

**Ensinaamentos de Merry Life (Vida Feliz)
do Mestre KPK
5 de junho de 2021
Palestra 28**

(Esta transcrição é apenas para uso pessoal. Pode conter erros)



Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=MRCwUDI2ja8&list=PLSH2l6BIGH3b4sFdfDUvdUAlqVV8-JaSS&index=8>

Audio: http://masters-call.net/pcast/en/media/2021-06-08_33_2021_06_05__vaisakh_merrylifeteachings.mp3

Saudações fraternas e os melhores votos a todos os irmãos e irmãs que se relacionam com o ensino que vem através das sessões da Vida Feliz. Na semana passada absorvemos totalmente a energia do Mestre CVV e a presença que sentimos na festa que tivemos durante dois a três dias.

Agora voltamos ao ensino, que não é outra coisa senão o caminho do discipulado expresso através da história de Nala e Damayanti. Estou certo de que a maioria de vocês retém em sua memória, em sua consciência, tudo o que foi dito até agora a respeito desta história. O ensino tem que ser memorizado para que se estabeleça em um nível mais profundo, que chamamos de nível consciente. Portanto, a memória é muito importante para o discipulado. Quando estamos perdendo nossa memória, temos que saber que também temos tendência a perder nossas habilidades para seguir em frente nesta vida. A memória é uma atividade que vem do princípio da consciência. O prana ou força vital é outra atividade que sustenta o corpo. Os dois juntos constituem o *atman* ou a alma. Há um cordão da vida que é dourado. Há um cordão da consciência que é prateado. Os dois devem andar de mãos dadas. É disso que se trata a ioga.

Deixamos Nala com Karkotaka, a dimensão do tempo, o que nos leva a limpar o carma. Ele tenta limpá-lo de tempos em tempos, de acordo com as progressões planetárias e os trânsitos em nossa carta natal. Esses detalhes sobre a abordagem quádrupla foram dados na classe anterior. Karkotaka deformou Nala e disse: "Isto é uma bênção. As pessoas não vão reconhecê-lo. Caso contrário, você seria uma pessoa muito notável, então eu o deformei para que as pessoas não notassem você." No discipulado é uma facilidade ter a tendência de estar incógnito sem ser muito conhecido no mundo exterior. Buscar o reconhecimento da sociedade no mundo exterior é frequentemente um obstáculo, porque somos puxados por eventos objetivos que se interpõem em nossas práticas subjetivas. A sociedade está cheia de atividades: reuniões, festas e atividades sociais. Quanto mais estamos conectados à sociedade, mais ela nos distrai de nossas práticas internas. As atividades externas terão que ser adaptadas para garantir que as atividades internas não sejam alteradas. Nala era uma personalidade famosa na época. Se ele fosse notado em seu reino ou em reinos vizinhos, ele teria distrações. Então a serpente Karkotaka disse: "Eu vou deformar você para que ninguém note você. Você poderá fazer o seus assuntos." Isto é o que eu lhes disse que era o segundo nível. O primeiro nível é quando é sabido no mundo objetivo que a pessoa está fazendo algumas práticas. Na segunda etapa, todas as práticas se tornam internas. Nada é conhecido no mundo exterior. Você continua fazendo suas práticas internas e conduz sua vida externa com muito silêncio, contribuindo com valores espirituais em todos os aspectos de sua vida externa. Quando vivemos na vida externa, continuamos a agregar valor espiritual a todas as atividades que fazemos, para que tenhamos a facilidade de nos retirarmos rapidamente. Nos círculos domésticos, nos círculos profissionais, nos círculos sociais e na área econômica ou em qualquer área em que estivermos, estaremos lá como um pólo de luz, agregando valor ao entorno por meio de nossas palavras e ações. Essa é uma dimensão importante que temos que aprender para poder entrar mais facilmente no interior. Caso contrário, a vida exterior nos afasta, porque a coceira de ser conhecido no mundo exterior é uma grande coceira. Essa coceira é o que chamamos de psora na homeopatia. Querer ser conhecido no mundo é uma atitude psórica. Mas esse nome e essa fama são efêmeros. Se você voltar com mais Luz e servir, isso tem um significado maior. Felizmente, em todos os grupos do *World Teacher Trust*, eles não estão muito distantes no mundo exterior. A energia da Hierarquia procura aqueles que não estão muito ocupados no mundo exterior e têm tempo para práticas internas. Só então o discipulado é possível, caso contrário não é.

Então Karkotaka perguntou a Nala: "Eu te fiz bem ou te fiz mal? Não se preocupe. Toda a glória que você teve voltará para você dez vezes, de uma maneira diferente, quando todo o trabalho estiver terminado. Você aspira a ser uma alma, por isso se casou com Damayanti. Pelas suas próprias razões, você a abandonou. No entanto, sugiro que você vá para Ayodhya, um reino cujo governante é Rituparna". Eu disse isto na última aula, mas para atrair vocês à energia da história, alguma recapitulação é inevitável, especialmente quando há um intervalo como na semana passada, quando fomos visitados pela profunda energia do Mestre CVV. Karkotaka disse: "Para você, é uma questão de três anos". Foi um grande alívio para Nala. Até nós, quando o lemos, nos sentimos muito confortados. Oh, são apenas três anos! Mas para os discípulos normais pode ser qualquer número de anos. Podem ser, segundo os Mestres de Sabedoria, doze vidas. Depende de quão ardente é nossa aspiração. "Vá com Rituparna, o rei de Ayodhya". A propósito, foi também ele quem iniciou Nala. Portanto, foi uma dupla vantagem retornar ao seu mestre, de maneira deformada. Karkotaka também lhe disse: "Até que você seja realizado, a partir de agora seu nome será Bahuka". *Bahuka* significa homem mundano. "Basta ir lá e se apresentar. O rei lhe dará uma nomeação em sua corte real. Vá até ela. Cumpra com a dupla iniciação que lhe foi dada".

A dupla iniciação, como vos digo reiteradamente, é trabalhar com a respiração, subir ao centro entre as sobrancelhas, relacionar-se com a esfera solar em Ajna, visualizar que os raios do sol que vêm da

esfera solar chega até o seu centro entre as sobrelas, construindo uma ponte. Isso é o que é chamado de "começando a Ponte Superior", "*Higher bridge beginning*" de acordo com o Mestre CVV. Chegar lá não é fácil. Portanto, tomem a direção interna diretamente do centro do coração, com a ajuda de *Pranayama*. A viagem é uma viagem interior. *Pranayama* o leva para *Prathyahara* e *Dharana*, onde você está suficientemente estável para se relacionar com Ajna. É o que diz o *Bhagavad Gita* nos 5º e 6º capítulos. Isso é o que diz o Mestre CVV. Isso é o que diz todo Mestre que sabe. Os mestres estão encarregados principalmente de nos guiar até a alma. No caminho, a sabedoria é alcançada. Não temos que fazer esforços especiais para adquirir sabedoria. "Nesse reino de Rituparna você terá um tempo auspicioso para praticar". Muitas vezes eu lhes digo em meus ensinamentos: "Os tempos adversos são os melhores tempos para as transformações interiores". Tempos adversos, incluindo doenças, devem ser utilizados. Vocês devem fazer uso deles para práticas internas. Em tempos favoráveis, você precisa fazer um esforço maior, porque a vida exterior o arrasta. É por isso que o Mestre Djwhal Khul diz em seus ensinamentos: "Se você notar, a doença é uma oportunidade". Toda doença pode ser usada como uma oportunidade para começar a fazer práticas internas porque você está descansando do mundo exterior. Você voltará fresco como uma flor quando fizer suas práticas internas continuamente. Caso contrário, você sairá da doença de uma maneira diferente – digamos, como um repolho. Em vez de se desdobrar como uma flor, se você voltar como um repolho, você sabe como ele é? As pessoas dirão: "Oh, você é muito fraco, você é isto, você é aquilo!" Assim, podem ser usadas doenças, podem ser usados tempos adversos. Tudo isso foi ensinado. "Você estará mais dentro de si mesmo, relacionando-se com o divino em você. Você pode entrar no casulo e continuar se transformando. Eu lhe dou essa possibilidade. Desejo-lhe o melhor. Siga adiante."

Ela também advertiu Nala (que é doravante é Bahuka): "Não se preocupe com o que ele lhe dá pelo trabalho que você faz". Esta é uma grande dimensão no discipulado. Desconectar sua atividade do dinheiro requer uma tremenda compreensão e coragem. É preciso uma coragem tremenda. É preciso ser ousado para interromper uma atividade que normalmente está ligada ao dinheiro. A atividade ligada ao dinheiro o conecta com a objetividade e há também condições cármicas devido ao fluxo desproporcional da entrada e saída de dinheiro. É por isso que Senhor Krishna diz no *Bhagavad Gita*: "Faça o que você acha que é bom para si mesmo e para os outros. Não procure por resultados. Faça-o porque você tem que fazê-lo. Todo carma obrigatório terá que ser feito. Então, por que buscar remuneração? Por que buscar resultados? Sua ligação aos resultados o colocará no ciclo de causa e efeito, e você nunca será capaz de sair dele. Continue fazendo o que é bom para a sociedade e o que você precisa virá até você." Este é o entendimento final da ação, o que lhe dá a maior alegria de agir. A maior alegria da ação é continuar agindo em benefício dos outros, independentemente do que você recebe. Mas o sistema de energia é tal que, à medida que os homens (com isto quero dizer seres humanos incluindo as mulheres) continuam a agir, eles também recebem ajuda do entorno; muito mais do que outros. É por isso que me certifico de que em todas as nossas atividades o dinheiro não desempenhe nenhum papel. Nós não olhamos para o dinheiro. Todo o ensino é gratuito. Havia um tempo em que toda a educação era gratuita. Agora há receitas para o ensino, as iniciações são pagas. Por mais popular que seja um mestre, se ele coleta dinheiro pelas iniciações, ele está andando com o pé errado. Todo o ensino da sabedoria, toda a educação formal, deve ser gratuita para a sociedade. Da mesma forma, o serviço de saúde, que é um serviço importante, também terá que ser gratuito. O dar de comer aos outros não deve ser baseado na faturas. Se um alimenta o outro para levantar dinheiro, é considerado puro negócio. Negócios na educação, negócios na saúde, negócios para dar alimentação, todos estes são considerados atos de ignorância. Se você confia que seu trabalho ajuda os outros, você será cuidado pela natureza e pelos seres da natureza. Não temos que nos preocupar com nossa alimentação, nossa saúde ou nossa educação em uma sociedade como esta. Assim é quando temos a tendência de nos aproximar da energia da

Hierarquia. Na Índia, todos os centros homeopáticos funcionam sem buscar nenhum tipo de remuneração. Todos os dispensários homeopáticos são gratuitos. Todo o ensino é gratuito. Quando vamos aos lugares, geralmente vamos à casa de um membro do grupo, ou de um parente ou amigo, onde o dinheiro não está envolvido. Eles nos alimentam quando vamos. Nós os alimentamos quando eles vêm. Em tudo, a nota mostra o quanto o homem é pobre psiquicamente. Convidar alguém para um café ou para um restaurante não é nada demais. Convidar uma pessoa para sua casa, dando-lhe uma xícara de café ou chá ou alguns biscoitos, envolve boa vontade.

Portanto, Karkotaka diz a Nala "Desvincula o dinheiro da ação no seu serviço ao rei". Isto o ajudará por duas razões: Uma delas é que não haverá mais conexões cármicas, especialmente entre mestre e estudante. O mestre não pode receber dinheiro de um estudante, um estudante não pode receber dinheiro de um mestre. Todas estas são transações comerciais que devem estar na atividade externa, mas não entrar na atividade interna. O maior benefício que a psique adquire com esta atitude é que se desenvolve uma tremenda confiança em você, uma tremenda confiança. Não há maior riqueza do que a confiança. Porque, o que é que ele dá? O que é que você dá? Todas essas são atitudes comerciais. É por isso que estamos tendendo a doar todos os nossos ensinamentos tanto quanto possível através de *pdfs* gratuitos. Para fins organizacionais pode haver certas coisas mínimas, mas de modo geral, o dinheiro deve ter preferência secundária na vida se quisermos avançar no discipulado. Estando na vida objetiva, há um ponto em que nos conectamos com o dinheiro. Quanto mais subjetivos nos tornamos e quanto mais avançamos, mais nossas exigências monetárias se rendem com confiança à natureza. A natureza se encarrega disso. A natureza cuida de nossas exigências quando estamos trabalhando para fins superiores. Esta é uma dimensão que chega ao discípulo quando ele está trabalhando, quando ele gosta do trabalho e avança. Caso contrário, ficamos presos a nossas profissões, nossos empregos, nossas obrigações sociais, e não temos nenhum alívio. Permanecer livre no mundo não é fácil. Somente nos adaptando a estas obrigações chegamos a um estágio em que o externo e o interno se separam e podemos estar cada vez mais com as práticas internas sem sermos perturbados pelo externo. Esta é uma dimensão.

A Bahuka levou dez dias para chegar ao reino de Ayodhya. Ele enviou uma mensagem ao Rei, de acordo com os protocolos. O rei o convidou para a corte real e lhe perguntou o que ele tinha vindo buscar. Nala, que agora é Bahuka, disse: "Meu nome é Bahuka. Eu tenho a capacidade de cuidar de cavalos, qualquer tipo de cavalo. Posso mantê-los saudáveis, ativos, fortes e garantir que os cavalos do rei trabalhem de acordo com as expectativas do rei, seja na guerra ou em procissões. Essa é a minha principal habilidade. Eu também tenho outra habilidade, sei cozinhar e servir. Minha cozinha é muito famosa". Esta é outra dimensão que alguns discípulos assumem. Nem todos eles são bons cozinheiros. Cozinhar e servir é uma grande dimensão. Mestre EK era um bom cozinheiro. Shirdi Sai Baba era um bom cozinheiro. Cozinhar e servir com amor é outra dimensão. Agrada aos outros muito mais do que qualquer outra forma. Então ele disse: "Minha segunda habilidade é cozinhar". Depois ele disse a terceira dimensão: "Eu também posso dançar em sua corte". O rei sorriu. Se uma figura deformada dançar, ele pode não ser muito apreciado em uma corte real. Bahuka também disse: "Eu posso cantar, posso dançar, posso cozinhar e posso cuidar dos cavalos". O rei pensou: "Não posso colocá-lo na corte real onde haveria delegados, convidados, não só deste país, mas também de outros reinos. Um homem que é deformado, quando canta, quando dança, pode não ser muito apreciado", então ele disse: "Você pode cuidar dos meus cavalos. De tempos em tempos, quando houver festas nas funções reais, eu os convocarei para demonstrar suas habilidades culinárias". Assim, ele foi encarregado destas duas funções. Nala e Bhima, o Pandava, o segundo filho de Pandu, são conhecidos na Índia como os cozinheiros mais famosos. Seus padrões são muito, muito, muito altos. Portanto, se nos é dado algum alimento muito saboroso, dizemos que foi realmente feito por Nala ou Bhima. Os alimentos são tão saborosos que Nala ou Bhima podem ter dado sua presença aos

cozinheiros para lhes dar esse sabor, porque cozinhar não é apenas um trabalho. Tem dimensões divinas. Quando algumas pessoas cozinham, comemos mais, e quando algumas pessoas cozinham não temos vontade de comer, porque a energia do cozinheiro também entra na comida. Leiam o capítulo sobre alimentos no livro "*Mithila*": o que é cozinhar, o que é alimento, como deve ser cozinhado, como deve ser comido, que energia ele dá – é em si uma ciência diferente. Ser um bom cozinheiro é uma bênção. Se você der uma xícara de café, ela deve ser lembrada por todos o tempo todo. Se você serve uma refeição, ela deve ser sempre lembrada pelas pessoas: "Naquele dia, naquela casa, aquela senhora me deu um café, uma refeição, um café da manhã assim". É uma questão de amor. Servir alimentos não são do agrado de todos. Para servir comida, tem que haver um amor profundo. Cozinhar e servir alimentos é uma grande dimensão no discipulado. O rei conhecia aquele que tinha vindo até ele, porque ele também era o mestre. Ele o conhecia apesar de ter se apresentado como Bahuka. Rituparna, o rei, pôde ver que seu aluno estava voltando para ele em circunstâncias diferentes. Antes, quando ele o iniciou, ele era um rei. O estudante era um rei e o mestre era um rei. Agora o estudante foi despojado de tudo. Ele não tinha nada, exceto um pedaço de pano sobre seu corpo. Com uma figura deformada, o discípulo tinha voltado para ele. Ele lhe disse: "Você pode viver nos estábulos dos cavalos. Essa também é a sua residência. O estábulo para cavalos é sua residência. Você pode viver lá. Não há outra residência. Sempre que eu quiser, eu os convocarei para a cozinha real para cozinhar a comida quando houver grandes reuniões". À medida que cozinhasse, ele se tornava cada vez mais famoso, então o rei reduziu sua atividade na cozinha e lhe confiou novamente a manutenção dos cavalos.

Manter os cavalos significa trabalhar com o *Pranayama* e melhorar o princípio prânico em si mesmo, porque o cavalo é um símbolo de vida. Sempre que você tem tempo livre, você tem que se relacionar com a respiração e não deixar sua mente vaguear na objetividade. Quando há trabalho na objetividade, você precisa da mente. Quando você não tiver trabalho na objetividade, sente-se relaxado. A mente vai, vagueia. Ela vagueia como um cão de rua. Não tem regulação porque está acostumado a sair. Para trazer esta mente de volta, associá-la à respiração e levá-la à pulsação que ocorre no centro do coração é fundamental para todo discípulo. Somente quando você toca a pulsação sutil dentro de você, você tem um caminho interno que leva ao centro entre as sobrancelhas. Enquanto você não puder fazer isso, sua atividade de *Pranayama* não estará completa. Ao tocar a pulsação sutil, você verá a luz vertical dentro de você, e essa luz absorverá seu interesse e a pulsação continuará a subir. Essa é a quarta pulsação de que eu sempre falo, a pulsação *Udana*, que o leva ao centro entre as sobrancelhas. Seu movimento interno que o leva ao centro entre as sobrancelhas lhe dá uma estabilidade muito maior do que tentar se relacionar diretamente com o centro entre as sobrancelhas. Você não fez os trabalhos de casa suficientes para permanecer estável no centro entre as sobrancelhas.

Portanto, em Yoga, o *Pranayama* é o passo que o leva para dentro. *Prathyahara* o leva para cima. *Dharana* o leva para o centro entre as sobrancelhas. Aí experimentamos que estamos segurando o corpo. O corpo não está nos segurando. Caso contrário, estaríamos associados apenas ao corpo, à personalidade, pensando principalmente que somos o corpo. Qualquer distúrbio no corpo nos perturba terrivelmente. Não sabemos que somos residentes no corpo, mas não somos o corpo como tal. Esse reconhecimento só vem quando chegamos a *Dharana*, o sexto passo da Yoga. O *Pranayama* nos ajuda a reconhecer – ao ascender dentro de nosso próprio ser – que somos residentes do corpo e que desenvolvemos uma personalidade que nos permitirá relacionar-nos com a objetividade, e que tentamos infundir a personalidade com a energia da alma e conduzir o trabalho fora e que o corpo é uma facilidade que nos foi dada, mas você não é o que você pensa que é. Não é o seu corpo. É uma facilidade divina dada a você. Nem todas as almas receberam formas humanas. Adquirir uma forma humana é uma grande oportunidade. Se nos tivessem sido dadas outras formas, não conseguiríamos

avançar em nossa evolução. Somente a forma humana tem a capacidade de avançar ainda mais na evolução. Até lá, é a natureza que provoca a evolução. No que diz respeito ao ser humano, há nele uma segunda descida. Portanto, ele é consciente de si mesmo. Ele deve conhecer a si mesmo e seu status original, saber que é o Filho de Deus que veio a ser um filho do homem e que sua personalidade e seu corpo são suas facilidades. Tudo isso é reconhecido através do *Pranayama*, porque quando você chega a *Dharana* você tem a clara convicção de que é diferente de sua forma. Sua forma é uma facilidade. Você a retém para realizar seu trabalho interior e seu trabalho exterior. É assim que se entende. Não abuse do corpo em termos de prazeres sensuais. Não abuse dos sentidos. Não abuse da mente. Trabalha com os regulamentos. Estas regulamentações preliminares você as adquire em todos os lugares. Mas então, o *Pranayama*.

Nala foi reintegrado no estábulo dos cavalos e o rei disse: "Você não precisa cuidar de todos os meus cavalos. Eu tenho alguns cavalos pretos e alguns cavalos brancos. Cuide deles". Isso significa continuar fazendo *Pranayama* durante o dia e também durante a noite. Quando você não tem trabalho obrigatório na objetividade, o que mais você deve fazer? Você deve se relacionar cada vez mais com a respiração. Não se preocupe se você não consegue dormir, isso significa que você tem mais tempo para trabalhar com a respiração e chegar a pulsação. Em algum lugar do caminho você vai adormecer. Nem todos chegam diretamente a *Dharana*, mas essa deve ser sua prioridade. Nala estava realizando o trabalho do *Pranayama*, dia e noite. Ele também estava cuidando dos cavalos. Vejam, há uma atividade objetiva e uma atividade subjetiva. Quanto atividade subjetiva estamos fazendo em relação à atividade objetiva? Qual é a proporção? Não deveria ser pelo menos igual? Como você faz? Apenas meia hora pela manhã e meia hora pela tarde – isso é suficiente? Que acontece nas horas da noite? Para os discípulos, o horário noturno é muito favorável para a maior parte do trabalho. Crie e certifique-se de que seu trabalho obrigatório no mundo seja lentamente superado e você encontrará cada vez mais e mais tempo para a atividade subjetiva. Caso contrário, será apenas o glamour de eu sei isto, eu sei aquilo. A transformação é importante. A transmutação, a transformação, leva você à transcendência. Não se trata de sobrecarregar nossa mente com demasiadas questões. E essas questões se evaporam, porque a mente não consegue reter nada. O que retém é o aspecto mais profundo da mente que chamamos de consciência. Ela retém. Para a consciência é principalmente uma lembrança, é uma revelação, porque já o tinha dentro dela. Agora é lembrá-lo. Portanto, quanto mais fundo você entra, mais você sente: "Sim, é isso mesmo. Sim, isto é verdade. Sim, é assim." É um desdobramento. É uma revelação que acontece à medida que você vai se aprofundando cada vez mais em si mesmo. Não se trata de acumular informações daqui e dali e ter a cabeça inchada. Uma cabeça inchada é uma dor de cabeça. Em vez disso, tenha um grande coração que possa acomodar e dar-lhe a base para o movimento ascendente. Não deixe de se relacionar com o coração. O coração é sua entrada para o Santíssimo. Mas aí você tem que fazer movimentos verticais.

Nala estava realizando a prática sem ser perturbado, a prática relacionada ao cavalo preto e ao cavalo branco, ou seja, de noite e de dia. Muitas vezes em nossos ensinamentos eu digo a nossos amigos: "24 minutos de cada vez, 3 vezes por dia para começar". 48 minutos de cada vez, 3 vezes por dia. 72 minutos de cada vez, três vezes ao dia". É assim que o estudante do *Pranayama* se compromete e se dedica às práticas internas, de modo que o propósito de funcionar como uma alma é trabalhado lenta e gradualmente. Se não praticarmos e girarmos em torno do trabalho na objetividade, nossa natureza não muda. Nossa natureza não muda, nossos padrões de pensamento não mudam. Nossos padrões de fala não mudam. Não há magnetismo em nossa palavra. Não há radiação através de nosso trabalho. É apenas uma labor e um trabalho penoso com a correspondente fadiga. Mas quanto mais você trabalha dentro de si, você recebe o recurso de não se esgotar com seu trabalho. Sua capacidade de trabalhar melhora de múltiplas maneiras. Você completa seus trabalhos.

Você pode lidar com diferentes tarefas para a sociedade e ainda encontrar tempo para se relacionar internamente. Era com isso que Nala estava ocupado, dia e noite. O rei, tendo visto a prática que estava fazendo Nala - Bahuka, porque por hábito eu digo Nala mas agora na história ele é Bahuka - colocou dois supervisores para monitorar seu trabalho. O rei os enviou para supervisionar o trabalho de Bahuka, não para espionar, mas para ajudar. Um mestre não acredita em colocar espiões ao redor dos estudantes. É um jogo sujo que acontece no mundo para que as pessoas tenham seus espiões e informantes em todos os lugares para ver o que o outro homem está fazendo. Mas o rei colocou dois espiões para monitorar como a Bahuka estava agindo. Apresentei-lhe os dois nomes em um papel que lhes dei. Um se chama Varshneya e o outro, Jeevala. Estes são os discípulos de confiança do Mestre, ou seja, pessoas experientes que podem supervisionar, guiar e apoiar, se necessário. O trabalho de Jeevala era apoiar silenciosamente o trabalho do *Pranayama*, *Pratyahara* e *Dharana*. Ele também apoiava o fogo da aspiração. Também ajudava o corpo de Nala a permanecer intacto em termos de saúde. Os quatro elementos do corpo devem estar na proporção certa. Ar, fogo, água e matéria têm que estar na proporção certa, para a qual a comida certa é útil. Nala sabia qual era o alimento certo. Ele não comia de tudo e qualquer coisa. Ele comia as quantidades certas, comida pura, nos momentos certos, com a atitude certa, mas este Jeevala garantia que a comida fosse digerida corretamente e que fosse fornecida com os quatro elementos na proporção certa. Pois quando ar, fogo, água e matéria não estão na proporção correta, não se pode ascender. Na maioria das pessoas a matéria é pesada, por causa de suas emoções as águas estão perturbadas, a mente está acelerada, não se pode controlar sua velocidade. Isso o sujeita a muitas preocupações, irritações, aborrecimentos e tudo mais. Somente o ar pode colocar as coisas em ordem, porque o ar vem do akasha. Da akasha ao ar, do ar ao fogo, do fogo à água, da água à matéria.

Com a ajuda do ar, através das práticas do *Pranayama*, podemos colocar o fogo da mente na ordem correta. Podemos colocar as emoções na ordem correta. Podemos colocar a matéria do corpo na ordem correta. É aí que o *Pranayama* é um passo fundamental para estabilizar os quatro elementos em nós, o que também é indicado pela defecação e micção adequadas. A menos que tenhamos um sistema digestivo adequado, teremos que atendê-lo, pois é um sinal do corpo de que a matéria e a água não estão bem reguladas. Todas as nossas doenças são devidas ao mau manejo do fogo, da água e da matéria, o que também afeta o funcionamento respiratório. Quando estes três estão perturbados, eles perturbam o ar também. Sem saber nada, simplesmente lançarmos em algum tipo de prática não tem utilidade. O ar em você deve funcionar de forma rítmica. A mente terá que ter uma atividade regulada. As emoções serão destiladas e transformadas em devoção e dedicação. A matéria será mantida leve, o corpo nunca deve ser pesado para você. Pode parecer pesado, mas se for pesado para você, significa que você tem que fazer certas reparações. Seu corpo não pode ser pesado para você. Suas emoções não podem ficar com você. Sua mente não pode mover-se de cá para lá sem seu consentimento. Que auto-regulação temos?

Portanto, trabalhar com o ar acalmará tudo isso e você terá um corpo que cooperará plenamente com suas práticas. Jeevala também recebeu um nome nos Vedas. Chama-se Vaaishvanara. É por isso que na Índia há uma prática para quando você se orienta para comer: '*Aham Vaishvanaro bhutva praaninaam dehamashritaha pranaapana samaayuktaha pachaamyannam chaturvidham*'.¹ É uma sloka do *Bhagavad Gita*. As pessoas o lêem, mas não sabem do que se trata. Muitas pessoas não a lêem. Mas se você sabe o que está dizendo, você tem uma orientação melhor. As pessoas o fazem principalmente como uma moda, para mostrar que sabem algo mais do que os outros. *Aham Vaishvanaro bhutva praaninaam dehamashritaha pranaapana samaayuktaha pachaamyannam chaturvidham*. "Na forma de Vaishvanara, o fogo da digestão, asseguro que os quatro tipos de Devas

¹ Eu assumo a natureza da combustão chamada fogo vital. Com isso, eu impregno os corpos dos seres vivos para que respirem e realizem o metabolismo. Eu sintetizo a matéria dos quatro reinos em seu alimento. *Mandra*, Cap. XV, versículo 14.

que regulam os quatro elementos em vocês sejam colocados em ordem pela distribuição da energia dos alimentos nesses quatro níveis de nosso corpo". Isto eu tentei dizer. É uma explicação muito geral.

Nala o praticava. Ele também estava praticando o resto, tendo chegado com eles ao centro entre as sobranceiras. Ele estava se relacionando com o Ajna, onde ele visualizava os raios do Sol que vinham até ele, porque ele não conseguia alcançar o Sol. Os raios do Sol constroem uma ponte até nós. Ninguém pode ir para o Sol. Quando o Sol constrói a ponte, ela é o que chamamos de Ponte Superior (*Higher Bridge*). Então você recebe a graça para alcançar o Sol.

Quando Mestre EK o estava tentando, Mestre CVV veio até ele e o encarregou de um trabalho. Sabemos que em Córdoba, Espanha, há um amigo, um irmão que estava se relacionando com a luz do Sol. Ele também foi visitado pelo Mestre CVV e o levou às práticas corretas. Eu conheço um estudioso, um homem de muitos conhecimentos. Quando ele estava tentando fazer isso, Mestre CVV interveio e lhe disse: "Até que você cumpra seu carma obrigatório, você não pode ir mais longe com ele. É melhor você resolver isso, volte e eu o guiarei". É assim que os aspirantes sinceros são guiados de acordo com seu estado de consciência, seu estado de evolução. O Mestre aparece quando o aluno está pronto. Isso é o que sabemos. O Mestre aparece quando o aluno está pronto e o conduz de onde ele está, a uma evolução maior. Bahuka estava trabalhando regularmente com o *Pranayama*, ele tinha alcançado o centro entre as sobranceiras, ele tinha se relacionado com o Ajna que é o centro solar exaltado. Leão é o regente. O Sol é o regente de Leão que conhecemos, mas o Sol também está exaltado em Áries. Sol exaltado, luz diamantina. O Sol e Leão são de luz dourada. O sol exaltado é de luz diamantina. Os raios diamantinos chegam até você, até seu centro entre as sobranceiras. De tempos em tempos, ele lidava com isso. Na segunda parte, ele foi supervisionado por Varshneya. Na primeira parte do trabalho com o *Pranayama*, *Pratyahara* e *Dharana*, ele foi supervisionado por Jeevala, cujo outro nome era Vaishvanara.

A segunda parte foi supervisionada por Varshneya. Lá ele observou que Nala estava ficando chateado. Ele também observou que Nala tinha uma certa tristeza que o estava arrastando para baixo. Varshneya percebeu. As pessoas tristes não podem alcançar os planos superiores. A tristeza pertence aos planos inferiores. Tendo observado que Bahuka se relacionava com o disco solar em Ajna, permanecendo entre as sobranceiras ele freqüentemente ficava chateado e caía. Depois de um tempo, Varshneya foi até ele e o convenceu dizendo: "Eu tenho observado você. Qual é a tristeza que o aflige?", Bahuka não queria revelá-lo. Nala disse: "Você sabe, durante minha infância eu atuei em uma apresentação teatral onde eu fazia o papel de um homem que havia deixado abruptamente sua esposa e havia partido de forma irresponsável. Essa cena volta para mim o tempo todo. Eu não agi bem, por isso, isso volta para mim". Da mesma forma, todas aquelas coisas que você não fez bem na vida serão lembradas nesse momento e você se sentirá arrependido. Como sua consciência cresceu muito, você pode ver por si mesmo as diferentes áreas em que não agiu corretamente, seja com dinheiro, com amigos, com parentes, com sua esposa, com seus filhos. Afinal de contas, toda a vida é a ciência do relacionamento. Toda a sabedoria é também a ciência do relacionamento. O que é Pi? Pi é o símbolo da relação perfeita, as duas colunas conectadas no topo lhe dão aquele conhecimento que vem de Gêmeos, de onde a humanidade é iniciada.

Temos que desenvolver relações corretas com todos os outros seres, sem as quais não se pode alcançar a alma. O fundamental são as corretas relações. É o que é chamado por vários nomes, tais como irmandade. Todos os seres descendem da mesma fonte. Ver o outro como um irmão, relacionar-se com ele como um igual, relacionar-se com ela como um igual, ter um sorriso, fazer o pouco que se pode fazer por eles sem expectativas, constrói retas relações. É uma atividade fina e delicada do coração. É uma atividade muito delicada lidar com outras pessoas. Geralmente as

peessoas são rudes no trato com os outros, sabe? Seu trato com outros seres deve ser como lidar com uma flor. A delicadeza com que você manipula a flor mostra como sua energia é delicada. Nas mãos de algumas pessoas, a flor murcha muito rapidamente. Nas mãos de algumas pessoas, a flor não é afetada. É a energia. Essa é a energia que você tem que transmitir quando se relaciona com as pessoas. Não fique grande. Deixe que as pessoas sintam respeito por você: "Oh, eu gostaria de me relacionar com essa pessoa de novo e de novo e de novo". Essa deveria ser a atitude. Normalmente o que acontece é que as pessoas querem evitar os outros. "Se este homem vier, é melhor eu fugir". Não podemos ser anti-magnéticos. Temos que ser muito magnéticos. Os animais são atraídos, assim como as flores. Se você andar por um jardim de flores, não se trata de você extrair alegria do jardim. As flores também devem sentir: "Uma pessoa simpática está no meu jardim". Todos têm uma consciência, os animais também. Nossa atitude muda conforme crescemos em nossa consciência em relação aos animais, as plantas e os seres humanos.

Aqui está Nala ou Bahuka, que se sente completamente desiludido consigo mesmo. Ele estava arrependido. Por que havia deixado sua esposa? Ela nunca quis deixá-lo, na verdade, ela havia compartilhado metade de seu sari para protegê-lo. Ela disse: "Não me deixe. Essa mesma idéia foi uma idéia muito ruim. Você quis se associar com a dimensão divina e se realizar como alma. Eu me uni a você para realizar a alma e a super alma. Suas dificuldades não me incomodaram. Incomodar significa que não as vejo como um impedimento para estarmos juntos. Continuarei a estar. Não se preocupe comigo. Vamos continuar juntos". Mas este homem, devido a um sentimento emocional de que a mulher deveria estar em muito mais dificuldade nesta condição, a abandonou sem que ela percebesse e com grandes dificuldades ela encontrou seu caminho. Ela continuou suas práticas e as fez sem impedimentos. Agora ele tinha chegado a um ponto em que estava na prática, mas agora ele podia ver porque sua consciência estava muito mais aberta. Abençoados são aqueles que podem ver seus erros. Por favor, lembrem-se: "Abençoados são aqueles que podem ver seus erros e fazer as retificações necessárias". Apenas uma confissão não é suficiente. As retificações necessárias devem ser feitas em nosso comportamento. Confissão, arrependimento. O arrependimento também é um fogo. Isso o leva a corrigir, retificar, esclarecer e seguir em frente. Você não pode seguir em frente sem estar ciente de seus erros, pois tudo é registrado. Tudo está registrado, não deixando nada para trás. Há um registro akáshico de cada ser humano. Você pode enganar o mundo, mas não pode enganar sua consciência. Nala estava sofrendo com isso. Ele não podia se realizar até reverter toda a situação.

O outro supervisor, Varshneya, entendeu a situação. Jeevala estava satisfeito com o trabalho do *Pranayama*, *Pratyahara* e *Dharana*. Varshneya não estava satisfeito: "Oh, este homem ainda tem carma! Vou ajudá-lo a neutralizá-lo, a dissolvê-lo e a permitir que aconteça". Foi assim que, por um lado, Damayanti continuou suas práticas sem qualquer dificuldade, porque sua consciência estava limpa. Ela estava esperando para se unir à Nala. Ela estava muito certa de que Nala se uniria a ela. Como sua consciência estava limpa, suas práticas não foram dificultadas. Mas em Bahuka ou Nala estava a culpa de ter abandonado abruptamente sua parceira de vida, e esta culpa continuava voltando cada vez que ele se relacionava com o disco solar. A consciência tinha que ser limpa. Os dois amigos informaram ao rei em que condição ele se encontrava. A menos que Nala se unisse a Damayanti e Damayanti a Nala, a vida de Nala não seria completa. Esse era o estado em que ele se encontrava. A mulher estava praticando. O homem estava praticando no sentido de que a natureza humana e a natureza divina no discípulo ansiavam um pelo outro. Quem estava em falta? A natureza divina não estava, era a natureza humana que havia cometido o erro. Então, ele teve que esperar. Ele teve que retificar. Então o Mestre, vendo a dimensão do tempo, iniciou a ação.

Continuaremos com essa história na próxima semana porque estamos chegando ao fim das condições cármicas. Essa é a história.

Obrigado a todos vocês por me ouvirem pacientemente. É um deleite ver as pessoas escutando com atenção. Isso incentiva o Mestre e também o ajuda a adquirir energias através destes ensinamentos. Todos vocês estão me ajudando indiretamente. Não pensem que eu estou ensinando para que vocês se beneficiem. Estou me beneficiando ao ensiná-los. Essa é outra dimensão. Mais uma vez, obrigado. *Namaskaram.*