada, ao lado da filosofia de Hegel, redividindo o pensamento ocidental agora em facções distintas, como a fisiológica, a metafísica, o realismo crítico, etc.

Chegamos então ao existencialismo, do qual Sartre é o representante mais completo. A arte literária e a filosofia se completam nas obras de Sartre, em textos de extrema beleza. O existencialismo tenta pensar o homem não mais como espécie, mas como indivíduo, sendo a existência humana um eterno *vir a ser*.

OCIDENTE X ORIENTE

A questão religiosa no Oriente difere bastante da nossa.

Vamos apenas dividir o Oriente para aquilo que nos interessa. Índia, Japão e China ficam na Ásia e seus povos são chamados orientais. Iraque, Irã, Turquia, Líbia, Egito, etc. também são assim chamados, mas se localizam em terras mais próximas da África – alguns na África mesmo – nas imediações do golfo Arábico, mar Cáspio, mar Negro e mar Mediterrâneo. Esta última região, muito rica em petróleo, tem despertado o interesse das nações do primeiro mundo, principalmente dos Estados Unidos, que direta ou indiretamente tentam exercer aí o seu controle.

Por outro lado, há a questão dos palestinos, que tiveram suas terras tomadas pelos judeus quando fundaram o estado de Israel. Aliás, essa história é tão longa e tão antiga que não se sabe ao certo quem tirou a terra de quem. Toda essa região vive em conflito religioso

permanente. Mas dela o que nos interessa são os sufis. O sufismo teve sua origem no Afeganistão, ao que parece, há dois mil anos. O sufismo não é bem uma filosofia, mas um estilo de vida, que pode ser compreendido da seguinte maneira: *“Estar no mundo, mas não ser dele, livre da ambição, da cobiça, do orgulho intelectual, da cega obediência aos costumes ou do respeito que temos às pessoas de posição mais elevada”*, este é o ideal sufi. Longe de ser uma seita ou uma religião, o sufismo pode ser identificado como um povo da tradição, espalhado pelo mundo, cujos integrantes, sejam eles de qualquer classe social, se reconhecem apenas pelo seu “talento, hábitos ou qualidades de pensamento e ação”.

A Índia ainda é, apesar de já estar havendo um deslocamento para o Ocidente, a terra dos mestres e avatares.

O pensamento ocidental tem recebido bastante influência dos orientais, principalmente dos indianos. Hoje em dia, a tentativa é fazer a aproximação entre esses dois pensamentos – oriental e ocidental.

O Ocidente já percebeu que a razão, ou seja, a racionalidade, não é suficiente para explicar e conhecer o mundo. Assim como o Oriente já percebeu que apenas a espiritualidade não é o suficiente para se viver no mundo. Tanto um quanto o outro necessitam dessa aproximação e dessa troca de experiências.

MESTRE

No Ocidente, mestre é aquele que tem mestrado. Fez um curso de pós-graduação depois da graduação para se especializar ainda mais no assunto de seu interesse. Após o mestrado, temos o doutorado, ou seja, a possibilidade de se formar em doutor em alguma coisa.

Mestre, no Oriente, quer dizer aquele que já caminhou e pode ajudar outros no seu aprendizado. Para se tornar um mestre no Oriente, no entanto, não é preciso ir à universidade. Pelo contrário. Lá, apesar de existirem mestres formados com mestrado e doutorado, para eles quanto mais estiverem afastados do pensamento racional, melhor. Na verdade, eles fazem uma distinção entre conhecimento e sabedoria. Conhecimento é algo que você adquire através dos livros e através das pessoas bem informadas. Sabedoria é algo que se vive. Portanto, sábio é aquele e que percorreu a si mesmo no processo de

autoconhecimento e descobriu a sua própria verdade. Esse caminho não exclui os livros e o aprendizado, mas o tipo de leitura, o tipo de texto e o tipo de aprendizado que é desenvolvido caminham par a par com a prática espiritual.

Existem técnicas excelentes que os mestres orientais utilizam para ajudarem seus discípulos no caminho espiritual do autoconhecimento. Chamamos aqui esse caminho de espiritual porque à medida que o discípulo se conhece desperta poderes que estão apenas adormecidos à espera de uma sacudida. Esses poderes são espirituais porque partem de algum lugar do nosso ser que está para além da forma física.

Essas técnicas são agrupadas de acordo com a intenção e a necessidade de cada discípulo. Por exemplo, a Ioga, tão conhecida aqui no Ocidente, é subdividida em vários tipos de Ioga.

Outros tipos de orientação, que não seja a Ioga, também existem. Os sufis, que já mencionei anteriormente, propõem também um aprendizado através do amor e do coração. Em geral eles utilizam vários tipos de histórias que têm por função interromper o raciocínio intelectual e lógico através da surpresa.

O budismo e o zen-budismo, mais concentrados na China e no Japão, também têm uma proposta de autoconhecimento, de entrega e de despojamento que nos faz lembrar o cristianismo em sua origem.

O próprio cristianismo, apartado do fanatismo religioso, em sua essência filosófica é belíssimo e possui adeptos realmente comprometidos com a verdadeira mensagem de Cristo.

PRESENTE

Na maior parte das escolas que frequentamos, as listas de chamadas são adotadas, em geral, no início da aula. O professor chama cada aluna pelo nome e respondemos “Presente!” se estivermos em sala. Ele nos chama, ou seja, nos põe alerta para começar a aula. Isso significa que só podemos assistir à aula se estivermos realmente presentes em corpo, mente e espírito.

No entanto, estar presente é difícil. Nosso corpo está presente, mas, à medida que o professor fala ou explica a matéria, nossa mente viaja. Na realidade não estamos ali.

Estamos na praia, no avião que passa, com a namoradinha ou namoradinho, no filme que vimos na noite anterior, enfim, em qualquer outro lugar, menos naquele que deveríamos estar.

Experimente então sentar no sofá de sua casa, ou numa cadeira. Olhe fixo para um objeto qualquer. Simplesmente olhe o objeto. Daqui a pouco você vai começar a perceber o passeio que os pensamentos fazem em sua cabeça. Ou para trás ou para frente. Jamais param. Tente agora parar seu pensamento. Se você conseguir será apenas por poucos segundos. Logo você pensará: Consegui! Meu pensamento parou. Isto também é pensamento, não esqueça.

Para ajudar a parar o pensamento existe uma técnica ótima e que você pode fazer em qualquer lugar onde estiver. É a auto-observação. Observe sempre, a cada momento, os pensamentos que vêm à sua cabeça. Jamais julgue ou critique. Apenas observe. À medida que for observando você vai conhecer a forma como pensa. E em pouco tempo sua cabeça vai ficando mais clara, mais vazia, mais apta para viver o presente intensamente, como deve ser vivido.

Outro bom exercício é também caminhar pelas ruas se lembrando disso. Ou seja, se lembrando que está caminhando pela rua. Você se surpreenderá ao perceber como é difícil. Por um curto espaço de tempo você vai se lembrar, depois alguma coisa vai atrair sua atenção e pronto... a viagem começa outra vez.

Estar presente é uma arte que nem todos têm interesse de praticar. Muitos até perguntam: Pra quê? É tão bom ficar lá no passado, naquele beijo demorado, naquele sarro gostoso, ou então naquela viagem a Búzios ou Parati.

Na verdade, os momentos que lembramos do nosso passado foram os poucos momentos em que nele estivemos presentes. Os momentos do passado em que estávamos lembrando do passado esquecemos depois. Por isso, se estivermos sempre presentes podemos extrair o máximo de prazer sempre e não apenas um pouquinho ali ou outro pouquinho lá.

Tem um bocado de gente que gosta de sofrer e de cultivar o sofrimento. Em geral são pessoas que vivem no passado. Jamais vivem o dia de hoje, porque se vivesse certamente seriam felizes hoje, por isso se refugiam no passado. E ficam lembrando e relembando.

E tem aqueles que adoram viver no futuro. Acham que a vida hoje não está valendo a pena e esperam com ansiedade um futuro em que eles serão milionários ou terão um emprego de fazer inveja, ou uma mulher realmente maravilhosa, ou um marido super bem-sucedido. Enfim, alguma coisa que faça com que eles acreditem que só então poderão começar realmente a viver. Enquanto isso, a vida passa, eles morrem e, quem sabe, no paraíso descobrem que é melhor continuar a esperar um mundo melhor.

Por isso, se quer realmente viver a vida, não esqueça que ela já começou desde que você nasceu.

PASSADO E FUTURO

Para viver o presente, muita gente precisa limpar o passado, acertar as contas. Vamos ver como isso funciona.

Nascemos. Nosso pai, nossa mãe, ou quem cuida da gente nos cerca de carinho, de proteção e de amor. Protegem nossos corpos com roupas confortáveis, nos alimentam com alimentos ricos e substanciais, nos ensinam a falar, a andar e a viver com as outras pessoas. Todos esses atos e cuidados, no entanto, são uma faca de dois gumes. À medida que desenvolvemos nosso ser social, através da comunicação, da moral, dos hábitos, atrofiamos nosso ser espiritual e verdadeiro. Quando começamos a frequentar a escola e convivemos com pessoas do nosso grupo social, passamos então a desenvolver ainda mais essas características, privilegiando nosso intelecto e empurrando para o nosso porão interno todas as necessidades, desejos e vontades do nosso ser real. Esse porão é o que chamamos de inconsciente.

A doença mental, seja a simples neurose, sejam outras mais desagregadoras, nada mais é do que a distância que há entre esse porão e o andar de cima, o andar da nossa consciência. Se não visitamos esse porão sempre, recolhendo material para a riqueza interna de nossa casa, as paredes podem ficar vazias ou apenas exibir objetos emprestados ou dados por outras pessoas. É assim em geral a casa que habitamos. Os objetos não são nossos, não fomos nós que fizemos, nem sequer trabalhamos para adquirir. São objetos que o pai, a mãe, a sociedade pendurou dentro de nós.

Portanto, reformar a casa significa se desfazer de uma boa parte desses objetos para adquirir com o nosso próprio esforço aqueles que nos farão felizes.

Simplesmente atualizamos a nossa vida fazendo a reforma na casa. Jogamos fora o que está velho e lá no passado e conservamos aquilo que ainda pode brilhar com uma leve limpeza.

Para atualizar nossos objetos internos basta a auto-observação e a necessidade sempre renovada de viver o presente. Essa auto-observação agora passa não mais pela nossa cabeça apenas, ou exclusivamente pelos nossos pensamentos, mas também pelo coração. São as nossas emoções que vão nos orientar aqui.

Limpar o passado, portanto, é limpar também nossos sentimentos. Observar em uma situação de briga ou discussão, por exemplo, entre duas pessoas de que gostamos o sentimento que isso provoca e em que lugar do nosso corpo esse sentimento aparece. Se no meio do coração, na boca do estômago, na cabeça, etc. Apenas na observação, sem crítica ou julgamento, temos meio caminho andado para uma maior compreensão de nós mesmos.

Vamos aproveitar uma situação de aprendizagem para isso. O professor nos pede pra fazer um trabalho em casa, seja na escolha, na faculdade, ou num curso de especialização. Ou fazemos o trabalho imediatamente para nos livrarmos daquilo, ou não fazemos. Ficamos adiando indefinidamente, esperando quem sabe sermos visitados por seres interplanetários que muito mais facilmente fariam o trabalho por nós.

1º EXERCÍCIO

É nesse momento que começa o 1º exercício.

A ideia é que você comece a observar que tipos de sensações começarão a circular em seu coração, pelo seu corpo, até chegar à sua cabeça sob a forma de pensamento. Aliás, uma boa parte dos sentimentos não chegam à nossa consciência, não passam pela nossa cabeça, só ficam oprimindo o coração. São aqueles fantasmas ou monstros do nosso porão que tentam subir as escadas, mas são interceptados no meio do caminho pelo nosso subconsciente.

Veja se a sensação é de dor, é de desrespeito pelo professor, é de culpa por não realizar o trabalho, é de desleixo com você mesmo, é de medo pela nota baixa. Mais uma

vez apenas observe. De duas uma: ou você acabará fazendo o trabalho, agora mais consciente das suas dificuldades. Ou não fará, mas estará também mais consciente disso.

2º EXERCÍCIO

Se você fizer o trabalho, verifique se:

- 1) *Fez o trabalho para se livrar dele.*
- 2) *Fez o trabalho para se livrar da sensação ruim que sentia.*
- 3) *Fez o trabalho simplesmente porque precisava fazer.*
- 4) *Fez o trabalho com prazer.*

Seja sincero com você mesmo. Este não é mais um trabalho que este livro está cobrando de você. É apenas um exercício de vida.

3º EXERCÍCIO

Experimente fazer o trabalho de outra maneira: com criatividade, realmente presente na hora de fazer o trabalho, alegre por estar fazendo o melhor que você poderia.

O que mudou?

- 1) *O trabalho mudou.*
- 2) *A sensação ruim desapareceu.*
- 3) *Você descobriu algo que não conhecia.*
- 4) *Nada mudou.*

4º EXERCÍCIO

Você não só conseguiu fazer o trabalho, como deu o melhor de você. O resultado, na sua opinião foi excelente. O trabalho ficou criativo, limpo, claro e muito bem-feito. O professor:

- 1) *Elogiou*
- 2) *Não comentou.*
- 3) *Não gostou.*
- 4) *Foi indiferente*

5º EXERCÍCIO

O que você sentiu quando ele:

- 1) *Elogiou*
- 2) *Não comentou.*
- 3) *Não gostou.*
- 4) *Foi indiferente*

6º EXERCÍCIO

Observe e anote o que mudou em você depois dos cinco exercícios anteriores.

Esse mesmo tipo de exercício pode ser aplicado em outras situações da vida. Por exemplo, se você precisa fazer um trabalho no seu emprego, que envolva a satisfação do seu chefe ou do seu patrão, as perguntas em relação às suas emoções são as mesmas. Ou se você precisa fazer um jantar para receber amigos, as perguntas envolvidas também serão praticamente as mesmas. Sempre que ocorrer uma situação, habitue-se a formular perguntas internas desse tipo, procurando respostas dentro de você. Mas jamais antecipe os acontecimentos. Deixe primeiro que as coisas aconteçam, para então iniciar o processo de auto-observação através de perguntas e respostas, senão você pode correr o risco de se autoenganar.

VER E OUVIR

Falam tanto em drogas, mas se esquecem que existe outra droga, extremamente perigosa, que mata deixando o corpo vivo – é a alienação.

Estamos numa fila qualquer. Na fila do cinema, do supermercado, da escola. Se não estamos conversando com alguém, contando o que nos aconteceu ontem ou o que gostaríamos que nos acontecesse amanhã, então estamos sozinhos. Se estamos sozinhos, aí começa a viagem. Ficar na fila é alguma coisa chata, que ninguém gosta. Mas, na verdade, não é da fila que ninguém gosta, é do tipo de pensamento que temos nas filas. É sempre o mesmo – vai e volta. Provoca o cansaço, apatia, vontade de ir ver navio. O que acontece então? Parece que ficamos meio surdos e cegos com pensamentos assim que vão e voltam. Meio perdidos, dopados, não percebemos que

cada fila ou cada situação pode ser completamente nova se os pensamentos forem outros ou se – melhor ainda – não tivermos nenhum pensamento.

Ouvir e ver são uma arte. Quantas vezes temos dificuldade em ouvir o amigo que fala. Ele fala, coitado, e nós não ouvimos, perdidos que estamos em outros lugares, em outros pensamentos. Ver também é uma dádiva. Não o olhar morto de quem não vê nada, completamente absorvido em ficar perdido nas idas e vindas da própria cabeça. Mas, aquele que realmente vê enxerga a beleza de cada dia.

Você pode construir sua vida de forma mais agradável possível. Por isso, experimente. Não vai doer nada. Quando um amigo estiver falando, ouça atentamente o que ele tem a dizer. Mesmo que sua cabeça voe, carinhosamente traga-a de volta e focalize a sua atenção nas palavras do amigo.

Se um pássaro cantar, ouça. Se o toca-discos tocar, ouça e não faça mais nada. Se sua cabeça voar, traga-a de volta. E quando olhar, olhe atentamente. Aquela menina bonita que passa ou aquele gatão do elevador. Olhe. Olhe as árvores com cuidado. Elas enfeitam as ruas num belíssimo bailado. Olhe os prédios, olhe os carros. Eles também provocam um olhar que descobre.

O PRESENTE NO BRASIL

A corrupção assola o país, nos revelando que os ‘espertos’ procuram extrair o máximo de qualquer transação através de propinas. É sempre tudo muito imediato aqui. Enfim, parece que não acumulamos para o futuro e parece também que vivemos o presente da melhor maneira possível. No entanto, os ‘espertos’ ainda não avaliaram que eles estão criando um país impossível de se viver. Que, quando queremos tirar vantagem de tudo, estamos em profunda desvantagem em relação àqueles que vivem de maneira mais descontraída e que fazem do seu trabalho algo capaz de torná-los mais desenvolvidos em todos os sentidos. Mais desenvolvidos economicamente, intelectualmente, emocionalmente e espiritualmente.

De qualquer forma, o oportunismo pode nos levar à ideia errônea de que o nosso povo, mesmo sofrendo as consequências, é um povo sábio.

No entanto, viver o presente é estar presente com consciência. Quando limpamos nossa cabeça e nosso coração do passado e do futuro, não quer dizer que tenhamos que viver como os animais, que também não têm passado nem futuro. Pelo contrário. Quando a gente está de cabeça e coração limpos da nossa miséria é que podemos colocar dentro aquilo que nos tornará mais felizes e ao mundo também. Não estamos mais entupidos, agora tem espaço.

Podemos viver criativamente.

Agora podemos planejar de acordo com cada situação real e específica. O planejamento passa a ser algo vivo e mutável.

Vamos ver como isso funciona. Vamos supor que queremos fazer uma viagem daqui a um ano para a Índia. Já que moramos no Brasil, se não começarmos a economizar hoje, nossa viagem pode não se concretizar. Mas, veja bem, o fato de planejar não significa que você vai controlar a situação. Isso é impossível. Então relaxe. Você tem a intenção de ir à Índia no final de um ano. Vai se empenhar para conseguir. Mas muita coisa pode acontecer em um ano. O que precisa fazer para alcançar o objetivo, você também conhece. Mas no meio do caminho, assim como aconteceu com Cabral, você pode ter surpresas. Você simplesmente conseguiu juntar todo o dinheiro, mas acabou sendo assaltado e aí a viagem foi adiada. Ou então, começou a juntar o dinheiro, mas um amigo que resolveu ir com você nessa viagem adiantou a passagem para você pagar só na volta. Com isso você pode viajar antes do tempo. Viu, você planejou, mas não controlou nada. Mesmo porque controlar é impossível. Existem outros fatores que podem ser determinantes.

MEDITAÇÃO

Meditação é um estado de não mente ou de não pensamento. E o não pensamento acontece quando vivemos o presente. Já o estado de pensamento acontece quando vivemos no passado e no futuro. Pensar, portanto, é movimento para o passado e para o futuro, para frente e para trás. Jamais é estático, por isso não pode acontecer no presente. No presente agimos, não pensamos. Já pensou como seria interessante se pensássemos o presente? Abriríamos a geladeira pensando nisso, mordemos a maçã

pensando nisso. É claro que fazemos esse tipo de coisa nos nossos exercícios de auto-observação. Mas qualquer outra pessoa não faria isso jamais. Qualquer outra pessoa abriria a geladeira pensando no marido que foi trabalhar, pegaria a maçã pensando na empregada e mordera a maçã com raiva, certamente com raiva da empregada e não da maçã. Engoliria a raiva e teria uma úlcera nos próximos dois anos.

Mas, fora os nossos exercícios de auto-observação, temos um outro recurso excelente para aqueles que querem se conhecer: a meditação. Na meditação nos entregamos totalmente ao nosso deus.

A mente de uma pessoa acostumada a meditar é extremamente calma, como um lago cuja superfície é tão tranquila que nada pode tumultuar. Um pensamento que venha é sempre fruto de uma necessidade externa. Por exemplo, tal pessoa precisa executar um trabalho. Em geral ela executa esse trabalho totalmente absorvida por ele, sem ocupar a cabeça com pensamentos que nada acrescentariam, usando mesmo o trabalho como forma de meditação.

O trabalho do dia-a-dia, a escola, o bar que frequentamos podem ser um espaço para as nossas meditações. Meditação não é algo que você faz numa determinada hora do dia e pronto. É algo que acontece todos os dias de forma diferente. Se você realmente estiver presente em todos os seus atos, está meditando. Sua cabeça e o seu coração estarão vazios das influências de seu pensamento.

Se você estiver ouvindo e vendo, absolutamente atento às situações, às pessoas, aos objetos, aos sons, você está meditando. Respirando, andando, comendo, falando, ouvindo, você pode estar meditando. Só depende de você.

O estado de meditação é algo que acontece, a gente não escolhe. Mas podemos começar a provocar esse estado de duas formas: a primeira é a auto-observação, que você já conhece. A segunda é a meditação propriamente dita que podemos exercitar em nós.

Existe uma meditação muito simples, mas extremamente eficaz, que qualquer pessoa pode fazer. Ela se chama Tratak, ou a técnica do olhar fixo. Você escolhe um ponto externo e fixa os olhos por bastante tempo. Na verdade, não interessa o objeto que você escolhe, pode ser uma flor, uma bola. O que interessa é fixar. No início sua mente lutará. Seus pensamentos podem até se tornar mais intensos. Faz parte. Com

carinho, traga a sua mente de volta para o objeto. Trazer a mente com carinho é não se irritar com o fato de ela ter se dispersado, e com paciência voltar a focalizar o objeto. O melhor objeto, que a maior parte dos meditadores utilizam, é uma vela acesa, que deve ficar à altura de suas sobrancelhas, exatamente entre elas e numa distância de meio metro do seu corpo.

Então, vamos ver como podemos fazer essa meditação.

Sente-se numa almofada no chão com as pernas na postura do Buda. Ou então numa cadeira com encosto alto e as pernas retas. (É importante que as costas fiquem retas). Coloque a vela acesa num castiçal ou num pires, de forma que ela fique na altura de seus olhos, na direção entre as sobrancelhas. Fixe o olhar na chama da vela, até que seus olhos comecem a arder. Feche então os olhos. Você verá a luz da vela agora entre as suas sobrancelhas: é a sua luz interna. Permaneça com os olhos fechados até que a luz desapareça. Abra os olhos e recomece o exercício. Pode acontecer, nas primeiras vezes, de você não ver a sua luz interna. Não se desespere. Continue a fazer o exercício todos os dias, algo acontecerá, não se preocupe.

Você tenderá a piscar no início, ao fixar a vela. Não ligue pra isso. Tenha apenas a intenção de fixar o olhar sem piscar. Se acontecer de piscar, piscou, nada se pode fazer. Você perceberá que a sua luz interna, no início, ficará oscilando pra cima e pra baixo. Isso é normal, até que sua mente consiga se estabilizar.

Você perceberá também que a sua luz interna desaparecerá toda vez que algum pensamento atravessar a sua mente. Apenas observe e traga novamente a sua atenção para a sua luz interna. Só quando ela desaparecer de todo é que você deve voltar a fixar o olhar na vela acesa.

No primeiro e segundo dias, faça o exercício apenas por cinco minutos. No terceiro e no quarto aumente para dez minutos, e nos subsequentes chegue até 15 minutos. Jamais ultrapasse 15 minutos para não forçar demasiadamente seu globo ocular. Essa meditação feita por um longo período de tempo, mas de curta duração cada um, fortalecerá seus olhos e suavizará a sua mente. Se quiser, coloque uma fita de

relaxamento no gravador enquanto faz meditação. Pode também acender um incenso. Estes recursos são uma delícia.

MANTRAS

São palavras de poder que, se faladas corretamente e de determinada maneira, acumulam um determinado tipo de energia transformadora na pessoa que a pronuncia.

O mantra mais usado, mais conhecido e o que encerra um altíssimo poder no som emitido é o mantra *OM*.

Se você quiser associar o *OM* na meditação Tratak, ensinada no capítulo anterior, ótimo. Enquanto estiver fixando a chama da vela externa e a luz interna, emita o som *OM*, silenciosamente. Imediatamente seus pensamentos desaparecerão e você poderá focalizar sua atenção com mais facilidade.

REFLEXÃO E CONSCIÊNCIA

A essa altura, é importante chamar a atenção para a diferença que há entre pensamentos que nada nos acrescentam daqueles que, ao invés de chamarmos puramente de pensamento, chamaremos de reflexão.

Quando refletimos, refletimos também alguma coisa do nosso ser. É algo absolutamente necessário para o nosso autoconhecimento, já que em geral a reflexão expressa aquilo que intuímos sobre nós mesmos.

Por outro lado, quando estamos em estado de meditação, a nossa consciência está completamente desperta. Está atenta, absorvendo tudo, de tudo extraindo um aprendizado. Portanto, não pensar significa meditar. E meditar significa consciência acordada. A partir daí podemos refletir sobre os diferentes aprendizados que alcançamos e selecionar aquilo que é realmente necessário daquilo que é supérfluo. Refletir é escolher, mas é também aproximar você de você mesmo.

Todo pensamento criativo é reflexão. Se escrevo este livro é porque refleti sobre o assunto de tal forma que, para mim se tornou fácil passar a você minha reflexão. A reflexão não é apenas um ato da mente, mas é basicamente experimentação.

Por exemplo, em algum momento da minha vida experimentei a auto-observação e a meditação. Essas duas experiências se tornaram para mim tão verdadeiras que passaram a fazer parte da minha vida.

Houve uma espécie de intuição primeiro que me levou a achar que outras pessoas também padeciam com a sua alienação. Tive a consciência alerta para o fato. É claro que o que me fez concretizar o livro é o amor que sinto pela humanidade. Portanto, a verdadeira reflexão nasce do encontro entre a intuição, a consciência e o amor. Quando refletimos sobre uma intuição queremos melhorar a nós mesmos e o mundo no qual habitamos.

Não devemos impor nada, senão seríamos fanáticos. Apenas devemos deixar que o nosso comportamento, as nossas relações com as pessoas reflitam o nosso estado de ser. Por isso, se você quer ajudar a influenciar o mundo que vive, o ponto de partida é o da reflexão verdadeira.

ECOLOGIA

Um dos pontos para reflexão que está muito em moda: ecologia. Nos instalamos no sofá da sala, ligamos nossa televisão – enquanto o forno de microondas esquenta nosso jantar – para assistirmos aos jacarés do Pantanal. Isso pra muita gente é ecologia. Vestir uma camiseta dizendo ‘Não matem as baleias’ em pleno centro da cidade, além de piada, pra muita gente é ecologia.

As lagartixas, os besouros, os louva-a-deus, os morcegos, todos os pequenos insetos, até mesmo a esperança verdinha que costumava pousar na nossa roupa fugiram ou morreram nas nossas cidades. Dedetizamos, desinfetamos, higienizamos tudo como se a morte nos espreitasse através do nosso critério de sujeira.

As mulheres e alguns homens berram quando dão de cara com um rato e até mesmo com uma barata. Mas defendem fervorosamente os animais que, felizmente, estão bem longe de suas casas.

Poluem o ar e depois jogam fertilizante nas árvores, nos vegetais, nas frutas. Se o filho fica doente, um arsenal de antibióticos é utilizado depauperando ainda mais a própria natureza. Quando vão ao supermercado entulham seus carrinhos de detergente e

aerossol, independente se são ou não biodegradáveis ou se a camada de ozônio vai ou não para o espaço de uma só vez. Não há sequer uma certa coerência mínima que seja entre aquilo que as pessoas pensam e defendem e o seu comportamento diante das coisas mais banais do dia-a-dia. Esta é a real esquizofrenia que mina cada um individualmente. Ecologia é um estado de espírito. É uma atitude de vida, de proteger a qualquer preço o espaço que conquistamos para nós dentro e fora. Mas ecologia está na moda, como se os animais, as plantas e nós mesmos pudéssemos ser preservados apesar da nossa inconsequência.

Refletir sobre ecologia é refletir sobre nós mesmos. O que fazemos conosco quando ingerimos uma comida envenenada de fertilizantes, quando ingerimos uma quantidade de remédio capaz de bombardear o país inteiro, quando aplicamos excesso de vacinas nas nossas crianças.

Portanto, ecologia não é só pras camisetas e nem para servir de tema à nossa poesia. Se o assunto não for tratado com rigor, não teremos mais mundo, nem poesia teremos, e muito menos camisetas.

CONSCIÊNCIA ECOLÓGICA

Ter consciência de si mesmo, das nossas necessidades físicas, emocionais, psíquicas e espirituais é um importante passo para se adquirir consciência ecológica. Tomar contato com aquilo que existe no mundo também. E um das mais importantes questões que nos afetam enquanto ser vivo e habitante deste planeta Terra é a felicidade e a qualidade de vida que podemos usufruir aqui, independente até mesmo da maior ou menor quantidade de dinheiro que dispomos.

A qualidade de vida no nosso planeta tem baixado lastimavelmente. Não me refiro apenas à fartura, ou seja, à quantidade, mas à qualidade da água que bebemos, à qualidade do ar, da comida, do tempo que dispomos para nós mesmos, do espaço que reservamos como nosso.

Essa qualidade de vida está intimamente relacionada ao problema de superpopulação no mundo. Ecologia necessita do nosso olhar no sentido de avaliarmos o que podemos fazer por nós principalmente. É importante, portanto, que as gerações

que estão aqui hoje tomem consciência de que precisamos refletir sobre esse assunto e interferir na realidade.

Nascem por ano cem milhões de novos seres no planeta. São, portanto, mais de cem milhões de bocas para alimentar, respirar, falar, fazer barulho, ocupar espaço, fazer coco, xixi, adicionadas aos muitos milhões de pessoas que já existem. Em apenas dez anos teremos mais um bilhão de pessoas a poluir, desmatar, a ter mais muitos milhões de filhos e a sofrer as conseqüências da falta de planejamento familiar.

Até alguns séculos atrás não era assim. Nascia muita gente, mas morria muita gente também. Com o desenvolvimento da medicina no século XVIII é que a situação complicou mesmo. Nasce-se muito e morre-se pouco, hoje em dia.

No Antigo Testamento, quando Deus criou Adão e Eva, e disse: “Crescei e multiplicai-vos!”, era a única coisa sensata a ser dita. Só existiam dois seres no planeta e se isso não fosse dito e seguido à risca, provavelmente não haveria aqui um homem sequer para contar essa história. Para os cristãos, no entanto, devemos fazer isso incondicionalmente. Mas os tempos são outros e se Deus voltasse à Terra hoje ficaria escandalizado com o exagero dos homens.

Na verdade, Deus criou o homem dotado de inteligência para que esse homem desse continuidade à sua criação. O mundo foi criado em parte por Deus e tem sido criado em parte por nós durante todos os dias e noites que a humanidade tem vivido sobre a Terra. E só terminará quando o último ser humano respirar. O homem, portanto, é corresponsável na criação do mundo. Podemos criar aqui o nosso inferno e o nosso céu. A questão é apenas da maior ou menos consciência dessa nossa responsabilidade como cocriadores.

Por isso, a questão do controle da natalidade deve ser assumida por cada um de nós e retirada das mãos das igrejas e dos políticos. Interessa aos políticos que uma grande massa disforme, sem condições de escolha por ignorância e fome, continue alimentando o poder exatamente como convém a eles. Interessa às igrejas, que só sobrevivem no sentido de minorar o sofrimento e a dor da humanidade, que esta humanidade continue sofrendo. Mas essas são formas de exercer o poder. O sofrimento e a dor da humanidade são causados por nós mesmos. Pelo tipo de consciência alienada

que tem povoado o mundo. É só olhar a natureza. Ela não sofre. É antinatural o sofrimento da natureza. E nós somos natureza.

Reavaliar este problema com a compreensão que temos hoje é procurar saber em nome de quê estamos estimulando o nascimento de milhões de seres a cada ano. Em nome dos direitos humanos? Mas os direitos humanos são nossos, foram criados por nós, dos que já estão aqui e não precisam suportar tanta carga excessiva. O artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos, aprovada pela Organização das Nações Unidas (ONU), inclui, entre outros itens, o controle da natalidade, alimentação farta, habitação, recursos materiais, felicidade, qualidade de vida para os que estão aqui e não para os que não estão aqui. Pressupõe, é claro, os que virão nas futuras gerações. Exatamente porque queremos garantir esses direitos é que precisamos planejar quantos virão. Planejamento não é crime, é consciência.

SEXO

O sexo entrou na moda a partir da década de 60. Nessa década muita coisa aconteceu: a revolução sexual, a revolução feminista, a revolução dos costumes e da família.

O que essa geração jovem dos anos 60 ofereceu foi a oportunidade de tornar a relação homem-mulher mais honesta, mais às claras. Sexo deixou de ser pecado, passando a ser encarado como algo normal da natureza humana. A pílula anticoncepcional também foi um dos motivos principais da liberação sexual e da emancipação da mulher, antes aprisionada diante do pavor da gravidez.

Por isso a nossa vida sexual hoje é mais livre e mais saudável. Os casais podem ter mais ou menos a mesma idade e o jovem não precisa mais ser iniciado por uma prostituta, como na época de seu pai. O que é ótimo sob todos os aspectos. Pode-se desenvolver a sexualidade de mãos dadas com o amor e o carinho, coisa difícil antigamente, já que em geral as pessoas se casavam sem jamais terem se tocado intimamente, acabando por exercer a verdadeira sexualidade com um outro parceiro que não seria aceito pela sociedade. Quer dizer, um verdadeiro desencontro.

O sexo é uma experiência divina. A natureza inteira faz sexo todos os segundos do dia ao lado de uma sabedoria e de um amor capaz de fazer inveja. Mais do que

vergonha, é com respeito verdadeiro que devemos olhar o sexo dos animais, das plantas e o nosso próprio.

No entanto, nosso sexo ainda está muito localizado nos órgãos genitais. O homem no pênis, a mulher no clitóris e nos seios. Na verdade, ainda estamos muito reprimidos, o que é natural, já que a revolução sexual é recente.

Possuímos terminais sexuais em todas as partes do nosso corpo, mas por insensibilidade ou por desuso, não percebemos e não sabemos como usá-lo.

O prazer é uma dádiva de Deus, que só pode ser sentido em toda sua intensidade por aqueles que se tornaram libertos de toda repressão, de toda culpa, de todo medo.

Somos um corpo inteiro, apesar da ciência nos dividir em cabeça, tronco e membros. Coisas da ciência e que não devemos levar muito em conta nas questões do prazer e do sentir. Como um corpo único, aquilo que entra por um dos nossos sentidos é absorvido pelo corpo inteiro. Um violonista quando arpeja as cordas de seu violão, na verdade, espera encontrar ressonância no corpo inteiro do instrumento. Com gente acontece o mesmo. Somos feitos de luz e energia. Por isso ressoamos todo o nosso corpo a cada estímulo.

Existe, inclusive, uma parte da Ioga chamada Tantra Ioga que está mais preocupada com a ioga do sentir. Assim como a bioenergética ocidental, baseada na técnica de Reich sobre o corpo e as emoções humanas, que também parte dessa mesma necessidade para um aprofundamento maior do nosso ser no autoconhecimento.

O primeiro passo, portanto, é conhecer o próprio corpo.

Um bom exercício é nos olharmos no espelho, nus, de corpo inteiro. Passado o primeiro momento de crítica quanto às gordurinhas, à nossa magreza, etc., simplesmente olhar como quem vê um amigo pela primeira vez. Olhar de frente, de costas, de lado, quantas vezes quiser, mas sem julgar. Toda vez que julgamos, criticamos ou cobramos alguma coisa de nós mesmos.

Outro excelente exercício é tocar. Use seu tato e você estará apto descobrir coisas inimagináveis. A textura da pele nas diferentes partes do corpo, o calor, a densidade dos órgãos, o contorno de cada cantinho escondido. Afinal, o corpo é seu. Toque nele. Comece pelo pé. Aliás, sempre esquecemos o nosso pé. Mas na medicina oriental, o pé é uma espécie de órgão da maior importância. Para os orientais, temos

terminais dos nossos órgãos principais exatamente aí. Por isso, habitue-se a massagear seus pés todos os dias. Apenas dois minutos em cada pé é suficiente. Massagear não exige técnica. É só alisar com as mãos e pressionar com os polegares todo o seu pé, dedos e tornozelos. Depois toque suas pernas, braços, coxas, barriga, bunda, órgãos genitais, peito, pescoço, rosto, cabelos e mãos. Apenas toque e reconheça como algo que lhe foi dado por Deus.

Sentir o seu corpo já é uma descoberta importante para sentir o corpo de seu companheiro ou companheira. O próprio orgasmo, tão buscado e ansiado pela nossa sociedade ocidental, no Oriente não é o objetivo principal. Lá, o objetivo principal é o prazer que se pode extrair da relação como um todo.

MEDICINA HOLÍSTICA

A medicina holística é o encontro de tendências que se desenvolveram no mundo todo, nas quais diferentes épocas e que tem por objetivo a cura do corpo, da mente e do espírito. A medicina tradicional também é convidada a participar desse encontro, já que este tipo de medicina desenvolveu técnicas cirúrgicas milagrosas associadas a uma tecnologia médica – laboratórios, aparelhos sofisticados, computadores, etc. – que propicia um melhor diagnóstico do paciente.

Infelizmente ainda há bastante preconceito por parte da medicina tradicional em aceitar a eficácia das técnicas alternativas. E mesmo que esse convite já tenha sido feito por diversas vezes, ainda não o vimos aceito pela grande maioria dos alopatas.

Da medicina alternativa, conhecemos mais aquelas que já se fixaram no Ocidente com sucesso. Uma delas é a acupuntura, uma técnica oriental milenar que utiliza uma série de agulhas no tratamento. Essas agulhas são introduzidas na pele em pontos estratégicos espalhados pelo corpo todo, sem provocar nenhuma dor. A acupuntura tem sido apontada como uma terapia que produz efeitos duradouros, podendo até mesmo curar, se prejudicar o organismo em nada.

Outro tipo de medicina alternativa é a homeopatia que Hahnemann introduziu na Alemanha Oriental. Médico, desiludido com a medicina da forma como vinha sendo praticada, Hahnemann desenvolveu uma teoria chamada Lei dos Semelhantes. Essa lei,

que não era nova, pois já era conhecida de muita gente desde a Antiguidade, no entanto só foi utilizada na medicina por Hahnemann.

Todo mundo sabe que veneno de cobra se cura com veneno de cobra, não é? Pois é assim que funciona a homeopatia. A Lei dos Semelhantes recebeu esse nome exatamente por isso. Na verdade, Hahnemann não tratava da doença, mas sim do corpo, criando condições que o fortaleciam para que reagisse à doença.

O mesmo se pode dizer dos florais do Dr. Bach. Como Hahnemann, o Dr. Bach também estava desiludido com a medicina tradicional. Ele percebeu que os pacientes com o mesmo tipo de doença reagiam de forma diferente ao mesmo medicamento. Ou seja, uns curavam, outros pioravam, outros apresentavam apenas pequena melhora. A partir daí, baseado na personalidade do paciente, o Dr. Bach desenvolveu a teoria de que a doença, em geral, é proveniente do desencontro entre o ser verdadeiro e a personalidade que cada um precisa desenvolver para atuar no mundo.

Começou a tratar da personalidade de seus pacientes com total êxito, introduzindo virtudes que anulassem os vícios que todos nós desenvolvemos no decorrer da vida.

Extraídos das flores, os remédios do Dr. Bach não contêm substância material. Suas essências são extraídas das auras das plantas.

CHAKRAS

Além dos filamentos nervosos, que já mencionamos na parte sobre sexo, nosso corpo é uma espécie de bateria carregada de energia. Possuímos centro de força, que chamamos chakras, espalhados pelo corpo todo. Esses chakras são vórtices de luz e energia, compostos de substância etérea. Os principais são em número de sete e se localizam em vários pontos.

1º chakra ou chakra da raiz na base da espinha dorsal, entre o ânus e o órgão genital.

2º chakra ou chakra do umbigo, que fica quatro dedos abaixo do umbigo.

3º chakra ou chakra do plexo solar, logo abaixo da caixa torácica, na boca do estômago.

4º chakra ou chakra do coração, exatamente no meio do peito, entre os dois mamilos.

5º chakra ou chakra da garganta, onde está uma cavidade entre os dois ossos do pescoço.

6º chakra ou chakra da frente, ou do terceiro olho, exatamente entre as sombrancelhas.

7º chakra ou chakra coronário, termo derivado da palavra coroa, no topo da cabeça.

Ativar cada um desses chakras significa ativar esferas poderosas de energia que nos alimentam. A maior parte das doenças, para os espiritualistas, é decorrente do bloqueio e da obstrução de um ou mais chakras.

Por exemplo, pessoas que apresentam problemas estomacais podem ser curadas pela ativação do chakra do plexo solar. Pessoas que apresentam problemas no coração podem ser curadas pela ativação do chakra cardíaco.

É importante também falar sobre os nadis. Os nadis são canais nervosos existentes tanto na forma física como na etérea. Os três principais são:

- 1) Ida: feminino-negativo, localizado ao longo do lado esquerdo da coluna-vertebral.
- 2) Pingala: masculino-positivo, localizado ao longo do lado direito da coluna vertebral.
- 3) Sushuma: central, localizado no centro da coluna vertebral, da base até o topo da cabeça.

OS SETE CORPOS E A AURA

Além do corpo físico, possuímos mais seis corpos que se expandem para além daquilo que costumamos ver como nosso contorno:

- 1) Corpo físico
- 2) Corpo astral
- 3) Corpo mental

- 4) Corpo búdico
- 5) Corpo nirvânico
- 6) Corpo paranirvânico
- 7) Corpo crístico

Cada corpo possui o seu duplo etéreo, que é uma espécie de anel de luz que envolve cada um dos corpos, agregando-os.

Para os espiritualistas, uma boa parte das doenças instala-se primeiro nos outros corpos para depois atingir o corpo físico. Acreditam eles que temos mais chances de cura se interferirmos no processo da doença antes que ela atinja o corpo físico.

PRANA

Prana ou ki é energia ou força vital que mantém o organismo saudável. Há três tipos de prana: solar, que recebemos do sol, do solo e da água, de acordo com os quatro elementos – fogo, ar, terra e água. O prana do ar é melhor absorvido pela respiração lenta e profunda. O prana do solo é absorvido pela sola dos pés. Por isso, andar descalço é um bom começo. Os alimentos frescos também têm grande quantidade de prana. Mais do que alimentos congelados, enlatados ou desidratados.

Por isso, para vigorar seus chakras e tornar sua aura sadia, alguns exercícios simples são importantes:

- 1) Andar descalço o máximo possível, na grama, em casa e na areia.
- 2) Descansar sob uma árvore para absorver energia prânica tanto da árvore quanto do solo.
- 3) Ingerir principalmente alimentos frescos: frutas, verduras, legume e cereais.

ALIMENTAÇÃO

Já há muitos anos foi introduzido no Brasil um tipo de alimentação chamada natural, baseada em alimentos que conservam seu poder nutritivo sem passar pela industrialização.

Na industrialização, o alimento é processado perdendo em muito o seu valor nutritivo. O arroz branco, por exemplo, é absolutamente polido, sendo dele retirado o verdadeiro componente que o torna rico: a película avermelhada que encontramos no arroz integral.

O açúcar, extraído da cana-de-açúcar, também perde seu valor nutritivo quando passa pelo processo de purificação através de agentes químicos. Nesse caso, não só perde como também adquire resíduos químicos que não são absorvidos pelo organismo, prejudicando-o. Os enlatados, de modo geral, também apresentam uma quantidade prejudicial de produtos conservantes.

Por isso, uma pessoa realmente voltada para a consciência do corpo procura evitar esse tipo de alimentação, adotando hábitos alimentares mais saudáveis. Em geral, abole todo e qualquer enlatado, tomando como base de sua alimentação frutas, legumes, verduras e cereais de boa procedência. No entanto, isso quase sempre é uma ilusão, já que os fertilizantes usados também contaminam os alimentos frescos que ingerimos hoje em dia. O ideal é que todos tivéssemos uma horta em nosso bairro, sem produtos químicos, para atender à nossa comunidade.

Uma alimentação saudável inclui germe de trigo, mel, açúcar mascavo, arroz integral, feijão, soja, trigo integral, frutas, verdura, legumes, cereais e bom senso. Aliás, o bom senso às vezes pode ser usado em muitas outras ocasiões da vida.

É importante termos a dimensão da qualidade de determinados produtos químicos que usamos na cozinha. Um deles é o detergente, que permanece nas panelas mesmo após enxaguar, depositando aí resíduos químicos que ingerimos. Seria conveniente substituímos os detergentes por sabões biodegradáveis, como sabão de coco, por exemplo. Importante é ler o rótulo antes de fazermos qualquer compra nos supermercados. Mesmo que um produto seja um pouco mais caro, se for de melhor qualidade deve ser preferido em lugar de outro. Assim estaremos economizando o dinheiro que deixaríamos no médico e também economizaríamos o custo de ter um planeta destruído pelas infundáveis espumas dos potentes detergentes. De qualquer forma, o sabão em pedra, de coco, é de preço acessível e pode ser adquirido em qualquer supermercado.

ÁGUA E AR

O nosso corpo é composto de 80% de água, assim como o planeta em que vivemos. Sem água não há vida. É importante saber o que temos feito com a água e o ar da Terra que habitamos. Poluição não é uma coisa que o outro provoca. Nós provocamos a poluição todos os dias. Poluição sonora com o barulho dos carros e ônibus. Poluição do ar com as descargas dos nossos carros e dos meios de transporte. Poluição dos rios com os nossos detergentes, o nosso lixo, a nossa sujeira e a sujeira das indústrias. Despejamos o conteúdo das descargas dos nossos elegantes banheiros nos oceanos e mares. Somos realmente muito refinados. E depois vamos à praia e ficamos chocados com a poluição que lá encontramos, como se ela tivesse sido provocada por seres interplanetários. Culpamos as indústrias, os navios, os outros. Mas esquecemos que todos nós temos o nosso quinhão nesse cenário de irresponsabilidades.

O que fazer? Voltar à idade da caverna? Afinal de contas, é o progresso, não é? Primeiro precisamos reavaliar o que é o progresso. Certamente não é destruir o planeta, não é encher nossos bolsos de um dinheiro que nos será inútil em breve, não é continuar alienado deixando nas mãos de Deus, coitado, a responsabilidade por isso. O que é então o progresso, senão crescer no sentido do nosso desenvolvimento enquanto espécie, enquanto seres, enquanto indivíduos.

Na terra, estrume é o adubo natural. O que comemos é processado pela alquimia do nosso corpo e depois deve voltar à terra, para adubá-la. Mas de que forma? Primeiro, nas grandes cidades, não temos mais terra, só asfalto. Segundo, não temos mais casas, só prédios. Em alguns países do mundo como China e Índia, o conteúdo das fossas é recolhido, secado e utilizado na lavoura. O processo é o mais primitivo possível, e causaria problemas nos países em que o povo está acostumado a um certo grau de conforto. Mas podemos associar o conforto a essa ideia, criando formas que conciliem o progresso com as nossas necessidades fundamentais. Poder-se-ia, por exemplo, desviar o curso das tubulações que vão para o mar para tanques coletores em lugares apropriados. Esse material seria reprocessado e utilizado como esterco na nossa agricultura.

Desta maneira protegeríamos os nossos mares, rios e, ao mesmo tempo, reutilizaríamos a matéria orgânica de uma forma limpa e inteligente. Seria também, a nível

psíquico, uma espécie de amadurecimento, já que teríamos agora a intenção de tratar as nossas excrescências como algo a ser reaproveitado e não mais como algo sujo, que deve ser rejeitado como se não fosse nosso.

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

A maior parte das pessoas não percebe que elas próprias criam o mundo que habitam. Se acreditarmos que o mundo é hostil, violento, raivoso, em primeiro lugar precisamos verificar se o que percebemos não é exatamente a forma como nos dirigimos ao mundo e às pessoas.

Em geral recebemos de volta a justa medida do que damos. Ou seja, uma pessoa que só expresse amor por onde passe, inevitavelmente receberá amor. Outra que vive a vida sem interesse, de forma displicente, terá certamente de volta o tédio e o desinteresse.

O nosso sistema de crença são formas de pensamento que emitimos e que criam as condições para a nossa existência.

Se, no entanto, adquirimos consciência das nossas dificuldades, podemos modificar isso desenvolvendo em nós atitudes e pensamentos que possam anular a nossa negatividade.

Assim que perceber que tipo de pensamentos negativos você tem a respeito de uma determinada coisa, faça o seguinte exercício:

Deite-se e relaxe. Respire fundo três vezes. Congele a imagem ou a frase negativa que lhe veio à cabeça. Se forem várias imagens ou várias frases, escolha uma, a que tiver mais força dentro de você.

Substitua essa imagem pela imagem positiva que você gostaria que acontecesse. Substitua também a frase por uma frase positiva, que afirme o seu desejo de conseguir.

Não use a palavra 'não' em mensagem positiva. Ela deve ser sempre uma afirmação para você. Por exemplo, se num determinado momento você tiver dúvidas se vai ou não conseguir terminar com sucesso uma tarefa qualquer, imediatamente projete a imagem de sucesso dentro de você ao lado da seguinte informação: *Eu sou perfeitamente capaz de*

realizar isto. Termine com a seguinte mensagem: Eu mereço tudo de bom que a vida me dá.

Repita esse exercício sempre, em qualquer momento e para qualquer tipo de negatividade interna.

Na realidade, o que você fez? Você mandou um comando para o seu inconsciente através do subconsciente. Você não brigou com ele, o que é ótimo, mas apenas emitiu aquilo que o seu próprio inconsciente pode passar a acreditar também.

ACEITAÇÃO

O grau de insatisfação da humanidade é muito grande. Sempre queremos mais e nunca estamos satisfeitos com aquilo que temos.

Não percebemos que a felicidade já está aqui e agora, e que nenhum bem material pode nos dar algo que já está dentro de nós.

A *visualização criativa* serve para adquirirmos mais confiança em nós e modificarmos a estrutura de pensamento que foi desenvolvida desde a nossa infância. Não significa, no entanto, que tenhamos que sair visualizando sem parar em busca de nossos desejos.

Todos os grandes mestres nos ensinam a aceitação. Ou seja, tudo aquilo que nos acontece está perfeitamente bem, desde que a gente faça a nossa parte.

No entanto, tudo o que existe está perfeitamente bem. Até você. Se Deus quisesse outra pessoa que não você no mundo, teria criado outra pessoa. Você é importante nesse mundo tal como é. Aceite as suas pequenas misérias como espinhos que fazem parte das mais belas rosas do seu jardim.

Aceitar não significa acomodar. Veja bem. Quando dizemos “Sou assim mesmo. Quem quiser que goste de mim do jeito que eu sou”, temos aí duas verdades. A primeira é da aceitação. Ótimo que seja assim. Mas a segunda parte pode ser a da acomodação. Se você nem se conhece ainda, como pode saber como é? Se, no entanto, essa frase foi dita por alguém que já trilhou o caminho do autoconhecimento, aí a coisa muda de figura. Porque, certamente, quem já trilhou esse caminho jamais diria essa frase. À medida que trilhamos esse caminho começamos a perceber que não somos só uma coisa todos os dias em direção

ao desenvolvimento. Que ninguém é nada. Por isso a aceitação é possível. Mas essa é uma compreensão a ser vivida lentamente.

TAROT

O Tarot é um baralho composto de 78 cartas, sendo 22 os Arcanos Maiores e 56 os Arcanos Menores. Existem vários tipos de cartas, geralmente concebidas e ilustradas por mestres.

Originário do Egito, conta-se que o Tarot encerra toda a sabedoria egípcia que se perdeu desde a Antiguidade. Os sacerdotes egípcios, já na decadência do Império, criaram as cartas como forma de preservação dessa sabedoria, entregando-as nas mãos dos ciganos para que fosse espalhada pelo mundo.

Chegou até nós através do Tarot dos boêmios. Recebeu esse nome porque os ciganos que chegaram à Boêmia começaram a utilizar as cartas em seu sentido adivinhatório.

O mais conhecido e utilizado é o Tarot de Marselha, cujo original francês se encontra na Biblioteca Nacional de Paris.

Os Arcanos Maiores, cujas cartas são numeradas de zero a 21, significam o percurso de cada um – a carta do Mago – no caminho material, emocional, psíquico e espiritual.

A melhor forma de tomar contato com o Tarot é entrar em conexão com cada uma das cartas. Após adquirir o baralho, separe os Arcanos Maiores dos Menores, pois você inicialmente só utilizará os Maiores, e faça o seguinte exercício:

Olhe bem uma das cartas, coloque-a entre as mãos, feche os olhos e espere. Observe então que tipo de energia, pensamento, sensações, intuições aquela carta provoca em você. Anote. Faça o mesmo com as demais.

De qualquer forma, vou comentar de maneira simples, mas correta, o significado de cada Arcano Maior e um tipo de jogo muito usado pelos tarólogos, para você se iniciar nesta arte.

Carta 0 – O Louco: conhecido como a criança de deus, é uma carta de despojamento dos bens materiais, de entrega. No sentido negativo, pode significar uma pessoa irresponsável e inconseqüente.

Carta 1 – O Mago: é sempre o início de uma nova situação na vida. Pode também significar o manipulador, aquele que usa seus dons para iludir as pessoas.

Carta 2 – A Papisa: é oculto, aquilo que ainda não está claro para nós.

Carta 3 – A Imperatriz: é a realização da nossa energia feminina. A mulher, a mãe que temos dentro de nós.

Carta 4 – O Imperador: é a realização da nossa energia masculina. É a realidade concreta e como nós lidamos com ela.

Carta 5 – O Papa: a quintessência, a religião, a passagem do conhecimento esotérico, o Mestre.

Carta 6 – O Enamorado: o nosso momento da escolha entre o passado e o presente. Pode significar também o amor entrando nas nossas vidas.

Carta 7 – O Carro: livre-arbítrio, ou seja, a capacidade que temos de escolher e tomar novos rumos em nossas decisões.

Carta 8 – A Justiça: equilíbrio entre o nosso plano material e os demais. Pode significar caso de Justiça mesmo; legalizações.

Carta 9 – O Eremita: a solidão necessária para o nosso crescimento. Pode indicar aquele momento de busca da nossa verdade interna.

Carta 10 – A Roda da Fortuna: mudança para melhor. Também conhecida como a Roda do Karma.

Carta 11 - A Força: momento em que já superamos o nosso medo e a nossa dúvida. Estamos prontos para o que der e vier.

Carta 12 – O Enforcado: prisão no passado.

Carta 13 – A Morte: transformações internas.

Carta 14 – A Temperança: alquimia, trabalho de depuração lenta.

Carta 15 – O Diabo: energia sexual intensa. Energia de criação.

Carta 16 – A Torre: transformação vinda de fora. Corte.

Carta 17 – A Estrela: conexão com o cosmo e com as forças da natureza.

Carta 18 – A Lua: nossas dúvidas, medos, desconfianças.

Carta 19 – O Sol: amor é o segundo nome desta carta. Realização afetiva e espiritual.

Carta 20 – O Julgamento: transformação total da vida.

Carta 21 – O Mundo: realização máxima em todos os planos da vida.

Agora embaralhe as cartas, divida em três montinhos com a mão esquerda. Junte os montinhos e tire três cartas, colocando-as da seguinte maneira.

Passado	Presente	Futuro
A	B	C

Agora faça a leitura das cartas que você tirou a partir do que foi dito de cada uma. Não se esqueça que o Tarot é um mundo de significados e que o que foi explicado é apenas para você tomar o gostinho.

CRISTAIS

Assim como o Tarot, os cristais possuem uma energia oculta que, se bem direcionada, pode ser utilizada para o autoconhecimento e para a realização humana.

As pedras preciosas, semipreciosas e as de valor unicamente espiritual são extraídas em bruto da natureza, podendo ser lapidadas ou não. A tecnologia tem utilizado cristais em abundância. As mais conhecidas formas de utilização são os relógios energizados com cristais de quartzo, os cristais que transmitem e recebem ondas de rádio, que estabelecem a velocidade dos nossos computadores e aqueles que nos ajudam a ouvir com perfeição os discos prediletos que colocamos nos nossos modernos aparelhos de som.

Por sua natureza energética potencializada, os cristais, principalmente os de quartzo, ampliam em muitas vezes, o poder das agulhas de acupuntura, podendo ser utilizados nos processos de cura com bastante eficácia.

É sempre bom ter à mão cristais de quartzo branco, esfumaçados ou limpos. O quartzo branco funciona como energizador. Em geral, usamos o quartzo branco sob a forma de pingente ou colar cujo veio não tenha sido afetado pelo encaixe da pedra, mas que a envolve de alguma maneira.

As pedras podem ser usadas de acordo com a cor e os chakras. Se queremos energizar algum chakra, utilizamos a cor da pedra correspondente à cor do chakra.

1º chakra – Básico

Cor: vermelha; pedras: granada, rubi, jaspe.

2º chakra – Umbilical

Cor: laranja; pedras: ágata, cornalina.

3º chakra – Plexo Solar

Cor: amarela; pedra: citrino amarelo.

4º chakra – Cardíaco

Cor: verde; pedras: quartzo verde, jade, turmalina.

5º chakra – Garganta

Cor: azul-claro; pedras: água-marinha, turmalina e topázio azul.

6º chakra – Terceiro Olho

Cor: azul-índigo; pedras: lápis-lazúli, sodalita.

7º chakra – Coronário

Cor: violeta ou roxo; pedras: ametista e turmalina violeta.

Vamos então fazer o seguinte exercício:

Respire profundamente e relaxe. Entre em sintonia com cada pedra antes de utilizá-la. Entrar em sintonia é olhar, segurar, sentir durante algum tempo. Localize então cada chakra em seu corpo. Deite-se e coloque a pedra correspondente sobre cada chakra. Esvazie a cabeça completamente de pensamentos perturbadores para que você possa sentir realmente o efeito de cada pedra colocada em cada lugar do seu corpo. Fique um tempo observando e deixando as pedras atuarem em você para harmonizá-lo.

DROGAS

A droga, na verdade, estimula a gente a viver num estado alterado de consciência. Muita gente usa cocaína, lsd, *crack* pra provocar um ‘barato’ passageiro, tomando aqueles momentos como os mais sublimes de suas vidas. Realmente, uma vida em que você é mendigo, morar num palácio por poucas horas é se sentir rei.

Mas se você é rei, o palácio pouco importa. Importa é que você tem poder, autoconfiança, autoestima e generosidade para com seu povo.

Todo o trabalho espiritual de desenvolvimento do ser tem a característica principal de transformar o nosso mendigo em rei dos nossos domínios. Não estamos subjugados a nada, muito menos a um ridículo pó branco. Pelo contrário, estamos tão desenvolvidos que, para nós, todo o império das drogas ia ficar paupérrimo se esperasse por nossa contribuição.

No entanto, como este livro não tem a intenção de reforçar preconceitos nem de omitir a realidade, gostaria de chamar a atenção para determinadas ervas poderosíssimas, que são usadas tendo por objetivo o desenvolvimento da espiritualidade.

Uma delas é o Santo Daime, originário do Amazonas. Outra é a mescalina, que ficou famosa após a publicação dos relatos do escritor Carlos Castañeda ao lado de seu guia Don Juan. A própria maconha, usada indiscriminadamente por nossos jovens, é poderosíssima se utilizada de forma orientada por um mestre, um guia ou professor experiente. A natureza nos fornece o antídoto para os nossos males. Dependendo da forma como utilizamos determinadas ervas podemos controlar os seus efeitos sem sermos controlados por elas. Os próprios naturalistas introduziram ervas em sua alimentação e na cura de seus males. Outros utilizam as ervas no intuito de fortalecer o corpo e o espírito através do uso de defumadores e dos banhos de purificação. De qualquer forma, qualquer tentativa de desenvolvimento da espiritualidade através da utilização das ervas deve ter o acompanhamento de um mestre ou de um guia.

As melhores meditações para provocar 'barato' são aquelas que utilizam a respiração. Mas as meditações catárticas como a kundalini e a dinâmica, ensinadas pelo mestre Osho, na Índia, podem também provocar esse estado se feitas com regularidade.

PLANO PARA MEDITAÇÕES

De qualquer forma, até a verdadeira meditação brotar dentro de nos, podemos dar um empurrãozinho. Seria bom se tivéssemos um cantinho da casa só para nossas meditações, para os nossos cristais, incensos, etc. Pode ser um pedacinho do nosso quarto, por exemplo. Enfim, um lugar que a gente possa permanecer sem ser interrompido. Podemos providenciar uma plaquinha para colocar do lado de fora da porta, tipo: "Estou meditando. Por favor, deixe um bilhete ou volte às ____ horas".

Agora, vamos à prática. A auto-observação é a prática de todos os dias. E nas meditações poderemos usar o Tratak, que apesar de ser aparentemente simples, é muito forte. E o Vipasana.

É claro que muitas e muitas vezes podemos vir a abandonar as meditações. Não se preocupe com isso, nem cobre nada de você. Permaneça apenas com a intenção de voltar e praticar. Se, no entanto, você praticar as meditações aqui indicadas por um bom período de tempo e depois quiser mudar de técnica, tudo bem. Escolha inúmeros tipos de meditação que você pode escolher. Para cada pessoa, alguns tipos de meditação são mais adequados.

Existem, e é preciso tomar cuidado, meditações que só podem ser feitas durante o dia e outras que são exclusivamente noturnas. Mas essa orientação em geral acompanha as fitas de meditação ou são passadas de boca a boca por pessoas mais experientes. Portanto, informe-se antes de começar uma meditação.

O critério de uma meditação deve ser o prazer. Sempre desconfie das pessoas que dizem que você precisa sofrer muito para se desenvolver. O sofrimento é fruto das nossas dúvidas, da má orientação que recebemos, do nosso apego. A vida está aí para ser vivida hoje, e de preferência com o menos sofrimento possível. Portanto, o prazer deve estar presente na sua meditação. Se ela causar algum desconforto, observe. Pode ser um reajuste interno passageiro. Se o desconforto continuar após cinco tentativas em dias seguidos, abandone e passe para outra meditação que lhe seja mais agradável.

Escolhido o cantinho, colocamos uma música suave, acendemos nosso incenso preferido e sentamos para a meditação. O tempo inicial deve ser de 15 minutos, aumentando gradativamente até uma hora. Se você tiver tempo e quiser aproveitar, faça duas a três meditações por dia. Mas não ultrapasse três. Esteja aberto para a possibilidade de ter um guia ou um mestre. Mas use a sua intuição no sentido de se precaver daqueles que se autodenominam mestres. O verdadeiro mestre, quando aparece, nós sabemos reconhecer.

KARMA

Karma é um termo sânscrito que significa lei de causa e efeito ou lei de ação e reação. Está ligado à teoria da reencarnação e pode ser explicado de diferentes maneiras. No budismo, karma é o núcleo moral de todo ser, aquilo que sobrevive à morte e continua

na reencarnação em outro corpo. Mas supor que as leis físicas – no caso, as leis morais – possam ser aplicadas às leis de outros planos não nos satisfaz.

Gaspareto acrescenta algumas novidades à teoria do karma, que explicam muito bem a nova visão da Nova Era. Para ele, tudo no karma é mutável, desde o corpo físico, a pobreza, a doença e a ignorância. Esses estados são chamados de sanskâras, ou seja, marcas kármicas que nos fazem viver o sofrimento indefinidamente. Diz ele ainda:

A nova espiritualidade vem promovendo a derrubada dos sanskâras através da reprogramação do subconsciente, substituindo os conceitos negativos por outros mais produtivos como o sucesso, amor e prosperidade. Não é necessário apergarmo-nos à lei da ação e reação. Essa lei ainda encontra força porque somos educados para sermos vingativos; a punição é considerada uma forma de aprendizado. (Entrevista concedida à revista “Planeta”. Edição ‘Karma’.).

Tomar as rédeas do nosso destino se aplica ao karma individual, mas também ao karma coletivo. No Brasil, talvez por formação do povo, acolhidos aqui e ali na figura dos imigrantes e escravos, temos uma tendência à submissão e ao sofrimento, entregando nas mãos dos governantes o nosso futuro de cidadãos.

Portanto, ser rei em nossos domínios é ter consciência da roda do karma, tanto no nível individual quanto no coletivo.

A partir daí, podemos transformar também nosso destino tendo por objetivo nosso progresso individual e do nosso povo.

VIOLÊNCIA

Passado o primeiro susto, agora assistimos ao problema da violência urbana, da fome, da guerra, do desespero, em frente à televisão. É a televisão que nos conforta, que nos tira dessa realidade de atores para nos colocar na apatia dos espectadores. Estamos talvez cansados da mesma peça encenada tantas vezes.

Já não sei se foi a gente que inventou a televisão ou a televisão que inventou a gente.

Parece que no início a gente inventou. Lembro até que a televisão chegou à minha casa em 1950. Eu era quase um bebê. Aí meu pai falou: “Olha aí a nossa última invenção”. Mas, com o passar dos anos, comecei a perceber que a televisão passou a inventar a gente. Era ela que nos dava a informação de como gente é. E passamos a acreditar. Primeiro os jornalistas recolhem todas as desgraças que acontecem no mundo inteiro. Despejam no vídeo, quase que dizendo: Olha, isso é o que gente é. Você é gente, logo você é isso. E realmente muito mais gente começou a ser e fazer o que apenas pouquíssimas pessoas antes eram e faziam. Daí foi uma bola de neve.

De qualquer forma, quero chamar a atenção para o fato da violência urbana. Dos menores abandonados, do desemprego, da maldade, da crueldade. Sabe o que parece? Que entre um programa e outro a gente se mata. Por isso acho que as televisões deviam acabar com os intervalos. Que os anúncios fossem veiculados dentro das novelas, tipo *merchandising*. Mas aí vem o pessoal da esquerda e diz que não é assim. Que nós nos matamos porque está faltando comida, educação, melhor distribuição de renda. Que o problema é do capital.

De um jeito ou de outro, a televisão é um retrato daquilo que nos tornamos. Como diz Kathryn Ridall, ao final de seu livro *“Como estar em contato com os seus guias espirituais através da canalização”*:

“Estupramos a terra e nos matamos uns aos outros em nome do capitalismo, comunismo ou fascismo. Poluímos nosso meio ambiente e mutilamos uns aos outros em nome do cristianismo, judaísmo, hinduísmo e islamismo. As estruturas políticas e religiosas vêm e vão, mas nós, como espécie, continuamos a violar a terra e nós mesmos. A mudança precisa ocorrer dentro de nós, do nosso ser essencial.”

Como estamos no Brasil, a coisa complica. Evidentemente que temos uma situação de guerra já há muitos anos entre as classes mais abastadas e as classes menos favorecidas.

O problema é do capital e também de consciência. Não falo só de consciência política, mas de consciência como indivíduos, tanto de um lado quanto do outro.

Uma nação é feita de indivíduos. E dependendo de que tipo de indivíduos é composta a maioria, ela vai se organizar de uma forma ou de outra. Ou começamos a mudar

nós mesmos, a nossa violência, o nosso terror interno, a nossa miséria interna, ou nada feito. A esquerda passou anos tentando fazer a cabeça do ‘oprimido’, jogando-o contra as outras classes. A direita, em contrapartida, negou acesso à cultura, alimentando a alienação. O que querem? Um final feliz?

A técnica do terror de jogar um contra o outro, usada tanto pela esquerda quanto pela direita, jamais iria dar certo. A esquerda sempre estimulou o confronto entre as diferentes classes. A direita sempre confrontou as diferentes classes se apoderando, através da força e da esperteza, daquilo que não era só dela. Tanto um lado quanto o outro não avaliaram as consequências.

A violência urbana é o resultado da violência que infligimos a nós e aos outros. Numa sociedade consumista como a nossa, a violência tem origem na fome, mas não se esgota nela. As necessidades foram ampliadas na direção de um exagero de consumo que nós mesmos fabricamos. Fabricamos também um determinado tipo, quase que exclusivo, de criação de baixo custo. Para compreender o que isso significa, é só entrar numa locadora de vídeos e pedir um filme que não tenha tiro. Realmente é muito desagradável ter em casa dois ou três mortos todo dia. Você vai contar nos dedos os filmes que, se você encontrar, pode embalá-lo num breve estado de paz.

Por outro lado, pagamos pela terra verdadeiras fortunas. Com isso alimentamos nossa miséria e tornamos a natureza miserável e mesquinha. Muita gente não sabe, mas um só pé de laranja, adubado naturalmente sem nenhum fertilizante, dá centenas de laranjas. É tanta laranja que os pássaros comem, os morcegos comem, a gente come e ainda apodrece. A natureza é farta, nós é que somos miseráveis.

Simplesmente se repararmos nas cidades como são as árvores plantadas pelos nossos governantes, saberíamos com que tipo de consciência estamos lidando, num país pobre como o nosso. Pobre de consciência, veja bem. Mas num país pobre como o nosso, plantamos amendoeira com amêndoas do tipo que nem passarinho come. Poderíamos cultivar hortas e pomares públicos, plantar árvores frutíferas em nossas ruas, principalmente para atender imediatamente a uma população carente que é realidade em nosso país. A questão da terra também é uma constante. Nós sabemos que as grandes cidades apresentam deformações sérias principalmente por causa do êxodo rural. Reforma agrária? Até pode ser. Aliás, já deveria ter sido, e se não aconteceu ainda é porque

funcionamos apenas com um determinado tipo de consciência muito restrita. Mas se a consciência muda, muda tudo. Não precisamos sofrer eternamente do mesmo mal. Tanto os pobres quanto os ricos são responsáveis pelo inferno que criam. Poderiam ser responsáveis pelo paraíso, é apenas uma questão de escolha. Dizer que pobre não tem escolha, que é determinado por carências básicas, é confundir o olhar numa só direção. Poderíamos dizer que rico também não tem escolha. Ou ele desempenha o papel que lhe cabe, ou passa para o outro lado da gangorra. Criamos a cada dia nosso inferno ou nosso paraíso particular, e somos responsáveis por isso. Somos determinados por uma época e pela nossa classe social até o momento em que não estamos acordados para as questões fundamentais da nossa existência.

Voltar pra dentro é se dirigir pra fora com mais compreensão, com mais compaixão pelos que sofrem, com mais atenção pela nossa responsabilidade em estar aqui e agora, com mais amor no coração. Um pouco mais de amor não vai fazer mal à saúde de ninguém. Pelo contrário. Lustra a aura, dá um leve brilho no olhar, ficamos mais vivos e mais felizes.

E aí voltamos à televisão, aos jornais que não só nos revelam como a sociedade está, mas que também têm o seu quinhão de responsabilidade na formação da consciência. Se os nossos meios de comunicação continuarem apenas a servir os seus interesses gordos, terão seus dias contados. Porque, fazendo parte desta sociedade, sucumbirão com ela.

Mudar consciência é, antes de tudo, ser responsável por essa nova consciência. Este é o espírito deste milênio.

AMOR

Transformar o nosso terror em amor é a verdadeira alquimia neste novo tempo. E, na verdade, a única chance que temos.

Não é à toa que a maior parte dos filmes que falam sobre espiritualidade, sobre paranormalidade, exploram o terror. Como eles querem faturar, enfocam apenas uma parte da história. Sabem que todos nós carregamos dentro de nós a dúvida sobre a nossa essência. Às vezes nos sentimos tocados por uma natureza má que nos desorienta. Achemos que somos filhos do mal e do pecado. Outras vezes, somos tocados por uma fonte de paz e quietude. Sentimos então a presença de Deus e isso nos conforta. O pulo do gato, me

parece, está exatamente aí. A energia é a mesma. Não existe o bem ou o mal, mas apenas aquilo que acreditamos que seja o bem ou o mal. Se pudermos então experimentar esse espaço vazio, que não é bem nem mal, podemos então descobrir o terceiro caminho, aquele que Buda indicou e chamou de Caminho do Meio, o caminho do equilíbrio, para além do desejo.

O verdadeiro amor não é um sentimento, é um estado. Assim como há o estado de felicidade que é infinitamente mais duradouro que o sentimento de felicidade. Sentiu, passou. Daí a pouco não sente mais. Mas o estado não. Foi algo em que você se transformou. Não perde mais.

Transformar o nosso terror em amor não é fazer poesia. Não é um mero jogo de palavras. Transformar o terror urbano, o terror das guerras, o terror da fome, o terror da morte, o terror das doenças, o terror da loucura, o terror do terror que estão dentro da gente em amor é a maior das aventuras, é pra onde estamos caminhando todos, uns a passos largos, outros ainda com um passo à frente e dois atrás. Mas é inevitável. E quem não quiser acompanhar vai ficar, paralisado, transformado em estátua de sal, o olhar voltado pra trás.

BELEZA

Vivemos num mundo abarrotado, numa sociedade de massas que tem transformado tudo em hambúrguer e refrigerante. Tudo é motivo de divertimento, zombaria, entretenimento. Comida de plástico para uma vida artificial e sem graça.

Este novo tempo supõe uma reflexão sobre essas atitudes. E uma dessas reflexões é sobre a palavra 'cultura'. Sua origem é latina e quer dizer cultivar, habitar, tomar conta, criar e preservar. É aquela atitude carinhosa de preservar a natureza para que ela se torne adequada à habitação humana, mas sem sujeitá-la ou dominá-la. Significa não só a cultura do solo – agricultura -, mas o culto aos deuses, a nossa mente, o nosso espírito. O nosso corpo cultivamos com exercícios e uma alimentação rica e saborosa. Cultivamos nossa mente e espírito principalmente nos cercando da beleza que existe no mundo.

A única meditação do Ocidente é a arte, enquanto que o Oriente, que também tem uma bela arte, exercita a meditação de outras maneiras. Ser meditativo é ser criativo. Ser

meditativo é ter a cabeça e o coração livres e abertos para o exercício da beleza o tempo todo. E o que é a beleza? Não é um conceito. Não podemos dizer que tal quadro é mais belo que o outro sem correr o risco de privilegiar apenas um determinado tipo de gosto estético. A beleza está no nosso olhar. Na verdade, a beleza é uma troca de energias. A flor que ali está, tão bela, certamente provoca em nós um determinado tipo de vibração, um sentir e um reconhecimento da beleza da flor, mas também do tipo de beleza que temos armazenado dentro de nós. Através desse tipo de beleza que temos armazenado podemos afiná-la ou não, depende de nós, com os outros tipos de beleza que existem no universo. Se fazemos isso, estamos fazendo cultura, ou seja, estamos cultivando, apurando e ampliando nossa mente e nosso espírito através do belo.

Podemos nos perguntar se é possível extrair algum tipo de beleza dos filmes de terror ou dos filmes violentos da televisão. Na minha opinião, é claro que podemos, mas podemos também esclarecer que tipo de beleza temos dentro de nós a partir daí. E quem sabe mudá-la ou afiná-la com outros tipos de beleza que existem e que não são só necessariamente esses.

A verdadeira arte nasce de nós para enfeitar o mundo. Assim como o amor, a beleza é um caminho possível para o desenvolvimento da humanidade. Lançar aquele olhar livre da nossa pressa, do nosso tempo, dos conceitos e preconceitos, das atitudes que penduraram na nossa casa é o verdadeiro olhar que a arte precisa pra ser admirada.

E a beleza começa no espaço físico. Na casa que moramos e que, por mais simples que seja, tem a marca da nossa beleza interior. No nosso corpo e no mundo mora o belo, que se espalha pelos nossos sonhos até chegar às nossas emoções e à nossa mente, para então ser devolvido novamente ao mundo sob a forma de pensamentos, palavras e ações.

Termino apostando num final feliz pra humanidade. É mais fácil chegar ao céu purificado pelo fogo do inferno. Só conhecendo nosso pior lado é que podemos saborear aquilo que temos de melhor. E o pior a humanidade já percorreu. Estamos aqui e agora para tornar o mundo mais bonito à nossa passagem. Se há uma missão para este planeta Terra, ela envolve o amor e a beleza. Somos artistas todos nós. Ser artista é amar e celebrar a vida, criar o nosso roteiro e o nosso destino a cada dia à nossa imagem e semelhança. Um destino cheio de surpresas e de lutas, mas também repleto de alegria, beleza e felicidade.

Estamos aqui para tornar o mundo mais criativo e menos poluído de terror e ódio. Neste milênio começa com o nascimento de um novo homem, o cocriador da beleza, da ciência, do amor e da verdadeira religião, ao lado dessa força gigantesca que muitos chamam de Deus.

BIBLIOGRAFIA

Brutton, Nelson. Conhecer a homeopatia. A medicina da Nova Era. Rio de Janeiro, Objetiva.

Gawain, Shakti. Visualização criativa. São Paulo, Pensamento.

Ganem, Eliane. Os florais do dr. Bach e o eneagrama. 6ª ed. FDigital, England – e-book
_____. Curso de Tarot, 6ª ed. FDigital, England – e-book

Osho. O livro orange. São Paulo, Pensamento.

_____. Eu sou a porta. São Paulo, Pensamento.

Ridall, Kathryn. Como entrar em contato com seus guias espirituais através da canalização. Rio de Janeiro, Objetiva.

Silbey, Uma. O guia completo do cristal. Rio de Janeiro, Record.

Shah, Idries. Os sufis. São Paulo, Círculo do Livro.

Sui, Choa Kok. A antiga ciência e arte da cura prânica. São Paulo, Madras.