

Mensagem dada por

Daaji

na ocasião das celebrações do
151º aniversário de nascimento de

Pujya Lalaji Maharaj

Fevereiro de 2024



Seja Alegre

“Sejam abhyasis felizes, luminosos. Vocês não devem apenas deixar seus corações se expressarem, mas também mostrar que seguir um caminho espiritual é um empreendimento nobre que os deixa felizes, mesmo que suas vida materiais não sejam fáceis. Se vocês entenderam bem para onde esse caminho leva, devem viver suas experiências infelizes sem se deixar afetar profundamente...”

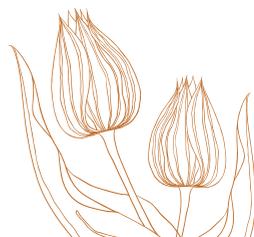
—Lalaji Maharaj, Domingo, 27 de junho de 1999—10h

“Não pensem que a elevação espiritual é sinônimo de tristeza; nós somos alegres, não se esqueçam disso.”

—Lalaji Maharaj, Segunda-feira, 14 de agosto de 2000—17h

“Sejam fortes e felizes, vocês sabem bem que ‘a alegria atrai a graça’. Então, permaneçam calmos e sorridentes por amor a mim.”

—Babuji Maharaj, Domingo, 14 de junho de 1998—11h30



Pujya Babuji identificou a *vontade* como a única qualificação para praticar o Sahaj Marg. Para o meu coração, “vontade” significa praticar com alegria. Um coração feliz e alegre automaticamente atrai a graça. Já um coração sem disposição ou vontade, sobrecarregado de amargura, raiva e desejos, afasta a chuva de graças do alto. Os Mestres querem que sejamos alegres participantes da nossa transformação. Os princípios descritos abaixo têm o objetivo de promover a alegria:

1. Remova os condicionamentos dos pais, da comunidade e de si mesmo.

Nosso estado emocional tende a permanecer condicionado por preferências e aversões e por valores inculcados por fontes externas, como os pais e a comunidade, e também pelas nossas experiências de vida. Como pode a alegria criar raízes em um coração que só consegue ser feliz quando certas condições são atendidas?

Babuji disse: “Um homem feliz é aquele que é feliz em todas as circunstâncias.” A alegria é incondicional. Ela floresce quando não exigimos que certas condições sejam cumpridas. No estado de desejo, nossa felicidade se baseia na expectativa da realização. Se o desejo não for realizado, ficamos desapontados e desanimados. Nosso pêndulo emocional oscila da felicidade para a infelicidade. Quando nossa felicidade é condicional, se essa condição não for satisfeita, nossa felicidade nunca chega. Sábios são aqueles que percebem a futilidade do desejo. O buscador acaba percebendo que a verdadeira alegria não depende de nenhum objeto mundano.

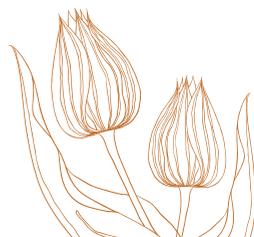
Com a transmissão ióguica, o praticante, desde o início, experimenta



estados superiores, criando, automaticamente, uma falta de interesse, um desapego dos prazeres inferiores. Esse discernimento natural entre o superior e o inferior é a essência de *Viveka*. O desapego, por sua vez, evolui automaticamente para a renúncia, *Vairagya*. Os sistemas tradicionais fracassaram porque não foram capazes de criar condições mais elevadas em seus aspirantes. Sem a experiência de algo mais elevado, a renúncia não traz alegria porque os buscadores descobrem que sua renúncia apenas os privou do prazer mundano sem substituí-lo por algo mais sutil. Eles sucumbem ao FOMO, “medo de estar perdendo alguma coisa” [*fear of missing out*]. A certeza de que as pessoas no mundo estão se divertindo mais e experimentando maiores alegrias cria raízes em um coração que ainda está vulnerável ao condicionamento cultural e pessoal. É por isso que aqueles que renunciavam, tradicionalmente passavam a vida na floresta, longe de qualquer tentação externa que pudesse despertar seus receptores samskárícos, levando-os de volta à vida mundana.

2. Não tenha expectativas!

Não busque a perfeição ideal nos outros. Imagine casais que brigam e discutem por causa de pequenos contratempos. Eles não têm coragem de se separar e sua vida em comum permanece sem alegria. Buscar a perfeição nos outros, especialmente nos entes queridos e não considerá-los do seu agrado, pode rapidamente levar à aversão e, como resultado, o amor deixa de fluir. Esse amor congelado é um tipo de suicídio. O outro pode tentar mudar ou fingir que está mudando com sorrisos falsos, comportamento falso, fingindo bons modos; mas, então, a falsidade acaba dominando. Isso cria um ambiente que é a epítome da falsidade e pretensão. Conclusão: para permanecer alegre, NÃO tenha expectativas.

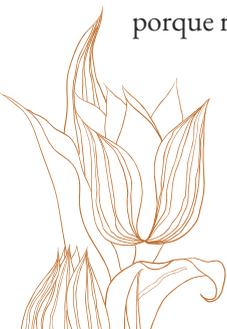


3. Não barganhe jamais.

Essa é uma questão fundamental em nossa vida. Alguns declaram: “Fiz o que pude” e se livram de qualquer responsabilidade. Naturalmente, sua própria alegria se evapora. Enquanto doar generosamente gera alegria, a avareza a esgota. Quanto mais você faz pelos outros por amor, mais você quer oferecer. Reter amor ou serviço até que suas exigências sejam atendidas cria um tsunami de sofrimentos. É um cenário triste quando alguém diz: “Eu a *amava*, mas ela não retribuía.” Devo entender que só posso dar e nunca exigir nada do outro, ou a doação se tornará uma mera transação. As transações podem trazer um prazer momentâneo, mas nunca a verdadeira alegria. As pessoas não poupam nem mesmo os deuses e deusas no templo. Lá, também, a barganha continua sendo a principal atividade: “Por favor, Deus, se você me der *isso*, eu farei *aquilo* para você.” Você não se envergonha de uma transação de nível tão baixo com a Deidade a quem você serve e ama? Ou está fazendo isso apenas por motivos egoístas? Quando você sabe interiormente que é um trapaceiro, será que a alegria é genuinamente possível? No final, quem engana o outro está enganando apenas a si mesmo.

4. Seja grato a tudo.

A gratidão surge principalmente quando o que recebemos excede nossas expectativas. Como podemos nos manter permanentemente em um estado de gratidão? Não tenha nenhuma expectativa. Assim, tudo o que chega até nós é visto como um bônus e o recebemos com gratidão. Sentir contentamento é bom, mas a gratidão é de uma magnitude ainda maior porque reconhece cada acontecimento como um presente, um gesto de amor



Sentir contentamento é bom, mas a gratidão é de uma magnitude ainda maior porque reconhece cada acontecimento como um presente, um gesto de amor do Bem Amado. Enxergar todos os presentes como Bênçãos Divinas cria um enorme vínculo com o Doador e gera uma profunda efusão de alegria.

do Bem Amado. Enxergar todos os presentes como Bênçãos Divinas cria um enorme vínculo com o Doador e gera uma profunda efusão de alegria.

5. Honre ao máximo o seu compromisso consigo mesmo e com seus entes queridos.

Você não consegue desfrutar plenamente de algo que foi roubado. Se você roubar uma manga, seu sabor não será tão doce quanto o de uma manga obtida por direito. Alguns tentam mascarar esse peso interior com orgulho e prazer em ter roubado, mas isso serve apenas para encobrir sua culpa. Da mesma forma, negligenciar nossos deveres sagrados para conosco mesmos e para com os outros tira a responsabilidade do recurso essencial de tempo necessário para o seu cumprimento. As atividades em que nos envolvemos perderão, por sua vez, sua doçura e serão acompanhadas por algum nível de pesar pelas possibilidades evolutivas perdidas.

Por outro lado, o cumprimento dos deveres sagrados permite uma expressão ilimitada de alegria. A alegria é considerada uma condição *sátvica*. Ela está associada à atividade sutil, em oposição à busca *tamásica* de prazeres ou à busca *rajásica* de ambição. Qualquer atividade se torna sátvica quando

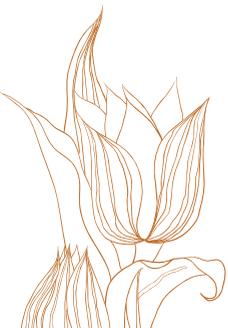


realizada em consciência divina. Esse ponto é fundamental porque, como aspirantes espirituais encarnados, mantemos um pé no Mundo Luminoso e outro na Terra. Nem toda atividade mundana pode ser inerentemente sátvica, mas, por meio da Recordação Constante, podemos realizar todas as atividades de maneira sátvica, com alegria. Em um estado de desapego interno, nossas ações estão livres de motivos transacionais. Nós nos envolvemos em atividades com puro senso de diversão, realizando-as por seu valor intrínseco, em vez de esperar ganhos pessoais ou buscar motivos ocultos. A vida de quem é desapegado é repleta de diversão e alegria. Essa é uma faceta do *nishkam karma*, a ação sem desejos.

6. Aprenda a perdoar.

A alegria pode coexistir com a amargura ou a vingança? Precisamos aprender a perdoar. O perdão significa generosidade, uma qualidade que reside no nobre coração do verdadeiro renunciante. Lembrem-se da famosa história do Senhor Krishna, Karna e Arjuna: Arjuna, inimigo de Karna, questionou o Senhor Krishna sobre o motivo pelo qual Karna possuía uma reputação de generosidade. O Senhor Krishna criou duas montanhas de ouro e pediu

*Em um estado de desapego interno, nossas ações estão livres de motivos transacionais. Nós nos envolvemos em atividades com puro senso de diversão, realizando-as por seu valor intrínseco, em vez de esperar ganhos pessoais ou buscar motivos ocultos. A vida de quem é desapegado é repleta de diversão e alegria. Essa é uma faceta do *nishkam karma*, a ação sem desejos.*



a Arjuna que doasse todo o ouro em um único dia. Arjuna se esforçou para doar o ouro. Não importava o quanto ele doasse, as montanhas pareciam permanecer do mesmo tamanho. No final do dia, as duas montanhas de ouro ainda estavam de pé. O Senhor Krishna convocou Karna e pediu-lhe que doasse as duas montanhas de ouro. Karna disse às duas primeiras pessoas que passaram por ele: “Esta montanha é sua e aquela é sua.” Ele concluiu o trabalho em segundos por meio de um único ato de renúncia. Um verdadeiro renunciante é totalmente desprovido do sentido de posse, de modo que sua generosidade se torna ilimitada.

O perdão também é um ato de generosidade, no qual não temos apego àquilo que nos foi roubado. Na presença de desaparego e renúncia, a amargura não tem lugar. O perdão se torna natural e automático.

7. Não acolha o ciúme, nem a inveja ou o preconceito.

Não devemos acolher esses venenos em nosso coração. Quando outra pessoa possui o objeto do nosso desejo, isso nos faz lembrar do que nos falta e começamos a nutrir amargura em relação a essa pessoa. O resultado é a inimizade. Esse problema também é uma consequência do sentido de “meu”, que é uma expressão do ego.

Babuji se referiu ao preconceito como “a maior obstrução no caminho”. Ele surge do orgulho e é outra expressão do ego. Assim, Babuji nos aconselha a desenvolver a humildade, lembrando-nos de que: “Deus reside dentro de todos, não havendo, portanto, motivo para tratar ninguém com ódio.”



8. Busque menos e menos cada vez mais.

Alegria é leveza. É estar livre de peso, sem condicionamentos, livre de desejos e indiferente a seus objetos. Essa é a leveza e a liberdade que o *saranagati* [rendição total a Deus] traz em seu rastro. Não é nada além de alegria. Todo o fluxo da vida é em direção ao desapego, ou à liberdade. Somente um coração sem desejos não carrega nenhum tipo de fardo. Por isso, cada vez mais buscamos menos e menos.

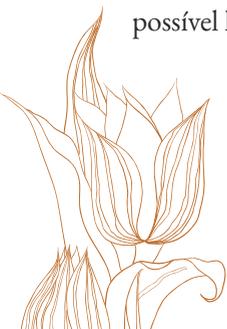
O método é a rendição. Por que a rendição é necessária para o desabrochar de um coração alegre? Somente na rendição podemos liberar nosso fardo, deixando de lado tudo aquilo do que dependemos e que tanto pesa em nosso coração.

Senhor Krishna: “... refugie-se somente em mim. Eu o libertarei de todos os pecados...”

Jesus Cristo: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida.”

Babuji Maharaj: “... permaneça calmo e sorridente por amor a mim.”

Embora as declarações acima possam parecer egoístas, os mestres estão livres do ego. No ato da rendição, eles são transformados. A oração é impossível sem gratidão e *saranagati*. A falta de *saranagati* significa que ainda há alguma barreira entre o buscador e Deus. Essa barreira cria uma separação entre o Criador, a Existência e aquele que foi criado. Com isso em vigor, é possível haver osmose entre essas duas dimensões? Se o simples mecanismo

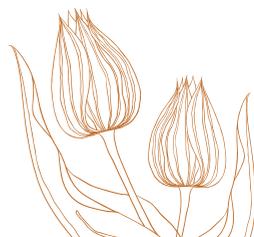


Alegria é leveza. É estar livre de peso, sem condicionamentos, livre de desejos e indiferente a seus objetos. Essa é a leveza e a liberdade que o saranagati traz em seu rastro. Não é nada além de alegria. Todo o fluxo da vida é em direção ao desapego, ou à liberdade. Somente um coração sem desejos não carrega nenhum tipo de fardo. Por isso, cada vez mais buscamos menos e menos.

de troca da osmose não for possível, como podemos esperar ter uma fusão completa? A totalidade está sempre disponível no Criador. O ponto crucial é: “Estou igualmente disponível, com humildade e amor?” A verdadeira iniciação ocorre quando passamos de um mero estado de *abhyas*, como um seguidor do caminho, e florescemos nos transformando em alguém que está completamente entregue.

Certa vez, Babuji escreveu a Chariji: “Eu gostaria de ver brilho no coração dos abhyasis.” Como praticante do Sahaj Marg, me pergunto: “Como posso fazer isso acontecer dentro de mim? Como posso criar esse brilho em meu coração? Por que as estrelas brilhantes no céu da minha consciência ainda estão obscurecidas pelas nuvens?”

Nuvens de várias densidades são formadas, algumas devido ao ego, outras devido à ignorância e outras devido a incessantes explosões de desejos obscuros e inebriantes de todos os tipos. Ficamos ocupados a vida inteira brincando com essa paisagem colorida do céu da consciência. Tragicamente, ela nos mantém ocupados, dependentes de uma coisa ou outra. Quando nos rendemos, deixando o ego de lado, as nuvens se dissipam e nos tornamos verdadeiramente independentes.



Como se render? Babuji responde: “Crie dependência.”

Quando dependemos somente Dele, tudo mais perde o controle sobre nós. Nossa existência condicionada se torna incondicionada e alcançamos a liberdade. Quando nos rendemos no verdadeiro sentido, a dependência do mundano se dissolve. Só então o brilho e a luminosidade do coração começam a surgir. De um coração assim emana a fragrância da alegria.

9. Esteja em sintonia com a natureza.

Estar em sintonia com a natureza é o resultado de “cada vez mais, menos e menos”. “A natureza é a própria essência da simplicidade”, escreve Babuji. Durante nossa limpeza noturna, removemos impurezas e complexidades. Ao remover as impurezas, a pureza permanece. Ao remover as complexidades, a simplicidade permanece.

10. Seja compassivo com os outros, não apenas consigo mesmo.

Assim como a justiça, também a compaixão deve ser imparcial. Ela deve se estender a todos sem preconceito, preferência ou discriminação. A autocompaixão é apenas uma de suas manifestações. Mas muitas pessoas não passam disso, contentando-se em serem compassivas apenas consigo mesmas, enquanto permanecem insensíveis aos outros. Isso não é “compaixão” no verdadeiro sentido, mas apenas egoísmo. Será que é possível permanecer alegre enquanto os outros sofrem ao nosso redor? Um coração humano não consegue ficar insensível ao sofrimento dos outros. As tradições espirituais do mundo nos pedem para cultivar a compaixão e outras atitudes altruístas



de benevolência. Por exemplo, em I.33 dos *Yoga Sutras*, Patanjali nos aconselha a desenvolver simpatia, compaixão, alegria e indiferença em relação aos malfeitores. O budismo conhece essas mesmas quatro qualidades como *brahma-viharas*, ou as imensuráveis. Essas quatro qualidades também estão listadas juntas nas tradições Bhakti e Jain. Elas podem ser consideradas valores universais.

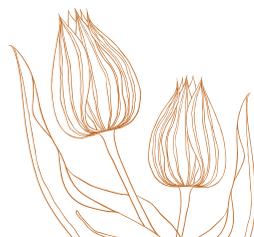
11. Permita que a alegria, a gratidão e a humildade se tornem seu clima intrínseco. Escolha esse clima de forma intencional; ele só fará seu coração expandir.

As seguintes qualidades, conforme declaradas pelo Sábio Ashtavakra, são marcas registradas de um clima interno evolutivo:

“Se você está buscando a liberação, meu filho, evite os objetos dos sentidos como se fossem veneno e cultive a tolerância, a sinceridade, a compaixão, o contentamento e a veracidade como seu antídoto.”

—Ashtavakra Gita [1.2]

Há diferentes espectros de alegria, cada um deles nos nutrindo em um nível específico. Anandam, ou bem-aventurança, é seu estado puro, não adulterado. Enquanto o oposto da alegria é a tristeza, e o oposto do prazer é a dor, a bem-aventurança não tem oposto. Quando a bem-aventurança se reflete no nível físico, ela é experimentada como prazer, que nutre o corpo grosseiro. Quando refletida no sistema sutil, é experimentada como alegria, nutrindo todos os corpos sutis. Em sua forma autêntica, anandam nutre o corpo causal, o anandamaya kosha. A expressão de bem-aventurança no *anandamaya kosha* se deve à sua proximidade com o atman, que é pura potencialidade.



Quanto mais grosseira for a expressão da bem-aventurança, menos gratificante será a experiência. Por exemplo, a lembrança de prazeres passados geralmente deixa a pessoa frustrada. Ela alimenta o desejo de repetir essa experiência. Em contrapartida, a lembrança da alegria passada tende a recriar essa mesma alegria no presente. Antes de iniciarmos nossa jornada espiritual, tendemos a nos identificar com o prazer no nível corporal antes de mudarmos para uma identificação com a alegria e, finalmente, para uma identificação com a bem-aventurança. Mas para avançarmos para o atman, precisamos transcender nossa identificação com a bem-aventurança, pois o atman está além da bem-aventurança.

Realizar essa transição é o trabalho do Mestre. Não é possível renunciar à bem-aventurança porque a condição de renúncia produziria mais bem-aventurança. Portanto, devemos deixar esse trabalho para o Mestre. Devemos nos concentrar em criar alegria em nós mesmos usando os métodos listados acima. Somente ao atingir a perfeição da alegria, o estado de anandam, é que teremos a oportunidade de transcender até mesmo essa alegria e ir além do reino da potencialidade e do nada.

Com amor e respeito,

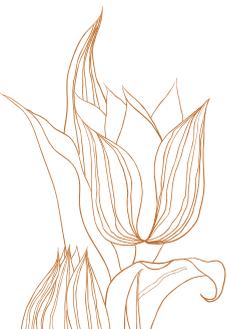
Kamlesh



Mensagem dada por

Daaji

na ocasião das celebrações do
151º aniversário de nascimento de Pujya Lalaji Maharaj
Fevereiro de 2024, Kanha Shanti Vanam



heartfulness
advancing in love

