

# **MATIZES DA ORAÇÃO**

## ÍNDICE

1.	A IMPORTÂNCIA DA ORAÇÃO .....	2
2.	SANTIFICAR O DIA .....	4
3.	O DESENVOLVIMENTO COMO OBJETIVO .....	6
4.	DISCIPLINA EXTERIOR.....	8
5.	AUTOCONHECIMENTO .....	10
6.	DISPOSIÇÃO PARA A ORAÇÃO.....	12
7.	DIFICULDADES NA ORAÇÃO .....	14
8.	A MEDITAÇÃO DISCURSIVA .....	16
9.	OS EXERCÍCIOS CÉREBRO-ESPINHAIS.....	18
10.	O EXERCÍCIO DA MEDITAÇÃO AFETIVA .....	22
11.	A DAMA DO VÉU NEGRO .....	25
12.	O ABISMO .....	28
13.	OS DOIS CAMINHOS.....	30
14.	O ESTANDARTE .....	33
15.	O TEMPLO DE OURO .....	36
16.	O VÉU DE AHEIA E A RESSURREIÇÃO DE HES .....	39

## A IMPORTÂNCIA DA ORAÇÃO

### *Primeira Ensino*

“Entremos na cela do conhecimento de nós mesmos”, repete sem cessar a mística Catarina Benincasa de Sena. Penetre, pois, o Filho da Chama em seu próprio coração. Este é o misterioso sepulcro da Mãe Divina. Ali Ela espera o beijo do verdadeiro amante que a desperte e obrigue a revelar-lhe os segredos eternos. Ali aprenderá a Grande Alquimia que transmuta o duro metal da dor no ouro puro da paz e da felicidade. (Desenvolvimento Espiritual, Segunda Ensino).

A vida interior nos ensina a orar e a usar a nossa energia em uma forma de viver íntegra e espiritual, centrada na Divina Mãe do Universo.

O desenvolvimento da razão, o progresso material, as conquistas tecnológicas por um lado nos ajudam a desenvolver-nos, mas por outro lado tendem a distrair-nos de nosso verdadeiro propósito: expandir a nossa consciência até alcançar a união com a consciência cósmica: a Divina Mãe.

Cegos às vezes por nosso poder, esquecemo-nos da Divina Mãe e, quando nos recordamos dela, nós a assemelhamos a nós mesmos, adorando-a através de atributos que são a extrapolação do que queríamos para nós. Isto é, fazendo do divino uma projeção de nós mesmos, mais poderosa, mais perfeita, mas à nossa imagem e semelhança.

A Divina Mãe está presente em todo o criado, mas para que cheguemos a reconhecê-la temos que transformar nosso corpo, nossa mente e energia em instrumentos para desenvolver nossa consciência.

A adesão intelectual ao espiritual nos ajuda no início, quando começamos a compreender a necessidade de dar uma dimensão mais profunda e universal a nossas vidas. A ideia de conectar-nos com o divino nos atrai e nos faz sentir bem. No entanto, se ficássemos nesta adesão intelectual, logo perderíamos o entusiasmo ou nos enganaríamos pensando que conquistamos uma expansão da consciência quando, na realidade, construímos um mundo ideal.

A vida diária é uma escola e a experiência é o meio para aprender e para nos desenvolvermos. O método de vida, o esforço continuado e o amor ao próximo e à Divina Mãe são os pilares sobre os quais assentamos o nosso aprendizado.

A oração desempenha um papel fundamental em nosso desenvolvimento porque unifica nossas forças para que possamos cumprir o nosso fim. Ajuda-nos a manter vivo o nosso amor pela Divina Mãe, a não transformar meios em fins e a desenvolver a vontade necessária para metodizar a vida diária em função de nosso ideal.

A oração tem tantos matizes, graus de profundidade e variantes quantos os momentos que existem de oração. É bom que cultivemos amor pela oração desde o princípio, entregando-nos a ela sem temores, sem travas, sem ideias preconcebidas que possam nos inibir na busca de uma forma própria de orar. O importante no começo é tomar consciência de nós mesmos e de nossa necessidade essencial de comunicar-nos com o divino.

Uma mente sem um objetivo claro facilmente se perde em um diálogo interior infrutífero; no entanto, quando compreendemos a nossa necessidade fundamental de união com a Divina Mãe, torna-se fácil falar-lhe de nosso amor e de nossos anseios mais profundos.

A prática da oração aviva a nossa fé, alimenta a nossa esperança e nos treina para que possamos centrar-nos em nossa relação com o divino. Santa Teresa de Ávila dizia que orar é preencher-se de Deus e dá-Lo aos demais. Orar não somente beneficia a nós mesmos, mas também aqueles com quem nos relacionamos e por quem oramos. Muitas vezes nos desesperamos por tanta dor e miséria que há no mundo. Está bem que pensemos e trabalhemos para encontrar soluções materiais que remediem as carências humanas, mas também é necessário recordar que, para as soluções serem reais e duradouras, elas devem se apoiar na conquista do amor e da compaixão. É aí que aprendemos a assistir, a compartilhar, a trabalhar desinteressadamente, a não usar mais do que o necessário, a descobrir a chispa divina em cada alma. Por exemplo, com a prática da oração podemos encontrar a forma de transformar uma atitude crítica em uma atitude de aceitação. Quando, por exemplo, encontramos com alguma pessoa a quem tendemos julgar, procuramos evitar dar lugar à crítica, alimentando a ideia de que a sua maneira de agir (que nos incomoda ou desagrada) é a sua forma peculiar e própria de se expressar. Outro exemplo: podemos sentir pena pela injustiça no mundo, sem dar-nos conta de quantas vezes somos injustos com os que nos rodeiam e que, em muitos casos, somos injustos com os que nem sequer nos conhecem. Podemos sentir raiva contra sistemas econômicos, contra governos, contra a injustiça produzida pelas diferenças sociais e econômicas, contra todos aqueles que consideramos equivocados. Mas, alguma vez nos perguntamos o que fazemos individualmente, desde o nosso lugar, para aliviar a injustiça no mundo? A oração pode ser o terreno fértil onde estas pequenas sementes de reflexão se transmutam em uma conduta concreta que reflete o nosso amor e preocupação pelo mundo.

Expressamos nosso amor à Divina Mãe a partir do valor e do tempo que dedicamos à oração; por isso, dedicamo-nos a praticá-la e a nutri-la com o nosso amor e esforço.

## SANTIFICAR O DIA

### *Segunda Ensino*

Os Filhos e as Filhas de Cafh hão de santificar seu dia. Desde a manhã até a noite hão de observar suas obrigações e ter controle sobre si mesmos.

Pela disciplina exterior alcançarão a liberação interior.

Seja seu primeiro ato ao despertar uma fervorosa elevação do pensamento à Mãe Divina e procurem depois distribuir seu tempo de tal modo que, sem tirar nada de seu trabalho e obrigações, possam dedicar-se amplamente ao desenvolvimento da vida espiritual. (Regulamento, Primeiro Capítulo do Método).

A vida diária é, por si mesma, uma disciplina de esforço, de controle e de trabalho. Por que então necessitamos praticar mais outra disciplina? Por que temos de praticar uma ascética?

A disciplina que praticamos, entregando-nos à luta do viver diário, sem um esforço deliberado para estabelecer objetivos claros e concretos e sem integrá-la a nosso fim último de união com o divino, resolve alguns dos problemas prementes da existência, mas desperdiça esforços e se choca contra a sua própria limitação. O fato de cada ser humano estabelecer seus objetivos sem ter sempre em conta o bem geral e o de seu próprio desenvolvimento espiritual, leva-nos a enfrentar-nos uns contra os outros e a produzir a confusão e a dor tão comuns no mundo de ontem e de hoje.

Se integramos a ascética da renúncia ao viver diário, podemos organizar os esforços que realizamos para que sejam produtivos para nós e para os demais. Conscientizar-nos de cada ato nos ajuda a viver de forma deliberada e centrados no objetivo da expansão de nossa consciência.

O primeiro obstáculo que encontramos para adotar esta ascética que promove nosso desenvolvimento é a atração que sentimos por valores contrários a esse desenvolvimento.

Viver contra o relógio, não dedicar tempo à reflexão, buscar gratificações imediatas sem medir suas consequências, escapar do estresse através do autoengano, pensar que tudo vai melhorar sem mudar nada em nós para que isso aconteça são alguns dos problemas que enfrentamos para decidir adotar uma ascética de vida que nos ajude a desenvolver-nos.

Como estamos acostumados a responder a necessidades imperiosas (tenho que trabalhar senão não como) e estas são muitas e muito variadas, tendemos a postergar tudo o que não se enquadre neste esquema de urgência. É assim que temos tempo para correr, para nos desesperar, para gastar nossa energia vital em esforços que não levam muito longe, mas não temos tempo para pensar, para planejar, para tomar decisões e, muito menos, para descobrir quem somos e para onde vamos.

Uma ascética diária adequada nos proporciona espaço interior e tempo para a reflexão, para a observação de nós mesmos e de nossa própria conduta; ajuda-nos a estabelecer relações harmônicas e nos dá abertura para compreender o que ocorre ao nosso redor. Tudo isto pode ser realizado dentro do marco das obrigações diárias, criando metodicamente espaços para a oração e fazendo de cada atividade, de cada obrigação, de cada momento de lazer um meio de autoconhecimento e de expressão de nossos anseios.

Podemos pensar que não temos tempo para refletir, mas pensamos no custo dos atos impulsivos? Pensamos no esforço, na perda de tempo, nos dissabores que nos pode ocasionar a tomada de decisões irrefletidas?

O esforço ascético de tomar consciência dos próprios atos pode nos parecer entediante e incômodo, mas pensamos no tempo que teremos que utilizar para solucionar inconvenientes, frutos de uma conduta imprudente? Quando nos é difícil encontrar tempo para deter-nos e orar, pensamos sobre de onde vamos nos nutrir para saber como agir, de onde vamos tirar forças para enfrentar os desafios da vida?

A ascética nos ajuda a organizar o tempo e a atividade para que nossa vida tenha harmonia e espaços para crescer e, sobretudo, oferece-nos um marco de referência para que estabeleçamos prioridades. Um pilar indispensável da ascética é a oração.

A oração é nossa força, nossa fonte de inspiração e também a âncora que nos mantém serenos no mar da atividade e do desassossego. É por isso que recorremos à oração de forma sistemática e consequente.

A oração também nos previne de buscar soluções fáceis. Às vezes dizemos: “Faz tanto tempo que estou meditando e não chego a nada...” A oração não é uma solução mágica. É uma atitude operativa de amor à Divina Mãe, de humildade e de reflexão.

Orientados por nosso diretor espiritual, estabelecemos uma ascética particular adequada a nossas características e obrigações diárias e também ao grau de nosso desenvolvimento e compromisso vocacional.

É muito importante que contemos com a experiência e o conhecimento do diretor espiritual, pois é muito fácil enganar-nos e cair na autossuficiência, na ênfase ou no desalento.

A ascética, como disciplina exterior baseada firmemente na oração, na ensinança e na direção espiritual, é o ponto de apoio necessário para alcançar nosso desenvolvimento espiritual.

## O DESENVOLVIMENTO COMO OBJETIVO

### *Terceira Ensino*

O desenvolvimento espiritual é um processo baseado na compreensão. Primeiro compreendemos, a seguir tomamos decisões e depois agimos. De outra forma, agiríamos movidos por impulsos e reações, em detrimento de nosso desenvolvimento. (Mensagem de Plenilúnio de 1996).

O que buscamos na vida? A felicidade? O conhecimento? A apreciação do belo? A virtude? Há algum objetivo que englobe tudo o que desejaríamos realizar?

Talvez o objetivo que tem se mantido vigente, através de toda a experiência humana, seja o desejo de cumprir o nosso destino como seres humanos. Parafraseando o nosso Regulamento, ser o que somos: seres humanos com uma infinidade de possibilidades.

Onde encontramos dificuldades não é tanto em aceitar este objetivo de desenvolvimento de todas as nossas possibilidades, mas em como cumpri-lo, no que fazer para que se torne realidade.

Quantas vezes ouvimos dizer: “Sim, quando eu era jovem tinha ideais, mas agora...” É que a prova do tempo exige muito mais do que uma adesão intelectual a uma possibilidade. Exige entregar a vida totalmente a esse fim. O objetivo de desenvolvimento não admite tibieza nem distrações. É um trabalho de amor de toda a vida, com toda a vida.

A busca do prazer, a fuga da dor, o egoísmo e a obstinação são alguns dos obstáculos que encontramos no cumprimento de nosso fim. Sem a capacidade ética e espiritual de distinguir o bom do mau em relação a nosso desenvolvimento, nosso caminho se torna sinuoso, lento, doloroso e incerto.

Necessitamos conhecer a força de nosso temperamento e suas características, a qualidade de nossos hábitos, o empuxo de nossa natureza e, sobretudo, necessitamos discernir claramente as nossas escolhas viáveis. As alternativas são muitas e todas parecem possíveis, porém o nosso amor ao desenvolvimento as classifica como boas ou más, melhores ou piores, viáveis ou não viáveis. A grandeza de nosso objetivo nos exige escolher bem.

Isto implica que necessitamos um critério para avaliar. Como Filhos e Filhas de Cafh, nosso critério se baseia na renúncia; isto é, a renúncia é a norma que seguimos para saber se nosso juízo ou discernimento a respeito de nossas possibilidades é bom.

Deste ponto de vista, a renúncia é a atitude que nos localiza dentro de contextos cada vez mais amplos. É a atenção expectante que nos abre os olhos para o meio em que vivemos, é a honestidade que nos leva a ser leais a nós mesmos como almas, é a paixão por querer saber, é o reconhecimento da generosidade como valor, é amor à verdade e é, sobretudo, a atitude de oferenda transformada em ação consequente. Sem ação consequente não há renúncia.

A ação consequente com nosso objetivo de desenvolvimento é um processo de toda a vida e desenvolve-se por etapas. Não é difícil olhar para trás e distinguir essas etapas. Vemo-nos, no princípio, num estado de ilusão e engano; também vemos como nosso incipiente amor pela verdade foi aos poucos dissipando a névoa da ignorância e dando-nos algum grau de discernimento. Depois vem a etapa na qual entendemos muito mais sobre o que podemos implementar em nossas vidas. Sabemos distinguir o bom do mau em relação a nosso desenvolvimento, porém continuamos presos a desejos e impulsos egoístas. Quanto mais nos comprometemos com o nosso desenvolvimento e quanto mais reforçamos o nosso

discernimento nas escolhas, menos frequentemente caímos em estados de obscuridade e ignorância.

O objetivo se mantém vigente pela perseverança no propósito. Para realizar o nosso objetivo de desenvolvimento, necessitamos limitar-nos dentro de uma ascética, de uma ética e de uma conduta consequente e, ao mesmo tempo, liberar as nossas mentes das sujeições aos dogmas, às opiniões e à ignorância. É por isso que este objetivo compromete toda a vida, durante toda a vida. Qualquer reserva desvirtua o esforço. Podemos escolher ser “um pouco” egoístas? Tem sentido propor-nos ser leais a nós mesmos, mas às vezes não? Tem sentido que escolhamos o que sabemos que vai produzir dor e miséria? Tem sentido querer menos do que necessitamos e do que está a nosso alcance realizar, em relação a nosso desenvolvimento?

A atitude de renúncia nos permite ver a nossa realidade em toda a sua desnudez: uma sucessão de escolhas, minuto a minuto, segundo a segundo, que vão dando forma, profundidade e direção a nossas vidas.



## DISCIPLINA EXTERIOR

### *Quarta Ensinança*

Através de nosso trabalho interior desembaraçamo-nos progressivamente das marés mentais e emotivas que turvam a nossa visão do ideal espiritual, travam a nossa compreensão e viciam a relação que temos com nós mesmos e com os demais. Sobretudo, trabalhamos sobre nossos hábitos de autocomplacência, de autocompaixão e de autojustificação. (Mensagens III, Segunda Ensinança).

“Se eu soubesse...”, “Se tivesse me dado conta...” Estas reflexões depois dos fatos nos ajudam a compreender o que aconteceu, mas raramente nos ajudam a prevenir erros dolorosos. O hábito de refletir se ativa com a dor, o fracasso, os problemas. Quando aparentemente tudo vai bem, tendemos a pensar “quem tem necessidade de refletir?” Também, às vezes, pensamos que não necessitamos de nenhuma ascética, que a própria experiência nos ensina. Mas a morte inesperada de algum ser querido, um problema grave de saúde, a perda do emprego ou qualquer outra crise nos faz perder a serenidade, quando não o discernimento que poderíamos ter tido.

A experiência ensina sempre. Às vezes pela repetição sem fim, outras vezes porque nos força ao desapego para o qual não estávamos preparados. Outras vezes nos confronta com situações que tornam evidente o nosso modo de viver errático. Mas, que proveito tiramos de tudo isto? Quanto aprendemos realmente do que a experiência nos ensina? Que sistema usamos para não repetir infrutiferamente as mesmas experiências uma e outra vez, para não cristalizar essa repetição em uma maneira de ser, para entregar o que a vida nos pede sem que nos tenha que ser arrancado à força e nos mergulhe no desespero e na dor?

Se fazemos da reflexão um hábito e se, além disso, formulamos um programa para colocar em prática o que aprendemos na reflexão, temos a possibilidade de liberar-nos da cadeia que nos ata à experiência cega.

Os exercícios de meditação, o estudo da ensinança, a direção espiritual, a observação de nossa própria conduta, a aceitação da retroalimentação, as estratégias para evitar repetir situações que não conduzem a nada, tudo isso, e o que isso implica, constitui a nossa ascética. Quanto mais contínua for a disciplina exterior, mais seguros serão seus resultados.

Por outro lado, não há que subestimar os momentos de detenção durante o dia, “tirar uma fotografia de si mesmo” em um instante qualquer, observar-se, recolher-se em meio ao torvelinho da rua, do ônibus, da festa ou do trabalho.

A respeito de “tirar uma fotografia de si mesmo”, um Filho conta que, tentando praticar esta disciplina, surpreendeu-se, em um determinado momento, criticando com grande amargura e desprezo um familiar que tinha o hábito de emitir julgamentos destrutivos contra seus parentes e amigos. O Filho em questão conta que essa “fotografia” lhe valeu muito mais do que anos de esforço para conhecer-se. Deu-se conta de muitas coisas sobre si mesmo, mas, principalmente, que ele fazia a mesma coisa que criticava e que não via a sua própria separatividade porque esta se escondia atrás da soberba de sentir-se superior aos demais. Por mais óbvia que seja esta forma de encobri-la, não a reconhecemos até que nos decidimos ver como nós próprios agimos, pensamos e sentimos.

Uma coisa é “pensar” que somos desta ou daquela forma; outra é tirar a “fotografia” de nós mesmos e ver-nos sem o filtro das justificações.

Dizer o nome da Divina Mãe, elevar o pensamento com a intenção de assistir os enfermos, fazer uma oração curta, se dispomos de um ou dois minutos, “tirar uma foto de nós

mesmos”, todos são atos de presença que nos vão dando conhecimento de nós mesmos e aprofundam o nosso amor pela Divina Mãe e por todas as almas.

Através da disciplina exterior, o autocontrole vai tornando-se espontâneo. Como sabemos o esforço que nos custou conseguir esta continuidade, alentamos os que fazem esse esforço, somos caridosos com os que caem no caminho e compreensivos com os que ainda não veem a necessidade de uma disciplina. Como em algum momento nós também podemos estar em alguma destas situações, praticamos com nós mesmos tolerância, caridade e compreensão. É que a disciplina ascética desenvolve o amor e a compaixão quando é praticada por amor ao desenvolvimento espiritual. A ascética não teria sentido se não nos ajudasse a compreender a natureza humana, as suas debilidades e a sua grandeza.

A disciplina exterior é, além de reflexão e oração, reverência a nossos Delegados e companheiros, a nossos familiares, a toda a humanidade e a todo o criado, ao cumprimento fiel do Regulamento e à vivência amorosa do Método.

No caminho espiritual não encontramos atalhos nem damos saltos mortais para conseguir desenvolver-nos. Fazemos um trabalho contínuo, amoroso, sério e reflexivo que pouco a pouco nos une às almas e nos permite viver em paz na presença da Divina Mãe.

## AUTOCONHECIMENTO

### *Quinta Ensino*

Temos de reconhecer quando fortalecemos a nossa personalidade adquirida e quando abrimos novos rumos em nosso desenvolvimento. (Mensagens III, Quarta Ensino).

Há muitos séculos, Sócrates indicou: “Conhece-te a ti mesmo”. Também disse: “Só sei que nada sei”. Com estas duas asseverações tão simples, marcou um caminho de liberdade, autocontrole, amor à verdade e ao conhecimento. É muito importante notar que ele não disse “conhece os demais”, “julga os demais”, nem tampouco “os demais não sabem nada”. O primeiro enfoque nos leva à sabedoria. O outro, ao praticá-lo, nos levaria à soberba e à ignorância.

A liberdade é o bem mais precioso do ser humano. Sobre o direito à liberdade se baseiam todos os demais direitos. A sociedade, quanto mais avançada, mais garante a liberdade individual. No entanto, a sociedade só pode garantir-nos a liberdade exterior. O modo como usamos essa liberdade exterior e a conquista da liberdade interior dependem de nós.

Para poder exercer a nossa liberdade temos que ter domínio sobre a nossa vontade, conhecer a nossa força interior e cultivá-la, conhecer as nossas limitações e esforçar-nos para superá-las e também saber respeitar a liberdade alheia. Esta não é uma tarefa fácil, já que pressupõe o conhecimento de nós mesmos, o desejo de aprender e de saber e o desenvolvimento do senso de responsabilidade.

Os instintos, os desejos, o que não sabemos, o que acreditamos saber, a ambição, o egoísmo, em geral todas as paixões que nos dominam e controlam, restringem a nossa liberdade constantemente. A educação comum nos prepara para um certo grau de autocontrole que nos permite funcionar na sociedade: controlamos a indolência para ir trabalhar, sentamos durante horas para estudar, limpamos a casa em vez de ir passear porque nos importamos com o que os demais pensam de nós. No entanto, estes atos de autocontrole não nos fazem sentir mais livres. Frequentemente nos queixamos do jugo da vida em sociedade e em família, de todos os sacrifícios que devemos fazer para cumprir as obrigações do viver diário.

O autocontrole que nos libera é o que se baseia no conhecimento de nós mesmos, não o que nasce da repressão das tendências naturais para responder às demandas sociais. Este último tipo de autocontrole se estabelece no mesmo nível das paixões e gera lutas interiores e problemas emocionais: como nos identificamos com as paixões que combatemos, sentimos que, ao controlar-nos, agredimos a nós mesmos. Isto nos encerra em um círculo vicioso de triunfos e fracassos; triunfamos e fracassamos simultaneamente (triunfamos ao conseguir autocontrole, mas fracassamos em nosso esforço para alcançar uma liberdade que não compreendemos completamente). É assim que às vezes nos encontramos querendo mudar o passado, desejando nostálgicamente ser outra vez adolescentes ou voltar à infância, ou mudar a situação familiar, ou qualquer outra forma de escape, para curar as feridas produzidas pelo que não foi –ou não é– como queríamos que fosse. Neste estado de consciência, a liberdade é uma quimera. Para superar esta situação é necessário que mudemos de ponto de vista.

A compreensão de nossa vida e de nossa circunstância particular, o reconhecer que não sabemos, o desejo de saber, a necessidade de amar com todo o nosso coração são as bases para o conhecimento de nós mesmos. Praticamos a ascética não para conseguir isto ou aquilo (manter o emprego, ter um título, limpar a casa, ser melhores, ser perfeitos), mas para conhecer-nos e assim poder exercer a nossa liberdade, cujo ponto máximo é a liberdade de

unir-nos à Divina Mãe. Quer dizer, transformamos o que acreditávamos que era um fim (conseguir avançar em nossa profissão, ter a casa limpa, por exemplo) em um meio e criamos um novo fim: conhecer-nos e alcançar a liberdade interior que nos permita unir-nos à Divina Mãe. Deste modo, cada ato do dia, cada pensamento, cada sentimento é um meio de realização. Esta mudança de perspectiva tem ramificações muito amplas e profundas e afeta toda a nossa vida. O que era uma obrigação se transforma em uma experiência libertadora; o que era uma repressão se transforma em autodomínio; o que nos fazia sentir asfixiados se transforma em uma carga de amor; o hábito de olhar para fora e criticar é substituído pelo hábito de autoconhecimento e aceitação. A lei da renúncia é a nossa lei, nós a abraçamos consciente e alegremente. Aprendemos abrir as mãos e dar, em vez de esconder-nos com a esperança de que a vida não nos note e não nos tire o que entesouramos como se fosse nosso.

O segredo da ascética libertadora talvez esteja em enquadrar as experiências dentro da lei da renúncia e de sua vivência: nosso fim é a União Substancial com a Divina Mãe; nossos meios, a aceitação de nossa condição humana e a realização de nossas possibilidades. Este enfoque nos leva a dedicar-nos ao trabalho sobre nós mesmos e a aceitar os demais sem crítica, sem desejos de mudá-los, mas com um amor reverente e generoso. Como podemos falar de desenvolvimento espiritual se estamos continuamente olhando para fora, para o que os demais têm que fazer? O desenvolvimento espiritual que nós podemos gerar está em nossa própria vida. A possibilidade que temos de criar um mundo melhor é fazer o trabalho para o qual viemos a esta terra: desenvolver-nos como individualidades egoentes. A forma de ajudar-nos uns aos outros é aprender a amar-nos sem julgamentos, sem preconceitos; aprender a aceitar-nos tal qual somos e colocar a ênfase na própria mudança; aprender a dialogar para poder compartilhar o que pensamos e o que sentimos; aprender a receber retroalimentação para poder ter uma apreciação mais completa de como somos.

## DISPOSIÇÃO PARA A ORAÇÃO

### *Sexta Ensinança*

A Mensagem de 1962 nos diz de forma concisa e clara quão importante é o conhecimento e o domínio de nosso sentir:

[...] Tomai posse profunda de vós mesmos [...] O sentir se escapa e se esconde das mãos do ser, e sem saber o que na realidade se sente não há consciência de si, mas apenas consciência-reação.

A emoção ocupa um lugar central no desenvolvimento da pessoa e, em geral, de toda a sociedade. Tanto na vida individual como na vida dos povos e da humanidade em seu conjunto, o significado de muitas emoções permanece sempre igual. O medo, a alegria, a ira aparecem na experiência humana como arquétipos de significado comum a todos.

Compreendemos nossas emoções através da educação em família, da arte, da literatura, da filosofia. Sem nos darmos conta e desde muito pequenos, aprendemos a identificar emoções e a dar-lhes significado. Uma criança de três anos, ao olhar uma foto de alguém que chora, pode identificar a emoção e concluir que essa pessoa está triste.

Sabemos que nossas emoções podem ser ativadas de forma automática e inconsciente e que muitas vezes experimentamos emoções sem saber o porquê ou sem raciocinar sobre o motivo de senti-las. Também sabemos que isto influi sobre nossa maneira de perceber, de pensar, de julgar, de recordar, de imaginar e de adaptar-nos às circunstâncias.

As pesquisas em psicologia do desenvolvimento e em neurologia comprovam este aspecto da sabedoria popular, porém vão mais além. Propõem que haveria dois modos de ativar a emoção que teriam grande importância para a aquisição de conhecimento e para a conduta. O processamento subcortical automático da informação proveria os dados para uma resposta emocional imediata. O processamento da informação de uma ordem mais elevada e que implica a atividade neocortical produziria as emoções necessárias para a adaptação a situações complexas.

A pesquisa na área biossocial e as teorias construtivistas estão de acordo que a percepção, o pensamento, a imaginação, a memória são importantes causas de emoções. Também estão de acordo em propor que, uma vez que a emoção se ativa, a emoção e a cognição se influenciam mutuamente. O que pensamos afeta o que sentimos, percebemos e fazemos e vice-versa.

O desenvolvimento da empatia, as condutas altruístas, a conduta moral, as características pessoais, o que aprendemos, recordamos e sabemos são profundamente influenciados pelos estados emocionais.

O que significa isto em relação a nosso caminho de desenvolvimento? Que é de suma importância o conhecimento profundo de nossas emoções e o trabalho sobre nossas respostas emocionais. Dada a grande influência das emoções sobre a forma de perceber, sentir, pensar e agir, é preciso nos darmos conta de que tanto o que sentimos quanto o que fazemos com o que sentimos determinam em grande medida o nosso grau de participação, de compreensão e de amor.

Como trabalhar sobre as nossas emoções? Alguns dos meios que o nosso método de vida nos indica são: a disciplina exterior, a meditação discursiva, a meditação afetiva, as orações vocalizadas, a leitura espiritual e o estudo da Ensinança.

Por um lado, a disciplina exterior é como um espelho que reflete cada ação em nossa consciência. Ao nos mantermos conscientes de nossas ações, podemos rastrear a sua origem, descobrir as motivações e evidenciar as emoções que nos movem a agir.

Os exercícios de meditação discursiva e os de meditação afetiva trabalham especificamente sobre nossas emoções.

A meditação discursiva nos permite ver-nos tal qual somos. Ensina-nos a deixar aflorar as nossas emoções mais profundas e desconhecidas e a olhar-nos sem disfarces, sem justificações, sem explicações. Estamos frente à Divina Mãe e abrimo-nos a Ela sem filtrar o que dizemos, deixando de lado a nossa autoimagem, o que pretendemos ser. Somos o que somos e reconhecemos a Divina Mãe como testemunha.

Esta aceitação de nós mesmos é uma forma muito simples e efetiva de colocar-nos em contato consciente com nossas emoções. Muitos problemas psicológicos surgem da negação das próprias emoções.

A meditação afetiva nos ensina a nos sentir à vontade, a manejar as nossas emoções para produzir respostas cada vez mais adequadas a situações de vida. Ensina-nos a gerar a emoção necessária em cada momento para viver da forma que escolhemos viver e para responder em um nível mais elevado de nossa consciência.

As orações vocalizadas também trabalham sobre a emoção e sobre a cognição, através da força persuasiva da palavra, das imagens positivas e expansivas e através do fortalecimento da fé e da esperança.

A leitura espiritual, com temas bem selecionados, leva-nos a nutrir o pensamento com imagens e ideias afins com o nosso desejo de pensar bem. Dá-nos conceitos sobre os quais trabalhar para entender-nos melhor, entender as almas e o mundo que nos rodeia.

O estudo da Ensinança é também uma forma de trabalho sobre as emoções, pois conecta-nos com a fonte de nossa força e discernimento: a vocação, que é o nosso sentir mais profundo.

Sejamos donos de nosso sentir se quisermos ser donos de nossa vida.

## DIFICULDADES NA ORAÇÃO

### *Sétima Ensino*

“O espírito é forte, mas a carne é fraca”. Muitos desejariam sair das vulgaridades e misérias da vida, mas a falta de exercícios espirituais, a carência de ambiente adequado e os inimigos internos interrompem continuamente o caminho do mais bem-intencionado. (Desenvolvimento Espiritual, Terceira Ensino).

O que nos agrada e o que não nos agrada fazer dependem em grande parte de nossos hábitos, educação, tipo de personalidade, do momento do dia, da idade e de um sem-número de outros fatores.

Se não estivermos habituados à música clássica, pode ser um martírio ter que escutar uma longa sinfonia, mesmo que esta seja uma obra-mestra. Se não estivermos treinados para apreciar jazz ou música eletrônica, expor-nos a esse tipo de obras pode tornar-se enfadonho para nós. Se tivermos hábitos sedentários, fazer exercício físico é uma batalha. Se formos muito ativos, ficar sentados por muito tempo é uma tortura. Em geral, quando somos jovens, gostamos do ruído e da atividade; quando temos mais idade, atraí-nos mais o silêncio e a tranquilidade.

O gosto pela oração também depende de inúmeros fatores. Mas, qualquer que seja nossa idiossincrasia, o gosto pela oração se desenvolve praticando-a, fazendo do orar um hábito.

Enquanto desenvolvemos o hábito de orar, poderemos encontrar algumas dificuldades, sobretudo em relação aos exercícios de meditação. Se temos uma personalidade acentuadamente extrovertida, custar-nos-á um pouco estar a sós, em silêncio com nós mesmos, mas não nos será difícil encontrar palavras para expressar-nos na oração. Se tivermos uma personalidade acentuadamente introspectiva, será mais fácil sentar-nos para orar e estar a sós, mas talvez encontremos dificuldades em expressar-nos.

Além disso, o temor ao ridículo mesmo quando estamos a sós, a timidez, a falta de experiência no trabalho introspectivo, a hiperatividade mental ou física também podem ser dificuldades que encontramos ao procurar adquirir o hábito de orar.

O primeiro passo para conhecer as nossas dificuldades na oração é nos dispormos a orar. Encontrar um tempo e um espaço para recolher-nos, para estar em silêncio, para praticar os exercícios. O segundo passo é perseverar nos exercícios de oração. Dificilmente poderemos saber o que nos acontecerá quando fizermos algo, se não o fizermos e se não observarmos o que nos acontece e como nos acontece quando o fazemos. O terceiro passo é levar o resultado destas experiências à direção espiritual, para receber orientação sobre a técnica dos exercícios.

Uma dificuldade mais profunda do que as anteriores e que se apresenta geralmente depois de um tempo de prática dos exercícios de meditação, provém de nossas expectativas. Se esperarmos que a oração nos transforme de um dia para outro ou que altere magicamente as circunstâncias em que vivemos, com certeza vamos nos desanimar e não vamos ser constantes na prática.

Por outro lado, se o exercício não estiver genuinamente relacionado com o que nos acontece, mais cedo ou mais tarde vamos nos sentir aborrecidos ou perturbados ou vamos pensar que o exercício é irrelevante em nossas vidas.

Se quando meditamos criamos uma imagem ideal de nós mesmos, um protótipo de perfeição ou de imperfeição, poderia ser que caíssemos no tédio, fazendo um exercício que

não se relaciona com nada do que nos acontece. Poderia ocorrer que não encontrássemos temas para meditar, pois ao não se referir o exercício à própria vida, logo se acabaria o material para reflexão e se começaria a repetir e a estereotipar os temas. Também poderia acontecer que o exercício produzisse uma fachada que deslocasse ainda mais profundamente o centro de nosso conflito interior. Poderíamos ter a falsa ideia de que estaríamos enfrentando nossas dificuldades e superando-as quando, na realidade, nós as estaríamos ignorando ou reprimindo-as. Por exemplo, poderíamos meditar a partir de um ponto de vista ideal sobre o egoísmo humano e aborrecê-lo, sem que por isso chegássemos a tocar a superfície de nosso próprio egoísmo e nem as suas consequências em nossa vida e na vida dos que nos rodeiam.

É por isso que, embora dominar a técnica dos exercícios seja indispensável, também é indispensável que desenvolvamos a capacidade de ser sinceros com nós mesmos, de reconhecer a nossa própria inferioridade e de ter a valentia de enfrentar as nossas dificuldades.

Outras situações que costumam dificultar os exercícios são a exagerada verbosidade que nos faz perder de vista a essência do que queremos expressar, a pobreza de palavras que limitam o nosso pensamento, a falta de capacidade de abstração para representar mentalmente situações e poder analisá-las.

Todas estas dificuldades são remediáveis se perseverarmos nos exercícios e se buscarmos a orientação adequada para identificá-las e trabalhar sobre elas. O importante é que nos comprometamos a trabalhar com sinceridade sobre nós mesmos.



## A MEDITAÇÃO DISCURSIVA

### *Oitava Ensinança*

A meditação é a força interior da alma e o seu exercício, o hábito para consegui-la. (Regulamento, Capítulo Décimo Segundo do Método).

A meditação discursiva nos leva a tornar-nos íntimos com a Divina Mãe, a aprender a expressar nossas necessidades e anseios mais profundos. Ajuda-nos a ver-nos tal qual somos e a aceitar essa realidade.

A vida diária nos mergulha nos afazeres e preocupações mais prementes. Poucas vezes temos a oportunidade de enfrentar espontaneamente a nossa realidade interior e as nossas necessidades espirituais. A faina diária nos rouba a oportunidade de estabelecer relações profundas com a família e com os amigos. Vivemos em uma espécie de semiconsciência acerca de quem somos e de quais são os nossos objetivos. Acostumamo-nos a não nos ver, a não refletir, a tentar esquecer o que nos dói e a focar o que pressiona.

Geralmente são situações dolorosas ou tragédias o que nos obriga a deter-nos para refletir. Talvez seja por isso que, inconscientemente, pensamos que “se não tenho problemas” não necessitamos deter-nos e meditar.

No entanto, sempre existe latente a necessidade de nos tornarmos íntimos com nós mesmos e de nos conhecermos, e também o anseio de nos unirmos a uma realidade mais ampla do que o âmbito de nossos afãs. Grande parte do descontentamento que sentimos, quando vivemos correndo, provém de não satisfazermos esta necessidade fundamental. Esta pode começar a ser satisfeita com a meditação discursiva.

O exercício da meditação discursiva dura geralmente quinze minutos, distribuídos em três passos.

Antes de começar o primeiro passo, anunciam-se três vezes a meditação, o tema e o efeito, se for possível, entoando-os na nota Fá:

“Meditação Discursiva, Tema... Efeito...”

Os sete temas são:

- *A Dama do Véu Negro*. Efeito Aborrecimento
- *O Abismo*. Efeito Desolação
- *Os Dois Caminhos*. Efeito Desapego
- *O Estandarte*. Efeito Eleição
- *O Templo de Ouro*. Efeito Consolo
- *O Véu de Aheia*. Efeito Gozo
- *A Ressurreição de Hes*. Efeito Arroubamento

Também se anuncia cada um dos passos: Invocação, Espera e Resposta.

Na **Invocação**, abrimos a nossa alma para a Divina Mãe, aprendemos a dizer o seu nome, a pedir a sua assistência, a sua luz. Mostramos-lhe quem somos, sem reservas e sem vergonha.

É como esvaziar-nos interiormente para poder ver o que realmente resta, a realidade desnuda de nossa alma. Desta maneira, pouco a pouco, não só mostramos o que somos mas também descobrimos as nossas necessidades, os nossos anseios.

Na **Espera**, ficamos expectantes, sem desejar, sem esperar nada mais do que a palavra da Divina Mãe. É como suspender todo julgamento, todo movimento.

Na **Resposta**, recebemos a palavra da Divina Mãe a qual nos chega através de nosso silêncio, de nossa honestidade e abertura.

Pode ser que, no passo da Resposta, não nos sintamos confortáveis, já que uma resposta da Divina Mãe poderia parecer-nos irreal. Isto costuma acontecer quando não fomos realmente sinceros e abertos na Invocação, porque falamos de fachada, através da máscara que cobre o nosso verdadeiro ser. E a resposta nos chega desse mesmo nível de consciência. Quando conseguimos fazer a Invocação expondo-nos totalmente e, na Espera, deixamos de lado o nosso discurso habitual, a Resposta surge sozinha, do fundo de nossa consciência.

Os sete temas, nos quais enquadrámos a meditação discursiva, fazem com que subconscientemente entremos em contato com a simbologia universal e sejamos guiados por ela para o conhecimento dos segredos da alma humana.

Em *A Dama do Véu Negro*, aprendemos uma nova descrição da realidade, mais universal.

Em *O Abismo*, aprendemos a comparar e a contrastar o nosso estado de ignorância e o ideal espiritual que começamos a vislumbrar. A paciência, a fé e a esperança nos serenam na Desolação.

Em *Os Dois Caminhos*, aprendemos a discernir entre o que nos conduz para o desenvolvimento e o que nos limita para chegar a ele, e também aprendemos a disciplinar-nos.

Em *O Estandarte*, aprendemos a querer, a alimentar a nossa vontade com o amor e a verdade.

Em *O Templo de Ouro*, aprendemos a amar, a encontrar consolo na oferenda; descobrimos o segredo da renúncia.

Em *O Véu de Aheia*, aprendemos a amar a manifestação divina em *todos* os seus aspectos, sem rejeitar nada.

Em *A Ressurreição de Hes*, aprendemos a permanecer no coração da Divina Mãe; descobrimos o amor que move o universo.

A meditação discursiva cumpre um papel essencial em nosso desenvolvimento espiritual. Abre-nos para nosso subconsciente e inconsciente, ensina-nos a aceitar-nos, a entender os processos interiores e prepara-nos para o trabalho da meditação afetiva.

Antes de começar a trabalhar sobre as nossas emoções na meditação afetiva, é necessário que nos conheçamos e nos aceitemos sem julgamento, sem condenação; que reconheçamos a nossa insignificância em relação à totalidade que nos engloba e que nos impulsiona a expandir a nossa consciência e o nosso amor à Divina Mãe.

## OS EXERCÍCIOS CÉREBRO-ESPINHAIS

### *Nona Ensino*

Todos os exercícios ascéticos, mesmo a meditação como vos foi corretamente ensinada, não de ser, sobretudo, exercícios musculares, fonéticos, sugestivos, cérebro-espinhais. (Mensagem de 1962).

Talvez, alguma vez, tenhamos nos surpreendido dizendo: “Se raciocino, eu o entendo; mas quando a emoção me arrebatada, perco o controle e não me lembro de nada do que raciocino.” Há vários motivos para perdermos o controle e, no momento de emoção intensa, não recordarmos o que raciocinamos quando estávamos tranquilos. Nesta Ensino, vamos abordar somente um dos possíveis motivos.

A emoção é um tema importantíssimo, tanto é assim que a literatura universal, os profetas, os filósofos e os artistas, ao longo da história, têm lhe dado um lugar proeminente em suas reflexões e em suas obras.

Atualmente também a ciência está dedicando muito esforço para compreender os processos emocionais, as suas bases neurológicas e psicológicas, a sua estrutura e as suas funções.

As emoções têm componentes que vão desde estímulos e processos químicos que afetam o cérebro, até expressões em nossa conduta e nossa maneira de ser. Basta analisar a descrição de uma pessoa para ver que um grande componente de suas qualidades são os atributos emocionais.

A expressão da emoção nos serve para comunicar-nos e para motivar-nos; o componente fisiológico influi sobre a duração e a intensidade da emoção e as experiências emocionais influem fortemente sobre a conduta e os processos cognitivos.

Como a emoção se ativa em nós?

Já esboçamos este tema na Sexta Ensino, mas ele é de tal importância que o exploraremos aqui novamente, de maneira mais extensa.

De acordo com os estudos relacionados ao funcionamento do cérebro, a emoção se ativa através de processos internos do indivíduo ou através de uma combinação de processos internos e externos. Por exemplo, se nos olhamos no espelho e nos vemos feios, podemos ficar zangados ou sentir autocompaixão; se escutamos alguém nos criticando, esse estímulo exterior também pode produzir raiva ou autocompaixão em nós.

Outra pergunta que talvez nos venha à mente é a seguinte: Que parte do cérebro intervém na formação da emoção? A pesquisa científica nos fala de dois circuitos.

A informação que provém dos receptores primários da percepção (nos sistemas visuais, tácteis, auditivos etc. ) se desloca por redes nervosas para o sistema límbico: primeiro para o tálamo e daí passa para a amígdala. Esta última avalia a informação recebida. A emoção ativada através do sistema límbico é o resultado de um processo avaliativo rápido, mínimo e automático que não envolve o córtex cerebral.

No entanto, para ativar a emoção através da análise da natureza e da qualidade dos estímulos, dos pensamentos ou de lembranças, necessita-se de outro tipo de circuito cerebral. A informação tem que passar do tálamo ao córtex cerebral. *Acredita-se que este circuito é a base neurológica da avaliação e da apreciação dos fatos.*

Estas asseverações têm grande importância para o nosso desenvolvimento espiritual. Primeiro, indicam-nos que podemos sentir emoção e também agir motivados por ela, sem que nossa razão intervenha. O estímulo chega ao tálamo, passa para a amígdala e dali é disparado o processo da conduta emocional. Segundo, indicam-nos que a emoção não é algo que está fora de nosso alcance manejar, que há outro modo de processar os estímulos, que é fazer com que a informação recebida pelo tálamo passe para o córtex cerebral.

Na primeira infância, grande parte da emoção é derivada de processos no sistema límbico, com a participação mínima do córtex cerebral. À medida que a capacidade cognitiva da criança se desenvolve pela aprendizagem e pelo amadurecimento neurológico, o córtex cerebral e o circuito amígdala-córtex se ativam. Quando as crianças desenvolvem a linguagem e a memória de longo prazo, podem processar os fatos através dos dois circuitos. O do sistema límbico (tálamo-amígdala) se especializa em fatos que requerem resposta rápida, e o do tálamo-córtex cerebral, em prover informação avaliativa para a compreensão e para as estratégias complexas de adaptação a situações.

Temos suficiente evidência de que as emoções influem em nossa maneira de perceber, pensar, recordar e compreender, bem como em nossa conduta moral, em nosso discernimento ético e inclusive em nosso grau de altruísmo.

O que se depreende de tudo isto?

Que, por um lado, podemos treinar-nos para criar circuitos novos e mais eficientes no cérebro para que as respostas emocionais, nas quais a razão não intervém, sejam cada vez mais circunscritas a situações em que seja imprescindível a rapidez de resposta. E que por outro lado, em vez de deter o processo de amadurecimento que a criança experimenta, continuemos desenvolvendo-o durante toda a nossa vida. Isto é, podemos treinar-nos para que, cada vez com mais frequência, os estímulos que requerem respostas complexas passem do tálamo ao córtex cerebral, em vez de passar do tálamo à amígdala e assim fazer-nos reagir sem pensar. A prática metódica e estrita deste treinamento para aprofundar as respostas emocionais eventualmente as automatizará, sem que por isso percam a sua qualidade de adaptação eficiente a situações complexas.

Cafh nos brinda com um meio idôneo para realizar este processo ininterrupto de amadurecimento: os exercícios cérebro-espinhais.

A seguir se transcrevem notas da *Enciclopédia Encarta* sobre as partes que compõem o cérebro e sobre o seu funcionamento.

### *Cérebro*

Parte do sistema nervoso central dos vertebrados que está dentro do crânio. Na espécie humana, pesa 1, 3 kg e é uma massa de tecido cinza-rosado composto por cerca de 100 bilhões de células nervosas, conectadas umas às outras e responsáveis pelo controle de todas as funções mentais. Além das células nervosas (neurônios), o cérebro contém células da glia (células de sustentação), vasos sanguíneos e órgãos secretores. O cérebro é o centro de controle do movimento, do sono, da fome, da sede e de quase todas as atividades vitais necessárias para a sobrevivência. Todas as emoções humanas como o amor, o ódio, o medo, a ira, a alegria e a tristeza são controladas pelo cérebro. Também se encarrega de receber e interpretar os inúmeros sinais que são enviados pelo organismo e pelo exterior.

### *Anatomia e composição*

A partir do exterior, o cérebro aparece dividido em três partes distintas, mas conectadas: o cérebro propriamente dito, o cerebelo e o tronco cerebral. O termo tronco ou talo cerebral se refere, em geral, a todas as estruturas contidas entre o cérebro e a medula espinal, isto é, o mesencéfalo ou cérebro médio, a ponte de Varólio ou protuberância e o bulbo raquidiano ou medula oblonga. O cérebro é protegido pelo crânio e além disso é coberto por três membranas denominadas meninges. A mais externa, a dura-máter, é dura, fibrosa e brilhante, está aderida

aos ossos do crânio, por isso não aparece espaço epidural como ocorre na medula; emite prolongamentos que mantêm as distintas partes do encéfalo em seu lugar e contém os seios venosos, onde se recolhe o sangue venoso do cérebro. A intermediária, a aracnóide, cobre o cérebro frouxamente e não se introduz nas circunvoluções cerebrais. A membrana interior, a pia-máter, contém grande quantidade de pequenos vasos sanguíneos e linfáticos e está unida intimamente à superfície cerebral.

#### *O cérebro propriamente dito:*

Origina-se a partir do prosencéfalo ou cérebro anterior, que depois, em uma nova divisão, dará lugar ao telencéfalo e ao diencéfalo. O telencéfalo está constituído principalmente pelo córtex cerebral. Este ocupa a maior parte do cérebro humano e representa cerca de 85% do peso cerebral. Sua grande superfície e seu complexo desenvolvimento justificam o nível superior de inteligência do homem se comparado ao de outros animais. O córtex se divide, por uma fissura longitudinal, em uma parte direita e outra esquerda, os hemisférios cerebrais, que são simétricos, como uma imagem vista em um espelho. O corpo caloso é um conglomerado de fibras nervosas brancas que conectam estes dois hemisférios e transferem informação de um para o outro.

Os ventrículos são dois espaços bem definidos e cheios de líquido, em cada um dos dois hemisférios. Os ventrículos laterais se conectam com um terceiro ventrículo, localizado entre ambos os hemisférios, através de pequenos orifícios que constituem a abertura de Monro. O terceiro ventrículo desemboca-se no quarto ventrículo que se localiza diante da medula e do cerebelo, através de um canal fino chamado aqueduto de Sívio. O líquido cefalorraquidiano, que circula no interior destes ventrículos e rodeia a medula espinal, serve para proteger a parte interna do cérebro de mudanças bruscas de pressão e para transportar substâncias químicas. Este líquido cefalorraquidiano se forma nos ventrículos laterais, em uma urdidura vascular que constitui os plexos coloidais.

Cada hemisfério cerebral apresenta uma camada superficial de substância cinzenta, denominada córtex cerebral, com 2 ou 3 mm de espessura. O córtex é composto por camadas de células amielínicas (sem bainha de mielina que as recubra), que cobrem uma substância interior de fibras mielínicas (com bainha branca) denominada substância branca. As fibras mielínicas unem o córtex cerebral a outras partes do cérebro: a parte anterior do cérebro com a posterior, as diferentes zonas da mesma face do córtex cerebral e um lado do cérebro com o outro.

Os hemisférios cerebrais são divididos por uma série de sulcos em cinco lóbulos. Quatro dos lóbulos se denominam assim pelos ossos do crânio que os cobrem: frontal, parietal, temporal e occipital. O quinto lóbulo, a ínsula, não é visível de fora do cérebro e está localizado no fundo do sulco de Sívio. Os lóbulos frontal e parietal estão situados, respectivamente, diante e atrás do sulco de Rolando; o sulco occipitoparietal separa o lóbulo parietal do occipital e o lóbulo temporal se encontra por baixo do sulco de Sívio.

#### *Tálamo*

Esta parte do diencéfalo consiste em duas massas esféricas de tecido cinzento, situadas dentro da zona média do cérebro, entre os dois hemisférios cerebrais. É um centro de integração de grande importância que recebe os sinais sensoriais e de onde os sinais motores de saída passam para e desde o córtex cerebral e em direção a ele. Todas as entradas sensoriais para o cérebro, exceto as olfativas, associam-se a núcleos individuais (grupos de células nervosas) do tálamo.

#### *Hipotálamo*

O hipotálamo está situado debaixo do tálamo na linha média, na base do cérebro. É formado por diferentes áreas e núcleos. O hipotálamo regula ou está relacionado de forma direta com o controle de muitas das atividades vitais do organismo e dirige outras que são necessárias para sobreviver: comer, beber, regulação da temperatura, dormir, comportamento afetivo e atividade sexual. Também controla funções viscerais através do sistema nervoso autônomo, interatua junto à hipófise e atua em coordenação com a formação reticular.

#### *Cerebelo*

O cerebelo (metencéfalo) se encontra na parte posterior do crânio, por baixo dos hemisférios cerebrais. Da mesma forma que o córtex cerebral, é composto por substância cinzenta com células amielínicas na parte exterior e por substância branca com células mielínicas no interior. Consta de dois hemisférios (hemisférios cerebelosos) com numerosas circunvoluções, conectados por fibras brancas que constituem o verme cerebelar. Três bandas de fibras denominadas pedúnculos cerebelosos conectam o cerebelo com outras partes do cérebro. O cerebelo se une com o mesencéfalo por um pedúnculo anterior, com o bulbo raquidiano pelo pedúnculo médio e com a medula pelo pedúnculo posterior.

O cerebelo é essencial para coordenar os movimentos do corpo. É um centro reflexo que atua na coordenação e manutenção do equilíbrio. O tônus do músculo voluntário, como o relacionado à postura e ao

equilíbrio, também é controlado por esta parte do cérebro. Assim, toda atividade motora, desde jogar futebol até tocar violino, dependem do cerebelo.

#### *Tronco cerebral*

O tronco cerebral é dividido em vários componentes... um dos quais se descreve a seguir.

#### *Sistema límbico*

Formado por partes do tálamo, pelo hipotálamo, hipocampo, amígdala, núcleo caudado, septo e mesencéfalo, constitui uma unidade funcional do cérebro. Estas estruturas são integradas em um mesmo sistema que dá como resultado o controle das múltiplas facetas do comportamento, incluindo as emoções, em situações de crise, a memória e as lembranças.

## O EXERCÍCIO DA MEDITAÇÃO AFETIVA

### *Décima Ensino*

Para que a alma alcance uma íntima união com o espírito, deve liberar-se de toda trava e imposição interior. [...] Por isso é indispensável praticar, segundo a disposição e característica individuais, exercícios que a disponham para receber ensinamentos superiores quando chegar o momento oportuno. (Desenvolvimento Espiritual, Terceira Ensino).

O exercício da meditação afetiva consta de cinco passos e um resumo: Invocação, Quadro Imaginativo, Sensações, Propósitos, Consequências e Resumo Místico. Tem uma duração de aproximadamente meia hora.

Por ser um exercício fonético e cérebro-espinhal, é muito importante que o digamos com uma voz bem modulada, pausada e sugestiva. Também é importante que nos mantenhamos sentados, com uma postura relaxada e ereta. Pode-se juntar as mãos, diante do peito ou no colo, unindo-se as pontas dos dedos. Também pode-se cruzar os braços, apoiando-se as mãos nos antebraços.

Começamos a meditação, anunciando-a da mesma forma como anunciamos a meditação discursiva. Repetimos três vezes:

“Meditação Afetiva, Tema... Efeito...”

Também anunciamos, no mesmo tom, cada um dos passos:

“Invocação”, “Quadro Imaginativo” etc.

Depois de ter anunciado o tema e o efeito três vezes, seguido de um breve silêncio, anunciamos a **Invocação** e começamos o exercício propriamente dito. Este passo busca centrar-nos em um estado de consciência mais elevado do que o habitual, despertando uma percepção mais aguda, centrando a atenção e enfocando a nossa emoção na Divina Mãe. A partir deste estado de consciência estimulado, apresentamos à nossa própria consideração, e com a Divina Mãe como testemunha, algum aspecto de nossa alma ou do mundo circundante que queremos penetrar e conhecer mais profundamente. É como abrir um espaço para deixar aflorar algum aspecto de nossas necessidades existenciais de significado.

A linguagem empregada tem de ser simples e direta; o aspecto a considerar, relevante para a nossa vida; a nossa disposição, de total abertura e receptividade. Este passo, como todos os demais, dura aproximadamente cinco minutos.

Por exemplo, podemos escolher o tema *Os Dois Caminhos* e focar a Invocação em nosso anseio de desapegar-nos da indiferença que nos faz esquecer os que sofrem, em nosso anseio de ajudar e assistir.

O passo seguinte é o **Quadro Imaginativo**. Neste passo, descrevemos visual, verbal, auditivamente ou na forma que mais nos estimule, uma situação ou imagem que represente o aspecto que individualizamos na Invocação. Seguindo o exemplo que escolhemos, podemos visualizar um menino sujo e desnutrido que pede ajuda, no meio de uma rua cheia de gente – inclusive nós mesmos– que caminha depressa, sem olhar em volta. Esta imagem, por surgir de uma Invocação, dirigida por nosso anseio de tomar consciência e pela força simbólica do Tema de meditação “*Os Dois Caminhos*, Efeito Desapego”, leva-nos a conectar-nos com imagens inconscientes, primordiais, arquetípicas que orientam e unificam nossas emoções e ideias, dão-lhes profundidade e amplitude. O menino é símbolo de possibilidade, de crescimento; também é símbolo de desproteção, de vulnerabilidade. O fato de estar sujo é

símbolo de tudo o que a sociedade lhe imputa com sua indiferença; a desnutrição é símbolo das consequências dessa indiferença. Nosso caminhar apressado é símbolo de nossa vida no trilho de alta velocidade. Vamos muito rapidamente, mas não sabemos bem para onde. Poderíamos continuar explorando o simbolismo deste quadro imaginativo, mas bastam estas poucas reflexões para fazer-nos notar como as imagens arquetípicas nos mostram, em uma única cena, o que levaríamos horas de trabalho mental para conseguir elucidar. Por outro lado, o processo emocional, neste caso, não surge de uma reação límbica imediata, mas se estabelece no nível do córtex cerebral. Ideia-emoção é o que tipifica o passo das *Sensações*.

Nas *Sensações*, experimentamos a ideia-emoção que surge da *imagem*, “o menino que necessita de nossa assistência”, da *atitude* procurada “compromisso com a sociedade, desapego de nossa indiferença” e da *emoção* escolhida: amor compassivo.

A indiferença tem como contrapartida o compromisso. Ao destravar a nossa emoção das interferências habituais, produzidas por nossa resistência defensiva a tomar consciência, a realidade já não é uma dicotomia entre ser indiferente ou comprometer-se: é a totalidade, é sentir e compreender a atitude e a resposta em todas as suas consequências.

Os *Propósitos* se desprendem naturalmente deste processo totalizador da experiência. Atitude, imagem e emoção conformam uma nova tomada de consciência, mobilizam uma energia que se transforma em resposta operacional. No exemplo que estamos seguindo, não necessitamos propor-nos amar esse menino desvalido. A energia da ideia-emoção das *Sensações* dilui o nosso estado de indiferença, pois supera a barreira repressiva que originou essa indiferença; o propósito não é uma resposta volitiva que nos obriga a desapegar-nos da indiferença, mas uma resposta integral, gerada pela consciência. A vontade não é o motor gerador do propósito, mas seu executor. Esta mobilização energética tem a força do aqui e do agora. Ser, estar, sentir, ver são expressões de uma unidade. É como entrar em contato com a realidade global. Não há fora e dentro, não há dicotomia; há realidade. Desta maneira, conseguimos operar uma mudança na percepção que temos de nossa relação com o que nos rodeia.

Nas *Consequências*, exploramos esta nova visão e elaboramos sobre o que significa em nossa vida. A intenção primeira de responder a uma necessidade essencial de sentido se plasma em um sentimento, em uma ideia e em uma ação. Em nosso exemplo, a nossa necessidade essencial de sentido é nutrir o amor e aprofundar a compreensão de nosso compromisso com a sociedade. Em termos de imagem arquetípica, é responder à necessidade de quem sofre. Em termos de ideia-emoção, é ser em união com todas as almas. Na prática, o nosso pequeno mundo passa a ser parte da tela de fundo; a figura principal é a necessidade dos que nos rodeiam.

No *Resumo Místico*, fazemos novamente os cinco passos da meditação, mas de forma sintética, tomando somente o que é central em cada passo. É suficiente dedicar uns 30 segundos para cada um deles. O resumo é uma forma de dar coesão à experiência, de completar o ciclo e preparar-nos para paulatinamente começar outro ciclo. Fixamos os pontos essenciais da experiência de meditação e nos dispomos a abrir-nos ao devenir, com novas experiências. O resumo é também reconhecer a primazia do aqui e agora. As experiências se encerram, têm um final e esse final abre as portas de uma nova experiência.

Ao finalizar dizemos: “Paz”.

Através da Meditação Afetiva, superamos os estados de emoção-reação produzidos por estímulos processados através do sistema límbico. Também superamos as contradições dos pares de opostos irreduzíveis de amor e ódio, generosidade e egoísmo, ser bom e ser mau, ajudar ou ser indiferente. Estas interpretações surgem de nosso desejo de separar-nos de uma realidade



que pode criar desequilíbrios em nossa percepção de como as coisas são, que pode ferir-nos com a dor da existência, que pode surpreender-nos com uma felicidade que nos amedronta, que pode forçar-nos a nos comprometer. Ao processar nossa emoção através do córtex cerebral – o assento de nosso discernimento – assistidos pelas ideias arquetípicas dos temas de meditação e tendo aberto nosso olhar para as nossas necessidades essenciais, em vez de pares de opostos, vemos uma realidade única que engloba e resolve as dicotomias. Em nosso exemplo, compreendemos que não há um comprometer-se ou um ser indiferente. Somos um todo com todas as almas e estamos comprometidos de fato: é uma realidade. Compreendemos que a oposição entre comprometer-nos e ser indiferentes não é assim, mas que, em um estado de dor e de ignorância, submetemo-nos à indiferença como uma forma de calar a consciência. Compreendemos que a indiferença não é uma escolha nem uma emoção, nem um sentir, mas o resultado de negar-nos a sentir.

A meditação afetiva nos conecta a nossas emoções e ajuda-nos a integrá-las ao nosso conhecimento. Em resumo, ensina-nos a conectar-nos a nossa realidade e a dar resposta a nossas necessidades essenciais.

## A DAMA DO VÉU NEGRO

### *Décima Primeira Ensinança*

O mal é o pessoal, o composto que quer dissociar-se do simples e ter vida própria. Esta ilusão, impossível de realizar, afasta do real e cria fantasmagorias infinitas. (A Vida Espiritual de Cafh, Décima Segunda Ensinança).

Todos temos, de modo subjacente, uma descrição da realidade com a qual estamos tão identificados que a tomamos pela própria realidade. Uma mostra de sensatez para nós é estar seguros de que percebemos a realidade corretamente e de que nisto todos estamos de acordo. Mas este acordo não nos deixa analisar qual é a visão que temos da realidade e se essa visão é a realidade ou se é apenas o produto de um condicionamento de milhares de anos que faz com que a realidade tal qual é nos escape do entendimento.

A visão da realidade à qual a maioria de nós adere localiza-nos no centro de tudo o que acontece. É como se ocupássemos o lugar da Terra, no sistema pré-copernicano. Acreditamos que tudo gira ao nosso redor. Pensamos em nós, a partir de nós e para nós. Cremos que tudo o que necessitamos tem de nos chegar de fora de nós. Tendemos a pensar que a felicidade é gratificar os nossos desejos, que viver todo o nosso potencial é obter e fazer o que os demais dizem que se deve obter e fazer. Nós nos encontramos em uma corrida obsessiva por ter mais coisas, por fazer mais coisas, por ser mais, e, neste processo, vamos criando uma grande insatisfação em nosso coração. Deixamos de lado questões fundamentais e corremos atrás do ilusório.

Escapar à reflexão sobre a vida, a morte, a felicidade, o constante devenir; escapar à reflexão sobre como entendemos a nós mesmos e as explicações que damos a nós mesmos sobre por que sofremos; entregar-nos a nossas compulsões, a nossos hábitos mais superficiais, a padrões de conduta que nos cegam cada vez mais; esta atitude condiciona a nossa vida e nos engessa em uma constante repetição de experiências. Esse é o reino da Dama do Véu Negro. E aí temos que trabalhar espiritualmente se aspiramos a encontrar a paz e a sabedoria.

Ter a expectativa de conseguir o que acreditamos que vai nos fazer felizes nos leva à decepção. Como as fantasias poucas vezes se realizam, a decepção nos leva a rejeitar a vida tal como ela é. Este ciclo se perpetua e nos submerge nos pares de opostos: procurando o prazer, encontramos a dor; procurando ganhar, sentimo-nos perdedores; buscando o elogio, corrói-nos o temor da culpa; procurando a aprovação dos demais, encontramos a vergonha; exigindo que os demais mudem para que nossos problemas se solucionem, não vemos o que está a nosso alcance fazer.

Como sair desse ciclo repetitivo e alienante?

Talvez, o primeiro passo já o tenhamos dado. Reconhecemos a nossa vocação; entramos em contato com a necessidade ancestral e arquetípica que impulsiona o nosso desenvolvimento. Também reconhecemos a Ensinança como uma verdade mais além de nosso conhecimento. O terceiro passo nos leva a incluir a Ensinança em nossa descrição da realidade, a romper o equilíbrio ilusório em nossa maneira de entender-nos e de entender a vida. Para consegui-lo não é suficiente estudar a Ensinança; temos que assimilá-la de tal modo que altere a nossa descrição ilusória da realidade, que nos dê um novo ponto de vista para entender-nos e para entendê-la.

No entanto, não é fácil adotar uma nova descrição da realidade. Velhos apegos, um falso senso de segurança, o desejo de perpetuar o que conhecemos e de rechaçar o novo, impulsos que não dominamos, tudo isso se levanta para manter a concepção de que somos o

centro de tudo. O aborrecimento<sup>1</sup> é a força espiritual, a energia geradora de mudança necessária para dar lugar ao novo conhecimento.

Às vezes reagimos contra o que acreditamos ser repressivo e negativo no tema *A Dama do Véu Negro*. Nosso condicionamento nos diz que a felicidade à qual temos que aspirar exclui os aspectos de nossa vida nos quais teríamos que trabalhar para desenvolver-nos. Também a tentação nos leva a desculpar a busca da satisfação como se fosse o exercício de nossa liberdade. Queremos concentrar-nos nos temas iluminativos; queremos buscar o amor, não o aborrecimento.

Mas, o que ocorre se não meditamos sobre *A Dama do Véu Negro*?

A nossa descrição ilusória da realidade permanece intacta; não compreendemos por que sofremos, nem por que permanecemos na ignorância. Continuamos no ciclo de condutas alienantes e repetitivas que nos causam mais e mais dor.

Nesse estado, por mais que vislumbremos o cume, por mais desejos que tenhamos de dar amor e unir-nos com todos os seres humanos, continuaremos atados à cadeia de causa e efeito, de ignorância-sofrimento. O desejo de ser feliz, o desejo de amar não são suficientes para poder ser feliz e amar. O impedimento é a nossa ignorância, a nossa cegueira; a visão que temos de nós mesmos como se fôssemos o centro de tudo o que existe.

Quantas vezes ouvimos dizer que os santos fazem os santos sofrer! A intenção de dar e de receber amor tem efeitos contraproducentes se não ampliamos a nossa noção de ser. Precisamos entender, compreender e compreender-nos, conhecer a raiz da dor e a forma de sair dela.

A meditação sobre o tema *A Dama do Véu Negro* é uma ferramenta muito apropriada para este fim.

Levamos para os nossos exercícios de meditação os aspectos que intelectualmente compreendemos que inibem o nosso desenvolvimento; nós os observamos, penetramos neles para vê-los tal como são, com toda a sua carga de ilusão e de miséria, e aprendemos a aborrecê-los.

A meditação sobre *A Dama do Véu Negro* nos ajuda a penetrar no sentido de nossa vida e a escutar o chamado da Divina Mãe:

Escuta, à meia-noite, ó Viandante!, o canto das esferas celestes. [...] Veste tua túnica de linho e cobre teu rosto com o branco véu, ó Filho da Chama!, se não queres morrer”. É a alma da Mãe que chama seus Filhos desde a Mansão da Morte. (Simbologia Arcaica, Segunda Ensino).

A meditação sobre *A Dama do Véu Negro* tal como se manifesta em nossas vidas é indispensável para adquirir uma visão da realidade de acordo com o que acontece e nos acontece, para compatibilizar o nosso agir, sentir e pensar com essa realidade. Este esforço é a condição indispensável para nosso desenvolvimento espiritual.

Difícilmente poderemos desapegar-nos de um estado ilusório, de uma descrição da realidade que não existe a não ser em nossa visão estreita e limitada pela ignorância, se não conseguirmos ver as falácias dessa interpretação e a forma como nos faz sofrer.

---

<sup>1</sup> NDT: O termo *aborrecimento* deriva do idioma Latim, *abhorrescere*, “afastar-se”, de *abhorre*, “afastar-se com horror; recuar, distanciar-se; divergir; sentir horror”.

O que acontece quando, na meditação *A Dama do Véu Negro*, procuramos o aborrecimento de nossa ignorância, de nosso egoísmo ou de qualquer outra manifestação do estado ilusório em que vivemos? O que acontece quando aprendemos a sentir aversão pelo estado de ignorância? Criamos uma distância entre nós mesmos e o que aborrecemos; nós nos “des-identificamos”. Compreendemos que não somos isso que aborrecemos; que isso é algo que se aderiu a nós, algo que sem saber adotamos e acreditamos que somos, mas que em realidade não somos. E mais ainda, criamos um espaço interior para ver a realidade com outros olhos, para aceitar o desequilíbrio que provocamos quando comprovamos que a descrição que acreditávamos ser certa e inamovível é, na realidade, parte do devenir e que se desvanece quando lhe tiramos a energia de nossa identificação com ela.

A humanidade demorou séculos e fez um grande esforço para desprender-se da noção de que a Terra era o centro do universo. Ainda hoje conservamos expressões como “o Sol se põe” ou “o Sol sai”. Quanto nos custa a cada um de nós descobrir e compreender nossas ideias sobre a nossa importância e o nosso papel central na existência! É muito mais fácil ver como os outros se enganam do que ver como nos enganamos a nós mesmos. A força deste apego, desta ilusão, não se dissipa com uma adesão intelectual a outra teoria. Necessitamos trabalhar sobre todo o nosso ser: nosso modo de sentir, de pensar e de agir. Necessitamos gerar uma nova descrição da realidade e viver de acordo com ela.

O ser humano é uma medida. Longe de ser a medida do Universo, é só uma medida.  
(Mensagens II, Décima Primeira Ensino).

## O ABISMO

### *Décima Segunda Ensino*

O ser humano necessita uma medida espiritual que vá mais além de suas limitações. Sem essa medida não pode desenvolver-se. (Mensagens II, Décima Primeira Ensino).

Contando com a nova descrição da realidade que a meditação sobre *A Dama do Véu Negro* nos dá, conseguimos localizar-nos em um contexto maior do que aquele dado por nossa problemática individual. Compreendemos que tudo o que acreditávamos saber sobre nós mesmos e sobre a nossa realidade tem que ser revisado. É assim que nos preparamos para explorar as profundidades de nossas almas, tentando desfazer as amarras do instinto e dissipar as trevas da ignorância.

Levanta-te, ó Conquistador da Chama, para empreender teu caminho; a Divina Mãe te espera.

Sai da cova de morte e desespero e corta com mão firme o duro cordão umbilical que te ata à podre placenta de tua torpeza e bestialidade.

Segue o rastro luminoso antes que desapareça de tua vista, na densidade das trevas.

Não esqueças o som que percebeste; não o confundas entre os tumultos do Abismo. Fixa os olhos nas línguas de fogo distantes, antes que te ceguem os fogos das paixões abrasadoras.

Não temas os monstros que se interpuserem à tua passagem, pois não veem; segue engatinhando pela escarpa, pois está próxima a borda que rodeia o Abismo, como as rochas imperturbáveis rodeiam as movediças ondas do oceano. (Simbologia Arcaica, Quarta Ensino).

*O Abismo* é símbolo tanto das profundidades como das alturas. Não se pode discernir a profundidade se não se tem como referência a altura. E este discernimento é a origem da desolação.

É na contraposição entre as profundezas do instinto e as possibilidades de liberação espiritual que geramos a compreensão e a força necessárias para iniciar a longa descida rumo ao desconhecido em nós. A força da desolação, a nostalgia pelo que intuímos ser o nosso destino, faz-nos fixar os olhos em nossas possibilidades de liberação e nos dá a ousadia de manter-nos mergulhados no abismo do não saber e de cortar os laços dos instintos que nos atam à repetição sem fim das mesmas experiências.

A desolação expressa tanto o sentimento de abandono e de perda pelo que acreditávamos ser quanto pelo que sabemos poder conquistar, mas ainda não possuímos. Por um lado, tudo o que acreditávamos ser, tudo o que acreditávamos ter se mostram como os tumultuosos jogos abismais de nossa ilusão. Por outro lado, a promessa divina de união é somente um rastro luminoso que se perde na distância.

Este é um momento muito delicado em nosso caminho, já que é muito fácil perder-nos nas trevas e esquecer a luz que uma vez vislumbramos. É por isso que os diretores espirituais nos recomendam cultivar a paciência e a resignação. Paciência para não se desesperar na dor; resignação para aceitar nossa realidade, para absorver as demandas de nossa natureza instintiva que não quer perder seu reinado. A resignação também nos ajuda a não olhar para trás e a não querer escapar do desconsolo, a concentrar-nos em viver em toda sua profundidade o abismo desolador de nossa ignorância.

Abandona também tuas vestimentas feitas com as recordações do desterro; submerge-te nas saudáveis águas do Eterno, no lago tranquilo e hospitaleiro do esquecimento; veste uma nova túnica branca e sem costuras, ampla e singela, como a Fé simples, a Esperança segura e o Amor tolerante. (Simbologia Arcaica, Quarta Ensinança).

A túnica simboliza a alma, a vestimenta do espírito. Sem costuras significa sem as cicatrizes das feridas produzidas pelas amarras do passado. O branco – a soma ou ausência de todas as cores – é símbolo da morte e do renascimento, da mutação do ser do estado de obscuridade para o estado de luz; ausência e presença, silêncio absoluto e verbo divino.

A Fé, a Esperança e o Amor são o nosso baluarte. Por mais profundo que seja o abismo, sempre se vislumbra a luz das alturas. Desolação não é desespero. A fé na graça infinita da Divina Mãe, a esperança de liberdade e o amor tolerante que surge da experiência de dor nos dão a certeza de que o caminho segue para o cume e que, por mais escarpado que seja, se concentrarmos o nosso olhar no rastro luminoso, chegaremos às alturas da beatitude e do Amor.

Esperam-te outras águas melhores, outro traje não feito por mão humana, outro bálsamo para ungir-te Rei. (Simbologia Arcaica, Quarta Ensinança).

## OS DOIS CAMINHOS

### *Décima Terceira Ensinança*

O ser humano, diferente da folha que cai no rio e está sujeita às eventualidades da correnteza, vai decidindo como se orienta nela, se no fluxo que se move rumo ao horizonte ou nas águas encrespadas que terminam na ressaca. (Mensagens III, Décima Quinta Ensinança).

Tendo desenvolvido uma descrição da realidade que nos localiza e orienta para a transcendência e tendo descido até as profundezas de nossos instintos e condicionamentos, a Divina Mãe nos chama para assegurar as nossas conquistas e para caminhar com passo seguro. Não há conhecimento, não há despertar que perdure se não o assentarmos sobre o caminho que percorremos todos os dias. Nossos pés podem invalidar o que nossa mente compreende.

*Os Dois Caminhos* são a etapa do sim ou do não (notemos que não dizemos sim e não). É a etapa do branco e do preto (notemos que não dizemos branco, preto e seus matizes de cinza). É a etapa em que nos fazemos um pouco dogmáticos com nós mesmos para afirmar os nossos passos no bom caminho.

Em *O Abismo* ainda conservamos o apego aos apetites, à satisfação dos desejos. Compreendemos que os apegos a nossos instintos nos trazem desolação; mas ainda não sabemos amar, acima de todas as coisas, o novo mundo que estamos descobrindo. Para aprender a amar este novo mundo temos que morrer para o velho mundo de ilusão.

A tarefa de “des-apegar-nos”, de “des-inclinar-nos”, de perder afeição por esse mundo de fantasmagorias exige um certo grau de discernimento. Temos que aprender a distinguir entre o caminho das inúmeras experiências e o caminho direto e simples de renunciar a nós mesmos e de amor à Divina Mãe.

- O fogo de nosso *amor* queimará o egoísmo.
- O diamante de nossa *oferenda*, com as suas inúmeras facetas, refletirá a luz da Divina Mãe e iluminará o nosso entendimento.
- A concentração em nossa *vocação espiritual* nos dará força e determinação.
- A *ascética* que purifica nossos pensamentos e sentimentos nos abrirá as portas para um novo nascimento.

Amor, oferenda, concentração na vocação e a ascética que purifica nossos pensamentos e sentimentos são os sinais que vão indicando o caminho para a liberação. E nos mantemos neste caminho com a prática cotidiana de dizer *sim* ao que nos sustenta no caminho e *não* ao que nos afasta dele, a ver como bom o que fortalece a nossa determinação de desenvolver-nos e como mau o que debilita essa determinação.

A disciplina há de ser férrea se quisermos triunfar, pois temos que defender-nos da luxúria, da soberba e da avareza que custodiam a entrada do Templo. A esta disciplina dizemos Sim!

A soberba, a cólera, o apego desordenado aos apetites e às riquezas são as pedras que pavimentam o caminho sinuoso e lento do sofrimento e da ignorância. A estes excessos dizemos Não!

Não é preciso ser rico para estar apegado a riquezas; não é preciso ser importante para ser soberbo; não é preciso ter autoridade para estar cego pelo poder; não é preciso irromper em gritos para estar carcomido pela cólera; não é preciso ser pobre para sofrer a avareza de querer

possuir mais e mais. A raiz da vida desordenada são os apetites insaciáveis e suas consequências: a falta de clareza mental e de discernimento a respeito do caminho a seguir. A isto chamamos o mal.

A vida a serviço dos apegos é um desvio de nosso desejo de unir-nos com o todo, de ser em todos. É crer que abarcando mais, dando rédeas soltas ao sentido de posse, iremos ser mais. É confundir o ter com o ser, a conquista exterior com o domínio de nós mesmos; é confundir a glotonaria de encher-nos a partir de fora, com a capacidade criativa e de trabalho.

Nosso caminho de desenvolvimento nos ensina que devemos cavar na horta de nossa própria casa, que o afã de posse é o nosso inimigo, que o alimento de que necessitamos está todo a nosso alcance, em nosso coração. A isto chamamos o bem.

Dentre os infinitos caminhos que se nos apresentam, tomamos o que nos leva à busca da Divina Mãe, à vivência da Ensinança, à assistência mútua a nossos companheiros espirituais. Este é o caminho mais apto para receber a luz e a energia de que necessitamos para realizar o nosso anseio de união com todo o criado.

Como aplicamos estes princípios em nossa vida diária?

Quando:

- Sonhamos com um mundo de paz e bem-estar
- Antes de falar, pensamos o que queremos dizer
- Zangamo-nos com alguém, imaginamos, por exemplo, a luz da Divina Mãe brilhando sobre sua cabeça
- Estamos trabalhando e nos aborrecemos ou nos cansamos, pensamos que esse é o último serviço que temos oportunidade de fazer por alguém a quem amamos
- Desejaríamos queixar-nos, damos graças e com sinceridade
- Estamos inquietos, movemo-nos com cuidado, com atenção
- Compartilhamos o momento de alegria que acabamos de ter
- Somos flexíveis apesar de estar inclinados a não ceder
- Geramos alegria mesmo que tenhamos motivos para estar tristes
- Escutamos apesar de sentir-nos inclinados a não acreditar em quem fala
- Estudamos com afinco mesmo que nos acometa a preguiça mental
- Refletimos ainda que nos sintamos inclinados a agir impulsivamente
- Geramos pensamentos positivos ainda que nos tente o impulso destrutivo de criticar
- Sabemos receber o que nos dão, ainda que não seja o que esperávamos
- Celebramos o triunfo dos demais
- Oramos por todos os seres, mesmo pelos que nos prejudicam
- Reverenciamos nossos companheiros de caminho
- Reverenciamos todos os seres humanos
- Sorrimos frequentemente e com gosto
- Brincamos com as crianças
- Rimos com vontade
- Damos rédeas soltas a nossa criatividade
- Perdoamos ainda que nos sintamos feridos
- Esquecemos as ofensas
- Aceitamos o que nos incomoda
- Reverenciamos nosso corpo, cuidando-o como o templo do espírito
- Somos prestativos, mesmo estando cansados
- Trabalhamos com afinco pelo bem e pelo sustento da humanidade
- Estamos atentos à necessidade de outros
- Alimentamos com força sentimentos de bem



- Contribuímos com as obras de bem
- Simplificamos nossas necessidades, todos os dias um pouco mais
- Confiamos na bondade dos seres humanos
- Perguntamos muito mais do que explicamos
- Procuramos aprender todos os dias algo novo
- Cultivamos a amizade com o perfume de nosso respeito e reverência
- Somos cada vez mais inclusivos
- Cultivamos a serenidade
- Não damos importância ao que não tem
- Respondemos ao que demanda nossa atenção
- Observamos nosso agir e o efeito que produzimos nos outros
- Privamo-nos de algo todos os dias para provar nossa temperança
- Aproveitamos positivamente nossos contratempos
- Damos prioridade a nosso trabalho espiritual
- Entregamo-nos à Divina Mãe, todos os dias um pouco mais

Para deixar o vale das penúrias, necessitamos que a Divina Mãe nos ensine o caminho da bem-aventurança: o caminho do desapego da ilusão e do egoísmo.

## O ESTANDARTE

### *Décima Quarta Ensinança*

O Lago de Ixdoubar, escuro, profundo e embravecido, estende-se aos pés do Viandante. Uma luz vermelha ilumina as águas: é o reflexo luminoso do manto carmesim de Anhunit. Ela leva o Estandarte da Mãe sobre o barco de Hanou conduzido pelo cisne Tammuz e avança lentamente. (Simbologia Arcaica, Oitava Ensinança).

*O Estandarte* é símbolo de proteção. Aquele que o levanta, coloca-o mais alto que a sua cabeça; ou seja, simbolicamente o estandarte tremula sobre a razão. É uma forma de chamado para estabelecer um vínculo entre o celestial e o terreno, entre a alma e o divino.

Os três Temas de Meditação anteriores –*A Dama do Véu Negro*, *O Abismo* e *Os Dois Caminhos*– levaram-nos passo a passo a ver com outros olhos, a analisar os fatos de nossa vida e a interpretação que fazemos deles, usando a nossa vocação como medida. *A Dama do Véu Negro*, ensinando-nos um novo modo de descrever a realidade; *O Abismo*, criando comparação e contraste entre a luz fugaz do começo da vocação e a vida instintiva e egoísta; *Os Dois Caminhos*, mostrando-nos, por meio do sim e do não, que a vida a serviço de nossos apegos é um desvio de nossa vocação de união com o todo. Através destes três Temas, aprendemos a aborrecer o que nos afasta de nosso caminho de desenvolvimento, aprendemos a sentir desolação ao nos encontrarmos à mercê de nossos instintos, paixões e ignorância e aprendemos a sentir desapego pelo caminho sinuoso do sofrimento e das experiências sem fim.

No entanto, a nossa peregrinação rumo ao desenvolvimento está longe, muito longe de chegar a seu fim.

Aprendemos, por acaso, a passar do desapego à liberação? O desapego é liberação? Podemos atrever-nos a afirmar, sem medo de equivocarnos, que desapego não é liberação; é simplesmente um passo na direção indicada, mas ainda temos que fazer muito para liberar-nos.

Desapegar-nos de nossas amarras significa, em certo sentido, treinar-nos para pensar e para sentir que não queremos isso que nos ata. Este treinamento toma muita de nossa energia; custa-nos e nem sempre estamos definitivamente convencidos de que o objeto de nossos apegos é limitante. Este trabalho de desapego está dentro do âmbito dos pares de opostos. Para poder discernir o Caminho, temos dividido a realidade em duas e temos aprendido que algumas coisas vão para um lado e outras para o outro. Como exercício de discernimento, como treinamento para poder atuar retamente, isto é indispensável e necessário. Mas não é o final do Caminho.

Qual é o próximo passo?

Recorramos à nossa simbologia para iluminar-nos a este respeito.

Anhunit entregou ao ser humano duas Chaves Divinas: uma de aço e a outra de platina.

Com elas Ihes pode abrir e fechar as portas do inferno e do céu, as portas da dor e do amor. (Simbologia Arcaica, Oitava Ensinança).

A Divina Mãe nos dá o Estandarte do Amor, um amor tão sublime que não se submete à razão, mas reina sobre ela. Também nos dá as duas Chaves, uma de aço e outra de platina, para que com elas harmonizemos os pares de opostos de espírito e matéria, bem e mal,

individual e coletivo, sem perder de vista nosso fim de união. Agora que sabemos aborrecer o que nos separa Dele, que sabemos sentir desolação por nosso estado de ignorância e podemos desapegar-nos de nossas amarras, temos suficiente força interior para usar nossa energia vital de forma harmônica e liberadora.

A mente humana pode acolher a sabedoria, porém não é a sabedoria mesma. A mente, com a reflexão, convida à sabedoria, cultiva-a, mas não é sua dona. A mente analisa e esmiúça as emoções, as sensações, as ideias. A mente compreende, raciocina, mas não *sabe*. Para saber há que se comprometer todo o ser: mente, sentimento e ação. Quando a mente atua sozinha, corre o perigo de se perder, de elaborar razões e desculpas para satisfazer necessidades que não pode manejar; pode cair no materialismo, na incredulidade ou no sofisma. Pode até cair na separatividade, no egoísmo acérrimo. É por isso que a Divina Mãe nos dá um Estandarte que tremula muito mais alto do que a nossa razão, um Estandarte que não se dobra diante de nada: o Amor.

As Chaves de aço e de platina representam um enigma a resolver. Em nosso caso esse enigma é representado pelos pares de opostos. É interessante que notemos que uma chave serve tanto para abrir como para fechar. Pode abrir-nos as portas da realização como pode fechá-las. O próprio símbolo nos fala dos pares de opostos.

A Chave de aço simboliza a força invencível, a dureza de nosso amor.

A Chave de platina simboliza o caráter inalterável, dúctil e tenaz de nosso amor.

Este amor nos leva pela mão e em silêncio através do jogo da mente, deixando-nos elucidar, compreender, harmonizar, resguardando-nos sempre da serpente que se esconde por trás dos frutos da mente.

A serpente é um dos arquétipos mais importantes da alma humana, pois está ligado à fonte da vida e da imaginação. É símbolo da vida original, da energia vital do instinto e, neste momento do desenvolvimento de nossa alma, cabe-nos harmonizar espírito e libido, matéria e energia, lei e liberdade, razão e intuição.

Einstein desenvolveu a fórmula da identidade da matéria e da energia:  $E = mc^2$ . Todos os corpos têm uma certa quantidade de “matéria em repouso” que está potencialmente disponível para ser convertida em outras formas de energia. Além disso, a relação massa-energia implica que, se a energia se libera do corpo como resultado dessa conversão, a massa do corpo decresce.

Espiritualmente, poderíamos pensar que todos temos uma certa quantidade de “matéria em repouso” e que podemos transformá-la em energia ao fazer as nossas experiências. Mas estas experiências não são gratuitas. A massa decresce. A sabedoria, então, residiria em saber como usar com proveito a energia de que dispomos, já que ela não é ilimitada.

Como usar nossa energia?

No Curso *A Ciência da Vida*, Décima Quinta Ensino, lemos:

Se o ser humano conseguisse harmonizar seus átomos constitutivos (ponderáveis e dinâmicos), seria um verdadeiro deus sobre a terra, um ser livre e feliz. [...] Uniria o prazer e a dor de tal modo que, para ele, a dor nunca chegaria ao ponto do desespero, nem o prazer ao ponto do paroxismo.

Estas duas forças, em vez de se chocarem entre si, por uma divina antinomia se harmonizariam de tal modo que, ao não haver nem dor nem prazer excessivos, dariam ao ser a contínua estabilidade da paz e da felicidade.

Antinomia significa contradição entre duas leis. O que significa então “divina antinomia”? Contradição entre que leis divinas? Por um lado temos as leis do mundo natural como as conhecemos e como se expressam em nossas vidas, leis que nos movem a satisfazer os impulsos do condicionamento biológico. Por outro, temos leis que também nos governam e nos impulsionam a transmutar, a desenvolver-nos, a sobrepor-nos aos condicionamentos biológicos. Será que esta antinomia entre o nosso condicionamento biológico e o nosso destino divino se resolve com uma lei de nível superior, a Renúncia? Será a Renúncia a lei que contradiz a contradição e a resolve?

Será que a renúncia a viver a partir do pessoal nos libera das incompatibilidades entre as leis que regem o prazer e a dor? Será que através da renúncia a buscar uma felicidade pessoal vencemos a lei do condicionamento ao sofrimento? Será que pela renúncia à satisfação dos desejos encontramos a resposta a nosso anseio ancestral de liberdade?

[...] Compreendemos que a renúncia é a lei da vida: que não ter nada –superar o afã de possuir– é riqueza; que não ganhar nada –superar o agir de forma interesseira, a ambição e o afã de impor-nos– é serenidade; que não ser nada –superar o afã de aparecer– é alcançar nossa identidade, ser na Divina Mãe através de todas as almas. (Mensagens III, Décima Terceira Ensinança).

O Estandarte do Amor nos leva até a porta que será aberta pela Chave que a Divina Mãe colocou em nossas mãos: a Renúncia. O nosso agir já não se baseia somente no sim ou no não de *Os Dois Caminhos*. Não é simplesmente um discernimento moral acerca do bom e do mau o que determina as nossas decisões. Aprendemos a discernir com base no conhecimento sobre as consequências do uso de nossa energia. Aprendemos a fazer-nos responsáveis pelo que fazemos com uma vida que não se rege por leis independentes, mas pela lei da Renúncia, a lei que nos leva do complexo ao simples, do egoísmo à participação, da ignorância à união com a Divina Mãe. A eleição é sempre uma e única: o uso sábio da energia.

Adotamos a Renúncia por ser a Lei que nos rege e comprometemos toda a nossa energia em viver sob esta Lei, mas, já chegamos ao Templo da Divina Mãe?

## O TEMPLO DE OURO

### *Décima Quinta Ensinança*

Não te voltes para olhar! Não te balances sobre a borda do precipício. Cairias nele, seguramente, envolto no pavoroso redemoinho que agita ritmicamente o afanoso respirar de tua Inimiga.

Amanhã sim! Voltarás para matá-la definitivamente depois que a Divina Mãe, despertada por teu beijo vitorioso, houver te confiado a espada de duplo fio da inquebrantável vontade. (Simbologia Arcaica, Quarta Ensinança).

Escutamos estas palavras quando nos encontrávamos no Abismo. É que a essa altura de nosso Caminho, oscilávamos entre o bem e o mal, entre o nosso estado de ignorância e o nosso destino divino. Tanto podíamos vencer a prova de *O Abismo* e seguir adiante, como podíamos cair prisioneiros de nossas forças instintivas e submergir-nos mais e mais nas trevas. É por isso que em *O Abismo* tínhamos que permanecer quietos, absorvendo o sentimento de desolação. Nossa vontade era passional e estava sujeita aos vaivéns de nossos desejos. Éramos pobres Viandantes à mercê de nossos compostos.

Depois, em *Os Dois Caminhos*, quando conseguimos discernir entre o bem e o mal e alcançamos um mínimo de controle sobre as nossas paixões, compreendemos o valor de não satisfazer sempre os nossos instintos. Armados com nosso discernimento, fruto de nossa capacidade de autodomínio, erguemos o Estandarte do Amor e nos transformamos em Peregrinos. Nossos passos tinham um destino certo e tornavam-se mais seguros. Nossa Eleição se nos apresentava em toda a sua clareza: fazer uso sábio de nossa energia. Nossos dias de Viandantes haviam ficado para trás.

Como Peregrinos estamos agora prontos para receber “a espada de duplo fio da inquebrantável vontade”.

Que significado tem esta espada?

A espada, arma de destruição, é também instrumento de bem quando é usada para lutar contra o mal. A espada de duplo fio da inquebrantável vontade penetra com o poder do amor e da verdade. A vontade já não se alimenta tanto da determinação. A vontade se torna inquebrantável porque amor, verdade e vontade são uma unidade.

Amor e verdade começam a nos revelar os segredos dos enigmas ilusão-realidade, amor-egoísmo, luz-trevas. De posse da espada de duplo fio, já não voltaremos ao mundo da ignorância. Penetramos a densidade das trevas com a luz do amor e o brilho refulgente da verdade. O Caminho de Renúncia aparece diante de nós em toda a sua desnudez.

Os compostos de nossa alma deixaram de lutar para prevalecer. A mente está sob o controle da consciência e esta procura somente o Divino. Nossa simbologia representa este domínio mental quando diz:

(O Peregrino) abandonou o hábito escuro das religiões para vestir outro de três cores: vermelho, azul e amarelo. (Simbologia Arcaica, Décima Ensinança).

Deixamos de apoiar-nos em dogmas, naquilo que nos chega de fora, e conseguimos o domínio de nossa mente para descobrir a verdade e alimentar nosso amor. O amarelo é símbolo da vida eterna, da fé. O vermelho é o símbolo da chama: amor ardente a Deus e ao próximo. O azul é a cor do céu longínquo e evoca a morada do potencial. Estas são as nossas vestes: fé na vida eterna, amor ardente e anseio por Hes.

Aprendemos esta realidade que se apresenta diante de nós, absorvemo-la e entramos no Templo de Ouro.

*O Templo de Ouro* é símbolo do lugar ideal, do mundo perfeito e luminoso no qual convergem o humano e o divino. Nele guardamos os tesouros que descobrimos, a luz que vislumbramos, a consciência que desenvolvemos e dispomo-nos a descansar. Deixamos fora tudo o que entesourávamos quando vivíamos nas trevas. Aprendemos a trazer o céu à terra, a realizar em nós mesmos o ideal a que tanto aspiramos. Criamos um lugar-tempo sagrado. Acreditamos fervorosamente que ali reside a Divina Mãe, ali Lhe damos as boas-vindas, ali A convidamos a permanecer para sempre.

A renúncia é a lei que abraçamos com todo fervor. Nosso amor por este Templo de Ouro, morada presumida da Divina Mãe, incita-nos a deixar a “bolsa de pão do pobre”, a consumir o sacrifício do total desfazimento.

No entanto, eis-nos aqui, no Templo de Ouro e sem o objeto de todo o nosso amor. O Templo está vazio:

Já está por se consumir a realização. Mas, ai! o Templo está vazio e o Tabernáculo está abandonado! Levaram o Corpo Místico de nossa Senhora! (Simbologia Arcaica, Décima Ensinança).

Mas não estamos sós. Já não somos o Peregrino à mercê dos perigos do caminho. A Divina Mãe não está nesse céu que lhe havíamos construído, mas nos dá uma mensagem, dá-nos ajuda, consola-nos em nossa dor, mostrando-nos o caminho do amor a sua Criação, o caminho da Renúnciação:

Ihes chora e soluça e a dor lhe dá filhos [...] Tudo foi inútil! Tudo está perdido!

As sacerdotisas, vestidas de branco e preto, as duas cores do Espírito, vão até ele: é necessário extirpar a raiz do desejo, é necessário alcançar a Suprema Renúnciação. (Simbologia Arcaica, Décima Ensinança).

A dor é ao mesmo tempo amarga e doce. É amarga porque nasce ao se desprender de uma última ilusão e é doce porque nos convida a penetrar na realidade que se revela diante de nós, quando cai essa última ilusão. Sentimos descanso e alívio da dor, da fadiga de um longo caminho; consolo por ter chegado a um estado de equilíbrio na transferência de energia: de nosso desejo de sentir-nos amados a aprender a amar sem medida; de nosso desejo de chegar ao regaço da Divina Mãe ao nosso apostolado de assistência às almas; de nosso desejo de receber a nossa necessidade intrínseca de oferendar.

O Templo de Ouro não nos oferece o consolo que esperávamos; dá-nos o Consolo da participação com todas as almas.

O Templo de Ouro nos leva à Suprema Renúnciação: um amor incondicional, sem medida, pela divina manifestação.

As Sacerdotisas cobrem-lhe a cabeça com um lenço quadrado, branco. (Simbologia Arcaica, Décima Ensinança).

O lenço quadrado que cobre a cabeça de Ihes simboliza o Véu (a manifestação ativa, material) que cobre Hes (o potencial dessa manifestação). A cor branca é a cor daquele que vai mudar de condição: o Peregrino se transforma em Ihes.

A Divina Mãe desce do altar do Supremo Sacrifício e tudo desaparece; não resta mais nada a não ser Ela e Ihes.

Neste momento estamos dispostos a extirpar a raiz do desejo, a unir-nos para sempre à Divina Mãe.

Mas há mais caminho para percorrer. Temos que viver a abnegação, o sacrifício e o amor compassivo. Temos que “re-conhecer” a Divina Mãe no mundo de todos os dias, e em nosso próprio coração.

E os três serão Um: o Viandante, o Peregrino e Ihes. Desaparece a variação dos começos como aspectos antagônicos de nosso ser. Dissolve-se a divisão entre o instintivo, o mental e o espiritual. Conquistamos nossa integralidade.

Mas a Divina Mãe nos pede muito mais:

[...] A União Perfeita do espírito individual com o Espírito Cósmico: Ihes e Hes. Esta união não pode se realizar sem renunciar à separatividade do eu e do tu. (Simbologia Arcaica, Décima Primeira Ensinança).

## O VÉU DE AHEIA E A RESSURREIÇÃO DE HES

### *Décima Sexta Ensino*

É necessário dar tudo ao Amor, absolutamente tudo. (Regulamento de Cafh, Capítulo Vigésimo Quarto do Método).

A peregrinação, desde o nosso despertar vocacional, levou-nos por diferentes etapas.

Na etapa comumente chamada purgativa, adotamos uma nova descrição da realidade, aprendemos a sentir desolação por nossa ignorância e desenvolvemos a capacidade de catalogar as nossas possíveis ações do ponto de vista do bem e do mal e de atuar em consequência.

A etapa da purificação da vontade nos ensinou o uso sábio de nossa energia e também a alimentar a nossa vontade com a força do amor e da verdade.

A etapa iluminativa começa com *O Templo de Ouro*, quando aprendemos que o nosso verdadeiro consolo é amar sem medida, é abraçar a vida e oferecer-nos ao serviço de todas as almas.

Mas, o que significa abraçar a vida e oferecer-nos ao serviço das almas?

Para poder oferecer a nossa vida, temos que possuí-la primeiro, ser donos dela, conquistá-la. Para poder oferecer-nos temos que liberar-nos.

O nosso Regulamento nos diz o que *não* é liberação: nem o materialismo, nem o idealismo, nem o dogmatismo nos levarão à liberdade. Também nos diz como encontrar a liberação: sendo o que somos, seres humanos, com uma infinidade de possibilidades.

Quais são essas possibilidades? Como descobrir novos campos de possibilidades não apenas quantitativamente, mas também qualitativamente?

Apesar das possibilidades que Cafh oferece aos Filhos, muitos deles não passam da União Sensível. A oferenda foi cumprida, o contato consumado e os Dons de Cafh confiados ao Filho. Mas a alma, que pelos hábitos anteriores condiciona seus esforços aos resultados que obtém através deles, está predisposta a converter todo valor interior em um ganho pessoal. Assim, limita as suas possibilidades às que é capaz de conceber. (A Vida Espiritual de Cafh, Décima Sexta Ensino).

Para expandir qualitativamente o campo de nossas possibilidades temos que ir mais além do que podemos conceber: renunciar a nós mesmos como entes separados do resto da realidade.

No ser humano confluem muitos níveis de realidade que interagem constantemente. Em nossa vida diária entram em jogo tanto o físico quanto o mental e o espiritual; também confluem o estado de vigília e o dos sonhos. Por um lado trabalhamos com a consciência de vigília e pelo outro somos influenciados muito profundamente por nosso inconsciente, mesmo durante o tempo de vigília. Também participamos em nível de vida mineral, vegetal, animal e espiritual. E é em nossa consciência que tem lugar a grande alquimia de todos estes níveis e é onde se produz nosso desenvolvimento. E o reino de nossa consciência alcança o cosmos e também a União Substancial com a Divina Mãe.

Através de uma vida disciplinada e de vivências místicas baseadas na renúncia a nós mesmos, damos força a essa alquimia e adotamos o desenvolvimento da consciência como o



trabalho excelso de ajuda à humanidade. Nosso amor pela manifestação divina e o nosso apostolado de serviço às almas se desenvolvem neste nível.

Não é nossa tarefa mudar o mundo compulsivamente, a partir de fora. Nossa tarefa é expandir o nosso próprio estado de consciência, mudar a partir de dentro. Este processo é lento, trabalhoso e compromete nossas vidas totalmente. Mas é o que dá frutos duradouros. E nossa missão é entregar este bem a toda a humanidade.

Para isso nos entregamos completamente à árdua tarefa de purificar tanto os nossos meios quanto os nossos fins.

Verdadeiramente a mão esquerda não sabe o que faz a direita, pois foi vencida a luxúria da satisfação pessoal. (Desenvolvimento Espiritual - Oitava Ensino).

Autoengano, ênfase, impaciência e justificações podem fazer-nos perder o esforço de toda uma vida se não soubermos instruir-nos com eles, aprendendo sobre nós mesmos e colocando-os, cada vez que brotam e por minúsculos que pareçam, aos pés da Divina Mãe.

Os Sete Temas de Meditação nos acompanham desde o princípio de nossa vida mística até a nossa morte, já que compreendemos que não podemos conquistar algo definitivamente.

Grande benefício trazemos para a evolução da humanidade com a nossa dedicação ao desenvolvimento espiritual. Esta dedicação não nos afasta do mundo, mas do mundano. Não nos leva a rejeitar o mundo, mas a amá-lo de todo o nosso coração.

Como humanidade, passamos pela idade da pedra, do ferro, do bronze. Passamos pela idade antiga, pela medieval, pela moderna e pela contemporânea. Aprendemos a conquistar os mares e o espaço. Por que não pensar que entramos na idade da evolução deliberada da consciência?

Nossas Ensinaças nos falam de Om Hes como a cidade do Amor. Também nos falam de nosso Tabernáculo Interior. Para tornar realidade tanto uma como o outro, necessitamos de nosso trabalho interior, de nossos companheiros de caminho, de toda a humanidade. Necessitamos aprender a amar o próximo sem reservas, necessitamos a retroalimentação dos que nos rodeiam, necessitamos compreender a nossa realidade: ser nas almas. Talvez a sobrevivência da humanidade dependa de compreendermos isto em toda a sua magnitude. E de nos darmos conta da responsabilidade que nos cabe nisso.

*O Véu de Aheia* nos conduz às virtudes cardeais as quais trazem felicidade na relação entre os grupos humanos: o amor desinteressado, a apreciação da beleza em *todo o* criado, a solidariedade, a compaixão.

Nossa oferenda de amor nos dá o conhecimento substancial e eventualmente o conhecimento espiritual. Nossa Ensino nos diz:

Depois de sair da água o Peregrino soube que Ela era Beatrix, e que lhe havia revelado o segredo de todas as coisas: O Véu de Aheia.

E foi morto o Dragão, e o Peregrino banhado em seu sangue para que descesse ao lugar da morte. (Simbologia Arcaica, Décima Segunda Ensino).

*O Véu de Aheia* é símbolo de Sabedoria Espiritual. Por mais amplo que seja o saber, não chega a abarcar toda a realidade; portanto, a sabedoria espiritual sempre deixa aberta a possibilidade de um saber mais amplo: inclui o saber potencial que se tornará evidente através de nosso desenvolvimento. Beatrix é símbolo da Sabedoria Substancial; isto é, o

conhecimento que apreendemos incorporado a nossa consciência como parte integral de nosso ser. O Dragão é o guardião dos tesouros do conhecimento humano e, portanto, há de ser sacrificado para se chegar a possuir os segredos que entesoura.

Quando compreendemos os limites do conhecimento que nos chega de fora, também compreendemos a necessidade de chegar à essência do saber. Esta abertura nos mostra que o nosso estado de consciência habitual é um mundo muito pequeno se comparado com o mundo em que vivemos. Conquistar a sabedoria substancial é entrar nesse estado dinâmico: cada saber que incorporamos é uma morte para o estado prévio de consciência e um nascimento para um novo campo de possibilidades. A aceitação de nossa limitação a respeito do que sabemos e percebemos é o que nos abre a consciência para apreender a imensidão da realidade.

Por isso, descer ao lugar da morte simboliza as experiências que devemos fazer antes de nascer para a nova vida de união com o divino. A morte em um nível é a condição para a vida em um nível superior.

Um véu que cobre algo não nos deixa ver o que cobre. O Véu de Aheia cobre Hes. Isto é, o aspecto ativo da manifestação não nos permite ver seu aspecto potencial. Deste ponto de vista, tal Véu poderia parecer negativo; no entanto, tem algo muito positivo: viver no âmbito de Aheia é o que permite o nosso desenvolvimento. Neste simples jogo de pontos de vista, talvez possamos começar a meditar sobre o sentido do gozo, neste Tema de Meditação.

Ai dos seres que creem que há coisas agradáveis e outras feias e desagradáveis, e que buscam somente o que lhes satisfaça! Nunca serão felizes, já que não há coisas feias e coisas belas; todas merecem ser conhecidas e produzem plenitude quando o olhar atento do observador descobre o espírito que as anima! (Desenvolvimento Espiritual, Oitava Ensinança).

O que é gozar? Na acepção corrente, significa possuir alguma coisa, ter gosto por algo, desfrutar, comprazer-se. Gozo é prazer, alegria. É um movimento do ânimo que se manifesta com sinais bem reconhecíveis. Geralmente se associa também com o belo, com o prazer, com o atraente. E aqui já estamos nos pares de opostos. Quem decide o que é agradável e o que não é? O belo e o feio? O prazeroso e o desagradável? Recordemos a imagem do dragão que esconde o enigma do conhecimento humano, dos pares de opostos. O que significa matar o dragão e banhar-se em seu sangue, neste contexto? Significa amar a manifestação ativa do divino tão profundamente que nos sobreponhamos à polaridade atração-rejeição dos pares de opostos e gozemos no conhecimento de *toda* a criação, tanto do que produz dor como do que traz alegria. Não há amor incondicional se estabelecemos diferenças entre o que nos traz gozo ou o que nos produz rejeição.

Nossa Ensinança exemplifica isto no quinto grau da Renúncia:

Numa noite chuvosa, de vento e de frio, dois humildes frades mal vestidos e descalços caminhavam para Assis. São Francisco de Assis, o menor e mais magro, que ia atrás, rompeu de súbito o silêncio e disse ao companheiro, um rapaz jovem, alto e forte: “Frei Leão, ovelha de Deus, escuta-me atentamente. Se conhecesses o segredo do Universo, de todos os mundos, de todas as coisas, terias a perfeita felicidade?” E assim foi enumerando todas as coisas grandes e belas para os homens, terminando sempre com a mesma pergunta. Como o humilde Frei Leão não lhe respondesse, disse-lhe, “Se chegássemos a nosso Convento e o irmão porteiro não nos reconhecesse e nos deixasse na intempérie, com frio, com fome, como a dois vagabundos, eu te digo que nisso estaria a perfeita felicidade”. O Santo dizia

isso porque a felicidade se baseia no conhecimento de todas as coisas, tanto as boas como as más. (Desenvolvimento Espiritual, Oitava Ensinança).

Quando abraçamos a manifestação ativa em toda a sua plenitude, quando apreendemos a sabedoria substancial, conhecemos “todos os segredos materiais”: compreendemos que não há coisas agradáveis e desagradáveis, que fugir do que não aceitamos é mergulhar na dor, que tudo é beleza e tudo é amor quando aprendemos a aceitar e a compreender. O gozo é conhecer, saber, unir-se ao *todo* em suas múltiplas manifestações ativas.

Mas o saber através do conhecimento substancial, o submergir-se totalmente na manifestação ativa, divide e atomiza. *O Véu de Aheia* não é o último Tema de Meditação. Falta um passo a mais para unir-se a Hes. É necessário morrer para renascer: morrer para a multiplicidade para renascer na unidade.

Todos podem chegar a possuir a sabedoria de Beatrix. No entanto, para que o segredo de todas as coisas seja revelado e se possa alcançar a Sabedoria Divina<sup>2</sup>, é necessário que Ela submerja o Peregrino na Fonte Eterna.

A Fonte, manancial eterno da sabedoria, ensina que o ser humano pode alcançar a sabedoria de Beatrix por seus próprios meios; mas para alcançar a sabedoria de Aheia terá que suspender seus sentidos e obtê-la por êxtase e renúnciação. (Simbologia Arcaica, Décima Terceira Ensinança).

São João da Cruz nos diz:

Entrei onde não soube;  
e fiquei não sabendo,  
toda a ciência transcendendo.

E em outra glosa:

Suprema perfeição:  
Esquecimento do criado;  
memória do Criador;  
atenção ao interior;  
e estar amando o Amado.

O Curso do Desenvolvimento Espiritual nos fala do arroubamento:

No décimo primeiro raio, o amor divino se toma extático.

Já não há uma medida entre um amor e outro, entre uma forma e outra. Qualquer expressão de amor, mesmo a mais diminuta e insignificante, acende tal chama no peito que funde a alma ao amor divino pelo êxtase.

A beleza do céu e de uma ave em voo fez com que o pequeno Ramakrishna caísse em êxtase. São João da Cruz, ao ver uma criança na rua, recordou-se da beleza do Menino Jesus e entrou em um êxtase de amor tão intenso que seu rosto se incendiou como se estivesse em chamas.

*O Véu de Aheia* nos leva para a consumação do conhecimento da manifestação ativa e a experimentar o gozo da beleza de *todo* o criado.

---

<sup>2</sup> No curso Simbologia Arcaica usa-se sabedoria espiritual e sabedoria divina indistintamente.

*A Ressurreição de Hes* nos leva a suspender-nos na presença divina e ali conhecer o arrebatamento do Amor Real. Leva-nos à Sabedoria Espiritual.

Por que é importante meditar sobre *A Ressurreição de Hes*? Porque nos recorda que o que conhecemos e percebemos como a manifestação ativa necessita completar-se com o potencial para ser a realidade total. Nosso C. G. M. Fundador disse que "Cafh é uma janela aberta para a eternidade". Esta frase é a atitude que cultivamos com a meditação sobre o Tema *A Ressurreição de Hes*: abrir uma janela para a eternidade.

Existe uma interação contínua entre o ativo e o potencial, entre Aheia e Hes. Qualquer expressão da manifestação ativa implica uma consequência em estado potencial, a qual por sua vez se expressa numa ação manifestada. A realidade inclui, então, o ativo e o potencial. Nossa limitação consiste no fato de que apenas percebemos, de forma direta, o aspecto ativo da realidade, isto é, percebemos Aheia. Quanto ao aspecto potencial, Hes, somente podemos intuí-lo. Esta intuição se expressa em nossa consciência como uma aproximação ao sentido de eternidade. Manter-nos interiormente presentes diante da eternidade de Aheia-Hes-Aheia-Hes é, para nós, a experiência do arrebatamento.

Nossa saudação mística diz: *Aheia ote Hes, eret Hes ote Aheia* (textualmente significa: Aheia é Hes; Hes é Aheia). Esta recordação, junto com a meditação e o trabalho interior que realizamos, fixa o nosso olhar na Eternidade. A Eternidade não é o oposto do presente, do aqui e agora. É a soma de todos os tempos, é a atualização do passado, do presente e do futuro, é Aheia e é Hes, é o ativo e o potencial.

Quando fixamos o olhar no aqui e agora como oposto a passado e futuro, a nossa visão se desvirtua; não compreendemos as consequências futuras de nossas ações nem aprendemos com o nosso passado e corremos o risco de cair no egoísmo, nas gratificações imediatas; isto é, no ciclo de ignorância-dor.

O sentido de eternidade nos salva deste perigo e nos centraliza no Amor.

A vocação do Filho é alcançar, com toda a força de sua vida, de sua vocação e de seu sacrifício, o ideal de renúncia e oferecer ao ser humano essa realização como pão continuamente renovado, marcando o caminho e cedendo o que alcança. Este é o destino do Filho de Cafh.

Este é também o compromisso do Filho no mundo e, ao mesmo tempo, a grandeza de sua vida. Seu final não é uma meta; sua realização não é sua; sua vida, ele a deu de antemão às almas, às quais se deve. E essas almas são todas as almas, são os Filhos, é o mundo. (Mensagens II, Quinta Ensinança).

“É necessário dar tudo ao Amor, absolutamente tudo.” Com estas palavras poderíamos resumir nossa missão neste mundo, e também nosso Caminho.