

JAMES ALLEN

**MEDITAÇÕES
PARA A MANHÃ
E PARA A NOITE**

Tradução de
Francisco Silva Pereira

alma
dos
livros

info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt

© 2020

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Título: *Meditações para a Manhã e para a Noite*

Título original: *Morning and Evening Thoughts*

Autor: James Allen

Tradução: Francisco Silva Pereira

Revisão: Sérgio Fernandes

Paginação: Maria João Gomes

Capa: Catarina Cardoso/Alma dos Livros

Imagens de capa: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal: 463793/19

1.^a edição: janeiro de 2020

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

MEDITAÇÃO: COMO COMEÇAR?

Alguns dos meus leitores revelaram a firme vontade de praticar a Meditação e desejam que eu os ajude a começar. Bem, apenas posso dizer como comecei, pois, como já tantas vezes referi, a experiência é muito mais valiosa do que aquilo que se lê ou se ouve dizer. Podemos ler um milhão de livros e artigos sobre Meditação; podemos saber muito sobre o assunto na teoria, mas, se não praticarmos, todos os livros e estudos serão uma perda de tempo.

Antes de tudo, temos de reservar algum tempo para a meditação. Cada um saberá qual será a ocasião que mais lhe convém. Alguns terão um horário muito sobrecarregado e quase lhes parece impossível encontrar meia hora que seja que possam pôr de parte durante o dia para meditar. Mas não deixem que isso vos desencoraje. Primeiro, limitem-se a habituar a mente a refletir sobre questões espirituais enquanto estiverem a trabalhar. Por exemplo, lembro-me de que, quando viajava, tinha por hábito associar algumas palavras ao barulho do comboio, e, assim, elas iam-se repetindo no meu coração, à medida que as rodas giravam na linha. Igualmente, quando estava

a trabalhar em casa, imaginava que tudo o que fazia eram símbolos da Verdade que o meu coração procurava. Para mim, a minha casa era uma espécie de Céu. Todas as tarefas se transformavam em atos de serviço espiritual. Foi assim que dei os meus primeiros passos na Meditação. Depois, lembro-me muito bem da fase em que passei a meditar sobre palavras. Escolhia uma palavra enquanto estava a trabalhar e, com a minha mente concentrada nela, extraía-lhe todo o significado que podia ter na minha vida. Avaliava a experiência, esquadrinhava os meus atos segundo essa palavra; confrontava a minha vida com ela. Uma das minhas palavras favoritas nesses meus primeiros tempos de meditação era «Sinceridade». Ora, uma palavra como esta por vezes durava-me dias. E, já agora, qualquer um pode muito bem meditar um pouco sobre este vocábulo todos os dias! «Beleza» também é uma excelente palavra para ser objeto da nossa meditação – afeta de tal modo tudo o que fazemos, que, talvez com alguma surpresa, seremos capazes de descobrir toda a beleza que trazemos ao nosso trabalho. Devo aqui dizer que a meditação, quando bem praticada, nunca atrapalha quem está a trabalhar. Se vos parecer que estão a fazer asneiras, a negligenciar deveres, a deixar as coisas por acabar porque estão a meditar, não tenham ilusões: poderão estar a sonhar, perdidos em devaneios, mas não estarão a meditar. A meditação é tão forte, tão tranquila, tão real. Exige concentração e nada tem de negativo e descuidado. Quem a pratica corretamente, longe de pensar que ela afeta

a sua eficiência em qualquer sentido, descobre que a qualidade e a quantidade do seu trabalho melhoram e aumentam muito. Os pais atarefados, completamente ocupados com os cuidados dos seus filhos, não deixam de sentir uma vontade de meditar nas coisas divinas. Quando tratava das roupinhas do meu filho pequenino, costumava pensar que estava a vestir com beleza e simplicidade, com pureza e com luz, aquela mente que despertava. Pensava nas belas roupas da alma da criança que me fora dada, e no quanto me cabia da sua formação até ao momento em que ela fosse capaz de pensar e raciocinar por si mesma. Eu incluía amor e beleza em todas as costuras, e todas as partes daquelas roupas continham pensamentos que vinham das profundezas do meu ser. As refeições da família, consideradas como um incómodo por alguns, na realidade, são um sacramento abençoado quando preparadas como um ato de serviço, de amor e de fidelidade. Graças à meditação, finalmente pude ver que preparar os alimentos para aqueles que amo é uma das coisas mais bonitas da vida. Para eles, aquilo que comiam significava a vida ou a morte. A saúde daqueles que eu amava dependia da pureza, da higiene, da quantidade de ingredientes realmente nutritivos e equilibrados de cada refeição. Será que eu podia deixar uma tarefa tão bela e admirável nas mãos de gente descuidada, indiferente, mal-humorada e que, tanto quanto eu sabia, por vezes poderia acrescentar aos alimentos um magnetismo e uma influência que estavam muito longe de ser aquilo que eu desejava para os meus entes

queridos? Porque eu sei que pomos um pouco de nós em tudo o que fazemos. Um pensamento impuro pode contaminar os alimentos que manuseamos. O mau humor pode ser a causa de um jantar estragado: se pudéssemos seguir sempre os sentimentos até à sua fonte, ou o mal-estar depois de uma refeição até à sua causa, teríamos grandes surpresas. Afinal, não são todos os alimentos um símbolo do Pão da Vida? Eis aqui uma bela meditação para quem cozinha: tratar os alimentos como se fossem pão descido do Céu e meditar sobre isto. Varrer e limpar o pó (há que ter presente que escrevo isto para quem tem de trabalhar, não para os ociosos) – quantos temas surgirão na nossa mente enquanto limpamos, esfregamos, arrumamos e organizamos, acerca dos quais possamos meditar? A limpeza falar-nos-á de limpar o coração de tudo o que o contamina; a arrumação falar-nos-á de arrumar todos os pensamentos que sufocam e impedem o fluir da luz da razão e a entrada do Espírito de Deus; arrumar a sala e a casa apela a uma mente bem organizada, na qual os pensamentos vão e vêm na sequência correta e onde nada é desleixado nem está fora do seu lugar. Porque a mente é como uma sala ou uma casa: podemos não ter nada no seu sítio e perder imenso tempo à procura de coisas que devíamos encontrar de imediato; ou pode estar tudo bem organizado, no seu devido lugar. E também a disposição dos móveis, enfim, de tudo o que temos em casa, pode sugerir muitos temas acerca dos quais vale a pena meditar. A ordem e o método na mente traduzem-se numa

casa arrumada de uma forma metódica. E também aqui se sugere o discernimento – essa maravilhosa e tão desejada qualidade da mente. Como tal, quem estiver ocupado e pretenda meditar não desanime. Encontre nas tarefas que o mantêm ocupado todo o dia os temas sobre os quais pode meditar. Onde quer que exista o desejo de meditar, também existirão os meios para o fazer.

O PODER DA MEDITAÇÃO

A meditação espiritual é o caminho para a Divindade. É a escada mística que sobe da terra aos céus, do erro à Verdade, da dor à paz. Todos os santos já a subiram: mais cedo ou mais tarde, todos os pecadores terão de a enfrentar, e todos os peregrinos exaustos que viram costas a si mesmos e ao mundo, e voltam resolutamente o seu rosto para a Casa do Pai, têm de assentar os pés nos seus degraus dourados. Sem a ajuda desta escada, não poderemos alcançar o estado divino, a presença e a paz divinas, e as glórias perenes e as alegrias impolutas da Verdade permanecer-nos-ão ocultas.

A meditação é a dedicação intensa, em pensamento, a uma ideia ou a um tema, com o objetivo de o compreender por completo. E, não só passaremos a compreender tudo aquilo em que meditamos constantemente, como também nos tornaremos cada vez mais semelhantes a essa ideia ou a esse tema, visto que passam a fazer parte do nosso próprio ser, passam a ser, na realidade, o nosso próprio eu. Se, como tal, nos concentrarmos constantemente naquilo que é egoísta e degradante, acabaremos por nos tornar egoístas e degradados; se pensarmos incessantemente naquilo

que é puro e altruísta, certamente nos tornaremos puros e altruístas.

Diz-me em que é que pensas com mais frequência e intensidade; diz-me qual é o tema que, nas horas de silêncio, a tua alma procura naturalmente, e eu dir-te-ei para que lugar de dor ou de paz te diriges, e se estás a transformar-te em algo de divino ou de animal.

Existe uma tendência inevitável para nos tornarmos literalmente a personificação da qualidade na qual pensamos constantemente. Assim sendo, deixemos que o objeto da nossa meditação seja superior e não inferior; deste modo, sempre que regressarmos a este objeto em pensamento, estaremos a elevar-nos. Deixemos que seja puro, sem qualquer mistura de elementos egoístas. Assim, o nosso coração purifica-se e aproxima-se da Verdade, e não se deixa corromper nem atrair irremediavelmente pelo erro.

A meditação, no sentido espiritual ao qual agora me refiro, é o segredo de todo o crescimento na vida e no conhecimento espirituais. Todos os profetas, sábios e salvadores alcançaram esse estado graças ao poder da meditação. Buda meditou sobre a Verdade até poder dizer: «Eu sou a verdade». Jesus refletiu sobre a Divina imanência até que finalmente pôde afirmar: «Eu e meu Pai somos Um».

A meditação centrada nas realidades divinas é a própria essência e a alma da oração. É o progresso silencioso da alma em direção ao Eterno. A mera oração suplicante, destituída de meditação, é um corpo sem alma, incapaz de elevar a mente e o coração

acima do pecado e do sofrimento. Se rezamos diariamente por sabedoria, por paz, por uma pureza mais elevada e por uma percepção mais plena da Verdade, e, todavia, vemos que o objeto da nossa prece continua distante, quer dizer que estamos a rezar por uma coisa enquanto, nos nossos pensamentos e ações, vivemos outra. Se soubermos deixar ir esta obstinação, afastando a mente das coisas egoístas que nos impedem de alcançar as realidades impolutas pelas quais rezamos, se deixarmos de pedir a Deus que nos conceda aquilo que não merecemos, ou que nos conceda o amor e a compaixão que recusamos aos outros, mas começarmos a pensar e a agir segundo o espírito da Verdade, estaremos a progredir, dia a dia, nessas realidades, de tal modo que, por fim, nos tornaremos unos com elas.

Quem pretende assegurar qualquer vantagem material deve estar disposto a trabalhar vigorosamente por ela, e seria realmente tolo se se limitasse a esperar de braços cruzados que ela lhe fosse concedida apenas porque a pedira. Assim sendo, não podemos presumidamente imaginar que é possível obter as bênçãos divinas sem nenhum esforço. Apenas quando começarmos a trabalhar seriamente no Reino da Verdade é que nos será permitido partilhar o Pão da Vida, e apenas quando, por intermédio de um esforço paciente e submisso, tivermos merecido a recompensa espiritual que pedimos é que ela não nos será negada.

Quem realmente procura a Verdade, e não apenas a sua própria gratificação, quem ama a Verdade acima de todos os prazeres e ganhos materiais, mais até do

que a própria felicidade, está disposto a fazer o esforço necessário para a conquistar.

Quem pretende libertar-se do pecado e do sofrimento, quem deseja saborear a pureza imaculada pela qual reza e suspira, quem procura a percepção da sabedoria e do conhecimento, e deseja alcançar uma paz profunda e permanente, que venha agora e entre no caminho da meditação, e permita que o objetivo supremo da sua meditação seja a Verdade.

À partida, há que saber distinguir a meditação do devaneio ocioso. Não existe nada de sonhador nem de pouco prático na meditação. É um processo de busca e de pensamento intransigente que não permite que permaneça algo que não seja a verdade simples e nua. Como tal, ao meditar, deixamos de tentar encontrar apoio nos nossos preconceitos: ao nos esquecermos de nós, apenas recordaremos que estamos à procura da Verdade. Deste modo, começamos a eliminar, um a um, os erros que criámos à nossa volta no passado, e aguardamos com paciência pela revelação da Verdade – que se dará quando os nossos erros forem suficientemente eliminados. Na humildade silenciosa do nosso coração, perceberemos que:

«{...}

*Existe em cada um de nós um íntimo centro
Onde a Verdade habita na sua plenitude; em seu redor,
Sucessivas paredes de densa carne que a confinam,
A essa perfeita e clara percepção que é a Verdade,
Uma malha carnal, frustrante e perversa*

*Cega-a e conduz a todos os erros; mas saber
Antes consiste em abrir um caminho
Pelo qual o esplendor aprisionado possa escapar,
Em lugar de procurar a entrada para uma luz
Que supomos vir do exterior.
{...}»¹*

Robert Browning

Comecemos por escolher uma parte do dia para meditar e reservemos religiosamente esse período para este fim. A melhor ocasião é bem cedo pela manhã, quando o espírito do repouso tudo habita. Todas as condições naturais estarão a nosso favor; as paixões, após o longo jejum corporal da noite, estarão subjugadas, as emoções e preocupações do dia anterior ter-se-ão desvanecido, e a mente, forte e ainda repousada, estará recetiva à instrução espiritual. Com efeito, um dos primeiros esforços que teremos de fazer será o de evitar a letargia e a indulgência, e, caso não o consigamos, seremos incapazes de avançar, visto que as necessidades do espírito são imperativas.

O despertar espiritual é também um despertar mental e físico. O preguiçoso e o autocomplacente não podem alcançar o conhecimento da Verdade. Aquele que, tendo saúde e energia, desperdiça as horas tranquilas e preciosas do silêncio da manhã numa indulgência sonolenta não está de todo preparado para ascender às alturas celestes.

¹ Tradução livre de um excerto do poema épico «Paracelsus», publicado em 1835. (N. do T.)