

VADE RETRO...

Se teus olhos são impuros,

aparta-os daqui.

Se tua língua é ferina,

arreda daqui tua injúria.

Se teu pensar é pudico,

longe de mim tal vanidade.

Se teu sorrir emana malícia,

afasta de mim teu sarcasmo.

Mas:

Se teu sorrir é suave,

se teu pensar é livre,

se tua língua é amor,

se teus olhos são pureza,

Então,

ABRE E SÊ FELIZ!

EXORTAÇÃO

Extraído do livro *Programa do Curso Básico de Yôga*

*O conhecimento leva à União.
A ignorância leva à dispersão.*
Ramakrishna

A todos os que praticam ou estudam Yôga, sinceros e com o alma pura, convocamos para participar do nosso trabalho de *União*.

A todos quantos estão mais preocupados em construir do que em criticar, conclamamos para que se **unam** e possam espargir nossa mensagem de *Integração*.

A todos aqueles que não estão interessados em evidenciar o que existe de errado no Ser Humano, mas sim em cultivar o que existe de certo e bom, chamamos para que nos dêem as mãos e possamos todos juntos perpetuar as tradições ancestrais que nos foram transmitidas pelos Antigos.

A todos os que não querem perder tempo discutindo, mas, ao invés, anseiam aplicar esse tempo em encontrar o verdadeiro Yôga que existe em cada coisa ou pessoa; a todos esses que querem a melhoria do Homem e sua confraternização cheia de afeto; a todos quantos aspiram por uma comunidade Yôgi onde a hostilidade e a competição ficaram fora; a todos esses nós abrimos nossos corações, estendemos nossos braços e lhes osculamos como a verdadeiros irmãos.

AS ÁRVORES E AS PEDRAS

Era uma vez um menino cheio de idéias estranhas. Ele achava que o infinito era pequeno e que o eterno era curto. Conversava com as Árvores e com as Pedras, e emocionava-se com elas, pela magnitude do que lhe contavam. Um dia as Árvores lhe disseram:

- Sabe? No nosso Universo cada uma de nós cumpre o que lhe cabe, pela satisfação de fazer assim. Nenhuma de nós se exime da sua parte. Os humanos passam suas vidas a só fazer coisas que lhes resultem em tensões, infelicidade e doença. Não fazem o que realmente gostariam. Caem no cativeiro da civilização, trabalham no que não gostam para ganhar a vida e perdem-na, em vão, ao nada fazer de bom. Por isso tornam-se rabugentos, envelhecem e morrem insatisfeitos. Procure você viver feliz como nós, pois alimentamo-nos, respiramos e reproduzimo-nos, tal como nos dá prazer. Assim, quando morremos, na verdade continuamos vivas em nossas sementes e crescemos de novo. Vá e ensine isso aos que, como você, podem ouvir nossas palavras. Fará muita gente feliz, livre da escravidão da hipocrisia.

O menino ainda era pequeno para saber a extensão do que lhe propunham as Árvores, mas concordou em levar essa mensagem aos homens. Entretanto as Pedras, que até então tinham-se mantido muito quietas, começaram a falar e disseram coisas aterradoras!

Uma Pedra maior e coberta de musgo, o que lhe conferia um ar ancião e sacerdotal, tomou a frente das demais e falou fundo, ecoando dentro da sua alma:

- Não, você não deve cometer a imprudência de levar aos homens a mensagem das Árvores. Nós somos Pedras frias e friamente julgamos. Estamos aqui há mais tempo do que elas e temos visto o transcorrer desta pequena História Universal dos humanos.

Antes de você, muitos receberam essa mensagem e foram incumbidos, por elas, de recuperar a felicidade que os hominídeos perderam ao ignorar as leis naturais. Todos quantos tentaram ajudar a humanidade foram perseguidos, difamados e martirizados. Cada um conforme os costumes de sua época: crucificados em nome da justiça, queimados em praça pública em nome de

Deus e tantos outros martírios pelos quais você mesmo já passou várias vezes e se esqueceu...

Hoje você pensa que não corre mais perigo e aceita tentar outra vez. Quanta falta de senso! Quando começar a dizer as coisas que as Árvores transmitiram, vão primeiro tentar comprá-lo. Se você não sucumbir ao tilintar dos trinta dinheiros, então será preciso que seja realmente um forte para permanecer de pé, pois passarão a agredi-lo de todas as formas.

Mas o menino respondeu prontamente. Tomou um ramo em uma das mãos e uma pedra na outra, e bradou:

- Este é meu cetro. E este, o meu orbe. Com o vosso reino elemental construirei nosso santuário e nele reunirei os capazes de ouvir e de compreender. As rochas manterão do lado de fora os incapazes e as toras aquecerão, do lado de dentro, os que reconhecerem o valor deste reencontro.

As Árvores e as Pedras emudeceram. Depois as Árvores o ungiram com o orvalho sacudido pela brisa, e as Pedras deixaram cair em suas mãos o musgo primevo que lhes vestia, como que a abençoá-lo.

Nesse momento, os raios do Sol eram difusos por entre os ramos e a névoa da manhã. O menino olhou e compreendeu: se a luz fosse excessiva não ajudaria a enxergar mas ofuscaria o entendimento. Então agradeceu aos ramos e à névoa. E mesmo às Pedras que o faziam tropeçar para torná-lo mais atento aos caminhos que percorria. E amou a todos... até aos homens!

JURAMENTO DO YÔGIN

Eu, yôgin por determinação kármica e por opção minha, prostro-me ante a presença dos Mestres Ancestrais que invoco para ofertar-lhes o compromisso que neste ato passo a celebrar

Eu, que me regozijo e grato sou por ter sido integrado à Fraternal Egrégora do Yôga, juro e prometo aos Amados Mentores da Humanidade, amar, conhecer e honrar o Yôga, bem como tomar parte ativa na sua evolução, difusão e transmissão, segundo minha capacidade e com a maior dedicação.

Eu, partícula infinitesimal do Absoluto, juro e prometo a mim próprio, pois em mim habita aquele que Eu Sou, dedicar com transcendente devoção todos os meus recursos a esta filosofia de vida, colocando-lhe tudo abaixo e elevando-a acima de todo orgulho e ambição, acima de todo egoísmo e intolerância, reconhecendo o Yôga em seu áureo pedestal, acima de todos os meus vínculos, obstáculos e limitações.

Eu, sádharma e chela até o fim da minha vida, juro e prometo lutar com todas as minhas forças pela paz interna (do Homem) e pela paz externa (do Mundo) e, dess'arte, não antagonizar meus irmãos em Yôga.

Eu, que honestamente consagro-me ao meu Mestre com a máxima lealdade, juro e prometo trabalhar pela felicidade, aperfeiçoamento e evolução de todos através dos sábios ensinamentos do Yôga, com abnegação e sacrifício se preciso for, sem esperar agradecimentos, lucros ou vantagens de qualquer espécie, porém dando de mim todo o meu empenho.

Em holocausto de amor e devoção ao Yôga incinerem-se todos os obstáculos e opositores ao meu ideal de vida. Possa eu contar com as bênçãos cumulativas de todos os Yôgis que me precederam nesta trilha ao longo dos séculos, e com a proteção da nossa Egrégora Milenar para cumprir com dignidade a minha missão.

Este ato solenizo sob o testemunho dos Preceptores do Yôga Antigo. E a todos quantos, com cuja vênua e com respeito invoquei, entro em sintonia para poder cumprir cada e toda palavra proferida.

OM JAY GURU, SRI GURU, OM JAY!

MENSAGEM DE AMOR

Deixa-me falar a ti como gostaria de fazê-lo sempre, se as barreiras culturais mo permitissem. Deixa-me começar pedindo-te algo deveras difícil. Mas... faze-o por mim. Peça-te que transcendas o ego.

Não pela vida toda. Só para ler estas minhas palavras. Outras que leste ou que lerás, podem ter sido ditadas pela minha personalidade humana e, por isso, talvez não tenha conseguido tocar teu coração. Afinal, somos Humanos. Seres Humanos têm muita dificuldade de expressar amor e tolerância. Homens não sabem abrir-se totalmente, francamente. Homens não sabem dar-se globalmente e receber a outrem com plenitude. Gostam é de disputar e, se não há motivo, criam algum.

Assim, esquece que és um Ente Humano, esquece que és Homem ou Mulher. Esquece que o sou também. Só assim poderás receber esta mensagem, pois ela é de amor, de mim a ti.

Quem te fala não tem ego. Ama-o com intensidade. Experimenta um pouco deste sentimento sutil e inegoísta. O Ser Humano precisa de afeto. Embora, às vezes, hostil, suplica desesperadamente por esse afeto.

Já, com a tua ajuda, não é um Homem que ouves. É uma voz, só. Uma vibração anônima e indistinta que paira no espaço e vai, sem polaridade ao teu coração para tocá-lo lá no fundo. Para dar-te carinho e compreensão. Sente comigo! Vibra comigo!

Sente — como eu — os olhos úmidos de emoção. Sente o meu amor, pois eu o sinto por ti, sinceramente.

Tenta livrar-te dos tabus e condicionamentos culturais, solta as amarras e... permite a ti mesmo amar um pouco. Verás como é gratificante esse sentimento. Como é repousante e suave. Como refaz as energias para suportar as agruras e vicissitudes do dia-a-dia.

Experimenta, pelo menos uma vez, sentir um amor intenso, arrebatador e inegoísta. Sente-o comigo.

Ama profunda e sinceramente, sem reservas, sem receios, sem preconceitos.

Nada temas: também o sinto por ti e não me acanho de dizê-lo. Ouve:

— *Eu te amo intensamente. Amo tua Alma e sei que ela é luminosa como a aurora; amo teu Corpo e creio com convicção que ele é puro e sem mácula.*

Aceita-me! Olha: ofereço-te meu coração que palpita de paixão desinteressada por ti, cujo calor tenta te transmitir uma mensagem de amor incondicional.

Descontraí teus sentimentos antes que se atrofiem. Deixa que teu peito palpite e que teus olhos sorriam de inefável regozijo.

Sente a ternura da criança que te sorri: ama-a de todo o coração. Aspira a meiguice da flor que te agradece o amor total que tu sentes por ela (tu o sentes, não é?)

Não te envergonhes de apiedar-te daquele mendigo ancião ou de respeitar os vassalos da tua casa. Abre-te a mim como eu me abro a ti. Sente-me como te sinto a ti. Sinto-te, Criatura, e me identifico contigo. Sou uno com tua Alma a ponto de sentir-te a carne, pois, ó Ente Puríssimo, vejo o Todo em ti.

MENSAGEM DA MEDITAÇÃO

Esta mensagem foi escrita em 1967, o que justifica a utilização de alguns termos que já não aplicamos.

O Templo da Paz está dentro de ti. De nada adianta buscá-lo lá fora. Em teu coração jaz o recanto somente acessível a ti próprio e ao qual ninguém poderá penetrar. O nome desse Templo é Anáhata e ele constitui o teu refúgio indestrutível. A ele deves recolher tua mente pela manhã e à noite, a fim de manter o caminho aberto e livre de erva daninha. Nele deves penetrar em busca de ti próprio duas vezes por dia para cuidar do asseio de teu Templo Interior.

Imagina que tão logo cerres os olhos, teu coração se torna luminoso como um Sol e nele penetra a tua consciência, como se fora o recinto de um Templo material. Visualiza um aposento acolhedor e suave, banhado numa luz azul celeste agradável e numa temperatura amena. A Harmonia das Esferas se faz ouvir na forma de melodia tranqüila e celestial. Coloca ao Oriente uma chama votiva na qual hás de incinerar teus momentos de amargura em holocausto de tolerância à Chispa Divina que habita em ti.

MENSAGEM DO MESTRE

***Eu Sou*¹ aquele que não tem nome nem forma².
Não te importes tanto se vivi há muito ou há pouco tempo,
Se no Oriente ou no Ocidente.
Importa que eu viva aqui e agora, dentro do teu coração.**

¹ AHIH, o primeiro dos dez nomes divinos na Cabala, traduz-se "Eu Sou". Foi a resposta que Moisés recebeu na montanha ao perguntar: "Como é o seu nome? Em nome de que deus pregarei?" E ouviu: "Vai, e diz-lhes que o Eu Sou te enviou." (Exodus, capítulo 3, versículo 14).

² Nama-rupa, *nome-e-forma*, qualidade do que é perecível, transitório. O que tiver nome-e-forma um dia deixará de tê-los.

UMA VIAGEM AOS HIMALAYAS

Este artigo foi escrito durante a primeira de duas décadas de viagens à Índia, num alvorecer muito especial.

"1975. Pela primeira vez na vida, estou fora do meu país. Estou sozinho na Índia. E sozinho subi às montanhas para sentir a neve e ficar um pouco comigo mesmo, avaliando as experiências vividas neste país meio mágico.

É um silêncio impressionante. Tudo branco. Rapidamente entrei em meditação e nunca antes tinha ido tão fundo. Houve um momento em que meus olhos e aquilo que eles enxergavam, tornaram-se uma só coisa. A tênue luminescência da tarde que se extinguia, tornou-se um oceano de luz indescritível. Eu não era mais eu; nem estava mais confinado a este corpo, a este lugar ou a este tempo. Percebia, num clarão, o pulsar das moléculas e o palpitar das galáxias. Percebia, de uma forma libertadora, a minha própria pequenez e, ao mesmo tempo, a incomensurável grandeza do Ser Humano. Compreendia, de uma forma impossível de descrever, que toda a matéria é ilusória como ilusória é a vida e a própria morte. E entendi que não poderia haver outra razão para o nascimento, senão a da aquisição deste bem-aventurado estado de consciência.

Eu estava dissolvido na Luz e eu era Luz, Luz que estava dissolvida no Som e que era Som, e eu oscilava etéreo nos acordes do Universo. Não estava no mundo exterior nem no mundo interior. Era como se existisse um outro que extrapolasse a dualidade do "dentro e fora", do "eu e não-eu", do "ser e não-ser", para, afinal, fundir o tamás e o rajás na definitiva dimensão de sattwa.

Permaneci algumas horas assim. Quando, desafortunadamente, retornei à consciência limitada das formas, já era noite e eu estava banhado em lágrimas que congelavam meu rosto. Lembrei-me de que tinha um corpo e notei que estava no meio da neve, à noite, sem comida, sem lanterna, sem bússola... Olhei em volta mas não enxerguei nada. A escuridão era total. Mesmo que não o fosse, minhas pegadas haviam sido cobertas pelo gelo que se acumulou à minha volta. Achei que ia morrer nessa noite.

Várias vezes questionei-me sobre esse momento e quis saber como é que eu reagiria. Pois foi uma sensação de imensa paz, como se houvesse terminado uma tarefa assaz árdua. Foi descontração, leveza e um sorriso. Recostei-me

para sentir a sonolência do frio que apaga a chama da vida. E fiquei esperando pelo último compromisso, do qual ninguém escapa. Foi quando surgiram imagens na minha mente, recordando minha infância, desde fatos que eu já não lembrava mais, até os últimos dias na Índia, nos quais aprendera tanta coisa boa. Gostei de rever aquilo tudo: deu um saldo positivo. Só que... a missão não tinha sido cumprida. Tudo aquilo tinha sido só a preparação para algo maior que deveria ser feito por mim e começando pelo Brasil. Vi, em detalhes, tudo o que deveria fazer ao voltar ao meu país.

Então decidi viver. Resolvi caminhar. Mas o meu corpo, habituado a temperaturas tropicais, não se movia mais. Mentalizei a cor vermelha e fiz bhástrika. Melhorou bastante. Senti o coração bater forte, a adrenalina no sangue e consegui caminhar. Porém, de que adiantaria caminhar na neve, no escuro. Lembrei-me de que Theos Bernard tinha sido morto naquelas mesmas montanhas. E surpreendi-me por estar me preocupando com isso depois das vivências a que tinha sido submetido! Cheguei à conclusão de que era preciso viver. Que a vida é uma dádiva sagrada e que eu tinha algo a realizar na Terra.

Concentrei-me em Shiva e estabeleci que se isso não fosse uma ilusão minha, se de fato fosse importante a realização dessa missão, eu intuísse o caminho.

Segui na direção intuída e não foi preciso caminhar muito tempo. Percebi uma luzinha. Era a caverna de um saddhu que só falava um dialeto incompreensível. Ele me serviu uma bebida muito quente que sorvi com avidez. Não sei o que era. Não tinha álcool mas era muito forte como se contivesse gengibre e outras especiarias. A bebida e o fogo aceso fizeram a minha cama e deixei-me adormecer imediatamente.

Fui acordado pelo milagre da vida que fazia renascer a luz, à medida que os raios de um sol gelado rasgavam as nuvens em minha direção.

Olhei em volta. Não havia ninguém, não havia caverna. Teria sido tudo um sonho, afinal, muito bonito?!"

AOS VELHOS AMIGOS...

...alguns que o tempo e o espaço separou.

Pares de olhos, aos milhares, me sorriram promessas
de cuja fidelidade muito pouco recebi.

Em teus olhos nenhuma vã promessa eu vi,
mas foi tanto o que me deste que jamais esquecerei.

A pedra filosofal da tua amizade converteu em ouro alquímico
mesmo as amarguras geradas pela nossa missão
e fui feliz por ter-te ao meu lado.

Pois, graça à tua mão amiga, pude sorrir
quando o momento era sombrio.

A maior oferenda que meu coração poderia esperar
tu a fizeste; foi tua fiel amizade.

Quero-te muito bem, pelo passado e pelo futuro,
pelo que quer que nos reserve.

VOCÊ ESTÁ INSATISFEITO?

Extraído do livro ***Boas Maneiras no Yôga***.

Meio século de vida me ensinou a aceitar um defeito do ser humano como algo incurável: sua insatisfação.

Dei a volta ao mundo inúmeras vezes e conheci muita, mas muita gente mesmo. Travei contato íntimo com uma infinidade de fraternidades iniciáticas, entidades culturais, associações profissionais, academias desportivas, universidades, escolas, empresas, federações, fundações... Em todas elas, sem exceção, havia descontentamento.

Em todos os agrupamentos humanos há uma força de coesão chamada egrégora. Pela lei de ação e reação, toda força tende a gerar uma força oponente. Por isso, nesses mesmos agrupamentos surgem constantemente pequenos desencontros que passam a ganhar contornos dramáticos pela refração de uma ótica egocêntrica que só leva em conta a satisfação das expectativas de um indivíduo isolado que analisa os fatos de acordo com suas próprias conveniências.

Noutras palavras, se os fatos pudessem ser analisados sem a interferência deletéria dos egos, constatar-se-ia que nada há de errado com esses fatos, a não ser uma instabilidade emocional. Instabilidade essa que é congênita em todos os seres humanos. Uma espécie de erro de projeto original, que ainda está em processo de evolução. Afinal, somos uma espécie extremamente jovem em comparação com as demais formas de vida no planeta. Estamos na infância da nossa evolução e, como tal, cometemos inapelavelmente as imaturidades naturais dessa fase.

Observe que raríssimas são as pessoas que estão satisfeitas com seus mundos. Em geral, todos têm reclamações do seu trabalho, dos seus subalternos e dos seus superiores; da sua remuneração e do reconhecimento pelo seu trabalho; reclamações dos seus pais, dos seus filhos, dos seus cônjuges, do seu condomínio, do governo do seu País, do seu Estado, da sua cidade, da polícia, da Justiça, do departamento de trânsito, dos impostos, dos vizinhos mal-educados, dos motoristas inábeis, dos pedestres indisciplinados... Quanta coisa para reclamar, não é?

Se formos por esse caminho, concluiremos que o mundo não é um lugar bom para se viver e seguiremos amargurados e amargurando os outros. Ou nos suicidaremos!

Já na antiguidade os hindus observaram esse fenômeno da endêmica insatisfação humana e ensinaram como solucioná-la:

"Se o chão tem espinhos, não queira cobrir o chão com couro. Cubra os seus pés com calçados e caminhe sobre os espinhos sem se incomodar com eles."

Ou seja, a solução não é reclamar das pessoas e das circunstâncias para tentar mudá-las e sim educar-se a si mesmo para adaptar-se. A atitude correta é parar de querer infantilmente que as coisas se modifiquem para satisfazer ao seu ego, mas sim modificar-se a si mesmo para ajustar-se à realidade. Isso é maturidade.

A outra atitude é neurótica, pois jamais você poderá modificar pessoas ou instituições para que se ajustem aos seus desejos. Não seja um desajustado.

Então, vamos parar com isso. Vamos aceitar as pessoas e as coisas como elas são. E vamos tratar de gostar delas. Você vai notar que elas passam a gostar muito mais de você e que as situações que antes lhe pareciam inamovíveis, agora se modificam espontaneamente, sem que você tenha que cobrar isso delas. Experimente. Você vai gostar do resultado!

O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA

O fato de eu começar a lecionar Yôga foi a grande alavanca que me catapultou aos estágios mais avançados dessa filosofia. Dedicando-me integralmente ao Yôga, não ocorria dispersão de energias nem de tempo com alguma outra profissão, a qual me ocuparia os dias praticamente inteiros. Em geral, os praticantes só começam a se dedicar ao Yôga à noite, depois que chegam do trabalho, tomam banho, jantam... e então, os diletantes yôgins, cansados e sonolentos, vão ler e tentar praticar alguma coisa. Outros, que optam por estudar pela manhã, antes do trabalho, à noite desmaiam de sono. E ainda têm uma esposa e filhos, a quem precisam dar atenção.

Nesse panorama, praticar Yôga como aluno é perfeitamente viável e até ajuda a driblar o cansaço, o stress e o sono. Entretanto, tornar-se um estudioso em profundidade e um profissional competente, isso é impraticável.

Eu tive a sorte de estar na confortável posição de poder estudar e praticar o dia inteiro, a semana toda, o ano todo, sem ser dispersado, nem por uma outra profissão, nem pela família.

Além disso, tornando-me professor de Yôga, passei a poder investir na compra de livros importados, mais profundos e muito mais caros. Livros esses que os simples estudantes de Yôga hesitavam em adquirir porque, sendo para eles fonte de satisfação mas não de renda, tratava-se de investimento sem retorno financeiro. Para mim, ao contrário, o que gastasse com livros, cursos, viagens, seria tudo revertido em maior aprimoramento na qualidade do meu trabalho. Conseqüentemente, o investimento retornava de uma forma ou de outra.

Com bons livros e vivendo em estado de imersão total no Yôga, pude mergulhar nos labirintos do inconsciente em longas viagens, cada vez mais remotas, para realizar um verdadeiro "garimpo arqueológico" diretamente nas origens arquetípicas do Yôga. As iniciações que recebera eram um verdadeiro fio de Ariadne, com o qual consegui encontrar o caminho de volta. Meu Minotauro foi o Senhor do Umbral.

Algumas experiências eram aterrorizantes, contudo, a juventude me deu forças e intrepidez para superar todas as provas, e chegar aonde queria. Assim, pude testar até à exaustão um número formidável de técnicas. Como era de se

esperar, a maioria das práticas mostrava-se inócua e só funcionava como placebo. Outro tanto era de recursos perigosos, que produziam efeitos fortes demais e não ofereciam a mínima segurança ao praticante. Descobri, ainda, várias combinações explosivas de técnicas que poderiam ser úteis se praticadas em separado, mas tornavam-se violentíssimas se combinadas entre si. Tratei de excluir todas elas e sistematizei as que constatei serem eficazes e, ao mesmo tempo, seguras.

A partir de então, passei a praticar o meu método de Yôga, agora sistematizado, com ainda mais afinco e dedicação. Ele provou ser um excelente processo, pois comecei a colher resultados fortes, bem rápidos e com toda a segurança.

Hoje, isso tudo já está experienciado e codificado, mas quando eu era iniciante e procedia às pesquisas, enfrentando o desconhecido, tive algumas vivências que, acredito, se descrevê-las aqui poderão ser úteis aos que estão começando.

De qualquer forma, o primeiro e o mais importante de todos os conselhos que me permito dar ao leitor é o de procurar um Mestre honesto, possuidor de um real conhecimento Iniciático e experiência prática. Creia-me que todos esses três requisitos são bem difíceis de se encontrar em alguém, mesmo em separado e muito mais todos juntos numa pessoa só!

Além disso, é necessário que o aspirante tenha um excepcional senso crítico para conseguir reconhecer tais atributos e não se deixar iludir por falsos mestres.

Todo praticante tem suas crises de desânimo ocasionadas pelos longos períodos de disciplina e incubação, sem que os resultados do sádhana apareçam. Isso ocorreu também comigo. Eu me questionava se aquelas práticas estariam certas, afinal eram horas e horas de exercícios, de dedicação exclusiva durante meses e anos...

Desde as primeiras práticas colhi rápidos e intensos efeitos sobre o corpo, o stress, a saúde, a flexibilidade, a musculatura. No entanto, o que eu considerava importante eram os chakras, os siddhis, a kundaliní e o samádhi. E nessa área, não percebia nenhum progresso.

Na verdade, a evolução estava acontecendo aceleradamente dentro de mim, só que em fase de fermentação. Mais tarde descobri que quando o praticante não percebe seu progresso é porque o ritmo do seu desenvolvimento está equilibrado e sendo metabolizável, ou seja, encontra-se dentro dos limites considerados seguros. Acontece que os iniciantes não sabem disso e querem notar picos de progresso palpável. Noutras palavras, aspiram por violentações

energéticas que o organismo não metaboliza e resultam em arrancadas de aceleração brusca. Isso tem um custo e termina por onerar a saúde física e mental.

Tanto fiz que acabei conseguindo tomar um tranco. Só não me dei mal porque o método que sistematizei cerca o praticante com inúmeros dispositivos de proteção muito eficazes. Um deles faz com que as forças só sejam liberadas se o sistema nervoso e nadís estiverem realmente purificados e equilibrados.

Certo dia, depois de um longo jejum, pus-me a praticar horas de japa com bija mantras, pránáyámas ritmados e longos kúmbhakas, reforçados com bandhas, kriyas, ásanas e pujas. Após três horas desse sádhana, pratiquei maithuna com a Shakti por mais três horas. Depois, outras duas horas de viparita ashtanga sádhana, com padma sirshásana de uma hora⁽¹²⁾. Então senti um daqueles ápices de arrebatamento energético, síndrome de excesso.

Ao final de tantas horas com práticas tão fortes, ocorreu o inevitável. Senti que algo estava acontecendo em meu períneo, como se um motor tivesse começado a funcionar lá dentro. Uma vibração muito forte tomou conta da região coccígea, com um ruído surdo que se irradiava pelos nervos até o ouvido interno, onde produzia interessantes efeitos sonoros, cuja procedência eu podia facilmente atribuir a este ou àquele plexo.

Em seguida, um calor intenso começou a se movimentar em ondulações ascendentes. Conforme os mudrás, bandhas, mantras e pránáyámas, eu podia manobrar a temperatura e o ritmo das ondulações, fazendo ainda com que o fenômeno se detivesse mais tempo em um chakra ou passasse logo ao seguinte. A cada padma, o som interno cambiava, tornando-se mais complexo à medida que subia na linha da coluna vertebral.

De repente perdi o controle do fenômeno, como se ele fosse um orgasmo que você consegue controlar até determinado ponto, mas depois explode. E foi mesmo uma explosão de luz, felicidade e sabedoria. Tudo à minha volta era luz. Não envolvido em luz: simplesmente era luz. Uma luz de indescritível brilho e beleza, intensíssima, mas que não ofuscava. A sensação de felicidade extrapolava quaisquer parâmetros. Era uma satisfação absoluta, infundável. Um jorro de amor incondicionado brotou do fundo do meu ser, como se fosse um vulcão. E a sabedoria que me invadiu durante tal experiência, era cósmica,

(12) Quero deixar bem claro que desaconselho categoricamente esse tipo de experiência sem a autorização e supervisão direta de um Mestre qualificado. Essa é uma prática para a qual pouca gente está preparada e, sempre, quem pensa que está apto, não está! Se um discípulo meu cometer a imprudência e a indisciplina de atirar-se atrevidamente em exercícios arriscados antes de ter reconhecidas condições de maturidade para tal, eu o dispenso imediatamente e não ensino mais nada. A segurança e a seriedade são componentes técnicos importantes e indispensáveis no meu sistema. Afinal, foi o fato de nenhum dos meus discípulos ter corrido risco algum, que manteve a boa reputação do método. Há quem não goste de mim, mas todos reconhecem meu Yôga como o mais completo e, acima de tudo, seguro.

ilimitada. Num décimo de segundo compreendi tudo, instantaneamente. Compreendi a razão de ser de todas as coisas, a origem e o fim.

Faço questão de frisar: foram vivências como essa que aniquilaram com o meu misticismo assimilado na juventude, perpetrado por leituras equivocadas. Aqueles que declaram ter-se tornado místicos por causa, justamente, de experiências semelhantes, na verdade tiveram apenas vislumbres tão superficiais que acabaram gerando mistérios ao invés de dissolvê-los. É como a parábola do homem que encontrou a verdade⁽¹³⁾.

No meu caso, dali resultaram os conceitos que me permitiram concluir a sistematização do método. Naquele momento, tudo ficou claro. Todo o sistema se ajustou sozinho, bastando para isso que fosse observado do alto e visto todo de uma só vez, como através de uma lente grande-angular. Tudo era tão simples e tão lógico! Bastava subir para uma dimensão diferente daquela na qual nossas pobres mentes jazem agrilhoadas cá em baixo.

Vontade de sair daquela experiência, não tive nenhuma. Porém, depois de um enorme período, parecendo-me muitas horas, de regozijo e aprendizado, senti que havia-se esgotado o tempo e era preciso retornar ao estado de consciência de relação, no qual poderia conviver com os demais, trabalhar, alimentar meu corpo, etc. Bastou cogitar em volver e imediatamente troquei de estado de consciência. Foi algo muito interessante, sentir-me perder a dimensão do infinito e cair, com a velocidade da luz, de todas as direções às quais havia me expandido, passando a contrair minha consciência para um pequeno centro, infinitesimal, blindado por uma mente e por um corpo, numa localização determinada dentro daquele Universo que era todo meu e que era todo eu, apenas um instante atrás. Era o Púrusha cósmico, contraindo-se para tornar-se Púrusha individual.

Voltar à dimensão hominal não foi desagradável. A sensação de plenitude e felicidade extasiante permanecia. O curioso foi que tinha-se passado, não as tantas horas que eu supunha, mas tempo algum! O relógio de parede à minha frente marcava a mesma hora. Portanto, para um observador externo, tudo ocorrera num lapso equivalente a um piscar de olhos e não teria chamado a atenção de ninguém.

(13) Um dia, um filósofo estava conversando com o Diabo quando passou um sábio com um saco cheio de verdades. Distraído, como os sábios em geral o são, não percebeu que caíra uma verdade. Um homem comum vinha passando e vendo aquela verdade ali caída, aproximou-se cautelosamente, examinou-a como quem teme ser mordido por ela e, após convencer-se de que não havia perigo, tomou-a em suas mãos, fitou-a longamente, extasiado, e então saiu correndo e gritando: "Encontrei a verdade! Encontrei a verdade!" Diante disso, o filósofo virou-se para o Diabo e disse: "Agora você se deu mal. Aquele homem achou a verdade e todos vão saber que você não existe..." Mas, seguro de si, o Diabo retrucou: "Muito pelo contrário. Ele encontrou um pedaço da verdade. Com ela, vai fundar mais uma religião e eu vou ficar mais forte!"

A partir daquele dia, foi como se eu tivesse descoberto o caminho da mina: não precisava mais dos mapas. Podia entrar e sair daquele estado sempre que quisesse, com facilidade.

MENSAGEM AOS PROFESSORES DE YÔGA

Apesar do tempo e da distância
que nos separam;
apesar do Yôga que nos separou
mais do que o tempo e a distância.
Yôga que, ao invés de unir,
ergueu fronteiras...
Apesar da amizade entalada na garganta,
que os colegas não me permitiram expressar.
Apesar de tudo isso, meu irmão
minha irmã,
você tem em mim um amigo.
Não me pergunte por quê.
Acho que não há razão alguma,
talvez até bem pelo contrário.
Escrevo-lhe isto porque
me bateu cá dentro essa vontade.
Escrevo, quem sabe, porque talvez
haja um tempo de paz e concórdia.
Talvez haja um momento de trégua
entre os orgulhos dos homens e das mulheres
que se dedicam ao Yôga.

ADVERTÊNCIA AOS NEÓFITOS

Eis que diante de ti hão de abrir-se, de par em par, as portas do Templo; o véu de Isis ser-te-á, ao meio, desvendado. Estarás diante do Guardião do Umbral e cumpre que assumas a decisão que só a ti concerne: caminhar para a frente, optando pelo caminho do meio, ou retroceder, conforme qualquer um faria. Seria prudente que também tu o fizesses.

A porta estreita é reservada aos fortes; aos medíocres, cabe postarem-se no frio, mas não penetrar no fogo. Quantos o intentarem deverão estar conscientes de que vislumbrarão mais amplos horizontes, a uma altitude que dará vertigens aos fracos e estes cairão. A luz será muita, ofuscante para os que não estão habituados senão às trevas e estes cegar-se-ão.

Portanto, se pensas penetrar estes segredos para traí-los, não enxergarás a não ser a escuridão da noite no deserto e, quando supuseres ver duas estrelas de pequena luz, serão elas as pupilas da serpente que matou, em Adão, a Árvore da Vida!

Pensarás ter a Pedra Filosofal em tuas mãos, porém, ao querer mostrá-la aos infíéis, verás que é uma pedra de gelo a te escapar por entre os dedos e nada terás a divulgar, somente tua vã estultícia. Nada terás visto. Contudo, terás muito a deplorar.

Pesa bem tua decisão no silêncio interior. Este é o caminho sem volta que torna liberto o corajoso ou agrilhado o indeciso.

Escolhe se ficarás no mundo ilusório, seguindo falsos mestres que usam Seu Santo Nome em vão. Escolhe se assumirás com eles o karma culposo da difamação dos que têm uma mensagem. Ou se te erguerás com caráter para divisar a veracidade, projetando-te no seio dos que estão predestinados a acordar os Homens.

Em ambos os casos, terás que assumir as conseqüências da tua escolha, pois há uma lei que virá inexorável cobrar a quem deve e recompensar a quem merece.

Medita: qualquer que seja a tua decisão, parta ela somente de ti. Se quiseres desistir, ainda está em tempo.

A BELEZA

Para ser lido com o fundo musical de *Les Sylphides*.

A beleza está nas pétalas da flor,
está no hálito morno das areias,
está no pássaro que voa e canta,
está no vento que fala comigo
na meditação do entardecer.

A beleza está na rocha viva,
está nas Sílfides do incenso que aspiro,
está no olhar terno dos que amam.

Se a beleza está em toda parte,
por que não haveria de estar
Naquele que jaz em ti?

MENSAGEM DO INFINITO

Eu Sou o murmúrio da brisa, sou o orvalho na flor, as borbulhas das ondas do mar. Sou o trinar dos pássaros, felizes. Sou o calor do Sol, envolvente. Sou o silêncio da madrugada, profunda. Habito o sorriso das crianças, o olhar amoroso do ancião.

Estou nesta pedra, naquele inseto, na nuvem ali distante. Eu estou em ti. Sou aquela Chispa de Luz Eterna que constitui tua própria vida e consciência, aquele pequeno, mas ofuscante relâmpago de compreensão que de quando em vez te absorve o espírito durante uma fração de segundo.

Minha voz possui as chaves milenares da felicidade e te exorta à comunhão dos nossos corações através do Swásthya Yôga, pois sou Púrusha e tu também: somos unos, um com o outro, e somos UM com o Universo!

VAMOS, CRIATURA!

Você já parou para pensar que suas ações são meros reflexos de um condicionamento social que lhe escraviza a um comportamento estereotipado, comportamento de rebanho que caminha para o matadouro, infeliz, mas resignado?

Já meditou no fato de que você não usa o seu livre arbítrio nem um pouco e que você pensa, fala, sente e age de acordo com aquilo que os outros esperam de você?

Onde está o ser inteligente que se distingue do resto dos animais pelo seu poder de volição e de decisão? Ele está manifestado em você? Vamos, sinceridade. Você faz o que quer - ou, ao menos, atreve-se a pensar o que quer? Ou pensa aquilo que a família, os amigos, as instituições querem que você pense?

Não, não pare de ler. Ou só vai ler as coisas amorosas que eu escrever? Enfrente pelo menos um pedaço de papel que lhe diz na cara que você não se assume. Que você tem sido tão influenciável pela opinião dos outros, que está se tornando uma pessoa sem vontade, sem personalidade.

Não estou zangado, não. Estou é tentando sacudir você tão bem que talvez consiga despertar. Afinal, você é inteligente e sabe a enorme variedade de doenças físicas e psíquicas que advêm da frustração, da auto-mentira, da infelicidade crônica do dia-a-dia sem sentido, do stress causado pela rotina medíocre e mesquinha.

Você já achou o sentido da sua vida?

A vida é dinamismo, é movimento e não estagnação. Estagne-se pelo medo de agir e se deteriorará como as tantas esposas e mães que vivem frustradas e arrependidas por não se terem deixado arrebatadas por uma grande causa... e hoje trazem no semblante os vincos indeléveis da infelicidade incurável, essa mesma infelicidade que não hesitam em oferecer como herança malsã às suas filhas para que vivam as mesmas depressões, as mesmas conversas, as mesmas pressões, as mesmas fofocas, a mesma impotência para um orgasmo pleno ou para uma opinião própria, as mesmas lamentações, as mesmas lágrimas...

Você tem um compromisso cósmico agora! Mas tem, também, a liberdade de não aceitá-lo. O karma lhe deu a liberdade de opção que constitui a chave

mestra de um fardo chamado *responsabilidade*. Só que, ingrato, você recusa essa dádiva e se obstina em não querer assumir a responsabilidade da decisão.

Você se acomoda indolentemente na almofada fofa da inércia. Simplesmente por medo de enfrentar uma mudança.

Você já parou para pensar na idade que tem? Não acha que já está na hora de ter um pouco mais de maturidade?

Vamos! Utilize uma pontinha de sinceridade e responda: essa é a vida que você queria? Ela lhe realiza? Você já pensou como é que vai ser o seu futuro se tudo continuar nessa covardia e nessa acomodação?

Vamos, Criatura! Aventure-se, corra o risco que a vida é isso. A vida vale a pena quando se tem uma boa causa pela qual se possa sorrir ou chorar, pela qual se possa viver ou morrer.

AMIZADE

Amizade que partilha,
companheirismo que participa,
parceria que ajuda,
cumplicidade que assume.

Um olhar doce,
um sorriso espontâneo,
uma palavra sincera,
um gesto que comove.

O prazer de estar junto
a alegria de escutar sua voz,
a companhia para comer,
o alívio de uma confiança escutada com afeto.

O valor de um abraço apertado e longo,
o calor de uma mão para segurar,
o abrigo de um ombro onde pousar a emoção,
o amparo de um coração que enxugue as lágrimas.

Tudo isso quero ser,
Tudo isso quero ter,
para você, Meu Amigo,
enquanto eu possa viver.

MENSAGEM TÂNTRICA À MULHER

A vida é linda quando se tem alguém ao lado, a quem se possa amar de verdade, sem reservas, entregando-se totalmente, corpo e alma. Alguém a quem possamos ofertar nossa vida, nosso coração palpitando de emoção. Alguém a quem possamos fazer pújá com as nossas lágrimas de felicidade e com as de dor. Alguém com quem possamos repartir o sofrimento, a solidão, o desespero, mas também as glórias de uma missão realizada lado a lado, de mãos dadas...

Pense bem: que lindo poder ter o privilégio de ser a escolhida entre milhares, entre milhões de pessoas, para viver momentos de paz e amor ao lado de alguém e, repetidas vezes pela vida a fora, dissolverem-se ambos em êxtases de um gozo supremo, somente atingível com a pessoa amada! E, ano após ano de prazer, felicidade e realização pessoal, ter a alegria de envelhecer ao lado da pessoa certa! Sem, jamais, se arrepender pelo que deixou de fazer - não há pior remorso que esse...

... E depois, juntos, marcarem a Humanidade e o Universo com a força gerada nos seus atos de amor.

Para algumas, a vida nem sequer ofereceu a oportunidade de um grande amor, um amor alquímico, capaz de transmutar a vidinha medíocre em uma vida brilhante, de ouro puro. Para outras, a chance foi oferecida, mas deixaram-na escapar por entre os dedos, na ilusão adolescente de que a juventude nunca se acabaria.

Você já imaginou que podemos morrer amanhã? Você partiria satisfeita por ter feito tudo o que desejava, por ter já vivido a **sua** vida?

Se um cometa pode acabar com a Terra a qualquer instante, eu quero viver e compartilhar esse tempo que me resta com quem eu amo.

Se o holocausto nuclear (ou qualquer outro) é uma realidade que nos espreita a cada alvorada, eu quero depositar o meu fervor no ventre da minha amada, como uma prece diária, reverente, até o dia do Juízo Final.

Se todas as profecias do bom-senso nos advertem para o fato inegável de que a vida pode se extinguir a qualquer momento, vencida pela constante conspiração das hordas de potenciais doenças, acidentes e crimes, então eu quero fazer do tempo que ainda me resta algo que me permitirá partir em paz: se não posso fazer toda a Humanidade feliz, quero fazer feliz uma pessoa, a partícula da Humanidade que está mais próxima de mim. Quero que essa seja a minha mais nobre razão para estar vivo!

Faça-o você também.

PRECEITOS AOS INSTRUTORES DE YÔGA

1. Só ensines aquilo que dominares bem.
2. Não hesites em confessar ignorância sobre o que desconheceres. Sábio é aquele que conhece seus limites e tolo, o que quer ter resposta para tudo.
3. Determina-te a superar-te a cada dia, para aprender o que não souberes e crescer como pessoa humana.
4. Procura dosar teu ensinamento, transmitindo a cada pupilo apenas aquilo que ele puder digerir, pois a mesma luz que ilumina os olhos é a que pode cegá-los se for excessiva.
5. Como a semente do carvalho tem uma árvore dentro de si, cada discípulo é um Mestre em potencial. Ao transmitir o ensinamento, lembra-te de ensinar sobre como perpetuar a mensagem; e faz como o carvalho que firma suas raízes e espalha seus ramos.
6. Teu tempo sobre a Terra é curto como a duração do relâmpago e menor ainda é a persistência do discípulo. Portanto, ensina o máximo que puderes o mais rápido possível. Não há tempo a perder!
7. A serpente peçonhenta só é perigosa quando enroscada, pois, só assim, tem a energia potencial para desfechar o ataque. Evita como discípulo todo aquele cuja personalidade seja enrolada como a víbora antes de dar o bote: esse será um provável traidor.
8. A árvore podada cresce mais e o guerreiro ferido muitas vezes em combate torna-se perito no uso das armas. Tal exacerbação do instinto de sobrevivência é obtida pela disciplina e pelas dificuldades. O melhor discípulo será aquele sobre o qual forem aplicadas as maiores exigências e as mais duras críticas. O mais talentoso instrutor será aquele que tiver enfrentado as mais atrozidades no afã de bem desempenhar sua missão.
9. Assim como o elefante segue as trilhas antigas marcadas pela passagem das manadas que o precederam, da mesma forma o instrutor de Yôga deve respeitar as trilhas assinaladas pelo seu Mestre.
10. O rio que segue sempre para o mar jamais será duas vezes o mesmo rio, pois suas águas já passaram e novas águas passarão. O bom Mestre não se desvia do seu rumo, mas segue continuamente se renovando.

A LENDA DO PERFUME CAREZZA

Conta a lenda, que Muntaz era uma das esposas de um poderoso Maharaja do Norte da Índia. Desalentada, via que seu senhor manifestava preferência pelas outras mulheres enquanto ela era rejeitada, apesar de procurar conquistar o coração do Rei, fazendo-se graciosa e tentando servi-lo da melhor maneira. Mas nada adiantava. As outras deviam ser mais adestradas nas artes do amor e colhiam os benefícios da satisfação do Marajá.

Certo dia, Muntaz procurou um Mago para que lhe preparasse um filtro de amor a fim de ajudá-la a aprisionar o coração do Rei. o Mago, súdito daquele soberano, recusou-se a ajudá-la, temendo as conseqüências, caso fosse descoberto.

Muntaz, tomada de desesperança, recolheu-se às funções secundárias das esposas menos importantes e passou a tomar muito cuidado com as suas ações, pois os reis costumavam mandar matar as esposas inconvenientes.

Assim, ocupou-se da arte da perfumaria, tida em alta conta nas cortes indianas de antanho. Além dos incensos, era muito apreciada a utilização de fontes com chafarizes que, ao invés de água, jorravam água-de-colônia, para deleite do monarca e seus convidados.

Tempos depois, o reino foi visitado por perfumistas portadores de oferendas ao Maharaja, constituídas pelas mais nobres fórmulas de todo o mundo, inclusive da Europa. Muntaz foi encarregada de servi-los como anfitriã e de aprender o que pudesse para aprimorar sua função.

O perfumista-mor, homem idoso, cuja experiência o tornara observador de invejável acuidade, dirigiu-se a Muntaz e perscrutou:

- Alteza, notei que o coração de certa dama da corte está triste pela falta de retribuição do amor que devota ao seu esposo.

- Caro senhor, sua acutilância pode pôr em risco a privacidade dessa dama - respondeu a desditosa consorte, não com hostilidade, mas com indisfarçável tristeza.

- Asseguro-lhe que esse risco ela não correrá, porquanto posso ajudar tal dama com toda a discrição.

Ouvindo essas palavras, os olhos de Muntaz traíram a curiosidade, o desejo e a esperança. O ancião percebeu e sentiu-se encorajado a prosseguir:

- Uma das mais bem guardadas fórmulas que trago em minha memória, é a do perfume denominado Carezza. Seu aroma poderoso é capaz de despertar a paixão do homem e da mulher, estimulando o desejo dos dois parceiros tão intensamente, a ponto de restabelecer os fluidos vitais dos homens impotentes e das mulheres frígidas. Esse secreto perfume foi elaborado originalmente com o objetivo de aumentar a energia das pessoas para despertar nelas a força da criatividade, da sensibilidade e do dinamismo para o trabalho intelectual. Mas os antigos observaram que sob sua ação, surgiram as outras manifestações que enriqueciam a vida amorosa. Foi aí que o batizaram com o nome Carezza, (*carêzta*) que significa *carícia*. Vou lhe ensinar essa fórmula para que Vossa Alteza possa auxiliar a dama em questão, ou qualquer outra que o necessite.

Depois de ouvir tudo isso, Muntaz não podia recusar a oferta. Disse-lhe, então, o sábio perfumista:

- É preciso utilizar os mais fortes fixadores da natureza, para que este óleo fique tão impregnado no corpo a ponto de exalar o seu perfume por muitas horas e até dias. O âmbar, o civete e o almíscar conferem-lhe o fascínio da sensualidade. Por outro lado, o sândalo, a alfazema e a rosa de boa procedência proporcionam a nobreza, a delicadeza e a nota romântica do buquê. Isto é um grande segredo da perfumaria oriental, que o Ocidente ainda desconhece. Depois é só ir temperando com mais estas dezessete essências naturais, até ficar bem aveludado e macio. Finalmente, o Carezza deve ser posto a envelhecer num recipiente de cristal, cuja tampa precisa permanecer lacrada por um ano. Só depois desse tempo, pode ser utilizado. Mas atenção: a fórmula tem que ser preparada em noite de lua crescente e só se deve romper o lacre numa noite da mesma lua.

Muntaz fez exatamente como lhe havia sido ensinado. Um ano depois, muito emocionada, abriu o frasco. A fragrância invadiu seus aposentos. Conforme as instruções do velho perfumista, Muntaz resistiu à tentação e usou apenas três gotas na palma da mão, esfregou as mãos e, com elas, seu pescoço, colo e cabelos. Nessa noite, propositadamente, foi levar os quitutes ao Maharaja. Este, ao sentir o perfume inebriante, pareceu notá-la pela primeira vez em tantos anos. Pediu-lhe que ficasse e se sentasse junto a ele. Perguntou-lhe por que haviam se distanciado e confessou-lhe o desejo de estar mais tempo em sua presença.

Assim, dia após dia, Muntaz foi conquistando o coração do Rei até que, finalmente, ele ficou loucamente apaixonado por ela e não se interessava mais pelas outras mulheres.

Conta-se que quando Muntaz morreu, o Marajá mandou construir um mausoléu enorme e lindíssimo em mármore branco, como jamais houve outro igual em toda a Índia. E que, no palácio, encheu seus aposentos de espelhos dispostos de maneira que, onde quer que ele estivesse, pudesse vê-la em sua última morada. Hoje repousa ao lado dela, realizando suas juras de amor eterno⁽⁴⁵⁾.

(45) Esta lenda é apenas um conto. A fórmula Carezza foi elaborada pelo autor deste livro.

UM TRANCO DO MESTRE

Pare de agir como aluno. Você é um instrutor. É um líder. Pare de buscar, pare de mesclar!

Com o que sabe, você está muito bem preparado para guiar as pessoas a fim de que elas se encontrem através das técnicas formidáveis do Yôga que são repetidamente louvadas em toda a literatura da Filosofia, da Medicina, da Psicologia, da Educação Física. O Yôga influenciou o surgimento de sistemas científicos como a Sofrologia Médica, o Treinamento Autógeno, a Bioenergética, a Psicologia Junguiana, a Antiginástica, o Stretching (alongamento muscular), o Bio-exercício; nasceram do Yôga métodos como Arica, Controle Mental e Meditação Transcendental. A partir do Yôga surgiram o Zen e o Tai-Chi; e até religiões, como é o caso do Budismo, inspirado no Niríshwarasámkhya Yôga.

Desde o mais profundo esoterismo até as revistas nas bancas de jornais, só se encontram referências elogiosas à força, eficácia e sabedoria desta tradição milenar. Você é um instrutor dessa tradição, um instrutor de Yôga! E não de um Yôga qualquer, mas de um Yôga especial, completo, refinado um Yôga de linhagem ancestral.

Você não improvisou, nem é um desses aventureiros que lêem livrinhos popularescos e saem a dar aulas de “yóga”... Não, por Deus, não! Você é um iniciado! Você fez um curso numa Universidade, prestou exames, foi aprovado por uma junta na Federação do seu Estado, recebeu um Certificado valioso, assinado por nós. Assuma o seu mérito. Assuma a posição que lhe está reservada. Você recebeu o kripá, a força transmitida desde os Mestres ancestrais, desde Shiva até você. Faça-se digno dessa honraria e do privilégio que é lecionar o Swásthya Yôga.

Não se admite que um líder desta nobre linhagem comporte-se como um simples aluno inseguro e desleal que viva “buscando”, saltando de galho em galho, na expectativa de novas emoções, novos Mestres, novas filosofias, novas promessas. Sempre buscando, buscando, buscando...

Como pode um instrutor que possui tão sofisticados recursos, como são os da nossa estirpe, deixar-se seduzir por seitas, gurus ou profetas, como um

moleque ingênuo? Como pode um líder bem preparado deixar-se envolver com ideologias aliciantes e manipuladoras?

Afinal, você acredita ou não acredita no que faz? Então, que curiosidade infantil e injustificada é essa que leva alguns instrutores a continuar ciscando aqui e ali, misturando métodos, escolas e Mestres numa indigesta miscelânea? Ou, pior ainda: o que leva alguns a trair a confiança do seu Mestre e dar as costas a seus companheiros que lhe devotaram afeto e crédito?

Felizmente são poucos os que sucumbem ao aliciamento e à doutrinação das seitas e gurus ou, mais simplesmente, à curiosidade daquele que não se encontrou e continua na aventura sedutora da busca. Felizmente são poucos os indecisos que não sabem o que querem. Eu os compreendo, pois já fui um deles quando era criança e lembro-me bem de como era hipnótico o fascínio de deixar-se conduzir por rituais, preces, mistérios, promessas e carismas. Por isso mesmo, escrevi este alerta. Para que o número de ovelhas desgarradas continue pequeno e até se reduza. Muita gente deixa-se enredar apenas por falta de uma advertência amiga.

Se um aluno troca o Swásthya Yôga por uma outra coisa qualquer, admite-se. Ele é um leigo e não sabe o valor real das coisas por baixo dos rótulos sedutores ou por trás dos bastidores enganosos dos modismos e do consumismo. Um leigo não sabe o que está perdendo ao trocar o Swásthya Yôga por outro tipo de Yôga inferior ou por outra coisa qualquer. Enfim, sempre podemos invocar em sua defesa o respeito pela livre escolha e a diversidade dos temperamentos humanos, gostos e tendências. Mas um instrutor de Swásthya Yôga, esse tem que saber muito bem o que quer. Trocar Yôga, **ainda mais o Swásthya**, por uma seita ou por um fragmento de Yôga como o são certas escolas ou associações só de meditação, ou de um suposto Hatha Yôga, ou de um pseudo-Raja Yoga... Ah! Isso é que não...

Tal pessoa, além de nos decepcionar profundamente, precisa de tratamento psiquiátrico. Pessoas assim inspiram-nos pena e não as queremos no nosso meio, pois são perniciosas e podem contagiar os outros se lançarem seus vírus de insatisfação ou dúvidas sobre seus colegas mais vulneráveis. Queremos em nossas fileiras só gente fiel e leal, com quem possamos contar e igualmente abrir-lhes nossos corações.

Eu sei e sabemos todos que você é uma dessas pessoas em quem podemos e poderemos sempre confiar. Portanto, saiba que esta mensagem não é pessoal e não se refere a você, mas genericamente a todos nós como profilaxia.

Para ser lida com o fundo de *Light and shadow*, de Vangelis.

O Senhor é o meu pastor, nada me faltará.	23.1
Ele adestrou as minhas mãos para o combate	18.34
O Senhor é minha força e o meu escudo.	28.7
Senhor, como tem crescido o número dos meus adversários!	3.1
Ó homens, até quando tornareis minha glória em injúria e amareis a vaidade e buscareis a mentira?	4.2
Senhor, Meu Deus, se eu fiz o de que me culpam, espezinhe no chão a minha vida.	7.3
Levantam-se iníquas testemunhas e me argúem de coisas que eu não sei.	35.11
Baixe de tua presença o julgamento a meu respeito,	17.2
Sonda-me o coração.	17.3
Porém, Tu, Senhor, és o meu escudo.	3.3
Paga-lhes segundo as suas obras, segundo a malícia dos seus atos, retribui-lhes o que merecem.	28.4
Quando me sobrevêm para me destruir, eles é que tropeçam e caem.	27.2
Humilhados serão os que, sem causa, procedem traiçoeiramente.	25.3
Retrocedam e sejam envergonhados os que tramam contra mim	35.4
e o Anjo do Senhor os persiga, pois sem causa me tramaram laços.	35.6
Não se alegrem os meus inimigos gratuitos, os que sem causa me odeiam.	35.19
Escancaram a boca e dizem: vimo-lo com os nossos	35.21

próprios olhos.	
Tu, Senhor, os viste.	35.22
Não me deixes à vontade dos meus adversários pois contra mim se levantam falsas testemunhas.	27.12
Senhor, guia-me na tua justiça por causa dos meus adversários, pois não têm eles sinceridade em seus lábios.	5.9
Em paz me deito e logo pego no sono.	4.8

APOTEOSE

Senta-te em ásana. Sintoniza em mudrá. Empatiza em pújá. Mergulha na memória milenar dos ancestrais e perscruta teus arquivos do inconsciente.

Viaja no tempo através do registro que tuas células acumularam no processo da evolução.

Desvenda a regressão da tua consciência: projeta-te a uma civilização remota no passado. Ali encontrarás Mestres do Yôga Arcaico, detentores da grande conexão com a verdade primordial.

Através do amor e do respeito, estabelece uma estrita identificação com eles. Se tiveres merecimento por tua lealdade e pela humildade na presença do teu Mestre, receberás pérolas de sabedoria, de inestimável valor.

Quando em tuas mãos houver um tesouro acumulado ao longo de anos de dedicação, estudo e serviço, terás recebido o precioso conhecimento que te conduzirá ao mais elevado dos céus.

VEM, EU TE QUERO COMIGO

Extraído do livro *Yôga, Mitos e Verdades*.

Caminhei terras, mares e ares à tua procura. Peregrinei incessantemente impelido pela falta que senti de ti e pela certeza de te encontrar.

Busquei-te, atento, em cada lugar do Oriente e do Ocidente, por onde passei, olhando em volta e chamando-te em meu pensamento.

Porquanto estou só, como sós estão os que habitam a dimensão do Infinito. Voar alto tem o inconveniente de ser um vôo solitário...

Não obstante os tantos que me ouvem e seguem, importa-me somente a ti, ter-te ao meu lado e não apenas a me ouvir mas a dialogar comigo.

Quero te falar e te ouvir. Quero te tocar e ser tocado por ti. Quero te ofertar uma parte de mim para que habite em ti e germine.

Vem comigo para além da Terra, do Céu e de tudo o que está depois dele.

Vem: eu te quero comigo!

