

TRINTA CONSELHOS AO CORAÇÃO — Guia de Estudos

Um compêndio de conselhos sinceros de tradição contemplativa tibetana, dirigido por um mestre a si mesmo e a todos os que, como ele, sentem ter vivido sem a determinação que o caminho exige. Trinta advertências contra as armadilhas sutis da vida espiritual — orgulho, hipocrisia, acumulação, sectarismo, dispersão — e trinta chamados à essência: a mente domada, o coração desapegado, a prática viva.

1. Renúncia e as Oito Preocupações Mundanas

Tópico: No cerne dos trinta conselhos está a renúncia — não como fuga do mundo, mas como libertação das oito preocupações convencionais que governam a existência ordinária: prazer e dor, ganho e perda, respeito e desprezo, fama e obscuridade. Toda ação inspirada por esses pares, mesmo revestida de aparência virtuosa, alimenta o apego e a aversão. Oferecer cem coisas valiosas colhidas por meios errados não é virtude; assumir responsabilidades e mediar disputas sob o pretexto de ajudar os outros produz apego e aversão disfarçados. O conselho é meditar sobre a renúncia, cultivar o desapego e permanecer sem esperança e sem medo — o que não significa apatia, mas a estabilidade de quem não depende

do resultado. A renúncia verdadeira é interna: o mundo permanece, mas seu poder sobre a mente é desfeito.

Pesquisa Teosófica: A biblioteca teosófica ecoa diretamente essa advertência. Em ****O Tao Teh Ching**** encontra-se: ****"Amor e ódio de curto prazo, ganho e perda externos, homenagem e desprezo superficiais"*** — a mesma lista de opostos que agitam o homem comum. Os ****Aforismos de Ioga de Patanjali**** descrevem o estado do yogi estabelecido na sua própria natureza, ****"não perturbado pelos 'pares de opostos' — prazer e dor, bem e mal, calor e frio, e assim por diante"***. E em ****A Voz do Silêncio — H.P. Blavatsky****, o caminho da renúncia é apresentado em sua forma suprema: ****"Chegar à felicidade do Nirvana, mas renunciar a ela, é o passo supremo, final — o mais alto no caminho da renúncia"***, o caminho secreto dos Budas da perfeição, que sacrificam a felicidade pessoal para auxiliar a salvação humana.

Dica de Aprofundamento: Estude os "pares de opostos" comparando três fontes: o Tao Teh Ching (cap. 13 e 137), os Aforismos de Patanjali (Livro II e IV) e a Voz do Silêncio (Primeiro e Segundo Fragmentos). Anote em que ponto cada tradição situa a virada: onde o par de opostos deixa de ter poder sobre a alma.

2. Riqueza, Ganho e Meios de Subsistência Errados

Tópico: A riqueza obtida por meios questionáveis — negócios

especulativos, juros, engano, cobrança de "dízimos" dos pobres como se fossem impostos, ritos de cura e subjugação vendidos como mercadoria — corrompe qualquer finalidade que pretenda justificá-la. Erguer grandes estátuas e distribuir oferendas em larga escala com recursos assim colhidos apenas instiga outros a ações negativas. A advertência é direta: a virtude não é medida pelo tamanho da obra, mas pela pureza dos meios. Toda acumulação baseada em engano nasce já contaminada, e na hora da morte nada disso acompanha o praticante. O conselho: manter a mente virtuosa, limitar as aspirações e não transformar a qualidade espiritual em objeto de comércio.

Pesquisa Teosófica: O ****Bhagavad Gita**** descreve com precisão esse mecanismo: **"Atados por centenas de grilhetas de expectativas e entregando-se à luxúria e à ira, eles aumentam as suas riquezas com meios injustos para satisfazer os prazeres sensuais"** (16:12). O ****Dhammapada**** aponta a raiz psicológica do problema: o apego às coisas consideradas **"isto é meu"** produz lamentação quando mudam ou se separam, e **"os apegos enfraquecidos"** são o caminho para o peso menor de sofrimento e pesar. Já em ****Os Mestres e a Senda — C.W. Leadbeater**** encontra-se o retrato do estado interior que a ganância produz: o homem **"está constantemente tentando obter alguma coisa que não possui, e fica cheio de ansiedade sobre se a obterá ou não, e quando a consegue, fica ansioso temendo perdê-la. Isso vale não só para o dinheiro, mas também para posição e poder, fama e progresso social"**.

Dica de Aprofundamento: Relacione o Dhammapada (versos

sobre apego e lamentação) com o capítulo do Bhagavad Gita sobre a natureza demoníaca (16). Pergunte-se: qual é a diferença prática entre usar riqueza e ser usado por ela?

3. Orgulho Espiritual e Hipocrisia Religiosa

Tópico: Entre as armadilhas mais sutis do caminho está a transformação da vida espiritual em palco. Ensinar para obter grandeza e manter um séquito de pessoas importantes é fonte de orgulho; conceder iniciações e poderes a quem não está preparado leva a abusos e à quebra de compromissos; comportamentos excêntricos, feitos para chocar, afastam as pessoas comuns do ensino em vez de inspirá-las; prestar respeito hipócrita para atrair atenção e provisões acorrenta quem o pratica. O remédio indicado é duplo: precisão nos começos (não dar o que é sagrado a quem não está preparado) e moderação na postura — nem rígido demais, nem solto demais. A espiritualidade performativa é a forma mais disfarçada de egoísmo.

Pesquisa Teosófica: O **Bhagavad Gita** opõe as duas naturezas: a Divina, que reúne "a ausência de inveja e orgulho" (16:3), e a demoníaca, à qual pertencem "a falsidade, a arrogância, o orgulho, a irascibilidade, a grosseria e a ignorância" (16:4). Em **Cartas que me Ajudaram — W.Q. Judge** a advertência é taxativa: "condenar qualquer homem é uma espécie de hipocrisia profundamente reprovada pela Lei", e o egoísmo em sua forma mais grosseira "seria apenas

hipocrisia e presunção". Os **Aforismos de Ioga de Patanjali** completam o diagnóstico: quem realiza práticas ascéticas severas "por causa do narcisismo e com orgulho" toma decisões demoníacas — a mesma prática pode ser sagrada ou corrompida conforme a motivação que a anima.

Dica de Aprofundamento: Estude o capítulo 16 do Bhagavad Gita (Discernimento do Divino e do demoníaco) lado a lado com os conselhos contra a ostentação. Enumere três situações cotidianas em que a motivação, e não a ação, define o valor do gesto.

4. A Arte da Fala: Calma, Gentileza e Silêncio

Tópico: Três conselhos formam uma pequena doutrina da palavra. Primeiro: apontar falhas, mesmo com desejo sincero de benefício, só gera angústia e confusão quando a pessoa não está pronta para recebê-las — fale com calma. Segundo: dar conselhos movido por benefício próprio, ou apontar "amorosamente" os defeitos ocultos de alguém, cria dor de cabeça para ambos — fale com gentileza. Terceiro: defender o próprio lado e refutar o outro, acreditando assim propagar o ensino, apenas gera estados mentais negativos — fique quieto, pare de falar. A palavra é tratada como ato kármico de alta potência: cada frase cria um estado mental no falante e no ouvinte. O silêncio não é covardia; é economia de força.

Pesquisa Teosófica: Em **Os Mestres e a Senda** — C.W. Leadbeater há um capítulo dedicado justamente às "Palavras

Ociosas" e às "Formas Criadas pela Conversação" — cada conversa constrói formas no plano sutil, e palavras ociosas são força desperdiçada e mal direcionada. **Cartas de um Estoico Vol. I — Sêneca** oferece o contraponto ético romano: o valor está mais no caráter do que nas palavras — "os sábios que estavam destinados a seguir cada um o seu caminho diferente, tiraram mais proveito do caráter do que das palavras de Sócrates"* — e alerta contra o hábito de discutir todos os assuntos com todos. A fala como emissão de força: ambas as tradições convergem.

Dica de Aprofundamento: Monitore durante uma semana os três tipos de fala apontados: crítica inútil, conselho interessado e discussão de posição. Registre o estado mental gerado em cada caso. Depois compare com o capítulo das "Palavras Ociosas" em Os Mestres e a Senda.

5. Visão Pura e Não-Sectarismo

Tópico: A parcialidade é identificada como veneno silencioso do caminho. Elogiar o próprio mestre, a própria linhagem e a própria prática enquanto se menosprezam os outros cria ressentimentos — não lealdade. Apontar os erros dos ensinamentos dos outros, acreditando praticar sabedoria crítica, só acumula ações negativas. O conselho é treinar a "visão pura": manter a percepção clara sem o hábito de condenar. Em todos os lugares — aldeias, mosteiros, cavernas — não procurar amizades especiais, não ser muito íntimo nem muito hostil, tratar todos

igualmente. O critério que separa discernimento de sectarismo é simples: o discernimento libera; a condenação envenena.

Pesquisa Teosófica: Em ****Pensamentos para Aspirantes ao Caminho Espiritual — N. Sri Ram**** encontra-se a formulação exata: o equilíbrio ****"é a correção de todo elemento de parcialidade, provém do apreciar a qualidade de cada coisa e pessoa como ela ou ele é, sem comparações e julgamentos"*** — e o amor deve ****"atuar em nossos julgamentos e em todos os nossos planos de ação"***. ****Cartas que me Ajudaram — W.Q. Judge**** reforça: ****"Não somos o Karma, não somos a Lei; e condenar qualquer homem é uma espécie de hipocrisia profundamente reprovada pela Lei"*** — o julgamento pertence à Lei, não ao aspirante.

Dica de Aprofundamento: Pratique o exercício da "visão pura" por um dia inteiro: diante de cada pessoa ou escola de pensamento que você tende a desvalorizar, formule uma observação factual sem adjetivo condenatório. Depois leia os "Pensamentos" de N. Sri Ram sobre julgamento.

6. Vazio e Compaixão: As Duas Acumulações Indivisíveis

Tópico: Um dos avisos mais importantes do conjunto: falar do vazio e desconsiderar causa e efeito é cair na degradação da prática. Quem entende que a natureza última das coisas é vazia de existência independente e por isso conclui "não há nada a fazer", interrompe o próprio crescimento. A instrução é cultivar

em conjunto a bondade e a consciência pura — sabedoria e método, as duas acumulações indivisíveis. Permanecer no estado de vazio agindo de acordo com a lei de causa e efeito: a vacuidade não anula a ética; ao contrário, funda-a. O corolário prático é o esforço em beneficiar os seres por meio da compaixão, sem foco, sem expectativa de recompensa. Um vazio que não se traduz em bondade não é compreensão — é conceito congelado.

Pesquisa Teosófica: Em ****A Voz do Silêncio — H.P. Blavatsky****, os "Budistas da Compaixão" são os que evitam ****"o caminho aberto, o caminho para a felicidade egoísta"***: ****"Viver para servir a humanidade é o primeiro passo"*** — a sabedoria (o "olho para o Dharma") sem o coração que perdoa não conduz à porta dourada. ****Pensamentos para Aspirantes ao Caminho Espiritual — N. Sri Ram**** define a síntese: ****"O amor deve tornar-se uma influência criativa em nossas vidas; ele deve atuar em nossos julgamentos e em todos os nossos planos de ação; ele deve ser traduzido em serviço"***. Sabedoria e compaixão como duas faces do mesmo movimento — exatamente a "unificação de ambos".

Dica de Aprofundamento: Compare o Segundo Fragmento da Voz do Silêncio (Os Dois Caminhos) com o conselho 29 dos trinta conselhos. Escreva uma página sobre a pergunta: o que significa "agir de acordo com a lei de causa e efeito" a partir do estado de vazio?

7. Magia, Feitiçaria e Poderes Psíquicos

Tópico: Os conselhos reservam advertência especial para os poderes ocultos: convocar granizo e raios, produzir feitiços de magia negra e rituais de proteção ou subjugação — tudo isso, mesmo racionalizado como atividade para "domar os difíceis", apenas inflama as mentes envolvidas e conduz os operadores a estados inferiores. Do mesmo modo, realizar ritos para curar ou subjugar demônios em troca de recompensa nubla a mente. A postura recomendada é o perfil discreto e a humildade: o poder existe, mas seu uso para fins pessoais ou para impressionar é caminho descendente. Poderes seguem a motivação como o rastro segue o veículo.

Pesquisa Teosófica: Em ****Cartas que me Ajudaram — W.Q. Judge**** há uma definição surpreendentemente contemporânea: **"Magia Negra é psicologizar pessoas"** — manipular consciência alheia é a essência do ato mágico negro, seja com rituais, seja sem eles. O mesmo texto distingue: **"Ajudar uma pessoa doente não é Magia Negra"**, desde que nenhuma preferência pessoal guie a ação. ****O Oceano da Teosofia — W.Q. Judge**** reconhece que o homem tem **"poderes e capacidades"** reais que no Oriente nunca se perderam — mas os ****Aforismos de Ioga de Patanjali**** colocam a condição: **"O abandono consiste em cessar a associação"** com a ignorância, e os Siddhis só são seguros para quem eliminou os últimos germes de desejo. Em ****Os Mestres e a Senda — C.W. Leadbeater****: **"Aqueles que desejam adquirir o conhecimento que leva aos Siddhis (poderes ocultos) têm de renunciar a todas**

as vaidades da vida do mundo"*.

Dica de Aprofundamento: Leia a definição de magia negra em Cartas que me Ajudaram junto com os aforismos de Patanjali sobre Siddhis (Livro III). Reflita: por que a condição prévia para o poder é a renúncia à vaidade, e não o domínio de técnicas?

8. Astrologia, Adivinhação e a Dispersão da Mente

Tópico: Existe um conselho dedicado ao excesso de conhecimento: há muitos textos sobre adivinhação, artesanato, astrologia e outros assuntos, e todos podem iluminar a interdependência — a rede de causas em que tudo existe. Mas acumulá-los gera novos pensamentos e a atenção estável se dispersa: por saber muitas coisas, a meditação pode ser arruinada. O conselho é reduzir esse tipo de conhecimento e limitar os objetos do conhecimento. Não é condenação das ciências ocultas, mas advertência contra o colecionismo mental: cada técnica consultada, cada mapa lido, é também um fluxo de conceitualização que afasta do presente. O valor de um conhecimento se mede pelo que ele faz com a atenção, não pela quantidade de informação.

Pesquisa Teosófica: Em ****Os Mestres e a Senda — C.W. Leadbeater**** a astrologia é apresentada como ciência legítima de raio sideral: **""nem o mais leve movimento de qualquer um destes grandes Anjos Siderais pode ocorrer sem afetar em alguma extensão cada um de nós""** — **""a verdadeira base para**

a geralmente mal compreendida ciência da Astrologia"*, que é
*"saber exatamente quando é o melhor momento para fazer
qualquer coisa"*. Mas **Cartas que me Ajudaram — W.Q.
Judge** acrescenta a guarda necessária: *"Quer estudemos
filosofia, metafísica, física, ética, harmonia, astrologia, ciências
naturais, astralismo, magnetismo ou o que seja, encontramos
intermináveis contradições e diferenciações; portanto, sempre
precisamos alcançar o equilíbrio de nossa própria intuição"*. E
Cartas de um Estoico Vol. I — Sêneca adverte contra o que
surge *"da incerteza... entregue à adivinhação e à licença
irresponsável"* — o oráculo consultado por ansiedade é sintoma,
não ciência.

Dica de Aprofundamento: Contraste o reconhecimento
teosófico da astrologia como ciência de forças com a advertência
contra sua dispersão. Liste os conhecimentos ocultos que você
estuda por curiosidade e os que integra à prática — e elimine um
item da primeira lista.

9. Solidão, Retiro e Autossuficiência

Tópico: O primeiro dos trinta conselhos já estabelece o
fundamento: mesmo com boa infraestrutura e instalações
corretas, um mosteiro se tornará campo de disputa —
permanecer sozinho é o grande conselho ao coração. Mas a
solidão recomendada tem qualidade específica: não hostilidade
ao mundo, nem intimidade seletiva; independência,
autossuficiência, necessidade mínima. Levar para a caverna

estátuas, oferendas, textos e utensílios "às pressas" só cria sofrimento e disputa. E há uma ironia fina: transformar o próprio lar em ambiente perfeito de retiro, reorganizando arranjos e aventurando-se na solidão como projeto, é também desperdiçar a vida em muitas atividades. O retiro verdadeiro não é o lugar — é a disposição interior que não precisa de nada.

Pesquisa Teosófica: Em ****Comentários sobre o Viver Vol. 1 — J. Krishnamurti**** a distinção é lapidar: **"Este estar só não é a dolorosa e temível solidão... É a solidão — incorrupta, rica, completa"** — enquanto a solidão temerosa **"é isolamento, inevitável ação do eu"**, geradora de confusão e conflito; e é enfrentando o vazio, ficando na companhia daquela solidão, que **"o medo desaparece completamente"**. Os ****Aforismos de loga de Patanjali**** nomeiam o estado final exatamente como "Isolamento" (kaivalya), esclarecendo: **"Isolamento da Alma... não significa que o homem está isolado dos seus semelhantes, tornando-se frio e sem vida, mas apenas que a Alma está isolada ou libertada da escravidão da matéria e do desejo"**. ****Cartas de um Estoico Vol. I — Sêneca**** traz o eco ocidental: cartas inteiras "Sobre o isolamento do filósofo" e "Sobre as razões para se retirar do mundo".

Dica de Aprofundamento: Compare três conceitos: isolamento (fuga do eu), estar só (Krishnamurti) e kaivalya (Patanjali). Escreva em uma frase a diferença entre cada um e teste a sua vida atual contra eles: onde você está isolado e chama isso de retiro?

10. A Morte como Bússola: Prática Sincera e o Arrependimento

Tópico: Toda a estrutura dos trinta conselhos se apoia em um critério último: a hora da morte. Riqueza, subordinados, comitiva, boa sorte e fama espalhada pelo mundo *"na hora da morte... não trazem nenhum benefício"*; acumular uma infinidade de textos profundos sem praticá-los *"não trará nenhum benefício na hora da morte"*; ouvir muitos mestres, receber instruções profundas, estudar sutras e tantras sem nunca aplicá-los — *"estamos apenas nos enganando"*. O texto se abre com uma confissão: uma vida em que a determinação faltou, o crepúsculo de uma existência sem sentido — e é justamente essa dor que gera os conselhos. O ensinamento sobre a mente fecha o ciclo: quando um pensamento surge, encare-o diretamente; quando entende a mente, esteja presente nela; embora não haja nada para meditar, continue meditando. A prática sincera é a única herança que atravessa a morte.

Pesquisa Teosófica: O ***Dhammapada*** aponta o esquecimento que sustenta toda ilusão: *"Geralmente as pessoas não estão atentas ao fato de que a morte irá surpreendê-las um dia"* — e ensina que a paz vem *"através do abandono do apego às coisas do mundo"*. ***Cartas de um Estoico Vol. I — Sêneca*** institui o antídoto romano: a reflexão diária como prática permanente (*"Esta é minha própria prática; das muitas coisas que eu li, eu reivindico uma parte para mim"*), transformando cada dia em vida completa. ***A Ciência Oculta —*

Rudolf Steiner** amplia o horizonte: a morte é "um grande enigma sobre toda observação da vida"*, e o conhecimento supra-sensível nasce justamente de quem toma esse enigma a sério e desenvolve as forças cognitivas capazes de atravessá-lo.

Dica de Aprofundamento: Faça o exercício da "conta final": enumere o que hoje consome seu tempo e pergunte, item por item, o que disso teria benefício na hora da morte. Depois leia a carta de Sêneca sobre a reflexão diária e o primeiro capítulo da Voz do Silêncio na mesma noite.

