

# INTEGRAÇÃO DA PERSONALIDADE E EQUILÍBRIO INTERIOR<sup>1</sup>

## Capítulo do livro *Meditation and Spiritual Life*

Por Swami Yatiswarananda<sup>2</sup>

### Nosso centro de gravidade

Na infância, admirávamos muito um pequeno tinteiro de metal que os ciganos costumavam vender, com um peso pesado na parte inferior para que nunca tombasse e derramasse a tinta. Isso era uma maravilha que não podíamos entender até aprendermos mais tarde que o tinteiro tinha seu centro de gravidade sempre seguro dentro dele, de modo que não poderia tombar e derramar a tinta. Esse foi um exemplo de equilíbrio perfeito em relação às forças externas, como a gravidade.

Com referência às emoções, isso é como manter a serenidade interior em meio aos eventos perturbadores da vida. Isso é equilíbrio. Como uma pessoa pode adquirir serenidade e equilíbrio?

Como jovens, procuramos em vão o equilíbrio entre os anciãos de nossas famílias e também entre nossos professores universitários. Descobrimos por fim nos discípulos de Sri Ramakrishna. O maior entre aqueles aos pés dos quais tivemos o privilégio de nos sentar foi Swami Brahmananda, que possuía serenidade em tal extensão que ele podia até transmiti-la a outros.

Certa vez, dois jovens monges em nosso mosteiro haviam brigado e causado uma perturbação entre os demais. Swami Premananda, que estava no comando, foi ter com Swami Brahmananda, o chefe da Ordem. “Nós, irmãos discípulos, vivemos juntos em paz e harmonia por muitos anos”, disse ele. “O que devemos fazer com esses rapazes? Não deveríamos expulsá-los?”

Swami Brahmananda respondeu calmamente: “Irmão, é verdade que eles têm causado problemas, mas lembre-se também de que vieram aqui para buscar refúgio aos pés abençoados de Sri Ramakrishna. Eles olham para você em busca de conselho e orientação. Certamente podemos fazer algo por eles que transformará suas vidas e trará amor aos seus corações.”

Swami Premananda respondeu: “Irmão, é você quem deve abençoá-los e transformá-los.” Então, Swami Premananda reuniu todos os monges — seniores e noviços — e os conduziu em procissão à presença do grande Swami. Então Swami Brahmananda entrou em um estado exaltado e, enquanto cada monge vinha à sua presença e se curvava a seus pés, ele apenas tocava sua cabeça em uma bênção. Um

---

<sup>1</sup> Tradução do Capítulo 15 do livro em inglês *“Meditation and Spiritual Life”* de Swami Yatiswarananda.

<sup>2</sup> Swami Yatiswarananda (1889-1966), um discípulo de Swami Brahmananda, foi vice-presidente da Ordem Ramakrishna.

que foi assim abençoado disse: “Esse toque foi como uma fonte refrescante para um corpo febril.” A paz reinou novamente nos corações dos monges e no mosteiro.<sup>3</sup>

A estabilidade emocional é uma coisa maravilhosa de se ter, mas em nossa era vemos muito pouco disso. Mas não deve ser esquecido que os conflitos que aparecem no mundo exterior são apenas uma manifestação do que se encontra dentro de nossa própria mente. Esses problemas podem ser reduzidos apenas se pudermos cuidar melhor de nossa própria mente e usá-la corretamente. É um fato que, assim como nosso corpo é afetado por venenos e germes de doenças, nossa mente também sofre como resultado de emoções prejudiciais. Estamos em conflito constante com nosso ambiente, mas uma luta maior ocorre dentro de nós mesmos. Somos nosso maior problema.

### **Complexos - a causa dos conflitos**

De acordo com os psicólogos ocidentais contemporâneos, nossos conflitos internos são devidos a alguma causa como “impulsos egocêntricos primitivos” combinados com uma “consciência proibitiva”. Sobre isso, foi comentado que se sua consciência fosse removida, seria apenas uma operação menor! Feliz ou infelizmente, no entanto, a maioria de nós não é assim. Estamos eternamente em conflito conosco mesmos. Tais exemplos como autoafirmação, acasalamento, aquisição e medo despertam em nós as emoções de egoísmo, orgulho, luxúria, ciúme, raiva, medo, etc.

Hoje em dia, ouvimos muito sobre complexos, instintos e emoções. O que são eles? Como estão relacionados? Alguns psicólogos nos dizem que instintos e emoções em conflito produzem complexos. Outros usam o termo em um sentido mais generalizado e sustentam que um complexo é um grupo de ideias intimamente ligadas por um vínculo emocional comum. De acordo com alguns, nossos instintos e emoções podem ser agrupados sob três complexos principais: o complexo do ego, o complexo sexual e o complexo de rebanho. O complexo do ego inclui os instintos de autopreservação, aquisição, agressividade, curiosidade, repulsão e fuga; as emoções correspondentes são: senso de superioridade, orgulho, possessividade, raiva, aversão e medo. O complexo sexual inclui instintos sexuais e parentais; as emoções correspondentes são: amor, luxúria, ciúme, timidez e ternura. O complexo de rebanho inclui instintos gregários, sugestão e apelo; as emoções correspondentes são: solidão, simpatia, angústia, apego, disposição de ajudar e confiança.<sup>4</sup> Evidentemente, os complexos incluem quase toda a gama de nossa vida emocional.

Os complexos são comuns a todos os seres humanos. Eles podem ser bons ou ruins dependendo de serem usados para fins bons ou ruins, se levarem ao desenvolvimento e expansão da personalidade, ou à destruição e limitação da personalidade. Instintos de autoafirmação, por exemplo, podem ser direcionados a um nível mais elevado. Eles podem ser usados para controlar nossas paixões, usando

---

<sup>3</sup> Swami Prabhavananda, *The Eternal Companion*, (Madras: Sri Ramakrishna Math, 1971), pp. 76-77

<sup>4</sup> Strecker and Appel, *Discovering Ourselves* (New York: The MacMillan Co. 1954), pp. 87, 97, 108

a energia assim economizada para uma evolução superior e, assim, para o bem de nossos semelhantes. Portanto, não há necessidade de levantar clamor sobre complexos como algumas pessoas mal guiadas fazem. O que é ruim sobre os complexos é a natureza de alguns deles e a maneira como são tratados. Evitar, esquecer ou reprimir complexos não nos ajuda muito. Nem a expressão desenfreada de emoções ajuda, sejam elas boas ou más. O que é necessário é equilíbrio, equanimidade. Em homens espirituais como Swami Vivekananda, encontramos a espontaneidade e liberdade de uma criança combinada com o controle e pureza de um asceta. O resultado dessa mistura é uma personalidade versátil, flexível, criativa, uma fonte de poder e paz.

Os psicólogos continuamente nos revelam como as emoções nos pregam peças e provocam doenças físicas e mentais de diferentes tipos. Por outro lado, a direção e controle adequados de nossas emoções contribuem para a saúde e estabilidade.

A Dra. Flanders Dunbar em seu livro *"Mind and the Body"* conta sobre um psiquiatra que tinha uma paciente sofrendo de dores que sugeriam apendicite; havia também algumas indicações de que o distúrbio poderia ser psicológico. Enquanto tentava descobrir a causa através da psicanálise, o médico lembrou-se de um caso semelhante de um colega cujo paciente havia morrido de um apêndice rompido. Ele, portanto, levou sua própria paciente ao hospital e a operou, e como se viu, justamente a tempo.

Agora o próprio médico ficou perturbado. O incidente ocorreu durante a temporada de Natal e ainda estava fresco em sua mente quando ele foi convidado para uma festa familiar à qual não tinha inclinação de ir. Ele desenvolveu uma dor abdominal severa. Um amigo médico o examinou e recomendou uma operação imediata. Mas agora, o psiquiatra hesitou. Como um curador mental, ele começou a rastrear a causa de sua dor e logo chegou à conclusão de que a preocupação com o caso de sua paciente lhe dera a ideia de apendicite. Além disso, ele teve uma conversa recente com sua mãe, que havia descrito como seu pai havia morrido de apendicite. Tudo isso fortaleceu a percepção de que sua dor era psicológica, que talvez a relutância em participar da festa tivesse trazido um desejo inconsciente de passar o Dia de Natal no hospital. Assim que o homem descobriu sua causa, a dor o deixou. Ele foi à festa e a aproveitou.<sup>5</sup>

Quando algo assim pode acontecer com um psicanalista treinado, não é surpreendente que muitos de nós escolham doenças confortáveis para sofrer e, às vezes, até as desfrutar. Conheço pessoas que criam preocupações se não têm nenhuma e até as ampliam, que periodicamente se envolvem emocionalmente nos assuntos dos outros e criam problemas para si mesmas e para aqueles associados a elas. Eles parecem prosperar na tensão! Se mantivermos uma vigilância constante sobre as andanças de nossa mente, podemos, em muitos casos, detectar nossos problemas emocionais, acabar com nossas doenças autoinduzidas e desfrutar de saúde e equilíbrio.

---

<sup>5</sup> Flanders Dunbar, *Mind and Body: Psychosomatic Medicine* (New York: Random House, 1947), p. 41.

## **Significado da palavra 'personalidade'**

O que é personalidade? A parte inconsciente de nós e a parte consciente juntas formam o que é chamado de personalidade, que se estende para o ambiente e, por sua vez, é afetada por ele. Quando os psicólogos declaram que “a personalidade de um homem é uma coleção de capacidades, hábitos e atitudes que o distinguem de outros homens”, surge naturalmente a questão: quem é que pensa, sente, quer e age? Qual é o fator constante que persiste e permite ao homem considerar-se a mesma pessoa em meio a mudanças - mudanças no corpo, mente, ego e ambiente? Filosofia e religião não podem parar com a visão psicológica. Elas querem ir mais fundo.

No homem - em nós mesmos - encontramos que o ego, a mente, os sentidos e o corpo, todos se combinam para formar um 'complexo'. Agora, qual é o fator mais importante no homem? É sua consciência. Primeiro, *eu sou*, e então eu penso, sinto, quero, percebo, ajo. Experimentamos nossa consciência diretamente e a dos outros indiretamente. Seja o que for, nossa consciência individual parece ser feita da mesma substância, embora a substância naturalmente se associe ou identifique com outras coisas que variam de pessoa para pessoa.

Além da luta contínua com o mundo exterior, há também um conflito incessante no mundo interior. Assim, a vida se torna um ajuste incessante dentro de nós mesmos e também com o mundo exterior. A falta de equilíbrio é devida à falha nesse ajuste. O eminente psiquiatra Menninger, em um de seus livros, observa: “Nossas falhas se expressam em um dos dois tipos de reações: fuga ou ataque. Ambas essas reações indicam instabilidade. Às vezes queremos fugir de tudo o que nos incomoda; doenças autoinduzidas e embriaguez são tais expressões de fuga. Se elas não forem curadas, a personalidade degenera. A reação de ataque, se adequadamente direcionada, pode trazer readaptação resultando em mais ou menos completo equilíbrio. Através do tipo certo de espírito de luta, aprendendo a combater os inimigos internos, podemos alcançar um grau de equilíbrio e paz.”

Do ponto de vista espiritual, no entanto, a estabilidade psicológica não é suficiente. O equilíbrio egocêntrico no nível psicológico pode desmoronar se submetido a um teste severo. A maioria dos psicólogos nos faria acreditar que uma resolução completa dos conflitos básicos dentro de nós nunca pode ser esperada. Isso é sentido como verdadeiro também nos conflitos morais e espirituais pelos quais passamos na vida. No caso de almas extraordinárias que atingiram a iluminação espiritual, no entanto, a vitória e o equilíbrio atingidos são mais completos do que qualquer coisa que a psicologia possa conceber.

## **O indivíduo e o universo**

Você já considerou que as leis do pensamento ordenam que não é possível para nós termos uma ideia de consciência individual sem ter pelo menos uma vaga ideia

de consciência infinita? O que para nós é uma necessidade lógica, encontramos bem estabelecido como experiência nos grandes discípulos de Sri Ramakrishna. Para eles, a consciência individual era uma parte ou uma expressão da Consciência universal. Foi isso que os tornou cosmo-cêntricos em vez de egocêntricos. E eles nos fizeram sentir que a Consciência cósmica, que inclui todas as formas de consciência individual, era uma unidade na diversidade.

Sustentar que a consciência é a essência da personalidade não implica nenhuma negação da mente, dos sentidos e do corpo, que são os instrumentos do conhecimento e da ação. Nossa mente é uma entre muitas mentes semelhantes; nosso corpo é um entre muitos corpos; então, aqui também vem a questão do indivíduo e do universal, do microcosmo e do macrocosmo nos planos da mente e da matéria.

Os mestres hindus falam de três tipos de *akasa*, espaço: *mahakasa* ou o plano elemental ou físico, *cittakasa* ou o plano mental e *cidakasa* ou o plano do espírito. O corpo individual é uma parte do corpo cósmico, que é como um oceano de matéria. A mente individual é uma parte do oceano cósmico da mente; o ego individual ou consciência é uma parte da consciência cósmica. O macrocosmo é como o oceano, e o microcosmo, como a onda. Agora, dos dois, o oceano e a onda, qual é mais real? O oceano certamente é mais real do que a onda. A onda também tem sua realidade - mas é uma realidade dependente da do oceano. Isso também é verdade para nossa 'personalidade' - consistindo de nossa consciência individual, nossa mente individual e nosso corpo individual, que formam partes de uma consciência universal, uma mente universal e um corpo universal, respectivamente.

Aqui chegamos à antiga concepção do Ser cósmico do qual todos os seres e coisas vieram à existência e nos quais todos vivem e se movem. Os Vedas dizem:

O Ser cósmico tem inúmeras cabeças, inúmeros olhos e inúmeros pés. É Ele que abrange todo o universo e é Ele também que o transcende. Esse Ser é este cosmos inteiro, tudo o que é, tudo o que foi e tudo o que será. Ele se manifesta na forma de todos. Ele também é o Senhor e Doador da imortalidade. O universo manifesto reflete Sua glória, mas forma apenas uma pequena porção de Seu Ser; na maior parte, Ele permanece não manifesto e imutável.<sup>6</sup>

Para entender o indivíduo, devemos saber algo do universal. Você conhece a antiga história de Sócrates e o sábio brâmane? Um sábio brâmane da Índia foi à Grécia e conheceu Sócrates, que lhe disse: "O maior estudo é o estudo do homem." Mas o brâmane perguntou: "Como você pode conhecer o homem a menos que tenha conhecido Deus, o Ser onipresente?" Podemos obter uma ideia correta do ser individual apenas no contexto do universal. Podemos entender a personalidade individual apenas no contexto da Personalidade cósmica.

De acordo com a visão religiosa, o homem é um ser espiritual. Sua personalidade é composta não apenas de corpo e mente, mas também de alma. Por

---

<sup>6</sup> Purusa-Sukta, Rg-Veda, 10.90.1-3h

trás da alma individual que une a mente, os sentidos e o corpo, está o Espírito supremo, o Nirvana do Budismo, Brahman da Vedanta, o Deus de todas as religiões. Estabelecido nesta mais alta consciência espiritual, um Buddha, um Cristo ou um Ramakrishna podia rir das tentações e até a morte para eles era uma passagem para a imortalidade. Essa atitude não é possível para o indivíduo psicologicamente condicionado ou para um ser humano religioso comum. A estabilidade que mesmo almas parcialmente iluminadas atingem é muito maior do que aquela que a psicologia pode prometer. A psicologia, no entanto, pode prestar um serviço muito valioso. Ela tem seu próprio valor como técnica preliminar, mas a religião vai muito além e alcança resultados muito além do escopo da psicologia. Uma das importantes contribuições da psicologia moderna para o bem-estar humano é seu conceito de 'integração da personalidade'. Com a descoberta do inconsciente, os psicólogos mostraram que os homens comuns geralmente sabem muito pouco sobre as profundezas de suas próprias mentes. A mente consciente geralmente permanece separada da mente inconsciente que, no entanto, a domina. Isso cria divisão e conflitos dentro da personalidade. Psicólogos como Dr. Jung enfatizaram a necessidade de integrar as partes inconscientes e conscientes da personalidade.

### **O que é integração da personalidade?**

Agora vamos considerar o que se entende pela palavra integração. Um inteiro é uma unidade completa, um todo, não um número fracionário ou misto. Integrar é formar em um todo, unir ou tornar-se unido de modo a formar um todo completo ou perfeito.

Há vários tipos de integração. De acordo com as ciências físicas modernas, a matéria é composta de moléculas, as moléculas são compostas de átomos, e os átomos são compostos de partículas ainda menores. Os físicos modernos nos dizem que os átomos são compostos de prótons ou unidades positivas de eletricidade e um número igual de elétrons ou unidades negativas. Os prótons estão concentrados no núcleo, que também contém partículas neutras chamadas nêutrons. Os elétrons são extranucleares e supostamente orbitam constantemente o núcleo.

Você percebe que isso significa que cada átomo é como um sistema solar com todos os seus componentes se unindo para formar um todo?

Os átomos, por sua vez, formam partes de um todo maior. Da mesma forma, cada célula em nosso corpo é como um pequeno sistema solar e é um organismo por si só. Todas essas unidades formam partes de uma unidade maior que chamamos de tecido; os tecidos, por sua vez, formam partes de uma unidade maior que chamamos de corpo. Em um corpo integrado, enquanto todos os órgãos têm seus movimentos individuais, todos devem coordenar-se com o movimento geral. Quando isso não é o caso, a desarmonia ou doença é o resultado. Então, é necessário para nós vermos que nosso corpo esteja devidamente integrado ou harmonizado. Todas as partes do corpo devem ser saudáveis e fortes e devem trabalhar em harmonia.

Deixe-me agora vir para a mente. Nossa mente é um todo sintético consistindo das faculdades de cognição, sentimento e vontade. Como nosso raciocínio, sentimento, vontade e ação estão em guerra uns com os outros e criam uma terrível confusão dentro de nós! Pode haver conflito de deveres, conflito de padrões morais, conflito de ideais espirituais. Podemos nos tornar um redemoinho de emoções. Então, aqui também está a necessidade de integração, que representa pureza, força e harmonia.

Deixe-me agora considerar o ego. Todos nós sabemos que o ego é perverso e como ele está constantemente mudando seu centro de gravidade. Agora ele está identificado com coisas externas, no próximo momento com o corpo, depois com os sentidos ou a mente. Está louco e corre o risco de cair a qualquer momento. Como às vezes ele se torna excessivamente focado em um ponto, centrado em si mesmo!

Esquecemos que nossa consciência individual é parte de uma Consciência infinita; esquecemos que o bem-estar de nossos semelhantes é inseparável do nosso próprio; nos tornamos egocêntricos, egoístas e mesquinhos - um perigo para nós mesmos, para nossa família e sociedade. Então, aqui também precisamos de outro tipo de integração.

Assim, a integração tem seu aspecto físico, seu aspecto mental e também seu aspecto espiritual. Em uma personalidade adequadamente integrada, o ego ou consciência individual está em sintonia com a Consciência universal; e a consciência individual integrada direciona e guia a mente e o corpo de maneira harmônica, inteligente e espontânea. Isso é o que entendemos por integração adequada.

### **Passos rumo à integração**

Isso pode parecer um ideal muito alto para muitas pessoas. Mas é bom ter um ideal alto em vez de um baixo. No entanto, tendo o alto ideal em vista, devemos seguir o caminho passo a passo com infinita paciência e perseverança. Para começar nossa jornada, devemos descobrir onde estamos. É isso que fazemos quando desejamos escalar montanhas. Isso também é o que devemos fazer quando queremos alcançar um alto ideal em nossas próprias vidas. Devemos ser realistas, descobrir a condição real de nosso corpo, mente e ego. Uma das maiores lições que aprendi sentado aos pés de meu mestre e de outros discípulos de Sri Ramakrishna foi o ideal de crescimento harmonioso - físico, intelectual, moral e espiritual. O corpo - nosso instrumento físico - deve ser mantido apto e eficiente. É necessário para nós termos uma nova atitude em relação ao corpo. Não é nem um instrumento para gratificação sensorial, nem uma massa de sujeira a ser odiada e negligenciada. O corpo é primariamente um templo do Espírito divino e deve ser mantido limpo e forte. Uma passagem em sânscrito diz:

O corpo é como uma jangada e, com o *guru* como o timoneiro e com o vento favorável da graça de Deus, se um homem não usar isso para atravessar o oceano

da existência fenomenal, ele deve ser chamado de suicida, um assassino de seu próprio ser espiritual.<sup>7</sup>

O corpo deve ser nutrido com alimentos puros que trazem energia, força, saúde e alegria. Junto com a alimentação adequada, devemos tomar ar fresco e exercícios, evitando drogas, estimulantes e intoxicantes.

### **Da desintegração à integração**

Ao se tornar escravo das paixões, o homem em quem a consciência moral superior despertou, cujo espírito está disposto, mas cuja carne é fraca, cria uma grande discórdia e desarmonia dentro de si mesmo. Sua personalidade se desintegra. Por outro lado, dando uma virada espiritual às paixões, sublimando-as e purificando-as, o aspirante passa a possuir cada vez mais harmonia e integração dentro de si mesmo.

Agora devemos mirar uma integração ainda maior e tentar coordenar nosso pensamento, sentimento e vontade. Nossa consciência geralmente está associada a uma dessas faculdades que domina o resto. Podemos ser demasiado intelectuais ou muito emocionais, ou pode ser que tenhamos uma vontade muito forte e queremos ser ativos sem nos importar com a razão ou emoções superiores. Isso cria uma cisão dentro de nós mesmos. Devemos coordenar as faculdades, mas como? Devemos aprender a dissociar-nos de todas as faculdades e chegar à nossa consciência individual, torná-la objeto de nossa meditação e mantê-la firme. Quando, a partir deste estado desapegado, voltarmos às faculdades, seremos capazes de coordená-las e fazê-las trabalhar em um espírito de harmonia para o bem comum. Esta é uma grande conquista.

Um psicólogo notável comenta sobre um paciente cujos conflitos internos foram resolvidos através da análise, que atingiu um grau de equilíbrio psicológico: “Seu centro de gravidade, que estava centrado nos outros, veio a repousar dentro de si mesmo.” É verdade que, pelo tipo certo de tratamento psicológico, o centro de gravidade pode ser trazido para repousar profundamente dentro de uma personalidade integrada, mas o equilíbrio mais alto e seguro pode ser alcançado, no caso de um mortal médio, apenas passando estágio após estágio através da prática moral e espiritual sistemática.

Raiva, ódio, falsidade, ganância, impureza ou dependência total de outros - essas deslocam o centro de gravidade de nossa integridade essencial e criam conflito e desarmonia. Por outro lado, pureza e autocontrole nos tornam mestres de nós mesmos e geram harmonia e paz; em outras palavras, levam à integração de nossa personalidade. O segredo da integração da personalidade reside exatamente em onde está nosso ‘centro de gravidade’. Pelo termo ‘centro de gravidade’, queremos dizer o centro de nossa consciência, nossa consciência do ‘Eu’. O primeiro passo para a integração é localizar esse ‘centro’ no lugar apropriado. Outras pessoas podem ser o

---

<sup>7</sup> Bhagavatam, 11.20.17.



centro de nossa consciência, caso em que nosso centro de gravidade está totalmente fora de nós, e somos abalados pelas atitudes dos outros. Nosso corpo ou nossas emoções podem ser nosso centro de consciência. Todos esses inclinam nossa personalidade e levam à sua desintegração. Primeiro de tudo, devemos separar nossa consciência de 'Eu' e localizá-la em nossa alma mais íntima. Devemos aprender a discriminar entre o observador e o observado, saber que nossas emoções são diferentes do observador, o verdadeiro 'Eu'. Podemos aprender a nos separar de nossas emoções. À medida que aprendemos a olhar para elas como algo diferente de nosso verdadeiro ser, ganhamos a vantagem sobre elas. Isso, por sua vez, nos dá a capacidade de enfrentar as realidades da vida corajosamente e controlar nossa mente e sua atividade.

### **Integração da personalidade no Espírito Universal**

Vimos que o primeiro passo para a integração da personalidade foi localizar e fixar nosso centro de gravidade, nosso centro de consciência no lugar apropriado. O segundo passo é conectar esse 'centro', o eu individual ou ego, com o Ser universal. Do ponto de vista de nosso ideal mais elevado, a integração egocêntrica defendida pelos psicólogos modernos - por mais útil que seja para dar ao nosso ego domínio sobre a mente, os sentidos e o corpo - não é suficiente. Ainda não lutamos pela integração mais elevada; isso devemos fazer a seguir.

Dr. Jung escreve, em seu livro *"Modern Man in Search of a Soul"*: "... o ego está doente pela razão de estar cortado do todo e ter perdido sua conexão com a humanidade, bem como com o Espírito."<sup>8</sup> Em outro livro, ele faz um comentário ainda mais significativo: "Estar no Tao significa realização, totalidade... realização completa do significado da existência inerente às coisas. Personalidade é Tao."<sup>9</sup> Tao é o invisível, inatingível, fonte infinita de vida - o abrigo da verdade, a origem de todas as coisas. Tao corresponde ao Espírito cósmico, o Ser universal dos sábios hindus.

Como podemos trazer o ego em contato com o Universal? Com a ajuda de orações ou hinos, repetindo palavras místicas e refletindo sobre seu significado, meditando sobre a Realidade divina, podemos criar tal 'música' em nossa alma, tal estado harmonioso dentro de nós, que nos elevamos acima de nossa pequena personalidade, nosso pequeno ego, nossa consciência individual. Então sentimos o toque do verdadeiro Super-ego, a Consciência cósmica que reside em todos nós. É neste estado que o Espírito cósmico é realizado como sendo mais real do que a consciência individual. Aqui ocorre a integração mais profunda. Quando a alma volta à consciência normal, ao plano do ego, da mente e do corpo, ela sente uma notável integração. Então a consciência individual permanece enraizada no Universal, e o ego espiritualizado permanece em sintonia com a mente e o corpo que agem como seus

---

<sup>8</sup> Carl G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, (London: Routledge and Kegan Paul Ltd., 1953), p. 141.

<sup>9</sup> Carl G. Jung, *The Integration of Personality*, (London: Routledge and Kegan Paul Ltd., 1952), p. 305.

servos mais obedientes. Aqui, a personalidade permanece integrada no único Ser impessoal e universal.

Uma vez, Swami Vivekananda estava visitando uma cidade de criação de gado no oeste dos Estados Unidos. Ao ouvi-lo falar de filosofia, vários homens universitários que haviam se tornado vaqueiros o levaram a sério. Quando ele disse que aquele que havia realizado a Luz era capaz de manter sua equanimidade sob todas as condições, eles decidiram testá-lo. Eles convidaram Swamiji para dar uma palestra e colocaram um barril de madeira virado para baixo no chão para servir como plataforma. Vivekananda começou seu discurso e logo se perdeu em seu tema. De repente, houve um terrível barulho de tiros, e balas zuniram perto de sua cabeça. Imperturbável, Swamiji continuou sua palestra como se nada incomum estivesse acontecendo<sup>10</sup>. Este foi o equilíbrio espiritual nascido da iluminação espiritual, pelo qual o centro de gravidade havia vindo para descansar, não na personalidade física, mas na Consciência divina, a Alma da nossa alma. Tal iluminação traz uma perspectiva completamente nova para um homem ou mulher.

O sufismo é o aspecto místico do Islã. Rabia era uma santa mulher sufista da Idade Média que costumava permanecer absorta na Consciência divina. Um dia, alguém lhe perguntou: “Você ama Deus?” e ela respondeu: “Verdadeiramente, eu o amo.” “E você considera o maligno como um inimigo?” Com um sorriso, a santa senhora respondeu: “Eu amo tanto o Senhor que não me preocupo com o maligno.” Sua alma estava em comunhão com Deus e isso a permitiu permanecer inabalada em meio à violência e turbulência do mundo hostil ao seu redor. Esta é a lição que aprendemos com os santos e sábios. Eles são dotados de grande equilíbrio interior. Eles têm personalidades integradas e permanecem inquebráveis mesmo sob os pesados golpes do acaso.

Tal personalidade rara e abençoada vê o Espírito supremo dentro de si mesmo e em todos os seres. Sua mente não é abalada pelo sofrimento nem dominada pela felicidade. Se liberta do apego, medo e raiva. Seu corpo se torna um verdadeiro templo divino. Ele irradia pureza e amor e se torna uma fonte de inspiração e bênção duradouras para todos. Ouvimos de nossos mestres espirituais que a verdadeira vida espiritual começa apenas após a obtenção do estado superconsciente.<sup>11</sup> Mas para nós, isso é apenas um ideal agora, e não devemos nos deter muito no ideal. Tendo encontrado o ideal, sigamos o caminho e avancemos de uma integração menor para uma integração maior. Temos a garantia de que, à medida que progredirmos mais e mais na escala da perfeição moral e integração, desfrutaremos de maior equilíbrio e harmonia, paz e bênçãos. Portanto, despertemos, levantemo-nos e avancemos até que o objetivo seja alcançado.



---

<sup>10</sup> Eastern and Western Disciples, Life of Swami Vivekananda (Calcutta: Advaita Ashrama, 1974), p. 328

<sup>11</sup> Swami Brahmananda diz: ‘Você deve atingir o *Nirvikalpa Samadhi*, onde toda a consciência de dualidade é apagada. Alguns dizem que esse estado é o fim da experiência espiritual, mas eu acredito que é apenas o começo.’ Veja Swami Prabhavananda, *The Eternal Companion* (Madras: Sri Ramakrishna Math, 1971), p. 366.