

MANUAIS de CULTURA MORAL

COLEÇÃO INAYAT KHAN

III

A SAÚDE E SUA
CONSERVAÇÃO

TRADUÇÃO DO INGLÊS
PELO
PROF. JOÃO CABRAL

RIO DE JANEIRO

1940



A SAÚDE E SUA
CONSERVAÇÃO

OBRAS DA MESMA COLEÇÃO
E DO MESMO AUTOR

VOLUMES JÁ PUBLICADOS:

- I — Formação do Caráter
- II — O Objetivo da Vida.
- III — A Saúde e sua Conservação

A SEGUIR:

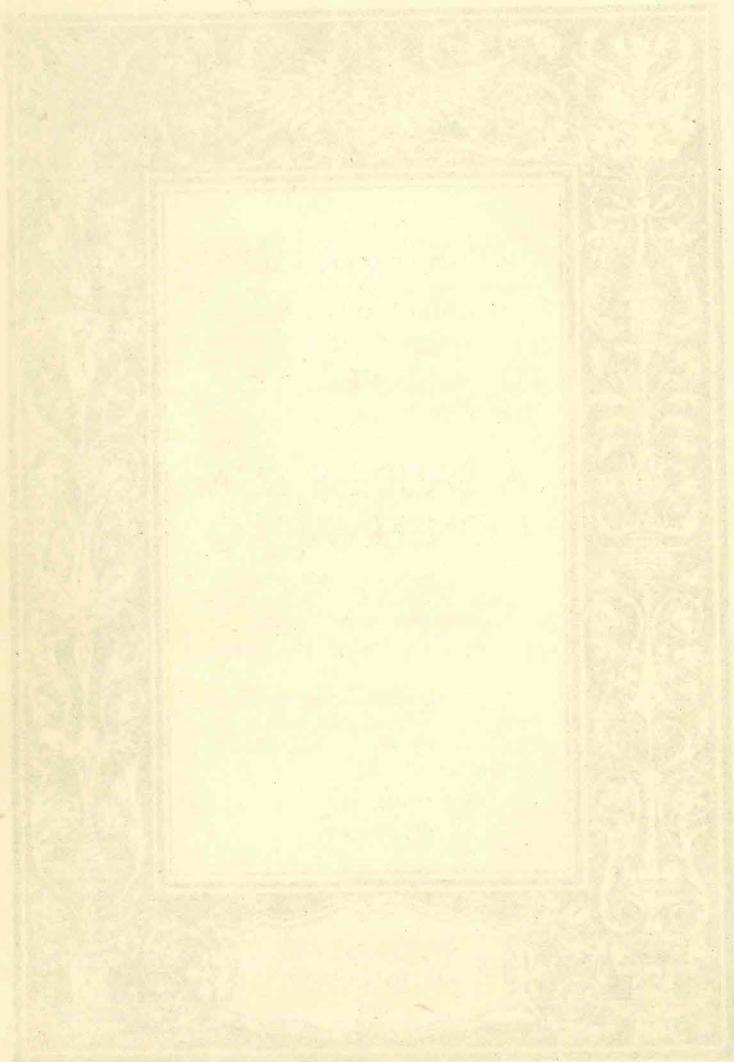
- IV — A Cura
- V — A Educação
- VI — A Cultura Moral
- VII — O Mundo do Espírito
- VIII — A Vida Interior
- IX — As Artes
- X — A Linguagem Cósmica
- XI — O Misticismo do Som
- XII — A Filosofia
- XIII — A Alma, de onde vem e para onde vae
- XIV — O Caminho da Iluminação
- XV — O Jardim das Rosas
- XVI — A Unidade das Idéias Religiosas
- XVII — O Valdan, ou A Sinfonia Divina
- XVIII — O Gayan, ou a Música do Silêncio.

Pedidos à

COEDITORA BRASÍLICA
(cooperativa)

RUA DO SENADO, 65 — TEL. 42-3112
Rio de Janeiro





Inayat Khan
em sua forte maturidade

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

O supprassumo da Vida e a alegria da Juventude dependem principalmente da abundante energia da boa saúde, mas, por isso que a Saúde é uma dádiva espontânea da Natureza, às vezes não é apreciada no seu inteiro valor, e conseqüentemente se preserva de maneira inadequada, e algumas vezes irrevogavelmente se perde.

O conhecimento progressivo da Quimica tem facilitado grandemente a produção de remédios para ajudar o restabelecimento da saúde, mas há um sábio axioma dizendo que "é melhor conservar do que restaurar a saúde".

O homem é um ser múltiplice, e algumas vezes a má saúde vem, não de causas físicas, mas de exgotamento nervoso, ou de temores

subconcientes, desespero emocional, anciedade mental, ou discórdia doméstica. Um verdadeiro médico, portanto, deve ser também um psicologista, um clarividente, um psíquico, e um místico, afim de que possa perceber as causas sublatentes da má saúde, e tratar essas causas diretamente, pelos métodos mais apropriados.

O melhor médico, porém, é a própria pessoa, pois cada pessoa, melhor do que ninguém mais, conhece os próprios sintomas. Conseguentemente, pela observação e análise de si mesma, estaria apta uma pessoa para diagnosticar a causa de qualquer indisposição temporária, e ratificá-la sem muita dificuldade, ou despesa.

Inayat Khan, indubitavelmente, possuía clarividência e faculdades psíquicas, e era um verdadeiro médico mental e espiritual, e assim muito competente para fazer uma análise das fraquezas humanas, e indicar as diversas causas de moléstias, e, conseqüentemente, bem podia recomendar os melhores meios de restabelecer e manter a boa saúde. Suas achegas a este elevado assunto são profundas e originais, seu conselho é prudente e racional, e provar-se-á inestimável para todos aqueles que procurarem

beneficiar-se da experiência e sabedoria de tal autoridade.

O volume seguinte, ocupando-se da Cura, forma um jogo com este.

Rio, Dezembro, 1940.

SHABAZ

PRÓLOGO

“O objetivo do corpo é experimentar a vida integralmente”. “O corpo é, por natureza, o veículo da alma, pelo qual ela experimenta a vida integralmente”. “Nenhum desconforto vem da alma; a alma é feliz por natureza, a alma é a própria felicidade. Ela se torna infeliz quando acontece alguma coisa ao seu veículo, que é o seu instrumento, o seu utensílio, com o qual experimenta a vida integralmente. Tratar do corpo é, portanto, o primeiro e mais importante princípio de religião”. (“A Alma, de onde vem e para onde vae”, Inayat Khan). E’ natural, portanto, que o místico preste a maior atenção à saúde. Ele sonda a profundeza da vida, e acha que a mente e o corpo agem ambos um sobre o outro, “mas o ser interior tem sobre o ser físico uma influencia maior do que tem o corpo físico sobre a existencia mental”. (“A saúde”). “O místico tem, por natureza, o dom de curar,

PRIMEIRA PARTE

I

DESHARMONIA E DOENÇA

A doença é uma desharmonia, desharmonia física ou desharmonia mental, atuando uma sobre a outra. Que é que causa a desharmonia? A falta de tom e de ritmo. Como pode ser isso interpretado na terminologia física? Prana, ou a vida, a energia, é o tom; a circulação, a regularidade é o ritmo, regularidade nas pulsações da cabeça, do pulso, e na circulação do sangue pelas veias.

Em sentido físico, falta de circulação quer dizer congestão; e falta de Prana, ou vida, ou energia significa fraqueza. Estas duas coisas atraem moléstia e são causa de moléstia. Em sentido mental, ritmo é a ação do espirito; ou o espirito está ativo em pensamentos harmônicos, ou em desharmônicos pensamentos; ou o espirito está forte, firme e estavel, ou está fraco. Si a pessoa continua a pensar sobre idéias

harmoniosas, é justamente como o regular batimento do pulso e a bôa circulação do sangue; si fôr quebrada a harmonia do pensamento, então a mente se tornará congesta. Então, a pessoa perde a memória; vem como resultado a depressão, o que a gente vê é só escuridão. A dúvida, a suspeita, a desconfiança, e todas as formas de angústia e desespero vêm quando a mente se acha congestionada neste sentido. Conserva-se Prana, vida ou energia do espirito quando este pode ser estabilizado em idéias; quando ele pode ser facilmente agitado; quando a dúvida e a confusão não podem sobrecarregá-lo. Seja moléstia nervosa, seja desordem mental, seja enfermidade física, todos os diferentes aspectos da insanidade têm na sua raiz uma causa, e essa causa é a desharmonia.

O corpo, que uma vez ficou desharmônico, torna-se um receptáculo de influências desharmoniosas, de átomos desharmônicos; participa deles sem o saber; e o mesmo se dá com o espirito. Portanto, o corpo que já está com falta de saúde é mais susceptível de apanhar uma doença do que o corpo que está perfeitamente são; e assim o espirito, que já tem consigo uma desordem, é mais susceptível de apanhar toda sugestão de desordem, e, neste caminho, vae de mal a peor.

E' coisa experimentada pelos cientistas de todos os tempos que atrae cada elemento o mesmo elemento; e assim é natural que doença atraia doença; em poucas palavras — desharmonia atrae desharmonia, enquanto que harmonia atrae harmonia.

Ordinariamente, vemos em nossa vida quotidiana uma pessoa, que não está sentindo nada, e apenas está fisicamente fraca, ou cuja vida não está regular, ser sempre susceptível de apanhar moléstias. Logo, vemos uma pessoa, que muito pondera sobre idéias desharmônicas, sentir-se muito facilmente ofendida; não demorar muito em ficar ofendida; uma coisinha aqui e outra acolá fá-la irritada, porque a irritação já está com ela, precisa justamente de um pequeno toque para fazer-se uma irritação mais profunda.

A par disto, a harmonia do corpo e do espirito depende da vida externa da pessoa, do alimento que ela ingere, do meio em que ela vive, da gente com que se encontra, do trabalho que faz, do clima em que vive. Sem dúvida, sob as mesmas condições, pode uma pessoa estar mal e outra estar bem. A razão é que uma está em harmonia com o alimento que ela come, com o tempo em que vive, com a gente a que se reúne, com as condições que a cercam; outra

existe que se revolta contra o alimento que ingere, contra a gente com que vive, contra as condições que a cercam, contra o tempo em que tem de viver. A razão é que a pessoa não está em harmonia; e resultados similares ela colhe e experimenta em todas as coisas na sua vida; desordem e doença daí resultam. Esta idéia pode ser muito bem demonstrada pelo presente método, que os médicos adotaram, de inocular a pessoa com o mesmo elemento que a faz doente. Não há melhor demonstração desta idéia do que a prática da inoculação. Esta põe a pessoa em harmonia com aquilo que é oposto à sua natureza.

Si compreendermos este princípio, poderemos inocular-nos com tudo que não se harmonizar conosco, e a que estamos continuamente expostos, e de que não há meio de fugirmos.

O lenhador, em regra, não apanha insolação; o marinheiro não se resfria facilmente. A razão é que o primeiro se fez à prova de sol, enquanto que o segundo se fez à prova dagua. Em resumo, a primeira lição em matéria de saúde é compreender este princípio que a moléstia nada mais é do que desharmonia, e que, da saúde, o segredo está na harmonia.

II

DESORDEM E RITMO

A desordem do tom e a irregularidade no ritmo são as principais causas de toda moléstia. A explicação dessa desordem do tom é que há um determinado tom em que a vida está vibrando através de todo o corpo, através de cada canal do corpo; e esse tom é um tom particular, continuamente vibrante, em cada pessoa. Quando os místicos dizem que toda pessoa tem a sua nota, essa não é necessariamente a nota do piano; é a nota que se processa como um tom, como um respirar. Mas, si uma pessoa não toma cuidado consigo mesma, e se deixa influenciar por todo vento que sopra, vae, como a água no mar, para cima e para baixo, perturbada pelo ar.

O estado normal é ser apto para manter-se firme através do temor, da alegria e da ansiedade; não, deixar-se arrastar daqui para ali, como um farrapo de papel, a cada sopro de vento, mas resistir a todos eles e ficar firme, de pé através de todas essas influências.

A pessoa deve dizer: "Não é a água sujeita a influências, que não o rochedo?" O homem não é feito para ser um rochedo, nem água; ele tem tudo em si; é o fruto de toda a criação, deve ser apto para mostra sua evolução no seu equilíbrio.

Uma pessoa susceptível de regosijar-se num momento e logo ficar deprimida, muda suas maneiras, não pode manter aquele tom, que lhe dá o equilíbrio e que é da saúde o segredo.

Como são poucos os que sabem não ser o prazer nem o fazer-se alegre o que dá uma boa saúde! Ao contrário, essa vida de clube, como é conhecida hoje, dá prazer num dia, e em dez nos torna enfermos, porque não se importa com aquele equilíbrio.

Quando uma pessoa se torna sensível a cada pequena coisa com que se depara, muda a nota do tom; são uma outra nota, com a qual não está o seu corpo acostumado; e isso causa toda sorte de moléstia. Excessivo desespero e excessiva alegria, todas as coisas em excesso devem ser evitadas; conquanto existam naturezas que sempre buscam os extremos, devem elas ter uma alegria, um divertimento em tal excesso que deles se sintam cansadas, ou então lhes venha disso um colapso de tristeza e desespe-

ro; e entre essas pessoas é que se encontra uma contínua moléstia.

Si um instrumento não é conservado no tom proprio, si é tocado por todos que chegam, e nele todos põem a mão, logo fica fora de ordem. Ora, o corpo é um instrumento, um instrumento que Deus Mesmo fez para o Seu divino objetivo. Logo, si ele for mantido afinado, e não se deixar que suas cordas se relaxem esse instrumento se torna o meio daquela harmonia para a qual creou Deus o homem.

Como devemos manter esse instrumento afinado? Em primeiro lugar, as cordas, sejam de tripa ou de arame de aço, requerem limpeza. Os pulmões e as veias no corpo, também estes requerem limpeza. E' isso que os mantém prontos para seu trabalho.

E como limpá-los? Pelo cuidado na dieta, pela sobriedade, pela respiração apropriada e correta; pois que não é somente água e areia que se usam para a limpeza; o melhor meio de limpar são o ar e as propriedades que se contêm no ar, propriedades que inspiramos; logo, si soubermos, com o auxílio da respiração, conservar limpos estes canais, isto garantirá a saúde. E' isto que mantém o tom, a nota propria de cada pessoa, livre de perturbações. Quando uma pessoa está vibrando a sua pro-

pria nota de acôrdo com a sua evolução particular, então, é ela mesma, está afinada no tom, para que é feita, o tom, em que deve estar e no qual naturalmente se sente confortavel.

Passando agora ao ritmo: há um ritmo da pulsação, o batimento do pulso na cabeça e no coração; e, toda vez que o ritmo desse batimento é perturbado, causa todas as moléstias, porque perturba o mecanismo, que está em andamento, a ordem, que é dependente da regularidade do ritmo. Si uma pessoa repentinamente ouve falar de alguma coisa causadora de temor, o ritmo se quebra; a pulsação muda. Cada choque dado a uma pessoa quebra o seu ritmo. A gente muitas vezes nota que, embora tendo obtido bom êxito, uma operação deixa uma cicatriz, até por toda a vida. Uma vez quebrado o ritmo, é mais difficil endireitá-lo.

Si o ritmo se perdeu, deve ser restabelecido com grande sabedoria, porque um súbito esforço para reconquistá-lo pode fazer que se perca ainda mais. Si o ritmo se fez demasiado lento ou de mais apressado, pode ser que, ao tentar fazê-lo voltar a sua condição regular, o quebreemos, ou nos quebreemos a nós mesmos. Há um processo gradual, que deve ser usado sabiamente. Si o ritmo se tornou demais apressado, deve ser gradualmente reconduzido à con-

dição normal; si está demais vagaroso, deve ser gradualmente feito mais ligeiro. Para se fazer isto, se requer paciencia e fortaleza. Por exemplo, alguém que afine o violino sabiamente não torce a cravelha de uma vez, levando-a logo ao tom próprio, porque, em primeiro logar é impossivel, e arriscar-se-ia a quebrar a corda, e seja embora diminuta a diferença no tom, a gente pode levá-la ao logar próprio afinando-o gradualmente, por meio do que se economiza esforço, e a coisa se completa.

A gentileza, de que se fala moralmente, é coisa diversa, mas a própria gentileza na ação e no movimento é tambem necessária. Em cada movimento, que se faz, em cada passo, que se dá, deve haver ritmo. Por exemplo, achareis muitos casos, si os quizerdes buscar, de movimentos desparatados, que uma pessoa faz; e nunca pode manter-se bem, porque seu ritmo não está direito; e é por isto que a moléstia continúa. Pode ser que nenhuma doença se encontre em tal pessoa, e ainda assim o proprio fato de seus movimentos não estarem em ritmo mantê-la-á fora de ordem. A regularidade nos hábitos, na ação, no repouso, no comer, no beber, no sentar, no andar, em tudo, nos dá esse ritmo, que é necessário, e completa a música da vida.

Alguem perguntou a Babur, o imperador mogol, que reinou durante um século, qual era o segredo da sua longa vida no meio do torvelinho, em que vivia, e ele respondeu: "Regularidade na vida".

Quando o ritmo e o tom de uma criança estão desordenados, o tratamento que a mãe lhe pode oferecer, às vezes inconscientemente, não o podem os médicos, num milhar de anos. A canção que ela canta, embora insignificante, vem das profundezas do seu coração, traz consigo a força curativa. A criança fica bôa num momento. As carícias da mãe, suas palmadinhas, melhor efeito produzem no filho do que qualquer remédio, quando seu ritmo se perturbava, quando seu tom não está bem. Sente-se a mãe inclinada, mesmo sem o saber distintamente, a fazer mimos à criança, quando se acha esta fora do ritmo, e a cantar para ela, quando se acha fora de tom.

Quando chegamos à parte mental do nosso ser, tal mecanismo é ainda mais delicado que o nosso corpo. Há também um tom, cada ser tem um tom diferente, de acôrdo com a sua evolução particular, e sente-se cada um em bôa saúde, quando está vibrando a sua própria nota, mas, si essa nota não se ajusta ao seu próprio

tom, logo a pessoa sente falta de conforto, vindo-lhe daí toda sorte de moléstia.

Toda expressão de medo, rancor, alegria e paixão, que desse tom venha quebrar a continuidade, interfere com a saúde pessoal. Atrás do pensamento está o sentimento; e o sentimento é que sustenta aquele tom; o pensamento está na superfície. Afim de manter a continuidade daquele tom, por ele trabalham especialmente os místicos.

Era costume no tempo antigo, em vez de órgão nas igrejas, usar-se um tom em que se afinavam quatro ou cinco pessoas de lábios fechados entoando-o conjuntamente. Foi com a maior impressão que tive ocasião de ouvi-lo outra vez quando vim da Índia à Rússia, numa das suas igrejas. O segredo de manter continuamente o toque de sino, que as igrejas têm usado em todos os tempos, e ainda hoje existe, é que, não era o sino sómente para chamar o povo, era também para afiná-lo no respectivo tom, para suggestionar que "Existe um tom latente em vós, afinae-vos com ele". E, si essa afinação não for feita, e a pessoa se salva da moléstia, permanece ainda a fraqueza. Uma cura exterior não é cura, si a pessoa não está curada mentalmente. Si o espirito não está

curado, a marca da moléstia permanece nele e o ritmo da mente se quebra.

Quando a mente de uma pessoa marcha numa velocidade que é mais rápida, ou numa velocidade que é mais lenta, do que deve ser, ou segue uma pessoa um pensamento depois de outros, e assim continúa pensando em mil coisas em cinco minutos, possa embora ser intelectual, não pode essa pessoa ser normal; ou quando uma pessoa se apodera de um pensamento, e fica a chocar sobre ele, em vez de fazer progresso, apega-se ela também a sua depressão, a seus temores, a seus desapontamentos, e isso a faz enferma. A irregularidade do ritmo da mente é a causa da desordem mental. Isto não quer dizer que o ritmo da mente de uma pessoa deva ser igual ao de outra pessoa. Não; o ritmo de cada pessoa é peculiar a ela mesma.

Acompanhando-me um dia um discípulo, sentia às vezes enorme desconforto porque não podia andar tão devagar quanto eu. Sendo simples e franco, expressou-me isso mesmo. Mas, em resposta, disse eu: "E' um andar majestático". A razão era que o seu ritmo era diferente. Ele não podia sentir-se confortavel num outro ritmo, devia galopar mais e mais para sentir-se confortavel. E, assim, pode uma pessoa sentir o que lhe dá desconforto em tudo

que ela faz. Si a pessoa não o sente, isso mostra que não dá atenção ao próprio ser. A sabedoria está em nos compreendermos a nós mesmos. Si pudermos sustentar o ritmo próprio do nosso espirito, será isso bastante para manter-nos em boa saúde.

As moléstias mentais são mais sutis do que as físicas, e conquanto não tenham sido aquelas, até agora, inteiramente descobertas, quando se faz uma descoberta de moléstias mentais, achamos que todas as enfermidades externas têm alguma conexão com elas. A mente e o corpo estão ambos face a face. O corpo reflete sua ordem e desordem, sobre a mente, refletindo a mente, ao mesmo tempo, sua harmonia e desarmonia sobre o corpo; e é por esta razão que achareis muitas pessoas enfermas exteriormente sofrendo também de alguma doença da mente, e muito raramente achareis um caso, em que uma pessoa esteja mentalmente enferma e no físico perfeitamente bem.

Aconteceu-me um dia ir ao Asilo de loucos em Nova York, e os médicos muito gentilmente puseram deante de mim diferentes crâneos mostrando as diferentes cavidades no cérebro e os sinais de depressão que teria causado a loucura na vida do individuo. Há sempre no corpo físico um sinal disso. Pode ser um sofrimento

aparente, ou alguma depressão atrás dele, ainda não conhecida, entretanto.

Perguntei aos médicos: "Eu desejaria saber si a cavidade ocasionava a loucura, ou si a loucura produzia a cavidade?" O argumento deles era que a cavidade produzia a loucura. Mas não é sempre assim, a desordem mental nem sempre é causada pela cavidade no cérebro; pois o ser interior tem uma influência maior sobre o ser físico do que tem o corpo físico sobre as existencias mentais. Não é sempre que a mente causa moléstias físicas; muitas vezes assim é, porém não sempre. Algumas vezes, do plano físico vae a moléstia para o plano mental, e algumas vezes a moléstia vae do plano mental para o plano físico. Há muitas causas, mas, numa palavra, si existe uma causa geral, é a falta daquela música por nós chamada ordem. Não mostra isso que o homem é músico, e que a vida é música? Afim de representarmos nosso papel da melhor forma, o que podemos fazer é, unicamente, conservar nosso tom e ritmo no ponto próprio, em que se acha o cumprimento do objetivo da nossa vida.

III

MOVIMENTO E QUIETUDE

Movimento é vida e quietude é morte; pois que no movimento está a significação da vida, e na quietude vemos o sinal da morte.

Poder-se-ia perguntar si, olhando-se de um ponto de vista metafísico, existe uma quietude. Não; mas aquilo que chamamos não movimento ou, pelo menos, ausencia de movimento, que seja, de qualquer forma, por nós perceptível, quer aos nossos olhos e ouvidos, quer em forma de sensação ou vibração. O movimento, que não é perceptível por nós, denominamos quietude; o vocábulo vida, usamo-lo sómente em conexão com a existencia perceptível, cujo movimento percebemos. Portanto, em relação à saúde física, o movimento é a coisa principal, regulação do movimento, do seu ritmo na pulsação e na circulação do sangue.

Toda causa de morte vamos encontrá-la na falta de movimento; todos os diferentes aspectos de moléstias têm de ser buscados numa congestão. Toda enfermidade é causada por congestão, e a congestão é causada pela falta de

movimento. Há partes do corpo, em que as veias, os nervos estão pregados à pele, e aí não há livre circulação. Aí surgem todas as doenças. As moléstias externas dessa espécie chamamos doenças da pele; quando isto se opera internamente, manifesta-se em forma de um certo mal estar. Um médico pode apresentar-nos um milhar de razões diferentes como causa de moléstias diferentes, mas esta é a causa única e central de cada moléstia e de todas as moléstias, falta de movimento, o que é de fato a falta de vida. Este mecanismo do corpo é feito para operar de acôrdo com um certo ritmo, e é mantido por um movimento ritmico perpétuo. O centro dessa corrente perpétua de vida é a respiração. Os diferentes remédios que o homem tem achado, em todos os tempos, às vezes trazem a cura temporária para os que sofrem, mas nem sempre são eles curados; pois a causa da moléstia permanece inexplorada. Atrás de cada enfermidade, a causa é alguma irregularidade na vida, não natural, seja na alimentação, no beber, na ação, ou no repouso.

A morte é uma transformação, que vem por se tornar o corpo inapto para sustentar aquilo a que chamamos alma. O corpo tem uma certa soma de magnetismo, que é o sinal de seu perfeito equilibrio instavel. Quando, por causa

de moléstia, perde o corpo, subitamente ou gradualmente, esse magnetismo, pela força do qual sustenta a alma, perde ele, por assim dizer, irremediavelmente, suas garras sobre aquilo que estava sustentando; e esta perda de garras é conhecida por nós com o nome de morte.

Geralmente, obedece isso a um processo gradual. Manifesta-se primeiro uma pequena dor, uma pequena enfermidade, um pequeno desconforto — a pessoa não nota isso — os quais, em tempo, crescem até se tornarem uma grave moléstia. Muitas vezes, são as moléstias mantidas pelos doentes sem saberem eles que as estão mantendo, precisamente pela sua ignorância do próprio estado, pela sua negligência a respeito de si mesmos. O maior número dos pacientes deixa ao médico a tarefa de estudar o seu estado. Não sabem o que sofrem, do princípio ao fim da moléstia. Como no tempo antigo os crentes ingênuos confiavam ao padre que os mandasse para o Céu, ou para outra parte, assim também, hoje, o doente se entrega às mãos do médico.

Pode alguém de aguda observação imaginar que exista alguém, fora dele mesmo, que seja capaz de saber a respeito da sua pessoa, como pode ele mesmo saber, si quizer, a respeito de si mesmo? E' isso um defeito? Não,

é um hábito. E' uma espécie de negligencia para consigo mesmo não pensar no seu próprio estado, e precisar que o médico lhe diga como vae de saúde. O sofrimento está na própria pessoa, esta pode ser o melhor juiz da sua vida; é a pessoa mesma que descobrir pode a causa atrás da sua moléstia, porque melhor conhece a sua própria vida. Inúmeras pessoas, vivendo assim, na ignorância das suas próprias condições de vida, ficam na dependencia de alguém, que tenha estudado a ciência lá por fora. O proprio médico socorrer não pode convenientemente a pessoa, si esta não souber claramente qual o seu estado. O conhecimento exato, que a própria pessoa tenha da sua moléstia é que a torna capaz de dar ao médico uma idéia correta.

O vestido, em que houver um pequeno furo, si não o repararmos, romper-se-á facilmente e se tornará um rasgão. Assim, com a saúde. Si alguma coisa nela houver um pouco irregular, e não lhe dermos atenção, permitiremos que se torna cada dia peor, acarretando mais breve a morte, por isso, o que de outra maneira poderia ter sido evitado.

Eis a questão: "Mas é necessário que pensemos em nosso corpo e em nosso estado de saúde?" Sim, contanto que não fiquemos obsẽ-

dados por nós mesmos. Si alguém pensar tanto em sua saúde que se torne obsedado por isso, trabalhará contra si mesmo. Certamente, isso não será direito, porque não virá em seu auxílio. Si alguém se apiedar de si próprio e disser: "Oh! como estou doente, como isso é terrível! E chegarei jamais a ficar bom?" Então a impressão tornar-se-á uma espécie de lenha para o fogo; a pessoa estará alimentando sua moléstia com a idéia da propria moléstia. Mas, por outro lado, si alguém se tornar tão negligente de si mesmo que diga: "Oh! isto não é nada, não passa, afinal de contas, de uma ilusão", será incapaz de manter este pensar quando o sofrimento crescer.

E' tão necessário a pessoa cuidar de si mesma quanto esquecer-se da própria moléstia. Porque uma doença chega a uma pessoa às ocultas, como penetra o ladrão na casa silenciosamente. Ele trabalha sem o conhecimento dos que nela moram e rouba-lhes os melhores tesouros. Que a pessoa se mantenha em guarda contra isso, não é desacertado, contanto que não se ponha todo o tempo a contemplar a própria moléstia.

Devemos perguntar: "Vale a pena estar vivo? Porque não devemos dar cabo desta vida? Que vale ela afinal de contas?" Mas isto é uma

idéia anormal. Uma pessoa de corpo e alma normais não pensará de tal maneira. Quando essa idéia cresce, chega até à loucura, que leva muita gente a suicidar-se. A aspiração natural de cada alma é desejar viver, desejar uma vida em perfeita saúde, fazer o melhor da nossa vida a este mundo.

Nem Deus nem a pessoa tem prazer com o desejo de morte, porque a morte não pertence à pessoa. E' uma espécie de agitação, uma revolta que sobe ao pensamento de alguém, que dirá então: "Prefiro a morte à vida". Ter desejo de viver, e no entanto viver uma vida de sofrimento, não é também uma coisa prudente. E, si a sabedoria vale alguma coisa, não devemos poupar esforço algum para chegar a um regular estado de saúde.

IV

PENSAMENTOS E MICRÓBIOS

Nos tempos antigos, pensava o povo que toda moléstia seria causada por um espirito de moléstia. Havia um espirito conhecido para cada espécie de moléstia, e acreditava-se que aquele particular espirito trazia aquela moléstia. Os curandeiros faziam tentativas para curar cada paciente que lhe chegava com aquela doença, e obtinham sucesso em fazer com que ficassem bons. Hoje, esse espirito de moléstia assumiu uma feição material, quando os médicos agora declaram que toda enfermidade tem um germen, um micróbio. Dia a dia, uma nova invenção traz a seus olhos um novo micróbio. E, si todo dia um novo micróbio for descoberto, até ao fim do mundo, inúmeros micróbios serão descobertos, e haverá inúmeras enfermidades; afinal, será difícil achar um homem são, porque deve haver algum micróbio, si não de uma velha moléstia, deve ser de uma doença novamente descoberta.

Si um mundo existe de inúmeras vidas, mostrará ele sempre inúmeras vidas; cada vida

tendo sua força, construtiva ou destrutiva, deverá mostrar, mesmo num micróbio, essa força; e assim esta descoberta de micróbios morbosos prosseguirá com o aumento de moléstias, pois evitar que existam micróbios nem sempre está no poder do homem. Ele, algumas vezes, os destruirá, mas, por vezes, achará que, destruído cada micróbio produzirá de volta muitos micróbios mais.

Que é a vida? Cada átomo dela está vivendo, chamem-no rádio, ou electron, ou um germen, um micróbio. O povo da antiguidade pensava que eles eram espiritos, seres vivos, na ausencia da ciência que hoje distingue estes espiritos na forma de micróbios; e entretanto parece que os antigos curandeiros tinham um maior poder de apreensão sobre as moléstias, pela razão de que não viram somente o micróbio exterior, mas o micróbio no seu espirito. Destruindo o micróbio, não destruíram somente o micróbio exterior, mas o micróbio na forma do espirito, do germen; e o mais interessante é que, afim de expulsar aquele espirito que eles pensavam ter se apossado daquele doente, queimavam, ou punham diante dele certas drogas, que ainda hoje se provam ser destrutivas dos germens de moléstias.

A cada medida que os médicos tomarem para evitar que os germens de moléstias sobrevenham, a despeito de todo successo que eles fizerem, haverá um maior fracasso; porque, mesmo si o germen for destruído, ele existe, sua familia existe nalguma parte. Ademais, o corpo, que uma vez se tornou a morada de um certo germen, tornou-se um receptáculo do mesmo germen. Si o médico destruir o germen de moléstia do corpo de um indivíduo, isso não quer dizer que o destruirá do universo.

Este problema, portanto, deve ser visto de um outro ponto de vista; dado que tudo que existe no mundo objetivo tem sua parte viva, e uma parte mais importante, existindo no subjetivo; e essa parte, que está no subjetivo é sustentada pela crença do enfermo. Enquanto o enfermo acreditar que está doente, sustentando está essa parte daquela moléstia, que se acha no subjetivo. Não só isso, mesmo si forem mil vezes destruídos os germens do seu corpo, seriam ali creados; porque a fonte da qual surgem os germens está na sua crença, não no seu corpo, como a fonte de toda a criação, está dentro, não fora.

O tratamento do exterior de várias de tais moléstias é justamente como podar a planta pelo tronco, ficando as raizes na terra. Estan-

do a raiz da moléstia na parte subjetiva do ser humana, para extirpar essa moléstia, deve ele arrancar a raiz tirando fora a crença da moléstia, mesmo antes do germen externo ser destruído. O germen da moléstia não pode existir sem a força, o alento, que ele recebe da parte subjetiva do ser da pessoa; e uma vez destruída a fonte de seu alimento, a cura, então, é segura.

São muito poucos aqueles que podem sustentar um pensamento; muitos, porém, são sustentados por um pensamento. Si tal coisa tão simples como seja sustentar um pensamento fosse comandada, a vida toda seria comandada.

Uma vez que a pessoa se mete isto na cabeça — “eu estou doente” — e o vê confirmado pelo médico, então, sua crença é regada à similitude de uma planta; seu refletir constante nisso, caindo sobre sua moléstia como o sol, faz crescer-lhe a planta; não seria, pois, uma exageração dizer-se que, conciente ou inconcientemente, o enfermo é o jardineiro de sua própria doença.

Temos agora a questão: “E”, pois, acertado não pensar em micróbios? Si um médico descobre um, e no-lo mostra, não lhe devemos dar crédito?” Não podemos deixar de acreditar nele, si chegamos até ao ponto de fazer que ele

nos seja mostrado pelo médico. Ajudais o mérito a nisto acreditar, e agora estais a pensar: “Devo não acreditar nisto?” Não podemos deixar de crer numa coisa, que nos foi mostrada, que se põe diante nós. Indubitavelmente, si nos elevamos acima disso, então, havemos tocado a realidade quando nos elevamos acima dos fatos.

Poder-se-ia perguntar: “Não é iludir a si mesmo negar os fatos?” Não é iludir-se mais do que já se está iludido. Os próprios fatos são ilusões; elevar-se acima dessa ilusão é tornar-se a pessoa capaz de tocar a realidade. Enquanto o cérebro estiver enlameado com os fatos, estará de mais em mais absorvido, cada dia, no labirinto da vida, tornando a vida mais confusa do que nunca, para o homem.

E’, por conseguinte, o que o Mestre ensinou: “Procurai primeiro o reino de Deus”. Isto significa: “Elevai-vos primeiro acima dos fatos, e, lançando sobre os fatos a luz, que daí ganhades, vereis os fatos numa luz mais clara”. Isto não quer dizer absolutamente que haveis de fechar os olhos para os fatos. Significa sómente: “Olhar para cima primeiro, e então, quando os vossos olhos estiverem carregados com a Luz Divina, então, quando lançardes a vista sobre o mundo dos fatos, tereis uma visão muito mais clara, a visão da realidade”.

Não há falta alguma de honestidade si negardes o fato da moléstia; não é hipocrisia si o negardes primeiro a vós mesmos, é apenas uma ajuda; porque existem muitas coisas na vida, que existem sendo sustentadas por vosso conhecimento da sua existencia. Iludido pelos fatos aparentes, exteriormente, a pessoa os mantém no pensamento como crença; mas, negando-os, a pessoa os arranca fora, e eles não podem existir com privação do sustento, pelo qual são dependentes de vós.

V

GERMENS E MOLÉSTIAS

Pelo dito, não se compreenda que o fato dos germens deveria ser de todo ignorado, porque não é possível ignorar alguma coisa que se vê; além disso não se entenda que a descoberta de micróbios não tem sido util aos médicos, para melhor atenderem aos doentes. Mas, ao mesmo tempo, pode alguém ser demasiado sensível para com os germens, pode exagerar a idéia de germens, fazendo-a maior do que realmente existe. Uma coisa, porém, se nota, e é que há pessoas susceptíveis a apanharem esses germens, a se tornarem suas vítimas, e outras pessoas que os assimilam, e assim os destroem.

Dizem que se apanham moléstias contagiosas tomando-se os micróbios de uma pessoa para outra, na respiração, no ar, em cada coisa em que eles adejem, e que eles passam de uma pessoa para outra pessoa; mas nem sempre são os micróbios, é muitas vezes a impressão.

Quando uma pessoa vai ver um amigo, que apanhou um resfriado, e pensa: "Tenho medo

de pegar a moléstia”, já, certamente, a apanhou; desde que ficou amedrontado e se impressionou com ela, te-la-á apanhado.

Nem sempre é necessário que os germens do resfriamento hajam vindo de uma pessoa para outra, por meio da respiração; a impressão que teve a pessoa pode creá-los, porque atrás de toda a criação está aquela força. Vemos, às vezes, que, tanto mais uma pessoa tem medo de uma coisa, mais é perseguida por ela, porque inconscientemente nela se concentra.

Existem germens e impurezas, mas há elementos para purificá-los. Aqueles cinco elementos, a terra, a água, fogo, ar e éter, de que falam os místicos, não só compõem os germens, mas também os destroem, soubessemos nós apenas fazer uso daqueles cinco elementos, afim de purificar nosso corpo com eles todos, bem assim nossa mente.

Assim como, para as plantas crescerem, a necessidade há do sol e da água, assim também, dos cinco elementos, precisa a pessoa para manter-se em perfeita saúde. Ela respira aqueles cinco elementos segundo a sua capacidade para respirar. Mas, por meio da respiração, cada pessoa não atrai as mesmas propriedades; pois que, pela respiração, cada um atrai elementos de acôrdo com a sua constituição particular.

Um atrai mais o elemento fogo, no seu respirar; atrai outro mais o elemento água; outro, mais o elemento terra.

Algumas vezes, uma pessoa recebe um elemento, de que não precisa. Além disto, as correntes do sol têm uma força curativa maior do que outra coisa qualquer. A pessoa que pode respirar bem, que sabe respirar perfeitamente, que atraindo está para o seu corpo as correntes do sol, pode manter o corpo isento de qualquer espécie de impureza. Nenhum micróbio destruidor pode existir si as correntes do sol podem tocar todas as partes do corpo, situadas no seu interior; e isto é feito pela respiração. Os logares da terra, não expostos ao sol, não tocados pelo ar, ficam húmidos; lá se criam várias pequenas vidas; nascem ali os germens destruidores, e o ar, nesses logares, se torna denso. Os pulmões, intestinos, veias e vasos do corpo, todos precisam do sol e do ar; e estes lhes penetram no interior pela perfeita via da respiração; e o benefício disto mesmo é derivado pela mente; porque a mente mesma é composta de cinco elementos, os elementos no seu estado mais fino.

O descanso e o repouso, assim como a ação e o movimento, devem ter um certo balanço, um certo ritmo. Si não há equilíbrio entre a

atividade e o repouso, então, a respiração também não é segura.

O nosso grande erro é que, a cada pequeno incômodo, a primeira coisa, em que pensamos, é o doutor. Nunca estacamos a pensar : “Qual a causa existente em mim mesmo ? Tenho sido ativo de mais, demasiado preguiçoso ? Não tenho sido cuidadoso com a minha dieta, com o meu sono ? Não tenho respirado integralmente os elementos necessarios para manter funcionando este mecanismo do corpo e mente?”

Aterrorizado, a cada moléstia, corre o homem primeiramente ao médico. Enquanto a moléstia não aparece deante dele, não indaga, si está ela crescendo no seu íntimo, sem que ele se aperceba dela. Ela pode crescer durante um longo tempo, durante anos, e o homem, absorvido nas suas atividades exteriores, nunca pensa que, no seu corpo, está dando morada ao seu maior inimigo. Muitas vezes, portanto, a moléstia é causada pela negligência. Outros há, todavia, que se tornam demais cuidadosos, não pensam em nada mais do que em sua moléstia. Essa, a primeira questão deante deles: “Como ficarei bom ?” Ponderando sobre sua enfermidade, fornecem eles uma espécie de lenha para esse fogo de moléstia, que vem do seu pensamento, conservando-o a arder, sem saber que

é pelo seu inconciente esforço que a moléstia se mantém viva.

Afim de conservar a saúde em perfeita ordem, se deve manter um equilibrio entre o corpo e a mente, entre a atividade e o repouso; é o ponto de vista psicológico da pessoa sobre a saúde própria que ajuda mais do que quaisquer remédios.

Lembro-me de um exemplo : Estava eu a ver uma enferma, que sofria de uma doença, havia mais de vinte anos, e tinha perdido toda esperança de melhorar. Vários médicos haviam sido consultados, muitos e diferentes tratamentos haviam sido experimentados. Uma simples coisa disse-lhe eu que fizesse; não ensinei nenhuma prática especial, mas, justamente, uma pequena coisa ordinária para fazer pela manhã e à noite; e, com grande surpresa dos de casa, começou ela a mover as mãos e as pernas, o que se pensava a princípio ser impossivel; e isto lhes deu uma grande esperança, que uma doente que havia estado sempre na cama pudesse fazer aquilo, e para ela foi isso uma surpresa.

Poucos dias depois, fui vê-la, e perguntei aos que a cercavam: “Como vae melhorando a enferma?” Responderam: “Vae melhorando muito. Nunca teriamos pensado que esta pes-

sôa viesse a mover as mãos e as pernas; isto é a coisa mais admiravel. Não podemos, porém, fazê-la acreditar agora, depois de vinte anos de sofrimento, que ficará bôa. Esta moléstia se tornou sôbre ela uma impressão tal que ela julga ser uma coisa natural para ela, e que ficar bôa é um sonho, uma irreabilidade". Isto me deu a idéia de que, vivendo uma pessôa num certo estado, após um longo tempo, esse estado se torna seu amigo inconcientemente. Ela não sabe disso, pode pensar que precisa sair disso; há, entretanto, alguma parte do seu ser, que está mantendo sua enfermidade precisamente a mesma.

Um dia, recordando esta peculiaridade da natureza humana, perguntei a uma pessôa, que me fôra trazida para curar-se de uma obscessão, a quanto tempo tal obsessão lhe apparecera. A pessôa explicou-me como era horrivel a obsessão, quão terrivel era a vida para ela. Ouvi durante meia hora tudo que me disse contra a obsessão; mas, recordando-me desta parte curiosa da natureza humana, perguntei à doente: "Você não pensa realmente em dizer que precisa livrar-se desse espirito? Si eu tivesse tal espirito, conservá-lo-ia. Depois de todos estes anos. durante os quais você o teve, isso parece injusto, demasiado cruel para com este es-

pirito não se interessasse por você, não estaria com você todos estes anos. E' facil, neste mundo, a uma pessôa, passar tanto tempo com alguém? Este espirito é o mais fiel." Então, me disse ela: "Não desejo realmente livrar-me dele". Achei muita graça de ver como, por trás disso, precisava tal pessôa de simpatia e auxílio, porém não de livrar-se do espirito. Não era o espirito que estava obsedando essa pessôa, mas a pessôa, que estava obsedando o espirito.

Pode-se perguntar: "É uma natureza psíquica mais sujeita a moléstia?" Uma natureza psíquica é mais susceptivel a fortes vibrações, especialmente aquelas inclinadas a sessões espiritas. Seu corpo fica tão susceptivel a qualquer espécie de moléstia, e também a obsessões, que elas, verdadeiramente falando, se preparam para bem receber em seu espirito um outro espirito.

VI

OPERAÇÕES E DROGAS

Como a ciência médica tem avançado nestes modernos tempos, os diferentes males e moléstias, que topamos, são mais distinguidos e verificados. A cada moléstia singular, se tem dado um certo nome, e desta maneira, mesmo si a pessoa sente um pequeno mal-estar, depois do exame pelo médico, se lhe diz o nome da moléstia, que ele tem. Pode a sua moléstia ser do tamanho de um torrão de areia, faz-se dela uma montanha. Não há maior infortúnio do que ouvir de um doutor que a gente apanhou uma doença perigosa, cujo nome é pavoroso. Que acontece então? Tal nome sendo impresso no coração do homem, crê o mesmo elemento, e afinal vê o homem na verdade alguma coisa do que lhe disse o médico. Então, si isto é verdade, a impressão, que as palavras de um ledor de buenadicha causam sobre uma pessoa, em muitos casos, faz com que se realize a sua predição. O ledor de buenadicha nem sempre é um santo, nem sempre é um clarividente, que o tenha visto; pode ser uma pessoa imaginativa.

Disse qualquer coisa, e aquela impressão continuou com a pessoa; e esta acaba imaginando que a coisa se verificou. Logo, que impressão faz o doutor, que é autorizado pelas autoridades médicas, e no qual a gente põe imediatamente a sua confiança, mesmo que esteja ele enganado no achar a verdadeira moléstia; porque difficilmente, numa centena de médicos, ha um que tenha a força de penetrar na verdadeira natureza e caráter de uma doença, e é depois de ver uma centena de enfermos que ele pode, acerca de um, dizer corretamente a natureza e caráter da sua enfermidade. Logo, que grande perigo existe para uma pessoa em ficar impressionada, no começo do seu mal, por uma observação, certa ou errada, feita por um médico, a respeito da sua doença. Entre os antigos, somente os médicos sabiam os nomes das moléstias; mas não era permitido ao médico dizer ao paciente qual a doença que ele tinha, porque, de um ponto de vista psicológico, estaria fazendo mal, pois não se tratava apenas de uma ciência médica. mas havia, ligada a isso, uma idéia psicológica.

Inúmeros casos tenho visto vindos a mim apavorados por alguma coisa que o médico lhes tinha dito. Talvez não estejam sofrendo nada; uma pequena moléstia; talvez não tenham ati-

nado com o que seja, mas assim mesmo estão apavorados. E, si o doente é imaginoso, tem ele então um campo vasto para sua imaginação. Cada coisa que não está bem, ele atribue a alguma coisa que ouviu do médico, relacionada cada passagem de sua vida com aquela observação particular.

Na vida, como nós a vivemos neste mundo — tantas coisas temos a fazer, quantas responsabilidades caindo sobre nós, domésticas e do mundo exterior, a labuta que se reflete sobre nós pela nossa vida neste mundo — é natural que tenhamos fisicamente nossos altos e baixos. Às vezes, estamos cansados; às vezes precisamos de um repouso; às vezes devemos jejuar um dia, um dia não ha inclinação alguma para o alimento. Si a pessoa atribuir todas estas pequenas coisas a uma doença, de que o médico um dia falou, estará certamente fazendo grave sua moléstia; porque a raiz da moléstia está na mente, e, si tal raiz for regada todo o tempo pelo intellecto e pelo sentimento, a moléstia, então, se tornará afinal uma realidade.

Quando reparamos no mundo cirurgico, dúvida não ha que maravilhosas operações estão sendo feitas que a humanidade tem experimentado grande auxílio mediante operações cirurgicas; e entretanto isto é ainda experimental,

e mais de um século, talvez, será preciso para que amadureça a cirurgia. Agora, está ela justamente na infância.

O primeiro impulso de um cirurgião é olhar um caso de um só ponto de vista, e este é o de que tal pessoa pode ser curada pela cirurgia. Não tem ele outra idéia na mente, não poupa tempo em pensar que ali está uma outra possibilidade. Si é um sábio cirurgião, dá uma palavra de confiança; ainda que saiba será uma experiencia. É uma pessoa, não é um pedaço de madeira, ou uma pedra, que pode ser cortada, e sobre a qual se pode gravar. É uma pessoa de sentimento, é uma alma que está experimentando a vida através de todos os seus átomos, uma alma que não é feita para o bisturi. Agora, uma pessoa tem de passar por esta experiencia, temendo a morte, preferindo a vida à morte. Muitas vezes o que acontece é que o que era considerado erro antes da operação, depois da operação se julga ter sido acertado. Sem dúvida algum erro ha de se produzir ali, porque a operação foi executada. E não é alguma coisa que se acabou, mas é alguma coisa o espirito do homem, e daí sua reação sobre a vida outra vez. Não vemos que depois de uma operação toda a vida de uma pessoa ficou im-

pressionada com ela? Uma certa pressão sobre os nervos, uma certa perturbação na mente se tem causado. Os cuidados do cirurgião continuam somente até que o paciente esteja bem, aparentemente bem; que dizer, porém, do efeito posterior a isso, no espirito da pessoa, na sua mente, a reação sobre a sua vida? O operador não o sabe, disso ele não cuida.

Cura significa absoluto restabelecimento, dentro e fora. Com isto, não se quer dizer que a cirurgia não tenha um lugar no esquema da vida. É a parte mais importante do mundo médico, mas, ao mesmo tempo, deve ser evitada quando puder sê-lo, não se deve dar salto para ela. Uma pessoa moça, com força e energia, pensa: "Que é isso? Eu posso me submeter a isso". Mas, uma vez feita, ali fica uma impressão por toda a vida.

O homem tem como herança a intuição, e a intuição é o fundo de toda ciência. No tempo de hoje, quando a ciência é tomada como um estudo livresco apanha longe a parte que a intuição deve desempenhar. Si, no mundo médico, fosse introduzido um desenvolvimento intuitivo, seguramente, si muitos facultativos se ocupassem na procura de remédios que podem evitar operações, uma obra verdadeiramente grande seria realizada.

É engraçado que, no tempo em que a operação de apendicite começou a ser conhecida nos Estados Unidos, era moda entre a gente rica fazer-se aquela operação, porque alguns dias em casa são de todo agradáveis. E então começaram os médicos a escolher doentes de apendicite entre aqueles que tinham meios de ficar em casa por alguns dias e descansar. Todo mundo perguntava: "Você já fez?" "Sim, já fiz". Era justamente como um brinquedo, que a pessoa tinha de dizer: "Eu passei por isso".

E agora chegamos ao uso de drogas. Qualquer médico, depois da experiência obtida ao longo de sua vida, descobrirá que, em qualquer tempo, si prescreveu drogas, qualquer que tenha sido o resultado obtido na cura das pessoas, todavia não andou acertadamente. O efeito subsequente das drogas é, às vezes, tão exgotante, bem assim a confusão por elas gerada no cérebro e na mente, que arruinam a existencia de uma pessoa.

Tenho visto muitas pessoas, depois de um tratamento médico da sua moléstia, se acostumarem de vez com as drogas, tendo feito do seu corpo uma espécie de receptáculo para elas. A pessoa assim vive das drogas, e não pode viver sem elas. Para digerir seu alimento, deve ter alguma coisa; para dormir, deve ter outra;

para sentir-se animada outra droga lhe é precisa. Agora, quando tais coisas naturais, como digerir seu alimento, estar alegre e animado, dormir confortavelmente, que são dons naturais, dependem de coisas exteriores, materiais, como pode essa pessoa dizer-se em bôa saúde? Para fazer o melhor hoje, toma isso, e depois, amanhã, ficam peor.

Quando consideramos que o corpo humano é um instrumento creado por Deus, para seu próprio goso, então, deve ser um erro permitir que este corpo se torne, pelas drogas e remédios, impróprio para o uso do Espirito Divino.

Não quer isto dizer que o remédio não é necessário. O remédio tem seu lugar; as drogas mesmas são necessárias, quando a necessidade se apresenta. Mas quando, por exemplo, para pequenas coisas, que podem ser curadas por outros meios, é necessária a droga, a saúde, afinal, se escapa de nossas mãos, e as drogas mesmas não podem trazer-nos descanso. O melhor remédio é uma pura dieta, alimento nutritivo, ar fresco, regularidade nas funções, e repouso, clareza de pensamento, pureza de sentimento, e confiança no Ser Perfeito, com o Qual estamos ligados, e Cuja expressão nós somos. Esta, a essência da saúde. Quanto mais tivermos isto em mente, mais segura teremos a saúde.

Conheci uma pessoa, a quem um médico tinha examinado, e dito que ela havia de morrer dentro de três meses; deante dela, o tinha dito.

Sem dúvida, si aquela pessoa fosse imaginativa, teria sido vítima daquela impressão. Mas veio a mim e disse: "Que insensatez! Morrer dentro de três meses! Eu não estou para morrer nem daqui a tresentos anos!" E, com grande surpresa nossa, dentro de três meses, o médico morreu, e o dito homem foi quem me trouxe a notícia.

Devemos aprender a respeitar o ser humano, que uma alma humana está acima de nascimento e morte, que uma alma humana tem consigo um Espirito Divino, e que todas as moléstias, dores e sofrimentos são apenas provocações e experimentos. Ela está acima disso, e nós devemos tentar elevá-la acima das moléstias.

Atrás de tudo está um movimento, uma vibração. O que produz um certo movimento das partículas da matéria é vibração. A vibração é sentida por nós, imaginamo-la pelos nossos sentidos como um certo movimento de partículas da matéria, mas a vibração em si mesma é um movimento. Por conseguinte, o poder da palavra é mais forte do que qualquer medicamen-

to, operação, ou qualquer outra sorte de tratamento, porque a palavra causa certas vibrações em nosso corpo, na atmosfera, em nosso redor, efetuando com isso uma cura, que por nada mais pode ser efetuada.

Quando vemos uma pessoa de bôa saúde, e outra pessoa padecendo de alguma doença, e pensamos no estado da sua pulsação e da circulação do seu sangue, acharemos que atrás de tudo há um movimento, há uma vibração, que está em andamento. Numa pessoa, cuja vibração se acha em perfeito estado, há saúde; noutra pessoa, cuja vibração não está em condições regulares, há moléstia.

Aconteceu que um médico, na América, pensou nisso. A diferença é sómente que um cientista, quando pensa em tal coisa, mesmo que lhe venha isso por intuição, ele o investiga partindo da base da montanha para o cume. E é muito difícil escalar a montanha, acontecendo muitas vezes que, antes de escalar a montanha, sua vida se finda. O médico é hoje morto. A sua idéia foi muito bôa. Conquanto não lhe tivesse ele chegado ao segredo, a sua idéia, como idéia, inspirou muitos médicos nos Estados Unidos e no mundo, e creou um grande excitamento no mundo médico! Mas, como dizem os místicos: "Procurai primeiro o Reino

de Deus e todas as outras coisas se vos ajuntarão". E' isso um outro caminho. Não é partindo da base para o cume, o que é muito difícil; é escalando, é atingindo primeiro o cume, e depois tudo se torna facil. A quem está no topo da montanha, é facil dali mover-se para onde quizer. Não é preciso aquela energia, não é estafante.

Avicena, o grande médico do tempo antigo (1), em cujas descobertas se baseou a ciência medieval, foi um Sufi, que usava ficar em meditação, e por intuição escrevia as receitas. Agora mesmo um médico descobriu o grande tesouro, que esse homem tinha dado à ciência médica, e escreveu um livro para interpretar em lingua moderna as idéias de Avicena.

(1) Foi, de fato, Avicena (Ibn-Sina) um grande médico e filósofo árabe, que viveu de 980 a 1037 da era cristã, cognominado, ao fim da sua vida, o *Príncipe dos médicos*. Escreveu, entre outras obras, o *Canon da medicina*, e *Ach Chafa*, uma enciclopédia das ciências filosóficas. A sua filosofia era uma mistura da peripatética e de teorias orientais. E' considerado pelos historiadores uma das figuras mais notáveis do Oriente, pela extensão dos seus conhecimentos e atividade do seu espirito. (N. do T.).

VII

ESGOTAMENTO NERVOSO

A maioria dos casos de moléstia física ou mental vem do esgotamento dos nervos.

Nem todos sabem até que ponto se deve usar a força nervosa, na vida quotidiana, e até que ponto a controlar. Muitas vezes, uma bôa pessoa, uma pessoa gentil, amavel, afetuosa dispende sua energia a qualquer solicitação de todo lado, e assim, continuamente dando energia, vê afinal seus nervos perturbados e enfraquecidos. Afinal, a mesma pessoa, que antes era gentil, delicada e polida, não pode manter sua delicadeza, porque, uma vez esgotados os fundos de energia, não há nenhum controle, não há nenhuma força de resignação, nenhuma paciência para tratar das coisas facilmente. Fica-se, então, irritavel, perturbado, cansado e desgostoso com as coisas, a mesma pessoa que antes demonstrou ser bôa e gentil. Muitas vezes, pode ser isso chamado abuso de bondade; porque nem sempre o esgotamento corresponde às exigencias da vida quotidiana; é o estado de equilibrio do nosso corpo e da nossa mente que cor-

responde às exigencias da vida satisfatoriamente. Algumas vezes se torna uma paixão para a pessoa gastar sua energia ao fazer alguma coisa, ou no falar continuamente; e esta paixão pode crescer a tal ponto que, mesmo si essa pessoa tiver perdido grande porção de energia, ainda assim achará satisfação em desprender ainda mais. Na presença dessa pessoa, as outras se sentirão exaustas, porque ela não deixa nenhuma energia, trata de gastar a diminuta, que tem, e aquela irritação e violento esforço recae sobre as outras pessoas; fá-las nervosas tambem.

A fraqueza de nervos não é sómente a causa de moléstias físicas, mas tambem leva à loucura. Há uma causa principal de moléstias físicas, como tambem de moléstias mentais, supertensão de nervos, esgotamento nervoso; e a pessoa, cujos nervos estão exaustos, a despeito de toda virtude e bondade, bôa vontade e desejo de acertar, há de provar-se errada, porque perdeu a disciplina de si mesma. Seus altos ideais não lhe servem de nada, pois ela mesma não se pertence. Sua posição social, seu saber, sua atitude, sua moral, tudo se mostrará futil na ausencia daquela força nervosa, que mantém o homem adequado e apto para fazer tudo que lhe é próprio fazer neste mundo,

A falta de sobriedade também causa esgotamento nervoso. Todas as bebidas alcoólicas, portanto, e as coisas intoxicantes, consomem a energia dos nervos, devoram-na.

Poder-se-ia perguntar porque acha uma pessoa deleite em tais coisas, e a resposta é que aí está outra vez uma paixão, um excitação dos nervos, alguma coisa que produz, no momento, uma intoxicação, e a pessoa sente-se, por assim dizer, mais alegre, por aquele momento, dependendo, porém, de alguma coisa exterior. E a reação vem quando cessa o efeito daquele intoxicante. Sente-se, então, a pessoa duas vezes mais fraca e exausta do que antes, e exige, então, duas vezes a porção de droga ou álcool, para que venha a sentir-se tão alegre quanto, da outra vez, se sentiu durante poucas horas. E assim vai seguindo, seguindo, até que nenhuma força tem sobre a sua mente e o seu corpo, se torna escrava daquilo que toma. É aquele o único tempo em que pensa estar vivendo, e sente-se miserável nas outras ocasiões. Aquele se torna o seu mundo, o seu céu, o seu paraíso, a sua vida. Toda maneira de excesso em paixão e ansiedade, toda maneira de vida sensual e de regosijo nela rouba à pessoa sua energia, a força e vitalidade aos seus nervos.

Além disso, todo efeito creado na voz, na palavra, no canto, é creado pela força nervosa; todo o mistério do magnetismo está nos nervos. Todo o mistério do sucesso de um homem público, de um artista, no palco ou no salão de concerto, está na sua força nervosa; o sucesso do causídico, do advogado no fôro é a sua força nervosa. Achar-se-á sempre que um bom tribuno do fôro, que tenha feito um nome, possui essa força, que é um magnetismo. Por conseguinte, o sinal de uma pessoa com saúde física e mental é que ela desenvolva aquela influência, que se expressa pela força nervosa, e tem sua influência sobre todas as coisas. A energia dá mais força à pessoa. Fraqueza causa maior fraqueza. O estado perfeito dos nervos habilita a pessoa para impressionar. Uma pessoa nervosamente exausta, mesmo que esteja com o direito, não pode impressionar uma outra, porque detrás de si nenhuma força existe. E assim, mesmo que se ache com o direito, ainda haverá de perguntar: "Que tenho a fazer?" Não há força para avançar, para firmar-se no próprio direito.

O sistema existente hoje, de manter os doentes fechados nos hospitais, nos asilos, equivale perfeitamente a fazê-los cativos da moléstia. A atmosfera do lugar e a própria idéia

de estar no hospital faz a pessoa sentir-se doente; e assim é a vida nos asilos. Por mais eficiente que seja o tratamento, dá uma impressão à pessoa de que se acha esta fora de seu juízo, de que alguma coisa está errada na sua mente; e a atmosfera ao redor, toda ela sugestiona a mesma coisa. Além disso, mais delicado seria da parte da sociedade, da família, si o doente pudesse estar entregue aos cuidados de amigos ou parentes, nos momentos de suas dificuldades. Poderiam ser socorridos mais do que si colocados em lugares onde não possam pensar em nada mais do que na própria moléstia. Eu mesmo tenho visto muitos casos entregues aos cuidados de parentes ou amigos, e que têm sido muito melhor tratados do que aos cuidados que se recebem no hospital.

Poder-se-ia dizer que os tratamentos médicos requerem um certo lugar apropriado para tais coisas, e onde há tudo, além do médico para cuidar dos enfermos, e que esse é o único meio pelo qual, nas grandes cidades, tais casos podem ser tratados. Sim, é verdade, e ninguém pode remediar onde a situação for difícil; entretanto, onde se pode remediar, deve-se tentar remediar.

Moléstias nervosas muitas vezes se tratam propinando-se remédios. Não há remédio no

mundo, que possa fazer bem aos nervos! Porque os nervos são a parte mais natural do ser de uma pessoa. São eles a parte do ser humana, que está conectada com o mundo físico e com o mundo mental, a parte central do nosso ser; e não há melhor remédio para os nervos do que a natureza, uma vida de repouso e descanso, quieta, de respiração adequada, e apropriada alimentação, com alguém para tratar este doente com sabedoria. Pela compreensão da lei dos circunstantes e das influências climáticas, pela compreensão de que influências têm as pessoas sobre tal doente, podemos curar a pessoa.

A energia nervosa é uma espécie de bateria para todo o mecanismo da mente e do corpo. Para o mecanismo da mente, portanto, é a limpeza do mecanismo nervoso e o bom estado de funcionamento do mecanismo nervoso que nos habilita a tornar claro o nosso pensamento para nós mesmos, ou conservar nosso pensamento, ou imaginar, ou pensar, ou recordar; e quando não está limpo o sistema nervoso, não podemos guardar as coisas na mente, concebê-las na mente, manter um pensamento, e todas as diferentes condições de desordem mental começam a aparecer.

Os Iogis chamam centros ao sistema nervoso, dentro do corpo. Os diferentes centros são os pontos do sistema nervoso, os centros através dos quais experimentamos a intuição, sentimos, observamos com agudeza.

A questão agora é saber aonde adquirir a energia nervosa, e como adquiri-la? Nosso corpo e mente são uma bateria dessa força, são feitos dela, nós somos essa força. O magnetismo do ser humano é muito maior do que qualquer coisa mais no mundo. Nenhuma joia, ou gema, ou flor, ou fruto, nada no mundo possui tal magia como tem um ser humano, si sabe como a reter, como se manter nesse estado. Porque, com todas as descobertas científicas do radium e dos electrons, e todos os diferentes átomos, não há nenhum átomo no mundo que seja mais radiante do que os átomos de que se compõe o corpo humano, átomos que, não somente são atrativos para a vista humana, mas também atraem toda a criação para o ser humano. O cavalo serve o homem, o camelo carrega sua carga, o tigre rende-se ao homem, o elefante marcha sob seu comando. Mas, quando o homem perde o proprio espirito, então é precisamente como si perdesse o sal. Como se diz na Biblia: "Vós sois o sal da terra, e quando o sal perde o seu sabor, com que será ela

salgada?" Quando o próprio corpo do homem, seu proprio espirito, é mais radiante do que qualquer outra coisa, então nada mais há que lhe possa dar mais espirito. Ele mesmo é o espirito.

VIII

ESPIRITO E MATERIA

A gente, às vezes, admira até que ponto o espirito tem poder sobre a matéria; e a resposta é que, sendo a matéria a consequência do espirito, tem o espirito inteiro poder sobre a matéria.

Torna-se uma pessoa pessimista depois de haver experimentado a força do pensamento para curar-se a si mesma, ou a outrem, e falhado; e então começa a pensar que não é o espirito que pode socorrer, é alguma coisa exterior.

Não significa isso, por um momento, que as coisas exteriores não tenham efeito algum, mas que o espirito possua toda a força para curar uma pessoa de qualquer moléstia.

Sem dúvida, afim de curar cada moléstia, o espirito deve alcançar aquele estado até ao ponto de curá-la perfeitamente. Nos tempos que correm, uma pessoa imagina que o espirito nasce da matéria. Pelo estudo biológico, se começa a imaginar que primeiro existiu a matéria, em seguida, evoluiu esta, e depois, no ho-

mem, se desenvolveu e brotou como inteligência, como inteligência humana; mas, de acôrdo com a mística, é tudo um jogo da inteligência. Na rocha, na árvore, na planta, no animal e no homem, a inteligência tem vindo ao longo de tudo, e se desenvolveu, e, através do homem, chegou à sua pura essência; e, chegando à pura essência, é que faz o homem tornar-se conhecedor da sua origem.

Ensina-se na Ciência Cristã que a matéria não existe. Mesmo que não o tenham explicado inteiramente, todavia existe uma vida, e a esse aspecto é que chamamos matéria e espirito; e o motivo atrás disso é que devemos imaginar que existe uma vida e ela é toda espirito, até a matéria, que é um estado transitório, é um estado transitório do espirito. E o espirito é inteligente, é a própria inteligência, além de poderoso, e livre de morte e decadência. E' capaz de dar a sua vida até à substância densa, que se tem formado fora dele mesmo, e que é a matéria. Consequentemente, está além do alcance das palavras dizer-se até que ponto o pensamento, o sentimento e a atitude ajudam uma pessoa a curar-se.

O sentimento disso através dos canais nervosos, através das veias e vasos, é o Sangue Divino circulando, o qual é perfeito, completo e

puro, e muito nos serve de ajuda. Por outras palavras, que é moléstia? Moléstia é uma desarmonia. Si a desarmonia causa moléstia e fraqueza, a harmonia causa cura. Si alguém pode harmonizar a própria existencia, em qualquer direção e de qualquer forma, certamente isso resultará numa perfeita harmonia, e se manifestará também como cura de moléstia.

Não há dúvida que a tristeza causa todas as moléstias, porque faz a mente e o corpo, ambos desarmoniosos, e facilmente apanham eles uma doença.

Para mim, uma pessoa verdadeiramente brava é aquela que diz: "O que aconteceu, aconteceu; daquilo por que estou passando, triunfarei; e aquilo que me chegar enfrentarei corajosamente".

Si quizermos ficar triste, há muitas coisas para fazerem a pessoa entristecer. Não se precisa esperar por causas que se levantem obrigando-nos a derramar lágrimas; a cada momento derramaríamos lágrimas, si tivéssemos tal inclinação. Maus preságios não nos faltariam. Maus preságios podem ser facilmente encontrados em toda parte, si os procurarmos; e muita gente assim o faz inconscientemente. Há muitas moléstias, mas o desespero é a peor das mo-

léstias. Quando uma pessoa perdeu a esperança, esta moléstia não pode ser curada. E a esperança faz parte da inteligência; a esperança é a força da inteligência. Si a inteligência trabalha contra todas as desordens, físicas, mentais ou morais, pode a cura, certamente, ser obtida.

Os místicos têm sempre sabido e posto em prática, da maneira mais perfeita, a idéia, que se externa mais elementarmente nesta forma, dizendo-se em geral que, pelo repetir-se a pessoa a si mesma "estou bem, estou melhor, estou muito melhor", fica ela, de fato, melhor.

Muitos não percebem a razão disso, mas haveis de notar que, assim como passam os dias, as pessoas mais materialísticas chegarão a conceber esta verdade, que a atitude do espirito, a disposição para curar-se, o desejo de sobrepor-se à moléstia é que nos ajuda a sarar.

Há diferença entre a fé e o pensamento. Poder-se-ia dizer: "Estou, dia a dia, pensando em ficar melhor, mas não vejo isso passar". Na verdade, o pensamento é uma coisa, e a fé, uma outra. Quando se compara a fé com o pensamento, automaticamente nos ocorre que a primeira é mais viva. E a pessoa que diz: estou pensando", ou "estou praticando isto diariamente, mas não colho nenhum benefício", isto sig-

nifica apenas que ela está praticando uma coisa e tendo fé noutra. Estou praticando: “ficarei bôa”, e acreditando noutra coisa, isto é: “estou mal”. Pode ser sua crença inconciente, mas há uma crença neste sentido: “isto não me cura, continuarei a passar mal”; e, ao mesmo tempo que pode estar repetindo mil vezes por dia: “ficarei bôa, ficarei bôa”, não acredita nisso.

Quando uma criança está doente, pode ser auxiliada por um pensamento de ajuda. Algumas vezes, o pensamento da mãe em sua cura, a simpatia da mãe trabalha em favor da criança com maior sucesso do que qualquer remédio que se lhe dê; e nisso está a força curativa.

Há inúmeros casos que podem ser observados, nos quais, concientemente, ou mesmo inconcientemente, o desejo da mãe se torna uma influência curativa para que se restabeleça a criança. Si a mãe está ansiosa e vexada acerca da criança, não há dúvida que o efeito será outro; porque, então inconcientemente, conserva a mãe no pensamento uma doença para seu filho.

O meio, pelo qual têm conseguido os curadores místicos realizar curas admiráveis, está acima da compreensão. Vê-se na obra deles o que pode a força do pensamento. Sem dúvida, si a pessoa for refractária a influências curativas,

então, mesmo um curador não poderá fazer seu trabalho adequadamente; mas, si a atitude da pessoa for correta, si a pessoa acreditar que o espirito possui o poder de curar, certamente poderá ser curada.

Os místicos têm provado em suas vidas que, não somente sua força pode curar, mas também que a própria morte estaca deante deles como serva obediente. A morte para eles não é um beleguim, que prende e leva uma pessoa quando o tempo é chegado; a morte para eles é um carregador, que lhes carrega a bagagem quando estão de viagem. Ao pessimista, afóra a tendência natural para a cura, o remédio mesmo nenhum bem lhe fará. Si ele não acreditar no remédio, nenhuma força terá este sobre ele.

Si a fé torna perfeita a força do remédio, então, melhor efeito pode produzir si a pessoa acreditar na força do espirito sobre a matéria.

O que geralmente acontece é que as pessoas não sabem si há um espirito. Às vezes, fazem elas uma pergunta, si existe algum espirito, porque o que elas conhecem é a matéria; como disse uma quando viajava no vapor. Um jovem italiano, que chegou a mim e disse: “Eu acredito somente na matéria eterna”. Respondei-lhe: “A sua fé não é muito diferente da minha fé”. Ficou ele muito surpreso de ouvir um pa-

dre (ele pensou que eu era um padre) a dizer tal coisa. E perguntou: "Qual é a sua fé?" Respondi: "Aquilo a que você chama eterna matéria, eu chamo Espirito Eterno. Existe um Eterno, você lhe dá o nome de matéria, eu o chamo de Espirito. Que importância tem isso? E' uma diferença de palavras. Um Eterno existe".

Ficou o jovem, dali em deante, muito interessado; antes disso, era ele excessivamente medroso.

O segredo da cura é levantar-se pela força da fé acima das limitações deste mundo de variedades, de modo que se possa tocar pela força da inteligência a Unidade do Ser Total. E' aí que ficar podemos carregados da Força Onipotente, e é pela força dessa compreensão que a pessoa se habilita a auxiliar a si mesma e aos outros nas suas dores e sofrimentos. Verdadeiramente, o espirito possui todas as forças que existem.

IX

MOLÉSTIA ALGUMA É
INCURAVEL

A idéia de chamar incuráveis certas moléstias é um grande erro, que o homem comete hoje. O caso é somente que ele não achou o remédio para curar tais moléstias, e daí as chama de incuráveis. Mas, chamando de incuravel certa moléstia, faz ele desesperado aquele doente, não somente do socorro do homem, mas também do socorro, que ele pode receber, do alto; portanto, não pode ser uma idéia correta fazer um ser vivente acreditar que não há cura para ele. Si a Fonte e a Meta forem perfeitas, então, será possível obter a perfeição; e a saúde é uma perfeição; pode ser obtida.

Toda a força está no espirito. Cada pessoa tem força até ao ponto da sua ligação com o espirito; cada pessoa, porém, tem uma fagulha desse espirito em si mesma; e cada pessoa deve saber que existe uma responsabilidade, que lhe cabe, pela própria saúde, como curadora de si mesma; que ela tem um papel a representar para consigo mesma, o qual não é somente uma

responsabilidade como a do médico, ou do curador. Mas, ao mesmo tempo, deve ela mesma, antes de tudo, estar pronta a representar seu papel como um facultativo, como um curador; primeiramente, para ver qual é seu estado, o que lhe está faltando, o que está ela sofrendo, e como deve curar-se. Quando não puder fazer isso bastante bem, deverá chamar outrem para socorrê-la, mas deve ser a primeira a desejá-lo.

O tratamento pelo hipnotismo é um processo desejável? Agora, os cirurgiões fazem uso do éter afim de executarem operações. Posto que seja isso ofensivo para o paciente, é entretanto, ao mesmo tempo, necessário; e assim, desde que esse meio se usa para fazer a pessoa ficar melhor, si é necessário, pode ser permitido. Mas, ao mesmo tempo, cada pessoa deve ser apta a fazer para si mesma, pela oração, pela meditação, pelo silencio, com que se acaricie aquela crença de perfeita saúde, e se arranque fora a raiz da crença na moléstia.

A cura pelo magnetismo é outra coisa. É uma forma de prescrição. Há uma prescrição dada pelo médico, um certo medicamento é dado para agir ou reagir contra um certo estado. Assim, a força, que é a energia vital, propina-se de certa forma para dar ao paciente o que lhe falta. Assim, não é tanto de um remédio

objetivo, mas, igualmente, de um externo, que se trata.

Não existe moléstia alguma, que seja incurável; e nós cometemos uma grande falta contra a perfeição do Ser Divino quando tiramos toda esperança de cura de uma pessoa, pois que naquela perfeição nada há impossível, tudo é possível.

Vemos isso com a nossa limitada razão, e fazemos pequena a Divina Perfeição, tão pequena quanto somos nós; mas, na realidade, a vastidão, a grandeza da Força Onipotente está acima da nossa compreensão, e limitá-la nada mais seria do que um erro.

O que geralmente acontece no caso da chamada moléstia incurável é que a impressão causada sobre o enfermo, de saber e sentir que sua moléstia não pode ser curada, se torna a raiz de sua moléstia, e portanto, na crença do enfermo, a moléstia fica enraizada, e então nenhum remédio, nenhuma ajuda pode erradicá-la. O melhor tratamento que um curador, um médico pode proporcionar a um enfermo é dar-lhe primeiramente a crença de que ele pode ser curado, depois o remédio ou tratamento, qualquer que seja o método que adote para curá-lo.

Ouvimos as narrativas dos médicos dos tempos antigos, dos místicos, dos pensadores,

de que eles usavam, para descobrir a moléstia de uma pessoa, justamente olhar para essa pessoa. Isto veio por intuição; e, si os povos dos antigos tempos eram proficientes nisso, não quer isto dizer que a alma tenha perdido sua qualidade. Hoje mesmo, si alguém desenvolver essa qualidade em si, poderá, ao primeiro lance de vista, descobrir tudo que estiver errado numa pessoa, seu corpo, sua mente, seu espirito. Porque a expressão exterior de uma pessoa, e a narrativa de seu estado interior; qualquer desordem no espirito, na mente, ou no corpo, claramente se manifesta para o exterior; e é apenas questão de desenvolver aquela faculdade, afin de ler e descobrir aquilo. Quando tal faculdade se desenvolve mais um pouco, faz a pessoa conhecer também qual a razão atrás de cada moléstia, que a pessoa tem, mental ou física. E, quando a mesma qualidade se desenvolve ainda mais, pode a pessoa também descobrir qual seria o melhor meio, o melhor remédio para curar-se.

Avicena, o grande místico da Persia, era médico e, ao mesmo tempo, curador. O místico é um curador por natureza, mas a obtenção do conhecimento exterior o habilita a usar melhor sua faculdade no mister de curar.

Que deve uma pessoa fazer para desenvolver esta faculdade, para descobri-la, si a tem consigo? Assim como precisa um mecanismo de ser movido, ou, de ser afinado cada dia, um instrumento musical, também cada pessoa, qualquer que seja sua vida e ocupação, precisa de ser cada dia afinada. E qual é esta afinação? Esta afinação consiste em harmonizar toda ação do mecanismo do corpo, harmonização da pulsação, dos batimentos da cabeça e do coração, da circulação do sangue; e isto pode ser feito pelo meio apropriado de repouso. Uma vez feito isto, o que se deve seguir é harmonizar o estado da mente.

A mente, que está de contínuo vagando, que não está sob controle da vontade, que não pode ser para nós atraída no momento de apelo, que está sem descanso, tal mente deve ser então harmonizada; pode ser primeiro harmonizada com a vontade.

Quando existe harmonia entre a vontade e a mente, então o corpo e a mente, assim controlados e harmonizados, se tornam um mecanismo trabalhando automaticamente. E, pon-do-se meramente em ordem a mente e o corpo, a cada faculdade se permite mostrar-se em sua plenitude, manifestar-se, e a pessoa começa a observar a vida mais profundamente, a com-

preendê-la mais integralmente; e assim a percepção se torna mais aguda e esta faculdade conhecedora se desenvolve.

Sem dúvida, quanto mais uma pessoa se torna evolvida, mais penetra nas vidas, quer das coisas, ou dos seres.

A primeira coisa é compreender o estado do próprio corpo da pessoa, da sua saúde física, o seu estado mental; e, quando se pode melhor compreender o seu próprio estado, então, começa a ver o estado de outra pessoa. Então, nasce e ativa se torna, a intuição. Quando a gente se desenvolve intuitivamente, começa a ver as penas e sofrimentos do povo; e, si crescendo vae esta simpatia, e mais vasta se torna, mais aguda se faz a nossa vista, e começamos a observar a razão atrás do nosso mal; e, si vamos ainda mais além no caminho da intuição, começamos também a ver qual seria o melhor remédio para a pessoa que está sofrendo.

Mais além, há sinais, que um vidente vê, sinais externos, sinais que explicam os principios fundamentais da saúde. Cada pessoa representa o sol, seu coração, seu espirito, seu corpo, tudo; e, como acontece com o sol, haverá uma aurora e um ocaso. Há uma tendencia do corpo, que o atrae para a terra, e que mostra o ocaso, porque a alma está se encami-

nhando para a meta. E há uma outra tendencia, que é como a aurora, o corpo naturalmente está disposto a levantar-se. Parece que a terra não está atraindo o corpo, alguma coisa o atrae para cima; este é o sinal da aurora. E não depende isso da idade; depende do estado de harmonia, que se estabeleceu entre o espirito e o corpo. É coisa comum a um místico descobrir si uma pessoa está para morrer dentro de três anos, e, mais facil ainda, si uma pessoa está para morrer dentro de um ano. Pondo de parte o espirito interior, mesmo pela tendencia, pela inclinação do corpo é dado cada sinal.

X

MOLESTIAS DEVIDAS AO
DESTINO, Á PUNIÇÃO,
Á IGNORÂNCIA

Há diferentes maneiras de ver a moléstia. Uns a encaram como castigo de cima; outros a vêem como punição de suas próprias ações; e outra maneira de ver a moléstia é a que a considera como proveniente dos passados *karmas*, tendo a pessoa de resgatar por meio da moléstia os *karmas*, isto é, as ações do passado.

Tenho visto doentes atravessarem suas moléstias pensando assim: "As dívidas passadas temos de pagá-las, é justo que as resgatemos".

Quando olhamos para isto com espirito de crítica, achamos que a pessoa, que julga ser a moléstia uma punição por Deus lançada sobre a pessoa, sem dúvida, representa Deus sob um aspecto severo, fazendo-O passar como duro Juiz, em vez do mais gracioso e compassivo Pai e Mãe, conjuntamente.

Si à mãe e ao pai terrenos desgostaria infligir pena e sofrimento a seu filho, é duro pensar que Deus, Cujá mercê e compaixão, infinitamente, são maiores do que as dos pais terrenos, mandaria sobre o homem a moléstia como castigo por suas ações. Parece mais razoavel dizer-se: "A doença me chega por minhas próprias ações; mas isso nem sempre é verdade, não é verdade em todo caso. Muitas vezes, a mais inocente e a melhor das almas, que não tem sinão bons desejos e delicados pensamentos, se encontrarão entre os sofredores.

Quando pensamos que isso é o débito da vida passada, em tal caso, dá isso uma idéia daquele fatalismo, de que há um certo sofrimento, através do qual se deve passar, e de que não há outro caminho, e conseqüentemente devemos suportar com paciência as coisas mais desagradaveis.

Vi um jovem sofrendo uma doença, o qual me disse com o maior contentamento, quando lhe aconselhava eu a fazer alguma coisa pela sua saúde: "Acredito que isto é um débito do passado, que tenho de pagar. Eu já devera tê-lo pago, justamente".

De um ponto de vista pragmático, isto é, dos negócios, é bem justo isso, mas, do ponto de vista de um espiritual, deve ser diferentemente

encarado. O que o homem não deseja para si mesmo não é para ele, não é o seu quinhão. Porque, em cada alma, está a força do Todo-Poderoso, há uma fagulha da luz divina, há o espirito do Creador; e tudo que o homem deseja ter, portanto, é seu direito de nascença.

Naturalmente uma alma não deseja ter uma enfermidade, salvo si é desequilibrada. Si conhecer a força de sua natural inclinação para gozar saúde, experimentará na vida a saúde a despeito de todas as dificuldades, que as condições da vida possam apresentar.

Pode causar admiração: "A moléstia, pode-se jamais considerá-la como desejo de Deus?" E, si não, que dizer da morte? A morte é diferente da moléstia, porque esta é peor do que aquela. A punção da morte é apenas momentânea, aquela idéia de que deixamos os que nos rodeiam, aquela provação amarga de um momento, não vae mais longe; a doença, porém, é uma coisa incompleta, e não é desejada. Será erro deixar morrer uma pessoa, que está sofrendo excessivamente, ou dever-se-á usar meios artificiais para conservá-la viva? Não é aconselhavel que um doutor, um parente, ou quem quer que seja, mate uma pessoa, que esteja sofrendo excessivamente de uma doença, afim de livrá-la do sofrimento; porque a na-

tureza é sábia, e cada momento que se passa neste plano físico tem seu objetivo. Nós, os seres humanos somos demasiado curtos para julgar, para decidir pôr fim à vida e ao sofrimento. Devemos tentar diminuir o sofrimento daquela pessoa, fazer tudo que estiver em nosso poder afim de que ela fique melhor. Usar meios artificiais de manter vivo alguém por horas ou dias não é coisa acertada, que se faça; porque é obrar contra a sabedoria da natureza, e contra o plano divino. E' tão perverso quanto matar a pessoa. A tendencia é que o homem sempre vae além do que deve ir, mas nisso é que ele comete erro.

Pode a astrologia concorrer para descobrir-se a causa de uma enfermidade? E' recomendavel tal método? Sim, a astrologia pode concorrer para a descoberta da causa, si for bem usada; não é, porém, de recomendar-se para uma pessoa, que trate de um estado para ela irremediavel. Num caso, em que seja favoravel a astrologia, atuará em proveito da pessoa, está muito bem; mas, quando não é favoravel, então atuará em sua desvantagem. Por exemplo, um astrólogo disse a uma pessoa: "Daquí a três anos você cairá doente, e morrerá enfim". Esse bomem caiu doente e morreu ao fim de três anos. Porque deveremos nós depender de tais

coisas, portanto? Porque não depender da Vida e Luz de Deus, que estão em nós? Porque não dizer a si mesmo que a vida vive, e a morte morre? E porque não esperar sempre que o melhor chegará, nunca ter em vista, não esperar que há de chegar o pior? Poder-se-ia dizer: "Devemos olhar para o lado negro, afim de estarmos prontos para enfrentar o pior". Olhando para o lado escuro das coisas, pomos em foco o espirito para o lado escuro das coisas, e assim nos envolvemos em todas as obscuridades, envez de nos erguermos acima disso e de procurarmos a luz, esperando que venha o melhor. Por este meio, se prepara também a pessoa para enfrentar o pior, si este vier.

Sem dúvida, muito frequentemente, é o próprio homem a causa da desordem do seu mecanismo físico. A esta desordem é que ele chama doença, quer seja física ou mental. Algumas vezes, é na sua negligência; outras vezes, num desequilibrado estado da sua mente, ou do seu corpo, que está a causa da moléstia; outras vezes, tal causa está nas condições do seu ambiente. Pelo menos, ter uma atitude complacente para com a moléstia não é direito. E' uma boa coisa, sem dúvida, olhar para a doença, que já passou, como tendo sido uma prova, uma experiência, uma ordália, ou purgação,

"pela qual estava eu passando, e que deixei para trás; e foi melhor para mim, estou mais purificado, aprendi com ela uma lição, fiquei melhor, tornei-me, por semelhante experiência, mais meditativo e ponderado em relação ao meu próprio ser, e para com os outros"; mas pensar: "O por que estou passando é alguma coisa que eu devo continuamente sofrer" não é a atitude acertada. Esta deve ser: "Não, isto não é o meu quinhão na vida. Não o suportarei, não devo suportá-lo. Devo levantar-me acima disto, devo esquecê-lo. Devo fazer tudo que estiver em meu poder para vencê-lo, pelo pensamento, pelo sentir, pela fé, por uma boa ação, por um progresso, por uma concepção, por um tratamento, por qualquer método que seja". Não deve haver nenhuma limitação.

Às vezes, diz a pessoa: "Creio na cura, não tocarei num remédio, é coisa material", isto é também errado. Diz a pessoa, por vezes: "Só acredito no remédio, não tenho fé na cura"; também isto é um erro. Para dar lugar a uma saúde perfeita, para completar uma cura, devemos curar-nos a nós mesmos de manhã à noite. Quando fizer sol, devemos pensar: "Cada raio do sol me sara, o ar cura-me; o alimento que eu tomo tem um efeito sobre mim; cada vez que

respiro, alguma coisa absorvo que me está curando, purificando, levando a uma saúde perfeita". Com uma atitude esperançosa na cura, na saúde, numa vida perfeita, se levanta uma pessoa acima das desordens, que nada mais são do que estados inharmônicos da mente, ou do corpo; e mais adequada se faz para cumprir com o objetivo da vida.

Não é ser egoista pensar na própria saúde. Sem dúvida, não é desejável estar pensando todo o tempo na própria moléstia, aborrecer-se com isto, ou ter demasiada anciedade a tal respeito; mas curar da própria saúde é o que pode haver de mais religioso, porque a saúde mental e corporal é que nos torna aptos para servirmos a Deus e aos nossos proximos, cumprindo por este meio com o objetivo da vida.

A pessoa deve pensar: "Venho de uma Fonte perfeita e dirijo-me para perfeita Meta. A luz do Ser Perfeito está acesa na minha alma. Vivo, movo-me, e tenho meu ser em Deus; e nada no mundo, quer do presente, ou do passado, tem força para tocar-me, si me elevo acima de tudo". Este pensamento é que fará subir a pessoa acima das influências da desarmonia e da desordem, e levala-á ao gozo da maior bemaventurança na vida, que é a saúde.

XI

IMAGINAÇÃO E DOENÇA

Há um ditado no Oriente expressando que existe uma doença, para a qual não há remédio, e na lingua oriental essa doença é chamada *Vahm*, que significa imaginação. A imaginação representa seu papel em cada moléstia. Quanto maior a imaginação, tanto maior se torna a moléstia. Mas, tirante a moléstia, em cada pequena coisa na vida, a imaginação faz seu mal, exagera-a, torna-a mais difícil de suportar. Não é raro, é coisa que se vê por vezes uma pessoa sentir-se cansada antes de haver trabalhado, só ao pensar no trabalho. Quando se poz a trabalhar aquele cansaço aumentou ainda mais do que fôra antes imaginado. Antes de acabar o trabalho, a pessoa está acabada. E' de ver-se tambem, às vezes, que o chefe de uma fábrica está mais cansado, após duas horas de trabalho, do que o operário, que trabalhou talvez um dia todo nas máquinas; o superintendente de um jardim ficar muito mais cansado que o jardineiro, que esteve trabalhando na terra um dia inteiro. Às vezes, tereis visto que uma pessoa

no auditório ficou muito mais cansada que um cantor, que se desempenhou de todo o programa da noite. Às vezes, a gente vê que uma pessoa se cansou antes de andar tantas milhas, só em pensar nisso. A imaginação vem sempre liderando, e a moléstia, a seguí-la.

A imaginação é um trabalho automático da mente. A pessoa pode treinar a imaginação treinando a mente. Devemos pôr à prova as idéias das nossas imaginações. Dá-se um desenvolvimento mental, que se apresenta precisamente como um desenvolvimento muscular do corpo físico, pois cada músculo é distinto, quando a pessoa exercita seu corpo; e assim se torna cada pensamento distinto e claro, antes de ser expresso. Desta maneira, se desenvolve e treina a imaginação.

Sem dúvida, a pessoa, que tem controle sobre sua imaginação, pode se dominar a si mesma, e elevar-se acima da moléstia.

Diverti-me sempre ao ver uma senhora, que usava fazer conferências, a qual, cerca de quinze dias antes de cada conferência, começava a ficar em ância; e, quando chegava a anciedade, seguia-se uma doença, e os médicos a examinavam, e assim por diante. Ao aproximar-se o dia da conferência, estava a senhora quase acabada. Curadores haviam de vê-la,

ocultistas haviam de aconselhá-la, astrólogos tinham de fazer seu horóscopo afim de lhe dizerem si ela seria bem sucedida em sua conferência, antes que ela estivesse pronta para ir pronunciá-la.

Não é raro, muito frequentemente verificamos que uma pessoa exagera o cansaço, a confusão, o sofrimento, e faz de um montículo, sem o conhecer, uma montanha. Si, a tal pessoa, se disser que assim acontece, ela não o aceitará, não o admitirá, entretanto assim é.

De cem pessoas sofrendo certa moléstia, tireis noventa e nove que poderão ser curadas, si a imaginação lhes permitir que se curem. Entre as crianças, o sofrimento aumenta com a imaginação, e portanto quem isto compreende pode parar mais depressa a dor de uma criança, do que aplicando qualquer remédio, porque a criança é inclinada a receber conselho. Uma pessoa crescida, que governa sua imaginação e não a deixa perder-se, é difícil de ser socorrida, mas uma criança pode sê-lo num momento. Uma criança pode estar chorando com uma dor, e, num momento, si pudermos afastar sua imaginação de tal sofrimento, poderemos curá-la.

A muitas pessoas, o temor de uma doença chegará mesmo antes que lhe tenham elas sentido o incômodo, si um médico lhes disser que

alguma coisa nelas está desarranjada. O médico pode estar enganado, ainda assim o temor do mal, que se antecipa, toma o lugar da moléstia. Na imaginação mentalmente desarranjada, se encontra a razão principal por trás de sua moléstia.

Não quer isto dizer que devemos descurar da moléstia de uma criança. Isto é outra coisa. Nem se deve descurar da moléstia de uma criança, nem deve uma pessoa desatender ao seu queixume, pois que nem sempre é imaginação. Mas, ao mesmo tempo, a imaginação representa um grande papel, e é melhor para uma pessoa analisar até que ponto a imaginação representa uma parte no seu sofrimento. E isso ela pode analisar tentando esquecer o seu mal, esquecê-lo inteiramente, ensaiando negar fatos, que se apresentam deante dela como evidência da moléstia. Quando uma pessoa é capaz de fazer isso mesmo até esse ponto, então, será capaz de fazer uma idéia segura de quanto há nisso de moléstia, e quanto, da sua imaginação. Observará também este fenômeno: logo que afastar da sua moléstia a sua imaginação, privará a sua moléstia do alimento, que a sustenta; e é possível que, por meio desta privação, aquela moléstia venha a morrer.

Não se deve descurar das moléstias infantis, mas, ao mesmo tempo, não se deve exagerar, não se deve pensar demasiado nelas; porque a imaginação pode crear uma enfermidade numa pessoa que não a tenha, na realidade, apanhado; e seria um grande erro da parte dos pais perturbarem-se em relação à saúde dos filhos, sem necessidade.

O corpo é composto com o sistema nervoso, que é o principal mecanismo do corpo físico de uma pessoa; e este mecanismo é o mais susceptível de influenciar-se pela imaginação, comparado com a carne, os ossos ou a pele. Os nervos correspondem, imediatamente, ao pensamento; não, à pele, à carne, ou aos ossos; estes participam da influência, que vem dos nervos. O sistema nervoso, portanto, se coloca entre os aspectos físico e mental do ser. Por conseguinte, assim como pode a imaginação causar moléstia, e pode sustentar uma doença, também pode a imaginação curar uma pessoa, de enfermidade. De vez que a moléstia é curada pela imaginação, o que resta dessa moléstia no corpo não tem sustento algum para existir, e portanto morre naturalmente.

Tenho visto, às vezes, para experiência, dizer uma pessoa: "Apanhei uma formidável dor

de cabeça". Convido essa pessoa a cantar, e vejo afinal que está curada.

Qualquer coisa, que afaste da mente a imaginação dessa moléstia, corta-lhe os braços da evidência, que sustenta essa moléstia, e então a moléstia não pode manter-se de pé. Alguma coisa deve existir para sustentá-la, e essa coisa é a imaginação. A comisseração de si mesmo é o pior inimigo do homem. Ela dá, todavia, algumas vezes, uma tenra sensação no coração para dizer: "Oh! como estou mal", e é consolador ouvir de alguém: "Oh! quanto sinto você não estar bem", no entanto julgo que seria de esperar outra coisa fosse dita em simpatia: "Estou contente de ver que você passa tão bem".

Afim de crear essa tenra sensação, não se precisa estar mal; o que é preciso é ser grato.

Nunca podemos ser demasiado gratos. Si pudermos apreciar os privilégios da vida, infindos são os dons lá de cima, acerca dos quais nunca pensamos, e a que nunca damos valor. Si pensarmos neles agradecidamente, é natural que sentiremos uma ternura; e sentir essa ternura é que tem valor.

O animal corresponde mais á natureza do que o homem, e a natureza ajuda o animal a esquecer a moléstia mais do que o homem, porque o homem não corresponde à natureza,

Todo homem tem o seu pequeno mundo; esse pode ser tão pequeno, às vezes, que se assemilha a uma casa de boneca; e nesse mundo ele vive. Não tem consciência do vasto mundo, não tem consciência do universo; vive precisamente no seu pequeno mundo; esse é tudo que ele conhece, tudo que está em sua consciência; tudo que lhe interessa. E, por conseguinte, si o seu mundo estiver cheio de miséria, de moléstia, e de infortúnio, dele não poderá sair o homem, porque fez uma espécie de concha, como fazem os inséto nagua uma pequena concha para nela viver, e nela vivem. O mundo, o planeta não mantém para ele a miséria; ele mesmo fez para si a concha da miséria, e gosta de ocultar-se nessa concha. Gosta de morar nela, porque a fez, é a sua morada, seja embora uma concha de vícios, de miséria, de bondade, ou de santidade.

Muitas vezes, a pessoa constroe uma concentração numa doença, por evidências exteriores, porque ha sinais exteriores de moléstia, indubitavelmente; mas a mente possui uma força tal que, si existe um sinal de moléstia, a mente vê um milheiro de sinais de moléstia.

Por exemplo, logo que você começa a pensar que seu amigo está desgostoso com você, tudo que ele faz, bom ou mau, a você parece

que foi completamente errado; e, si você pensou que seu amigo é amavel e gentil para com você, tudo que ele faz se apresenta como apoio do que você pensa.

Quando uma pessoa começa a pensar: "Estou debaixo de uma estrela má", a todas as coisas que acontecem, boas ou más, pensa ela: "Tudo isto me traz má fortuna". De toda parte, má fortuna; de cada lado, está vindo má fortuna. Mesmo si chega uma coisa boa, pensa aquela pessoa que é má, porque de tal modo está olhando para aquilo. Quando uma pessoa está com o pensamento de que "A boa fortuna bate-me à porta", todas as coisas que lhe chegam trazem a forma da boa fortuna.

Quanto mais estudamos esta questão, mais achamos que a nossa mente é a senhora da vida; e nos tornamos o possuidor do Reino de Deus, assim que fazemos uma idéia segura da força, que, sobre a nossa vida, têm o pensamento e a concentração. É pela ausencia de tal conhecimento que a pessoa não dá valor à centelha divina que ela mesma contém; e, não tendo consciência disso, vae descendo e descendo, até às maiores profundezas. Tão depressa a pessoa se compenetra disso, começa a respeitar-se a si mesma; e a pessoa, que se respeita a si mesma, é aquela que tem respeito para com

outras; a que se ajuda a si mesma é a que ajudará uma outra; a que se levanta a si mesma é a que levará outra pessoa também para as alturas. Uma vez que tenhamos achado o remédio para curar essa moléstia incuravel, que vem da imaginação, nenhuma outra moléstia haverá que não possamos sobrepujar; temos apenas que nos compenetrar da Fonte de perfeição dentro de nós mesmos.

XII

FÉ E SAÚDE

Uma vida regular, pura dieta, bom sono, equilíbrio entre a atividade e o repouso, e respiração perfeita, tudo isto ajuda a pessoa quanto à saúde; mas o melhor remédio para curar-se de toda moléstia e enfermidade mental é um, e este é a fé.

Muitos pensam que têm fé, mas muito poucos são os que realmente crêem. A crença de muitos é como ouvi dizer alguém: "Eu creio, queira Deus fortalecer minha crença". É isto uma afirmação que não tem sentido.

Si uma pessoa diz: "Eu creio", isso não quer dizer que ela crê, pois é a crença que, na sua perfeição, se torna fé. E que diz Christo sôbre a fé? Diz: "A fé remove montanhas". Não ha dúvida que o padre diz: "Fé na Igreja", e que o pastor diz: "Fé na Bíblia"; mas essa não é a verdadeira significação de fé. A fé é a culminancia da crença, e, quando atinge a fé a um certo grau, ela cresce como si fosse uma planta. Quando a crença é completa, se torna fé,

A cura, em todos os casos, se dá pela fé, seja uma cura repentina, sejam quais forem a natureza e o carater do caso, é sempre a mesma coisa. A fé apressa o estado; si é grande a fé, rápido é o tempo da cura. Sem fé, o próprio remédio não pode ajudar. Nenhum tratamento poderá dar melhores resultados, si faltar a fé. Esta é o primeiro remédio; tudo mais vem depois. Todas as nossas deficiências, tristezas, desapontamentos, dificuldades na vida têm como causa nossa falta de crença. Moléstia significa falta de crença. Além e acima de todas as outras evidências, a moléstia é o sinal da falta de crença; e si uma pessoa crer, certamente a moléstia não terá logar. Mas a moléstia toma o logar da crença. Descrer não se pode naquilo em que se crê. A doença torna-se uma crença da pessoa e daí vem a dificuldade. Quando uma pessoa diz: "Estou lutando contra minha molésia", isto significa: "Minha imaginação está lutando contra minha crença". Afirma ela: "Estou lutando contra minha moléstia", o que significa precisamente o mesmo que a pessoa estabelecer a moléstia em si própria. Luta ela contra uma coisa que ela afirma estar existindo. O primeiro logar, portanto, na sua crença, ela o dá à moléstia; o segundo logar, na sua crença, ela o dá à imaginação de

curá-la. Por conseguinte, a força com a qual deseja ela remover sua moléstia é muito menor do que a força que a moléstia já obteve junto a ela. A pessoa luta contra uma coisa, que ela afirma estar existindo.

Ha pessoas que pensam jamais incorrerão em tal erro de acreditar numa coisa, de que não têm prova alguma, e pensam que isto é o mais inteligente. E quando investigarmos no campo das provas, acharemos uma capa enganadora debaixo de outra. E assim pode a pessoa prosseguir, provando as profundezas da vida, de uma ilusão para outra, nunca chegando a fazer uma idéia segura da Verdade. Provas sujeitas a mudanças, como podereis fiar-vos nelas? Si, portanto, alguma coisa existe, em que fiar, essa coisa é a crença.

Não é a prova o que dá a crença a uma pessoa; e si a prova deu a crença, essa crença não durará, porque as provas não são duradouras. A crença, que se firma acima das provas, é aquela que afinal culminará na fé.

Ha pessoas como Bayazid, a quem muita gente consideraria "nas nuvens", e que provam em suas vidas o que é crença. Dirigia-se Bayazid para Meca, numa peregrinação. Um derviche estava sentado à margem do caminho. Pensando ser fineza render homenagem a um ho-

mem de espírito, chegou até ao derviche e assentou-se para receber sua benção. "Aonde — perguntou-lhe o derviche — aonde vae você?" Ele respondeu: "Vou a Meca". "Para algum negócio?" Ficou admirado. "Não, para uma peregrinação." "Para uma peregrinação?" Que é que fazem na peregrinação?". O homem disse: "Caminha-se ao redór da pedra sagrada de Kaaba". E o derviche: "Você não necessita ir tão longe para essa peregrinação. Si você fizer voltas ao redór de mim e regressar, estará feita a sua peregrinação". Disse Bayazid: "Sim, creio nisto". Deu voltas ao redór do homem, regressou à casa, e, quando o povo perguntou: "Fez você uma peregrinação a Kaaba?" "Sim, disse ele, fiz uma peregrinação a uma Kaaba viva".

A crença não é uma imaginação, a crença é um milagre em si, porque a crença é creadora.

Por exemplo, crê uma pessoa, certamente, em que tantos céntimos fazem um franco, e todo mundo acredita nisso, porque ha uma prova. Ela não precisa de ir longe por uma prova. Basta ir ao banco, e a encontrará. Apenas, é difícil a crença quando nenhuma prova existe. É justamente como construir um castelo no ar, mas, então, esse castelo se torna um Paraíso.

Si uma pessoa acreditar no que não existe, a crença fá-lo-á existente; si houver um estado, em que a gente acredite encontrar-se, e esse estado não existir, será ele produzido. A diferença entre a mente do crente e a do incrêdo é a seguinte: a do crente assimilha-se a um facho, e a mente do incrêdo assimilha-se a uma lampada encoberta sob alguma coisa que não lhe deixa espalhar a luz. Muitas vezes, teme o homem perder o senso comum. Gostaria ele mais de ser ordinário do que de tornar-se extraordinário. Teme perder-se a si mesmo, porém não sabe que, perder-se, a si mesmo, quer dizer ganhar-se a si mesmo.

Diz uma pessoa: "Pensar nestas coisas assimilha-se a mover-se no ar". Mas, si não estivéssemos no ar, que seria de nós? O ar é a substância, em que vivemos, mais importante para nós do que o alimento, que nós comemos, e a água, que bebemos.

A crença, portanto, é o alimento do crente, é a substância da sua fé. Da crença é que ele vive, não do alimento e da água.

A fé é tão sagrada que não pode ser dada, tem de ser descoberta dentro da própria pessoa; mas ninguém existe no mundo sem fé, apenas pode esta se achar encoberta para uma pessoa. E que é que a encobre? Uma espécie de

visão pessimistica da vida. Ha pessoas que são pessimistas externamente, outras que o são inconscientemente, não sabem elas mesmas que são pessimistas.

Pode uma pessoa lutar com o mundo inteiro, mas não pode lutar consigo mesma, não pode espancar suas próprias dúvidas; e aquele que pode espancar estas nuvens, tem efetuado uma grande coisa no mundo.

A fé pode ser alcançada pela perseverança na crença? As coisas do Céu não podem ser alcançadas pela perseverança; elas são a Graça de Deus. Não se requer nenhuma perseverança para pedir-se a Graça de Deus, e para abrir-se uma pessoa à Graça de Deus, e para confiar-se nela. É isto que fortalece a crença para tornar-se fé. Todas as coisas pertencentes à terra nos custam mais ou menos, compramo-las; e somente uma coisa existe, que não custa nada, porque nunca podemos pagar seu preço, e esta é a Graça de Deus. Não podemos pagar por ela de forma alguma, por nenhum meio, com a nossa bondade, com a santidade nossa, com as nossas grandes qualidades, méritos ou virtudes, mediante coisa alguma. Pois a quanto monta a nossa bondade? Nossa bondade ao longo de toda vida não é nada mais do que uma gota d'água comparada com o mar. Como seres hu-

manos, somos demasiadamente pobres para pagarmos a Graça de Deus, afim de comprá-la; ela nos é dada somente. Porque Deus é amor. Que esperamos do amor? Graça. A Graça de Deus é o Amor de Deus, o Amor de Deus manifestando-se em bençãos inumeráveis, bençãos por nós conhecidas e desconhecidas.

Os seres humanos vivem sôbre a terra em suas conchas, mais das vezes despercebidos de todos os privilégios da vida, e assim não agradecidos ao Doador deles. Afim de ver a Graça de Deus, a pessoa deve abrir os olhos, levantando a cabeça do pequeno mundo, que a gente faz ao redor de si, e ver então em cima e embaixo, à direita e à esquerda, adiante e atrás, a Graça de Deus chegando até nós, de toda parte, em abundância. Si tentássemos agradecer, poderíamos continuar agradecendo por centenas de anos, e nunca seria bastante. Quando, porém, a pessoa vê dentro da sua conchinha, não encontra a Graça de Deus, o que encontra são as misérias, perturbações, dificuldades, injustiça, dureza de coração, friezas do mundo, tudo, por toda parte, depravação. Porque, si a pessoa lança os olhos para baixo, o que vê é lama; si olha para cima, lá estão as estrelas e os planetas. Depende isso da maneira de olhar, de olharmos para cima ou para baixo. Que é este

mundo mortal? Que é a existência física? Que é esta vida mutável? Não fosse para uma crença, de que serviria isso tudo? Uma coisa mutável, uma coisa em que se não pode fiar, uma coisa sujeita a destruição.

Não é, portanto, somente por amor à Verdade, mas pela própria vida, que a pessoa deve, em si mesma, descobrir a crença, desenvolvê-la. nutri-la, permitir que ela cresça a cada momento da sua vida, e que na fé possa culminar.

Nessa fé está o mistério da vida, o segredo da salvação.

NOTA — Segue-se o segundo volume deste assunto, e que trata dos diversos modos de curar-se.

*Aqueles que desejarem especiais informes
sobre o Movimento Sufi fundado por Inayat
Khan podem se dirigir a*

Shabaz C. Best
Rua Dr. Julio Ottoni, 579
(Santa Tereza)
Rio de Janeiro

BORSOI — imprimiu.
Senado, 267/263.

O livro brasileiro, bom e barato

ALGUMAS EDIÇÕES BRASICAS

- MATO GROSSO por Virgílio Corrêa Filho — Alentado vol. com ilustrações. Preço br. 10\$000.
- VIDA por Mario Martins. Crônicas e estudos biográficos. Preço brochado 5\$000.
- A PAZ PERPÉTUA, célebre obra de Emanuel Kant, tradução do prof. Rafael Benaion. Preço br. 3\$500.
- O CAMINHO DA PAZ, pelo prof. João Cabral. Cartilha da atualidade. A esgotar-se o 3.º milheiro. Preço brochado 3\$000.
- TONIO BORJA por Cordeiro de Andrade. Romance regional e psicológico.
- IDADE MÉDIA, A CAVALARIA E AS CRUZADAS por Ivan Lins. O maior livro, no gênero, da atualidade. Quasi esgotado. Preço, brochado 20\$000.
- O DUPLO de Otto Rank, 2.ª ed., trad. revista pelo prof. João Cabral. Preço brochado 5\$000.
- A PRONÚNCIA BRASILEIRA pelo prof. Candido Joca (filho). Curiosíssimo estudo de prosódia comparada. Preço br. 6\$000.
- O HOMICÍDIO POR COMPAIXÃO por Eros de Moura. Premio do Inst. da Ord. dos Advogados Brasileiros. Preço br. 6\$000.
- FORMAÇÃO DO CARÁTER e O OBJETIVO DA VIDA, por Inayat Khan.
- COOPERATIVAS ESCOLARES, por Fábio Luz Filho, 2.ª ed., muito melhorada, atualizada e com ilustrações. Preço, br. 10\$000.

A SAIR DOS PRELOS :

Outros números da coleção dos manuais de cultura moral (16) do sábio hindú Inayat Khan.

Pedidos à

COEDITORA BRASICA

(Cooperativa)

Ed. Rex — Salas 704-705 — Tel. 42-3112

RIO DE JANEIRO