



Quando a confusão do aprendiz chegou ao auge, a verdadeira lição começou. O velho imprevisível disse:

“Estamos tratando de perder a importância própria. Enquanto você achar que você é a coisa mais importante do mundo, não pode apreciar realmente o universo em volta de si.”

Em seguida, Dom Juan ajoelhou-se no chão diante de uma pequena planta e disse que conversaria com ela. Acariciou-a e falou a ela com ternura em mais de um idioma. Depois ensinou Castaneda a conversar com as plantas do deserto “até perder todo seu sentido de importância pessoal”.<sup>1</sup>

Qual era a intenção de Dom Juan? Ele levou o eu inferior do seu aprendiz Castaneda a uma crise, com o objetivo definido de que uma “segunda atenção” pudesse despertar, e o eu superior passasse a organizar a consciência do discípulo.

### O o o O

Todas as religiões ensinam que o ser humano é dual: uma parte dele é animal e morre; outra parte é divina e imortal.

Segundo a tradição esotérica, o caminho da sabedoria consiste exatamente em elevar o *foco da consciência* dos níveis inferiores de vibração para os níveis superiores. Isso se dá gradualmente. Uma só vida não basta, e a alma imortal reencarna tantas vezes quantas necessárias para alcançar a meta. Ganhando experiência, aos poucos ela aprende a influenciar melhor a sua personalidade externa e física. No início, isso parece impossível. Muito mais tarde, quando o eu imortal adquire finalmente total domínio sobre a natureza inferior, ele fica livre do reino humano.

Cristo, Buda e outros seres que atingiram a perfeição humana constituem, na verdade, pioneiros e precursores. Mostram o caminho para o conjunto das almas da nossa humanidade. Mesmo em nosso estágio atual, em que não faltam limitações, já é possível ouvir a “voz do silêncio”. Calando as preocupações de curto prazo consigo mesmo, o cidadão pode escutar a voz de sua consciência e perceber que aquilo que ele chama de “anjo da guarda” pessoal é, sobretudo, mais um nome para seu “eu superior”, também conhecido como mônada e *Atma-Buddhi*.

Assim, o significado profundo da expressão “seguir o caminho de Cristo” implica *seguir o caminho do auto-aperfeiçoamento*. Não basta uma mera adoração devocional à imagem de um Deus humano. A tarefa é promover uma revolução pessoal em que aprendemos a olhar a vida e atuar nela do ponto de vista da alma imortal, e não mais da vida física, com suas preguiças e comodidades, seus medos e suas ambições.

Entre o eu imortal e a personalidade externa, o foco médio da consciência humana, que chamamos de “eu”, eleva-se lentamente à medida que a alma ganha sabedoria e experiência. Mas saber disso não é suficiente. O decisivo é o que se faz a partir do conhecimento desse fato. A elevação do foco de consciência é uma tarefa concreta que coloca problemas técnicos e questões práticas.

---

<sup>1</sup> *Viagem a Ixtlán*, Carlos Castaneda. Ed. Record, 14ª edição, 254 pp. Ver pp. 33 e seguintes, especialmente p. 37.

O mapa completo da consciência humana inclui sete grandes *princípios* ou níveis. Em cada um deles, o “eu” organizador da consciência possui características diferentes. A seguir, mantenho os nomes sânscritos porque eles têm uma vibração própria e são *mantras*. Vale a pena fixar bem essas palavras.

O corpo físico, primeiro princípio, é feito de carne e osso. Seu nome é ***Sthula-sharira***.

O segundo princípio, ***Prana***, é a vitalidade.

O terceiro princípio é ***Linga-sharira***, e ele detém os arquétipos e as estruturas cármicas sutis dentro das quais flui a vitalidade. A carga genética herdada dos nossos pais é parte das funções do *Linga-sharira*. Mas ele é muito mais que isso. Esse princípio é chamado de “duplo astral” por Helena Blavatsky.<sup>2</sup> A acupuntura, a homeopatia e outras formas de medicina sutil trabalham com o segundo e o terceiro princípios, isto é, a vitalidade, *Prana*, e os arquétipos energéticos, *Linga-sharira*.

O quarto princípio, ***Kama***, é o centro das emoções animais, do medo, do amor com apego, do sentimento de rejeição, da paixão, da busca de segurança. Esses quatro princípios básicos formam o eu mortal. No momento da morte, os três primeiros se dissolvem completamente, e o quarto princípio vai para o primeiro estágio do pós-morte, ***Kama-loka***.

O quinto princípio é ***Manas***, a mente, e é essencialmente dual. Ora se volta para baixo e se coloca a serviço dos sentimentos e da vitalidade animal (mesmo usando um vocabulário culto e até um discurso religioso), ora se volta para cima, é iluminado pela alma imortal e busca apenas a verdade, comporta-se com altruísmo e reflete a sabedoria eterna.

A parte concreta do quinto princípio – que se pode chamar de ***Kama-manas*** – tem um tipo de raciocínio que gira em torno das preocupações pessoais, opiniões, medos e esperanças. A parte superior do quinto princípio é a mente abstrata, a inteligência espiritual que vê a verdade sem distorções ou egocentrismo.

O sexto princípio, ***Buddhi***, é o centro da alma imortal, a sede da intuição espiritual e da compaixão universal. Para a mente iluminada por *Buddhi*, o mundo já não é um desfile de fatos concretos, sensações, emoções e pensamentos. A intuição superior mergulha diretamente na realidade primordial, porque é feita da mesma realidade essencial que está presente em todas as coisas aparentemente diversas. É o princípio búdico da compaixão e da solidariedade que dá sentido e significado, em última instância, às nossas pobres existências pessoais.

O sétimo princípio é ***Atma***, o todo, a realidade suprema misteriosamente presente em nós. Ele é feito com a mesma matéria-prima da lei que mantém as galáxias em movimento, e é, ao mesmo tempo, a fonte última da nossa vontade de agir corretamente em cada situação da nossa existência pessoal.

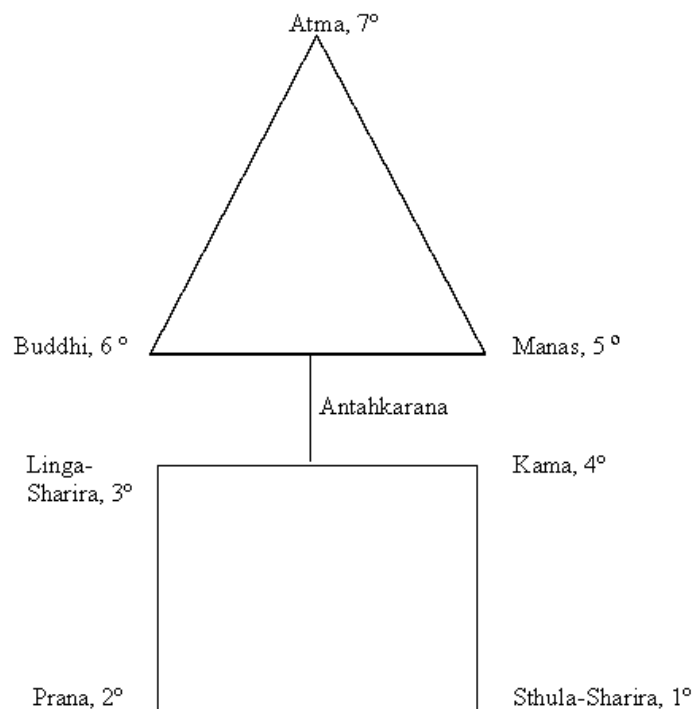
*Atma* não é humano. É uma fagulha do Absoluto e do Infinito. *Atma* nos conecta com a essência do cosmo inteiro.

Os sete princípios se dividem em dois grupos. Acima, a tríade imortal, formada por *Atma*, *Buddhi* e *Manas*. Abaixo, o quaternário mortal formado por *Sthula-sharira*, *Prana*, *Linga-sharira* e *Kama*. A ligação dinâmica entre esses dois setores da nossa estrutura oculta é chamada de ***Antakharana***. Veja a ilustração.

---

<sup>2</sup> *A Chave Para a Teosofia*, de Helena P. Blavatsky, Ed. Teosófica, ver pp. 89-97.

## Os Princípios da Consciência Humana



[ Fonte: *A Chave Para a Teosofia*, H.P.B. , Capítulo VI ]

Como realizar, então, a grande tarefa de elevar o foco da consciência até a tríade superior? **A chave central do processo é a ponte que liga o eu mortal à alma imortal, e cujo nome sânscrito é *Antahkarana*.** Conforme nosso grau de evolução e nossa atitude diante da vida, essa ponte pode ser mais larga ou mais estreita, e também pode estar desimpedida ou não, nas diferentes situações concretas que vivemos.

O que nos torna humanos é precisamente essa tensão elétrica e criadora entre a polaridade animal, negativa, e a polaridade divina, positiva, da vida humana. Quanto mais amplo for *Antahkarana*, maior o contato entre céu e terra dentro de nós.

O sentimento de devoção por seres mais evoluídos é um dos fatores que estimulam esse intercâmbio entre alma mortal e alma imortal. Os mestres espirituais da humanidade são exemplos práticos do ideal de auto-aperfeiçoamento adotado pelo buscador da verdade. Ao mesmo tempo, a prática do altruísmo permite vencer a auto-importância que nos impede de compreender a verdade espiritual, como vimos acima no diálogo de Dom Juan e Castaneda.

Diferentes religiões apontam diversas maneiras de fortalecer a ligação com o *eu imortal*. O budismo ensina a estratégia do *nobre caminho óctuplo*. Você pode tentar manter, em sua vida diária, uma atitude equilibrada que se desdobra simultaneamente em oito aspectos:

**1) Visão correta da vida** – Enxergar o mundo como um campo de aprendizado. Ter discernimento.

2) **Pensamento correto** – Observar a realidade objetivamente, sem as distorções do medo e da ilusão; dirigir o pensamento para o alto e não permitir que se disperse.

3) **Palavra correta** – Falar sem mentiras, truques ou agressões, mas sinceramente.

4) **Ações corretas** – Não fazer o mal, mas fazer o bem.

5) **Meio de vida correto** – Ter uma profissão útil, e exercê-la com talento e equilíbrio.

6) **Esforço correto** – Viver conscientemente a cada momento, sem cair na preguiça ou na agitação.

7) **Memória correta** – Aprender com o passado para não repeti-lo. Ter presentes o ensinamento espiritual e os preceitos da sabedoria.

8) **Concentração correta** – Ter metas nobres e claras. Ordenar sua vida em função delas.

Ações, emoções e pensamentos devem fluir e organizar-se em harmonia crescente com a inspiração que surge o tempo todo da tríade imortal e que ilumina o quaternário inferior. Na sua definição mais simples, *Antahkarana* é a ponte que liga a mente abstrata (*Buddhi-manas*) à mente concreta (*Kama-manas*). Porém, olhando mais profundamente, vemos que *Antahkarana* inclui múltiplas ligações entre a tríade imortal e o quaternário básico. Cada um dos princípios está vinculado a todos os outros. Todos influenciam a todos, permanentemente, com a dinâmica das suas vibrações vitais. *Atma*, por exemplo, tem uma relação específica com cada um dos demais princípios. O mesmo ocorre com *Buddhi* e com *Manas*.

Na outra ponta, uma autodisciplina física, por exemplo, irá aumentar a vitalidade (*Prana*), melhorará o arquétipo sutil (*Linga-sharira*), tornará as emoções (*Kama*) mais puras, as ideias (*Manas*) mais claras, e permitirá manifestar melhor a vontade de *Atma* e a compaixão intuitiva de *Buddhi*. E assim sucessivamente: cada princípio tem uma dimensão sua voltada para si mesmo, e seis outras dimensões em que interage com os outros seis princípios.

Às vezes a caminhada espiritual implica um conflito interno mais severo para o buscador da verdade do que para o cidadão comum. É na alma do aprendiz que se dá a grande guerra entre luz e sombra. O campo de batalha é o eu inferior. De um lado, lutam os setores da nossa personalidade mortal que são leais à tríade imortal. De outro lado, os setores da nossa personalidade que gravitam em torno da nossa alma animal, e que estão interessados principalmente em preguiça, prazer e poder pessoal. Esses últimos frequentemente se disfarçam de sentimentos ou discursos espirituais, e usam motivos nobres como camuflagem. Com isso, causam mais sofrimento e induzem a erro a alma imortal.

A guerra entre luz e sombra é cheia de episódios imprevisíveis e inesperados em que - por exemplo - a virtude da coragem pode se transformar em imprudência e, no outro extremo, a virtude da paciência pode ser transformada em preguiça. É desse conflito que nasce finalmente o discernimento, isto é, a capacidade de distinguir o verdadeiro do falso. O discernimento - *viveka*, em sânscrito - é uma das chaves que abrem a porta para o céu em nosso interior. Com ele, cada uma das virtudes encontra seu ponto de equilíbrio, e os perigos

do exagero e da pressa são superados ao mesmo tempo que as outras formas de distorção da energia vital.

Para simplificar a prática da auto-observação na busca espiritual, criei um sistema de monitoramento da ação de *Antahkarana*. É um meio de saber, em qualquer momento, se a **ponte para o céu** está em plena ação ou se enfrenta alguma obstrução devido a sentimentos ou pensamentos egoístas. O mecanismo medidor de *Antahkarana* que mostro a seguir é simples, mas desafiador. São doze itens indicadores de bloqueio na relação entre personalidade e eu superior. A essa lista, outros pontos podem ser acrescentados no caso específico de cada um de nós. A auto-observação feita de acordo com esse roteiro sugere indicações de como proceder para fortalecer *Antahkarana*:

## O Contato Entre Tríade e Quaternário

<i>Antahkarana</i> Bloqueado	<i>Antahkarana</i> Livre
1) Quando há bloqueio na relação com o eu superior, o indivíduo sente-se pessoalmente bem quando tudo lhe parece fácil, e se sente mal quando enfrenta dificuldades.	1) Sem bloqueio, a pessoa sente-se bem, e com uma sensação de “acompanhamento interior”, independentemente dos altos e baixos circunstanciais.
2) O indivíduo é rigoroso com os outros e generoso - ou indulgente - consigo próprio.	2) O cidadão é rigoroso consigo e generoso com os outros. Ou, pelo menos, é tão rigoroso consigo quanto com os outros.
3) O cidadão fica secretamente triste com a vitória de colegas, ou amigos, e intimamente feliz com a derrota ou fracasso deles. Esse sintoma é especialmente perigoso se o invejado é outro buscador da verdade espiritual.	3) O cidadão fica (secretamente ou não) contente com a vitória dos colegas e colabora sinceramente com ela. Ele lamenta interiormente a derrota dos outros (sem desesperar-se).
4) O indivíduo tenta obter exclusivamente para si a proteção e a bênção divina.	4) O cidadão busca ajudar os outros no caminho da vida, participando ativamente do plano da evolução.

<b><i>Antahkarana</i></b> <b>Bloqueado</b>	<b><i>Antahkarana</i></b> <b>Livre</b>
<p>5) Ele sente que já compreendeu muitas coisas, que aquilo que faz é muito significativo e que seu talento não está sendo suficientemente reconhecido. Tem orgulho.</p>	<p>5) O indivíduo sente que é pessoalmente insignificante, porque mantém diante de si o ideal de perfeição proposto pelos grandes instrutores. Quando tem uma vitória, sente uma <i>alegria anônima</i>. Não crê em vitórias ou derrotas pessoais.</p>
<p>6) Fala da sua própria “sabedoria” ou insinua que tem grande conhecimento. Coloca um ar de importância. Tem a tendência de desprezar sutilmente os outros.</p>	<p>6) Com plena ligação entre personalidade e eu superior, o indivíduo obedece a uma proibição interna de fazer propaganda de si mesmo. Ele sabe que ninguém é <i>proprietário particular de nada que tenha valor eterno</i>, e compreende, portanto, que a sabedoria não lhe pertence.</p>
<p>7) O indivíduo atua guiando-se pelas aparências e adaptando-se aos estímulos e condições externos, porque é incapaz de ouvir claramente a sua própria consciência.</p>	<p>7) O cidadão atua a partir da inspiração interior, com menos preocupação em relação às aparências, e tem coragem para desafiar os comportamentos coletivos automáticos e baseados em intimidação e acomodamento.</p>
<p>8) O cidadão briga por espaço nas frentes de trabalho e nas situações já estabelecidas. Usa predominantemente o hemisfério cerebral esquerdo, que gira em torno do passado.</p>	<p>8) Ele abre novos espaços e frentes de trabalho, transforma situações velhas e sabe utilizar o hemisfério cerebral direito, sede da criatividade e da consciência espiritual.</p>

<b><i>Antahkarana</i> Bloqueado</b>	<b><i>Antahkarana</i> Livre</b>
9) Com bloqueio, o medo da morte é tão grande que o tema é negado e relegado ao subconsciente. Fechando os olhos para a realidade, o cidadão desperdiça o tempo de que dispõe.	9) O indivíduo valoriza cada momento porque sabe que uma vida inteira pode passar rapidamente. Seu temor maior é viver de modo incorreto. Por isso avalia regularmente a sua vida e ajusta suas prioridades.
10) Há um excesso de confiança no intelecto e uma busca de segurança através do apego às suas próprias opiniões. Quando é incapaz de silenciar, a mente concreta fica presa às palavras e procura sentir-se proprietária particular da verdade.	10) Sem bloqueio, o indivíduo aproveita, sintetiza e inclui em seu pensamento as ideias dos outros, enquanto mantém sempre clara a noção dos seus próprios valores e metas.
11) Se a pessoa sente ansiedade ao ficar só, em silêncio, esse é um sintoma de obstrução. O convívio ansioso com os outros e as preocupações pessoais estimulam a mente superficial.	11) A pessoa se sente em paz quando está em solidão e sabe que a vida espiritual é amiga do silêncio. A vida profunda necessita de uma existência simples e pacífica – o que só parece monótono para quem confunde <i>vida intensa</i> com <i>barulho e agitação</i> .
12) Quem come apenas por gula esquece momentaneamente do <i>eu superior</i> .	12) Comer com moderação e manter uma dieta equilibrada ajuda a manter abertas, de par em par, as portas da inspiração.

Os exemplos do diagrama acima podem ser mais numerosos. Em cada fase da vida humana há diferentes oportunidades de ser leal (ou desleal) à nossa alma imortal. Identificá-las é indispensável para alcançar a paz interior. No entanto, há um detalhe técnico curioso sobre *Antahkarana* que é pouco conhecido mas vale a pena abordar agora.

Normalmente, pensamos nos planos superiores de consciência como estando “dentro” do indivíduo. *Atma* e *Buddhi*, assim, estariam na cabeça e no coração. Isso é verdade apenas em parte. Os corpos sutis do homem são todos maiores do que seu corpo físico e, quanto mais sutis e elevados, maiores eles são. *Antahkarana* constitui uma ligação dos nossos corpos mais densos com a parte mais externa e nobre da nossa aura. Na verdade, *Atma* e *Buddhi* flutuam sobre nossas cabeças como auréolas invisíveis. As auréolas pintadas nos retratos de grandes

santos e místicos simbolizam, aliás, exatamente o despertar de *Atma-Buddhi* que eles obtiveram.

O mestre Koothoomi escreveu em uma carta para o jornalista inglês Alfred Sinnett, em agosto de 1882:

“Nem *Atma*, nem *Buddhi* estão *dentro* do homem. Esse é um pequeno axioma metafísico que você pode estudar com proveito em Plutarco e Anaxágoras.(...) Plutarco ensinou, citando Platão e Pitágoras, que o *espírito* sempre fica fora do corpo; que ele flutua e *inspira*, digamos assim, a extremidade superior da cabeça humana.” O Mahatma afirmou: “Não há princípio permanente *dentro* do ser humano.”<sup>3</sup> O que há *dentro* é a capacidade de perceber, de ouvir e de seguir a luz espiritual de *Atma* e *Buddhi*, que brilha *acima* da cabeça humana.

Nem sempre é fácil esse contato entre espírito e matéria. No indivíduo médio, há um forte *casulo de preocupações consigo mesmo*, feito de matéria emocional e mental, rodeando o corpo físico nas camadas inferiores da aura. É esse casulo de *auto-importância* – nos termos de Castaneda – que impede ou dificulta a função básica de *Antahkarana*.

Apesar das dificuldades, nossa vocação é a luz. Cada indivíduo humano é um resumo do universo e da humanidade. E, assim como há uma *escada de Jacó* ou hierarquia de seres espirituais ligando céu e terra (Gênesis, 28:12), também em cada ser humano existe uma hierarquia de princípios ou níveis de consciência que forma uma escada capaz de ligar céu e terra.

Quando se diz que o adequado para o cidadão do século 21 é manter a cabeça no céu e os pés na terra, está se dizendo, de certo modo, que precisamos interconectar e harmonizar os nossos níveis de consciência, desde o mais divino (*Atma*) até o mais terrestre e físico (*Sthula-sharira*). Se não conseguirmos isso na primeira tentativa, como é muito provável, há tempo para outros esforços no futuro. Mas, desde já, cada pequeno avanço no caminho espiritual traz alívio e satisfação a todos nós.

000

O artigo “**Antahkarana, a Ponte Entre Céu e Terra**” está disponível desde novembro de 2012 nos websites que hoje pertencem à Loja Independente de Teosofistas.

000

Leia mais:

- \* [Os Sete Princípios da Consciência.](#)
- \* [Onze Aforismos da Tradição Judaica.](#)
- \* [Lembrando que Jesus é um Judeu.](#)
- \* [A Teosofia e o Oriente Médio.](#)

---

<sup>3</sup> *Cartas dos Mahatmas Para A.P. Sinnett*, Editora Teosófica, Brasília, 2001, edição em dois volumes. Ver carta n.º 72, volume I, pp. 336-337.

\* [A Força Espiritual de Manuel Bernardes.](#)

\* [Regra da Vida Honesta](#) (tratado estoico clássico de Martinho Bracarense).

\* [João de Deus, Louco, Santo, e Sábio](#) (Como a Ruptura da Rotina Psicológica Pode Abrir as Portas Para a Vida Mística).

000



Helena Blavatsky (foto) escreveu estas palavras: “**Antes de desejar, faça por merecer**”.

000