

# Ensinamentos Espirituais

*Ramana Maharshi*

Ramana escreveu: “*O que não deve acontecer, não acontecerá, não importa o quanto você deseje. O que deve acontecer, acontecerá, não importa tudo o que você faça para evitar.*”

## Quem sou eu?

A felicidade é a natureza do ser, e apenas ela produz o amor. Para se atingir essa felicidade é preciso que se conheça o Eu Real, e se alcança isso principalmente através da indagação: “*Quem sou eu?*”

Não sou o corpo físico, nem os sentidos, nem a mente nem a ignorância. Depois de negar todas as qualidades com *neti-neti*, a Consciência que permanece – existência – percepção – beatitude – isto sou eu.

Quando surge o mundo (aparentemente real) o Eu Real não aparece; e quando este brilha, o mundo não aparece.

Quando a mente permanece no coração, o “eu” que é o pensamento-raiz desaparece, e daí brilha o Eu Real. O que quer que se faça sem a noção egóica será manifestação divina.

Não se deve permitir à mente vaguar rumo a objetos mundanos e ao que diz respeito a outras pessoas. Tanto o desejo quanto o ódio devem ser evitados. Tudo que se dá ao outro se dá a si mesmo.

Enquanto houver impressões na mente, deve-se praticar a inquirição “*Quem sou eu?*” Os pensamentos devem ser destruídos no exato local de origem através da inquirição. Deve-se repetidamente contemplar o Eu Real.

Devemos simplesmente nos submeter a Deus e despreocuparmo-nos, deixar que Ele aja em nós.

Desapego é destruir todos os pensamentos em sua origem e sem deixar vestígios.

A mente deve ser aquietada, e este é o ensinamento final. Quando isso é compreendido, não é necessária a leitura interminável. Para acalmar a mente, basta indagar dentro de si sobre o que é o Eu Real. Buscá-lo nos livros é inútil. Chegará o momento em que será preciso esquecer tudo que foi aprendido.

Quando o mundo desaparece, isto é, quando não existe mais pensamento, a felicidade é sentida; quando surge o mundo, a mente sofre.

Aquietar-se é dissolver a mente no Eu Real. Poderes não constituem a sabedoria.

A ausência de desejo, que é impedir que a mente vá atrás de objetos, e a sabedoria são a mesma coisa. Buscar apenas o Eu Real é desapego ou ausência de desejo; aí permanecer é sabedoria.

## Prática (Abhyāsa)

Os que seguem a inquirição percebem que a mente manifesta ao fim das perguntas é Brahman. Os que praticam meditação percebem que a mente manifesta ao fim da meditação é objeto de meditação. Cabe ao aspirante praticar de modo ininterrupto um desses métodos.

Onde todos os pensamentos chegam a um fim é o Eu Real.

Todos os pensamentos surgem apenas na consciência individual (jiva) que esqueceu sua natureza e se tornou exteriorizada. Sempre que coisas específicas são percebidas, a pergunta “*Quem é que as vê?*” deve ser feita; assim, elas desaparecerão no mesmo instante.

Meditação é a faculdade de habitar o Eu Real sem desviar-se e sem se sentir em meditação. Desviando-se, aparecerão fenômenos que irão enganá-lo.

Deve-se praticar até que a mente atinja, sem esforço, um estado onde inexistam o “eu” e o “meu”.

Só existe medo em quem percebe pelo menos uma ligeira diferença entre si e Brahman.

## Trabalho e Renúncia

Se o Eu Real fosse algo novo a ser adquirido, se necessitasse de esforço, de nada valeria buscá-lo. O que não é natural, não é Eterno.

A ação realizada sem apego não afeta ao indivíduo. O sentimento de que é você que age é o obstáculo.

Viver em Deus é a única atitude (*bhavana*).

Não faça esforços para trabalhar nem para renunciar ao trabalho; seus esforços é que são o estorvo. Permita que sua própria natureza realize a vontade do Poder Supremo. As ações prosseguirão por si mesmas. O corpo e suas atividades não estão separados do Eu Real.

O homem que pensa serem os seus atos separados do Eu Real é como o ator que quer representar sem a tela.

Para o iluminado, todos os estados e ações são a mesma coisa (pois ele olha a tela).

Você precisa se libertar da idéia de que você ainda não realizou o Eu Real. Você é o Eu Real.

Para o *kevala nirvikalpa samadhi*, as atividades do corpo e da mente são obstruções à sua realização. A mente do sujeito mergulha na luz e, depois de voltar, o sujeito faz a distinção entre atividade e samadhi. No *sahaja nirvikalpa samadhi*, contudo, a mente se dissipou na Luz e foi destruída. As diferenças e obstruções não existem e as atividades de tal ser não são perceptíveis a ele. A mente está dissolvida na beatitude do Eu Real.

## Silêncio e Solidão

O silêncio interior é a entrega ao Eu Real, é viver sem o sentido do ego.

A solidão está na mente do homem. Aquele que está sempre com a mente serena e é desapegado está sempre em solidão.

Leia este e outros textos em [www.advaita.com.br](http://www.advaita.com.br)

- Ensinaamentos do Advaita Vedanta, Ramana Maharshi, Papaji, Nisargadatta Maharaj e Mooji –

Todos têm consciência do Eu Real e, mesmo quem não sabe disso, ao ver objetos, enxerga apenas Ele.

## Controle da Mente

No homem realizado, a mente pode ser passiva ou ativa: só existe o Eu Real. A mente, o corpo e o mundo não estão separados dEle.

Se a mente se volta para o interior, para a Fonte (o Coração), o conhecimento objetivo cessa e brilha apenas o Eu Real. Quando o sol aparece, a luz refletida da lua não mais é necessária. Para ver o Sol (Coração, Eu Real), basta olhar para ele (voltar sua mente para o interior).

A duração da paz é proporcional à resistência e fortaleza da mente, adquirida com a prática constante.

Como a mente pode ser tranqüilizada? Enxergando a sua fonte, para que possa desaparecer, ou rendendo-se, a fim de que a mente possa ser submetida. A entrega ao Eu Real equívale ao conhecimento dEste. O ego só se submete quando reconhece o Poder Superior.

O samsāra existe apenas na mente.

A renúncia é a não-identificação com o não-Eu Real, isto é *Advaita*. Com isso o não-Eu Real desaparece. Dvaita (dualidade) só subsiste quando há identificação.

## Bhakti e Jñana

Deve-se pensar em Deus todo o tempo por vê-lo sempre, e isso se tornará uma meditação, que é o estágio anterior à compreensão. Ver Deus é ser Deus.

O estado do Eu Real é *Jnana*. Para habitar o Eu Real, é preciso amá-lo. Ele e Deus são os mesmos; o amor a um é o amor a outro; e isso é *bhakti*. *Jñana* e *bhakti* são o mesmo.

O estado natural é “semelhante ao sono”, mas como nós estamos apegados ao ego, esse estado parece uma interrupção.

A entrega só é eficaz quando feita com o total conhecimento do seu real significado, o que só surge após investigação e reflexão. A entrega absoluta a Deus (em pensamentos, palavras e atos) é igual a *Jñāna*. Para ser completa, a entrega deve ser incondicional, sem pedir nada dEle.

A entrega total engloba tudo: Conhecimento, desapego, Devoção e Amor.

## Eu Real e Individualidade

O ego não pode existir sem a identificação com objetos, que se deve a *ajñana*. Se essa identificação for destruída, o ego torna-se puro e funde-se em sua fonte.

Nos estados de vigília (*jāgrat*) e sonho (*svapna*) você está associado ao corpo e à mente; no estado de sono (*susupti*), não. O ego não é um com o corpo, pois pode se separar dele (como no estado de sono). Deve-se perceber isto no estado de vigília.

A verdadeira natureza do ego é conhecida quando este não mantém contato com objetos.

Leia este e outros textos em [www.advaita.com.br](http://www.advaita.com.br)

- Ensinaamentos do Advaita Vedanta, Ramana Maharshi, Papaji, Nisargadatta Maharaj e Mooji –

O ajñani não tem consciência de susupti durante o sonho e a vigília; no caso do jñani, ao contrário, usufrui sua Experiência contínua e transcendental, e mesmo quando os resquícios de ego surgem, ele mantém sua atenção na Fonte.

Todos são suicidas, pois no atual estilo de vida, o Estado natural e eterno é sufocado pela ignorância.

Quando o *prārabdha* está extinto, o ego dissolve-se totalmente, sem deixar traços, e ocorre a Liberação final. Antes disso, o ego apenas ascende, o que parece ocorrer no caso dos jivānmuktas.

## Realização do Eu Real

Apenas *samādhi* pode revelar a Verdade. Nos outros estados, o Real é obscurecido pela mente. No *samadhi* existe apenas o sentimento “Eu sou” e nenhum pensamento. Isso é quietude.

Exterior e interior, objeto e sujeito, tudo se converte no sujeito. Veja quem é o sujeito, e essa investigação o levará à Consciência pura, que transcende o sujeito.

Continuar como é, sem questionamento nem dúvidas, é seu estado natural.

O seu dever é **Ser**, e não ser isto ou aquilo. “Eu sou o que sou” resume toda a verdade. O método é “ser em quietude”. Quietude significa “Destrua-se”, pois o ego é o problema. “Eu-Eu” é o Eu Real. “Eu sou isto” é o ego. Para realizar o Eu Real, basta a quietude. Que poderia ser mais fácil?

## O Guru e sua Graça

Enquanto você acreditar-se separado e se identificar com o que é transitório, o Mestre físico também será necessário. Quando essas coisas cessam, não haverá outro Mestre que o Eu Real.

O Guru depende do estado evolutivo do devoto. Ele trabalha no interior guiando o homem no caminho certo até que ele encontre o Eu Real em si.

O devoto deve entregar-se ao Mestre e viver segundo seus ensinamentos. Com o tempo, ele perceberá que a glória brota quando ele deixa de existir e para isso é preciso entregar-se. Aí o devoto estará pronto.

Se a entrega é completa, desaparece o “meu” e “eu”, e não há mais sofrimento. O Ser é *Ananda*.

O Silêncio do Guru é o trabalho mais poderoso, e é mais significativo que todas as escrituras.

Entregue-se sem reservas e deixa o resto por cargo do Mestre.

Alguns jñanis, após a morte, podem assumir trabalhos, mas não todos.

A felicidade nasce da paz, e a paz verdadeira só pode existir sem a mente. E, só uma pessoa sendo feliz é que ela poderá dar felicidade aos “outros”.

## Paz e Felicidade

Devido ao surgimento do pensamento, nós pressupomos a existência da mente. Porém, investigando sobre a sua natureza, veremos que ela não existe. Assim, ela desaparecerá e você realizará a Paz eterna.

Leia este e outros textos em [www.advaita.com.br](http://www.advaita.com.br)

- Ensinamentos do Advaita Vedanta, Ramana Maharshi, Papaji, Nisargadatta Maharaj e Mooji –

## Auto-Inquirição

Quem é que diz “Não conheço o Eu Real”? Quem é “eu” na sua afirmação? O que não é sabido?

Todas as distinções entre “eu” e “você” são ilusórias.

A Beatitude do Eu Real encontra-se sempre contigo, e a encontrará se buscar sinceramente. Ser o que você é, é o único jeito de realizá-la.

A causa de todo o seu sofrimento é você, seu ego. Você se impõe limitações e, em seguida, luta em vão para transcendê-las. Se você negar o ego e o abandonar, ignorando-o, você será livre.

O Absoluto que você procura conhecer é você, e sua ignorância é apenas imaginária. É como os dez homens da parábola, que julgavam ter perdido um companheiro pois sempre contavam nove no grupo, esquecendo de contar a si mesmos. Assim, quando eles “descobriram” que eram dez, por acaso um décimo homem foi adicionado? Em algum momento ele foi perdido? Os homens aprenderam algo de novo, sabendo que eram sempre dez?

O mesmo ocorre com você. Não há razão para sentir-se desprezível e infeliz. Você mesmo limita sua natureza Infinita e depois chora por ser criatura limitada. Assim, você escolhe alguma *sadhana* para transcender limitações que não existem. Mas se sua *sadhana* pressupõe tais limitações, como poderá ajudá-lo a transcendê-las?

## Sadhana e Graça

O Silêncio é a verdadeira Forma de Deus.

Se queremos que Deus faça tudo por nós, então devemos nos entregar a Ele. Caso contrário, deixemos Deus em paz e conheçamos a nós mesmos.

O Guru está sempre em busca do aspirante sincero.

Deus é pessoal, é sempre a primeira pessoa, o “Eu”.

A entrega é uma poderosa oração.

## O Jñani e o Mundo

Sem o conhecimento de si mesmo, o sujeito que conhece (sem o qual não há conhecimento), não é possível conhecer o objeto, o mundo. Primeiro conhece a ti mesmo.

Tome por exemplo o cinema. Antes do filme ser projetado na tela, só há a tela. Quando o filme acaba, só há a tela. Enquanto o filme está passando, ele se sobrepõe à tela e parece real. Porém, ao tentar pegar as imagens (mundo, *maya*), você toca na tela (Eu Real).

Apenas o Eu Real existe e se você se ater a Ele, não se iludirá com as imagens, e também não fará diferença se existem ou não imagens. Ignorando Ele, o ajñani vê apenas as imagens, como se estas existissem separado dEle.

Se você busca a Verdade, não tem outra alternativa senão considerar o mundo como irreal. Caso contrário, sua mente estará sempre em busca dele. Se você considera a aparência real, nunca conhecerá o verdadeiro Real, embora só o Real exista. Na analogia da cobra e da corda: só a corda existe (real), mas quando você só enxerga a cobra (aparência), que é real (a corda), parece não existir como tal.

Leia este e outros textos em [www.advaita.com.br](http://www.advaita.com.br)

- Ensinaamentos do Advaita Vedanta, Ramana Maharshi, Papaji, Nisargadatta Maharaj e Mooji –

Tanto o mundo físico quanto o dos sonhos são irrealis, são criações da mente. Mas a mente não consegue negar a sua realidade enquanto se encontra em um deles. Isso só acontece quando você afasta sua mente do mundo e permanece no interior. Daí você vê.

Se você tem consciência de algo, em essência tem consciência de si mesmo. A Realidade é *sat-chit*, Ser-Consciência, e jamais um exclui o outro.

Adote na prática o que você aceita na teoria, e esqueça do resto. As escrituras devem guiar todos à Verdade e as aspirantes possuem características mentais diferentes. O que você não pode aceitar considere como argumentos auxiliares.

## O Coração é o Eu Real

Apesar de ser onipresente, designa-se um local no corpo físico para o Coração (lado direito do peito) para que se chegue ao nível de compreensão comum. Enquanto pura Consciência, ele está além do espaço-tempo.

Para o Sábio, a sua consciência física é apenas um raio refletido do Ser infinito.

Na Realização, não existe um centro objetivo onde se sente a experiência.

Quando você vê o próprio observador, você mergulha no Eu Real.

O resultado final de qualquer *dhyāna* é o fim da existência do objeto sobre o qual o praticante concentra a mente. Então, sujeito e objeto tornam-se o Coração.

Todo pensamento é uma exteriorização da mente. O pensamento sempre segue a visão física ou mental.

## Aham e Aham-Vrtti

O ego possui uma forma tripla (física, sutil e causal), mas ele só é descrito assim para fins analíticos. Visando a inquirição, procede-se como se o ego apenas possuísse a forma do pensamento “eu”.

O aham-vrtti (pensamento-“eu”) pode existir por si mesmo, sem depender de outros vrttis (conceitos), sendo assim o vrtti essencial. A busca e a realização da Fonte do ego na forma de aham-vrtti implica a transcendência do ego em todas as suas formas.

No *jñani*, o ego “subsiste” na pura forma *sāttvica*.

O *ajñani* vê apenas a mente, mero reflexo de Luz de Consciência pura, proveniente do Coração. Ele ignora o coração, pois sua mente é exteriorizada e jamais buscou sua Fonte.

Assim como a água no pote reflete o sol dentro de seus estreitos limites, também as tendências da mente (*vāsanās*) captam a Luz proveniente do Coração e a reflete na forma do ego. O *ajñani*, vendo apenas esse reflexo, crê-se um ser finito.

Se a mente se volta ao interior através da inquirição “Quem sou eu?” as *vāsanās* são extintas e o fenômenos da reflexão (mente) também o é. A mente é absorvida no Coração.

A prática contínua da auto-inquirição revelará que a mente e seus três estados são irrealis, e que você é o Eu Real, infinito e eterno.