

Personalidade Integrada: A NECESSIDADE CRUCIAL DA JUVENTUDE

Por Swami Budhananda

[Swami Budhananda (1917-1983), foi um monge da Ordem Ramakrishna. Ele possuía uma escrita poderosa e passou vários anos divulgando a Vedanta nos EUA. *The Saving Challenges of Religion, Mind and Its Control* e outros livros de sua autoria foram aclamados como guias valiosos para buscadores espirituais.]

Integridade

Antes, depois e no meio de tudo, o homem precisa conhecer uma fórmula, a fórmula para alcançar a verdadeira humanidade. Qual é essa fórmula? Esta fórmula salvadora de acordo com os ensinamentos de Confúcio é trabalhar para integrar a própria personalidade e ajudar outros a fazerem o mesmo simultaneamente.

Existem necessidades variadas de diferentes indivíduos, sociedades e nações. Mas existe uma necessidade universal de todos os indivíduos, sociedades e países – a necessidade de uma *Personalidade Integrada* (doravante abreviada como **PI**). Isso faz do homem um verdadeiro homem. Somente um verdadeiro homem pode resolver seus próprios problemas e ajudar a resolver os dos outros. Confúcio disse: ‘Aquele que não é um homem verdadeiro não pode suportar a pobreza por muito tempo, nem pode suportar a prosperidade por muito tempo.’ Como isso é verdade! A pobreza brutaliza e a riqueza barbariza o homem se este não tiver uma **PI**.

Suficiente aproveitamento da força

Acima de tudo, o que precisamos é de **PI** suficiente para todos. Quando não tivermos isto, as nossas fraquezas serão maiores do que as nossas forças, os nossos infortúnios maiores do que as nossas fortunas, o nosso bem-estar menos disponível do que as nossas desgraças, o nosso passado mais glorioso do que o nosso futuro. Sem uma **PI**, os nossos inimigos tornar-se-ão mais poderosos do que os nossos amigos, haverá mais guerras do que paz, mais matanças do que curas. Quando não tivermos **PI** suficiente, os homens e as mulheres jovens ficarão sem autocontrole, os homens e as mulheres idosas comportar-se-ão como se fossem jovens e vigorosos, exigindo que os governos abram cada vez mais lares para doentes mentais.

Quando não temos **PI** suficiente, na sociedade haverá mais brigas e lutas, agitação e inquietação, corrupção e nepotismo do que paz e harmonia, controle e felicidade, honestidade e retidão. Iremos corromper o gosto das pessoas, ou melhor, dos nossos próprios filhos, a fim de ganhar dinheiro vendendo produtos que mimem os seus gostos baixos e vulgares.

Quando não temos **PI** suficiente, como estudantes não dedicaremos o nosso tempo ao estudo árduo, estaremos mais interessados em atividades fora da escola do que em atividades curriculares, e nos ocuparemos com pensamentos e ocupações que distorcem nossas vidas emergentes e murcharemos antes de florescer. Quando tivermos que enfrentar a luta pela existência, descobriremos que não estamos em lugar nenhum nesse nível.

Quando não temos **PI** suficiente, pensar corretamente será impossível para nós. E do pensamento errado, como podem resultar resultados desejáveis? Viveremos no passado ou no futuro e não no presente vivo. As nossas energias serão gastas num negativismo sem fim, queixando-se da podridão do mundo e não numa luta heroica pelo autoaperfeiçoamento ou pelo bem-estar social.

A PI pode conseguir tudo

Com **PI** suficiente, nossos amigos serão mais poderosos que nossos inimigos, a paz mais duradoura que a guerra, a cura mais que a matança. Se tivermos caráter suficiente, nossos trens funcionarão no horário, as fábricas produzirão mais bens do que o esperado; as indústrias florescerão em paz e abundância; os campos produzirão mais colheita do que o esperado. Com **PI** suficiente, como estudantes teremos a inteligência para ver que a verdadeira questão que temos em mãos como estudantes é conservar a nossa energia, estudar bem, desenvolver a nossa força física, mental e espiritual e equipar-nos totalmente para a luta pela existência. Veremos então facilmente o jogo das pessoas que tentam nos usar para seus propósitos, à custa dos interesses de nossas vidas.

Se for concedida **PI** suficiente, os jovens, homens e mulheres, serão cheios de graça, dignidade e autocontrole, permanecendo jovens até a idade avançada, e os idosos tornar-se-ão entidades de beleza a contemplar.

Como construir a PI

Swami Vivekananda diz que a **PI** de qualquer homem é apenas o agregado de suas tendências, a soma total da inclinação de sua mente. Somos o que nossos pensamentos nos fizeram. Os pensamentos vivem; eles viajam para longe. Então cuide do que você pensa. Cada trabalho que fazemos, cada movimento do corpo, cada pensamento que temos, deixa uma impressão na substância mental. O que somos a cada momento é determinado pela soma total dessas impressões na mente. Se prevalecerem boas impressões, a **PI** torna-se boa; se forem más impressões, torna-se má. Essas ideias são utilizadas para a construção de uma **PI**.

Um homem integrado desenvolve-se elevando-se, o homem sem integração decai. O homem de personalidade integrada faz história, o homem sem ela é arruinado pela história. O homem de caráter é a esperança, o consolo, o bem-estar, a paz e a inspiração da humanidade; o homem sem caráter causa problemas, conflitos e miséria na sociedade.

Tornar-se uma personalidade integrada é tão importante para a vida que viver sem isso será pior do que não viver. Não há ferida que a **PI** não possa curar, não há desejo que não possa cumprir e não há perda que não possa reparar. Portanto, o mais importante entre todos os empreendimentos criativos da vida é saber como construir a própria **PI** e ajudar a construir a **PI** de outras pessoas com quem se associa.

Influência dos Pais: Como confirma a psicologia hindu, a personalidade da criança começa a se formar ainda em seu estado pré-natal. Os pensamentos dos pais de alguma forma impressionam a personalidade ainda não formada da criança. Os pais, consciente ou inconscientemente, moldam a personalidade da criança por meio de seus pensamentos e ações. A criança capta passivamente, para começar, todo contágio comportamental, bom ou mau, sem poder discriminar ou resistir. Que tipo de **PI** a criança manifestará quando crescer depende quase inteiramente da família.

Quando a criança consegue observar conscientemente, começa a construir sua própria PI vendo, observando e imitando seus pais. Portanto, se tiver coisas boas, nobres e dignas para sentir, observar e imitar, podemos ter mais ou menos certeza de que, com o passar do tempo, a criança manifestará um caráter digno. A construção da **PI** depende muito do tipo de **alimento para a mente que os pais fornecem à criança** em crescimento. Ainda na família, a influência da mãe na formação do caráter da criança é enorme.

Os santos normalmente nascem de homens e mulheres de grande caráter. Para construir a **PI** o mais cedo possível, é melhor que contagiemos nossos filhos mais cedo. E esse contágio pode começar até mesmo antes do nascimento da criança, quando os pais cultivam uma boa mente e pensamentos úteis. Somente aqueles pais que ao longo da vida continuam a construir gradualmente o seu próprio caráter podem realmente construir o caráter dos seus filhos.

Influência dos Professores: Ao lado dos pais, vem a influência dos professores na moldagem da **PI** das crianças. Se pais e professores forem pessoas de caráter nobre confirmado, então seus pupilos terão inequivocamente a mesma marca. Foi por isso que a educação na Índia antiga foi confiada às mãos de homens ideais, os sábios; ser instruído por eles era uma bênção.

Se pais e professores são pessoas de personalidade desorganizada, com toda probabilidade o serão seus pupilos. Mas as crianças que serão nutridas por pais de bom caráter, mas professores de personalidade duvidosa ou vice-versa, terão em suas personalidades o conflito entre essas duas influências.

Influência do Meio Ambiente: Além das influências exercidas inconscientemente, mas certamente, para o bem ou para o mal, sobre as crianças pelos pais e professores, há a poderosa influência do ambiente social. Essa influência só pode ser manipulada de forma criativa para a construção do caráter por meio dos lares.

Existem diversas disciplinas para a construção da **PI** que podem ser cultivadas conscientemente.

Meios úteis para desenvolver a PI

Existem diversas disciplinas para a construção de **PI** que podem ser cultivadas conscientemente. Estas são:

1. Adquirir conhecimentos e treinar os sistemas físico e mental de forma integrada.
2. Prática das três austeridades de corpo, fala e mente ensinadas por Sri Krishna no *Bhagavad Gita*.
3. Treinamento na aquisição do tesouro divino (*daivi sampad*).
4. Prática das disciplinas de *Yama* e *Niyama*, conforme prescritas por Patanjali.
5. Cultivo de conduta aprovada ou ética.
6. Compromisso com o conjunto mais elevado de valores.

7. Desenvolver os poderes do discernimento, concentração, desapego e força de vontade.
8. Treinamento no desenvolvimento dos cinco poderes do verdadeiro aprendiz.

A PI adquirida, na prática, é autodomínio. O autodomínio pressupõe o conhecimento e o domínio dos instrumentos, do corpo e da mente. Vamos agora entrar em alguns detalhes.

A prática das três austeridades do corpo, fala e mente é assim ensinada por Sri Krishna no Bhagavad Gita:

‘Adoração aos deuses [formas da divindade], pessoas santas, aos mestres e aos sábios, limpeza, retidão, continência e não-violência - estas são consideradas austeridade do corpo.’ (17.14)

‘Palavras que não ofendem e que são verdadeiras, agradáveis e benéficas, e também a recitação regular dos Vedas [escrituras sagradas] - estas são consideradas a austeridade da fala.’ (17.15)

‘Serenidade da mente, gentileza, silêncio, autocontrole e pureza de coração - estes constituem a austeridade da mente.’ (17.16)

Um estudo cuidadoso das três austeridades prescritas por Sri Krishna revelará que estas são basicamente prescrições para alcançar a eficiência psicofísica para ser capaz de viver efetivamente uma vida superior.

*Daivi sampad ou **tesouro divino** conforme detalhado por Sri Krishna no Gita:*

‘Destemor, pureza de coração, firmeza no conhecimento e na yoga; caridade, autocontrole e sacrifício; estudo das escrituras, austeridade e retidão.’ (16.1)

‘Não-violência, veracidade e liberdade da raiva, renúncia, tranquilidade e aversão à calúnia, compaixão pelos seres e liberdade da cobiça; gentileza, modéstia e firmeza.’ (16.2)

‘Coragem, perdão e fortaleza; pureza, liberdade de malícia e do orgulho arrogante - estes pertencem àquele que nasceu com o tesouro divino.’ (16.3)

A maioria de nós pode não ter nascido com o tesouro divino. Mesmo assim, isso pode ser adquirido. Como? Primeiro, temos que desenvolver uma compreensão do significado interno dessas palavras através de pensamentos profundos e repetidos. Continuando a fazer isso, entenderemos por que essas virtudes são chamadas de *daivi sampad*.

Então nossa luta interior começará. Esta luta deve ser encarada e enfrentada sem ficarmos nervosos e desanimados. Nossas próprias *purva samskaras*, tendências passadas adquiridas, especialmente as más, oferecerão forte resistência. Mas se estivermos bem convencidos de que sem a aquisição do tesouro divino, a vida não pode deixar de ser abominável, e estivermos inflexivelmente determinados a adquiri-lo, então, através da luta necessária, pela graça de Deus, ela poderá ser obtida.

Prática das disciplinas de Yama e Niyama:

Em seus *Yoga-sutras* (II. 30-32), o grande mestre Patanjali prescreve duas disciplinas chamadas *Yama* e *Niyama* para estabelecer as bases de uma **PI** viável. A vida é curta e a construção da personalidade integrada é um processo longo; ninguém deveria perder mais tempo.

O que é *Yama*? Patanjali diz: 'Não matar, veracidade, continência, não roubar e não receber [presentes, dádivas] são chamados *Yama*.' Ele ainda diz: 'Estes, ininterruptos por tempo, lugar, propósito e regras de casta, são *sarva-bhauma-mahavratam*, grandes votos universais.' No seguinte aforismo Patanjali ensina: Purificação interna e externa, contentamento, mortificação, estudo e adoração a Deus são os *Niyamas*.

Consideremos agora o último item, a saber: *Cultivo dos Cinco Poderes de um Aprendiz*. No *Anguttara Nikaya*, Buddha ensina seus discípulos a cultivar os cinco poderes de um aprendiz.

1. O poder da fé: O verdadeiro aluno tem fé em seu mestre e acredita em sua iluminação e em sua capacidade de ensinar a Verdade Suprema.
2. O poder da consciência: O verdadeiro aluno é naturalmente consciente e tem remorso quando age erroneamente em pensamentos, palavras ou ações.
3. O poder do medo: O verdadeiro aluno tem medo da culpa que advém de agir de forma errada em pensamentos, palavras ou ações.
4. O poder da energia: O verdadeiro aluno tem uma energia permanente para descartar todas as coisas erradas e adotar as corretas.

5. O poder do insight [compreensão intuitiva]: O verdadeiro aluno tem um insight sobre a verdadeira natureza das coisas e vê a decadência inerente ao crescimento e, assim, prepara-se para destruir a causa raiz do sofrimento.

Recebemos aqui muito material precioso para construir uma excelente personalidade integrada (**PI**). Agora deixemos o arquiteto usar a sua imaginação, vontade, energia e entusiasmo para construir aquela magnífica estrutura de vida que se chama **PI**.

O Segredo da PI

Sem dúvida discutimos algumas das grandes ideias conhecidas no pensamento humano que são abertas e ilimitadas. Mas na concretização dessas ideias, o segredo está em uma vida bem disciplinada. Somente através de uma vida assim vivida no dia a dia, essas grandes ideias podem ser reduzidas a padrões de hábitos que, naturalmente, se tornam a **PI** de alguém.

Sri Krishna ensina no *Gita*:

'Yoga não é para quem come demais nem para quem come de menos. Não é para ele, ó Arjuna, que dorme demais nem para aquele que dorme pouco.'

*'Para aquele que é **moderado** em sua alimentação e recreação, em seu esforço no trabalho, no sono e na vigília, o yoga põe fim a todas as tristezas e sofrimentos.'* (6.17)

'Quando a mente disciplinada repousa apenas no Ser, livre do desejo por objetos, então diz-se que alcançou o yoga.' (6.18)

Nos versos acima, a ênfase óbvia está na importância suprema de uma vida bem regulada para os buscadores que aspiram ao sucesso na prática do yoga. Ninguém que viva uma vida aleatória e caótica será capaz de construir uma **PI**.

Uma pessoa sem **PI** nunca poderá se tornar um yogi. Qualquer que seja a nossa aspiração, seja de nos tornarmos uma pessoa digna, seja de nos tornarmos um yogi, a base em ambos os casos deve ser colocada numa vida bem regulada.

Tiruvalluvar disse:

'A disciplina da vida é mais preciosa do que a própria vida, pois é dessa disciplina que a vida obtém valor. Alguém pode estudar muitas filosofias e tirar suas dúvidas, mas é a vida bem

regulada que, em última análise, prevalece e nada mais. Portanto, guarde-a seja qual for a dificuldade envolvida.

‘A vida bem regulada enobrece todas as classes de vida. Onde isso falhar, a ascendência boa ou nobre não salvará o homem.

‘O Brahmin [pertencente a casta Brâmane] pode ler novamente o que esqueceu das escrituras e recuperar a memória perdida. Mas se ele negligenciar uma vida bem regulada, perderá para sempre a vantagem de seu nascimento.

‘Uma vida bem regulada e controlada traz honra. Negligenciar isso levará à desgraça total.

‘Os eruditos revelam realmente a ignorância quando, apesar da sua aprendizagem, não conseguem regular as suas vidas de acordo com o princípio da cooperação.’

Sri Ramakrishna disse:

‘Os livros sagrados apenas apontam o caminho para Deus. Depois de conhecer o caminho, para que servem os livros? Chega então o momento da cultura da alma na comunhão solitária com Deus. Uma pessoa recebeu uma carta da sua aldeia pedindo-lhe que enviasse certas coisas para seus parentes. Quando ia fazer o pedido, quis verificar novamente pela carta os artigos requisitados. Então ele procurou a carta que estava faltando. Finalmente, para sua grande alegria, foi encontrada após uma longa busca. Ele a pegou com entusiasmo e examinou o conteúdo que dizia o seguinte: “Por favor, envie cinco quilos de doces, cem laranjas e oito pedaços de tecido.” Conhecendo o conteúdo, ele jogou a carta fora e começou a adquirir os artigos.

‘Por quanto tempo então alguém se importa com tal carta? Enquanto não se conhece o conteúdo. Uma vez conhecido o conteúdo, o próximo passo é fazer o esforço necessário para conseguir o que deseja. Da mesma forma, os livros sagrados nos dizem apenas o caminho para Deus, isto é, os meios para a realização de Deus. Estando assim conhecido, o próximo passo é trabalhar até atingir a meta. A realização é o objetivo.’

Trabalhamos o suficiente para ter uma ideia sobre uma **PI**. Vamos igualá-la à palavra “caráter” e observar seu efeito.

Caráter e Conduta

Caráter em boa parte é conduta. Você se comporta como você é. Você não pode se comportar melhor por muito tempo, a menos que seja melhor. Como você se torna

melhor que você mesmo? Isso pode ser feito praticando deliberadamente uma conduta ética ou aprovada. O que deve ser considerado uma conduta aprovada não deve ser decidida impulsivamente de acordo com a imaginação da pessoa, mas aprendido nas escrituras. Sobre conduta ética ou aprovada, o *Apastamba-Dharma-Sutra* (22.14) aconselha:

Ausência de raiva, euforia, indignação, avareza, ilusão, vaidade e inimizade; falar a verdade; moderação na alimentação; abster-se de expor os pontos fracos dos outros; liberdade do ciúme; compartilhar as coisas boas com os outros; sacrifício; franqueza; gentileza; quietude; autocontrole; amizade com todos os seres; ausência de crueldade; contenta mento - estes constituem a conduta aprovada para homens em todas as épocas da vida. Ao observá-los devidamente, torna-se universalmente benevolente.

É significativo que muitos itens de conduta ética ou aprovada sejam idênticos aos do tesouro divino, *daivi sampat*, conforme ensinado nos três primeiros versos do décimo sexto capítulo do Gita.

Mas a conduta ética não pode suportar a tensão de várias situações difíceis da vida por qualquer período de tempo, a menos que tenhamos um compromisso cultivado firme com um conjunto sólido de valores que cuide da totalidade da personalidade humana e da sua realização. O conjunto indiano de valores nomeia quatro na lista; prazeres da vida, riqueza, retidão e obtenção de iluminação espiritual. A psicologia da pessoa deve ser treinada de tal forma que ela encontre sentido na busca dos prazeres da vida e riqueza através da retidão e ele descobre um propósito crescente de retidão na iluminação espiritual.

Caráter é a dinâmica adquirida do processo de autodisciplina que ocorre dentro de si mesmo por meio do esforço próprio. Este processo é iniciado através de um esforço incessante, mas bem regulado dentro de si mesmo, através do hábito do discernimento entre o verdadeiro e o falso, descartando o que é falso e concentrando-se com amor e tenacidade na verdade. O cultivo dos poderes de concentração e dos poderes de desapego devem andar de mãos dadas. O segredo do sucesso em todos os empreendimentos que valem a pena é o desenvolvimento da força de vontade. Amando fazer o que devemos fazer, é que podemos desenvolver a força de vontade.

Embora haja muito a aprender sobre como devemos nos comportar nas diversas situações da vida, dificilmente é possível saber de antemão tudo sobre as situações que seremos obrigados a enfrentar. E ninguém precisa se preocupar com isso. A

conduta correta não pode ser planejada para todas as ocasiões e momentos. A conduta correta planejada e premeditada pode revelar-se artificial, e a nossa boa intenção não se mantém.

Perfeição da Personalidade Integrada

Existem necessidades variadas para vários indivíduos, sociedades e nações. Elas são trabalhadas de diversas maneiras. Mas existe uma necessidade universal para todas as terras, para toda a humanidade. Essa necessidade é de **PI**.

A humanidade chegou hoje a um ponto em que cada pessoa atenciosa em qualquer lugar do mundo precisa ter uma nova visão do que é essencial - construir uma **PI** mais ampla, crescer em uma **PI** abundante e ajudar os membros de sua família e da sociedade a fazerem o mesmo em qualquer situação da maneira que puder, combinando todos os métodos acima mencionados ou visualizando outros métodos, mas em qualquer caso tornando-se um ser humano mais verdadeiro e mais digno. Assim Vivekananda ensinou: 'Seja e faça. Que este seja o nosso lema.'



Texto traduzido do artigo publicado nas edições da revista The Vedanta Kesari, de fevereiro a março de 2003.

