

## **PARA ALÉM DA VIDA E DA MORTE**



\*\*\*

Quem eras antes de ser concebido? Antes do embrião?

Quem és?

Quem serás depois da morte?

Quem nasce e quem morre?

\*\*\*

Só parece existir uma grande e inquestionável certeza na vida:

- Tudo o que nasce há-de morrer.

Morrerá mesmo? Ou terá nascido?

\*\*\*

Porque existe alguma coisa em vez de nada?

\*\*\*

\*\*\*

## INTRODUÇÃO

O Homem depois de ter passado pelas intempéries da vida cotidiana, por muitas noites escuras, angústia existencial, investiga a sua essência divina, que habita o último dos compartimentos da alma, onde se desvanece a noção do eu, primeiro pronome pessoal, que é o nosso primeiro pensamento estruturado, seguindo-se o do tu, segundo pronome pessoal, e o dele, terceiro pronome pessoal. Sem o primeiro, não existe nem segundo nem terceiro.

Quando a atinge – *a essência divina* -, retorna ao estado de silêncio, pureza e quietude do não-nascido, que se ofuscou temporariamente com a sua criação num homem, que é e que em breve deixará de ser.

Apropria-se de muitos métodos, sendo alguns deles meros exercícios transitórios. Findas tais práticas, o sofrimento volta a instalar-se nas horas em que não são exercitadas e em que regressa e se entrega ao bulício do mundo.

Para alcançar a extinção do sofrimento tem de encontrar o processo que lhe permita estar continuamente mergulhado na sua verdadeira essência, na centelha divina.

Nada o impede de utilizar diversas metodologias meditacionais, contemplativas ou devocionais, isolada ou conjuntamente.

Cada um, mestre de si mesmo, saberá o que mais lhe convém.

- [Autoconhecimento](#):

Autoconhecimento e sentimento de impermanência são os nossos primeiros passos nesta vida terrena.

Pela meditação, que é vigilância constante, o pensamento silencia-se. Meditar é observar o pensamento e o seu movimento numa vigilância passiva e tudo o que nos rodeia, sem julgar, comparar ou interpretar, em atitude de constante aperfeiçoamento dos sentidos, sendo-se aquilo que se é, sem nada buscar.

Quando o pensamento cessa, pela sua própria observação, o eu desaparece, deixamos de existir e nesse estado magnífico sem sofrimento passa a existir a Verdade, a Beleza e o Amor. Sem pensamentos não há pensador.

O eterno agora não é vivenciado como o que passa, mas como algo que é desde sempre, é neste instante e o será no porvir sem fim.

- [Budismo](#):

O Caminho da Atenção Consciente.

A Atenção Completa à Respiração.

Move-te lentamente. Quando acordares ergue-te com serenidade. Descontraí o corpo. Está atento à tua

respiração, aos movimentos do teu corpo, a tudo o que fazes. Fica em silêncio. Concentra-te no teu espírito e esvazia-o. Não penses em nada. Que nada transitório te preocupe. Faz com que o teu corpo repouse e leva-o ao relaxamento total. Sem nada para dar ou receber, para gostar ou não gostar, sossega o teu espírito.

Aprende o Nada e alcançarás a iluminação.

- [Investigação do "Self"](#):

Quem sou eu?

Este corpo, com as suas funções orgânicas? A consciência, por intermédio da qual entramos em contacto com o universo e com o universo próprio do sonho? O intelecto com os seus pensamentos limitados pelo tempo-espço, presente no estado de vigília e de sonho?

Ou somos Algo que subjaz aos três estados: vigília, sonho e sono profundo?

- [Oração de Jesus](#):

Oração que os Pais do Deserto repetiam sem cessar -

"Senhor, tende piedade de mim."

- [Oração do Nada](#):

"Senhor, estou aqui, simplesmente aqui, à espera de nada."

- Oração do Nada com o [ensinamento de Eckhart](#):

“Senhor, estou aqui, simplesmente aqui, à espera de nada, a querer nada, a saber nada, a ter nada.”

\*\*\*

Mas não nos iludamos.

Não podemos discutir ou fazer acordos com a divindade; divindade que é a sua própria fonte e raiz.

É certo que o Incriado se preocupa com os homens e restantes seres viventes. Se o não fizesse, seria indolente e indiferente, mas como disse Platão, devemos afastar a superstição de que o podemos influenciar com ofertas: “Esses põem a divindade a par dos cães que, amansados com presentes, deixam depredar os rebanhos, e abaixo dos homens comuns, que não atraíam a justiça aceitando presentes oferecidos com intenção delituosa”.

O mesmo acontece com a morte física.

Não podemos fazer acordos com a morte. Poderemos nós adiar-la, induzi-la à cedência de um prazo favorável que nos permita findar os nossos projectos insignificantes?

Obviamente que não.

A morte é inevitável. Podemos perseverar no seu olvido, submetê-la aos mais redundantes e ardilosos raciocínios, ou ainda acreditar piamente como crianças crescidas na reencarnação ou na ressurreição. Se por um lado nos reduz à incontestável condição de finitude corpórea, por outro, tem-nos dado a esperança de uma continuidade feliz, que é a imortalidade do nosso eu, quando o homem que está aqui sentado à secretária não é o mesmo que era há alguns

minutos atrás. Seja qual for a nossa acção, quer busquemos refúgio na igreja quer num qualquer livro dito sagrado ou não, ela acompanhar-nos-á por toda a nossa vida. E se nem sequer alcançamos o sentido da vida como poderemos compreender a morte?

Se existir uma alma que sobreviva ao corpo, as religiões prometem que essa alma impregnada das vivências, emoções, conhecimentos e memórias do seu invólucro impermanente, se irá manifestar com todo o seu conteúdo numa nova "vida" ou regressará para se "purgar" numa perspectiva kármica, até que atinja a perfeição.

Por um lado, a continuidade do eu, essa entidade tão sofrida e liliputiana. Improvável, absurdo. As nossas memórias estão intimamente dependentes do cérebro, que está destinado, com o corpo à extinção.

Poderá a imortalidade ser a continuação do eu? Estranha vontade esta que nega a destruição do que é misérrimo, mesquinho e escabroso. O imortal não tem qualquer afinidade com o mortal.

Por outro, as reencarnações sucessivas de um ser lançado numa primeira vez ao mundo, puro, imaculado, para depois se infeccionar no erro e no pecado, e padecer em múltiplas vidas o sofrimento redentor.

A ser assim, é uma Má-nova para as religiões, que atraem os seus fiéis com a promessa da ressurreição num corpo glorioso ou com reencarnações sucessivas, consequência de uma ilógica e maléfica lei do karma.

É uma Má-nova para os religiosos que alimentam a esperança de que após a ressurreição se irão encontrar com os seus entes queridos no paraíso, reconhecendo-os e vivendo com eles as delícias da eternidade.

\*\*\*

No dia em que atingir a Verdade, poderei morrer serenamente ao crepúsculo.

Será um óptimo dia para morrer fisicamente.

\*\*\*



## **PARA ALÉM DA VIDA E DA MORTE**



**\*\*\***

\*\*\*

Devemos perguntar-nos antes de intentar saber o que fomos e o que seremos depois da morte física:

- Quem sou eu?

Uma contingência na longa evolução, um filho das estrelas e um irmão dos planetas, a consequência do arbítrio de um ser superior, um ente obrigado ao aprimoramento espiritual, para que se possa subtrair à roda dos nascimentos e da morte ou destinado ao paraíso e à presença de Deus?

Um ser composto de três princípios: o físico de origem terrestre – *o corpo, um verdadeiro objecto, um vaso de argila* –, o astral – *corpo subtil* – e o espiritual de origem divina – *o espírito*?

Estará assim o mundo dividido entre espírito e matéria?

Possuímos uma alma? E essa alma é imortal? Existe desde sempre ou foi criada? Se o foi, em que momento ocorreu a sua criação?

Donde vimos carregamos pois, connosco, essa alma?

Para onde vamos, apenas irá essa alma vazia de todo o conteúdo cerebral, do ego enquanto sede do prazer e da dor?

Quem sou eu?

– *Pergunto-me com constância nas noites de insónia e aguda inquietação.* –

O que restará de nós no nosso decesso? Uma alma com energia independente da matéria, cuja essência é determinada pela existência, inteligência e felicidade absolutas?

Não podemos excluir o facto de que a nossa alma – *a existir* - e o universo, não sejam outra coisa que não Deus.

Nesta perspectiva pesquisar a alma é pesquisar Deus.

Continuemos essa pesquisa.

\*\*\*

De que nos serve correr atrás de Ti? Quanto mais aceleramos os nossos passos mais Te afastas.

Vens quando quiseres e não quando o quisermos e fazes o que quiseres como souberes, quando quiseres e não segundo o nosso querer.

É preferível ficar aqui, simplesmente aqui, onde estamos, à espera de nada.

Não te pedimos nada à excepção do que tu quiseres e do modo que quiseres. Quando dizemos: "Senhor tende piedade de mim", nada mais dizemos do que já dissemos, ou seja, estamos aqui à espera de nada, dizendo: "opera em ti o que para nós destinares, que nós já nada desejamos, para além da libertação do sofrimento."

E a nossa oração repete-se continuamente: "Senhor, estou aqui, simplesmente aqui, à espera de nada."

Tentamos estar atentos a tudo o que acontece em nós e à nossa volta; à nossa respiração, aos nossos movimentos e pensamentos, sem que, em caso algum, pronunciemos quaisquer julgamentos, sem que interpretemos os factos.

Não querer nada é não querer conformar a nossa vontade à de Deus, que é todas as coisas; não querer, ansiosos ou angustiados, que Deus responda às nossas preces e que possamos vir por sua intercessão a obter a salvação, consubstanciada na eternidade da alma.

Há aqui um desapego de todas as coisas criadas e de todos os desejos, mesmo dos espirituais, o que não nos impede de formular com perseverança a pergunta: "Quem sou eu?"

A criança nasce iluminada. No seu espírito estão plasmadas algumas sensações que lhe foram transmitidas pela mãe no seio materno.

Até que tenha consciência do seu eu, talvez dois ou três anos após o nascimento, não existe nela uma verdadeira separação entre isto e aquilo, não há uma distinção entre o certo e o errado; o seu ser real reside na quietude.

Quando as coisas do mundo começam a ser percebidas em função do seu eu, quando se torna capaz de discriminar, a quietude do seu ser verdadeiro começa a declinar até que se oculta definitivamente no meio do desejo, do apego, da incerteza, dos medos, das múltiplas preocupações e frustrações.

\*\*\*

Antes de ser o homem que sou, eu já existia. Não propriamente neste corpo, com todas as suas funções orgânicas, ou a consciência pela qual entro em contacto com o mundo que me rodeia, ou ainda a mente, causa de todos os pensamentos, que são a sua natureza. Mas a existência pura que vivia na essência de Deus e que com a minha encarnação abandonou o seu lugar de origem e habitou um recanto abscondido da alma que agora vive neste corpo.

Como é que o consegui saber?

- Pela constante investigação repetida sem cessar: "Quem sou eu?". Pela vigilância e pela atenção constantes. Pelas orações que, na sua humildade, não suplicam qualquer retribuição. Pelos métodos de meditação imperfeitos que auxiliam a que a mente se mantenha temporariamente tranquila.

Retendo o movimento da mente sem permitir que divague pelo exterior, fazendo com que o eu, fonte de todos os pensamentos se silencie.

Este pensamento afasta todos os outros pensamentos e no vazio do espírito apenas resta o que é permanente em todo o seu esplendor.

\*\*\*

Quando estava na essência de Deus eu não era o que sou hoje: era apenas. Era um algo que nada desejava ou queria, porque eu, tal como Deus, era aquele que era, era o que queria e apenas o que queria plenamente, e nada mais desejava ou tinha para ambicionar.

Quando estava na essência de Deus, o pensamento e o eu estavam totalmente ausentes. Em consequência, reinava o silêncio.

\*\*\*

Quando saí de Deus, desse estado de total beatitude, que foi temporariamente aniquilado com o meu nascimento neste corpo impermanente, encontrei nele o sofrimento. A doença, a velhice, o desejo, o apego, a dúvida, as múltiplas preocupações. Neste corpo germinaram as sementes das paixões.

Não há felicidade duradoura em qualquer objecto do mundo. A felicidade e a beatitude residem no que é duradouro.

Porque saí eu de Deus é um mistério praticamente inatingível. Será que saí por minha livre vontade, eu que n'Ele não tinha aparentemente qualquer vontade, para sofrer no século ou foi ele que por um desígnio insondável assim quis que fosse?

Nesse silêncio e quietude existia em mim uma vontade encoberta, que fez com que desejasse o meu nascimento, que não teve oposição divina.

E com o meu nascimento do Nada passou a existir o mundo. Eu sou causa de mim mesmo e do mundo; se eu não existisse o mundo também não teria existência.

Na eterna essência de Deus estão as criaturas ainda não nascidas e as que criadas já desencarnaram, gozando de uma paz que emerge de um Nada que se reconhece como tal e desse modo quer ser conhecido.

\*\*\*

Hoje, não encontro qualquer prazer no mundo criado, nas suas criaturas e nas criações e obras destas. A satisfação nas coisas do mundo emerge quando permite a germinação da beatitude e alegria do verdadeiro ser.

Não procuro a fama. Não faço projectos; fazer projectos é como pescar num lago seco. Não sei nada. Limito-me a ficar consciente de tudo o que é. Peregrino sem caminho ou mestre. Aceito o que me é dado, mas procuro agir como se nada tivesse recebido.

O estado sem desejo é sabedoria. Não enjeitar o que é imutável é sabedoria.

Quando investigo a natureza do que está velado aos meus olhos e realizo a sua essência, atinjo o vazio da libertação.

Só consigo repousar no mais profundo do meu ser, onde habita o que em Deus habitou, essência onde eu já habitei na única paz, verdade e conhecimento absolutos.

\*\*\*

No estado anterior ao meu nascimento terreno, eu não sentia dores, não tinha pensamentos nem quaisquer angústias existenciais. Estava no Uno e o Uno era eu. Limitava-me a ser o que era, sem que conhecesse outra coisa que não fosse eu mesmo. Nem sequer sabia, que residia na eterna essência de Deus, não estando apegado a nada para além dele, a nada que não fosse ele.

Existia sem tempo e sem espaço, sem ego.

Mas, com o meu nascimento, este ser que esteve desde toda a eternidade em Deus, alojou-se na minha alma. Ser que vivia em Deus e que em Deus nada conhecia para além de si mesmo.

\*\*\*

Deus é desapego e assim é tudo o que é criatura, bem como é todas as coisas que existiram, que existem e que hão-de existir na eternidade.

Tem realidade e substância. Existia antes do céu e da terra; existia desde o não-começo da eternidade, existe agora e existirá no porvir. Não tem acção nem forma, nem limites. É atingível, mas invisível. É a sua própria fonte e raiz.

\*\*\*

O homem pode em vida exterminar todo o sofrimento, desde que mergulhe na sua alma, desconsiderando tudo o que lhe é estranho, tal como quando ainda não tinha sido criado, alcançando o que foi antes e o que será depois de abandonar este mundo impermanente.

Se na eternidade o homem for causa de si próprio não poderá morrer. Terá vivido desde sempre, desde "o seu eterno nascimento", na essência de Deus, para onde retornará depois da sua morte corporal e que poderá vivenciar ainda nesta vida.



Quando estiver definitivamente estabelecido naquele compartimento da alma, será o que era antes de ser criado como homem e o que será nos tempos sem fim, quando o seu corpo se corromper. Aí, mesmo antes da sua morte física, será ele próprio Deus pela participação intemporal na Sua essência ou dito de um modo mais humilde, será Um com a Divindade.

\*\*\*

Com o seu eterno nascimento, não existe nele ódio ou amor, não prefere isto àquilo, não está a favor nem contra nada por não ter do que gostar ou ambicionar nem do que não gostar ou repudiar.

A sua essência é a existência, consciência de si e felicidade puras. Em si não há lugar para pensamentos, sentimentos e emoções. Isento de desejos, alegria, tristeza, ansiedade, motivações inconscientes, condicionamentos, medos, palavras, encontra satisfação total no silêncio do seu ser, que assim é, era, e assim o quer e queria. E nada mais quer. Está em paz no Vazio da unidade, porque onde não há consciente, subconsciente ou inconsciente, há unidade de espírito. Na unidade de espírito há felicidade pura e esta faz germinar o amor gratuito.

As causas mediatas e as consequências são alheias ao que é causa de si mesmo. Ele é a realidade, em conformidade com o conhecimento de si mesmo, inexistindo no mais profundo do seu ser qualquer dicotomia entre realidade e aparência ou qualquer contradição.

Ele permanece desta forma aquele que era sem estar sujeito a qualquer transformação ou mudança. Onde não há

mudança, que é uma consequência do tempo, temos um estado sem-tempo, a eternidade.

Ele não busca a verdade, porque ele próprio é a verdade.

É o que é e o que era, num sim sem limitações à sua essência que é também a essência de Deus. O que é, é.

\*\*\*

O homem que quer despertar dos males desta vida, é testemunha de si mesmo e abarca o cosmos na sua integralidade, envolto pelo silêncio.

Não segue qualquer caminho, não tem rumo certo nem aterragem delimitada, não adota ensinamentos que não partam de si mesmo.

Ele é o seu caminho e o seu mestre.

Tudo se passa, como quando alguém fica liberto dos pesados grilhões desta vida e diz simplesmente sim ao que é.

Esse homem nem necessita de o fazer, bastando retornar ao seu estado primordial onde era o que era, e o que é, é, tal como a Verdade o é.

\*\*\*

Homem sem passado, sem memória, liberto das suas consequências: recordações de alegrias ou tristezas, remorsos, culpas e remordimentos.

Nada a apreciar, nada a detestar. Nem apego nem aversão.

Não ganha nem perde nada, sem distinguir o verdadeiro do falso, porque neste estado nada existe que seja falso.

A sua mente é perfeita. É como um espelho. Não espera nem retém nada. Reflecte todas as imagens mas não as guarda. Com uma mente perfeita, o homem perfeito age sem esforço.

Fica sentado e esquece. Liberto do corpo desiste de qualquer intenção de conhecer. Libertando-se – *ou morrendo* – para o corpo e para a mente, torna-se um com o que é Infinito.

Vive o agora, o instante, com a sua virgindade, sem conflitos ou preocupações.

\*\*\*

E este homem que foi gerado para o mundo há-de morrer fisicamente. No entanto, este mesmo homem morreu milhares de vezes para a vida durante a sua vida terrena por intermédio do sono profundo, e talvez uma ou outra se lhe aconteceu desmaiar. Neste sono, o eu deixa de existir, e qualquer sofrimento seja físico ou psicológico extingue-se naturalmente.

No sono profundo só o tronco cerebral, que comanda as funções primárias do corpo humano, tal como o ritmo cardíaco, continua a funcionar. Daí, que a mente fique inoperante enquanto o sono profundo se manifesta, desaparecendo o eu, em termos de carácter, personalidade, conhecimento, memória, e tudo o mais que faz que sejamos quem somos na vida.

Não é por dormirmos profundamente que morremos. Continuamos a existir, mas sem eu, cuja localização

orgânica desconhecemos. Desejamos mesmo dormir profundamente para auferir dos benefícios desse excelente estado temporário.

Nesse sono profundo, a nossa mente vazia de todos os pensamentos de vida e morte, condicionamentos, conflitos, sentimentos, afeições, desejos, apegos, ganho e perda, fracasso e sucesso, pobreza e riqueza, valor e inutilidade, julgamentos e condenações, elogio e censura, fome e sede, retorna por momentos à unidade inicial, desfrutando da felicidade pura.

Poderá dizer-se que o sono profundo é uma morte temporária e a morte física um sono eterno que tem a sua morada no Nada Absoluto.

O homem que tem de morrer fisicamente é o Todo e o Todo é ele. Tudo é Um e o Um é tudo. Esse homem é o não-nascido, causa de si próprio e de todas as coisas dos tempos sem começo, tal como Deus. Numa imobilidade perfeita, ele é o que não morre; que existiu, existe e existirá na eternidade. Todo que nada tem para conhecer; nele e em Deus está todo o conhecimento e verdade. Não há nada que seja independente de Deus na sua substância porque nada existe para além dele.

\*\*\*

Morrerá fisicamente, o corpo irá corromper-se, tornar-se-á num objecto putrefacto hediondo, exalará o pior dos odores, e será repugnante à vista e ao olfacto.

Mas o Ser que o habitou continuará a ser o que era antes do seu nascimento, que foi em vida e que será eternamente.

A essência da mente não é nascida. Não sendo nascida nunca poderá morrer. Não é uma existência terrena; não o sendo não é mortal.

Não tem cor nem forma. Não goza de alegrias e prazeres nem padece de dores físicas ou espirituais.

Quando estamos para morrer fisicamente, sofremos. Muitas vezes o padecimento é terrível. Nessa altura, perguntemos: Qual a verdadeira essência desta mente?



Não ambiciones nem desejos seja o que for.

Vê a luminosidade clara e brilhante, pura e branca, como a neve milenar das mais altas montanhas, natureza do teu espírito.

É dessa luz eterna, que tudo o que existe no Universo tem a sua origem. É para essa luz, que chegada a hora, tudo volta.

Liberta-te dos laços terrenos, do sofrimento, do apego e deixa-te transportar para essa magnificente luz. Nada temas; tem confiança nela; funde-te nela. Faz-te Um com ela.

Ela é a tua verdadeira natureza, o lar, o porto seguro, a definitiva imortalidade.

Morres fundindo-te onde sempre permaneceste e permanecerás; o infinito é o teu lar.

Imagina a neve que cai suavemente no pico da eternidade e se dilui na sua camada permanente, para todo o sempre.

\*\*\*

E assim, a Verdade é a de que ninguém nasce nem morre.

E que pela nossa existência eterna, de que somos causa, o mundo existe.

\*\*\*



\*\*\*

José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>

<https://josemariaalves.blogspot.com/>