

Org. Brahma Kumaris - São Paulo/SP

Palestra:

A interação entre a mente e a matéria

Om Shanti. Provavelmente vocês já sabem o que significa “Om Shanti”. “Om Shanti” significa ‘Eu sou um ser pacífico’. Todos nós queremos experimentar paz, mas não sabemos muito bem como experimentar esta paz. Nós buscamos a paz externamente. Se existe muito barulho dizemos: ‘Por favor, eu quero paz!’. As pessoas pensam que paz é a ausência de barulho. Os políticos dirão que se não termos guerra, isto é paz; quando há guerras, não há paz. Mas a paz não é a ausência de alguma coisa, porque a paz começa na mente. Também é dito que a guerra começa na mente dos homens, antes de ir ao campo de batalha. Tudo começa na mente. Se a guerra começa na mente antes de chegar ao campo de batalha, a paz também começa nas nossas mentes antes de chegar nas nossas vidas. A paz é um grande poder. É uma energia espiritual da mente. Mas as pessoas pensam que a paz é a ausência de barulho, a ausência de guerra. Então, se queremos que a paz comece no mundo, primeiro é necessário começar em nossas mentes. Mas as pessoas não sabem o que é a mente, muitas vezes eles misturam a mente com a matéria. Alguém uma vez perguntou o que é a mente (mind) para uma pessoa, e esta não sabia a resposta e disse “Não dê importância a isso” (don’t mind), e ele estava insatisfeito pois queria uma resposta sobre o que é a mente, a outra pessoa não sabia a resposta e disse “Não importa” (It doesn’t matter).<sup>1</sup>

Então aquela pessoa fez esta mescla entre a mente e a matéria, mas existe uma grande diferença entre a mente e a matéria. A mente está acima da matéria, a matéria é algo físico, mas mente é metafísica. A mente, pressupostamente é a dona da matéria. As vibrações criadas em qualquer lugar depende das pessoas presentes. Às vezes você vai a algum lugar e sente que a atmosfera é muito pesada, às vezes você vai a outro local e sente que a atmosfera é muito leve, então, o que torna a atmosfera pesada ou leve? É por causa das pessoas que estão ali, os pensamentos que elas criam que gera a atmosfera. A fonte de pensamentos é a mente. A mente é o mestre da matéria, de maneira que ela pode transformar a matéria.

Hoje em dia, muitas pesquisas têm sido feitas em relação à água. Se você enviar pensamentos positivos para a água, os desenhos dos cristais extraídos desta água são muito bonitos, mas se você mandar pensamentos negativos para a água, quando ela se cristaliza e for levada para a pesquisa os desenhos não serão mais bonitos, as formas ficam muito estranhas. Se você enviar pensamentos bons, positivos para as plantas, elas crescerão e ficarão muito bonitas, mas se você enviar maus pensamentos para elas, mesmo as plantas, ela não vão crescer.

Então, o que é a mente e como ela está relacionada com a matéria? Primeiramente você tem que entender que a mente e a matéria são duas coisas diferentes. As pessoas pensam que a mente é alguma coisa dentro do cérebro, que é parte dele. Se você perguntar para um neurocirurgião, que faz cirurgias no cérebro, onde a mente está localizada, ele não será capaz de responder. Ele será capaz de te dizer onde estão as glândulas hipófise, pineal,

---

<sup>1</sup> N.T.: A palavra “mind” em inglês significa “mente” e também o verbo “importar-se”. Esta palavra também é usada na expressão “Don’t mind” a qual a tradução seria “Não se preocupe” “Não se importe”. A palavra “matter” em inglês significa “matéria”, e também é usada na expressão “It doesn’t matter” a qual a tradução seria “Não importa”.

etc. Ele será capaz de dizer onde está o córtex, o hemisfério direito, esquerdo, mas ele não será capaz de lhe dizer onde está a mente. A mente não é física, é uma energia espiritual, que você pode chamar de energia do pensamento. A energia do pensamento está dentro da alma. Na verdade, a mente é como uma ponte entre a alma e a matéria. Naturalmente a matéria afeta a alma e a alma afeta a matéria. A mente está entre as duas. A comida que você come afeta a mente. A comida é material e a mente é espiritual. Se você come comida impura, a mente também torna-se impura. Se você, ao cozinhar, o faz com pensamentos impuros na sua mente, a pessoa que comer daquela comida também terá pensamentos impuros. Tem uma história muito famosa nas escrituras sobre isto. Um homem uma vez foi em um restaurante comer e, depois de terminar, ele teve o pensamento de roubar alguma coisa no restaurante. Ele então pensou consigo mesmo: “Isto é um absurdo, eu sou uma pessoa muito boa, como posso ter estes tipos de pensamentos?”. Imediatamente ele pensou que poderia ter sido a comida, e chamou alguém e perguntou quem tinha sido a pessoa que havia cozinhado. Ele ficou sabendo que foi uma pessoa que anteriormente tinha sido um ladrão. Então, mesmo a pessoa depois de não ser mais um ladrão ainda tinha aqueles traços na consciência, o qual afetou a comida. A comida afeta a mente e a mente afeta a comida.

A companhia também afeta a mente, as pessoas com quem você interage, os amigos que você têm, tudo isso influencia sua mente. Pessoas, objetos, lugares,... tudo tem uma influência na mente. A mente se tornou tão fraca que acaba sendo influenciada por tudo. A mente se tornou tão travessa, como um andarilho que fica indo de um lugar para outro. Se por um minuto eu lhe pedir para ficar em silêncio, neste um minuto você não falará nada, mas terá tantos pensamentos. Foi feita uma estatística sobre o número de pensamentos que vêm na mente e percebeu-se que há em média trinta pensamentos por minuto, então, se um minuto tem sessenta segundos, teremos a cada dois segundos estamos criando um pensamento, e isso se for uma mente comum, normal. Foi mostrado como a mente é atraída na direção da matéria, mas se a pessoa estiver com depressão, com tristeza ou com algum problema, então estes pensamentos se multiplicam para uma maior quantidade. Neste caso, ao invés de ter um pensamento a cada dois segundos, será em média dois pensamentos por segundo. Muitas vezes os pensamentos são recorrentes, eles se repetem, tais como: ‘Por que isso? Por que aquilo?’. Se você ficar martelando no mesmo lugar, aquilo que você está martelando acaba rompendo-se. Quando a mente tem todos estes pensamentos, a pessoa se sente drenada de energia. Alguns dizem: ‘Estou com dor de cabeça’ – na verdade, naquela hora a sua energia se foi. A energia mental acaba com a energia física, então a pessoa se sente muito fraca, pois ambas as energias se foram, a física e a mental.

Então nós vimos como a mente afeta o corpo. É um processo de mão dupla, vice-versa: a mente afeta o corpo e o corpo afeta a mente. Há uma média de 80% a 90% das doenças físicas que são psicossomáticas e é por isso que os médicos quando tratam seus pacientes dizem para os pacientes não se preocuparem demais, não ficar muito estressados, etc. porque a mente afeta o corpo.

Agora que sabemos que um afeta o outro, muitos perguntam o que deveríamos corrigir primeiro, o corpo ou a mente? Muitos dizem que é primeiro o corpo, pois temos que corrigir o corpo e assim teremos uma mente saudável. Eles dizem que uma mente saudável só pode existir em um corpo saudável. Eles fazem posturas físicas, asanas, ... porque eles acham que se o corpo ficar saudável, conseqüentemente a mente ficará saudável. Sem dúvida que o corpo tem uma influência na mente, mas a porcentagem de influência que este tem na mente é de 20%, e o resto, os 80% são influências de outras fontes. Por outro lado, 80% da mente influencia o corpo e 20% vem de outras influências. Se você está com uma dor física e está se concentrando em alguma outra coisa, neste tempo em que você

está concentrado, você se esquece de sua dor. A mente está acima da matéria, portanto, temos que corrigir a mente primeiro, e então, a matéria será corrigida. A capacidade da mente é fantástica. A mente é o maior recurso que temos, os seus pensamentos afetam a sua vida inteira e é por isso que é dito: observem seus pensamentos pois eles se tornam as suas palavras, observem suas palavras pois elas se tornam seus atos, observem suas ações pois elas se tornam um hábitos, observem seus hábitos pois eles formarão sua personalidade, observem sua personalidade pois ela irá tornar o seu destino, fé e fortuna. Tudo isto é a consequência dos seus pensamentos, pois eles são as sementes, e o fruto é a fé, fortuna, destino, em outras palavras, sua mente é a sua vida, então, como você pensa é como você irá tornar-se. Você é o que você pensa, portanto vocês têm que checar seus pensamentos a cada passo e observar o que está pensando. Existe o ditado que você tem que pensar antes de pensar, o que quer que você vá pensar, você tem que pensar sobre aquilo primeiro. Se você não quer que algo não aconteça nem pense sobre aquilo. Se você pensa, aquilo acontece.

Uma pessoa um dia me contou uma história sobre dois primos, crianças, que estavam balançando num galho de uma árvore: era um menino e uma menina. O pai chegou e disse ao filho: 'Filho, segure firme no galho', e então o menino segurou firme. Por outro lado, a mãe da menina disse para a filha: 'Cuidado para não cair', e a menina caiu. Então, a gente vê a consequência dos nossos pensamentos.

Hoje tem um filme muito famoso chamado algo como "O Poder da Atração", e ele diz que o que você pensa, você atrai aquilo para você, e o que você quiser eliminar da sua vida, fala que você é capaz de eliminar e aquilo acaba indo embora. Aquilo que você tem medo que aconteça vai acontecer. A mente é muito poderosa, e esta energia é da alma e não do corpo. As pessoas têm as mais diferentes ideias do que seja a mente. Algumas pensam que é a energia de algum tipo de gás dentro do cérebro, mas a mente não é física. Então você não é o que você come, veste e faz. Você é o que pensa. Então aquilo que você pensa, sente, suas emoções, sentimentos, tudo isso faz parte do que chamamos o *software* da alma, e aquilo que você come, veste e faz, tudo isso faz parte das coisas físicas, poderíamos dizer que seria o *hardware*.

Vocês já devem ter ouvido, que algumas crianças são capazes de se lembrar sobre suas vidas passadas. Como elas são capazes de fazer isso? Certamente não é devido ao cérebro. A memória não está no cérebro. Aquilo não é parte desta vida. Então, hoje em dia nós vemos muitos casos, e a medicina está muito envolvida em trabalhos de hipnose, regressão e as pessoas descobrem problemas em vidas anteriores que se manifestam nesta vida e, ao corrigir aquilo, o que aconteceu no passado, o problema de hoje é solucionado. Existem experiências daquilo que é chamado de quase morte ou de projeção astral. Um exemplo que tem intrigado muito os médicos é que quando estão operando um paciente e de repente o coração dele pára de bater, ele parece estar morto, o cérebro pára mas, depois de alguns minutos o paciente volta, abre os olhos, e então, essa pessoa depois de recuperada fala da experiência de como ele via seu corpo e ouvia os médicos falar da cirurgia deles. Então, como foi possível que esta pessoa foi capaz de ver o seu corpo, uma vez que os olhos estão no corpo? Mas este é o olho da mente que é capaz de olhar e ver o seu corpo deitado. Embora o corpo tinha sido declarado morto, ele foi capaz de ouvir tudo o que os médicos estavam dizendo e ele também conseguia lembrar da mulher e dos filhos, que estavam fora da sala de operação. Numa situação a pessoa disse: 'Eu consigo ver, mas como os médicos estão dizendo que estou morto?' – e ele também conversava com os médicos, querendo se comunicar dizendo que está vivo, e os médicos não são capazes de ouvir. A espiritualidade explica que acima do corpo físico existe a mente, e esta é capaz de visualizar, ouvir tudo isto.

Então temos que entender como a mente funciona. Nós podemos entender como a matéria funciona, pois a ciência nos explica tudo a respeito disto. Na matéria também, existe energia física e esta energia física viaja. A energia do calor, da luz, a magnética, todas essas são energias físicas que podem ser mensuradas. É dito que a energia da luz é a que viaja mais rápido, comparada a outras energias físicas. Levam oito minutos para o raio do sol chegar até a Terra, e com base nisto os cientistas foram capazes de medir a distância que existe entre o sol e a terra. Mas se vocês querem medir a velocidade com que a mente funciona é muito difícil porque em um segundo você pode chegar até o sol. Você pensa no sol e você já chegou no sol. A mente pode ir para qualquer lugar e voltar em um segundo. A mente está aqui, então ela pode viajar em um segundo para casa e volta, dá a volta ao mundo em um segundo e depois volta. É possível medir a velocidade da mente? Então, quão poderosa é a velocidade da mente? É por isso que é dito que a mente é uma energia grandiosa, a nossa maior força: é a nossa força de vontade, são os nossos pensamentos internos de determinação e com esta energia dos pensamentos vocês podem fazer maravilhas.

Existe um ditado que fala que se você vence a sua mente você se torna um conquistador, mas se você perder dentro da sua mente, você será um perdedor. Não importa quão forte fisicamente seja a pessoa, se em sua mente ela for fraca, ela será uma pessoa fraca. Hoje em dia estamos gastando muito da nossa energia física com pensamentos negativos, inúteis, de desperdício. Então, como essa negatividade afeta a nossa mente? Um exemplo, se você tiver uma jarra de néctar, e colocar uma gota de veneno nela, a jarra inteira fica contaminada. Os pensamentos negativos vêm na forma de raiva, ganância, luxúria, inveja, ego, apego, arrogância, preconceito, ódio, etc. A mente se torna tão impura, infeliz, estressada, agitada internamente. Uma pessoa que fica com raiva, mesmo que só na mente, pode perturbar a sua paz interna. E, se essa pessoa expressar sua raiva através das palavras, pode ser que ela tenha ficado com raiva por cinco minutos, mas pelo dia inteiro haverá arrependimento das palavras faladas em cinco minutos. Todos vocês já devem ter tido esta experiência, a raiva não é nossa natureza, nossa natureza é a paz.

Agora é a hora de entender a mente, uma vez que a matéria conquistou a mente, agora é hora da mente conquistar a matéria. Então, de que forma a matéria conquistou a nossa mente? Através dos órgãos dos sentidos. Os órgãos dos sentidos são feitos de matéria, os cinco órgãos dos sentidos são todas partes da matéria, não é? Audição, visão, tato... eles puxam a mente em direção a eles. Quando você vê alguma coisa saborosa, suas papilas gustativas começam a salivar, sua mente é atraída àquilo. Você vê um sinal 'Por favor, não toque no vidro', mesmo assim queremos tocar. Somos capazes de ler que está escrito mas mesmo assim as pessoas acabam tocando, a mente é atraída pelos órgãos dos sentidos e muitas vezes somos enganados. Dizemos algumas palavras que não deveríamos, depois nos arrependemos. Fazemos algo que não deveríamos ter feito, e nos arrependemos e nos lamentamos, a mente foi atraída em direção dos órgãos dos sentidos. Então, como tornar a nossa mente forte? Para isso temos que entender que existe uma outra faculdade que é superior à mente, que é o intelecto. O intelecto que decide quais pensamentos colocar ou não na ação. Comparamos o intelecto a uma balança. Se você quer que a medida seja correta, o fiel da balança tem que estar no meio, a vara superior da balança tem que estar bem na horizontal, e os pratos mostrarão apenas o peso do objeto que você está querendo pesar, nada mais que isso. Então, para que possamos ter a decisão correta, a nossa mente tem que ter o fiel muito estável. Assim como o fiel da balança é representado pela estabilidade, a vara que segura os dois pratos tem de estar completamente equânime pois, se não estiver, ... Em relação a nós, por exemplo, se alguém falar algo negativo sobre mim, não terei controle, o mesmo ocorre se alguém me elogiar: as duas formas causarão uma emoção em mim se eu não estiver equânime. Então, para que eu possa ter essa experiência de estabilidade, nossa mente tem de estar conectada a Deus, o Supremo.

Temos que ter esta experiência com a prática da meditação. Só assim seremos capazes de desenvolver esta equanimidade, essa estabilidade em qualquer tipo de situação. O peso está conectado aos nossos valores. Temos que dar importância aos valores na vida. Se a mente é capaz de conectar-se com Deus, permanecer equânime, ela pessoa estará apoiada em valores, então, esta mente pode conquistar o mundo inteiro.

Através da meditação Raja Yoga aprendemos esta arte, e desta forma somos capazes de conquistar a matéria, vamos além da matéria. A matéria é “departamento” da ciência; a ciência lida com a matéria. Mas mesmo para a ciência ter sucesso, é necessário silêncio, que é o que recebemos na meditação. Se não existe silêncio na mente, a ciência pode ser tornar uma grande maldição. Hoje vemos que a ciência nos dá tanto conforto, mas esta mesma ciência pode se tornar uma maldição se ela não for utilizada da forma correta. Por exemplo, a energia atômica pode nos ajudar produzindo eletricidade, mas se a mesma energia atômica for utilizada fabricando bombas, pode destruir a humanidade. Então, o que será capaz de controlar a ciência é o poder da mente, do silêncio.

Existe uma relação estreita entre a mente e a matéria, mas quem deveria controlar esta relação deveria ser a mente. Somente assim a matéria poderá nos dar felicidade, mas se a mente se torna escravo da matéria, então isto pode vir a causar a destruição do mundo inteiro. Em relação a cada um dos cinco elementos, a matéria, água, ar, terra e éter, cada um tem uma explicação própria. Em relação ao fogo é dito que ele é um servente muito bom, mas um péssimo mestre. O fogo é essencial, pois é o fogo que nos mantém aquecido pois precisamos comer; é ele que nos dá comida e é uma parte essencial da nossa vida, mas se há fogo em nossas casas, tudo queima. A água é uma parte essencial da nossa vida; ela é capaz de matar a nossa sede, mas se houver uma enchente, imaginem a destruição que isso causa. Então quando a mente se tornar mestre da matéria, este mundo se tornará o Paraíso. Pela fato de a matéria ter se tornado mestre da mente, este mundo de hoje se tornou um Inferno. Se a mente é capaz de se tornar a controladora da matéria, os seres humanos serão capazes de se tornar como Divindades (Seres Divinos, a imagem de Deus). É por isso que o motorista deveria se tornar aquele que controla o carro, imaginem se o carro começa a controlar o motorista?!É um perigo. Eu estava em Buenos Aires, Argentina, e houve um acidente na estrada, alguém estava dirigindo e o volante do carro quebrou, não sei bem ao certo como aconteceu, e o carro foi para o outro lado da avenida, onde os carros estavam vindo na direção contrária. Um carro bateu em outro que por sua vez bateu em outro e assim por diante. Doze pessoas morreram na hora, em um único acidente. Umas pessoas saíram da cidade de Buenos Aires para um retiro e ao retornarem viram anúncios que diziam para não pegarem algumas ruas pois tinha havido um grande acidente. Se o motorista é capaz de controlar o carro, dirigir, aquilo se torna como um jogo, uma brincadeira. Então, devemos aprender como controlar a mente, pois é a mente que tem que controlar a matéria. Fazemos isso através da meditação.